ИЖТИМАҒИ-СӘЙӘСИ-МӘҘӘНИ ГӘЗИТ

КискеӨфө

26-2 июнь - июль (һөтай - майай)

2026

№25 (1220)

kiskeufa.ru • 2002 йылдан башлап сыға • һатыуҙа хаҡы ирекле

БЫЛ һАНДА УҠЫҒЫҘ:

Ояһында ни күрһә...

2

Икмәктән баш тартырғамы?

7

Тәнең генә түгел йәнең дә сәләмәт булһын!

8-9

Самолет торбаһын ҡурай итеп...

12-13

Кешеләр үҙе йәшәгән ауыл эргәһендәге тауға һәр кем үҙенсә атама биргән. Шул атама буйынса улар йыш ҡына бәхәсләшә торған булған, шунан был бәхәс дошманлашыуға, һуғышыуға алып килгән. Был дошманлыҡты һәм һуңғы көскә тиклем бер-береһенә ҡаршы көрәшергә кәрәклекте улар балаларына мираҫ итеп ҡалдырған. Ә бит улар был тауҙы бер төрлө күргән һәм яҡынса бер төрлө исем менән атаған... Бәхәс объекты көсөгөҙҙө һәм ваҡытығыҙҙы сарыф итеүгә лайыҡлымы - башта шул хаҡта уйлағыҙ. Кеше намыҫлы булһа, башҡаларҙы намыҫһыҙлыҡта ғәйепләргә батырсылыҡ итмәҫ. Түбән йәнлеләр хатта иң изге ҡылыҡтарҙы ла юҡҡа сығарырға әҙер тора.

(Марк Цицерон).

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

? һәр дәүерҙә өлкән быуын йәштәрҙе үҙҙәре менән сағыштырып, уларҙың кәмселектәрен эҙләгән. Ысынлап та, хәҙерге йәш быуын ата-бабалар яулағандарҙы дауам итә алырлыҡмы?

Гөлназ ДИЛМӨХӘМӘТОВА, сит телдәр уҡытыусыһы: Һәр яңы быуын үҙ дәүеренә ниндәйҙер яңылыҡтар индерә, ул яңылыҡтарҙы тиҙ генә отоп бара, иҫкене модернизациялай. Мин быны хатта үҙем үткәргән дәрестәр миҫалында ла асыҡ күрәм: мин, үҙем өйрәнгән кеүек, уҡыусыларымдың ҡағыҙ китап тотоп уҡыуҙарын теләһәм дә, уларға тик был ысул менән ҡулланыу етмәй. Балаларҙы күп ваҡыт гаджеттарҙа ултыра тип әрләһәләр ҙә, беҙ технологияларҙың бер урында тормауын яҡшы аңлайбыҙ һәм беҙгә уларҙың тик яҡшы яҡтарын ғына ҡулланып өйрәнеүҙән башҡа әмәл юҡ.

Тарих - ҡуласа һымаҡ ул, шуға ла һәр быуын алдында ҡайһы бер сетерекле һорауҙар әленән-әле ҡалҡып ҡына тора. Мәҫәлән, шул уҡ туған телебеҙгә бәйле мәсьәләләрҙе генә алһаҡ та, әлеге йәш быуынға башҡорт телен һаҡлау, уны юҡ итмәү бурысы йөкмәтелгән дә инде. Шуға ла һәр быуын йәштәре араһында алдынғы ҡарашлы, лидер сифаттарына эйә, үҙ фекере булған шәхестәр булыуы мөһим, тип уйлайым. Ғөмүмән, башҡорттар һәр заманда ла нимәлер өсөн көрәшергә мәжбүр булған халыҡ, әлеге быуын да милли үҙаңыбыҙ өсөн көрәш алып бара. Хәҙер был көрәш бер кимәлдә мәғлүмәт шауҡымында баҫылып ҡалмауҙан, һәр ваҡыт интернет селтәре аша күренеп, ишетелеп тороуҙан, йәғни трендта булыуҙан ғибәрәт. Мәҫәлән, шул уҡ AY YOLA төркөмөнөң бар донъяға яңғырауы хатта быға тиклем этника менән бик үк ҡыҙыҡһынмағандарҙы ла үҙенә йәлеп итте. Уларҙың был ҡаҙанышы башҡорттар араһында сәнғәт, мәҙәниәт өлкәһендә эшләүселәрҙе алға этәрергә, бер-беребеҙ өсөн терәк-таяныс, берҙәм комьюнити булып йәшәргә кәрәклеген күрһәтә, минеңсә.

Әле мин яҙмыш ҡушыуы буйынса Себер яҡтарында эштәмен. Һәм, әлбиттә, үҙ милләтем менән урындағы ненец халҡын сағыштырып ҡарайым. Ненецтар, бер яҡтан, милли йөҙ, мәҙәниәт тип үтә хафаланмай ғына йәшәп ятҡан, тормош ағымы буйлап йөҙгән кеүек күренделәр миңә, хатта исемдәре лә күптән урыҫлашып бөткән. Икенсенән, һаман үҙ телен, милли йолаларын, кейемдәрен, чумдарын, боландар үрсетеү кәсебен көндәлек тормошта һаҡлап ҡалғандар һәм улар өсөн был тәбиғи күренеш. Ә беҙ, башҡорттар, һәр ваҡыт "кәрәк" тип йәшәргә, миллилекте мода итергә өйрәнгәнбеҙ, киләсәктә беҙҙең өсөн дә үҙ телебеҙҙә һөйләшеү, костюмдарыбыҙҙа йөрөү ғәҙәти күренешкә әйләнһен ине. Мин бының булырына ышанам, сөнки миллилек элементтары торомошобоҙға индерелә башланы бит. Ә һеҙҙең һорауға аныҡ яуап шул: быға тиклем халҡыбыҙ яулағандарҙы йәш быуын һаҡлап ҡала алһын өсөн иң тәүҙә ололар үҙҙәре балаларына тейешле тәрбиә бирергә, илһамландырырға, милли аңлы булып үҫтерергә, иң мөһиме, туған телгә йәлеп итергә бурыслы. Һәм, әлбиттә, хөкүмәт тарафынан да тейешле саралар күрелеүе мөһим.

ҺАЙ-ҺАЙ-ҺАЙ!

ӨФӨЛӘ - МИЛЛИ РУХ БАЙРАМЫ

ВСЕРОССИЙСКАЯ ДЕТСКАЯ ФОЛЬКЛОРИАДА БАШКОРТОСТАН 2026

Өфөлә III Бөтә Рәсәй балалар фольклориадаһы үтә. Рәсәй халыҡтарының берҙәмлеге йылына арналған ҙур байрам илебеҙҙең 78 төбәгенән йыр-моңға маһир, милләтенең күркәм сифаттарын үҙҙәрендә туплаған, халыҡ йыры һәм бейеүе, йолалары һәм уйындары кеүек жанрҙарҙа үҙ халҡы ижадын сағылдырған 10-18 йәшлек балаларҙы һәм үҫмерҙәрҙе йыйҙы. Ҙур сарала барлығы 85 ижади төркөм һәм тиҫтәгә яҡын солист ҡатнаша.

(Дауамы 3-сө биттә).

Александр Королев фотоһы.

12+

@kiskeufa

Беҙҙең VK төркөмөнә рәхим итегеҙ!

смартфон камераһын төбә

✓ *Хәҙер бөтә студенттар дүрт мотлаҡ дисциплинаны өйрәнәсәк: рус теле, тарих, Рәсәй дәүләтселеге нигеҙҙәре һәм философия. Мәғариф һәм фән министрлығы башлығы һүҙҙәренсә, был бөтә илдең белем биреү киңлеген нығытасаҡ.*

ҠЫҪҠАСА

ОТПУСК - УҢАЙЛЫ ВАҠЫТТА

Башҡортостандың Дәүләт хеҙмәт инспекцияһынан хәбәр итеүҙәренсә, 5 июндән йыл һайын уңайлы ваҡытта түләүле отпуск алырға хоҡуҡлы кешеләр даирәһен киңәйткән федераль закон үҙ көсөнә инде. Был яңылыҡ I йәки II төркөм инвалиды булған һәм никахта тормаған хәрби хеҙмәткәрҙәрҙең ата-әсәләренә һәм балаларына ҡағыла. Быаса ҡатыны йәки ире генә эш биреүсенән "сиратһыҙ" һәм хәрби хеҙмәткәр менән бер үк ваҡытта отпуск талап итә ала ине. Хәҙер хәрби хәрәкәттәр инвалидтарының атаәсәләре һәм балалары ла ошондай хоҡуҡҡа эйә. "Әгәр хәрби хеҙмәткәрҙең отпускыһы эшләп йөрөгән туғанының ялына ҡарағанда оҙайлыраҡ булһа, өҫтәп хеҙмәт хаҡы һаҡланмаған көндәр алырға мөмкин", - ти Башҡортостандың Дәүләт хеҙмәт инспекцияһы етәксеһе урынбаҫары Оксана Ванскова. Закон, ҡаты яраланып, инвалидлыҡ алған хәрби хеҙмәткәрҙең ире йәки ҡатыны булмаған осраҡтарға ҡағыла.

✓ **Рәсәйҙең бөтә юғары уҡыу йорттары студенттары дүрт предмет өйрәнергә тейеш.** Рус теле юғары белем биреүҙең берҙәм социогуманитар үҙәгенә инде, тип хәбәр итте РФ Президенты ҡарамағындағы Совет ултырышында Фән һәм юғары белем министры Валерий Фальков. Хәҙер бөтә студенттар, һөнәренә ҡарамаҫтан, дүрт мотлаҡ дисциплинаны өйрәнәсәк: рус теле, тарих, Рәсәй дәүләтселеге нигеҙҙәре һәм философия. Мәғариф һәм фән министрлығы башлығы һүҙҙәренсә, был бөтә илдең белем биреү киңлеген нығытасаҡ. Бынан тыш, юғары уҡыу йорттары өсөн "Рус теле дәүләт теле буларак" уҡыу-методик комплексы әҙерләнгән .

✓ **Бәләбәй ҡалаһында Башҡортостанда тәүге икмәк музейын асыу тантанаһы уҙҙы.** Үҙенсәлекле АРТ-этнокиңлекте Бәләбәй эшҡыуарҙары булдырған. Икмәк бешереү Башҡортостан агросәнәғәтенең мөһим йүнәлештәренең береһе булып тора. Төбәктә икмәк һәм икмәк-булка изделиелары етештереү системаһы үҫешкән. 2025 йылда республикала 102 мең тонна икмәк-ҡалас изделиелары етештерелгән. Башҡортостандың Ауыл хужалығы министрлығында билдәләүҙәренсә, икмәк музейын ойоштороу кеүек инициативаларҙы тормошҡа ашырыу традицияларҙы һаҡлап ҡына ҡалмай, агросәнәғәт комплексы һөнәрҙәрен популярлаштырыуға һәм ауыл хужалығы етештереүселәренең хеҙмәт һөҙөмтәләренә һаҡсыл ҡараш булдырыуға булышлыҡ итә.

✓ **2030 йылға республикала мәктәптәр һәм урта махсус уҡыу йорттары базаһында кәмендә 400 агрокласс асылырға тейеш.** Башҡортостан вице-премьеры - ауыл хужалығы министры Илшат Фәзрахманов БСТ телеканалының "Честно говоря" тапшырыуында ошо турала һөйләне. Бынан тыш, 2026 йылда Ауыл хужалығы министрлығы тағы ике колледжға яңыртыу эштәре өсөн аҡса бүлергә планлаштыра. "Бөгөн заманса, хәҙерге хәл-шарттарға яраҡлашҡан кадрҙар әҙерләү системаһы булдырыла. 2030 йылға төп ауыл хужалығы вузын да ремонтлайбыҙ. Шулай уҡ 2030 йылға юғары уҡыу йортон тамамлаусыларҙың 95 проценты ауыл хужалығы производствоһында эшләргә тейеш. Беҙҙең аграрийҙар буласаҡ белгестәрҙе мәктәп эскәмйәһенән үк әҙерләргә бурыслы", - тине Фәзрахманов.

РӘСМИ СЫҒАНАҠ

ТАНЗАНИЯ ИЛСЕҺЕ МЕНӘН ОСРАШТЫ

Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров Танзания Берләшкән Республикаһының Рәсәйҙәге ғәҙәттән тыш һәм тулы хоҡуҡлы илсеһе Фредрик Ибраһим Кибута менән осрашты. Көн тәртибендә - сауҙа-иктисади, инвестиция, мәғариф һәм гуманитар хеҙмәттәшлекте үҫтереү.

"Быйыл Рәсәй менән Танзания араһында дипломатик мөнәсәбәттәр булдырылыуҙың 65 йыллығы билдәләнә. Башҡортостан илдәребеҙ араһында иҡтисади диалогты үҫтереүҙә әүҙем ҡатнаша. Беҙ сит ил партнерҙарына республика предприятиелары продукцияһын тәҡдим итергә, сәнәғәттә, ауыл хужалығында, мәғарифта һәм кадрҙар әҙерләү өлкәләрендә хеҙмәттәшлекте үҫтерергә әҙер, - тине Радий Хәбиров. - Беҙҙең өсөн тура бәйләнештәр урынлаштырыу ҙа мөһим - Танзанияның Аруша өлкәһе менән бәйләнештәр булдырыу тураһында алдан килешеүҙәр бар, артабан да уларҙы нығытырға иҫәп тотабыҙ".

Башҡортостан менән Танзания үҙ-ара хеҙмәттәшлек өсөн нигеҙ булдырҙы, тип билдәләне республика Башлығы. Республикабыҙ вәкилдәре Африка дәүләте биләмәһендә эшлекле сараларҙа ҡатнаша, ә Танзания делегацияһы Өфөгә килә.

Фредрик Ибраһим Кибута республика етәкселегенә ике яҡлы бәйләнештәрҙе үҫтереүгә иғтибар өсөн рәхмәт белдерҙе.

Яҡтар туризм, мәҙәниәт һәм мәғариф өлкәһендә бәйләнештәрҙе киңәйтеү мөмкинлектәрен тикшерҙе. Атап әйткәндә, Танзания уҡыу йорттарының Башҡорт дәүләт аграр университеты менән хеҙмәттәшлек итеүе, уртаҡ белем биреү программаларын тормошҡа ашырыу тураһында һүҙ барҙы.

ЯҢЫ АВТОМОБИЛДӘР ХУЖАҺЫН ТАПТЫ

Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров Республика клиник дауаханаһы, Республика балалар клиник дауаханаһы, Республика перинаталь үҙәге, Сибайҙың үҙәк ҡала дауаханаһы, Ашығыс медицина ярҙамы һәм һәләкәттәр медицинаһы үҙәге баш табиптарына ашығыс медицина ярҙамы машинаһы асҡыстарын тапшырҙы.

Автомобиль паркын яңыртыу өсөн Башҡортостан бюджетынан 122 миллион һум бүленгән.

"Беҙ республика бюджеты аҡсаһына тағы 21 ашығыс ярҙам машинаһы һатып алыу мөмкинлеген таптыҡ. Республикала һәр ваҡыт 330 ашығыс медицина ярҙамы бригадаһы дежурҙа тора. Экипаждар һанаулы минуттар эсендә, көндөҙ ҙә, төнөн дә ярҙамға килә. Бөгөн водителдәргә лә, ашығыс ярҙам хеҙмәткәрҙәренә лә рәхмәт һүҙҙәрен еткерәм", - тине Радий Хәбиров.

Түбәнге Новгород автомобиль заводында эшләнгән Gazelle NEXT базаһындағы реанимация һәм фельдшер комплекстары үпкәне яһалма елләтеү аппараттары, дефибрилляторҙар, электрокардиографтар менән йыһазландырылған. Республиканың һаулыҡ һаҡлау министры Айрат Рәхмәтуллин һүҙҙәренсә, бөгөн ашығыс ярҙам бригадалары, шылтыратыу алғас та, пациентҡа уртаса 18 минут эсендә килеп етә, был федераль норматив - 20 минут.

"ҒӘЛИӘ" МӘҘРӘСӘҺЕНӘ - 120 ЙЫЛ

Быйыл көҙ Өфөлә легендар "Ғәлиә" мәҙрәсәһе асылыуға 120 йыл тула. Юбилей сараларына Рәсәй, БДБ һәм мосолман илдәренән ҡунаҡтар килеүе көтөлә. Был турала Ғәлиә мәҙрәсәһенең юбилейына арналған түңәрәк өҫтәлдә Рәсәйҙең Юғары мөфтөйө Тәлғәт Тажетдин белдерҙе.

Мәҙрәсә ни бары 13 йыл эшләп өлгөрә. Ошо ҡыҫҡа ғына дәүерҙә унда күренекле шәхестәр - дипломат, Советтар Союзының ғәрәп илдәрендәге беренсе тулы хоҡуҡлы вәкиле Кәрим Хәкимов, башҡорт шағирҙары Мәжит Ғафури, Шәйехзада Бабич, композитор Ғәзиз Әлмөхәмәтов, Ҡаҙағстан һәм Ҡырғыҙстандың башҡа күренекле мәҙәниәт эшмәкәрҙәре уҡып сыға. Белем усағының төп үҙенсәлеге шунда: уҡытыуҙа дин менән бер рәттән теүәл фәндәргә лә ҙур иғтибар бүленә. Әммә 1917 йылғы Октябрь революцияһынан һуң "Ғәлиә" мәҙрәсәһе ябыла, уның бинаһында йәш эшселәр һәм крәҫтиәндәр мәктәбе асыла.

Түңәрәк өҫтәлдә Юғары мөфтөй Тәлғәт Тажетдин белем усағының тиҙ арала уңышҡа өлгәшеүенең сере иң тәүҙә мәҙрәсәгә нигеҙ һалыусы, мәғрифәтсе Зыя Камалиҙың шәхесенә бәйле булыуын билдәләне. Педагогия фәндәре докторы, профессор Таһир Әминов "Ғәлиә" мәҙрәсәһе уҡытыу алымдары менән алдынғы булыуы хаҡында һөйләне. Уның һүҙҙәренсә, белем усағында бик көслө уҡытыусылар коллективы булған, үҙҙәре китаптар, методик ҡулланмалар яҙған. Төплө, фәнни нигеҙле китаптар хатта юғары уҡыу йорттарында ҡулланылған.

1989 йылда "Ғәлиә" мәҙрәсәһе ҡайтанан тергеҙелә. СССР Министрҙар кабинетының дин эштәре буйынса совет ҡарары нигеҙендә Европа СССР һәм Себер мосолмандарының Үҙәк диниә назараты ҡарамағындағы беренсе юғары уҡыу йорто - имамдар һәм дин әһелдәре әҙерләү буйынса ике йыллыҡ мәҙрәсә асыла.

2001 йылда Башҡортостан хөкүмәте ҡарары менән "Ғәлиә" мәҙрәсәһенең бинаһы Рәсәй мосолмандарының Үҙәк диниә назаратына ҡайтарыла. Шулай итеп, абруйлы уҡыу йорто буласаҡ Рәсәй ислам университеты менән берләшә.

"Беҙҙең Рәсәй ислам университеты "Ғәлиә" мәҙрәсәһе тарафынан булдырылған дини белем биреү традицияларын дауам итә һәм Рәсәйҙә иң яҡшы биш ислам университеты иҫәбенә инә", - тине Рәсәй ислам университеты ректоры Ғүмәр Тажетдинов. Мәҙрәсәнең тарихи бинаһында капиталь ремонт үткәреү планлаштырыла, тип өҫтәне ул.

Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✓ Республиканың Үҙәк һайлау комиссияһынан хәбәр итеүҙәренсә, Дәүләт Думаһына депутатлыҡҡа кандидаттар күрһәтеү буйынса документтар ҡабул итеү башланған. 17 июндән 11 июлгә тиклем - үҙен-үҙе күрһәткән кандидаттар, 17 июндән 22 июлгә тиклем сәйәси партияларҙан бер мандатлы һайлау округтары буйынса күрһәтелгән һәм Рәсәй Үҙәк һайлау комиссияһының раҫланған исемлектәренә индерелгән кандидаттар документтар тапшыра. Ә теркәү өсөн документтарҙы кандидаттар 2026 йылдың 6 июленән 5 августына тиклем тапшырырға тейеш.

✓ Рәсәйҙә 1 июлдән ғаилә ипотекаһын алыу шарттары үҙгәрә: ставка балалар һанына ҡарай - улар күберәк булған һайын процент та аҙыраҡ. Сочиҙа уҙған "Хәрәкәт" форумында ошо турала һүҙ барҙы. Төҙөлөш һәм торлаҡ-коммуналь хужалыҡ министры урынбаҫары Никита Стасишин һүҙҙәренсә, ғаилә ипотекаһы тыуымды арттырыуға йүнәлтелә, банктар яңы ҡағиҙәләр буйынса льготалы ипотека бирергә әҙерләнә. Бынан алдараҡ Дәүләт Думаһында түбәндәге ставкалар тикшерелгән: 10 процент - бер балалы, 6 - ике балалы, 4 - өс һәм унан күберәк балалы ғаиләләр өсөн.

✓ РФ мәғариф министры Сергей Кравцов ғәрәп телен өйрәнеү программаһын раҫланы, тип хәбәр итеlә ведомствоның рәсми сайтында. Был сит ил телен мәктәптәрҙә 1 сентябрҙән уҡыта башлаясаҡтар. Яңылыҡ менән Кравцов Берләшкән Ғәрәп Әмирлектәренең мәғариф министры Сара бинт Юсеф әл-Әмири, шул илдең Рәсәйҙәге илсеһе Мөхәммәт Әхмәт әл-Джабар менән рәсми осрашыу ваҡытында уртаҡлашҡан. Ғәрәп теленең популярлашыуы ғәрәп илдәре менән хеҙмәттәшлектең үҫешә барыуы менән бәйле.

✓ Башҡортостандың Йәштәр сәйәсәте министрлығы вәкилдәре социаль селтәрҙә 10 вариант араһынан республика йәштәре символы - шәмәхә төҫөндәге худи кейгән айыуға исем һайларға тәҡдим итте: Аюша, Айыуҡай, Айыу, Юл, Таян, Мишлек, Айҙар, Алтын, Умка йәки Йомай. Тауыш биреү республиканың йәштәр сәйәсәте министры Вито Сабировтың сәхифәһендә бара.

✓ Башҡортостандың Йәмәғәт палатаһы 2026 йылдың 1 августына тиклем "Атай ҡаһарманлығы" VII Республика конкурсына ғаризалар ҡабул итә. Конкурста биш йылдан кәм булмаған ваҡыт балаларын - үҙенекен йәки ғаиләгә ҡабул иткәндәрен - тәрбиәләгән һәм Башҡортостанда биш йылдан да кәм йәшәмәгән, үҙ ҡалалары һәм райондары тормошонда әүҙем ҡатнашҡан, традицияларҙы һаҡлаған атайҙар ҡатнаша ала. Быйыл күп балалы һәм күп ейән-ейәнсәрле атайҙар өсөн өҫтәмә номинация ҡаралған. Еңеүселәр "Атай ҡаһарманлығы" билдәһе, диплом һәм иҫтәлекле бүләктәр менән билдәләнә.

✓ *Сарала Рәсәй халыҡтарының милли мәҙәниәтен һаҡлау һәм үҫтереүгә, халыҡ уйындарының тәрбиә системаһындағы булған роленә һәм балалар фольклорын актуалләштереү өсөн ҡулланылған алымдарға бәйле һорауҙар күтәрелде.*

ҺАЙ-ҺАЙ-ҺАЙ!

ӨФӨЛӘ - МИЛЛИ РУХ БАЙРАМЫ

(Башы 1-се биттә).

Рәсәй Президенты Владимир Путин, фольклориаданы ойоштороусыларҙы, унда ҡатнашыусыларҙы һәм ҡунаҡтарҙы сәләмләү хатында, беҙ Рәсәйҙә йәшәгән халыҡтарҙың уникаль йолаларын һәм ғөрөф-ғәҙәттәрен һаҡлау мәсьәләләренә өҫтөнлөк бирәбеҙ, уларҙың сағыу, үҙенсәлекле сәнғәте менән ғорурланабыҙ, тип билдәләне.

24 июндә фестиваль "Башҡортостан" дәүләт концерт залы алдындағы майҙанда "Дуҫлыҡ бейеүҙәре" менән башланды. Артабан ҡатнашыусылар милли кейемдәрҙә Ленин урамы буйлап Совет майҙанына тиклем парадта уҙҙы.

Фольклориаданы тантаналы асыу Рәсәй халыҡтары әкиәттәре, легендалары һәм йырҙары тупланған "Тылсымлы китап" сюжетына ҡоролған вокаль-хореографик сығыш менән башланды. Унда быуындан-быуынға тапшырыла килгән мәҙәни хәтерҙе һаҡлап ҡалыу идеяһы символлаштырылды. Шулай уҡ тамашасылар "Урал батыр" эпосы донъяһына сәйәхәт ҡылды, "AY YOLA" һәм башҡа популяр төркөмдәрҙең, билдәле йырсы Марина Девятованың сығышын тыңланы.

Фестивалдең икенсе көнөндә, 25 июндә, баш ҡаланың Беренсе май, Дим, "Тулҡын", Иван Якутов исемендәге парктарында концерттар үтте. Кисен Совет майҙанында төбәктәр коллективтары һәм "AY YOLA" төркөмө ҡатнашлығында ҙур концерт ойошторолдо. "Торатау" конгресс-холында "Фольклор һәм балалар. Йола аша берҙәмлеккә" ғилми-ғәмәли конференция белгестәрҙе йыйҙы. Унда Мәскәү, Брянск, Мурманск, Пенза ҡалаларынан, Курск һәм Калуга өлкәләренән, Татарстан һәм Удмурт республикаларынан килгән балалар һәм Рәсәй халыҡтарының фольклорын өйрәнеүсе белгестәр ҡатнашты. Шулай уҡ Башҡортостандан фольклор коллективтары етәкселәре саҡырылғайны. Сарала Рәсәй халыҡтарының милли мәҙәниәтен һаҡлау һәм үҫтереүгә, шул иҫәптән халыҡ уйындарының тәрбиә системаһындағы булған роленә һәм балалар фольклорын актуалләштереү өсөн ҡулланылған заманса алымдарға бәйле бик күп һорауҙар күтәрелде.

Бөгөн, 26 июндә, Совет майҙанында Zainetdin этно-шоу төркөмө ҡатнашлығында III Бөтә Рәсәй балалар фольклориадаһын ябыу тантанаһы була.

III Бөтә Рәсәй балалар фольклориадаһында ҡатнашыусылдарҙың фекерҙәре.

Тамара Пуртова, В. Д. Поленов исемендәге Рәсәй Халыҡ ижады йорто директоры: Башҡортостан етәкселегенә ҙур рәхмәтемде еткерәм. Беҙ матди булмаған мәҙәни байлыҡ реестрын төҙөйбөҙ, әлеге ваҡытта уға 90 объект индерелгән. Башҡортостан Республикаһы 6 объект менән беренсе урында тора. Был - дәүләт органдары һәм учреждениялары тарафынан йылдар дауамында даими рәүештә бик уңышлы башҡарылып килгән эш һөҙөмтәһе ул.

Сергей Самсонов, Луганск ҡаһының "Рапсодия" бейеү ансамбле етәксеһе: Фольклориада - беҙҙең өсөн глобаль сара. Тиҙерәк барлыҡ ҡатнашыусыларҙы ла күргебеҙ, бындағы барлыҡ эмоцияларҙы үҙебеҙгә һеңдереп, тыуған яғыбыҙға алып ҡайтҡыбыҙ килә.

Майя Швейд, Ханты-Манси автономлы округынан "Тром-Ёван-Мокут - Тром-Аганские ребята" ансамбле етәксеһе: Фольклориадала икенсе тапҡыр ҡатнашабыҙ. Быға тиклем Чебоксарҙа булғайныҡ. Башҡортостан беҙҙе бик йылы ҡабул итте. Балалар тауҙарға ғәжәпләнеп тә, һоҡланып та баҡты. Беҙҙә бит тигеҙлектәр генә. 2002 йылда барлыҡҡа килгән коллектив ханты милләтенең үҙенсәлекле мәҙәниәтенең һаҡсыһы булып тора һәм шуның менән ул әһәмиәтле лә инде

Әнүәр Вәхитов, оҙон көй оҫтаһы, Көйөргәҙе районы: Беҙ атай-әсәйем менән Күмертау ҡалаһында йәшәйбеҙ. М.Ғ. Рәхимов исемендәге 3-сө һанлы Башҡорт гимназия-интернатында белем алам, әле бишенсе синыфты тамамланым. Халыҡ йырҙары, милли уйын ҡоралдары менән биш йәшемдә ҡыҙыҡһына башлағанмын. Тәүге тапҡыр сәхнәгә алты йәшемдә "Шайморатов генерал" йыры менән сыҡтым. "Аҡбуҙат" фольклор ансамбленә йөрөнөм. Ә оҙон көйҙәр яратыуым Римма Васильевна Бабенко етәкселегендә "Уралым"ды өйрәнеүҙән башланып китте. Фольклориадаға һайлап алыныу өсөн Өфөнән килгән комиссия алдында сығыш яһаным. Мәскәү ҡалаһынан уҡ шылтыратып, Башҡортостан исеменән солист булараҡ сарала ҡатнашыуым тураһында әйттеләр.

Роберт Хәмиҙуллин, "Дарман" өлгөлө халыҡ бейеүҙәре ансамбле етәксеһе: Иптәшем Алина Рауил ҡыҙы менән икәүләп нигеҙ һалған "Дарман" ансамбле Өфө районының Шамонин ауылында бына инде 15 йыл эшләп килә. Хәҙер коллективта төрлө йәштәге төркөмдәрҙә 150-гә яҡын бала шөғөлләнә. Республикала, Өфө районында булған бер сара ла беҙһеҙ үтмәй. Тәү сиратта үҙ милләтебеҙҙең матурлығын күрһәткән бейеүҙәр ҡуйыу теләге менән эш башлағайныҡ һәм әлегәсә ошо принциптан тайпылмаҫҡа тырышабыҙ. Фольклориадаға беҙҙе 250 коллектив араһынан һайлап алдылар. Сарала ҡатнашыр өсөн әҙерләнгән "Ғәзиз ерем" һәм "Йыйын" тигән сәхнә сығыштарында башҡорт егеттәренә хас ҡылыс уйнатыу (фланкировка), сыбырҡы шартлатыу, уҡтан атыу кеүек һәләттәрҙе сағылдырырға тырыштыҡ.

Айһылыу ДАУТОВА.

ГЕРОЙҘАР ДӘҮЕРЕ

ЯУАПЛЫЛЫҠ ЮҒАРЫ БАҺАЛАНА

"Барс" позывнойлы яугир Махсус хәрби операция зонаһында пилотһыҙ осоу аппараттары операторы булып хеҙмәт итә. Ул бала саҡтан хәрби булырға хыяллана, шуға, саҡырыу буйынса хеҙмәте тамамланғас, контракт төҙөй һәм армия сафында ҡала.

Белгәндәй, үҙ теләге менән БПЛА операторына ла уҡып ала. 2023 йылда үҙ теләге менән МХО зонаһына юллана. Бөгөн ул пилотһыҙ осоу аппараттарының өлкән операторы вазифаһында хеҙмәт итә. "Был хәрби һөнәр эйәләренә яуаплылыҡ, сабырлыҡ, үҙ эмоцияларыңды контролдә тота алыу, тиҙ генә дөрөҫ ҡарар ҡабул итә белеү кеүек талаптар ҡуйыла. Үҙ аллы ҡарар ҡабул итә белеү үтә лә мөһим. Ҡурҡырға ярамай", - ти "Барс".

Уның батырлығы, хәрби уңыштары Жуков, генерал Шайморатов һәм шулай уҡ "Терроризмға ҡаршы операцияла ҡатнашҡан өсөн" миҙалдары менән билдәләнгән.

Ысынлап та, БПЛА операторы Махсус хәрби операция зонаһында бөгөн - иң кәрәкле һәм юғары түләүле хәрби һөнәрҙәрҙең береһе. Айлыҡ хеҙмәт хаҡы 220 мең һумдан башлана (званиеһына, вазифаһына һәм хеҙмәт стажына ҡарап). БПЛА операторҙарына, һөҙөмтәлелеккә ҡарап, 50 меңдән 500 мең һумға тиклем өҫтәмә түләү ҡаралған. Ул дошмандың техникаһын юҡ итеү йәки башҡа хәрби ҡаҙаныштар өсөн яҙыла. Әйтәйек, Leopard, Abrams, Challenger танкыларын юҡ итеү 500 мең һум премия менән баһалана.

Контракт төҙөгән хеҙмәткәр тулы социаль пакет ала. Улар, алғы һыҙыҡтағы башҡа яугирҙар кеүек үк, бөтә түләүҙәргә, льготаларға һәм социаль гарантияларға хоҡуҡлы.

Бынан тыш, студенттар өсөн махсус шарттар ҡаралған. Юғары уҡыу йорттарында уҡыусылар, академик отпуск алып, контракт төҙөгән хәлдә, хеҙмәттән һуң бюджетҡа кире ҡайта ала.

БПЛА подразделениеларында хеҙмәт итеү тураһында тулы мәғлүмәтте башбат.рф сайтында һәм 122 телефоны буйынса алырға мөмкин. Шулай уҡ быны йәшәгән урын буйынса хәрби комиссариатта, Өфө ҡалаһы, Революция урамы, 156 адресы буйынса урынлашҡан Контракт буйынса хәрби хеҙмәткә һайлап алыу пункты аша ла эшләп була. Ғаризаны Дәүләт хеҙмәттәре порталында ҡалдырырға ла мөмкин.

Әйткәндәй, Башҡортостанда төбәктең граждандар объекттарын һәм инфраструктураһын, тәү сиратта, дошмандың пилотһыҙ осоу аппараттарынан һаҡлау өсөн резервсыларҙан "БАРС" территориаль отряды ойошторола. Резервсыға ай һайын, хәрби дәрәжәһенә һәм вазифаһына ҡарап, сборҙарҙа булмағанда 2 967 - 7 316 һум, сборҙар ваҡытында 24 720 - 60 967 һум түләнә.

Бынан тыш, резервсы сборҙар ваҡытында үҙе эшләгән ойошманан уртаса айлыҡ эш хаҡы ала. Мобилизация резервында булыу тураһында контракт төҙөгән граждандар Махсус хәрби операцияла ҡатнашыуға йәлеп ителмәй. Контракт төҙөү мәсьәләләре буйынса хәрби комиссариатҡа йәшәгән урыны буйынса йәки 8-987-25-36-530 телефоны буйынса мөрәжәғәт итергә.

Ҡасим Ғәҙелшин әҙерләне.

Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✓"Башҡортостанда оҙон ғүмер" программаһының туризм буйынса йүнәлеше пенсионерҙар араһында иң популяры, ти республиканың ғаилә, хеҙмәт һәм халыҡты социаль яҡлау министры Ольга Кабанова. Быйыл уны 64 меңдән ашыу кеше һайлаған. Проектта ҡатнашыусылар һаны буйынса Ҡалтасы, Мишкә, Бөрйән, Архангел һәм Көйөргәҙе райондары, шулай уҡ Сибай ҡалаһы алдынғылар рәтендә. Билдәре булыуынса, пенсионерҙар республиканың иҫтәлекле урындарына бушлай йөрөй. Ә 2023 йылдан льготалы шарттарҙа - Белоруссияға, ә 2024 йылдан Үзбәкстанда барыу мөмкинлеге лә бар.

✓Бүздәк районында "Тормош өсөн инфраструктура" милли проекты сиктәрендә Бүздәк - Дәүләкән юлының 4 километрлыҡ участкаһын төҙөкләндереү башланған. Юл 60 меңдән ашыу кеше йәшәгән ике районды тоташтыра. Ошо юлдан улар район үҙәктәренә йөрөй. Шулай уҡ был туристик йүнәлеш - юл милли паркка һәм Асылыкүлгә илтә, тип билдәләнеләр Башҡортостандың Транспорт министрлығында.

✓27 июндә Өфөлә Йәштәр көнө билдәләнә. Байрам "Торатау" конгресс-холы тапҡырында Ағиҙел яры буйында ойошторола, тип хәбәр итте Башҡортостандың йәштәр сәйәсәте министры Вито Сабиров. Был көндә интерактивтар, уйын киңлектәре, автотауыш буйынса чемпионат, тиҙ осрашыуҙар урыны, йәштәр маркеты, Махсус хәрби операция трофейҙары күргәҙмәһе ойошторола. Байрам сағыу дискотека менән тамамлана. Махсус ҡунаҡтар - Кравц, Марат Яруллин, Фогель һәм Бэби Ти. Инеү ирекле, сара көндөҙгө сәғәт 3-тә башлана.

✓Өфө районының Бурцев ауылында Фестиваль урамы юлы тәртипкә килтерелде, тип хәбәр итәләр Башҡортостандың Республикаға идара итеү үҙәгенән. 2025 йылда урындағы халыҡ социаль селтәрҙәр аша Радий Хәбиров менән тура бәйләнеш мәлендә юлдың торошона зарланып мөрәжәғәт иткәйне. Муниципалитет властары объектты 2026 йылда ремонт планына индергән. Подрядсы ремонт эштәрен 14 июндә тамамлаған.

✓Советтар Союзы Геройы С.А. Михляев исемендәге Дыуан урта мәктәбе филиалында капиталь ремонт эштәре дауам итә. Бинаның стеналарын шымартып, иҙәнде яңыртҡандар, видеокүҙәтеү, йылытыу системалары урынлаштырылған, яңы ишектәр ҡуйылған. Әле туҡланыу блогы стеналарын плитә менән йөҙләү, фасадты йылытыу эштәре бара. Оҙаҡламай подрядсы мәктәп биләмәһен төҙөкләндереүгә тотонасаҡ.

✓Башҡортостанда һуңғы аҙнала йылғаларҙың кимәле күтәрелеүе күҙәтелә. Быға ямғырҙарҙың күпләү яуыуы сәбәпсе булып тора. Башгидромет мәғлүмәттәре буйынса, Өфө тирәһендә Ағиҙел йылғаһының кимәле 49 сантиметрға тиклем артҡан. Стәрлетамаҡта - 137 сантиметрға тиклем. Шаҡша тирәһендә Ҡариҙел кимәле бер аҙнала 66 сантиметрға күтәрелгән.

✓ Үҙем белгән башҡорт ғаиләләре менән ысынлап та ғорурланам. Балам ҡала мөхитендә, рус милләте араһында үҫә, тип зарланмайҙар, ҡул һелтәп тә ҡуймайҙар, ә үҙ-ара саф башҡортса аралашып ғүмер итәләр.

ЯИ-КӨФӨ МЕНӘН ӘҢГӘМӘ

НИНДӘЙ ҺОРАУҘАР БИРӘЛӘР?

Рөстәм Нурыев: Бөгөнгө донъяны яһалма интеллект технологияларһыҙ күҙ алдына килтереүе ҡыйын. Ә халыҡ яһалма интеллектҡа йышыраҡ ниндәй һорауҙар бирә һуң? Кешене ниндәй проблемалар ҡыҙыҡһындыра?

ЯИ КӨФӨ яуабы: Кешеләр күберәк үҙҙәренә эш йәки уҡыу барышында кәрәк булған ҡатмарлы һорауҙар ҡуя. Уларға ябай ғына, әҙер яуап табыуы ҡыйын. Дөйөмләштереп әйткәндә, бөгөн донъя халҡы ЯИ аша күберәк: "Был мәғлүмәт нимәне аңлата һәм миңә артабан нишләргә?" - тигән һорауға яуап эҙләй. Бирелгән һорауҙарҙы бер нисә төп төркөмгә бүлергә була.

● ***Текст менән эшләү һәм ижад итеү***

Яһалма интеллект - яҙыусылар, журналистар һәм тел белгестәре өсөн шәп ярҙамсы. Кешеләр уға ошондай бурыстарҙы йыш йөкмәтә:

Тексты төҙәтеү: "Был тексты хатаһыҙ һәм матурыраҡ итеп үҙгәрт".

Йомғаҡлау: "Был ҙур мәҡәләнең йөкмәткеһен ҡыҫҡаса итеп яҙып бир".

Идеялар туплау: "Яңы проект, мәҡәлә йәки видео өсөн 10 идея уйлап тап".

● ***Уҡыу һәм ҡатмарлы темалар***

ЯИ өйрәнеү процесын күпкә еңелләштерә. Аңлашылмаған фәнни ҡанундарҙы ЯИ-нан ябайыраҡ итеп аңлатып биреүен һорайҙар:

Ябай аңлатыу: "Квант физикаһын йәки фотосинтез процесын балаға аңлатҡан кеүек ябай һүҙҙәр менән аңлат".

Мәсьәләләр сисеү: "Был математика йәки программалау мәсьәләһенең сиселешен аҙымлап күрһәт".

● ***Көнкүреш һәм көндәлек планлаштырыу***

Заман кешеһе ваҡытын ҡәҙерләй, шуға ла көндәлек көнкүреш мәшәҡәттәрен ЯИ менән бергә сисергә өйрәнеп бара:

Маршруттар: "Өс көнгә икенсе ҡалаға сәйәхәт планы төҙөп бир".

Аш-һыу: "Минең һыуытҡыста ошо аҙыҡтар бар, уларҙан ниндәй тәмле ашамлыҡ бешерергә була?"

● ***Шәхси һәм һөнәри үҫеш***

Карьера яһау һәм эш эҙләү мәсьәләләрендә лә технологиялар беренсе ярҙамға килә:

Резюме яҙыу: "Маркетолог йәки инженер өсөн резюме һәм мөрәжәғәт хат өлгөһө яһа".

Финансистар: "Айлыҡ бюджетты нисек дөрөҫ бүлергә һәм аҡсаны нисек арттырырға?"

Шулай итеп...

Әлбиттә, кеше тәбиғәтенә ҡыҙыҡһыныусанлыҡ хас. Шуға күрә ҡулланыусылар яһалма интеллекттың үҙенән дә: "Һин кем?", "Һин донъяны яулап аласаҡһыңмы?", "Кешеләр кеүек хистәрең бармы?" тигән философик һорауҙарҙы ла йыш бирә.

Иң мөһиме - яһалма интеллект кешене алмаштырыу өсөн түгел, ә уның эшмәкәрлеген киңәйтеү, фекерләү ҡеүәтен көсәйтеү өсөн хеҙмәт итә. Уны дөрөҫ файҙалана белгән кеше һәр саҡ замандан алда барасаҡ.

Рөстәм НУРЫЕВ әҙерләне.

ХӘҮЕФ БАР!

ОЯҺЫНДА НИ КҮРҺӘ...

Мәктәп уҡыусылары йәйге каникулдарға туҡтау менән уларға бәйле проблемалар башланыуы бер бөгөн түгел, ләкин был хәл ни сәбәптәндер үҫмерҙәрҙең ата-әсәләрен әллә ни борсомой.

Уның ҡарауы, полицияға һәм балиғ булмағандар менән эшләүсе хеҙмәткәрҙәргә эш һәм мәшәҡәттәр өҫтәлә. Уларҙың эше республика район-ҡалаларында нисек ҡуйылғандыр, ә бына баш ҡалабыҙ Өфөлә балиғ булмағандар тәртибен күҙәтеүсе рейдтар йыш үткәрелә, үҫмерҙәр менән аңлатыу эштәре алып барыла. Ләкин быңдай өгөт-нәсихәт, ғәҙәттә, балаларҙың бер ҡолағынан инһә, икенсеһенән сығып та китә.

Шуға күрә полиция хәҙер йәмәғәт тәртибен боҙоусы үҫмерҙәрҙең ата-әсәләре аша эш итергә - улар исеменә протокол төҙөп, ниндәйҙер һөҙөмтәгә ирешергә булды. Мәҫәлән, ошо көндәрҙә Өфөнөң "Беренсе май" паркында ял итеүселәр бер төркөм иҫерек һәм шау-гөр килеүсе үҫмерҙәр тәртибенә ҡарата ялыу яҙып, ризаһыҙлыҡ белдергәндән һуң, баш ҡаланың Калинин районы полицияһы менән Йәмәғәт хәүефһеҙлеге һәм балиғ булмағандар тәртибен күҙәтеүсе идаралыҡ хеҙмәткәрҙәре ҡатнашлығында бында киске сәғәт һигеҙҙән алып төн уртаһына ҡәҙәре рейд төркөмдәре сыға башланы. Киске сәғәттәрҙә өлкәндәр ҡарауынан тыш йөрөгән бер нисә үҫмерҙең ата-әсәләренә балаларын тәрбиәләү буйынса бурыстарын тейешле үтәмәгәндәре өсөн протокол төҙөлдө, тип хәбәр итәләр Өфө Йәмәғәт хәүефһеҙлеге үҙәгенән.

Шул уҡ үҫмерҙәр ҡайнап торған дөйөм ҡала йәмәғәт транспорты хәрәкәтенә лә килеп ҡыҫыла һәм йыш ҡына хәүефле авария ваҡиғаларына сәбәпсе

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

Һәр дәүерҙә өлкән быуын йәштәрҙе үҙҙәре менән сағыштырып, уларҙың кәмселектәрен эҙләгән. Ысынлап та, хәҙерге йәш быуын ата-бабалар яулағандарҙы дауам итә алырлыҡмы?

Илүзә ЛАТЫПОВА, йәш әсә: Декрет ялына тиклем оҙаҡ ваҡыт кеше менән тығыҙ аралашырға кәрәк булған өлкәлә эшләнем. Эш мәлендә саҡ ҡына бер кәмселек табылһа, олораҡ йәштәге апайҙар оло яу ҡуптарып: "Бына бит ниндәй йәштәр китте! Ҡулдарынан бер эш килмәй..." - тип әрләшә ине. Әммә мин ундай әсе һүҙҙәрҙе бер ҡасан да күңелемә яҡын алманым, сөнки мин - өләсәйем тәрбиәһендә үҫкән кеше. Ә ул, минең тормошомда бер-бер тетрәндергес, көйҙөргөс хәл була ҡалһа: "Борсолма, ҡыҙым, һин бит көслө, булдыраһың уны..." - тип яғымлы ғына тауышы менән мине дәртләндерер ине. Хәҙер мин үҙем әсәй булараҡ, һәр саҡ ҡыҙымдың яҡшы сифаттарын күрергә тырышып, кәмселектәренә хәтере ҡалырлыҡ итеп төрттөрмәй генә үҫтерергә тырышам.

Ысынлап та, һәр оло быуын үҙенән һуңғы быуын йәштәренең "ҡыйыш" яҡтарын таба бит ул. Әммә нисек кенә әрләшмәһендәр, хәҙерге быуын йәштәре күпкә аңлы, аҡыллы, тип әйтер инем. Улар был тормошта үҙ телләктәрен дә, һәләтлектәрен дә, тағы бик күп факторҙарҙы күҙ уңында тотоп эш итә.

Һәр кем үҙен уратып алған хәлдәрҙән сығып фекер йөрөтә бит. Ә мин әлеге ваҡытта йәш әсәләр, ғаиләләр менән йыш аралашам. Һәм үҙем белгән башҡорт ғаиләләре менән ысынлап та ғорурланам. Балам ҡала мөхитендә, рус милләте араһында үҫә, тип зарланмайҙар, ҡул һелтәп тә ҡуймайҙар, ә үҙ-ара саф башҡортса аралашып ғүмер итәләр. Мин тыумышым менән Бөрйән районынан. Төпкөл башҡорт ауылдарында үҫкән балалар менән сағыштырһаң, өфөнөкөләр телде күпкә яҡшыраҡ та белә шикелле. Быныһы бер аҙ ҡыҙғаныс, әлбиттә.

Тағы ла әлеге йәштәрҙең күптәре, һәр хәлдә, минең таныштарым, дин юлындалар. Һәм иманға килеүселәр һаны йылдан-йыл арта ғына бара. Ә бит беҙҙе тәнҡитләгән оло быуын дини тәрбиәнән ситтә булған.

Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✓ Башҡортостанда өҫтөнлөклө инвестиция проекттары исемлеген 1 миллиард һумға яҡын суммаға тағы өс проект тулыландырҙы, тип хәбәр итәләр республика Хөкүмәтенән. Өфөнөң Октябрь районында "БР Ирбис" компанияһы автозаправка станцияһы асырға йыйына. Өфө районында "Акинвест" компанияһы электр автомобилдәрен зарядлау станцияһы, контактһыҙ автомобиль йыуыу, шина монтажы һәм кафе менән берҙәм комплекс төҙөүҙе күҙ уңында тота. "Лукойл-Транс" компанияһы магистраль нефть продукттары үткәргес объекттарын реконструкциялауға инвестициялар һала.

✓ Башҡортостанда тағы бер халыҡ байрамы киң тарала бара. Ул "Ҡыҙҙар ҡайтты ауылға" тип атала. Ошо көндәрҙә матур сара Бөрйән районының Һарғая ауылында үтте. Байрамға ошо ауылда тыуып-үҫкән, хәҙер инде төрлө яҡтарҙа йәшәгән ҡатын-ҡыҙҙар ҡайтты. "Ҡунаҡтарыбыҙ менән ауылыбыҙға ҡабатланмаҫ хәтирәләр, моңдар, йәшлек үҙе ҡайтты. Бала саҡта уйнап үҫкән уйындарҙы хәтерләп, йәш саҡта гиҙгән урман-ҡырҙарҙы буйлап, көйәнтәләп һыу ташып эскән улаҡҡа һыуға барыу үҙе бер ғүмер булып ҡына иҫтә ҡалһын",- тип яҙа Һарғая ауылының ҡатын-ҡыҙҙар Советы рәйесе Фирүзә Ғәбитова социаль селтәрҙәрҙә.

✓ 2026 йылдың 1 июненә ҡарата "БашРТС" яуаплылығы сикләнгән йәмғиәткә халыҡтың һәм предприятиеларҙың йылылыҡ һәм йылы һыу өсөн дөйөм бурысы 8,5 миллиард һумдан ашҡан. Ойошма Федераль суд приставтары хеҙмәтенең БР буйынса идаралығына йылылыҡ ресурстары өсөн 30 мең һумдан ашыу бурысы булған 2023 кешегә ҡарата Рәсәйҙән сығыуҙы сикләү тураһында ғариза ебәргән. Уларҙың бурысы, дөйөм алғанда, 140 миллион һумдан ашыу тәшкил итә.

✓ Республикала 1,9 меңдән ашыу кеше әсәлек капиталы аҡсаһын балаларын уҡытыуға йүнәлткән. Улар биргән ғаризаға ярашлы, Рәсәй Социаль фондының Башҡортостан буйынса бүлексәһе белем биреү хеҙмәттәренә түләү өсөн 144 миллион һум күсергән. Ведомствонан хәбәр итеүҙәренсә, сертификат аҡсаһын ғаиләләге 25 йәше тулмаған һәр баланы уҡытыуға тотонорға мөмкин. Әсәлек капиталы менән балалар баҡсаһы, колледжда йәки юғары уҡыу йортонда уҡыу, автомәктәп, сит тел курстары, спорт секциялары, музыка һәм сәнғәт мәктәптәре, түңәрәктәр, шулай уҡ уҡыу осоронда ятаҡта йәшәү өсөн түләргә мөмкин.

✓ Синоптиктар фаразлауынса, июль һәм августа һауа торошо ҡапма-ҡаршылыҡлы буласаҡ. Июлдең икенсе яртыһы эҫе булмаҡсы. Айҙың тәүге көндәрендә көндөҙ температура +17, +20 градусҡа тиклем төшә. 15 июлдән һуң эҫе ҡайта, айҙың һуңғы декадаһында термометр бағанаһы +30 градус билдәһен дә үтеп китәсәк. Августа температура +15, +19 градусҡа тиклем төшә, ай аномаль ямғырлы буласаҡ. Айырыуса республиканың көньяҡ биләмәләрендә, ә төньяҡ һәм көнсығыш райондарҙа ғәҙәттәгенән артыҡ дым булмаясаҡ.

була. Күптән түгел "Дром" автомобиль порталының йәмәғәтселек ҡатнашлығында үткәрелгән һорау алыуҙарынан күренеүенсә, республика водителдәре бер тауыштан тип әйтерлек ике тәгәрмәсле хәрәкәт ҡатнашсыларын өнәп етмәүҙәре, хатта яратмауҙары хаҡында белдерҙе. Улар фекере буйынса төҙөлгән антирейтингта иң күп тауыш йыйып, самокатта йөрөүсе үсмерҙәр беренсе урынға сыҡҡан. Самокатсылар, "ҡағиҙә" буларaҡ, юл хәрәкәте тәртиптәренә төкөрөп тә бирмәй. Тротуарҙа - йәйәүлеләр араһынан, ә транспорт юлдарында машиналар араһынан көйөлепкөйөлеп йөрөүҙе һөнәр итеп алған һәм быуын менән үҙҙәренең, йәнәһе лә, шәплеген күрһәтергә теләй.

Икенсе урында - мотоциклда йөрөүселәр. Улар дөйөм транспорт юлы рәттәре араһында ҡыуышыу ойоштора, юл һыҙаттарынан елдерә, мотоциклдарын көслә тауыш сығарыуға көйләп ала.

Өсөнсө урында - велосипедта йөрөүселәр. Уларҙы, гәҙәттә, "ташбаҡа" тип кәмһетергә ярата водителдәр. Тап шул яй йөрөүе һәм юл хәрәкәте ҡағиҙәләрен белмәүҙәре менән улар юл ҡатнашсылары араһында ризаһыҙлыҡ тыуҙыра. Опрос һорауҙарына яуап биреүселәр самокатсы үсмерҙәрҙә уларҙың бер ниндәй ҙә үҙ-үҙҙәрен һаҡлау инстинкты булмағаны өсөн яратмай, ә мотоциклистарҙы рәт араларынан уҙышыусы "хам"дар тип атай.

Юлдарҙағы ошондай көсөргәнешле хәлдәрҙе әлеге лә баяғы Дәүләт автоинспекцияһы контроле көйләй. Май аҙаҡтарында улар иғлан иткән "Каршы һыҙат" махсус операцияһы ғәмәлдә булды һәм был сара юл хәрәкәте ҡатнашсыларын күп кенә күңелһеҙ хәлдәрҙән аралап ҡалғандыр, тип ышанғы килә. Республиканың баш дәүләт автоинспекторы Владимир Севастьянов хәбәр итеүенсә, 29 майҙа республика юлдарында мең ярымдан ашыу юл хәрәкәте ҡағиҙәләрен боҙоусы теркәлгән. Шуларҙың 110-ы - ҡаршы һыҙатҡа сыҡҡан, 55 кешенең машина йөрөтөргә документы булмаған, 34 водитель балалар йөрөтөү ҡағиҙәһен боҙған, 29 кеше руль артына эскән килеш ултырған, шуларҙың дүртәүһе ошо ғәйеп менән ҡабатлап тотолған. Ошо әҙәмдәр әлеге тәртипһеҙ үсмерҙәрҙең ата-әсәләре булған хәлдә, ниндәй тәрбиә һәм ғаилә йоғонтоһо хаҡында һүҙ алып барылыуы мөмкин!..

Фирүзә ИШБИРҘИНА.

Рөстәм АБРАЗАҠОВ, "Самауырлы ритайым" проекты авторы: Һәр кемдең ошоға оҡшаш һүҙҙәрҙе ишеткәне барҙыр: "Беҙҙең олатайҙар һыбай менеп, ҡулына суҡмар тотоп, бүрегә һунар иткән; ә беҙҙең атайҙар малай саҡта көн һайын 15 саҡрым йәйәү үтеп, күрше ауылға уҡырға йөрөгән", һәм башҡа, һәм башҡа сағыштырыуҙар сығып ҡына тора өлкән быуын вәкилдәре ауыҙынан. Йыш ҡына улар йәш быуынға үҙ дәүерендә кисергән михнәтауырлыҡтарҙы ғибрәт итеп түгел, ә нисектер "Һеҙ бына туйып һикерәһегеҙ" тигән ғәйепләү мәғәнәһендә еткерә. Миненсә, ҡайһы быуын яҡшыраҡ, ҡайһыныһы хөртәрәк тигән сағыштырыу мөһим түгел, хатта ки йәш быуын, ысынлап та, ҡайһы бер осраҡта үҙ ҡылыҡ-хәрәкәттәре менән уйға тарырға мәжбүр итһә лә.

Миненсә, һәр быуын үҙенән һуң килер быуындың яҡшыраҡ буласағына бөтә күңел-йөрәге менән ышанып йәшәргә тейеш. Сөнки тап шул өмөт-ышаныс замандың йәш быуын вәкилдәре өсөн ҡырыҫ һәм наҡыҫ тупраҡтарҙа шытып сығырға ярҙам итәсәк шифалы ямғыр һыуы вазифаһын башҡарасаҡ, тормош һынауҙарын лайыҡлы үтеп сығырға көс-этәргес булып торасаҡ. Ул саҡта инде йәштәрҙең йөҙҙәренә тура ҡарап: "Һеҙ беҙҙән яҡшыраҡ" йә "Һеҙ беҙҙән насарыраҡ" тип әйтеп тороуға урын да ҡалмаясаҡ.

Айһылыу ДАУЫТОВА яҙып алды.

ДОНЪЯ ШАҢДАУЫ

БЕҘҘЕКЕЛӘР ДОШМАНДЫ ҠЫҪЫРЫҠЛАЙ

Үткән аҙна ахырында Украина Ҡораллы көстәре (ВСУ) дрон һөжүмдәрен дауам итте. Шуның фажиғәле әҙемтәһе буларaҡ, Керчь ярымутрауына атака өс кешенең үлеме менән тамамланды, 28 кеше йәрәхәттәр алған. Зыян күреүсе ике бала ауыр хәлдә, тип хәбәр итә Ҡырым башлығы Сергей Аксенов.

Нацистик режим ҡанһыҙлығының сиге юҡ. Запорожье өлкәһендә миналанған ҡағыҙ аҡсалар ташлағандар. 17 июндә Брянскиҙа ВСУ дроны Белоруссияның балалар футбол командаһы автобусына һөжүм итте. 8 кеше, шул иҫәптән, 6 бала йәрәхәттәр алған. Тренерҙарҙың береһенең ауырлы ҡатыны һәләк булған. Был теракт буйынса енәйәт эше ҡуҙғатылды. Беларусь Сит ил эштәре министрлығы Киевтан аңлатма талап итә.

18 июндә дошман тағы ла Мәскәүгә япҡынды. Был һуңғы ике йылдағы иң көслө дрон һөжүме булды: баш ҡала башлығы Сергей Собянин әйтеүенсә, ил йөрәгенә йүнәлтелгән 180 шартлатҡыс аппарат, ә иртәгәһенә, 19 июндә, тағы 76 дрон бәреп төшөрөлгән. Мәскәү нефть эшкәртеү заводында янғын сыҡҡан, зыян күреүсе һәм емереклектәр юҡ. Дошман дрондары 23 июндә Мәскәү өлкәһе "Дубна" космос элемтә үҙәген атакаланы, система зыян күрмәне. Рәсәй армияһы бындай террористик акттарҙы яуапһыҙ ҡалдырмай. РФ Оборона министрлығы хәбәр итеүенсә, МХО зонаһында украин подразделениеларының логистика үҙәктәре утҡа тотолған. 13-19 июндә Рәсәй Ҡоралл көстәре Украина территорияһындағы оборона-сәнәғәт, ағыулыҡ-энергетика комплекстарын һәм транспорт инфраструктураһын юғары аныҡлыҡтағы ҡорал һәм пилотһыҙ аппараттар менән юҡ итте. Рәсәй армияһы бөтөн фронт буйынса әүҙем һөжүм итә һәм дошманды ҡыҫырыҡлай. 22 июнгә ҡарай бер тәүлек эсендә генә лә ВСУ 1400 һалдатын юғалтҡан. "Көньяҡ" ғәскәрҙәре төркөмө, мәҫәлән, Донецк Халыҡ Республикаһының Яңы Донбасс пунктын ҡулға төшөрҙө, артабан Кутузовка менән Рай-Александровка ауылдарын яуланы. Беҙҙең штурмлаусы көстәр төркөмдәргә бүленеп, дошмандың оборона төйөнө булып торған Константиновканы (Донецк өлкәһе) ҡалҡандай ышаныслы һаҡлай һәм объекттарды тотошлай тип әйтерлек тулыһынса контролдә тота: ҡаланың үҙәк райондары дошман ҡалдыҡтарынан таҙартылды. Константиновканы азат итеү беҙҙең ғәскәрҙәргә әле һаман да Киев режимы ҡарамағында булған төп ҡалаларға, атап әйткәндә, Дружковка һәм Краматорскиға юл асасаҡ һәм был Донбассты тулыһынса яулау көнөн тиҙләтәсәк.

Мәғлүм булыуынса, 17 июндә АҠШ менән Иран үҙ-ара аңлашыу меморандумына ҡул ҡуйғайны. Шуға ярашлы, яҡтар 60 көн эсендә һуғышты тамамлау тураһында килешергә тейештәр ине, ләкин һуғыш суҡмары Израиль Ливанды бомбаға тотоуҙы дауам итте. Һөжүмтәлә Ливанда 47 кеше һәләк булды. Шул арҡала 20 июндә Иран судноларға юл асылырға тейешле Ормуз боғаҙын ҡайтанан ябыуы тураһында белдерҙе. Ирандың Tasnim агентлығы, АҠШ президенты Трамптың сираттағы истерикаһынан һуң (ул Ормуз боғаҙы режимы ҡайтанан боҙола ҡалһа, Иран ҡеүәтле ут менән юҡ ителәсәк, тип яныны) Иран делегацияһы протест йөҙөнән Швейцариялағы килешеү урынын ташлап сығып китергә мәжбүр булды, тип яҙғайны. Axios хәбәрсеһе мәғлүмәте буйынса, һөйләшеүҙәр дауам иткән. Иран парламенты спикеры Мөхәммәд Ғалибаф белдереүенсә, Аҡ йорт башлығына уйламай һөйләүҙән тыйылырға кәрәк ине. "Беҙ АҠШ янауҙарын иғтибарға алмайбыҙ,"- тине ул. Ысынлап та, сәйәси ҡараштарында һәм әҙәп-әхлаҡ принциптарында тотороҡлоҡ булмауын даими рәүештә күрһәтә килгән "сәйәсмән"дән ни көтергә ҡала? Трамптың бөгөн - бер, иртәгә икенсе төрлө хәбәр һөйләүенә күнегергә күптән ваҡыт. Мөһим мәсьәләләр хәл ителгәндә - айырыуса. Ул ярһыр ҙа, асыуынан кире лә ҡайтыр, ә үҙ-ара аңлашыу һәм тыныслыҡ хаҡында дүрт яҡлы килешеү (Иран, АҠШ һәм аралашсы илдәр Пакистан менән Катар) документ булып тарихта ҡалыр. Дөрөҫ, Швейцариялағы һөйләшеүҙәргә Израиль дә таяҡ тығып маташа: ул Иран яғынан ҡуйылған шарттарҙың береһенә ҡаршы килеп тарҡылаша - Ливандан үҙ ғәскәрен сығарырға йыйынмауын белдерә. Был ығы-зығынан һуң Иран Ислам Республикаһы Сит ил эштәре министрлығы мәғлүмәттәре буйынса, Иран делегацияһы Швейцарияла Ҡушма Штаттар менән һөйләшеүҙәрҙең тамам булыуы хаҡында белдерҙе. Осрашыусы яҡтар алда буласаҡ ахырғы килешеүҙе башлау өсөн инеш әҙерлек булдырыуҙары хаҡында һөйләне. Аныҡлап әйткәндә, төп иғтибар Ливанда утты туҡтатыу һәм ядро ҡоралы буйынса килешеү, Ормуз боғаҙындағы хәл, шулай уҡ Иран нефтен экспортлауға тарифтарҙы юҡҡа сығарыу мәсьәләләренә йүнәлтелде. АҠШ делегацияһы етәксеһе, вице-президент Джей Ди Вэнс журналистар менән осрашыуында әйтеүенсә, Иран менән булып үткән һөйләшеүҙәр техник характерҙа барҙы һәм был ике ил араһындағы проблемаларҙы хәл итеү тигән һүҙ түгел әле. Был осрашыу Яҡын Көнсығышта мөнәсәбәттәрҙе үҙгәртеү мөмкинме, әллә ике яҡтың да элекке хәлгә кире ҡайтыу ихтималлығы бармы-юҡмы икәнлеген асыҡлау булды. Һөйләмдең һуңғы өлөшөндәгеһен беҙ теләмәһәк тә, ундай вариант ҡала, тине Вэнс.

Британия премьеры Кир Стармерҙың отставкаға китеүе хаҡында 22 июндә белдереүенә ҡыуанмай торһаҡ та була, сөнки уның урынына кем генә килмәһен, Британияла хәлдәр тамырынан үҙгәреп китмәйәсәк, тип яҙа эксперттар. Илдәге элита русофобия менән генетик кимәлдә ағыулынған. Ә премьерҙың властан китеү сәбәбен сәйәсмән Дэвид Рансимен Стармерҙың оппозиция лидерынан премьер роленә инә алмауында, ил менән идара итеүгә һәләтһеҙлегендә һәм ябайҙан булмаған заманда үҙенең лейбористар партияһын туплап, уны идеология менән һуғармауында күрә. Лейбористарҙың яңы лидерын һайлауҙар 9 июлгә тәғәйенләнгән. Үҙенең урынына яңы алмашсы һайланғанға тиклем Стармер премьер бурыстарын башҡарасаҡ. Ә яңы вазифаға Ҙур Манчестер мэры Энди Бернхэм (Бернем) килеүе ихтимал, тип фаразлана.

Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА.

БАШ ҠАЛА ХӘБӘРҘӘРЕ

✓Инвестиция программаһы сиктәрендә Ульяновтар урамында, уның Юбилей һәм Кислород урамдары менән киҫешкән 251 метр араһында, 1-се йылылыҡ магистрален реконструкциялайҙар. Был турала баш ҡала хакимиәтенән хәбәр итәләр. Әлеге ваҡытта ер эштәре башҡарыла, ҡаплау плитәләре һәм иҫке үткәргес торбалар һүтелә, каналдың тимербетон конструкциялары һәм йылылыҡ камералары алмаштырыла. Иҫке торбаларҙы пенополиуретан изоляцияны һәм һаҡлағыс полиэтилен тышлығы булған замансаһы менән алмаштырыу ҡаралған.

✓Өфө хакимиәте ҡарарына ярашлы, 2026 йылда "Киров районын үҫтереү" муниципаль программаһын финанслауға 633,7 миллион һум бүленгән. Шуның 598 миллионы - ҡала бюджетынан. 30,7 миллион һум сумманы бюджеттан тыш средстволар тулыландыра. Депутаттарға һәм сенаторҙарға йүнәлтелгән һайлаусыларҙың наказдарын тормошҡа ашырыуға өсөн, республика бюджетынан 4,2 миллион бүленгән. Программала ҡаралған сығымдарға федераль бюджеттан 753 мең һум индерелгән. Аҡсаның иң ҙур өлөшө (479 миллион һум) юлдарҙы тәртипкә тотоуға, йәшелләндереүгә, ҡар сығарыуға йүнәлтелә.

✓Өфөлә йыл башынан 255 урам яҡтыртҡысы алмаштырылған. Планда 119 бағана, 1,2 меңгә яҡын яҡтыртҡыс һәм ҡаланың алыҫ биҫтәләрен яҡтыртыу өсөн 31,3 саҡрым сым һуҙыу ҡаралған. Был хаҡта "Уфагорсвет" муниципаль унитар предприятиеһы директоры Михаил Зинов мэриялағы оператив кәңәшмәлә хәбәр итте. Дөйөм алғанда, ҡала урамдарына бөтәһе 46 меңгә яҡын бағанаға эленгән 78 меңдән ашыу яҡтыртҡыс ҡуйылған.

✓Өфөлә йәшәүсе Надежда Оленева үҙенең баҡсаһында боронғо артиллерия снаряды тапҡан. Ер ҡаҙып йөрөгәндә ул 7,5 сантиметр үлсәмле туп йәҙрәһенә юлыҡҡан. Табылдыҡты республикаһын Милли музейына тапшырған. Ғалимдар әйтеүенсә, был йәҙрәгә 300 йыл тирәһе. Ул Пугачев ихтилалынан һуң, Өфө ҡамауҙа булған ваҡыттан тороп ҡалғандыр, моғайын. Артефакт экспозицияла үҙ урынын аласаҡ, тип хәбәр иттеләр музейҙан.

✓Өфөлә Пугачев, Яр буйы, Менделеев, Кавказ һәм Ашхабад урамдары районында торлаҡ төҙөлөшөн комплекслы үҫтереү проекты буйынса эш башлайҙар. Тейешле ҡарар ҡала хакимиәте сайтында урынлаштырылған. Документҡа ярашлы, төҙөлөш өсөн бүленгән дөйөм майҙан 380 мең квадрат метр тәшкил итә. Проекты әҙерләүсе комплекслы үҫеш биләмәһе сиктәрендә урынлашҡан, шул иҫәптән һүтелергә, реконструкцияланырға йәки һаҡланырға тейешле, күп фатирлы йорттарҙы ла индереп, капиталь төҙөлөш объекттары исемлеген төҙөргә тейеш.

"БАШИНФОРМ" материалдары файҙаланылды.

✔ *Киләсәктә халҡым күпләп иманға килеп, эскелек тигән ана шул афәттән ҡотолор, тигән ышанысым бар. Һуңғы йылдары унда-бында күп кенә никах туйҙары мосолманса, йәғни, хәмерһеҙ үткәрелеү миҫалдары менән танышмын.*

ПЕДАГОГ ҺҮҘЕ

Константин УШИНСКИЙ

БАЛА ТӘРБИӘҺЕ

Халыҡ рухы - хазина

Бөйөк рус педагогы Константин Дмитриевич Ушинскийҙың тәрбиә тураһындағы мәҡәләләрен биреүҙе дауам итәбеҙ. Улар күп йәһәттән бөгөнгө көндөң тәрбиәүи мәсьәләләре менән ауаздаш.

Кешенең характер көсө, ниндәй генә булмаһын, алыштырғыһыҙ хазина ул. Холоҡ-характер кешенең тәбиғи күнеленән бар була һәм тәрбиә эше ошо көстө, кеше бәҫенең нигеҙе булараҡ, һаҡларға тейеш.

Тәрбиәнең, кеше алдында изгелек һуҡмағы һыҙырлыҡ итеп, зиһенен яҡтыртып ебәреүе мотлаҡ. Беҙҙең һәр беребеҙ тура юлды күрә, әммә кемебеҙ, мин бер ваҡытта ла ошо юлдан тайпылғаным юҡ, тип маҡтана ала? Әгәр эргәндә ышанүслы ярҙамсың булып, беҙҙең тайпылыштарыбыҙҙы иҫкәртеп, киҫәтеп тормаһа, тәбиғи мауығыуҙарҙы минут һайын тиерлек тыя барыу мөмкин түгел тиерлек. Әммә ундай дусты ҡайҙан табаһың? Бәхетебеҙгә күрә, барыбыҙ өсөн дә уртаҡ булған, тәрбиә эшендә һәр саҡ ярҙам итерлек таяныслыбыҙ бар: уны беҙ халыҡ рухы тип атайбыҙ. Һәр кешенең үҙ-үҙен яратыу тойғоһо булған һымаҡ, һәр кемгә лә халыҡ рухы һалына. Ошо тойғо кеше күңелендә үтеп инерлек ышанүслы асҡыс була ла инде. Уның менән беҙ кешенең тәбиғи кире сифаттары, шәхси һәм ғаилә, нәҫел етешһеҙлектәре менән көрәшә алабыҙ. Халыҡ рухы тойғоһона таянып, кешенең иң көслө инаныуҙарына йоғонто яһай алабыҙ.

Кешелә башҡа бөтөн гүзәл сифаттар юҡҡа сыҡҡан осраҡта ла халыҡ рухы һаҡлана. Иң яуыз уйлы кешегә лә һалына бит тойғо: ул үҙ иленең уңыштары өсөн ҡыуана, уның ҡайғыһына хәсрәтләнә. Илен күрә алмаған осраҡтар ҙа бар, әммә ошо күрә алмаусанлыҡта ла халыҡ рухы һаҡлана!

Сит илдәрҙә йәшәгән кешеләргә күҙ һалығыҙ: кешелә халыҡ рухы ни тиклем көслө булыуын күрерһегеҙ. Рухтың фәҡәт уныңсы быуындарҙа ғына үҙен һиҙҙермәүе ихтимал, әммә был осраҡта ла әле ул ҡайҙалыр төпкөлдә һаҡланып ҡала. Иленән ситтә йәшәгән кешеләрҙең әллә нисәнсе быуыны ул илдең исемен дә хәтерләмәүе ихтимал, әммә башҡа ҡандар ҡатнашып, тулыһынса юйылғанға тиклем тәүге рух һаҡланыр. Кешелек донъяһын бар итеүсе был тойғо ни тиклем тәрән һәм көслө итеп һалына.

Шулай итеп, халыҡ рухына нигеҙләнгән халыҡ тәрбиәһе шул тиклем көслө, ул көс абстракт идеяларҙан, йәки башҡа халыҡтарҙан алынган тәрбиә ҡанундарынан алынған иң яҡшы системаларҙан өҫтөнөрәк. Тимәк, фәҡәт халыҡ нигеҙендә алып барылған тәрбиә генә халыҡ үҫешенең тарихи процесында тере ағза булып иҫәпләнә.

(Дауамы. Башы 24-се һанда).

АЙЫҒАЙЫҠ, ЙӘМӘҒӘТ!

АТАЙҘАР ҘА, ӘСӘЙҘӘР ҘӘ...

айыҡлыҡ өлгөһө күрһәтһен!

Ҙур ир кеше мотлаҡ араҡы эсергә тейеш, тип уйлай торғайным бала саҡта. Был һүҙҙәрем кемгәләр сәйер тойолор, бәлки. Шул уҡ ваҡытта, бәғзеләр, айырыуса, тиҫтерҙәрем минең менән фекерҙәш булыуы ла бик ихтимал. Күптән түгел гәзитебеҙҙә Сәғиҙулла Рәсүловтең "Беҙ эсергә атайҙарҙан өйрәндек" тип аталған мәҡәләһе донъя күргәйне. Ул да ошо фекерҙе ҡеүәтләгәндәй бит.

Хөрмәтле ҡорҙаштар һәм ҡорҙашбикәләр, фекерҙәребеҙҙе төйнәп, бала сағыбыҙға, йәшлегебеҙгә тағы бер аҙ сәйәхәт итеп алайыҡ әле. Тыуған илебеҙҙә тоғро хеҙмәт итеү, колхоз-совхоздарҙа тырышып эшләү менән бер рәттән, ул заманда, үкенескә, халҡыбыҙ тарафынан хәмергә лә һәүетемсә "хөрмәт" йөҙө күрһәтелә ине лә баһа! Ысынлап та, йәштәрҙең никах туйын үткәреү, яңы тыуған сабыйҙың "тәпәйен йыуыу", кемделер әрмегә оҙатыу йә иһә ҡаршы алыу, алыҫтан ҡунаҡ килһә, күрше-тирәгә "ҡунаҡ күрһәтеү", Яңы йыл, тағы башҡа бихисап байрамдарҙы билдәләүҙәр ололарҙың мотлаҡ хәмер табыны менән ойоштоpола ине бит. Шунда йыйылышып ултырған ҡунаҡтарҙың гармунға ҡушылып, матур итеп урам көйҙәрен йырлашыуҙары, дәртләнеп бейеүҙәре, бер-береһенә уйынлы-ысынлы шаяртып көлөшөүҙәре ғәйәт матур күренеш булып иҫебеҙҙә ҡалған.

"Йәгеҙ әле, тотоғоҙ, ҡоҙалар (туғандар, иптәштәр, дуҫтар...), ней бер ялындырып ултыраһығыҙ", тип, бер-береһен ҡыҫтайҡыҫтай араҡы менән һыйлауҙарҙы кемдең ишеткәне юҡ? "Эсеп ебәр, һалғанын, һорама ҡайҙан алғанын! Эсеп ебәрһәң һалғанын, баҫа йөрәк янғанын... Эстәкәнең буталлы, уң ҡулыңа тот әле! Ҡоҙаҡайың йырлап биргәс, ҡылҡылдатып йот әле!.." Быңа ошондай күңелле мәжлестәрҙә ситтән ҡарап, күреп йөрөгән бала кешенең йөрәгендә улар, әлбиттә, бик гүзәл саралар булып һаҡланып ҡала. Шундай тантаналарҙы хәмерһеҙ үткәреүҙе күҙ алдына ла килтерә алмаҫлыҡ булып үҫкәнбеҙ. Ололарҙың һәр һүҙен, ҡылығын дөрөҫкә һанап өйрәнгән сабый аңында башҡаса ниндәй фекер тыуыуы мөмкин?..

Унан, иртәгеһен, "ҡунаҡ ашы - ҡараҡаршы" тигән йолаға ярашлы, сиратлап, бер-береһен саҡырышырға тотоналар. Урам буйлап матур ауыл көйҙәре йырлап йөрөгән ҙурҙарҙың да кәйефе ана шул хәмер эсемлеге тәьҫирендә икәнлеген күреп, йырҙарын да отоп алып, хатта эстән генә көйләп йөрөй сабый.

Тағы шуныһы хәтеремдә уйылып ҡалған: араҡыны тик ағайҙар, йәғни ир кешеләр генә эсергә тейеш, тигән инаныуҙа үҫтем. Ә быңа ҡатын-ҡыҙҙарҙың, йәғни, апайҙарҙың эсеп-иҫереп йөрөгәнен әллә ни иҫләмәйем. Тәмәке тартыуҙы ла фәҡәт ирҙәр эше тип һанай торғайным. Сөнки бала сағымда ҡатын-ҡыҙ затының тәмәке тартҡанын бөтөнләйгә күрмәй үҫтем.

Дуҫ малайҙар менән "иҫерек" уйнағаныбыҙ хәтеремдә. Кепкаларыбыҙҙы ҡырын кейеп, пальто төймәләрен ысҡындырып ебәреп, болғанлай-болғанлай, ҡултыҡлашып, ысын ауыл көйҙәрен, хатта "зимагорҙар"ҙы йырлап йөрөгәнебеҙ ҙә иҫемдә: "Зимагорҙар толчокта, ҡайғырмайҙар мал юҡҡа. Ҡайғырһалар - ҡайғыралар араҡылары юҡҡа...Э-эх!"

Яҡташтар араһында бәғзе берәү эскелектән сыға алмай аҙаплана икән, уның хаҡында "нурмы белмәй эсә" тип кенә әйтәләр ине. "Унда-бында "төшөргәләп" алыуҙан зыян юҡ, тик ана шул "сама" тигән нәмәне генә белергә кәрәк", тигән заң инеп оялай ине шул бала кешенең аңына. Уның ҡарауы, оло әбей-бабайҙарҙың йылына ике мәртәбә хәмерһеҙ генә ураҙа һәм ҡорбан ғәйете байрамдарын йә Ҡөрьән уҡыу мәжлестәрен үткәреүенә "иҫкелек ҡалдығы" тип, көлөп кенә ҡарайыҡ.

Мәктәптә өлкән кластарға етеп, кесе синыф балаларына "ағай" булып алғас, әлеге нәмәнең тәмен татып ҡарау теләге үҙендән бер тотам ҡалмай, эҙәрләкләп алып йөрөй. Шулай булмаҫҡа ни, инде буйға үҫеп, балиғ булып, буйтым араҡы эсә торған йәшкә килеп еттек бит... Ә берәй уҡытыусы ағайҙың "ҡырын тейөп" йөрөгәнен күрһәң (ундайҙар булманы түгел), бала кешегә шул етә ҡала - эскелеккә, кемдер әйтмешләй, рәсми рөхсәт алдың, тигән һүҙ! "Өлгөрөп" етеүең уңайы менән, атай-әсәйҙәрҙән йәшерен рәүештә, берәй аулаҡ өйгә йыйылышып, "бөйөк" байрамдарҙы, "өлгөргәнлек аттестатын" билдәләүҙәр ҙә изге йолаға әүерелде. Хәҙерге көндә, әле булһа "аулаҡ өйлө һәм гармунлы" йәшлегебеҙҙе һағынып йырлайбыҙ. Әммә ана шул аулаҡ өй мәжлестәре лә хәмерһеҙ булманы бит.

Совет хөкүмәте ул саҡ илдәге эскелеккә әллә бөтөнләйгә битараф булдымы икән, тигән һорау килеп тыуа. Юҡ, әлбиттә! "Совет Башҡортостаны" гәзитендә эскеселәрҙе тәнҡитләгән "Кыҙған табала", "Элеп алдым, һелкеп һалдым" тигән рубрикаларҙа, "Һәнәк" журналында уларҙы нығ ҡына "һелкеткеләп" ала торғайнылар. Һәр милиция бүлегендә айнытҡыстар эшләп килде. Эскелек арҡаһында кешеләр эштән дә ҡыуылғыланы. Магазиндарҙа араҡы һатыуҙы сикләү ысулдарын да ҡулланып ҡаранылар. Бер тракторсы ағай аҫылынып үлгәс, улының: "Эшкә һуңлаған өсөн управляющий атайымды әрләгән. Атайым шуға гәрләнеп, аҫылынған", - тип һөйләгәнен иҫләйем. Ҡалай яман управляющий!.. Ул ағайҙың иҫерек йөрөгәнен дә хәтерләйем, әммә, уның үлемендә барыбер әлеге "үҫал хужа" ғәйепле тип уйланым.

Бер осор ауылыбыҙҙа ғәйәт ҡыҙыҡ спектакль ҡарағайныҡ. Бер ғаиләне күрһәтәләр ине. Мәмгәлә исемле йыуаш ир һәр саҡ үҫал ҡатынына буйһоноп, уға ҡаршы бер һүҙ ҙә өндәшә алмай ғүмер итә. Ҡатыны аш-һыу тирәһендә лә булдыҡһыҙ, эштән арып ҡайтҡан иренә һыуынып бөткән аш ҡына ашата. Әммә көндәрҙән бер көндө, ғүмерҙә лә хәмер эсмәгән был ир өйөнә иҫереп ҡайта һәм үҙенең "ҡатылығын" күрһәтә. Шул көндән алып ҡатын "аҡылға ултыра", ирен иргә һанай, хөрмәт итә башлай... Ҡарап ултырыуға ҡыҙыҡ тойолһа ла, был спектакль - көнкүрештә эскелекте асыҡтанасыҡ рекламалауға тартым ине. Хәмер эсеүҙе хуплаусы нәфис фильмдар ҙа булманы түгел, телевидениеларҙа бер мәл араҡы һәм һыраны ла бик матур итеп рекламаланылар. Ҙур килем алыу маҡсаты менән, әҙәм балаһын араҡыға алдаштырып, шайтандың ҡуштандары бихисап милләттәшебеҙҙе юлдан яҙҙырышыуы ошо булғандыр.

Шайтан тигәндән, Изге Ҡөрьәндә Иблис мәлғүндең (Аллаһ Тәғәлә тарафынан ләғнәтләнгән) заман ахырынына ҡәҙәре әҙәм балаларына һәр насар нәмәне гүзәл итеп күрһәтеп, уларҙы юлдан яҙҙырып йөрөйәсәге хаҡында әйтелә. Кешеләрҙе аҙҙырыр өсөн әлеге шайтандың уларға алдан да, арттан да, уңдан да, һулдан да киләсәге Ҡиәмәт көнөнә тиклем дауам итәсәге тураһында ла аят бар. Мәжлестәрҙә эскелекте данлап йырланған матур йырҙар ҙа ана шул шайтан мәлғүндең мәкере булһа кәрәк. Ҡөрьән-Кәримдә хәмер эсеү ҡәтғи тыйыла! Был изге Китапты әҙәм балаһы (хатта Бәйғәмбәр ҙә!) яҙмаған бит, уның һәр һүҙе - Аллаһы Тәғәләнеке. Ундағы һәр аят Раббыбыҙ тарафынан Бәйғәмбәргә вәхи ҡылынған (күңеленә иңдерелгән). Үҙен мосолман тип һанаған кеше быңа ошоға һис икеләнеүһеҙ ышанырға бурыслы. Шуға күрә лә "Ҡөрьән шул ваҡытта яҙылған" тип түгел, ә "Аллаһ тарафынан төшөрөлгән" тип кенә әйтеү дөрөҫ була.

Эйе, йәшерен-батырыны юҡ, беҙ үҫкән осор, үкенескә, илдә динһеҙлек тантана иткән дәүергә тура килде шул. Мәктәптәрҙә, башҡа һәр ерҙә ошо юҫыҡта нығ ҡына атеистик пропаганда алып барылды. Комсомолға ингәндә "Аллаға ышанаһыңмы?" тигән провокацион һорау ҙа биргеләйҙәр ине. Әлеге эскелекте арҡанлай алырҙай динебеҙҙе нығ ҡына баҫырҙылар шул. Беҙҙең атай-әсәйҙәрҙе лә утыҙынсы йылдары мәктәптә ана шул рухта тәрбиәләргә тырышҡандарҙыр... Бәхеткә, уларҙың күптәре мәктәпкә бармаҫтан алда үҙҙәренең ата-әсәһенән (беҙҙең картатай һәм ҡәртәсәйҙәр була инде) күпмелер кимәлдә имани рухтағы тәрбиә алып өлгөргән булғандар, сүтәки.

Бөгөнгө хәлебеҙгә килгәндә, әлхәмдүлиллаһ, илебеҙҙә диндә ҡыҫыу юҡ. Хәмер эсеүҙе бөтөнләйгә тыйыусы шундай гүзәл динебеҙ булыу беҙҙең өсөн оло бәхет бит. Йәштәребеҙҙең һуңғы осор күпләп дингә килеүенә һөйөнөп бөтә алмайым. Ин шә Аллаһ, киләсәктә халҡым күпләп иманға килеп, эскелек тигән ана шул афәттән бөтөнләйгә ҡотолор, тигән ышанысым бар. Һуңғы йылдары унда-бында күп кенә никах туйҙары мосолманса, йәғни, хәмерһеҙ үткәрелеү миҫалдары менән танышмын.

Республикабыҙҙа бөгөнгө көндә киң йәйелдерелгән ағинәйҙәр хәрәкәтен дә ихлас күңелдән хуплайым. Улар тырышлығында бер-бер артлы "айыҡ ауылдар" барлыҡҡа килеүе үҙе ҙур бәхет бит! Шул хәрәкәтте уңышлы етәкләүсе Гөлфиә Гәрәй ҡыҙы Янбаеваға бөтә гәзит уҡыусылар исеменән рәхмәт һүҙҙәре әйтке килә. Күптәре дин юлында булған был гүзәлдәребеҙ тап быңа ошо юҫыҡта ауыл-ҡалаларыбыҙҙа бик файҙалы эштәр аткара. Бәғзеләре ваҡытлы матбуғат сараларында ла әүҙем сығыш яһаусы ағинәйҙәребеҙҙең ошо эшенә Аллаһ Сөбхәнә үә Тәғәлә ярҙам бирһен, оло әжер-сауабын ҡайтарһын.

Хәлил ҺӨЙӨНДӨКОВ.

"Киске Өфө" гәзитенең махсус бите

46

Шифа

26 июнь - 2 июль (һөтай - майай)

2026 йыл

№25 (1220)

МЕДИЦИНА ЯҢЫЛЫҠТАРЫ

НУТРИЦИОЛОГ - ТАБИПМЫ?

Рәсәй Һаулыҡ һаҡлау министрлығы үҙенең ошо тәртипкә ярашлы бойороғо буйынса медицина һәм фармацевтика хеҙмәткәрҙәре вазифаларының яңыртылған исемлеген раҫланы. Медицина белгестәре исемлегенә 2026 йылдың 1 сентябренән үҙгәрештәр индерелә.

Документта ҡаралыуынса, һаулыҡ һаҡлау өлкәһенә тиҫтәнән ашыу яңы вазифа индерелә. Шулар иҫәбендә нутрициолог, медицина психологы, нейропсихолог, сәләмәт ғүмер оҙайлығы медицинаһы буйынса табип, физик һәм реабилитация медицинаһы табибы, медицина микробиологы табибы, медицина логопеды, эргореабилитация буйынса белгес һәм башҡалар бар.

Шул уҡ ваҡытта ҡайһы бер белгес вазифалары ғәмәлдән сығарыла, мәҫәлән, табип-ҡала (район) педиатры, табип офтальмолог-протезсы, лаборатор миколог, диабетолог, сексолог һәм башҡалар - бөтәһе 15 вазифа исемлектән төшөрөп ҡалдырыласаҡ. Тәүҙәрәк ошондай махсуслашҡан белгестәрҙең вазифаһын башҡарыуҙы башҡа медиктарға тапшырыу хаҡында һүҙ алып барылһа ла, был табиптар үҙҙәренең хеҙмәт килешеүе тамамланғансы эшләйәсәк, тип хәл ителде.

Рәсәй балалар клиник дауаханаһының медицина реабилитацияһы бүлеге мөдире Тимофей Ковальчук "Российская газета"һында баҫылған әңгәмәһендә һөйләүенсә, физик реабилитация, эргореабилитация, медицина психологтары һәм логопедтары дауалаусы табиптар командаһы менән бергә кескәй пациенттарҙы аяҡҡа баҫтырыуҙа ҡатнаша. Былдай эш ысулы балаларҙы дауалауҙа айырыуса мөһим, сөнки үҙәк нервылар системаһы һәм терәк-хәрәкәтләнеү аппараттары зарарланған балаларҙа хәрәкәтләнеү һәм көнкүреш күнекмәләре булдырыу аныҡлыҡ һәм төрлө яҡлап дауалау талап итә. Беҙҙең дауахана әлеге үҙгәрештәргә алдан әҙерләнде: күпселек белгестәребеҙ яңы вазифаларға ярашлы һөнәрҙәш уҡыуҙар һәм аккредитация үтте. Һаулыҡ һаҡлау министрлығы тәҡдим иткән үҙгәрештәр балаларға медицина ярҙамы күрһәтеүҙә юғары һөҙөмтәлеләккә өлгәшергә һәм кескәй пациенттарыбыҙҙың тормош сифатын яҡшыртыуға булышлыҡ итәсәк, тине Тимофей Ковальчук.

Медицина вазифаларының яңыртылған исемлегендә тағы ла медицина биологияһы, медицина физикаһы, медицина массажы, химик экспертиза кеүек белгестәр ҙә бар. Әйтергә кәрәк, бөтәһе бөгөн Рәсәй һаулыҡ һаҡлау системаһында 113 төр медицина специальносы бар, ә совет осоронда улар ни бары 25 төр генә иҫәпләнә ине. Медицина фәне, шулай уҡ һаулыҡ һаҡлауҙы ойоштороу заманына күрә үҙгәрештәр кисерә, яңынан-яңы йүнәлештәр һәм махсуслашыуҙар талап итә. Һөҙөмтәлә был халыҡ һаулығын һаҡлау һәм нығытыуға хеҙмәт итәсәк.

БЫНАҒАЙЫШ!

ИКМӘКТӘН БАШ ТАРТЫРҒАМЫ?

Бөгөн социаль селтәрҙәрҙә "үрсеп" киткән белдекле һәм шарлатан блогерҙар бер тауыштан кешенең туҡланыу рационындағы ниндәй генә ризыҡҡа тыйыу һалмай! Шул уҡ ваҡытта улар интернет-файҙаланыусыларҙың кисә генә яратып тәғәмләгән аҙығына бөгөн шикләнеп, хәүефләнеп ҡарай башларға мәжбүр итә, кәйефте төшөрә, аппетитты юғалта.

Ошо сәбәпле һорау тыуа: кеше организмының айырым өлкәләре буйынса махсуслашҡан медицина белгестәренең кәңәштәренә ҡолаҡ һалырғамы, әллә үҙҙәрен "нутрициолог" тип атаған яңы тармаҡ блогерҙарына ышанырғамы? Дөрөҫөн әйткәндә, уларҙың барыһы менән дә шул йәһәттән ризалашырға була: бөгөн, ысынлап та, составы яғынан да, экологик ҡараштан сығып та ейгән ризығыбыҙ араһында ағыуға тиң хәүефлеләре лә күп. Мәҫәлән, теге йәки был продуктҡа һәр төрлө, йәнәһе лә, рөхсәт ителгән химик матдәләр, консерванттар, пальма майы, тоҙ, шәкәр һәм башҡа һалма тәмләткестәр ҡушып етештереү сиктән тыш хәүеф нөктәһенә килеп етте.

Мин үҙем, мәҫәлән, иң төп изге ризыҡ һаналған икмәктән баш тартҡан бер танышымды беләм, сөнки, бер яҡтан, уға бойҙай, арыш, һоло кеүек иген ононан бешерелгән икмәктәге глютен (латин теленән һүҙмә-һүҙ "елем") ярамаһа, икенсенән, икмәккә ҡушылған баяғы "тәм-йәм" биреүсе ҡушылмалар, шул иҫәптән, сәнәғәт сүпрәһе тип аталған ҡамыр ҡабартҡыс хәүефләндерә. Һөт, эремсек һәм бигерәк тә колбаса кеүектәренә ул хәҙер яҡын да юламай. Һуң улай булғас, перәник йә печенье ҡушып, сәй йә кофе эсергә ҡаламы инде? Юҡ! Кондитер изделиелары бигерәк тә ҡот осҡос ҡушылмаларҙан хасил булған нәмәләр (уларҙы ризыҡ тип әйтергә лә тел әйләнмәй хатта).

Сәйҙе күп эсәбеҙ. Әммә ҡиммәтле, шуға ла, бәлки, сифатлы сәй һатып алырға һәр кемдең дә мөмкинлеге юҡ. Арзандары иһә сәй етештереү ҡалдыҡтарынан төрләгән матур ҡаплы тауар ғына. Сәй организмдан тимер, кальций, калий кеүек файҙалы минералдарҙы йыуҙыра, ҡан баҫымын күтәрә икәнен дә белеп ҡуйығыҙ. Шуға күрә анемия, остеопороз, гипертониянан яфаланыусыларға сәй һәм кофе менән мауыҡмау хәйерле, тип яҙа әлеге белгестәр.

Кофе хаҡында ла бик күп "ҡурҡытҡыстар" мәғлүм. Ләкин күптән түгел был әсемлек хаҡында тағы бер мәҡәләгә юлыҡтым. Американың Science Daily тип аталған ғилми журналы хәбәр итеүенсә, составындағы кофеин ваҡытлыса ҡан баҫымын күтәрһә лә, кофе хроник гипертония менән янамай. Белгестәр ошо йәһәттән 315 мең кешенең һаулығын өйрәнеүсе 13 фәнни хеҙмәтте анализлап сыҡҡандан һуң ҡан баҫымы сиренең кофе менән бәйлелеге булмауын асыҡлаған.

Белешмә: гипертония - ул ҡан баҫымының тотороҡло рәүештә 140/90 һәм унан да юғары кимәлдә булыуы. Уны "шым" ауырыу тип тә йөрөтәләр, сөнки кеше был хәленең билдәләрен тоймаҫҡа ла мөмкин. Ваҡытында дауаланып, ҡан баҫымын даими контролдә тотоу кәрәк, юғиһә, ул инфаркт, инсульт менән янай. Өлкән кешеләрҙең 31 проценты гипертония менән сирләй. Ә инде кофеинға килгәндә, ул мускулдар торошон активлаштыра, ҡайһы саҡ йөрәк ҡағыуға килтерә. Был ваҡытта ҡан тамырҙары ҡыҫыла. Кофе, энергетиктар эскәс йәки шоколад ашағандан һуң ярты сәғәттән ике сәғәткә тиклем ваҡытлыса ҡан баҫымы күтәрелә, шул уҡ ваҡытта кофе составындағы файҙалы фитохимик матдәләр ҙә үҙләштерелә. Шулай булһа ла табиптар кофены көнөнә 4 сынаяҡтан артыҡ эсергә ҡушмай. Ҡан баҫымы 160/100 булған осраҡта бер сынаяҡ менән сикләнергә кәрәк, тип кәңәш итә табиптар.

Шулай итеп, сама белеп ҡулланғанда, кофе организмды хроник сиргә килтермәй, киреһенсә, йөрәк-ҡан тамырҙары, нервылар системаһын һаҡлай, шәкәр сире, бауыр (цирроз, фиброз), йыуан эсәк яман шешен тотҡарлай, эсәк микрофлораһын көйләй, файҙалы бактериялар менән байыта. Ә бына ауыр йөрәк сирлеләргә, хроник ҡан баҫымы менән яфаланыусыларға, ашҡаҙан-ашҡаҙан аҫты биҙе, үт юлында таш булғандарға кофенан баш тартырға кәрәк.

Әлиә КӘРИМОВА.

БЫЛ - ҠЫҘЫҠ!

ҺҮҘЕҢДЕ УЙЛАП ӘЙТ!

Нейрофизиолог, "мин арыным" тип әйтеү ҡан составын үҙгәртә, тигәс, зал көлөп ебәрҙе. Әммә бер аҙнанан ул һөҙөмтәләрен күрһәтте: негатив һүҙҙәр әйткәндән кешеләрҙә иммуноглобулин кимәле 12 процентҡа төшә.

● Мейе телмәрҙе тауыш һымаҡ түгел, ә команда тип ҡабул итә. "Мин булдыра алмайым" тигәндә тән ысынлап та мускулдар тонусын кәметә һәм матдәләр алмашыныуын яйлата. Тауыш - ул метафора түгел, ә биохимик төймә.

● Бер хроник арыулы пациент "мин арыным" тигәнде "мин йүнәләм" һүҙенә алмаштыра башлай. 10 көндән уның картизол күрһәткестәре нормаға килә. Гиҙеүсе нерв аша телмәр вибрациялары тап йүнәлеү, төҙәлеү өсөн яуаплы парасимпатик системаны активлаштыра. Тән хужаһын тыңлаған һымаҡ, хатта интонация йөрәк тибеше йышлығын үҙгәртә ала. Тауыш - нерв аша ағзалар менән туранан-тура бәйле берҙән-бер ҡорал ул.

● Йомшаҡ һүҙынҡылы һүҙҙәр серотонин кимәлен күтәрә тип күрһәтә Гарвард ғилми тикшеренеүҙәре. Кеше тыныс һөйләшһә, мейенең утраулы ҡабығының баланс өсөн яуаплы өлөшө активлаша. Ә ҡаты тартынҡылы һүҙҙәр стресҡа реакция - адреналин күтәрелеүенә килтерә. Шуның өсөн тауыш ҡурҡыныс янау түгел, ә хәүефһеҙлек сигналдары биргәндә генә дауалай ала.

● Бер ҡатын паника приступтарынан һуң һәр иртәһен "Мин тын алам. Мин бар. Мин бында" тигән өс ябай фразанан башлай. Бер айҙан табиб унын пульсы нормаға килеүен, йоҡоһо яҡшырыуын күҙәтә. Был үҙ-үҙеңдә ышандырыу түгел, ә физиология -күкрәк ситлегендә тауыш вибрацияһының көсәйеүе газ әйләнешен һәм диафрагма эшен яҡшырта. Һүҙҙәр эстән дауалаусы тынға әүерелә.

● "Телмәр - иң баһаланып еткерелмәгән биохимик ҡорал", - тип һығымта яһай нейрофизиолог. Беҙ дарыуҙар эҙләйбеҙ, ә әйтелгән һәр һүҙ үҙе дарыу йә ағыу икәнен онотабыҙ. Лексиканы үҙгәртеү менән беҙ ҡандағы сигналдарҙы ла үҙгәртәбеҙ. Тауыш аңлылыҡтан башҡа бер ни ҙә талап итмәгән тәнгә инеү юлына әүерелә ала.

Әйткәндәй...

Ә һеҙ "барыһы ла нормала (яҡшы)" тигәндән һуң тәндең ысынлап та ял итеүен тойғанығыҙ бармы?

✓ Экзоген характерҙағы психик сирҙәр кешенең психикаһына төрлө тышҡы хәл-ваҡиғаларҙың негатив тәьҫире һөҙөмтәһендә хасил була.

ТӘНЕҢ ГЕНӘ йәнең дә

Бөгөнгө әңгәмәсебеҙ Гүзәл Роберт ҡыҙы ЙОСОПОВА - юғары категориялы табип-психотерапевт һәм табип-психиатр, БР-ҙың атҡаҙанған табибы, БР-ҙың һаулыҡ һаҡлау алдынғыһы, РФ Һаулыҡ һаҡлау министрлығының Маҡтау грамотаһы менән бүләкләнеүсе, 2017 йыл һөҙөмтәләре буйынса "Иң яҡшы табип" премияһы лауреаты, Профессиональ Психотерапия Лигаһының мөхбир ағзаһы.

Хөрмәтле Гүзәл Роберт ҡыҙы, иң элгәре һеҙҙе уҡыусыларыбыҙ менән таныштырып китәйек әле.

- Мин Өфө ҡалаһында тыуһам да, Сибайҙа үҫтем: ваҡытында атайым менән әсәйемде шунда эшкә ебәргәндәр. Сибайҙың 2-се мәктәбендә уҡыным. Ҡаланы яратам, уны үҙемдең тыуған ҡалам итеп иҫәпләйем. Атайым, Роберт Абдулла улы Нагаев, тымышы менән Ишембай районының Петровск ауылынан, БДУ-ның тарих факультетын тамамлай, Асҡар ауылында мәктәп директоры була, һуңынан "Сибайский рабочий" гәзитендә баш мөхәррир вазифаһын башҡара, партия органдарында ла эшләй. Ул Сибайҙың тыуған яҡты өйрәнеү музейын тергеҙеүгә күп көс һала, уның директоры булып та эшләй. Әсәйем Динә Мөләк ҡыҙы Нагаева Сибай медицина училищеһының директоры булды, РСФСР-ҙың һәм БАССР-ҙың һаулыҡ һаҡлау алдынғыһы. Атайымдың ата-бабалары юрматы ырыуынан, бер күренекле бабайыбыҙҙың кантон начальнигы булыуы хаҡында мәғлүмәт бар. Атайым менән әсәйем Өфөлә уҡыған саҡтарында танышҡандар, өйләнешкәс, баш ҡалабыҙҙың Яңы таш түшәлгән урамындағы бер йортта, күренекле артист Арыҫлан Мөбәрәковтың ғаиләһе менән күрше булып йәшәгәндәр. Әсәйем - бөрйән ырыуы ҡыҙы, ул Иҫке Собханғол ауылында тыуып үҫкән. Уның атаһы - Мөләк ҡартатайым заманына күрә билдәле шәхестәрҙең береһе булған. Бөрйән леспромхозы директоры вазифаһында байтаҡ йылдар эшләй, һал ағыҙыу контораһын етәкләй, район Советы депутаты, башҡарма комитет рәйесе лә була. Бөйөк Ватан һуғышы йылдарында Стәрлетамаҡта Ағиҙел йылғаһы буйлап фронтҡа тәғәйенләнгән ағасты һал менән ағыҙыу эшенә етәксе итә. 1947 йылда уны Башҡорт дәүләт ҡурсаулығының химлесхозы директоры итеп тәғәйенләйҙәр.

Үҙегеҙҙең шәжәрәгеҙҙе һәйбәт беләһегеҙме?

- Әлегә туған-тыумасаларыбыҙҙың, олораҡ быуын вәкилдәренең һөйләгәндәренә ҡарап, хәҙерге ваҡытта йәшәгән яҡын һәм алыҫ туғандарыбыҙҙың барыһын да тиерлек беләбеҙ. Шәжәрәбеҙ буйынса тулыраҡ мәғлүмәт алыр өсөн Дәүләт архивына заказ бирҙек, унда табылған мәғлүмәттәр беҙҙең өсөн бик ҡыҙыҡлы булырға тейеш. Шәжәрәбеҙ менән бәйле бер легенда ла бар ғаиләбеҙҙә. Бына мин, башҡа туғандарыма оҡшамайынса, зәңгәр күҙле, һары сәсле бала булып тыуғанмын. 1812 - 1814 йылдарҙа бер бабабыҙ башҡорт ғәскәрендә офицер чинында французларға ҡаршы яуҙарҙа ҡатнашҡан икән, шунан француз ҡыҙын кәләш итеп Башҡортостанға алып ҡайтҡан, тигән риүәйәт булыуын ололар һөйләй торғайны. Йәнәһе, быуындар аша ошондай генетик сифаттар миндә лә сағылыш тапҡан.

Беҙгә нәҫел-нәсәб булғандар бик күп, бер нисә тапҡыр шәжәрә байрамдарын уҙғарҙыҡ, уларҙың береһен туғаныбыҙ Мәрйәм апай Солтанова Торатауҙа ойоштороғайны. Тирмәләр ҡороп, туйғансы аралашып, фекер алышып ҡайтыу үҙе бер күңел байрамы булып иҫтә ҡала. Атайымдың ата-бабалары Ҡарамышевтар нәҫеләнән була. Ҡыҙғаныс, әммә репрессия йылдарында улар юҡ ителә, ә уларҙың тоҡомдары икенсе бер фамилияларға күсә. Оләсәйемдең өс ир туғаны була, уларҙы төрлө балалар йорттарына ебәрәләр.

Алыҫыраҡ булған туғандарыбыҙ (3-4 туған) менән дә аралашып йәшәйбеҙ, мәҫәлән, Тимур улым бер һеңлемдең уға 5 туған тейешле балаларын яҡын туғандары кеүек итеп күрә.

Әсәйегеҙ билдәле табип булғас, һеҙ ҙә тормошоғоҙҙо медицина өлкәһе менән бәйләргә булғанһығыҙҙыр инде?

- Эйе, уның йоғонтоһон инҡар итеп булмай, әммә һаулыҡ һаҡлау өлкәһен үҙ теләгем менән һайланым. Йәнә, туғандарыбыҙ араһында талантлы табиптар ҙа күп булды. Әсәйемдең бер туған һеңлеһе Рәйсә апайымдың ғына өлгөһө ни тора: ул - билдәле табип-психиатр, СССР-ҙың һаулыҡ һаҡлау алдынғыһы, РСФСР-ҙың һәм БАССР-ҙың атҡаҙанған табибы, һаулыҡ һаҡлау системаһында төрлө яуаплы вазифалар биләй, шул иҫәптән Медицина хеҙмәткәрҙәре профсоюзының өлкә комитеты рәйесе, БАССР-ҙың социаль тәьминәт министры була. Уларҙың һеңлеһе, Роза апайым да ошо уҡ һөнәрҙе һайлап, теш табибы булып эшләне. Шуғалыр ҙа инде, мин үҙемдең дә табип буласағымды мәктәптә уҡыған йылдарҙа уҡ белә инем. Әйткәндәй, минең бер туған энем Наил - билдәле хирург-эндоскопист, Республика клиник онкология диспансерында эшләй, БР-ҙың атҡаҙанған табибы. Уның улы Таһир беҙҙең ғаилә династияһын дауам итә - хирургия буйынса ординатурала уҡып сыҡты. Наилә һеңлебеҙ стоматолог, физиотерапевт булып эшләне, ҡыҙғаныҫҡа ҡаршы, ауыр сир уны арабыҙҙан бик иртә алып китте.

Медицина өлкәһендә йөҙәр төрлө йүнәлештәр бар, ә һеҙ ни сәбәпле психиатрия һәм психотерапия өлкәләрен үҙ иттегеҙ?

- Мин мәктәптә уҡыған йылдарҙа әле иҫкә алған Рәйсә Мәһәҙиева апайым Башҡортостан психиатрия дауаханаһында табип-психиатр вазифаһында эшләне. Әсәйем кеүек уҡ, ул да минең өсөн бик абруйлы шәхес булды. Шул саҡта уҡ апайым эшләгән дауаханаға барып йөрөнөм, башҡа табиптар менән дә таныштым, улар үҙҙәре лә, уларҙың эшмәкәрлеге лә минә оҡшаны. Һуңынан, Башҡорт дәүләт медицина институтында уҡыған йылдарҙа, ошо дауахананың 18-се бүлегендә шәфҡәт туташы булып эшләнем, йыш ҡына төндәрен дежурҙа ҡала инем. Әйтергә кәрәк, бүлек мөдире Саймә Мөхәҙис ҡыҙы Һунарғолова күп нәмәгә өйрәтте мине, уға әле лә рәхмәтлемен.

Әммә һеҙгә хеҙмәт юлығыҙҙа анестезиолог-реаниматолог вазифаһын да башҡарырға тура килгән икән…

- Совет осоронда йәш белгестәр хеҙмәт юлын үҙҙәре теләгән ерҙә башлай алманы бит, ә ҡайҙа ихтыяж көслө, шул урындарға махсус комиссия ҡарары менән йүнәлтелә ине. 1983 йылда беҙгә, әле яңы ғына институт тамамлаған йәш белгестәргә тотош бер төркөмөнә, Өфөнөң 21-се дауаханаһына эшкә йүнәлтмә бирҙеләр. Был күп профилле дауаханаға яңы ғына асылған булғас, уны етерлек кимәлдә кадрҙар менән тәьмин итеү бик мөһим була. Анестезиология-реаниматология бүлегендә эшләү минә оҡшаны, табип тәжрибәһен туплау яғынан да был бүлек бик әһәмиәтле. Медицинаны кешеләр һаулығы, уларҙың ғүмерҙәре өсөн барған көрәш фронты итеп күҙаллаһаң, анестезиология-реаниматология бүлеген алғы һыҙыҡҡа тиңләп була. Ошо бүлектә эшләү тәжрибәһе һине ҡотҡарыусы табип итеп формалаштыра, сыныҡтыра. Мин әле лә, әгәр ҙә ки берәй үтә ҡатмарлы осраҡҡа тап булһам, ҡаушап, юғалып ҡалмаясаҡмын: ауыр хәлгә тарыған кеше организмының синдромдарын беләһең икән, тиҙ арала тейешле ярҙам күрһәтеп була.

Мин 21-се дауаханала эшләгән сағымда ла етәкселәремдән, коллегаларымдан күп нәмәгә өйрәнә алдым, тип әйтә алам, эшемдән ҡәнәғәт булдым. Үҙ эшеңдең профессионалы булыр өсөн күп уҡырға, туҡтауһыҙ өйрәнергә кәрәк: өйрәнсек этабын үтмәйенсә оҫталыҡ килмәй. Мин анестезиология-реаниматология буйынса курс етәксеһе Владимир Анатольевич Легусҡа, ул саҡта кафедра мөдире булған Сәхәүетдинов Венер Ғәзиз улына рәхмәтлемен: уның кафедраһы эргәһендә клиник ординатура тамамланым. Әммә бер нисә йылдан һуң 21-се дауахананан китергә мәжбүр булдым, сөнки беҙҙең бүлектә даими ҡулланылған азот ҡатнашмаһына көслө аллергия башланды.

Студент саҡта уҡ эшләй башлаған элекке хеҙмәт урынына - клиник психиатрия дауаханаһына кире ҡайтырға ҡарар иткәнһегеҙ…

- Эйе, тап шулай. Медицинала әле лә иң яратҡан ике өлкәм бар: беренсеһе- психиатрия һәм психотерапия, икенсеһе - анестезиология һәм реанимация. Минә ҡыҙыҡлы икенсе бер урында яңы эш урынын эҙләү кәрәк булманы, сөнки, әйткәнемсә, студент сағымдан уҡ минә таныш булған психиатрия дауаханаһына бик теләп килдем. Ул саҡтағы баш табип Владимир Тимофеевич Пурик та мине хуплап ҡаршы алды, Санкт-Петербургтың В.М. Бехтерев исемендәге психиатрия институтына уҡырға йүнәлтмә бирҙе. Бында 30 йылдан ашыу эшләгән медицина фәндәре докторы, профессор Б.Д.Карвасарский ватан психотерапияһын үҫтереүгә күп көс һала. Әйткәндәй, медицина фәненең башҡа йүнәлештәре буйынса үҙәк ғилми институттар Мәскәүҙә урынлашҡан, ә Ленинградта (Санкт-Петербургта) психиатрия һәм психотерапия, медицина психологияһы буйынса бөтә донъяла танылыу тапҡан ватан мәктәбе формалаша. Мин унда 4 ай самаһы "шәхескә йүнәлтелгән төркөм психотерапияһы" тип аталған һөнәри йүнәлеш буйынса белемемде камиллаштырҙым. Был дауалау ысулын психотерапияла ҡулланылған башҡа бер техникаларҙың квинтэсенцияһы, тип әйтеп була, шуға күрә ошо бик үҙенсәлекле тәжрибәне үҙләштерә алдым.

Ҡыҙғаныҫҡа ҡаршы, әҙәм балаларын бик күп төрлө психик сирҙәр бимазалай. Медицина фәне уларҙы, ғилми яҡтан өйрәнеп, диагностикалау һәм дауалау юлдарын билдәләй. Сирле кешене бәғзе бер психик тайпылыштарҙан бөтөнләйгә ҡотҡарып булмаған хәлдә лә, уларға ярҙам итеү, хәлдәрен еңеләйтеү өсөн объектив диагноз ҡуя алыу мөһим. Ошо хаҡта ни әйтер инегеҙ?

- Хәҙерге заман психиатрия фәнендә психик сирҙәрҙең эндоген һәм экзоген сығышлы булыуы асыҡланған. Эндоген психик ҡаҡшауҙар кешенең баш мейеһе эшмәкәрлегендәге нейрохимик тайпылыштар, нервылар системаһындағы генетик етешһеҙлектәр, башҡа бер эске биологик факторҙар менән бәйле хасил була. Мәҫәлән, баш мейеһенең нормаль эшләүе нейромедиаторҙар тип аталған химик матдәләр - дофамин, норадреналин, серотонин, аминокислоталар һ.б. менән көйләнә, төрлө сәбәптәр арҡаһында уларҙың балансы боҙолоуы мөмкин. Эндоген психик тайпылыштарға киң билдәле шизофрения, биполяр аффектив ҡаҡшау (эйфория, күңел күтәренкелеге тиҙ арала төшөнкөлөккә бирелеү, депрессив халәткә инеү менән алышына), эндоген депрессив ҡаҡшау (тышҡы тәьҫир менән бәйләнмәгән), башҡа бер психик сирҙәр инә. Уларҙың иң йыш күҙәтелгән симптомдарынан кешенең көндәлек тормошоноң эмоциональ фоны нық түбәнәйеүен, негатив кисерештәренең оҙаҡҡа һуҙылыуын, социаль дезадаптацияға тарыуын, ҡайһы бер когнитив функцияларының боҙолоуын (хәтер, иғтибар менән бәйле проблемалар) атарға була.

Экзоген характерҙағы психик сирҙәр кешенең психикаһына төрлө тышҡы хәл-ваҡиғаларҙың негатив тәьҫире һөҙөмтәһендә хасил була. Был осраҡта психик ҡаҡшауҙы интоксикация (алкоголь, наркотиктар, медикаменттар менән ағыуланыу), мейе травмаһы, инфекция, шеш, башҡа ауыр соматик сирҙәрҙең мейе эшмәкәрлегенә негатив тәьҫире менән аңлатыла. Сирлегә дөрөҫ диагностика эшләү өсөн яҡшы теоретик әҙерлек тә, эш практикаһы аша тупланған тәжрибә һәм оҫталыҡ та булыуы мөһим.

Һеҙгә пациенттар ниндәй проблемалар менән йышыраҡ мөрәжәғәт итә?

- Әлбиттә, һәр кем үҙ проблемаһы менән килә, ә улар күп төрлө. Яңғыҙлыҡтан интегеү, яҡындарын юғалтыуҙы ауыр кисереү, үҙ-ара мөнәсәбәттәр боҙолоуы, кешеләргә ышаныс тойғоһон юғалтыу, үҙендә ситкә тибелгән итеп тойоу, үҙ-үҙенә, мөмкинлектәренә ышанысты юғалтыу, төрлө хис-кисерештәрендә көйләй һәм контролдә тота алмау, агрессив халәтеңдән сыға алмау һ.б. Пациенттар үҙҙәренең шәхесе менән бәйле проблемаларҙы ауыр кисерә: йәшәү мәғәнәһен юғалтыу, суицидаль уйҙар, ҡурҡыу, йыш хәүефкә бирелеү, йәш менән бәйле кризистар, башҡалар менән тыныс аралаша алмау, үпкәселлек, ғәҙәттән тыш шикселлек, йөҙәткес халәттән арына алмау һ.б. Яҡындарын алкоголь һәм наркотик бәйлелелектән арындырыу мөмкинлеге хаҡында кәңәш һорап килеүселәр ҙә була.

Психотерапевтың пациенттар менән эшләү алымдары күп төрлөләр ул?

- Әлбиттә, психотерапия өлкәһендә һөҙөмтәлелеге иҫбатланған дауалау техникалары, көндәлек практикала ҡулланылған ысулдар күп. Айырым бер осраҡта ниндәй техниканы ҡулланыу пациенттың шәхси проблемаларын асыҡлағас ҡына билдәләнә. Пациент ниндәй һорау менән килә, ул нимәгә өмөт итә - был уның менән әңгәмә барышында асыҡлана. Һиңә өмөт менән, ярҙам итә аласағыңа ышанып, консультацияға килгән кеше менән, уның хәленә инеп, эмпатик әңгәмә генә уҙғарыуҙан артыҡ фәтеүә юҡ. Мин йәш белгестәргә гелән әйтә киләм: пациент менән һөйләшеү барышында уның проблемаһын асыҡлаусы предикторҙарҙы, йәғни күрһәткестәрҙе билдәләй алыу фарыз. Нимәгә таянып эш итергә, пациент һөйләгәндәрҙән ниндәй мәғлүмәтте "якорь" итеп алып, уны психологик бәлә биләмәһенән тартып сығарырға - консультацияның төүге өлөшөндә был психотера-

✓ Әгәр ата-әсәләр балаларында ниндәйҙер бер тайпылыштар булыуын белеп ҡала икән, ваҡытында психологик коррекция эшләү мөһим. Ғөмүмән, кеше 45 йәштәргә тиклем үҙенең характерологик сифаттарын ыңғай яҡҡа үҙгәртә ала.

ТҮГЕЛ сәләмәт булһын!

певтың төп маҡсаты. Тап ошо күрһәткестәр беҙҙең эш материалы булып тора: ошо ерлектә дауалау техникаһының ниндәй төрөн ҡулланыуҙы хәл итәһең.

Һеҙ эшегеҙҙә шәхсән үҙегеҙ уйлап тапҡан "ноу-хау", йәғни, "Урал легендалары" тип аталған метафорик ассоциациялар методикаһын да бик һөҙөмтәле ҡуллана, тиҙәр.

- Һәр бер кешенең тәбиғәт менән бәйле булыуын онотмайыҡ. Тәбиғәт күренештәре, үсемлектәр һәм хайуандар донъяһы, төрлө предметтар кешенең аңында сағылыш таба, образдар тыуҙыра. Ошо ерлектә мин юғары художестволылыҡ менән төшөрөлгән карточкалар коллекцияһын төҙөнөм. Ул республикабыҙҙың иң гүзәл тәбиғәт күренештәре, хайуандар, үсемлектәр, музей экспонаттары, кейем-һалым һәм ашамлыҡтар, кешеләр тормошон сағылдырған зауыҡлы фотоларҙан ғибәрәт. Ғәҙәттә, пациенттарым шул карточкаларҙы ҡарап сығып, үҙҙәренә иң нык оҡшағандарын, яратмағандарын, йә иһә битараф булғандарын һайлап ала. Артабан әңгәмә барышында ошо карточкалар аша пациенттарҙың эске проблемаларын аныҡлараҡ асыҡлап була, был дауалау процесын дөрөҫ тоҫмаллау мөмкинлеген бирә.

Һуңғы ваҡытта төрлө сәбәптәр арҡаһында бик күп замандаштарыбыҙ депрессияға, йәғни ауыр һәм оҙайлы күңел төшөнкөлөгөнә бирелә. Ошо психологик тайпылыш хаҡында ниҙәр әйтер инегеҙ?

- Депрессив халәтте ҡеҙимге кәйеф насарайыуы менән бутарға ярамай. Мәҫәлән, яҡын кешең менән боҙолошоп китһәң, йә иһә эшеңдә етәксең тарафынан тәнҡит һүҙе ишетһәң - кәйефең төшә, әммә был оҙаҡҡа бармай. Психиатрияла, психотерапияла ғалимдар депрессияны үҙҙәренсә аңлата, ә миңә шәхсән күренекле рус һәм совет психиатры, МФА академигы Василий Гиляровский яҙып ҡалдырған билдәләмә яҡыныраҡ тойола: "Киләсәк ҡараңғы һәм перспективаһыҙ итеп тойола, ә үткәндәр яңылышыуҙар селтәре кеүек ҡабул ителә. Бер нәмә лә шатландырмай, һәм ашаған аҙығың да үлән кеүек тәмһеҙ була башлай. Һағыш һәм хәүеф йәнеңдә таш һымаҡ аҫылынып тора, һәм бер нәмә лә эшләйһе килмәй". Бынан башҡа ул депрессияға тарыған кешенең ҡараштары һүнеп ҡалыуына ла иғтибар иткән.

Клиник депрессияның тағы ла бер күрһәткесе - бик иртә уянып, хәүефле хис-кисерештәргә бирелеү, йөрәк тибешенең бер сәбәпһеҙ йышайыуы. Тәүлегенә ни барыһы 3-4 сәғәт кенә йоҡлаһа ла, кеше йоҡоһон дауам итә алмай. Йәнә бер симптом - тәүлек әйләнәһендә кәйефтең йыш үҙгәреп тороуы: иртә менән кеше үҙен насар тоя, күңелһеҙләнә, аппетиты булмай, төштән аҙаҡ кәйефе яҡшыра биргәндәй була, төнгә табан ул йәнә күңел төшөнкөлөгөнә бирелә.

Депрессия халәте кисергән кеше үҙенә тынғылыҡ тапмай, уның тормош сифаты ныҡ түбәнәйә. Бындай осраҡтарҙа кеше үҙ-үҙенә ярҙам итә алмай, ниндәйҙер албырғатҡыс шөғөлгә тотоноп та, үҙен бимазалаған проблеманан барыбер арына алмай. Берҙән-бер ҡарар - психотерапевҡа барып, консультация алыу. Һис шикһеҙ, тәжрибәле табип ауырлыҡ кисергән кешегә ярҙам итеү юлын таба ала.

Әммә беҙҙең халҡыбыҙҙың менталитеты шулай: психиатрға ғына түгел, психотерапевҡа йә иһә психологҡа барырға ынтылып тормайҙар, шикләнәләр, ятһыналар, оялалар…

- Бындай ҡараштан арынырға кәрәк. Беҙ Республика психотерапия үҙәгендә ҡабул иткән пациенттарҙы махсус теркәүгә (учетҡа) алмайбыҙ, улар хаҡында бер ҡайҙа ла, бер кемгә лә мәғлүмәт бирмәйбеҙ. Был ябыҡ проект, башҡа бер дауаханаларҙа эшләгән табиптар беҙ ҡабул иткән пациенттарҙың сирҙәре хаҡында бер нисек тә белә алмай. Шуға күрә бер ниндәй ҙә шик-шөбһәнең булыуы мөмкин түгел. Шул уҡ ваҡытта тормошта һәр кемдең билдәле бер психологик проблемалары барлыҡҡа килеүе мөмкин, бынан бер кем дә гарантияланмаған. Һис бер шикләнеүһеҙ, ҡурҡыуһыҙ белгестәргә мөрәжәғәт итеү фарыз.

Һуңғы йылдарҙа йәмғиәттә айырым кешеләрҙең, хатта үсмерҙәрҙең агрессив, хатта ки енәйәти ғәмәлдәрененең арта барыуы беҙҙе шаҡ ҡатыра…

- Ысынлап та, кешеләр араһында агрессив мөнәсәбәттәрҙең көсәйә барыуы һиҙелә. Бының сәбәптәре күп төрлө, иҡтисади һәм социаль тотороҡһоҙлоҡ, йәмғиәттәге негатив күренештәр, кешелеклек ҡанундарын һәм закондарҙы һанға һуҡмау, ғаиләләрҙә, мәктәптәрҙә конфликтлы ситуацияларҙың арта барыуы һ.б. Бына беҙ санитария талаптарын үтәргә күнеккәнбеҙ, ә психогигиенаға иғтибар аҙ. Яҡшыһы ла, яманы ла иң әлгәре ғаилә мөхитендә формалаша. Ғаиләлә тупаҫлыҡ, ҡул күтәреү кеүек алама хәлдәрҙә булдырмау зарур. Ололар ҡылғанды балалар ҙа ҡабатлай бит, уларҙың үҙҙәрен башҡалар менән нисек тотоу моделе бик иртә формалаша. Телевизорҙа күрһәтелгән ауыр хәлдәр, негатив йөкмәткеле мәғлүмәттәр, агрессив күренештәр менән тулы фильмдар оло кешенең дә, балаларҙың психикаһына ла кире тәьҫир итә. Буллингка эләккән балалар менән айырым эш итергә кәрәк, был осраҡта психологҡа мөрәжәғәт итеү мотлаҡ. Өфөлә Достоевский урамының 14 йортонда урынлашҡан Республика клиник психотерапия үҙәгендә, беҙҙең үҙәктә 12 йәштән 18 йәшкә тиклемге үсмерҙәрҙе тәжрибәле психологтар ҡабул итә. Һәр бер мәктәптең үҙенең психологы булыуы мотлаҡ, әлегә улар етешмәй, профессиональ кимәлдәре лә тейешле кимәлдә түгел әле. Ата-әсәләр ҡалабыҙҙа психологик ярҙам күрһәтеүсе үҙәктәргә лә мөрәжәғәт итә ала, мәҫәлән, "Ғаилә" республика ресурс үҙәгендә (СССР-ҙың 50 йыллығы урамы), Республика психологик-педагогик, медицина һәм социаль ярҙам үҙәгендә (Октябрь Проспекты, 115/2), Республика йәштәр социаль-психологик һәм мәғлүмәти-методик үҙәгендә (Пархоменко урамы, 133/1), "Индиго" психологик-социаль булышлыҡ итеү үҙәгендә (Шәфиев урамы, 12/2) һ.б. шундай махсуслаштырылған ойошмаларҙа бик тәжрибәле психологтар һәм психотерапевтар бушлай ярҙам итә.

Әгәр ата-әсәләр балаларында ниндәйҙер бер тайпылыштар булыуын белеп ҡала икән, ваҡытында белгестәргә барып, психологик коррекция эшләү мөһим. Ғөмүмән, психологик коррекция методтары ярҙамында кеше 45 йәштәргә тиклем үҙенең характерологик сифаттарын ыңғай яҡҡа үҙгәртеп, йәшәү рәүешен көйләй ала.

Психологтар кеше тормошонда уның аҫҡы аңының роле хаҡында ла күп яҙа. Психотерапияла пациенттарҙы уларҙың аҫҡы аңы аша дауалау ысулдары ҡулланыламы?

- XIX быуатта йәшәгән Австрия психологы Зигмунд Фрейд пациенттарының айырым бер психик тайпылыштарын дауалау маҡсатында уларҙан ниндәй төштәр күреүен һөйләткән. Ошо төштәрҙе анализлау аша ул пациенттарының эске психологик проблемаларын асыҡлай алған, уның психоанализ тип аталған методы психотерапияла әле лә ҡулланыла. Йоҡлаған кешенең өҫкө аңы уның аҫҡы аңын контролдә тотмай, шуға күрә унда хаотик рәүештә билдәле бер күренештәр барлыҡҡа килә, тормошта үтәлмәй ҡалған эштәр, үкенесле, хатта аяныслы ваҡиғалар һ.б. төш формаһында күренә. Тап ошондай төштәр психотерапевҡа эш материалы була ала. Мәҫәлән, гештальттерапияла пациентҡа йоҡонан уяныу менән төшөндә ни күргәнен һүрәткә төшөрөргә ҡушалар. Һуңынан ошо нигеҙҙә психотерапевт билдәле бер рациональ һығымталар эшләй һәм пациентына тейешле кәңәштәр бирә. Рәсәйҙә әле "Рус психоаналитик йәмғиәте" тигән ойошма эшләп килә, төрлө ғилми-ғәмәли саралар менән бер рәттән, ошо өлкәлә профессиональ кадрҙар әҙерләүгә ҙур иғтибар бирелә. Аҫҡы аң менән өҫкө аң бәйләнештәрен гипноз сеанстары аша асыҡлап була, шуға күрә медицинала гипнотерапия техникаһын ҡулланған психотерапевтар бик һөҙөмтәле эшләй.

Һеҙгә ғаилә проблемалары менән дә килеүселәр барҙыр?

- Эйе, ирле-ҡатынлы пациенттар ҙа психологик ярҙам һорап килә. Уларҙың мөнәсәбәттәрендә ни сәбәптән бер-береһенә ҡарата кире хис-тойғолар хасил булыуын, ғаиләлә ҡапма-ҡаршылыҡтар, конфликттар башланыуын ғаилә психотерапевы тикшереп, анализлап, кәңәштәр биреп, ыңғай яҡҡа көйләп, тарҡалып барған ғаиләне ҡотҡара ала. Сит ил клиникаларында медиация ысулы киң ҡулланыла, бында психолог, йә иһә психотерапевт ир менән ҡатын араһында медиатор, йәғни аралашсы, яраштырыусы ролен үтәй. Конфликтология белгесе теләһә ниндәй ҡатмарлы, бәхәсле ситуацияларҙа кешеләр араһындағы низағтарҙы, ҡапма-ҡаршылыҡтарҙы "юҡҡа сығарып", улырҙы негатив хис-кисерештәренән арындыра ала.

Әүәл ошондай медиатор ролен муллалар үтәгәне билдәле…

- Дин, инаныстар аша кеше үҙ-үҙенә психологик ярҙам күрһәтә ала, әлбиттә. Әммә дин әһеленең бик аҡыллы, уйлы, кешеләрҙең тормош тәжрибәһен яҡшы белеүе кәрәк. Әгәр ҙә ки кеше бик ауыр хәлдәргә тарыһа, яҡындарын юғалтһа, яңғыҙлыҡтан интекһә, үҙенә ярҙам итә алырҙай бер кешеһе лә ҡалмаһа, уға мотлаҡ доға ҡылырға кәрәк. Намаҙға баҫһа - тағы ла яҡшыраҡ. Доға ҡылыусы яңғыҙ түгел, ул Аллаһы Тәғәләнең мәрхәмәтенә ышана, был фани донъяла артабан йәшәй алырлыҡ көс-ҡеүәт ала. Ҡөрьән-Кәрим аяттарының психологик тәьҫир көсөн иманлы заттар бик яҡшы белә.

Көн һайын ҡатмарлы проблемалы пациенттарҙы ҡабул итеү, улар һөйләгәндәрҙе йөрәгең аша уҙғарыу психологик яҡтан ауыр түгелме?

- Бындай яҙмышты аңлы рәүештә һайлағанмын, эшемдән ҡәнәғәтмен, бәлки, һиңә һуңғы өмөтөн бағлап килгән кешегә ярҙам итә алыуым өсөн шатмын. Яратҡан һөнәрем менән бәхетлемен, тим. Кешеләргә төп теләгем - тән һәм йән сәләмәтлеген һаҡлап, бәхетле ғүмер кисерегеҙ!

- Эйе, ирле-ҡатынлы пациенттар ҙа психологик ярҙам һорап килә. Уларҙың мөнәсәбәттәрендә ни сәбәптән бер-береһенә ҡарата кире хис-тойғолар хасил булыуын, ғаиләлә ҡапма-ҡаршылыҡтар, конфликттар башланыуын ғаилә психотерапевы тикшереп, анализлап, кәңәштәр биреп, ыңғай яҡҡа көйләп, тарҡалып барған ғаиләне ҡотҡара ала. Сит ил клиникаларында медиация ысулы киң ҡулланыла, бында психолог, йә иһә психотерапевт ир менән ҡатын араһында медиатор, йәғни аралашсы, яраштырыусы ролен үтәй.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Гүзәл Роберт ҡыҙы менән әңгәмәбеҙҙе уның бер коллегаһының һүҙҙәре менән йомғаҡлау урынлы булыр: "Ул мине фекерҙәренең тослоғо менән һоҡландырҙы. Дауаханала уҙғарылған барса сараларҙы матур һәм килешле итеп ойоштора белә. Уға зауыҡ һәм нәзәкәтлек хас. Күп уҡый, һәйбәт музыка тыңларға ярата. Бер ҡасан да, бер кемгә лә ярҙам итеүҙән баш тартмай. Пациенттар уны күңел йылылығы, ихлас һәм яғымлы булыуы өсөн ярата".

Вәлиәхмәт БӘҘРЕТДИНОВ
әңгәмәләште.

✓ *45 йәштән алып ир-аттар даими медицина тикшереүенә мохтаж. Ҡан баҫымын тикшереү, кардиограмма, окулиста һәм урологта тикшереү үтеү "стандарт туплама".*

СӘЛӘМӘТ БУЛ!

КӨНГӘ ҠАРАП КӨЙЛӘН

Табипҡа сиратта ултырғандар хәҙер һауа торошо хаҡында мажаралы хәл кеүек күреп фекер алышаларҙыр, могайын, сөнки үҙегеҙ шаһит: уның кисҡен тирбәлештәре арҡаһында сатлама һыуыҡ бер төн эсендә ҡүләүекле "яҙ"ға әйләнә.

Бөтөн донъя һаулыҡ һаҡлау ойошмаһы мәғлүмәттәре буйынса, ошондай үҙгәрештәрҙең кисҡен тәьсирен 75 процент кешенең организмы һиҙгер тоя. Ир-егеттәрҙең - өстән бер өлөшөн, ә ҡатын-ҡыҙҙарҙың яртыһын тип әйтерлек метеопат тип атарға була. Уларҙың 40 проценттан ашыуы ҡан тамырҙары сиренә дусар. Әйткәндәй, өлкән йәштәгеләр сире менән 40-45 йәшлек ир һәм ҡатындар торған һайын йышыраҡ сирләй. Йөрәк-ҡан тамырҙары сиренән башҡа төр ауырыуҙар менән яфаланыусылар ҙа метеоүҙгәрештәргә һиҙгер була. Был бер үк ваҡытта һаулыҡтың насар булыуы күрһәткесе лә.

Һауа торошо тирбәлештәренә үтә һиҙгер кешеләрҙән тағы ла быуын ревматизмы, үпкә, үҙәк нервылар системаһы менән яфаланған хроник сирлеләр ҙә бар. Һауаның юғары кимәлдә дымлы булыуы ла бик нығ тәьсир итә һаулығы хөрт кешеләргә. Мәҫәлән, ул уртаса 83-86 процент тәшкил иткән мәлдәрҙә шешенеү процестары барған хроник сирҙәрҙең аҙып китеү хәүефе тыуа. Рәшҡылап, ҡар иреп ятҡан ҡыш кешенең тышҡы ҡиәфәтендә лә сағыла хатта. Кислород етешмәүҙән йөрәк мускулдары һәм ҡан тамырҙары насар эшләй, ә был аҙ ҡанлылыҡҡа, һүлпәнлеккә килтерә, ундайҙарҙың йөҙҙәре ҡағыҙ кеүек ағарыусан. Метеошарттарға бәйлелек хәлен дауалау мөмкин түгел, тип таныарға мәжбүр табиптар.

Әгәр кеше һау-сәләмәт икән, уға һауа торошо тирбәлештәре ҡурҡыныс түгел. Организмдың тышҡы шарттарға ҡарап үҙгәреүе, бер яҡтан, тәбиғи, ул яраҡлашыу һәләтенә эйә булырға тейеш. Шундай мәлдәрҙә уның һаҡлауһы механизмы хасил була (ҡан ойошоу тиҙлегенең алмашыныуы, мәҫәлән, кешенең үҙ-үҙен һаҡлау реакцияһы өсөн кәрәкле гормондар бүленеше). Ә бына метеопатия менән яфаланыусыларҙа ундай һәләт булмай йәки бик як, һүнлап барлыҡҡа килә.

Атмосфера баҫымы тирбәлеүҙәрен йөҡо артерияһы "ҡабығы" иң беренсе булып һиҙә. Әгәр атмосферала һәм беҙҙең ҡан тамырҙарында баҫым кинәт кенә төшһә, организмдың үҙен коллапстан һаҡлау һәләте уян. Был турала сигнал арҡа мейеһе буйлап баш мейенең уң яҡ ярымшарына бирелә һәм уның тәрәндәге структуралары кешенең һауа торошо менән мөнәсәбәтен көйләй.

Һауа температураһы. Был турала мәғлүмәтте баш мейеһе тире аша ала. Ул шулай уҡ ҡояш энергияһы бүленеп сығыу, атмосфераның электрланыуы һәм радиоактивлыҡ хаҡында ла мәғлүмәт йөрөтөүсе булып тора.

Елдең тиҙлеге, дымлылыҡ. Был хаҡта мәғлүмәтте танау ҡыуышлығы рецепторҙары, ҡурылдай һәм үпкәләр һиҙҙерә.

Метеошарттарға яраҡлаша алмаған сирлеләр шулай ҙа һауа торошонан ҡурҡып, өйҙә генә лә ултыра алмай һәм улай эшләргә тейеш тә түгел. Табиптар был йәһәттән дауаланыуға өмөтләндермәй икән, хәлде үҙ ҡулдарыңа алып, үҙ-үҙеңде һауыҡтырыу, организмды сыныҡтырыу эшенә тотонорға кәрәк.

ИР-ЕГЕТ СӘЛӘМӘТЛЕГЕ

ТАБИПҠА КҮРЕНЕР ӨСӨН...

сәбәп кәрәкмәй

Беҙҙең көндәрҙә ысын ир-ат булыу - үҙеңде һәр саҡ тонуста тотоу тигәнде аңлата. Даими рәүештә медицина тикшереүе үтеп, сәләмәтлегеңде профилактик саралар менән нығытып торғанда, быға өлгәшеүе ауыр ҙа түгел. Әммә шуны онотторға ярамай - ир-аттарға ла медицина тикшереүе тыуғандан алып үткәрелә һәм ул үсеш үҙенсәлектәрен һәм ауырыуҙарҙы иртә асыҡларға ярҙам итә, хатта тәҡдиренә бирелгән тип һаналған яман шеш, туберкулез, ҡан һәм бөйөр сирҙәрен дә дауаларға мөмкинлек бирә.

Сабый ваҡытта кешенең нервылар системаһы үсешенә һәм йәш буйынса нормаларға тап килеүенә иғтибар бирелә. Тыуыу менән һәр бала АПГАР шкалаһы буйынса нулдән алып 9 балға тиклем баһалана. Был һан ни тиклем юғарыраҡ, шул тиклем яҡшыраҡ.

Имсәк балаларының енес системаһын ентекле тикшереү мөһим. Күкәйҙәр тән эсендә, ҡорһаҡта үҫешә һәм һуңынан тоҡсаға төшә. Ҡайһы берҙә был процесс яйлай йәки бөтөнләй туҡталып ҡала. Мәҫәлән, тоҡсала бары тик бер генә күкәй йәки ул буш булыу осраҡтары ла күҙәтелеү мөмкин. Был осраҡта балалар хирургы йәки балалар урологынан консультацияһы мотлаҡ!

Ҡорһаҡта, юғары температурала булғанда күкәй дөрөҫ эшләмәй. Тап шул сәбәпле малайҙарҙы йылы итеп урау, "парник эффекты" булмаһын өсөн подгузник кейҙерү ярамай.

Малайҙарҙың тормошондағы "ауыр осорҙар"ҙа - ярты йәштә, 1, 3, 5, 7, 15 һәм 16 йәштәрҙә - табип күҙәтеүе бирерәк тә мөһим. Тап шул осорҙа мөһим ағзаларҙың һәм системаларҙың үҫеүе йәки өлгөрөүе бара. Шуға ла был процестың күҙәтеү аҫтында булыуы яҡшы. Үҫештәге үҙенсәлекте ваҡытында күреп, ваҡытында төҙәтеү енелерәк. Мәҫәлән, тештең ҡыйыш йәки салыш үҫеүен ваҡытында төҙәтергә мөмкин, әгәр инде һуҙып йөрөгәндә, уны операцияға алып барып еткерергә лә була. Йөрәктәге проблеманы асыҡлау, ҡайһы ваҡытта "енел" режим билдәләп кенә лә уның ауыр ауырыуға әйләнеүенә юҡ ҡуймаҫҡа була.

Мәктәпкә барыу алдынан күҙҙәргә етди иғтибар бирелә һәм уларҙың күсөргәнешкә әҙерлеге тикшерелә. Улығыҙҙы "очкарик" итеп күргегеҙ килмәһә, окулистың әйткәндәрен теүәл үтәргә кәрәк. Әгәр нәҫелегеҙҙә насар күреүселәр булһа, табипҡа алдараҡ мөрәжәғәт итеү яҡшыраҡ. Хәҙер күреү һәләтен яҡшыртыусы һәҙәмтәле ысулдар бар. Уларҙың тап балаларға тәьсире көслө.

12-14 йәштә медицина тикшереүҙәрендә үсмерҙәрҙең йөрәгенә һәм енес ағзаларына нығ иғтибар бирелә. Сөнки йөрәк организмдың үсешенән артта ҡалыуы ихтимал. Был осраҡта енелсә күнекмә режимы, күпмелер ваҡытҡа тормош рәүешен үҙгәртеү зарур. Үҙ йәше өсөн талап ителгән нормаға еткәс, малай ҡабат ғәҙәти тормош алып бара алаҫаҡ.

Шулай уҡ енси ағзаларҙың һәм икенсел енси сифаттарҙың үсешенә лә иғтибар итеү кәрәк. Был ваҡытта малайҙарҙа төктәр барлыҡҡа килә, күкрәк биҙҙәре ҡата, тауыш үҙгәрә, айырым тән өлөштәренең пропорционаллеге юғала. Былар барыһы ла - норма. Ошо норманан тайпылыш эндокринологта тикшерелеүгә нигеҙ булып тора. Медицина тикшереүендә буй-һын торошон дөрөҫләү өсөн ортопедтың ярҙамын һәм консультацияһын, дауалау физкультураһын, массаж тәғәйенләүҙәре лә мөмкин.

15-16 йәштә үсмерҙәр хәрби хеҙмәткә әҙерлек буйынса бер нисә тапҡыр тикшереүҙәр үтә. Уларҙың организмы тулыһынса формалашып бөтә, әммә буйға үҫеү дауам итә. Был ваҡытта өлгөргәнлеккә һәм хроник ауырыуҙар булыу-булмауға ентекле тикшереү уҙғарыла.

Артабан инде дәүләттең күпселек ир-аттың һаулығына ентекле иғтибары ауҙаҡҡа кәмей. Бары тик зарарлы производствола эшләүселәргә генә даими медицина тикшереүҙәре үткәрелә. Медиктар, һатыусылар һәм башҡа медицина кенәгәһенә эйә профессия кешеләре инфекция таратыу хәүефенә генә тикшерелә. Һәр ир-аттың даими юлдашы булып флюорография ғына ҡала. Ул ваҡытында үпкә туберкулезын йәки үпкә рагын асыҡларға ярҙам итә. Күптәр нурланғыны килмәгән-лектән йәки күпләп бушлай тикшереүгә ышанмайынса, компьютер томографияһы ярҙамында дөйөм тикшереү үтеүҙе өҫтөн күрә. Был дөрөҫ түгел. Ябай ғына флюорография үпкә яман шешен беренсе стадияла уҡ асыҡларға ярҙам итә. Бындай шеш үҙен һиҙҙертмәй, әммә ваҡытында асыҡлап, унан хирургик юл менән ҡотолорға мөмкин.

45 йәштән алып ир-аттар даими медицина тикшереүенә мохтаж. Ҡан баҫымын тикшереү, кардиограмма, окулиста һәм урологта тикшереү үтеү "стандарт туплама"ға (флюорография, ҡандың, бәүелдең дөйөм анализы, терапевт, хирург, ЛОР) кәрәкле өҫтәмә булып тора. Үҫешкән илдәрҙә барлыҡ ир-аттар PSA (Простат Специфический Антиген) анализына ҡан тапшыра. Ул простата биҙенең яман шешен иртә асыҡларға ярҙам итә. Рәсәйҙә был анализ мотлаҡ түгел, бары тик уролог ҡушыуы буйынса ғына эшләнә.

ЗЫЯНЛЫ ҒӘҘӘТ

КӘНФИТ ҺУР ЙӘ ҺАҒЫҘ СӘЙНӘ!

Никотин һәм тәмәкегә бәйлелекте медикаменттар һәм һөҙөмтәле психологик ярҙам менән дауаларға мөмкин. Республика Һаулыҡ һаҡлау министрлығының штаттан тыш баш психиатр-наркологы Татьяна СТАРОСТИНА ошо хаҡта һөйләне.

- Зыянлы ғәҙәттәрҙән арыныуҙың һиҙелерлек файҙаһы бар. Ул никотин арҡаһында барлыҡҡа килгән төрлө сирҙәрҙе 50 процентҡа кәметә. Ә оҙаҡ ваҡыттар буйына тәмәке тартыу, киреһенсә, йоғошло булмаған сирҙәрҙән үлем һанын арттыра ғына. Тәмәкенән тын ҡыҫыла, оҙайлы йүткерек яфалай, хәтер юйыла бара, хәрәкәт итеү тигеҙлеге юғала, йөрәк сирҙәре башлана, организм хәлһеҙләнә, нервылар ҡаҡшай; тартыу шулай уҡ түлһеҙлеккә һәм яман шеш сирҙәренә килтерә.

Тартыуҙы ташлау өсөн кеше иң тәүҙә үҙе ныҡлы ҡарарға килергә тейеш, был йәһәттән уны яҡындарының күтәрмәләүе лә бик кәрәк. Шул уҡ ваҡытта тартыуға ҡағылышы булған әйберҙәрҙе күҙ алдынан алып ташлау мотлаҡ. Ә инде тартҡы килә башлаған саҡтарҙа был теләкте кәнфит һурыу, көнбағыш сиртеү, һағыҙ сәйнәү йә емеш-еләк менән "алдаштырып" тороу ҙа һөҙөмтә бирә. Был ваҡытта күберәк һыу эсергә, алкоголь һәм кофенан баш тартырға кәрәк.

Әгәр ҙә кеше никотинға бәйлелеген өйҙә еңә алмаһа, табиптарға мөрәжәғәт итеүҙән бер ҙыҡы ла юҡ. Уңыш өсөн кешегә даими рәүештә үҙен дәртләндереп тороу мөһим. Ҡыйынлыҡ килеп тыуһа, медицина реабилитацияһы бүлегенә ятып та дауаланырға мөмкин.

Гөлфиә МӨХӘМӘТШИНА әҙерләне.

✓ Бибинур ғорурлыҡ һәм ҡыуаныс менән тирә-йүнгә баға. Уны кем күрә икән? Ул бит ат ҡотҡарырға китеп бара? Көнтөшмәҫ тауы уны күрә! Ана бит, бер ҙә юғалмай, Бибинурҙы ғына ҡарай шикелле ул.

Баймаҡ районы Ҡолсора ауылы ваҡиғаларына нигеҙләнеп яҙылды. Шул хәлдәрҙе һөйләгән Бибинур апайға рәхмәт еткерәм.

Фәрзәнә АҠБУЛАТОВА

ИР ҺҮҘЕ

Хикәйә

Әхмәҙиәнең ҡайтып төшөүе кескәйҙәр өсөн иң ҙур шатлыҡ булды. Ағаларын юғалтыуҙан нығыраҡ ҡурҡҡанғамы, уның эргәһенән китмәнеләр. Сат йәбештеләр. Уларҙың әле береһен, әле икенсеһен ҡосаҡлаған Әхмәҙиәнең күҙенән йәше килеп сыҡты.

Ағаһының күҙенән йәш сыҡты... Ағайҙар ғына түгел, ниндәй ҙур аттар ҙа илай. Эйе, Бибинур быны яҡшы белә, аттар ауыр эштән йығылалар, имгәнәләр, ҡазалананалар. Улар ҙа кеше шикелле илайҙар, асырғанып кешнәп алалар. Өләсәһе шикелле уларҙы нығ аңлаған берәү ҙә юҡ, өләсәй улар менән һөйләшә, уларҙы йыуата. Хатта ейәндәрен дә улай йыуатмай. Ләкин аттарға өләсәй кәрәгерәк. Аттарға Бибинур ҙа кәрәк. Эйе!

Хисләнергә лә ирек юҡ шул, бер мәл ишек шар асылып китте, унда бригадирҙың башы күренде.

-Нимә, һине ял итергә ҡайтарҙылармы? Әхмәҙиә, беҙҙе эш көтә!

Бригадир менән Әхмәҙиә күҙҙән юғалыуға күп тә үтмәне, һаҡ ҡына аҙымдар менән почтальон Зәйнәп апай килеп инде. Төҫө үҙгәреп киткән Ғәйниямал әбей урындыҡҡа ултыра төштө.

- Ваҡытһыҙ йөрөйөм инде, апай... - тине Зәйнәп һүренке тауыш менән.

- Ваҡыты еткәнгә килгәнһең, беләм. Атлауыңа ҡарағанда..

- Инәй, Әхмәҙиәнең ҡайтҡанын көттөм. Был хәбәр уны алып киткән көндө килгәйне.

Ғәйниямал әбей бер нәмә лә өндәшмәне. Зәйнәп апай бер урында тапанды.

- Кем? - тине әбей һүнгән тауыш менән.

- Ғиниәтулла.

Әбейҙең яурындары дерелдәне:

- Өмөт шәмдәре һүнә бара, һүнә бара. Инде ҡалайтырға?

Өләсәһенә ҡарап торған Иштуған ҡысҡырып илап ебәрҙе.

- Сеү, балам, - әбей үҙен нисек тә ҡулға алды.

- Ошолайтып йөрөү минең үҙемә нығ ҡыйын. Ҡай берәүҙәр күҙ уғы менән атып үлтерергә әҙер. Ҡарғыш та аламдыр, тик ғәйебем юҡ бит минең, - Зәйнәп апайҙың тауышы өҙөлдө.

Өләсәһенә ни тиклем ауыр икәнен аңлаған Бибинур ҡустыһын тышҡа өҫтөрәне.

- Әйҙә, тышҡа!

-Сыҡҡыһы килмәһә, ярар, көсләмә. Ә мине аттар көтә.

Ғәйниямал әбей яй ғына атлап сығып китте. Зәйнәп апай уның артынан эйәрә бирҙе лә, тороп ҡалды.

- Өләсәй!

Бибинур менән Иштуған өләсәләре артынан саптылар. "Ауыр ҡайғы килгәндә кешене яңғыҙ ҡалдырырға ярамай". Быны өләсәһе гел ҡабатлай.

* * *

Бәхеттәре булды, был юлы Рәүә инәйҙең ишек алдыһында ҡарты күренмәне. Усаҡ эргәһендә булышып йөрөгән әбей балаларҙың арҡаһынан һөйгән булды.

- Йәтимдәрҙең өлөшө бар был донъяла. Юҡҡа сыҡмаҫһығыҙ. Мин хәҙер эшкә китәм. Усаҡ яғылған, төбөндә әлүмин битун. Уның эсендә картуф бар. Усаҡ һүрелгәс, битунды тәртешкә менән тартып сығарығыҙ. Ашыҡмағыҙ, картуфты алам тип, янып ҡуймағыҙ.

Әбей менән бабай ферма яғына юллангас, балалар усаҡ алдына килеп ултырҙылар, тилмереп уттың янып бөткәнен көттөләр. Бына Бибинур тәртешкәгә үрелде. Битун эсендә дүрт картуф! Икеһенә икешәрҙән тура килә! Балалар шатлыҡтан һикерештеләр.

- Беҙ иң байы!

- Бай ! - тип ҡабатлай Иштуған.

Былдай бай көндәр гел генә булмай, ләкин һирәкләп булһа ла булһын! Бөгөн улар иң байы. Вәт!

- Күпме атты терелттем. Һуғышҡа оҙаттым. Шуның хаҡына берәр балам иҫән-һау әйләнеп ҡайтһасы, - Ғәйниямал әбей күҙ йәшен һөртөп ала. Бибинур йәлләп ҡарай, ләкин өләсәһен нисек йыуатырға белмәй.

* * *

Ауылға сиғандар килгән, тигән хәбәр ишетелде. Ысынмы-бушмы, улар балаларҙы урлай икән, тигән хәбәр ҙә йөрөй. Һәр хәлдә, абай булыу кәрәк. Әхмәҙиә, бәләкәстәрҙе ризыҡ-фәләнгә әүрәтеп алып китеп бармаһындар тип, өйөнә ашыҡты. Ул ауыл осона килеп еткәндә, бер төркөм сиған ҡатындары геүләшә ине. Үрелгән ҡулы һәленеп төштө. Артҡараҡ сигенде.

- Һине ауыл тирәһендә сиғандар менән күргәндәр. Нимә эшләп йөрөнөгөҙ? - тип һораны Тофиков фамилиялы милиционер ашыҡмай ғына атынан төшөп.

- Баймаҡҡа юл һоранылар...

Тофиков һаһылдап көлдө, шунан ҡапыл йөҙө етдиләнде.

- Мин шунан киләм. Ҡаршыға бер сиған да осраманы. Уларҙың ҡайһы яҡҡа юл тотҡандарын да яҡшы беләм. Мал һарайы тирәһендә нимәгә ураландығыҙ?

Әхмәҙиәнең тамағы кипте, йөҙө ап-аҡ булды.

- Улар... Улар... Аттарын юғалтҡандар, шуны эҙләнеләр.

* * *

Ғәйниямал әбей Бибинур менән Иштуғанды үҙе менән ҡуша йөрөтә башланы.

- Шөкөр, ҡыҙым ҡул араһына инде. Минең ярҙамсым ул.

Ысынлап та, гел тиерлек өләсәһе эргәһендә ураланған Бибинур эш рәтен аңлай ине.

- Бибинур, Иштуған, йәһәт тоҙ онтай тороғоҙ, - тине Ғәйниямал әбей.

Бибинур өләсәһенең артабан нимә эшләрен белеп тора. Улар тоҙ онтаған арала Ғәйниямал инәй һыуға көл һалып ҡайната, арҡалары әрселеп, изырап килгән аттарҙың эйәк аҫтарынан йөрөп, шул һыу менән йыуып сыға. Балалар онтаған тоҙҙо услап-услап аттарҙың яраларына һала. Өләсәһе "ата тоҙ" тип атай уны. Артабан ат яраһынан эрене ҡойолоп торасаҡ. Эрен сыҡмаһа, йәрәхәт тә төҙәлмәй. Ә инде эрен ағыуҙан туҡтаһа, өләсәй аттарҙы ҡабат көл һыуы менән һәйбәт итеп йыуып сыға.

Өләсәй күрмәгәндә генә балалар тоҙҙоң ағын ғына һайлап, ауыҙҙарына ҡабалар. Асыҡҡанда ата тоҙ тәмле ул!

Ә уларға эш табылып ҡына тора.

- Йәһәтерәк туҙ әрсегеҙ! Күп кәрәк! - тип йәнә йомошлай Ғәйниямал әбей.

Өләсәйҙең ҙур ҡаҙаны бар. Ғәйниямал әбей әрселгән туҙҙы ҡаҙанға һала, уны ҡайнатып-ҡайнатып, төтөнө бөтһә, май өҫтәй. Шыйыҡ дегет яһалғас, өләсәй шуны аттарҙың арҡаларына һылап сыға ла, өҫтән сепрәк ябып ҡуя.

Бына йөк машинаһы ла килеп туҡтаны, һауыҡҡан аттарҙы тейәп алып та киттеләр.

Береһе татарса һупалай икән, үҫмерҙе туҡтатты.

- Егет, Баймаҡ яғына юл ҡайҙа?

Әхмәҙиә ихлас итеп аңлата башланы. Уны тыңлап бөтөрбөтмәҫтән, сиған әбейе икенсе һорау бирҙе.

- Ҡырҙан ҡайтып киләһең. Беҙҙең бер ат юғалды, шуны эҙләйбеҙ. Ят ат күренмәнеме? Ә бәлки, һеҙҙекеләр араһына...

- Сит аттар юҡ беҙҙә! - Әхмәҙиә ҡәтғи баш сайҡаны.

- Ана, тегендә, ниндәй һарай?

- Йылҡыны бикләйҙәр. Ул буш. Беҙҙекеләр эштә.

- Ҡарап үтәйек әле. Беҙҙең ҡасҡалаҡ шунда түгелме икән?

Үҫмер көлөмһөрәне. Ниндәй сит ат бында йөрөһөн инде! Уны бит шундуҡ күрәсәктәр, бөтөн хужаларға билдәле буласаҡ.

Сиғандар ат һарайын иғтибар менән ҡарап сыҡтылар.

- Тишек-тошоҡ. Аттарҙы ҡыш сирләтәһегеҙ бит.

- Беҙҙекеләр нығ. Ҡыш тибенгә лә сығалар. Әйттем бит, беҙҙә ят мал-тыуар йөрөмәй тип!

- Рәхмәт егет, ҡана, бир ҡулыңды, мин бушлай...

- Юҡ, мин ышанмайым!

Тегеләрҙе ауылдан тиҙерәк сығарып ебәргәненә ҡыуанып, Әхмәҙиә кире эшенә сапты.

Бер көндән Орликтың юғалғаны асыҡланды. Кем хәбәр иткәндер, ҡараңғы төшөүгә районан милиция килеп етте. Был мәлдә Әхмәҙиә өйгә инергә лә өлгөрмәгәйне. Атлы милиционер ҡаршыһына килеп баҫҡас, аптырап китте, ишеккә

- Вәт, алйот, әй! Сиған ат юғалтҡан! Башың бармы һинең, юҡмы? Башын юғалтһа, юғалта, атын юғалтмай ул сиған! Шунан колхоз аттарын һораштылармы?

Һүҙ ҡата алмаған Әхмәҙиә баш ҡына сайҡаны.

- Хөкүмәт игенен урлап, саҡ башың төрмәнән ҡалды. Ә хәҙер... - Тофиковтың күҙҙәре ҡыҫылды.

- Мин түгел!

- Һин түгел. Ләкин кәрәкле мәғлүмәтте һинең аша алғандар. Юғиһә, нисек ат эҙһеҙ юҡҡа сыҡһын!

- Мин түгел... - тип ҡабатланы үҫмер.

Уғаса булмай, бригадир килеп етте.

- Иптәш, Тофиҡов, ат тышауынан ысҡыныуы ла бар. Бер нәмә лә асыҡ түгел. Һеҙгә ялған хәбәр ишетелгән...

- Ә һин яҡлашма!

- Табыла мал, ундай хәл булғаны бар...

- Ҡайҙан табаһығыҙ? Ат - сиған ҡулында, мин беләм! Бурҙар күбәйҙе. Бына был дезертир... - милиционер һуҡ бармағын Әхмәҙиәгә төбәне. Уның һуңғы һүҙе Әхмәҙиәгә йәшен атҡандай тәьҫир итте. Ул ҡапыл башын ҡалҡытты. Күҙҙәрендә ут тоҡанды.

- Мин бур түгел! Сиғандар алып киткән булһа, алып ҡайтам. Ҡыуып етәм!

Ул йүгереп барҙы ла Тофиков менеп килгән аттың ауыҙлығына йәбеште.

- Туҡта, сволочь, атам!

Тофиков кабураһынан пистолетын алып, үҫмергә тоҫҡаны. Ололарҙы ишек ярығынан ғына күҙәткән Бибинур ағаһына төбәлгән пистолетты күреү менән, атылып сығып, милиционерҙың аяҡтарын барып ҡосаҡланы.

- Теймә ағайыма!

Уның артынса, Иштуған да йүгереп килеп сыҡты, хәрби кейемле кешене күреү менән ауыҙы ҡолағына етте. Хәрби кейемле! Уны, етмәһә, апаһы ҡосаҡлап тора.

- Атай! - Малай ҡулдарын йәйеп, милиционерға табан атылды, аяҡтарын барып ҡосаҡланы.

Был күренештән уҫал Тофиков та юғалып ҡалды. Ул пистолетын кобураһына кире тыҡты. Балаларҙы ситкә этте.

- Аталары һуғышта, - тине бригадир аҡланғандай.

- Өс көн һиңә срок! - Тофиков Әхмәҙиәгә ҡарап, шулай тине лә, атына менеп китеп тә барҙы.

- Нисек табырға Урликты?

Күрше ауылдан имгәнгән атты бағып ҡайтып ингән өләсәһе һүҙҙе оҙаҡҡа һуҙманы.

- Йыйын, улым!

- Ҡайҙа?

- Сиғандарҙы ҡыуып етәбеҙ.

- Уларҙы нисек табырбыҙ икән? - Аптырауҙанмы, әллә өләсәһе әйткәнгә ышанмауҙанмы, Әхмәҙиәнең күҙҙәре маңлайына менде.

-Күҙең даһраймаһын, улар ҙа эҙ ҡалдыра. Урликты нисек алып ҡасырға, ҡалайтып ҡотҡарырға тип, баш ватырға кәрәк.

Ҡул арбаһына иң кәрәк нәмәләрҙе һалып, Бибинурҙы үҙҙәре менән алып, өләсәй һәм Әхмәҙиә юлға сығып киттеләр. Иштуғанды күршеләргә ҡалдырҙылар. Ҡыҙыҡай өләсәләре менән ҡуша атты эҙләүенә ҡупайҙы. Тимәк, ул ҙур, уға ышаналар. Ә өләсәй һәр үләнде, һәр ҡыуаҡты ҡарап бара. Тупраҡты, ташты күҙ уңынан ысҡындырмай. Таборҙың ҡайҙа йүнәлгәнен, ҡайҙа туҡтап торғанын, нимә эшләгәнен Әхмәҙиәгә һөйләп бара. Өләсәһенең шул тиклем күп белгәненә аптыраны ҡыҙыҡай. Бибинур ғорурлыҡ һәм ҡыуаныс менән тирә-йүнгә баға. Уны кем күрә икән? Ул бит ат ҡотҡарырға китеп бара? Көнтөшмәҫ тауы уны күрә! Ана бит, бер ҙә юғалмай, Бибинурҙы ғына ҡарай шикелле ул. Ағаһы арбаға күрһәтеп, "арығанһыңдыр", тиһә лә, ултырыуҙан баш тартты. Тамам ҡараңғы төшкәс, ҡырҙа ҡунырға булдылар. Унан тағы өләсәй күрһәткән яҡҡа ыңғайланылар. Ғәйниямал әбейҙең тауышы бер аҙҙан үҙгәрҙе.

- Инде яҡынлашабыҙ. Әхмәҙиә, ошонда ҡалып тор. Башта үҙем барып әйләнәйем. Бибинурҙы ла ҡуша алам. Һин хәлеңдән килгәнсә, аттар яғын байҡаштыр. Тик яҡын килмә! Ҡырҙараҡ бул. Сиғандар атҡа көнсөл, күҙҙәренә салынып ҡуйма! Бисәһен ҡыҙғанмаҫ, ат өсөн йәненде алыр. Абай бул, ишетһен ҡолағың!

- Уны ғына беләм өләсәй. Һеҙҙе унда арбап ҡуймаҫтармы? Күҙҙәре үткер бит, сәнсеп алған һымаҡ була.

- Ҡалай арбарға үҙем дә беләм. Ҡыҙым, тотон итәгемә. Нығ йәбеш.

(Дауамы. Башы 23-24-се һандарҙа).

ИНТЕРНЕТТАН

КҮНЕКМӘ ЯҺАП ҠЫНА... йәшлекте һаҡлап буламы?

■ Күпме генә күнекмәләр яһама, мускулдарҙы йәш килеш һаҡлап булмай, тип белдерә ҡайһы бер тикшеренеүселәр. Уларҙың фекере буйынса, даими күнекмәләр кешегә мускулдарҙың көсһөҙләнеү процесын туҡтатырға мөмкинлек бирмәй, сөнки быны сәбәбе физик әүҙемлек етешмәүҙә түгел. Тикшеренеүҙәрҙә ҡатнашыусыларҙың 25 процентына физик күнекмәләр бөтөнләй тәьҫир итмәүе асыҡланған. Ғалимдар әйтеүенсә, ҡайһы берәүҙәргә күберәк йөклау һәм дөрөҫ туҡланып, артыҡ калориялар йыймау мускулдарҙы формала тотоуҙың иң ябай һәм дөрөҫ юлы булып ҡала.

■ Көлөү - ғүмерҙе оҙайтып ҡына ҡалмай, ауыртыуҙы ла баҫа икән. Ғалимдар асыҡлауынса, кеше көлгәндә эндорфиндар - тәҙәлөшө буйынса опитаттарға оҡшаған үҙенсәлекле химик берләшмәләр бүленеп сыға. Был матдәләрҙе икенсе төрлө "шатлыҡ гормоны" тип тә йөрөтәләр. Физик күнекмәләр мәлендә лә ошо уҡ яҡшы кәйеф гормондары бүленә. Ауыртыу - организм өсөн ауыр көсөргәнеш, шуға ла көлөү ауыртыу синдромы мәлендә алыштырғыһыҙ арҙамсы булып сыға. Оксфорд университеты ғалимдары билдәләүенсә, көлөү эндорфиндар бүленеп сығыуҙы әүҙемләштереп, ауыртыуҙы баҫа ала. Тик быны өсөн көлөү ихлас булырға тейеш. Тикшеренеүҙәрҙә ҡатнашыусыларҙың бер төркөмөнә - комедиялар, икенсеһенә йәнлектәр, тәбиғәт хаҡындағы фәнни фильмдар, гольф уйыны буйынса инструкциялар күрһәткәндәр. Кемдәр комедия ҡараған, улар ауыртыуҙы бөтөнләй тиерлек тоймаған. Шуға ла көлөү - ауыртыуҙы баҫа торған тәбиғи сара, ти ғалимдар.

■ Кешенең тән массаһы индексына физик әүҙемлек, ҡулланылған калориялар иҫәбе кеүек факторҙарҙан тыш, уның диңгеҙ кимәленән нин дәй бейеклектә йәшәүе лә йоғонто яһай. Был күрһәткес ни тиклем юғары, кешенең артыҡ ауырлыҡ йыйыу хәүефе лә түбәнерәк. Мэриленда университеты ғалимы Джеймс Восс Колорадо штатында йәшәүсе 400 мең кешене тикшергәндән һуң шундай һығымтаға килгән. Ғалимдар билдәләүенсә, был феноменды сәбәбе булып кешенең буйы, аппетиты, тәүлегенә нисә калорий яндырыуы өсөн яуап биреүсе гормон тора.

■ Фунготерапия - медицинаның бәшмәктәрҙең дауалау үҙенсәлектәрен һәм уларҙың ауырыу кешегә нисек тәьҫир итеүен өйрәнеүсе йүнәлеше шулай атала. Был атама латин һүҙенән килеп сыҡҡан һәм "бәшмәк" тип тәржемә ителә. Бәшмәктәр ярҙамында ауырыуҙарҙы борондан дауалайҙар. Хатта билдәле дауалаусы Ву Син тәҙәгән махсус трактат та бар. Ул унда Япония менән Ҡытай территорияһында үҫкән бәшмәк төрҙәрен һүрәтләй. Ву Син фекеренсә, бәшмәктәр үләндәргә ҡарағанда ла шифалыраҡ. Мәҫәлән, шиитаке тигән бәшмәкте ул бәшмәк женшены тип атай. Медицина белгестәре фекеренсә, был бәшмәк яман шеште лә дауалай. Бәшмәктәр хәтерҙе нығыта, уларҙа фосфор, нервы системаһын нығытыусы В төркөмө витаминдары күп.

■ Теге йәки был ауырыуҙан үҙ белдеге менән дарыу һайлағанда кеше иң тәүҙә препараттың төҫөнә һәм исеменә иғтибар итә икән. Һиндостан ғалимдары әйтеүенсә, кешеләр бигерәк тә ҡыҙыл һәм алһыу таблеткаларҙы һатып алырға тырыша. Тикшеренеүҙәрҙә ҡатнашыусыларҙың 14 проценты алһыу таблеткаларҙы ҡыҙылдарына ҡарағанда татлыраҡ, тип тапҡан. Һары төҫтәге дарыуҙар - тоҙло, ә ҡыҙғылт һарылары әсерәк тойолған.

ХӘТЕРКИТАП

ҺУҢҒЫ САҠЫРЫЛЫШ ҺАЛДАТТАРЫ

Һуғышта бер ай өс йылға торошло

Минең хәрби билетемда "Бөйөк Ватан һуғышының алыштарында, походтарында 1945 йылдың 5 апреленән 1945 йылдың 9 майына тиклем 8-се айырым элемтәселәр полкы составында линейный надсмотрщик сифатында ҡатнашты", - тигән яҙыу бар. Был ваҡытта миңә 18 йәш тә тулмағайны әле. Бөйөк Еңеүҙән һуң ике ай үткәс кенә 18-ем туласаҡ.

Эшелонда, беҙ барғансы һуғыш бөтөп ҡуймаһын, тип борсолоп килгән кисәге малайҙар һуғыштың иң ҡыҙыу осорона барып эләктек. Совет Армияһы дошманды үҙ өнөндә туҡмай. Улар йән асыҡҡа ҡаршылаша. Беҙҙе ҡаршы алған 3-сө Украина фронтының данлыҡлы Гомельский 8-се айырым элемтәселәр хөкүмәт полкы ине. Бында мин элемтәсе-телефонист булып хеҙмәт итә башланым. Элемтәселәрҙең төп бурысы: һөжүм итеп йылдам алға барған беҙҙең ғәскәр менән штабтар араһында ышаныслы элемтә тәьмин итеү. Беҙҙең полк Румыния еренә ине инде. Енелеүгә дусар ителгән дошман аяуһыҙ тартҡылаша. Карпат тауҙарындағы урмандарҙа йәшеренеп ятып, Германия еренә ҡарай ваҡ төркөмдәр менән хәрәкәт итәләр. Юлдарында күп зыян килтерәләр. Улар бит ҡоралы фашистар!

Бына шундай башкиҫәрҙәр менән беҙгә лә осрашырға тура килде. Был хәл мәңге онотолмаҫлыҡ булып хәтерҙә уйылып ҡалды. Телефон линияһын тәҙәк тотоу беҙгә йөкмәтелгән. Бер саҡ шулай линиялағы аварияны төҙәтеү өсөн мине һәм иптәшем, Мәскәү егете Балашов Виктор Андреевичты наряд башлығы итеп, линия буйлап артҡа, Карпат тауҙары итәгенә ҡарай ебәрҙеләр. Линиялағы боҙоҡ урынды тиҙ таптыҡ. Тимер сым бушаған икән. Ялан телефонынан ротаға хәбәр иттек. Аварияны төҙәтеү өсөн аралары 70-80 метр булған ике бағанаға менеп, напарнигым блок менән тимер сымды тарттырырға, ә мин изоляторҙан сымды бушатырға тейешмен. Витя тимер тырнаҡтарҙы кейеп ҡалды, мин икенсе бағанаға киттем. Икебеҙ ҙә телефон бағанаһы башына менеп, үҙ эшебеҙҙе башлағайныҡ ҡына, тау ҡабырғаһы артынан атыу тауыштары яңғыраны. Беҙ әһәмиәт бирмәй эшебеҙҙе дауам иттек. Ә бит уйлап ҡараһаң, дошман өсөн асыҡ урындағы тере сәп булғанбыҙ. Ҡапыл атыу тауышы эргәлә генә яңғыраған һымаҡ булды. Ҡараһам, иптәшем бағанала тимер тырнағында көйө монтер билбауында биленән аҫылынып, хәрәкәтһеҙ тора.

Шул ваҡыт икенсе пуля минең ҡулым һуҙылған изоляторҙы селпәрәмә килтерҙе. Тимер сым үргә күтәрелеп китте. Изоляторҙың фарфор ярсыҡтары минең биткә, ҡулға сәсрәп ҡаҙалды. Мин бағана башынан нисек ысҡынып төшкәнде хәтерләмәйем. Күҙҙе әсетеп ҡан аға. Изолятор ярсығы күҙҙән 2 мм-ҙай ғына өҫкә сәнселгән икән. Бик шөбһәләнә башланым: наряд башлығы бағана башында хәрәкәтһеҙ аҫылынып тора, атыу тауыштары һаман ишетелә. Урман яғынан ҡыҙыл погонлы боецтар күренгәс кенә, эскә йылы инде. Эргәмә йүгереп килгән өлкән сержант: "Һалдат, һин яралланғанһың бит", - тип тиҙ генә пакетын сығарып, ярамды һөртөп, бәйләп тә ҡуйҙы һәм: "Иптәшенә ярҙам кәрәкмәйҙер инде", - тине. Шунда ғына напарнигымдың тере түгел икәне аңыма барып етте. Ялан телефонын алып, часҡа хәбәр иттем. Аҙаҡтан частән иптәштәр килгәс кенә беҙҙе ҡотҡарыусы яугирҙарҙың фашист ҡалдыҡтарына облава яһап йөрөүсе НКВД кешеләре икәнен ишеттем.

Был хәл һуғыш бөтөүгә 21 көн ҡалғас, 1945 йылдың 17 апрелендә Карпат тауҙары араһында, Румыния - Венгрия сигендә румындарҙың Орадя тигән ҡасабаһынан алыҫ түгел, линия буйында булды. Тылда йәшеренеп ҡалған фашист ҡалдыҡтары менән осраҡлы осрашыуҙа мин еңелсә яраланһам, хеҙмәттәшемдең ғүмере өҙөлдө. Уны яугирҙарға күрһәткән хөрмәт менән яҡшылап ерләһәләр ҙә, минең күңелемдә иптәшемдең күҙ алдымда, һуғыш бөтөр алдынан ғына һәләк булыуы мәңге юйылмаҫ яра булып ҡалды.

Был ваҡиғаны мин нишләп шулай тасуирләп яҙам? Минең тиҫтерҙәремде сроктан алда саҡырыу менән 17 йәштән армияға алһалар ҙа, һуғыштың аҙағында ғына хәрәкәт итеүсе армияға барып эләгеү сәбәпле, улар һуғышта булмаған, тигән ғәйбәт таратыусылар ҙа булған икән. Һуғыштың

ХӘТЕРЛӘП...

САМОЛЕТ ТОРБАҺЫН ҠУРАЙ ИТЕП...

Һуғыш ветераны, атаҡлы ҡурайсы Нурмөхәмәт Әбүләис улы Мусин тураһында булыр был яҙмаларым.

Баймаҡ районының Янғаҙы ауылында тыуған егет, йәшләй генә етем ҡалып, Зәһирә һәм Мостафа Тимербулатовтар ғаиләһендә тәрбиәләнә. Йәшләй генә ҡурайҙа уйнау маһирлығы менән дан тота. Яңы көйҙәрҙе Нурмөхәмәт данлыҡлы ҡурайсы Йомабай Иҫәнбаевтан өйрәнә. Йәше еткәс, армияға китә. Хеҙмәтен тултырып ҡайтҡас, Һамарҙа тракторсылар әҙерләү мәктәбендә директор вазифаһын башҡара. Намыҫлы, эшсән, егәрле егетте артабан уҡырға өндәп, Мәскәүгә юғары партия мәктәбенә ебәрәләр. Уны уңышлы тамамлап ҡайтҡас, тыуған ауылы Янғаҙыла хужалыҡ рәйесе итеп тәғәйенләнә. Халыҡтың ауыр тормошон күреп, йөрәге аша үткәреп йөрөгән етәксе бер саҡ эшселәренә иген таратып бирә. Әлбиттә, был хәл эҙһеҙ үтмәй. Дәүләт милкен һорауһыҙ тотонғаны өсөн ғәйепләп, уны төрмәгә ябалар.

Тап ошо хәл булған 1941 йылда илебеҙгә немец илбаҫарҙары ябырылып, Бөйөк Ватан һуғышы башлана. Нурмөхәмәт Мусин 1943 йылдың авгусында үҙ теләге менән төрмәнән һуғышҡа алына, 29-сы Көнбайыш уҡсылар полкына эләгә. Һуғышта ул 361-се уҡсылар полкының станоклы пулемет отделениеһы командиры, 275-се уҡсылар гвардияһы полк старшинаһы дәрәжәһенә тиклем үрләтелә. Оршо, Борисово, Молодечино, Невель ҡалаларын алыуҙа ҡатнаша. Батыр ярайһыҙ булмай, тигән кеүек, бер нисә тапҡыр яраланып, госпиталдә ятып сыға. Белоруссия, Литва, Кенисберг ерҙәрен дошмандарҙан азат итеүҙә ҙур батырлыҡтар күрһәтә. Был турала уның 3-сө дәрәжә Дан, 3-сө дәрәжә Ватан һуғышы ордендары, "Батырлыҡ өсөн", "Кенисбергты азат иткән өсөн " миҙалдары ла һөйләй. Бөйөк Еңеүҙе ул Пруссияла ҡаршылай.

Ләкин Нурмөхәмәт Әбүләис улына тиҙ генә тыуған иленә ҡайтыу насип булмай. Гитлер Германияһын еңгәндән һуң, ул Алыҫ Көнсығышҡа ебәрелә. Унда Беренсе

✓ Совет Армияһы сафына ҡушылған йәш көстәр бөтә Европаны фашистарҙан таҙартыуҙа актив ҡатнаша. Бөйөк Ватан һуғышы тарихының һәр бите беҙгә ҡәҙерле, һәр бер һалдаты иҫтә.

бер көнө өс йылға торошло икәнен белмәгәндәр генә шулай фекер йөрөтә ала. Был осорҙа 1927 йылдың ҡайһы айында тыуыуың да әһәмиәтле ине. 1927 йылдың тәүге айҙарында тыуғандар Венгриялағы Балатон операцияһында ҡатнашты. Күптәр Көнсығыш фронтҡа, Япония менән һуғышҡа ебәрелде. Был ерҙәрҙәге һуғыш "ит турағысы"на барып эләккән тиҫтерҙәремдең бик күптәре, 18 йәше лә тулмайынса, Ватан өсөн көрәштә яу ҡырында ятып ҡалды. Бынан тыш, көнбайышта ла бандеровсылар менән алыштың ҡыҙған осоро ине. Йәш булһаҡ та, сибек иңдәребеҙҙә һуғыштың бөтөн ауырлығын күтәрештек.

Еңеү көнө килде

Еңеү көнөн беҙҙең часть Венгрияла ҡаршыланы.

Фронтҡа килгәс, 8-се айырым элемтәселәр полкына ҡушҡанда Башҡортостандан 300-гә яҡын үҙебеҙҙең милләт кешеләре инек. 7 йыл хеҙмәтте тултырғанда Хәйбулла районынан дүртәү ҡалдыҡ. Сәғит ауылынан Йәнтүрин Мәхмүтйән һәм Каипов Ишбулды, Аҡъюл ауыл советынан Абдрахманов Һатыбалды һәм мин, Иҙелбаев Ғәлиаслан. Һуғыш тамамланғас, өлкәнерәк һалдат һәм офицерҙарҙы демобилизацияланылар. Илде аяҡҡа баҫтырырға кәрәк ине. 1949-1950 йылдарға тиклем армияға саҡырыу булманы. Илде һаҡлау, обороны нығытыу минең тиҫтерҙәрем өлөшөнә төштө. Шуға ла беҙ 7 йыл хеҙмәт иттек. Хеҙмәтем дәүерендә мине 1,5 йылға айырым полк мәктәбенә ебәреп, кесе командирҙар әҙерләүсе курста уҡытып алдылар. Уҡып ҡайтҡас, отделение командиры һәм замкомвзвода булдым.

Һуғышҡа барғанда беҙ 4 йыл буйына илде йонсотоусы ҡанлы һуғыш алып барған илбаҫарҙарҙы өнөндә туҡмау уйы менән ашҡындыҡ. Ауылынан сығып йөрөмәгән йәш егеттәрҙең, беҙҙең, ил, ер-һыу күрергә, тиген теләгебеҙ ҙә бар ине. Был хыялыбыҙ тормошҡа ашты. Беҙҙең 8-се айырым элемтәселәр полкы элемтә линияларын төҙәтеү һәм эксплуатациялау буйынса махсуслашҡайны. 1945 йылдың май-июнь айҙарында Венгрияның Дебрецен ҡалаһында булһаҡ, 1945 йылдың июненән 1951 йылдың майына тиклем Румыния ерендә хеҙмәт иттем. Әшебеҙ буйынса был илде арҡырыһын-буйына йөрөп сығырға тура килде. Зәңгәр Дунай йылғаһын да, диңгеҙҙе лә күрҙем. Румыниялың беҙ булған ҡалаларының серле, ҡолаҡҡа ят исемдәре әле лә иҫтә: Констанца, Галац порттары, Тульча, Плоешти, Джурджу, Орадя, Крайов, Тимишоара, Бухарест ҡалалары - беҙҙең частең дислокация урындары булды.

Минә 1951 йылдың май айында сержант званиеһында демобилизацияларға тура килде. Күкрәгемә "За победу над Германией", "За боевые заслуги", "За трудовую доблесть" миҙалдарын, "Отличник связи" билдәһен тағып, командованиеның часть байрағы алдында бирелгән Рәхмәт хатын һәм Маҡтау ҡағыҙын алып, 7 йылдан һуң ғына, Тыуған ил алдындағы бурысымды тулыһынса үтәп, тыуған илемә әйләнеп ҡайттым.

Ғәлиаслан ИҘЕЛБАЕВ.
Башлап яҙылды: 15.03.2005, тамамланым: 18.02.2007 йыл.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Атайым яҙмалары... Бына ҡайҙа ул - тере тарих!

Атайымдың хәтирәләре 20 йыл элек яҙылған булған. Был иҫтәлектәрҙә ниндәйҙер аҡланырға тырышыу һымаҡ хистәр тойолғас, Википедияны һәм шул осорға ҡағылған тарихи материалдарҙы ҡарап сыҡтым. Һуғыштың тәүге йылдарында юғалтыуҙар күп була. Йәше тулмайынса алдан хәрби хеҙмәткә саҡырыу 1943 йылда уҡ булған. Ул саҡта 1926 йылғылар алынған. Улар 700 меңдән ашыу була. Армия резервын тулыландырыу кәрәк булғас, Дәүләт оборона комитеты 1944 йылдың 25 октябрендә тура срактан алда саҡырыу иғлан итә. 1 млн. 156 мең 727 бәлиғ булмаған, йәғни йәше 18-гә етмәгән, 1927 йылғылар армияға алына. Улар, әлбиттә, парта артында ултырмаған, ә баҫыуҙарҙа, заводтарҙа һуғышҡа киткән атай, ағайҙарын алмаштырған. Йәш һалдаттар ил һаҡлауға килгәс, фронтҡа - һуғышыусы частәргә, хәрби карабдләргә ынтылалар. Күптәр хәрәкәт итеүсе армияға эләгеп, батырҙарса һуғыша. 15 Совет-тар Союзы Геройы бар улар араһында. Шулай ҙа күбеһе фронтҡа барып етмәй: хәрби объекттарҙы һаҡлауҙа, әсирҙәрҙе ҡарауыллауҙа, бандеровсылар менән көрәшкә ебәрелә. Һуғыштың аҙаҡҡы саҡырылыш һалдаттары, 1927 йылғылар араһында юғалтыуҙар - 280 мең кеше.

Атайымдың үҙенең тиҫтерҙәрен яҡлап сығыуының да ғилләһе бар икән. Һуғыштан һуң, хәрби хәрәкәттәр ваҡытында армия составында булған сроктан алда саҡырылыш һалдаттарына һуғышта ҡатнашыусы статусы бирелә. Ә 1978 йылда КПСС Үҙәк Комитеты һәм Министрҙәр Советы указы менән ул статус юҡҡа сығарыла. Аңлашылмаусылыҡ килеп тыуа. Һуғышта булған, ә һуғышта ҡатнашыусы түгел. Был ғәҙелһеҙлек 1994 йылда Рәсәй Дәүләт Думаһы тарафынан төҙәтелә. Үҙенең указы менән Рәсәй Дәүләт Думаһы Бөйөк Ватан һуғышының аҙаҡҡы саҡырылыш һалдаттарын һуғышта ҡатнашыусы тип таный. Бөтә льготалары менән статус кире ҡайтарыла. Һуғыштың иң ауыр мәлендә, Ватаныбыҙҙың ҡорал тотоп ил һаҡларға саҡырыуын ҡабул иткән йәш гвардияның килеүе һалдаттарға көс өҫтәп, Еңеүҙе яҡынайта. Совет Армияһы сафына ҡушылған йәш көстәр бөтә Европаны фашистарҙан таҙартыуҙа актив ҡатнаша. Бөйөк Ватан һуғышы тарихының һәр бите беҙгә ҡәҙерле, һәр бер һалдаты иҫтә. Донъялар үҙгәреп китһә лә, һеҙҙең тынысльҡ яулаузағы хәрби хеҙмәтегеҙ онотолмаҫ!

"Беҙҙең Тыуған илде һаҡларға китеүебеҙҙе күрһә, ҡартатайыбыҙ ғорурланыр ине", - тип бөгөн Махсус хәрби операцияға киткән ейәндәренә ни әйтер ине икән атайым? Ветерандар урынына йәш яугирҙар баҫты сафҡа. Элекке һуғыш һымаҡ түгел, тиһәләр ҙә, һуғыш һуғыш инде. Һуғыш "ит турағысы" аяуһыҙ. Яу ҡырында баш һалғандарҙың урыны ожмахта булһын, хәбәрһеҙ юғалғандар табылһын ине. Иҫән йөрөгәндәр имен генә ҡайтыһыҙ, балаҡайҙар...

Зифа ИЛБАҠТИНА.
Сибай ҡалаһы.
(Аҙағы. Башы 24-се һанда).

Байкал аръяғы фронты составында Порт-Артурҙы алыуҙа, Квантун армияһын тар-мар итеүҙә ҡатнаша.

Япондар менән һуғыш ваҡытында уның менән шундай хәл була: ҡолап төшөп емерелеп ятҡан самолеттың бер еҙ торбаһынан ҡурай эшләп, башҡорт көйҙәрен уйнап ебәрә. Ошо ҡурай моңон ишетеп, тирә-яҡтан башҡорт егеттәре йыйылып китә һәм кинәнеп тыңлайҙар...

Ниһайәт, 1946 йылда барлыҡ орден, миҙалдарына "Японияны еңгән өсөн" миҙалын ҡушып тағып, тыуған тупрағына аяҡ баҫа. 1960 йылда өйләнеп, күрше Хәйбулла районы Иҫәнгилде ауылында төпләнә. Ҡатыны Мәсрүгә менән Әбдрахман, Хәбибрахман, Мәшүҙә исемле балалар үҫтерәләр. Нурмөхәмәт Әбуләис улы үләндәрҙе яҡшы белеп, кешеләрҙе һауыҡтырыу һәләтенә лә эйә була. Хатта, был турала биология фәндәре докторы, профессор С.И. Йәнтүриндың "Үҫемлектәрҙең серле донъяһы" китабында ла бәйән ителә. Шулай уҡ мәктәптә ҡурай түңәрәген алып бара. Уның ҡайһы бер уҡыусылары хәҙерге көндә үҙҙәре инде әлләкүпме балаға ҡурай серҙәрен төшөндәрә. Художестволы үҙешмәкәрлек эшендә лә бик әүҙем ҡатнаша. Һәр концертта, һабантуйҙарҙа ҡулынан ҡурайы төшмәй. Төрлө дипломдарға, ҡиммәтле бүләктәргә лайыҡ була, лауреат исеме ала.

Әйткәндәй, уның тураһында лаҡап та йөрөй. Шулай, ҡыштың бер көнөндә киләһе концертына йыйынып йөрөгән иренә ҡатыны Мәсрүгәнен:

- Мал күп, шуларҙы ҡарашмай, концерттан-концертҡа тик йөрөйһөң, - тиүенә, ул:

- Мал кәрәкмәй, дан кәрәк! - тип яуап ҡайтара.

Атаҡлы ҡурайсы Нурмөхәмәт Әбуләис улы Мусинды Иҫәнгилде ауылы халҡы әле лә онотмай. Район үҙәге Аҡъяр музейында ла уның тураһында бай мәғлүмәт тупланған.

Разалия ТЕҮӘЛБАЕВА.
Сибай ҡалаһы

ХАЛЫҠ ДАУАҺЫ

УН ИМ-ӘМӘЛ...

яман шештән арынырға ярҙам итә

Һарымһаҡ

Һарымһаҡ иммунитет күҙәнәктәрен активлаштырып, шешкә бирешмәү сәбәбе була ала, шулай уҡ ғалимдар күптән иҫбатлауынса, йөрәк ауырыуҙары һәм инсульт ихтималлығын кәметә. Унан тыш, ашҡаҙандағы һәм эсәктәге яман шештән ҡотҡарыусы шифа ул. Ғилми тикшеренеүҙәр иҫбатлауынса, һарымһаҡты даими рәүештә ашау шул ике ауырыуҙың барлыҡҡа килеү хәүефен күпкә кәмета. Шуға күрә, ғалимдар һау кешеләргә лә көн һайын һарымһаҡ ашарға тәҡдим итә. Аҙнаһына кәмендә 5 тырнаҡ ашарға кәрәк, шулай уҡ һарымһаҡ өҫтәмәләре лә рөхсәт ителә.

Ноҡот борсағы

Ноҡот борсағы - үҫемлек күҙәнәктәренә, күҙәнәкле туҡымаға бай сығанаҡ, шулай уҡ яман шешкә ҡаршы шифалы үҙенсәлектәре менән дә билдәле. Уның составына күҙәнәктәрҙең генетик боҙолоуынан һаҡлай, йә яйлата торған матдәләр инә. Ноҡот борсағы яман шештә күп төрҙәренән иҫкәртә, ләкин простата биҙе яман шешенән нығыраҡ һаҡлай, һәм шунан тыш, аш һеңдереү ағзалары өсөн яман шешкә ҡаршы ышанысты ҡалҡан булып тора.

(Дауамы бар).

ЗИҺЕН КИҢӘЙТЕП...

КӨНЬЯҠ УРАЛ ҠОШТАРЫ

Утҡойроҡ

(Обыкновенная горихвостка)

Ябай, йәки баҡса утҡойроғо турғайҙан ваҡыраҡ, ҡойроғоноң өҫтә, ҡойроғо сағыу ерән төҫтә. Ҡойроғон гел генә болғап тороуы менән иғтибарҙы үҙенә йәлеп итә. Исеме лә төҫөнә һәм ошо ғәҙәтенә бәйле - "ут кеуек янып тора". Ата ҡоштоң башының түбәһе, арҡаһы көлһыу-һорғолт, маңлайы аҡ (ошонан сығып, русса уның тағы бер атамаһы бар - "лысушка", йәғни "ялтас баш"), башы сикә яҡлап ҡара, боғағы ла ҡара төҫтә. Ҡанаттары һоро, ҡайны берҙә аҡ табы була, ҡорһағы - сағыу ерән. Инә ҡош һорғолт-көлһыу, ҡорһағы, муйыны асыҡ төҫтә.

Йыры - сағыу сыңғырлау, аҙағында ҡапыл ғына ваҡ таштар ҡойолоп киткән кеүек тауыш сығарып ҡуя. "Фюить-тик-тик" тип саҡыра. Апрель аҙағында уҡ йырлай башлай, уны иртә таңдан ишетергә мөмкин. Бейек ағастарға, телевизор антенналарына ҡуна ла, туҡтамай һайрай ҙа һайрай.

Ҡуйы булмаған урмандарҙа, баҡсаларҙа, парктарҙа, кешеләр йәшәгән төбәктәрҙә осратырға була. Урманлы далала һирәк ҡош, булһа ла урмандары ҡартайған әрәмәләрҙә генә осрар. Ағас өңдәрендә, стена ярыҡтарында оя яһай, шулай уҡ кешеләр эшләп ҡуйған ояларҙы ла үҙ итә, 6-9 йомортҡа һала, улар зәңгәр төҫтә. Өфөнөң бөтөн парктарында, скверҙарында бар.

Таң турғайы

(Зарянка)

Ваҡ ҡына ҡош. Түше, тамағы, башының сикә өлөшө ерән, ҡорһағы - аҡ. Арҡа яғы йәшкелт, ҡойроғо - көлһыу. Йәш ҡоштар һоро төҫтә, сыбар. Йыры - сағыу сыңғырлау, "тик-тик-тик" тип саҡыра. Иртән һәм кисен айырыуса дәртле йырлай.

Урал алдында һирәк осрай, унда ла осоп китеп барышлай ғына туҡтаған булыр. Оя ҡороп йәшәр мәлендә Башҡортостан ҡурсаулығында, Кананикольск ауылы эргәһендә, Бәләкәй Ыҡ йылғаһы үҙәнендә, Шайтантау һыртында табылған (Кириков, 1952). Ирәмәл тауының һыртындағы ылыҫлы урмандарҙа, Белорет ҡалаһы эргәһендә, Ҡағы һәм Мораҡ ауылдары тирәһендә, Шүлгәнташта оя ҡороп йәшәй (Ильичев, Фомин, 1988). Беҙ таң турғайын 2006 йылда Балаҡатай районында тап иттек, хатта бер нисәһен тотоп, балдаҡлап ебәрҙек.

Ояһын ергә, серегән ағас төптәренә, ағас өңдәренә ҡора. Ҡороған япраҡ, мүк, һаламдан оя үрә лә, уға үлән, йөн, ҡауырыйҙар түшәй. 5-6 йомортҡа һала, улар ҡыҙыл таплы була.

М. Баянов, Ә. Мәмәтов,
"Көньяҡ Урал ҡоштары" китабынан.
(Дауамы бар).

29 ИЮНЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 3.00 Новости.
9.05 "Модный приговор". [0+]
9.55 "Жить здорово!" [16+]
10.40, 11.30, 1.05, 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]
11.00, 14.00, 17.00 Новости (с субтитрами).
12.35, 18.45 "Большая игра". [16+]
13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.40 "Время покажет". [16+]
15.00 Давай поженимся! [16+]
15.50 "Мужское / Женское". [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 "Время".
21.45 Т/с "Минута тишины". [16+]
0.00 "Познер". [16+]
4.57 Перерыв в вещании.

РОССИЯ 1
5.00, 5.10, 5.40, 6.10, 6.40, 7.10, 7.40, 8.10, 8.40 Утро России.
5.06, 5.36, 6.06, 6.36, 7.06, 7.36, 8.06, 8.36 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести.
9.30 "Доброе утро, Башкортостан!" [12+]
9.55 О самом главном. [12+]
11.30, 21.10 Местное время. Вести-Башкортостан.
12.00, 18.00 "60 минут". [12+]
14.30, 3.10 Т/с "Тайны следствия". [16+]
17.00 "Малахов". [16+]
21.30 Т/с "Всё могло быть иначе". [12+]
0.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
4.48 Перерыв в вещании.

БСТ
7.00 "Сәләм".
10.00 Т/с "Второе зрение". [12+]
11.00 Новости недели (на рус.яз).
11.45, 17.45 Интервью. [12+]
12.00 Специальный репортаж. [12+]
12.15 Навигатор истории. [12+]
12.30 Территория счастья.
13.30, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз).
14.00 Бәхет иле.
15.00 М/ф "Мультфильмы". [6+]
15.30 Гора новостей.
15.45 Асыш. Дети. [6+]
16.00 Башҡорттар. [6+]
16.30, 21.30 Новости (на рус. яз).
16.45 "Криминальный спектр". [16+]
17.00 Башҡортостан#вместе. [12+]
17.30, 6.30 Новости (на рус. яз). [12+]
18.00 Защитники Отечества. [12+]
19.00 Телецентр.
20.00 Сәңгелдәк. [6+]
20.15 Полезные новости. [12+]
20.30 "Здоровый смысл". [16+]
21.00 Специальный репортаж. [16+]
22.00 Тайм-аут. [12+]
23.00 Күстәнәс. [12+]
23.30 Золотой фонд башкирского ТВ. [12+]
0.00 Х/ф "Не забудьте выключить телевизор". [6+]
1.30 Спектакль "Мою жену зовут Морис". [12+]
4.00 Бәхет иле. [12+]
5.00 Новости (на баш. яз). [12+]
5.30 Территория счастья. [12+]

30 ИЮНЯ ВТОРНИК

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 3.00 Новости.
9.05 "Модный приговор". [0+]
9.55 "Жить здорово!" [16+]
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.40 "Время покажет". [16+]
11.00, 14.00, 17.00 Новости (с субтитрами).
11.35, 18.45 "Большая игра". [16+]
15.00 Давай поженимся! [16+]
15.50 "Мужское / Женское". [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 "Время".
21.45 Т/с "Минута тишины". [16+]
23.55 "Время героев". [16+]
0.55, 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]
4.57 Перерыв в вещании.

РОССИЯ 1
5.00, 5.10, 5.40, 6.10, 6.40, 7.10, 7.40, 8.10, 8.40 Утро России.
5.06, 5.36, 6.06, 6.36, 7.06, 7.36, 8.06, 8.36 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести.
9.30 Доброе утро, Башкортостан! [12+]
9.55 О самом главном. [12+]
11.30, 21.10 Местное время. Вести-Башкортостан.
12.00, 18.00 "60 минут". [12+]
14.30, 3.10 Т/с "Тайны следствия". [16+]
17.00 "Малахов". [16+]
21.30 Т/с "Всё могло быть иначе". [12+]
0.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
4.48 Перерыв в вещании.

БСТ
7.00 "Сәләм".
10.00 Т/с "Второе зрение". [12+]
11.00 "Дорога к храму". [6+]
11.30, 16.30, 21.30 Новости (на рус. яз).
11.45, 17.45 Интервью. [12+]
12.00 Тайм-аут. [12+]
12.30 Территория счастья.
13.30, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз).
14.00 Бәхет иле.
15.00 М/ф "Мультфильмы". [6+]
15.30 Гора новостей.
15.45 Бишек. Колыбельные моего народа. [6+]
16.00 Автограф. [12+]
16.45 Республика LIVE. [12+]
17.30, 6.30 Новости (на рус. яз). [12+]
18.00 Формула здоровья. [12+]
18.15 Материнство и детство. [12+]
19.00 Телецентр.
20.00 Сәңгелдәк. [6+]
20.15 Полезные новости. [12+]
20.30 Д/ф "О чем говорят Памятники". [12+]
21.00 Креативный код. [12+]
22.00 Подкаст. Интонации. [12+]
23.00 "Башҡорт йыры-2026". [12+]
23.45 На своей земле. [12+]
0.00 Х/ф "Культпоход в театр". [12+]
1.30 Спектакль "Озеро моей души". [12+]
4.00 Бәхет иле. [12+]
5.00 Новости (на баш. яз). [12+]
5.30 Территория счастья. [12+]

1 ИЮЛЯ СРЕДА

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 3.00 Новости.
9.05 "Модный приговор". [0+]
9.55 "Жить здорово!" [16+]
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.40 "Время покажет". [16+]
11.00, 14.00, 17.00 Новости (с субтитрами).
11.35, 18.45 "Большая игра". [16+]
15.00 Давай поженимся! [16+]
15.50 "Мужское / Женское". [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 "Время".
21.45 Т/с "Минута тишины". [16+]
23.55 Премьера. "Шоу Вована и Лексуса". [16+]
0.55, 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]
4.57 Перерыв в вещании.

РОССИЯ 1
5.00, 5.10, 5.40, 6.10, 6.40, 7.10, 7.40, 8.10, 8.40 Утро России.
5.06, 5.36, 6.06, 6.36, 7.06, 7.36, 8.06, 8.36 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести.
9.30 Доброе утро, Башкортостан! [12+]
9.55 О самом главном. [12+]
11.30, 21.10 Местное время. Вести-Башкортостан.
12.00, 18.00 "60 минут". [12+]
14.30, 3.10 Т/с "Тайны следствия". [16+]
17.00 "Малахов". [16+]
21.30 Т/с "Всё могло быть иначе". [12+]
0.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
4.46 Перерыв в вещании.

БСТ
7.00 "Сәләм".
10.00 Т/с "Второе зрение". [12+]
11.00 Специальный репортаж. [16+]
11.30, 16.30, 21.30 Новости (на рус. яз).
11.45, 17.45, 21.15 Интервью. [12+]
12.00 Формула здоровья. [12+]
12.15 "Криминальный спектр". [16+]
12.30 Территория счастья.
13.30, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз).
14.00 Бәхет иле.
15.00 М/ф "Мультфильмы". [6+]
15.30 Гора новостей.
15.45 "Экологично". [6+]
16.00 Автограф. [12+]
16.45, 21.00 Материнство и детство. [12+]
17.00 Д/с "Герои". [12+]
17.15, 20.15 Квадратные метры. [12+]
17.30, 6.30 Новости (на рус. яз). [12+]
18.00 Дуҫтар. [16+]
19.00 Телецентр.
20.00 Сәңгелдәк. [6+]
20.30 Защитники Отечества. [12+]
22.00 Историческая среда. [12+]
23.00 "Байыҡ-2026". [12+]
0.00 Х/ф "Вне зоны доступа". [12+]
1.30 Спектакль "Белые ночи Акмуллы". [12+]
3.15 Башкирские каникулы. [12+]
4.00 Бәхет иле. [12+]
5.00 Новости (на баш. яз). [12+]
5.30 Территория счастья. [12+]

2 ИЮЛЯ ЧЕТВЕРГ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 3.00 Новости.
9.05 "Модный приговор". [0+]
9.55 "Жить здорово!" [16+]
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.40 "Время покажет". [16+]
11.00, 14.00, 17.00 Новости (с субтитрами).
11.45, 18.45 "Большая игра". [16+]
15.00 Давай поженимся! [16+]
15.50 "Мужское / Женское". [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 "Время".
21.45 Т/с "Минута тишины". [16+]
23.55, 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]
4.57 Перерыв в вещании.

РОССИЯ 1
5.00, 5.10, 5.40, 6.10, 6.40, 7.10, 7.40, 8.10, 8.40 Утро России.
5.06, 5.36, 6.06, 6.36, 7.06, 7.36, 8.06, 8.36 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести.
9.30 Доброе утро, Башкортостан! [12+]
9.55 О самом главном. [12+]
11.30, 21.10 Местное время. Вести-Башкортостан.
12.00, 18.00 "60 минут". [12+]
14.30, 3.10 Т/с "Тайны следствия". [16+]
17.00 "Малахов". [16+]
21.30 Т/с "Всё могло быть иначе". [12+]
0.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
4.44 Перерыв в вещании.

БСТ
7.00 "Сәләм".
10.00 Т/с "Второе зрение". [12+]
11.00 Моя планета - Башҡортостан. [12+]
11.30, 16.30, 21.30 Новости (на рус. яз).
11.45, 17.45 Интервью. [12+]
12.00, 17.30 Новости СВО (на рус. яз). [12+]
12.15 Дознание. [16+]
12.30 Территория счастья.
13.30, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз).
14.00 Бәхет иле.
15.00 Сулпылар. [6+]
15.30 Гора новостей.
15.45 М/ф "Мультфильмы". [6+]
16.00, 20.30 Формула здоровья. [12+]
16.15 Уралым. [12+]
16.45 "Криминальный спектр". [16+]
17.00 Автограф. [12+]
18.00 "Йома". [6+]
19.00 Телецентр.
19.45 "Мама". [12+]
20.00 Сәңгелдәк. [6+]
20.15 Материнство и детство. [12+]
20.45 Башкирские каникулы. [12+]
22.00, 3.30 Республика LIVE #дома. [12+]
23.00 Колесо времени. [12+]
0.00 Х/ф "Брат во всем". [16+]
1.30 Спектакль "Индийская насмешница". [12+]
3.15 Навигатор истории. [12+]
4.00 Бәхет иле. [12+]
5.00 Новости (на баш. яз). [12+]
5.30 Территория счастья. [12+]
6.30 Новости (на рус. яз). [12+]

3 ИЮЛЯ ПЯТНИЦА

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.05 "Модный приговор". [0+]
9.55 "Жить здорово!" [16+]
10.40, 11.25, 18.40 "Большая игра". [16+]
11.00, 14.00 Новости (с субтитрами).
13.20, 14.15 "Время покажет". [16+]
16.15 Давай поженимся! [16+]
17.05 "Мужское / Женское". [16+]
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
19.45 "Поле чудес". [16+]
21.00 "Время".
21.45 Т/с "Минута тишины". [16+]
22.40 Юбилейный концерт Гарика Сукачёва. [12+]
0.50 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]

РОССИЯ 1
5.00, 5.10, 5.40, 6.10, 6.40, 7.10, 7.40, 8.10, 8.40 Утро России.
5.06, 5.36, 6.06, 6.36, 7.06, 7.36, 8.06, 8.36 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести.
9.30 Доброе утро, Башкортостан! [12+]
9.55 О самом главном. [12+]
11.30, 21.10 Местное время. Вести-Башкортостан.
12.00, 18.00 "60 минут". [12+]
14.30 Т/с "Тайны следствия". [16+]
21.30 Т/с "Всё могло быть иначе". [12+]
1.40 Х/ф "Без права на ошибку". [12+]
4.57 Перерыв в вещании.

БСТ
7.00 "Сәләм".
10.00 Т/с "Второе зрение". [12+]
11.00 "Йома". [6+]
11.30, 16.30, 21.30 Новости (на рус. яз).
11.45, 17.45 Интервью. [12+]
12.00, 17.30 Новости СВО (на баш. яз). [12+]
12.15 "Криминальный спектр". [16+]
12.30, 5.30 Территория счастья. [12+]
13.30, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз).
14.00, 4.00 Бәхет иле. [12+]
15.00 М/ф "Мультфильмы". [6+]
15.30 Гора новостей.
15.45 Тирмәкәй. [6+]
16.00 "Аль-Фатиха". [12+]
16.45 Дознание. [16+]
17.00 Республика LIVE. [12+]
18.00, 3.15 Башҡорттар. [6+]
19.00 Честно говоря. [12+]
19.45, 3.45 На своей земле. [12+]
20.00 Сәңгелдәк. [6+]
20.15 Квадратные метры. [12+]
20.30 "Башҡорт йыры-2026". [12+]
21.15 Специальный репортаж ГИБДД. [12+]
22.00 СВОих не бросаем. [12+]
22.15 Письма солдатам. [12+]
23.00 Дуҫтар. [16+]
23.30 "Ҡурай-шоу". [12+]
0.00 Х/ф "Я украду тебя у всего мира". [16+]
1.30 Спектакль "Шауракай". [12+]
5.00 Новости (на баш. яз). [12+]
6.30 Новости (на рус. яз). [12+]

4 ИЮЛЯ СУББОТА

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
6.00 Телеканал "Доброе утро. Суббота".
9.45 "Слово пастыря". [0+]
10.00 Новости.
10.15 Премьера. "Хочется праздника". [12+]
11.10 "Вспомнить всё". [12+]
12.00 Новости (с субтитрами).
12.15 Поехали! [12+]
13.15 Т/с "Янычар". [16+]
16.55 "Кто хочет стать миллионером?" [12+]
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.20, 22.35 "Сегодня вечером". [16+]
21.00 "Время".
21.35 "Что? Где? Когда?" Экспериментальная серия. [16+]
0.35 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]

РОССИЯ 1
5.00 Утро России. Суббота.
8.00 Местное время. Суббота.
8.35 "По секрету всему свету".
9.00 "Формула еды". [12+]
9.25 "Пятеро на одного".
10.10 Сто к одному.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30 "Наши. Военкоры". [12+]
12.00 "Доктор Мясников". [12+]
13.00 Большие перемены.
14.30, 20.50 Местное время. Вести-Башкортостан.
14.50 "Юмор! Юмор! Юмор!!!" [16+]
17.50 "Привет, Андрей!" [12+]
21.00 Х/ф "Чайная пара". [16+]
0.45 Х/ф "Токсичная любовь". [12+]
4.15 Х/ф "Отпуск летом". [12+]
5.59 Перерыв в вещании.

БСТ
7.00 "Доброе утро!" [12+]
7.30 Новости (на баш. яз). [12+]
7.45 Золотой фонд башкирского ТВ. [12+]
8.15, 20.15 Квадратные метры. [12+]
8.30 На своей земле. [12+]
8.45 "Аль-Фатиха". [12+]
9.15 Сәләм представляет… [12+]
9.30, 6.30 Новости (на рус. яз). [12+]
9.45 СВОих не бросаем. [12+]
10.00 М/ф "Мультфильмы". [6+]
10.30 МузКәрәҙ. [6+]
11.00 Гора новостей.
11.15 "Ҡурсаҡ". [6+]
11.30 Экологично. [6+]
11.45 "Зерно". [6+]
12.00 "Елкән". [6+]
12.30 Навигатор истории. [12+]
12.45 Ете егет. [12+]
13.30 Башҡорттар. [6+]
14.00 Дарю песню. [12+]
16.00 Колесо времени. [12+]
17.00, 3.00 Башкирские каникулы. [12+]
17.45 Подтекст: инструкции к себе. [12+]
18.30 Новости (на баш. яз).
19.00 Специальный репортаж. [12+]
19.15, 4.15 Вопрос + Ответ = Портрет. [6+]
20.00 Сәңгелдәк. [6+]
20.30 "Байыҡ-2026". [12+]
21.30 Новости (на рус. яз).
22.00, 5.45 Республика LIVE #дома. [12+]
22.45 Новости недели (на баш. яз).
23.30 Караоке по-башкирски. [12+]
0.00 Х/ф "Веселые гастроли на черном море". [12+]
1.30 Спектакль "Не улетайте, журавли!" [12+]
3.45 Подкаст. Интонации. [12+]
5.00 Новости недели (на баш. яз). [12+]

5 ИЮЛЯ ВОСКРЕСЕНЬЕ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
6.00, 10.00 Новости.
6.10 Играй, гармонь любимая! [12+]
6.55 "Часовой". [12+]
7.25 "Здоровье". [16+]
8.30 "Золотая коллекция Союзмультфильма". [0+]
9.10 "Непутевые заметки" с Дм. Крыловым. [12+]
9.30 "Мечталлион". Национальная Лотерея. [12+]
10.15 "Жизнь других". [12+]
11.10 "Повара на колесах". [12+]
12.00 Новости (с субтитрами).
12.15 Д/с "Победа". [16+]
13.10 "Видели видео?" [0+]
14.25 Премьера. "Лучший голос Земли". Финал международного детского вокального конкурса в Кремле. [0+]
16.15 Х/ф "Освобождение". [12+]
18.00 Вечерние новости.
19.00 "Точь-в-Точь". [12+]
21.00 "Время".
23.00 "Большая игра". [16+]
0.10 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]
4.57 Перерыв в вещании.

РОССИЯ 1
6.00, 2.40 Х/ф "Там, где есть счастье для меня". [12+]
8.00 Местное время. Воскресенье.
8.35 "Когда все дома с Тимуром Кизяковым".
9.25 Утренняя почта с Николаем Басковым.
10.10 Сто к одному.
11.00, 14.00, 17.00 Вести.
11.45, 1.40 Д/с "Рассказы из русской истории". [12+]
12.55 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. [12+]
14.30 Местное время. Вести-Башкортостан.
15.00 "Парад юмора". [16+]
17.50 "Песни от всей души". [12+]
20.00 Вести недели.
22.30 Москва. Кремль. Путин.
23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
4.18 Перерыв в вещании.

БСТ
7.00 "Доброе утро!" [12+]
7.30 Новости (на баш. яз). [12+]
7.45 Золотой фонд башкирского ТВ. [12+]
8.15 Материнство и детство. [12+]
8.30 "Ҡурай даны". [12+]
8.45 Күстәнәс. [12+]
9.15 "Мама". [12+]
9.30 Новости (на рус. яз).
9.45, 21.15, 6.45 Специальный репортаж. [12+]
10.00 М/ф "Мультфильмы". [6+]
10.30 Тирмәкәй. [6+]
10.45 "Городок АЮЯ". [6+]
11.00 Гора новостей.
11.15 М/с "Нурбостан сәйәхәте". [6+]
11.30 Сулпылар. [6+]
12.00 "Ат уйнатып". [6+]
12.30 Новости недели (на баш. яз).
13.15 Ап-асык. [12+]
14.00 Все песни о прекрасном… [12+]
15.00 Дорога к храму. [6+]
15.30 Честно говоря. [12+]
16.15 Д/с "Трудности перевода". [12+]
17.00 Республика LIVE. [12+]
17.45 Спектакль "Беззе? байлы?". [12+]
19.15 Всероссийская детская фольклориада. Большой репортаж. [6+]
19.45 Әлләсе. [12+]
20.30 Автограф. [12+]
21.00 Дознание. [16+]
21.30 Новости недели (на рус.яз.).
22.15 Концерт Айгуль Сагинбаевой. [12+]
0.15 Х/ф "Благословите женщину". [16+]
3.30 Спектакль "Чужой ребенок". [12+]
5.30 Дуҫтар. [16+]
6.00 Новости недели (на рус.яз.). [12+]

НАМАҘ ВАҠЫТТАРЫ

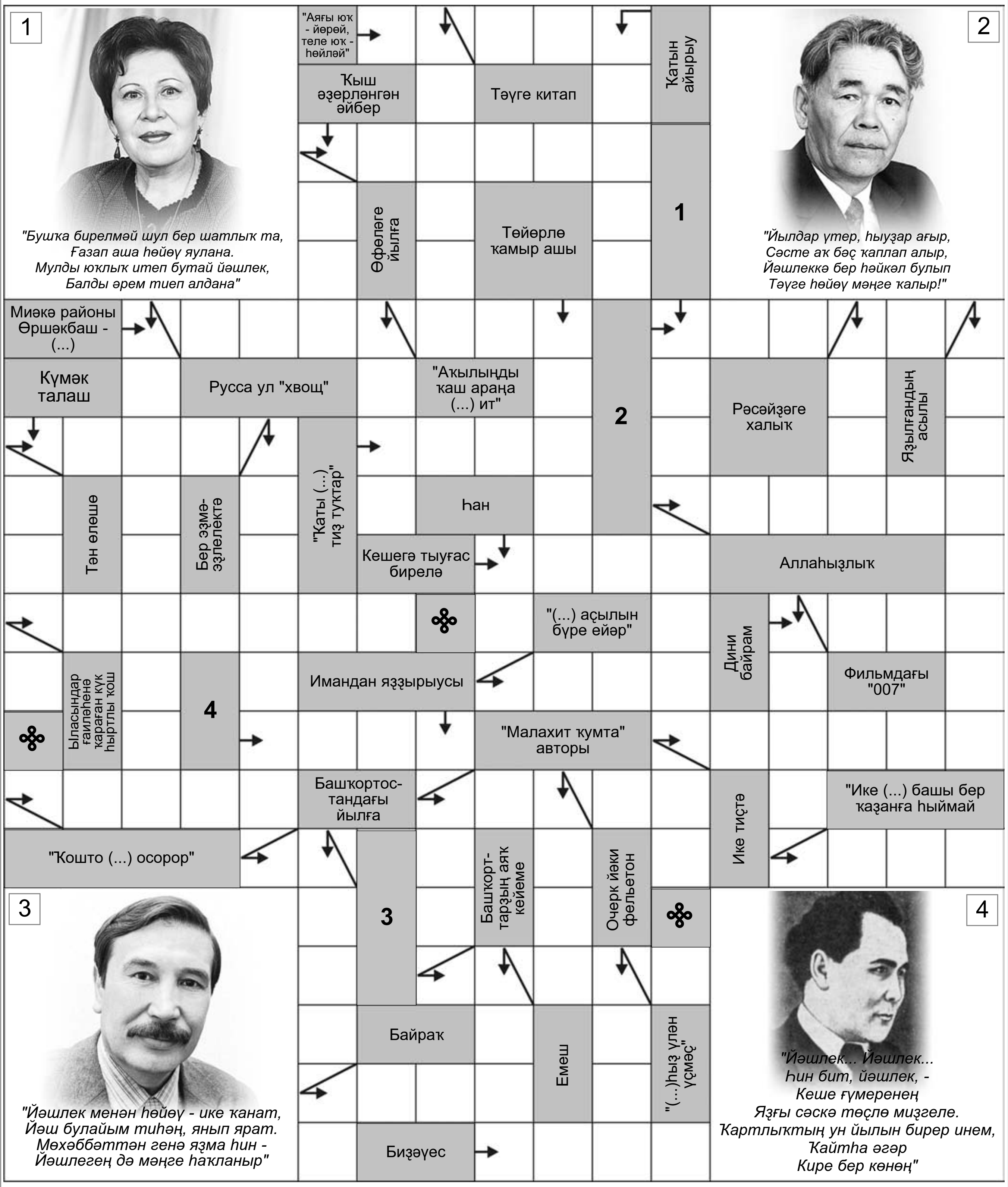
1448 һижри йыл.

Июнь - Июль (Мөхәррәм)	Иртәнге намаҙ	Ҡояш ҡалҡа	Өйлә намаҙы	Икенде намаҙы	Аҡшам намаҙы	Йәстү намаҙы
29 (14) дүшәмбе	3:12	4:41	13:30	19:04	21:57	23:27
30 (15) шишәмбе	3:13	4:42	13:30	19:04	21:56	23:26
1 (16) шаршамбы	3:14	4:43	13:30	19:04	21:56	23:26
2 (17) кесе йома	3:14	4:44	13:30	19:04	21:56	23:26
3 (18) йома	3:15	4:44	13:30	19:03	21:55	23:25
4 (19) шәмбе	3:16	4:45	13:30	19:03	21:55	23:25
5 (20) йәкшәмбе	3:17	4:46	13:30	19:03	21:54	23:24

БР Мосолмандары диниә назараты сайтынан алынды.

БАШ ЭШЛӘТМӘК

27 ИЮНЬ - РӘСӘЙ ЙӘШТӘРЕ КӨНӨ



Йәмилә ШӘРӘФЕТДИНОВА төҙөнө.

24-се һандағы сканворд яуаптары.

Горизонталь буйынса: Тирәс. Алпауыт. Нахур. Агата. Ҡәлгә. Лексика. Ыумас. Тирмә. Ай. Әсе. Скаут. Тау. Олпат. Лаос. Таныш. Окапи. Имза. Ниловна. Зудов. Ғәлимов. Тайвань.

Вертикаль буйынса: Хайсаров. Арыҫлан. Мортазин. Азат. Итәғәт. Алсаҡ. Тәпән. Токио. Вәлиев. Хисмәтуллин. Манго. Сатыр. Ҡат. Остаз. Иҙел. Мата. Әсә. Үтәшев.

ИҪКӘРТӘБЕҘ!

ХӘҮЕФҺЕҘЛЕК ҠАҒИҘӘЛӘРЕН ҮТӘГЕҘ

Стәрлебаш районының Күндерәк ауылында ут дөйөм майҙаны 60 квадрат метр булған ағас йортто ялмап ала. Янғынды һүндереүҙә Рәсәй Ғәҙәттән тыш хәлдәр министрлығының янғын һүндереүселәре һәм Баҡый ауыл советының ирекле янғын һүндереү командаһы ҡатнаша.

Ҡотҡарыусылар килеп еткәнсе үк күршеләре 84 йәшлек хужабикәне ут эсенән алып сығып өлгөрә. Тик ваҡиға урынына килгән медицина хеҙмәткәрҙәре унын йөрәге туктауын асыҡлай.

Башҡортостан буйынса Ғәҙәттән тыш хәлдәр министрлығы идаралығы мәғлүмәттәре буйынса, янғынға йәшен сәбәпсе булыуы ихтимал. Архангел районының Оҙондар ауылында сыҡҡан янғын да кеше ғүмерен ҡыя. Янғын һөҙөмтәһендә бер ҡыйыҡ аҫтында урынлашҡан йәйге ашһыу урыны, утынлыҡ һәм һарай зыян күргән. Ут һүндереү барышында 91 йәшлек ирҙең кәүҙәһе табылған.

Туймазының Монолит урамында мунса янып китә. Ҡотҡарыусылар утты һүндерә. Ҡыҙғанысҡа ҡаршы, йорт менән мунса араһындағы төкәтмәлә янғын һүндереү ваҡытында һәләк булған 78 йәшлек ир табыла.

Башҡортостан буйынса Ғәҙәттән тыш хәлдәр министрлығы идаралығы янғын хәүефһеҙлеге ҡағиҙәләрен боҙмаҫҡа саҡыра:

- электр сымдарының һәм мейестәрҙең төҙөклөгөн даими тикшерегеҙ;
- ут сығанаҡтарын ҡарауһыҙ ҡалдырмағыҙ;
- оло йәштәгеләрҙең именлеген даими ҡайғыртығыҙ, торлаҡтары янғын хәүефһеҙлеге талаптарына тап килеүен тикшереп торороҙ;
- балаларға янғын хәүефһеҙлеге ҡағиҙәләрен өйрәтегеҙ.

Янғын осрағында шунда уҡ "101" йәки "112"телефондарына шылтыратығыҙ.

ҺАҠ БУЛЫҒЫҘ

ҺЫУ БУЙЫНДА

Башҡортостан буйынса Рәсәй Ғәҙәттән тыш хәлдәр министрлығы идаралығының матбуғат хеҙмәте хәбәр итеүенсә, йыл башынан Башҡортостанда һыу буйҙарында 17 кеше һәләк булған, уларҙың 4-һе - балалар.

Өфө районының Михайловка ауылы янындағы "Лукоморье" ял базаһы пляжында ҡотҡарыусылар 19 йәшлек егетте һыуҙан сығара. Реанимация саралары үткәрәләр, тик ул файҙа бирмәй. Ашығыс медицина ярҙамы бригадаһы унын үлемен билдәләй. Был фажиғәле хәлдең шаһиттары әйтеүенсә, егет иҫерек булған.

Баймаҡ районының Ниғәмәт ауылында Һаҡмар йылғаһында һигеҙ йәшлек ҡыҙҙың кәүҙәһен тапҡандар. Фажиғә өлкәндәрҙең күҙ алдында булған: бала йыһазландырылмаған урында ҡарауһыҙ һыу инеп йөрөгән.

Дүртөйлө районының Күсәргес ауылы янында Башҡортостандың Ғәҙәттән тыш хәлдәр буйынса дәүләт комитеты водолаздары Ағиҙел йылғаһынан 41 йәшлек ирҙең кәүҙәһен сығарған.

Ир менән ҡатын һыу инеү өсөн йыһазландырылмаған урында ял иткән. Кәмәлә йөрөгән саҡта ул түңкәрелеп китә һәм ирле-ҡатынлы икәүһе лә һыуға ҡолай. Ҡатындың ҡотҡарыу жилеты булған, шуға күрә ул йөҙөп сыҡҡан. Ҡыҙғанысҡа ҡаршы, ире батып үлгән.

Республика Башлығы йылға-күл буйҙарындағы был хәлгә ҡарата борсолоу белдерҙе: "Баймаҡ, Дыуан, Дюртөйлө, Шишмә районларында дүрт ғаилә ҡот осҡос ҡайғы кисерҙе, иң ҡәҙерле кешеләрен - балаларын юғалтты. Бөтә фажиғәләр ҙә хәүефһеҙлек ҡағиҙәләрен боҙоу арҡаһында килеп сыҡты", - тип яҙа Радий Хәбиров МАКС-тағы мөрәжәғәтнамәһендә.

Республика етәксеһе халыҡты ял иткәндә айырыуса һаҡ булырға саҡыра, Башҡортостанда хәүефһеҙ, яҡшы йыһазландырылған пляждар күп булыуын билдәләй.

"Башҡортостанда һыуҙа хәүефһеҙ ял итеү урындары һаны арта бара. Быйыл уларҙың һаны 392-гә етте. Шул иҫәптән махсус йыһазландырылған 197пляж асылды. Тағы ла булдырыласаҡтар әле. Уларҙың күбеһе туристарҙы ылыҡтырған матур Нуриман (20) һәм Мәләүез (16) районларында урынлашҡан. Һыу буйында ял өсөн шуларҙы һайлағыҙ. Ғүмерегеҙҙе ҡурҡыныс аҫтына ҡуймағыҙ, үҙегеҙҙе һәм яҡындарығыҙҙы һаҡлағыҙ", - тип өндәй Республика Башлығы.

Шулай уҡ Рәсәй Ғәҙәттән тыш хәлдәр министрлығы ла иҫкәртә:

- рәсми һәм йыһазландырылған пляждарҙа ғына һыу инегеҙ;
- кәмәлә йөрөгәндә һәр ваҡыт ҡотҡарыу жилетын кейегеҙ;
- һыу буйында балаларығыҙҙы аҙға ғына ла ҡарауһыҙ ҡалдырмағыҙ.

МӘҘӘНИ МАЙҘАН

ТЕЛЕМ ЙӘШӘҺЕН, ТИП...

Бөгөн, 26 июндә, Өфөнөң Арт-КВАДРАТ майҙанында "Мин башҡортса һөйләшәм" башҡорт теле фестивале үтә. Туған телде, милли музыканы, ижадты һәм заманса башҡорт мәҙәниәтен берләштергән ҙур мәҙәни сара ул.

Open-air концерт форматында уҙғарылған фестиваль башҡорт телен заманса музыка, йәнле аралашыу һәм мәҙәни бәйләнештәр аша популярлаштырыу майҙансығы рәүешендә күҙаллана. Проекттың төп маҡсаты - башҡорт теленең хәҙерге ҡала мәҙәниәтенең тәбиғи теле булыуын күрһәтеү.

Ҡунаҡтарҙы башҡорт телендә ижад иткән заманса башҡарыусылар ҡатнашлығындағы асыҡ һауалағы ҙур концерт һәм мастер-кластар көтә. Музыка, ижад һәм йылы мөхит аша фестиваль башҡорт теленә ҡыҙыҡһыныуҙы арттырыуға, йәштәр араһында туған телдең ыңғай образын формалаштырыуға һәм заманса милли мәҙәниәтте үҫтереүгә булышлыҡ итәсәк.

"Мин башҡортса һөйләшәм" фестивале - башҡорт теленең заманса, сағыу һәм йәштәр тормошоноң айырылғыһыҙ өлөшө була алыуының асыҡ миҫалы. Быйыл беҙ музыкаль программаға айырыуса ҙур иғтибар бүләбеҙ, сөнки музыка - туған телгә һәм мәҙәниәткә ҡыҙыҡһыныу уятыуҙың иң һөҙөмтәле юлдарының береһе. Беҙҙең маҡсат - башҡортса һөйләшеүҙең тәбиғи, ҡыҙыҡлы һәм абруйлы булыуын күрһәтеү", - ти Башҡорт телен һаҡлау һәм үҫтереү ойошмаһы директоры Гөлназ Йосопова.

Фестивалдең тарихы 2019 йылда башлана, быйыл ул өсөнсө тапҡыр үткәрелә. Ул төрлө йәштәге кешеләрҙе туған тел һәм мәҙәниәт тирәләй берләштереүен дауам итә. Айырыуса 2024 йылдағы фестиваль уңышлы була, киске open-air концертҡа 8 меңдән ашыу кеше йыйыла.

"Мин башҡортса һөйләшәм" фестивале Башҡортостан Республикаһы Башлығы гранттары фонды ярҙамында үткәрелә. Ойоштороусылар булып "Сәсәндәр үҙәге" ойошмаһы, Башҡорт телен һаҡлау һәм үҫтереү ойошмаһы, Башҡортостан Республикаһы Өфө ҡалаһы ҡала округы хакимиәте сығыш яһай.

Сара киске сәғәт 6-ла башлана һәм биш сәғәт барасаҡ. Инеү ирекле (6+).

AY YOLA БОРОНҒО ЙОЛАНЫ КҮРҺӘТТЕ

AY YOLA төркөмө Kil Kotom йырына муд-видео премьераһы тураһында хәбәр итте. Музыканттар әйтеүенсә, улар кешегә ҡот һәм йәшәү көсөн ҡайтарыу йолаһын күрһәтә.

"Халҡыбыҙҙа элек-электән ҡот ҡойоу йолаһы йәшәп килә, - тип һөйләй музыканттар. - Бының өсөн өлкән ҡатындар ҡурҡҡан кешегә таҫтамал ябалар. Шунан һауытҡа һыу һалып, ауырыуҙың баш осонда тотҡан килеш, иретелгән ҡурғаш йәки балауыҙ ҡоялар. Һауыттың төбөндә кеше нимәнән ҡурҡҡан, шуның һындары (сылбырҙар, йыландар, имәнес йән эйәләре) күренә. Был ғәмәлде йөрәк һыны төшкәнсе ҡабатлайҙар. Шул рәүешле күңел тыныслана, ҡот кире ҡайта".

Йырҙың ҡушымтаһы кешегә генә түгел, тотош халыҡҡа, уның хәтеренә һәм көсөнә мөрәжәғәт иткән имләү кеүек яңғырай. Йыр башҡорттарҙың "Урал батыр" эпосына ауаздаш.

"Башҡорт ырыуҙары Урал ерендә, Урал батыр тирәләй берләшкән. Урал уларға ҡот биргән, ә Һомай иман бүләк иткән. Был аманат, ата-бабалар васыяты һәр ғаиләлә һаҡланған һәм быуындан-быуынға тапшырылып килгән, ырыу һәм шәжәрә хаҡында хәтер менән бергә әсә һөтө менән һеңгән", - ти музыканттар.

Төркөм "Ural Batyr" туры өсөн махсус рәүештә муд-видеолар - концерттарҙа һәр йырҙы оҙатып барған видеоинсталляциялар төшөргән. Йырҙың һүҙҙәре рус теленә тәржемә менән тулыландырыла.

САЛАУАТ ЮЛАЕВҠА БАҒЫШЛАНҒАН КОНКУРС

Республика Яҙыусылар союзы ҡарамағындағы йәш яҙыусылар советы милли батырыбыҙ Салауат Юлаевҡа арналған конкурс иғлан итте. Ул бөйөк шәхестең тормош юлы тураһында яңы асыштарға саҡыра.

Әҙиптәрҙән башҡорт телендә яҙылған эштәр ҡабул ителә. Авторҙар 18 йәштән өлкән булырға тейеш. Эштәр ике номинацияла баһалана: "Шиғриәт" (шиғырҙар, поэмалар һәм башҡалар) һәм "Проза" (хикәйәләр).

"Йәш яҙыусылар советы республиканың талантлы йәш шағирҙарын һәм яҙыусыларын берләштерә, йәштәр әҙәбиәтен популярлаштырыуға, йәш авторҙарға ярҙам итеүгә йүнәлтелгән саралар ойоштороуҙы һәм үткәреүҙе күҙ уңында тота, - ти Йәш яҙыусылар советы етәксеһе, шағирә һәм журналист Таңсулпан Рәсүл. - Беҙҙең тәүге конкурс яңы исемдәр асыуға һәм әҙәбиәттә милли батырыбыҙ Салауат Юлаевтың исемен яңы яҡтан мәңгеләштереүгә булышлыҡ итер тип уйлайым".

Конкурсҡа йомғаҡ Милли геройҙы иҫкә алыу көнөндә - 26 сентябрҙә яһала.

ЛАЙЫҠЛЫ БАҺА АЛДЫЛАР

Башҡортостан халыҡтарының матди булмаған мәҙәни мираҫын һаҡлауға һәм популярлаштырыуға ҙур өлөш индергәне, юғары профессионаллек, шулай уҡ "Урал батыр" эпосы көнөнә арналған сараларҙы уңышлы ойошторғаны һәм үткәргәне өсөн бер төркөм сәнғәт һәм мәҙәниәт оҫталары, яуаплы вазифалы дәүләт һәм муниципаль органдар хеҙмәткәрҙәре Башҡортостан Республикаһы Хөкүмәтенең Рәхмәт хаты менән бүләкләнде.

Бүләкләнеүселәр араһында - министрлыҡ һәм ведомство етәкселәре, хеҙмәткәрҙәре, муниципаль район хакимиәттәре вәкилдәре, билдәле фольклорсы-ғалимдар, музей хеҙмәткәрҙәре, режиссерҙар, артистар, журналистар, халыҡ сәнғәт кәсептәре оҫталары һәм техник белгестәр. Әйтәйек, AY YOLA төркөмө етәксеһе һәм солисы, "Урал батыр һәм Һомай" ойошмаһы директоры Ринат Рамаҙанов, "Ҡурайсы" ижади берләшмәһе етәксеһе Роберт Юлдашев, музыкант-мультиинструменталист, ZAINETDIN этно-шоуы солисы Заһир Зәйнетдинов, Белорет районы башлығы Азат Хәкимов, Республика халыҡ ижады үҙәге директоры урынбаҫары Нәфисә Тулыбаева, Хөсәйен Әхмәтов исемендәге Башҡорт дәүләт филармонияһы директоры вазифаһын башҡарыусы Рәнис Алтынбаев, Башҡортостан күсемһеҙ мәҙәни мираҫ объекттарын һаҡлау һәм файҙаланыу буйынса ғилми-етештереү үҙәге директоры Данир Ғәйнуллин, Башҡортостандың Кинематографистар союзы рәйесе Зөһрә Бураҡаева, Дәүләт ҡурайсылар ансамбле етәксеһе Азат Айытҡолов, "Шүлгәнташ мәмерйәһе" тарихи-мәҙәни музей-ҡурсаулығы директоры Фәүзил Маликов, "Башинформ" агентлығы күҙәтеүсеһе Ләйлә Аралбаева, тәржемәсе Альмира Дәүләтбаева һәм фотохәбәрсе Валерий Шахов һәм башҡалар.

Наградаларҙы Башҡортостан Республикаһы хөкүмәте премьер-министрының беренсе урынбаҫары Урал Килсенбаев тапшырҙы.

- Үтеп киткән байрам көндәре беҙҙең Башҡортостандың рухи нигеҙе ни тиклем көслө һәм берҙәм булыуын күрһәтте. Бөрйән һәм Белорет райондарында, Өфө ҡалаһында ойошторолған сара ысын рух байрамы, төрлө йәштәге һәм төрлө милләт кешеләрен берләштергән ҙур этномәҙәни ваҡиға булды, - тине ул.

Киләһе йылдан республиканың мәғариф министрлығы булышлығында һәр класс "Урал батыр" эпосын яттан һөйләү буйынса конкурста ҡатнашырға тейеш, тип билдәләне Урал Килсенбаев. Беренсе вице-премьер һүҙҙәренсә, төп маҡсат - һәр балала халҡыбыҙҙың бөйөк рухи мираҫына хөрмәт тәрбиәләү.

АҠЫЛ-ҠАҘНА

Аҡыллы кешеләрҙең һүҙҙәренә эйәреп, донъяуи хәҡиҡәткә баҡ, һығымталар яһа һәм, әлбиттә, тормошта ҡуллан. Бәхетле һәм уңышлы кеше булыр өсөн.

ҒАЛИМ БЕЛҺӘ ЛӘ ҺОРАЙ, наҙан белмәй ҙә, һорамай ҙа

Бай менән ҡоҙа булһаң, наҙланып маҙанды алыр; ярлы менән ҡоҙа булһаң, теләнеп хәлеңде алыр.

(Башҡорт халыҡ мәҡәле).

Шулай итеп, тағы бер аҡыл: "Бер саҡ шайтандар бергә йыйылған да кешелекте нисек тиҙерәк һәм еңелерәк итеп юҡҡа сығарып булыуы тураһында кәңәш ҡорған. Һөйләшә, бәхәсләшә торғас, барыһы ла Асыуҙың ауыҙына текәлеп, уның ни әйтерен көткән. Асыу урынынан торған һәм былай тигән:

- Мин хҙер кешеләр араһына барам да, туғанды туғанға ҡаршы һөслөтәм. Күңелдәренә асыу урынлаштырһаң, улар бер-береһен тиҙерәк юҡҡа сығарасаҡ...

Артабан Аҙғынлыҡ урынынан ҡалҡына һәм:

- Мин кешеләр аңына боҙоҡлоҡ урынлаштырам. Мин улар аңына, мөхәббәт - бер ниндәй ҡанундарға буйһонмай торған тойғо, тигәнде һеңдерәм, һәм кешеләр хайуанға әйләнәсәк... - ти.

Шул саҡ ризаһыҙлыҡ менән башын һелкеп, Ҡомһоҙлоҡ телгә килә:

- Мин кешеләр аңына бөтөн теләктәр араһынан иң емергесен урынлаштырам, һәм уларҙың бәйелһеҙлеге үҙҙәрен юҡҡа сығарасаҡ.

Игеҙәктәр Бирәнлек һәм Эскелек тә - нисек итеп кешеләрҙе ауырыуға һабыштырасаҡтары һәм уларҙың аңын томалаясаҡтары тураһында һөйләй. Көнсөллөк, Нәфрәт тә кешелекте юҡҡа сығарыу буйынса үҙ алымдары менән уртаҡлаша. Ялҡаулыҡ кешеләрҙе һәр эште иртәгәгә ҡалдырырға, ниндәйҙер аҙым эшләр алдынан уйланырға кәңәш итергә, шулай итеп уны бер ниндәй хәрәкәтте, эште өнәмәгән әрәмтамаҡҡа әйләндерергә вәғәҙә бирә.

Ләкин Баш шайтанды береһенең планы ла ҡәнәғәтләндермәй. Шул саҡ барыһы ла ошоғаса бер ни ҙә өндәшмәй ултырған уның ярҙамсыһына төбәлә. Ул:

- Мин кешеләр аңына, барыһын да яҡшылап уйларға кәрәк, тигән кәңәште һеңдерәсәкмен, - ти.

Йыйылыусылар аптырап ҡала, ә Баш шайтан:

- Фекереңде аныҡла әле! - тип бойора.

- Мин кешеләргә ниндәйҙер эште үҙенә күберәк файҙа килтерерлек итеп эшләү өсөн башта ныҡ итеп уйларға кәрәк икәнен һеңдерәсәкмен, - тип аныҡлай ярҙамсы шайтан.

- Бына был дөрөҫ! - тип ҡысҡырып ебәрә Баш шайтан. - Һин барыһына ҡарағанда ла хәҡиҡәткә яҡынһың. Эгоистлыҡ кешеләрҙе тарҡатасаҡ, берҙәмлектән яҙҙырасаҡ, һәм беҙ Ерҙә хакимлыҡ итәсәкбеҙ! Мин һине үҙемдең урынбаҫарым итеп тәғәйенләйем!"

“Киске Өфө” гәзитен ойоштороусы:
Өфө ҡалаһы ҡала округы хакимиәте
Гәзит Киң коммуникация, элемтә һәм мәҙәни мираҫты һаҡлау өлкәһен күҙәтеү буйынса федераль хеҙмәттең Башҡортостан Республикаһы идаралығында теркәлде.
Теркәү таныҡлығы №ТУ02-01885, 30 июль 2025 йыл.

Баш мөхәррир:
Гөлфиә Гәрәй ҡыҙы ЯНБАЕВА.
Мөхәрририәт:
Рәсүл БАЙГИЛДИН, Әхмәр ҒҮМӘР-ҮТӘБАЙ, Вәлиәхмәт БӘҘРЕТДИНОВ, Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА, Артур БАТЫРШИН.

Редакция һәм нәшер итеүсе адресы:
450005, Башҡортостан Республикаһы, Өфө ҡалаһы, Революцион урамы, 167/1
Беҙҙең сайт: **www.kiskeufa.ru**
E-mail: **kiskeufa@mail.ru**
"Башҡортостан Республикаһы" Нәшриәт йорто" акционерҙар йәмғиәте типографияһында баҫылды. Тел.: 8 (347) 226-99-48.
ИНН 027806697, КПП 027801001
(450079, Өфө ҡалаһы, Октябрҙең 50 йыллығы урамы, 13).

Телефондар:
Баш мөхәррир 253-25-44
Хәбәрселәр 252-39-99
Матбуғат таратыу 252-39-99
График буйынса ҡул ҡуйыу ваҡыты - 25.06.2026 й. 17 сәғәт 00 мин.
Ҡул ҡуйылды - 25.06.2026 й. 14 сәғәт 30 мин.
Баҫылып сыҡты - 26.06.2026 й.

«Киске Өфө»нөң реклама хеҙмәте **253-25-44** телефоны буйынса «Киске Өфө» гәзитенә ойошмаларҙан һәм айырым кешеләрҙән рекламалар ҡабул итә.

«Киске Өфө»нөң индексы – **ПР905**
Тиражы - 2677
Заказ - 1106