ИЖТИМАҒИ-СӘЙӘСИ-МӘҘӘНИ ГӘЗИТ

КискеӨфө

19-25 август (урағай) 2023

№32 (1074)

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

Мөхтәрәм уҡыусыларыбыҙ! "Киске Өфө" (индексы ПР905) гәзите менән бергә булыусы аңлы, зыялы уҡыусыларыбыҙҙы 2024 йылдың беренсе яртыһы өсөн дә баҫмабыҙға ваҡытынан алда 771 һум 12 тингә яҙылып ҡуйырға саҡырабыҙ. Ә беҙ һеҙҙе рухиәт менән һуғарыуҙы, кәрәкле мәғлүмәттәр еткереүҙе дауам итербеҙ, матур йөкмәтке менән танһыҡтарығыҙҙы ҡандырырға тырышырбыҙ, тигән вәғәҙәбеҙҙе яңыртабыҙ. Бергә булайыҡ!

МӨХӘРРИРИӘТ.

БЫЛ ҺАНДА УҠЫҒЫҘ:

Түләүһеҙ булһа ла...

түләйбеҙ...

2-3

Бала ят есем йотҡанмы?

Өлкәндәр һаҡһыҙлығы шундай хәүеф тыуҙыра

8

Һәр нәмәлә сама белеү мөһим!

9

Түбәләрҙе күккә сөйөп...

ҡыуандырҙы "Башҡорт аты" байрамы

12-13

@KISKEUFA

Беҙҙең Телеграм каналға рәхим итегеҙ!

смартфон камераһын төбә

КӨНАУАЗ

ВАТАН ЧИНОВНИКТАРЫН...

ватан автомобилдәре көтә

Ошо йылдың 3 авгусында ил Президенты В.В. Путиндың эшкәртеүсе сәнәғәт предприятиелары етәкселәре менән осрашҡанында: "Рәсәйҙең барса чиновниктары үҙебеҙҙең илебеҙҙә етештерелгән автомобилдәрҙә йөрөргә тейеш", - тигән ҡәтғи талабы бөтөн халыҡҡа мәғлүм булды. Баҡтиһәң, уға министрлыҡтарҙан, ведомстволарҙан үҙҙәре өсөн сит ил автомобилдәрен һатып алыу хаҡында үтенестәр ебәрелгән булған. Президент: "Абсолют рәүештә былай булмаясаҡ", - тип белдерҙе.

Президенттың чиновниктарға төбәлгән һүҙҙәрендә ирония ла, кинәйә лә бар ине: "...Беҙҙең бик шәп чиновниктарыбыҙҙың ватан брендтарын, автомобилдәрҙе, башҡа продукцияны үҫтереүгә ынтылырға тейеш икәнен аңлауы фарыз". Ошо хәҡиҡәтте иң элгәре Рәсәйҙең финанс министры Антон Силуанов иҫәбеҙгә төшөрҙө: уның ведомствоһы хеҙмәткәрҙәренә бынан кире локализация кимәле тәрән булған, йәғни илебеҙ предприятиеларында етештерелгән частар һәм деталдәр менән комплектацияланған ватан автомобилдәренә күсеп ултырырға ҡушылды.

(Дауамы 6-сы биттә).

ИШЕТТЕГЕҘМЕ ӘЛЕ?

ЦИФРЛЫ ҺУМ

РФ Дәүләт Думаһы "Цифрлы һум" индереү тураһында закон ҡабул итте. Нимә ул "Цифрлы һум"? Рәсәй банкы бүлексәһе - Башҡортостан Республикаһы буйынса Милли банк белгестәре аңлата.

Һумдың ике төрө бар: ҡулаҡса - беҙҙең көшөлөктәге банкноталар һәм тәңкәләр; ҡулаҡсаһыҙ - банктағы, карталағы аҡса. Цифрлы һум - аҡсаның Рәсәй банкы ғәмәлдәге аҡса төрҙәренә өҫтәмә рәүештә сығарырға ниәтләгән өсөнсө формаһы. Цифрлы һумдар һанлы көшөлөктә һаҡланасаҡ. Ә көшөлөктәр Рәсәй банкы платформаһында асыла. Цифрлы һумдар менән операциялар шунда уҡ үткәреләсәк. Цифрлы көшөлөктәргә беҙ күнеккән дистанцион каналдар - мобиль ҡушымталар һәм интернет-банктар аша инеү мөмкинлеге буласаҡ.

Ни өсөн һумдың өсөнсө төрө кәрәк булды? Уның ҡулланыусылар өсөн ыңғай яҡтары түбәндәгесә: аҡсаны тиҙ, уңайлы һәм сығымдарһыҙ күсерергә ярҙам итәсәк; банк тарифтарына һәм сикләүҙәренә бәйле булмаясаҡ; цифрлы һумдарҙы интернет булмаған урында ла ҡулланырға мөмкин буласаҡ.

Финанс баҙары өсөн цифрлы һум - ул финанс баҙарында көнәркәшлекте арттырыу, инновацион финанс продукттары булдырыуға һәм яңы түләү инфраструктураһын үҫтереүгә юл. Дәүләт өсөн - ул бюджет түләүҙәре менән идара итеүгә сығымдарҙы кәметеү һәм сикке түләүҙәрҙе ябайлаштырыу.

Әйткәндәй, Закондың төп положениелары 2023 йылдың 1 авгусынан үҙ көсөнә инде. Әлегә был һынау осоро ғына, шуға күрә 1 августан бөтә халыҡ цифрлы һум менән файҙалана алмаясаҡ әле.

УҠЫУСЫ ФЕКЕРЕ

ЙӘЙЕЛЕП УЛТЫРЫП УҠЫМАҒАС,

гәзит уҡыу буламы ни ул!

Һуңғы йылдарҙа гәзит-журналдар менән интернет селтәре аша танышҡандар күп кенәлер. Мин дә, почта аша килеп еткәнен (шәмбе көндө) көтмәй, йома көндө үк "Киске Өфө"нөң биттәрен экрандан "аҡтарырға" тотонам. Бер яҡтан уйлап ҡараһаң, уңай ҙа һымаҡ, ә шулай ҙа... Шәмбе көнө барыбер төшкә яҡын, почтаға барып, "ысын гәзитте" алып ҡайтам. Почта ташыусы уны өйгә алып килгәнсе, тағы әллә күпме көтөргә кәрәк... Бынан тыш, "һыйпафонымдан" алдан уҡылған булыуына ҡарамаҫтан, был гәзитте ҡабаттан ентекләп уҡып сығам!

(Дауамы 2-се биттә).

12+

УҠЫУСЫ ФЕКЕРЕ

ЙӘЙЕЛЕП УЛТЫРЫП УҠЫМАҒАС,

гәзит уҡыу буламы ни ул!

(Башы 1-се биттә).

Ошо хаҡта уйлана башлағас та, "Кавказская пленница" фильмындағы бер эпизод иҫкә төштө. Һәр төрлө тостар йыйып йөрөүсе студент Шурик шараптан баш тарта башлағас, тост әйтеүсе уға: "Тост без вина - это все равно, что брачная ночь без невесты", - тип, үткер генә әйтеп ебәрә. Шарап-фәләнгә, тост-маҙарға үҙем тешем-тырнағым менән, хатта ҡәтғи ҡаршымын, ә шулай ҙа... Гәзиттең үҙен тотоп уҡымай, уны сайттан ғына ҡарау, ысынлап та, кәләшһеҙ туй үткәреү һымаҡ була бит ул, тимәксемен. Ысын! Бөтә эштәреңде ташлап, диванда йәйелеп китеп, гәзитте лә алдыңа йәйеп ебәреп ултырып уҡымаһаң, барыбер тулыһынса ҡәнәғәтлек кисермәйһең...

"Киске Өфө"нө алдырмаған милләттәштәребеҙ күп нәмәнән мәхрүм тип һанайым. Ул донъя, республика яңылыҡтары булһынмы, ғаилә проблемалары йәиһә сәләмәтлек темаһына ҡағылышлы һорауҙармы - барыһын да табырға була был гәзиттә. Милләтебеҙҙең йолалары, туған телебеҙ хаҡында тулҡынландырғыс мәҡәләләре булған, халҡыбыҙҙың арҙаҡлы ул һәм ҡыҙҙары хаҡында мәғлүмәтле был гәзитте алдырып уҡыу тормошобоҙҙа тик йәм генә өҫтәүен аңлаған, ошо матур матбуғат сараһынан төмән белеп ҡалған кеше, әлбиттә, унан бер ҡасан да айырыла алмай.

Бына шулай, һәр аҙна аҙағын түҙемһеҙлек менән көтөп алам. Күптәрен гәзит аша ғына белһәм дә, ҡәләмдәштәремдең үҙҙәрен күргән, уларҙың хәл-әхүәлдәрен белешкән һымаҡ булам. Илһөйәрлек рухы менән һуғарылған был гәзиттең күп кенә мәҡәләләренең атамалары аҡыллы афоризмдарға тартым. Элек бөтөнләйгә белмәгән кешеләреңдең уй-фекерҙәрен ишетеп, улар араһынан үҙең өсөн файҙалы мәғлүмәттәр тотоп алыуы үҙе ни тора! Халҡыбыҙ телендә һаҡланып килгән хазиналарҙың ни тиклем күп булыуын күреп һөйөнәһең. Гәзитебеҙҙең дини, сәйәси темаларға һаҡ, айыҡ аҡыл менән ҡарашы, һәр саҡ кеше-ара дуҫлыҡ, татыулыҡ яғында булыуы, бер-береңдең етешһеҙлеген артыҡ тәнҡитләүҙәрҙе лә хупламауы, әммә йәшәйешебеҙгә, милли үҫешебеҙгә зыян килтерә торған эскелеккә, енәйәтселеккә ҡарата аяуһыҙ булыуы уны тағы ла уҡымлыраҡ итә.

Бала сағымды яҡшы хәтерләйем. Атайым мәрхүм "Совет Башҡортостаны" гәзите, "Ағиҙел" журналынан бер ҡасан да өҙөлмәне. Гәзитте ҡулына алып, тауышланып уҡый башлаһа, барыбыҙ ҙа уның янына ултырып, рәхәтләнеп тыңлай торғайныҡ. Гәзиткә баҫылған һәр һүҙҙең хаҡ булыуына ла ышана инек. Бөгөнгө гәзиттәребеҙҙе лә халҡыбыҙ араһында ана шулай уҡ абруйлы тип һанайым.

Мин оҙайлы хәрби хеҙмәтемде тамамлап, ҡәләмемә тотонған осор тап "Киске Өфө"нөң сыға башлау мәленә тап килде. Ижади миҙгелем ошо баҫмабыҙ менән бергә тыуҙы, тиһәм дә хата булмаҫ. Баштан уҡ ошо гәзит менән танышыуыма һөйөнөп бөтә алмайым. Ике тиҫтәнән ашыу дәүер уның менән дуҫлығым ныҡый ғына бара. Хөрмәтле милләттәштәрем, барыбыҙ ҙа "Киске Өфө" менән дуҫ булайыҡ. Гәзитебеҙҙе ҡағыҙҙан уҡыйыҡ, уға яңынан-яңы дуҫтар ҡушылыуына булышлыҡ итәйек!

Хәлил ҺӨЙӨНДӨКОВ,
хәрби хеҙмәт ветераны.

МӘҒАРИФ

АВГУСТА КӘҢӘШЛӘШҺӘҢ...

майҙа ҡыуанырһың

Ошо йылдың 11 авгусында баш ҡалабыҙҙың "Торатау" конгресс-холында республика мәғарифы хеҙмәткәрҙәренең инде күптән күнегелгән традицияға әйләнгән август кәңәшмәһе уҙғарылды. Конгресс-холдың күркәм бинаһында ҡала һәм район хакимиәттәре башлыҡтарының ижтимағи мәсьәләләр буйынса урынбаҫарҙары, мәғариф бүлектәре мөдирҙәре, уҡыу йорттары етәкселәре, алдынғы педагогтар, мәғариф системаһы ветерандары йыйылғайны.

Байрамса биҙәлгән бинала башҡорт көйҙәре яңғырай, кәңәшмәгә килгәндәр өсөн бинаның ике ҡатында тиҫтәләгән күргәҙмә стендтары ҡуйылған, ҡыҙыҡһынған кеше уҡытыу-тәрбиә эштәрен заманса көйләргә булышлыҡ итеүсе технологияларҙы сағылдырған материалдар, уҡыу әсбаптары, электрон саралар менән танышa ала. Хәрби-патриотик тәрбиә эштәренә, уҡыусыларға һөнәри ориентация биреүҙең берҙәм моделенә арналған методик ресурстар ҙа иғтибарҙы йәлеп итә. Күргәҙмәлә шулай уҡ Башҡортостан Республикаһы Башлығы грантында еңеүсе - "Ҙур ғаиләнең оло сәйәхәте", "Күп балалы Башҡортостан - ғаилә бәхете палитраһы", "Хеҙмәт династиялары амбассадорҙары", "Төньяҡ амурҙары - Ватан һаҡсылары" һәм башҡа проекттар күптәрҙе ҡыҙыҡһындырҙы. Коммерцияға ҡарамаған ойошма - "Йәштәрҙе граждандлыҡ-патриотик рухта тәрбиәләүсе "Бастион" клубы"ның проекты 112-се Башҡорт атлы дивизияһының хәрби даны урындарын виртуаль ысынбарлыҡта махсус күҙлек кейеп ҡарап сығыу мөмкинлеген бирә. Өҫтәмә белем биреү ойошмалары етәкселәре иғтибарына "RoboMaster" компанияһы стендындағы робот техникаһы буйынса күнекмә конструкторҙары тәҡдим ителде.

Педагогтар кәңәшмәһендә БР Башлығы Радий Хәбиров та ҡатнашты һәм сығыш яһаны. Ул республика кәңәшмәһендә ҡатнашыусылар йөҙөндә барса педагогтарҙы етеп килеүсе яңы уҡыу йылы менән ҡотланы, республика мәғарифы системаһы алдында торған етди һәм мөһим бурыстарға айырым туҡталып китте. Ул, донъяла геосәйәси ситуацияның ҡатмарлаша барыуын иҫәпкә алып, бигерәк тә махсус хәрби операция шарттарында йәштәрҙе ватансылыҡ рухында тәрбиәләүҙе мәғариф системаһының төп

БЫНАҒАЙЫШ!

ТҮЛӘҮҺЕҘ БУЛҺА ЛА...

түләйбеҙ...

Бераҙға лә сер түгел, шуға ла тәүҙән уҡ тартынмайынса әйтергә кәрәк: бөгөн дәүләт һаулыҡ һаҡлау системаһы туҡтауһыҙ "оптималләштереү" байрағы аҫтында әкренләп "офоҡ" арьяғына тәгәрәй бара кеүек. Ә ул "офоҡ" арьяғында нимә, һиҙенәһегеҙҙер, могайын: түләүле медицина!

Дөрөҫ, дауалауға идара итеүсе юғары чиновниктар бар көстәренә быны инҡар итергә тырыша. Һаулыҡ һаҡлау министрлығы биргән аңлатмаға ҡарағанда, беҙҙә бөтә төр медицина ярҙамы ла бушлай. Шул уҡ ваҡытта Рәсәй Хөкүмәтенең 2023 йылдың 1 сентябренән түләүле медицина хеҙмәттәре күрһәтеүҙә яңы ҡағиҙәләр тураһындағы 736-сы ҡарарындағы 8 төп яңылыҡтың береһендә әйтелеүенсә, "дәүләт гарантияһы программаһын бойомға ашырыуҙа ҡатнашыусы медицина ойошмалары түләүле медицина хеҙмәттәре күрһәтергә хоҡуҡлы..."

Күрәһең, ошо пункт халыҡ араһында төрлө фекер һәм ығы-зығы тыуҙырҙы ла инде. Әйтеүемсә, һуңғы осор социаль селтәрҙәрҙә был хаҡта низәр генә яҙылманы! Ярай әле, Һаулыҡ һаҡлау министрлығы ошо арҡала ҡуйылып барған ығы-зығыны үҙенең һәм эксперттарының рәсми аңлатмаһы менән бер аҙ баҫырып ҡуя алды, ләкин халыҡ араһында барыбер чиновниктар вәғәҙәләренә ҡарата гәҙәттәге ышанмаусанлыҡ һәм икеләнеү билдәләре һаҡланып ҡала килә. РФ Һаулыҡ һаҡлау министры ярҙамсыһы Алексей Кузнецов әйтеүенсә, Рәсәйҙә медицина ярҙамының ҡайһы бер төрҙәре түләүле буласаҡ, тигән хәбәр ысынбарлыҡҡа тап килмәй. Министр ярҙамсыһы һүҙҙәренән аңлашылыуынса, был ығы-зығы ҡайһы бер мәғлүмәт саралары тарафынан норматив актты "кырынға һаплау"ҙан килеп сыҡҡан, имеш.

Ниндәй осраҡтарҙа ОМС буйынса медицина ярҙамы алып булған хәлдә лә пациенттарҙан түләү талап итерлергә мөмкин һуң? Был исемлеккә шундай осраҡтар индерелә: кинәт ҡыҫкен сир менән ауырып китһә лә, ғүмеренә хәүеф янамаған осраҡта паци-

НИМӘ? ҠАЙҘА? ҠАСАН?

✓Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров етәкселегендәге Башҡортостан делегацияһы "Армия-2023" форумы эшендә ҡатнаша. Рәсәйҙән һәм сит илдәрҙән килгән 1,5 мең ҡатнашыусы күргәҙмәлә үҙенең продукцияһын тәҡдим итәсәк, ә ҡунаҡтар 28 меңдән ашыу экспонатты ҡарай ала. Быйыл форумда махсус хәрби операцияла үҙен күрһәтеп өлгөргән ҡоралдар һәм хәрби техника күпләп тәҡдим ителәсәк.

✓Белоретта спорт туризмы буйынса Рәсәй беренселеге үтәсәк, тип хәбәр итә муниципалитет башлығы Андрей Иванюта социаль селтәрҙәрҙә. Егеттәр һәм ҡыҙҙар араһында төбәк-ара ярыштар 23-27 августа үтәсәк. Ярышты асыу тантанаһы кесаҙна, 24 августа, иртәнге сәғәт 9-ға планлаштырылған. Ярыштар ҡала быуаһында үткәреләсәк.

✓Уҙған аҙнала Башҡортостан дәүләт автоинспекцияһы хеҙмәткәрҙәре 327 иҫерек водителде ҡулға алған. "Әскән водитель юлда иғтибарһыҙ ҡала, уның алыҫлыҡ тойғоһо насарая, хәрәкәттәр координацияһы түбәнәйә, организмы көсһеҙләнә һәм тиҙ дөрөҫ ҡарар ҡабул итеүе ауыр. Иҫерек водитель - ғүмер өсөн хәүеф", - тип яҙған республиканың баш дәүләт автоинспекторы Владимир Севастьянов үҙенең телеграм-каналында. Ул республика буйынса эскеэ эштәр министрлығының ышаныс телефоны: 8 (347) 279-32-92 эшләүен иҫкәртте.

✓Башҡортостан хөкүмәте йыл һайын республиканың иң яҡшы журналистарына бирелгән Шәһит Хоҙайбирҙин исемендәге премия күләмен биш тапҡырға - 100 мең һумдан 500 мең һумға тиклем арттырҙы. Тейешле Хөкүмәт ҡарарына төбәк етәксеһе Радий Хәбиров ҡул ҡуйған. "Ҡарар 2024 йылдың 1 ғинуарынан үҙ көсөнә инә", - тип билдәләнә документта. Әлеге ваҡытта БР Хөкүмәте ҡарамағындағы Шәһит Хоҙайбирҙин исемендәге премия тапшырыу комиссияһы документтар ҡабул итә. Ғаризалар 2023 йылдың 1 сентябренә тиклем ҡабул ителә.

✓Роспотребнадзорҙың Башҡортостан буйынса идаралығы етәксеһе Анна Казак көҙә һөтө аша талпан энцефалитын йоҡтороу ихтималлығы тураһында һөйләнә. "Әгәр кәзәгә сирле талпан ҡаҙалһа, ул һөт менән ошо вирусты бүлеп сығара башлай. Шуға күрә пастеризацияланған продуктты ғына файҙаланырға кәрәк, ҡыҙғаныҫҡа күрә, яңы һауылған һөт файҙалы тип раҫлау - хата фекер", - тине ул.

✓ Бында һүҙ һуңғы ваҡыттарҙа ҡайһы бер пациенттар араһында билдәле була башлаған "асыш" - түләүле клиникаларҙа ла ҡайһы бер хеҙмәттәрҙең ОМС буйынса бушлай үткәрелергә тейешлеге хаҡында баралыр.

бурыстарының береһе, тип билдәләне. "Һеҙҙең күптән түгел уҡытып сығарған уҡыусыларығыҙ бөгөн алғы һыҙыҡтағы алыштарҙа маҡтауға лайыҡтар, улар ҡаһарманлыҡ, батырлыҡ өлгөләре күрһәтә. Был беҙҙең мәғариф үҫешенең һәм йәштәр менән эшләүҙең дөрөҫ йүнәлештә барыуына дәлил, - тине Радий Хәбиров. - Махсус хәрби операцияла һеҙҙең коллегаларығыҙ - уҡытыусылар, директорҙар ҙа ҡатнаша. Улар үҙҙәренең хәрби бурысын лайыҡлы үтәй. Бөтөн Башҡортостан исеменән уларға ихлас хөрмәтләү һүҙҙәрен еткерәм".

Республика етәксеһе МХО-ла ҡатнашыусыларға, уларҙың ғаиләләренә, бигерәк тә балаларына тейешле ярҙам күрһәтеүгә иғтибарҙы арттырыу зарурлығын һыҙыҡ өҫтөнә алды. Ошондай ярҙам сараларының береһе - колледждарҙа аҡса түләмәй уҡый алһындар өсөн яугир балаларын сертификаттар менән тәьмин итеү. Радий Хәбиров коммерция нигеҙендә эшләгән уҡыу йорттарында белем алып булһын өсөн дә ошондай сертификаттарҙы ҡулланыу мөмкинлеген булдырырға тәҡдим итте. Ул 1 сентябрҙә МХО яугирҙары ғаиләләренән 593 баланың беренсе класҡа барыуы тураһында иҫкә алып, уларҙың һәр береһенә айырым иғтибар бүлеү хаҡында иҫкәртте.

Республика Башлығы Хөкүмәткә хосуси балалар баҡсаларында мәктәпкә тиклем белем алыу хоҡуғын биргән сертификаттар һанын 3150-гә тиклем арттырыу бурысын йөкмәтте. Алдағы уҡыу йылында уҡытыусылар менән бер рәттән, балалар баҡсалары тәрбиәселәре лә 500 меңлек махсус грантҡа дәғүә итә аласаҡ, барлығы 50 грант биреләсәк.

Радий Хәбиров мәғариф системаһының матди базаһын нығытыуҙы республика етәкселегенең даими үтәй торған бурысы икәнлеген белдереп, был мәсьәләнең ҡала һәм районДарҙың муниципаль органдарының иғтибар үҙәгендә тотолоуын талап итте. Республикала иҫкергән, капиталь ремонт эшләнмәгән балалар баҡсалары байтаҡ әле. Республика Хөкүмәте бындай эштәрҙе финанслау мөмкинлектәрен табырға тейеш, тип билдәләнде.

Башҡортостан Республикаһы мәктәп биналарына капиталь ремонт үткәреү буйынса федераль программала бик әүҙем ҡатнаша, ошондай эштәрҙе ғәмәлгә ашырыу маҡсатында федераль бюджеттан барлығы 8,6 млрд һум аҡса бүленгән. Республика Башлығы 2026 йылға тиклем 365 мәктәп бинаһына яҡшы ремонт эшләнәсәге хаҡында белдерҙе. Унын әйтеүенсә, яңы белем биреү объекттарын төҙөү йәһәтенән дәүләти-хосуси партнерлыҡ һәйбәт һөҙөмтәләр бирҙән: төҙөлөш эштәре өсөн барлығы 62 млрд һум аҡса тупланған, 7 яңы мәктәп, Сибайҙа "Шифа" балалар ял итеү үҙәге төҙөлгән, Өфөлә вуз-ара студенттар кампусын төҙөү дауам итә.

Торлаҡ модулдәрен төҙөү буйынса федераль программа нигеҙендә балаларҙы һауыҡтырыу лагерҙарында 120 млн һумлыҡ 6 тиҙ төҙөлә торған модулдәр сафҡа ингән. Радий Хәбиров Шишмә районындағы "Патриот" хәрби-патриотик паркы биләмәһендә уҡыусылар менән тематик сменалар уҙғарыуҙы маҡтауға лайыҡ мөһим тәрбиә сараларының береһе, тип атаны. Уҡыусыларҙы ватансылыҡ рухында тәрбиәләү эштәрен киңерәк йәйелдереү маҡсатында ошондай патриотик үҙәктең филиалдары Баймаҡ районының Күлтабан ауылында һәм Ҡыйғы районының "Маяҡ" балалар лагеры базаһында асыласаҡ. Шулай уҡ Стәрлебаш районының "Орленок" балаларҙы һауыҡтырыу лагерын да "Патриот" паркының филиалы базаһы итеп файҙаланыу күҙаллана.

Рәсәй Федерация Советының Фән, мәғариф һәм мәҙәниәт буйынса комитеты рәйесе Лилиә Ғүмәрова үҙенең сығышында мәғариф өлкәһен үҫтереү буйынса ғәмәлгә индерелгән яңы закондар хаҡында һөйләне. Ул МХО-ла ҡатнашыусыларҙың ғаиләләренә социаль ярҙам күрһәтеү буйынса закондар сығарыу хаҡында мәғлүмәт бирҙе. Мәҫәлән, ошондай категорияға ҡараған абитуриенттар өсөн вуздарҙың бюджетлы урындарына ингәндә өҫтәлмә льготалар биреләсәк. Сенатор алдағы уҡыу йылында "Тормош хәүефһеҙлеге нигеҙҙәре" предметының "Хәүефһеҙлек һәм Ватанды һаҡлау нигеҙҙәре" тип аталасағы хаҡында айырым әйтеп уҙҙы. Әлбиттә, яңыртылған предмет уҡыусыларға башланғыс хәрби әҙерлек буйынса, кешегә тәүге ярҙам күрһәтә белеү кеүек күнекмәләргә эйә булыу мөмкинлеген бирәсәк. Радий Хәбиров та бындай норманы ҡабул итеүҙе белем биреү өлкәһендәге совет традицияларын тергеҙеүгә тиңләп, ата-әсәләр һәм балалар араһында ошо закон менән бәйле аңлатыу эштәрен алып барыу зарурлығы хаҡында иҫкәрмә яһаны.

Лилиә Ғүмәрова республикабыҙҙа мәктәптәрҙе яңы уҡыу йылына әҙерләүҙең өлгөлө булыуын һыҙыҡ өҫтөнә алды: "Республикала 1 сентябргә 70 мәктәптең 77 бинаһында ремонт эштәре тамамланасаҡ, был бик шатлыҡлы хәл. Был Радий Фәрит улы Хәбиров командаһының, педагогтар берлегенең һәм төҙөлөш комплексының уртаҡ еңеүе ул".

Республиканың мәғариф һәм фән министры Айбулат Хажин Башҡортостандың мәғариф системаһын үҫтереүҙең төп векторҙары хаҡында бәйән итте. Хәл иткес йүнәлештәрҙең береһе - "Мәғариф" милли проектының маҡсатлы күрһәткестәренә өлгәшеү. Министр мәктәп биналарын төҙөү, реконструкциялау, ремонтлау эштәренең, уҡыу-уҡытыу базаһын модернизациялауҙың, балаларҙың ялын ойоштороуҙың һәм уларҙы һауыҡтырыуҙың һуңғы йылдарҙа юғары темптар менән ғәмәлгә ашырылыуын билдәләп уҙҙы. Ул шулай уҡ алдағы уҡыу йылында мәктәптәргә мөһим яңылыҡ индерелеүе - һөнәри ориентация биреүҙең берҙәм моделе сиктәрендә 6 - 11 кластарҙа кесаҙна көндәрен дәрестәрҙән һуң "Рәсәй - минең горизонттарым", тип аталған дәрестәр уҙғарылыу башлаясаҡтары хаҡында белдерҙе.

Пленар ултырыш аҙағында Радий Хәбиров уҡытыусыларға һәм ветерандарға фиҙаҡәр хеҙмәттәре өсөн рәхмәт әйтте, алдынғы педагогтарға дәүләт наградаларын, "Башҡортостандың йыл уҡытыусыһы" конкурсының финалында ҡатнашыусыларға һәм лауреаттарына дипломдар тапшырҙы.

Бәҙри ӘХМӘТОВ.

ентҡа ашығыс ярҙам күрһәтелһә; табип күрһәтмәһе булмаған хәлдә лә кешегә шәхси медицина күҙәтеүе талап ителһә; табип йүнәлтмәһе булмаһа ла, кеше үҙ теләге менән дауаханаға ятып тикшерелеү үтергә теләһә; әгәр ауырыуға уның ғүмере хәүефһеҙлеге өсөн кәрәкле дарыу исемлегенә инмәгән һәм стационар тарафынан ҡаҙна иҫәбенә һатып алынмаған препарат тәғәйенләнгән осраҡта; аноним медицина ярҙамы алғанда. РФ Һаулыҡ һаҡлау министрлығы биргән аңлатмаға ҡарағанда, башҡа бөтә төр медицина ярҙамы, шул иҫәптән үтә ашығыс һәм тиҙ ярҙам хеҙмәттәре, дауахана йәки амбулатор тәртиптә планлы рәүештә дауаланыу, дауаханала ятҡанда тейешле дарыу препараттары менән тәьмин итеү түләүһеҙ.

Хуш, ә һуң бында ниндәй яңылыҡ бар - шуныһы аңлашылмай. Әле лә шул уҡ хәл күҙәтелә түгелме һуң? Эйе, кеҫәһе ҡалын пациенттар элек тә, бөгөн дә, кәрәк осраҡтарҙа, үҙ теләктәре менән дауаханаға ята һәм айырым палата һәм дауаланыу өсөн мотлаҡ түләй. Дөйөм тәртиптә дауаланыусы ауырыуҙар ҙа, элек тә, бөгөн дә, табип тәғәйенләмәһе лә, ул хуплаған һәм һаулығы өсөн бик кәрәкле препаратты әйәнән, үҙ иҫәбенә алып килә. Дауалаусы табиптар, ҡағыҙҙа булараҡ, кәрәкле, ләкин ҡиммәт препараттарҙы, әгәр улар ауырыу ғүмерен һаҡлау өсөн кисекмәҫтән талап ителмәһә, тәғәйенләмәү яғында. Ә, бәлки, ауыр хәлдәге сирлеләргә лә ул дарыуҙарҙы үҙҙәренә һатып алырға тура килерләр - кем белә...

Уйлап ҡараһаң, был ҡарар ҙа бит юҡтан бар булһын өсөн генә сығарылмағандыр, шәйт. "Капитал МС" страховка медицина ойошмаһы директоры кәңәшсеһе М.Пушков аңлатмаһына ҡарағанда, ығы-зығы тауҙырыусы Ҡарар "түләүле медицина хеҙмәттәре күрһәтеүҙе тәртипкә килтереү" маҡсатын күҙәтә икән. Ҡыҙыҡ, ә быға тиклем тәртип булмағанмы был өлкәлә? Үҙемдең "ҡара" уйымса, бында һүҙ һуңғы ваҡыттарҙа ҡайһы бер пациенттар араһында билдәле була башлаған "асыш" - түләүле клиникаларҙа ла ҡайһы бер хеҙмәттәрҙең ОМС буйынса бушлай үткәрелергә тейешлеге хаҡында баралыр, моғайын. Ә шәхси клиникалар өсөн был кәрәкме? Юҡ, әлбиттә, Хоҙай һаҡлаһын! Улар бит ауырыуҙы дауалауға ҡарағанда, нисек итеп күберәк аҡса ҡайырыуҙы ҡайғырта, шуға күрә унда һәр аҙымың - түләүле. Унда бармай ҙа хәлең юҡ, сөнки беҙҙең әле түрәләр дан йырлаған түләүһеҙ дәүләт-муниципаль дауалау ойошмаларында күптәр тейешле ярҙамды ала алмай: йә табип йәш әле, тәжрибәһеҙ һәм квалификацияһы юҡ; йә барыбер ауырыуҙы УЗИ-нан алып ФГС, КТ, МРТ һәм башҡа ҡайһы бер ҡатмарлы тикшереүҙән һәм анализдар тапшырыу өсөн түләүле хеҙмәткә ебәрергә мәжбүрҙәр, сөнки үҙҙәрендә йә реактив юҡ, йә ундай анализ бөтөнләй эшләнмәй. Икенсенән, махсуслашыусы табиптар (узкие специальности): кардиолог, гастроэнтеролог, эндокринолог һәм башҡа шундай табиптарға участка терапевынан йүнәлтмәһеҙ барып эләгеп тә булмай. Ә терапевҡа яҙылыу үҙе бер мәхшәр: кәмендә 2-3 аҙна, хатта ай буйы ла көтөргә тура килә. Ә сир быны көтөп торамы һуң? Шуға күрә лә ауырыу тиндәрен һанап, ашауынан арттырып йыйнаған аҡсаһына түләүле табипҡа барып күренергә мәжбүр. Ошомо түләүһеҙ медицина?..

Бына ошо урында иҫкә төшә лә инде "Ғәҙел Рәсәй - Хәҡиҡәт хаҡына" партияһы етәксеһе Сергей Мироновтың ошо хаҡ һүҙҙәре:"ОМС системаһы либераль иҡтисадсылар тарафынан илдә, йәнәһе лә, түләүһеҙ медицина тип күрһәтер өсөн уйлап сығарылған нәмә. Әлеге темптар менән Рәсәйҙә медицина өҫтөнлөклө, һайланма ҡатламдар өсөн генә эшләйәсәк. Ә был РФ Президенты маҡсат итеп ҡуйған халыҡты һаҡлау бурыстарына яуап бирмәй. Был бурысты үтәү өсөн һаулыҡ һаҡлауға аҡсаны ике тапҡырға арттырырға кәрәк. Шул саҡта ғына граждандарҙың Конституция тарафынан гарантияланған һаулыҡ һаҡлауға хоҡуғын һәм тейешле кимәлдә медицина ярҙамы алыуҙы тәьмин итергә мөмкин".

Фәүзиә ИҘЕЛБАЕВА.

НИМӘ? ҠАЙҘА? ҠАСАН?

✓Стәрлетамаҡ районынан 63 йәшлек ир Рәсәй Оборона министрлығы менән килешеү төҙөп, махсус операция зонаһына юлланған. Ирекмән "Сталинград" ҡушаматын алған. "Мин элекке хәрби, әммә элекке хәрбиҙәр булмай бит. Мин механик, автомастер, төҙөүсе. Армияла хеҙмәт иткәндә уҡсы булдым, ҡул һуғышын үҙләштергәнмен, шуға күрә һайлау мөмкинлеге бар", - тип белдергән яугир.

✓Ишембай егете, "Салауат Юлаев" клубының 21 йәшлек тәрбиәләнеүсеһе Родион Әмиров вафат булған. Бынан алда "Башинформ" "Торонто Мэйпл Лифс" клубы һөҙүмсеһе, "Салауат Юлаев" хоккей клубы уйынсыһы Родион Әмировта баш мейеһе яман шеше асыҡланыуы хаҡында хәбәр иткәйне. Диагноз медицина тикшереүе барышында һәм башҡа травманы дауалау мәлендә раҫланған. Спортсы Германияла ауыр сирҙән дауаланды.

✓Рәсәй Президенты Владимир Путин указына ярашлы, республиканың юғары суды судьялары итеп Алһыу Ҡужбаева һәм Лина Насырова, Әбйәлил район суды судьяһы - Алеся Дмитренко, Бәләбәй ҡала суды судьялары - Таисия Кудряшова һәм Роза Хәсәнова, Салауат ҡала суды судьяһы - Индира Минәзова тәғәйенләнгән. Айҙар Ғәлиҡәев, Лиана Гәрәева, Диана Савельева һәм Зөлфиә Хәмиҙуллина республиканың арбитраж суды судьялары итеп тәғәйенләнде.

✓Һамар өлкәһендә хәрби әҙерлек үткән "Башҡортостан" мотоуҡсылар полкы алдында Салауат башҡорт драма театры һәм Нефтекама филармонияһы артистары сығыш яһарға килде. Башҡорт артистарының сығышы алдынан "Башҡортостан" мотоуҡсылар полкы командованиеһы хәрби әҙерлеккә йомғаҡ яһаны. Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров полктың майҙансығына, хәрбиҙәрҙең әҙерлегенә юғары баһа бирҙе. Республика етәксеһе әйтеүенсә, полигонда һалдаттарҙың әҙерлеге өсөн барлыҡ унайлыҡтар булдырылған һәм полк командиры бик талапсан.

✓Ишембай Үҙәк район дауаханаһында "Һаулыҡ һаҡлау" милли проекты сиктәрендә яңы күп функциялы ультратауыш диагностикалау аппаратының ярты йыл эшләү осоронда 4,5 меңгә яҡын тикшереү үткәрелгән. Һөҙөмтәле һәм ышаныслы урта класлы УЗИ-аппарат юғары сифатлы һүрәттәр һәм тиҙ диагностика тәьмин итә. Интуитив аңлайышлы интерфейс һәм файҙаланыу уңайлылығы табиптың эшен уңайлыраҡ һәм һөҙөмтәлерәҡ итә, тип билдәләнеләр министрлыҡта.

ҠЫҪҠАСА

БАЛАҢДЫ УҠЫТАҺЫҢМЫ?

Башҡортостан Дәүләт Йыйылышы - Ҡоролтайҙа күп балалы ғаиләләргә республика техникумдарында һәм колледждарында балаларҙы уҡытыу хаҡының яртыһын компенсациялау тураһындағы законға аңлатма бирҙеләр. Тейешле законды депутаттар республика парламентының һуңғы ултырышында ҡабул итте. Уға төбәк етәксеһе Радий Хәбиров ҡул ҡуйҙы. Ул яңы уҡыу йылынан - сентябрҙә ғәмәлгә инәсәк. Компенсациялар уҡыу йылы йомғаҡтары буйынса биреләсәк, йәғни тәүге компенсацияларҙы күп балалы ғаиләләр киләһе йылдың йәйендә аласаҡ, тип асыҡлыҡ индерҙеләр ведомствоның матбуғат хеҙмәтендә. "Компенсациялар өс балиғ булмаған бала тәрбиәләгән ғаиләләргә генә түгел, ә көндәҙгө бүлектә белем алған 23 йәшкә тиклемге балалары булған ғаиләләргә лә бирелә, - тип өҫтәнеләр Ҡоролтайҙа. - Никахта торған, шулай уҡ тулы дәүләт тәьминәтендә булған балаларға ғына был ҡағиҙә ҡағылмай".

✓ **Башҡортостандың һәм Берләшкән Ғәрәп Әмирлектәренең тышҡы сауҙа әйләнеше ағымдағы йылдың 5 айында уҙған йылдың ошо уҡ осоро менән сағыштырғанда 10 тапҡырға артҡан.** Шул уҡ ваҡытта экспорт 10,8 тапҡырға, ә импорт 2 тапҡырға күберәк. Был хаҡта республиканың Тышҡы иҡтисади бәйләнештәр һәм конгресс эшмәкәрлеге министры Маргарита Болычеваның Берләшкән Ғәрәп Әмирлектәренең Рәсәйҙәге ғәҙәттән тыш һәм тулы хоҡуҡлы илсеһе Мөхәммәт Әхмәт Солтан Есса Альджабер менән осрашыуы барышында билдәле булған. "Беҙ Берләшкән Ғәрәп Әмирлектәре вәкилдәре менән ярайһы уҡ һөҙөмтәле һөйләшеүҙәр үткәрҙек, туризм өлкәһендә инвестиция проекттарын тормошҡа ашырыу йәһәтенән бәйләнеш нөктәләрен, шулай уҡ машиналар эшләү һәм нефть химияһы сәнәғәте өлкәһендә хеҙмәттәшлек перспективаларын тикшерҙек. Партнерҙарыбыҙ башҡорт балын туранан-тура әмирлектәргә ебәрергә теләк белдерҙе, шуға күрә был мәсьәләне бергәләп хәл итәсәкбеҙ", - тип уртаҡлаша Маргарита Болычева.

✓ **Башҡортостан Башлығы II Халыҡ-ара балалар мәҙәни форумында ҡатнашыусыларҙы бүләкләне.** Балаларҙы һәм йәштәрҙе тәрбиәләүгә индергән өлөшө өсөн "Телешко" балалар телевидение мәктәбенә нигеҙ һалыусы һәм уның етәксеһе Рөстәм Аҙнабаев Башҡортостан Башлығының рәхмәт хаты менән бүләкләнде. Республика етәкселегенә рәхмәт белдереп, ул Өфөгә балалар журналистикаһының баш ҡалаһы статусын нығытырға тәҡдим итте. "Беҙҙә "Тамыр" телеканалы бар. 11 йыл дауамында балалар телевидениеһы мәктәбе эшләй. Мәктәптең филиалдары Рәсәйҙең 10 ҡалаһында, Донецкиҙа бар, сентябрҙә Ханты-Мансийск, Тамбов, Санкт-Петербург һәм Ереванда асыла. Өфө медиасылары бөтә ил буйынса балаларҙы уҡыта", - тип билдәләне Рөстәм Аҙнабаев. "Телешко" балалар телевидение мәктәбе тәрбиәләнеүсеһе Арсений Ғәйнуллин шулай уҡ "Волга буйында эшләргә кәрәк булған 100 нәмә" беренсе балалар тревелшоуын уңышлы тормошҡа ашырғаны өсөн Башҡортостан Башлығының рәхмәт хаты менән бүләкләнде.

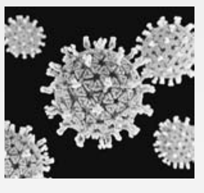
ТӨРЛӨҺӨНӘН

ҠОШТАР ҘА СИРЛӘЙ

9 августан "Башҡортостан" ҡошсолоҡ фабрикаһында ҡоштарҙың ҡош киҙеүе билдәләре менән сирләүе, күпләп ҡырылыуы теркәлгән. Вирус лаборатор тикшереүҙән һуң раҫланды. Ҡоштарҙы яндырыу хаҡында ҡарар ҡабул ителде. Предприятие хеҙмәткәрҙәре араһында сирләүселәр теркәлмәне.

Башҡортостан Россельхознадзоры Өфө районының Авдон ауылындағы "Башҡортостан" ҡошсолоҡ фабрикаһында ҡош киҙеүе таралыу сәбәптәрен атаны. Хәбәр итеүҙәренсә, белгестәр предприятиела бер нисә тапҡыр ҡағиҙә боҙоуҙы асыҡлаған, мәҫәлән, биләмә кәртәһе емерелгән һәм ҡырағай ҡоштар осоп инә алған. Тап ошо сәбәптәр сир таралыуға килтереүе мөмкин. Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров Өфө районында карантин индереү хаҡындағы указға ҡул ҡуйҙы. Унда яҙылыуынса, Авдон ауылындағы "Башҡортостан" ҡошсолоҡ фабрикаһында юғары патогенлы ҡош киҙеүе сығанағы теркәлгән. Хәүефле зонала - Авдон, Жуков, Сергеевка һәм Уптин ауылдары, "Гарнизонный", "Дубрава", "Отдых", "Солнечный-3", "Рябинушка" һәм "Эталон" баҡсасылыҡ ширҡәттәре. 10 саҡрым радиустағы тораҡ пункттар күҙәтеү зонаһы булараҡ билдәләнгән.

БАЛАЛАРҘЫ ҺАҠЛАҒЫҘ!



Башҡортостанда киҫкен эсәк инфекциялары, ротавирус һәм сальмонеллез, шулай уҡ һауа-тамсы инфекциялары, ҡыҙылса, скарлатина, менингококк инфекцияһы һәм А гепатиты менән сирләүселәр һаны артҡан.

Был хаҡта Роспотребнадзорҙың төбәк етәксеһе Анна Казак Хөкүмәттә үткән оператив кәңәшмәлә хәбәр итте. "Июлдә энтеровирус инфекцияһы әүҙемлеге күҙәтелде. Балаларҙың күпләп ауырыуы теркәлде - 21 осраҡ. Шуларҙың өсәүһе - серозлы менингит. Әммә республикала үлем осраҡтары юҡ", - тине ул.

Һәм тағы 65 кешенең ҡыҙылса менән ауырыуы билдәле, шуларҙың 46-һы-балалар. Ошоға бәйле Роспотребнадзор етәксеһе был сиргә ҡаршы прививканың мөһимлеген иҫкә төшөрҙө.

Йыл башынан сысҡан биҙгәгенең 616 сир осрағы лаборатор раҫланған. Хәбәр ителеүенсә, 2022 йылда уның рекордлы һаны теркәлгән - 2993 кеше ауырыған. Шуға бәйле республика ҡаҙнаһынан 45 мең гектарҙы эшкәртеүгә аҡса бүленгән, был һуңғы биш йылдағыға ҡарағанда ике тапҡырға күберәк. Тап шул сәбәпле, шулай уҡ халыҡ менән әүҙем иҫкәртеү эше һөҙөмтәһе сирҙең дүрт тапҡырға кәмеүенә килтергән.

АҢДАРЫ БУТАЛМАҺЫН!

Башҡортостан Дәүләт Йыйылышы - Ҡоролтай көҙгә табан балаларҙы ЛГБТ йүнәлешен пропагадалауҙан аралаусы закон ҡабул итергә йыйына. "Башҡортостан Республикаһында балалар хоҡуғын яҡлауҙың төп гарантиялары" республика законына тейешле төҙәтеүҙәр ҙә индереләсәк, тип хәбәр иттеләр төбәк парламентынан.

"Закон проекты балаларҙы бындай пропаганданан ғына түгел, ә традицион булмаған енси мөнәсәбәттәрҙе күрһәтеүҙән, шулай уҡ педофилия тураһында һөйләп, балаларҙа үҙенең енесен алыштырыуға теләк уята торған мәғлүмәттәрҙән дә һаҡлауға йүнәлтеләсәк, - тип аңлатма бирҙеләр БР Дәүләт Йыйылышының матбуғат хеҙмәтенән. - Бөгөн донъяла ЛГБТ-төркөмдәрҙең берләшеүгә һәм енес алмаштырыу процедураһын ябайлаштырыуға йүнәлеш алыуы күҙәтелә. Ғәҙәти булмаған мөнәсәбәттәрҙе таратырға ныҡышыуҙар йәмғиәттә уға ҡарата мөнәсәбәттәрҙе лә үҙгәртә. Норма сиктәре яҡыная бара - элек психика ауырыу төрө булған төшөнсәләр бөгөнгө цивилизация донъяһында ҡәҙимге, ғәҙәти нәмәгә әйләнеү генә түгел, хатта хуплана башланы. Балалар һәм үҫмерҙәр бындай мәғлүмәттән юғалып, буталып ҡала. Уларҙың психикаһы тотороҡһоҙ, улар әле үҙ-үҙҙәрен эҙләү осоро кисерә, әхлаҡи һәм ысын ҡиммәттәргә таяныу нөктәләре яңы ныҡыу ғына әле. Ҡәҙимге булмаған енси мөнәсәбәттәрҙе үҫмер үҙ характер үҙенсәлегенең бер өлөшө тип ҡабул итергә мөмкин һәм уның һаулығына, әхлаҡи һәм рухи үҫешенә зыян килеүе ихтимал. Балиғ булмағандарҙы бындай мәғлүмәттәрҙән араларға кәрәк..."

Закон проектына ярашлы, республиканың дәүләт органдары тейешле саралар күрергә бурыслы.

ЯНҒЫНҒА СӘБӘПСЕ БУЛМА!

Республика Урман хужалығы министрлығының матбуғат хеҙмәтенән хәбәр итеүҙәренсә, янғын хәүефе миҙгеле башланғандан алып урман фонды биләмәһендә 133 урман янғыны теркәлгән, шуларҙың 53-ө халыҡтың ут менән һаҡһыҙ эш итеүе арҡаһында сыҡҡан.

"Урмандарҙағы ауыр янғын хәүефе менән бәйле урман янғындарының сәбәптәрен тикшереү мөһим эш йүнәлеше булып тора, - тип аңлатма бирҙеләр ведомствола. - Ағымдағы датаға ҡарата, тикшереү һөҙөмтәләре буйынса дәүләт урман инспекторҙары 17 урман янғыны буйынса 16 ғәйепле кешене асыҡлаған. 8 кешегә ҡарата һәр береһенә 50-шәр мең һум күләмендә административ штраф һалынған. Дөйөм алғанда Бөрйән һәм Хәйбулла урман биләмәһендә янғындар сығыуҙа ғәйеплеләргә 2 миллион һум административ штраф һалынған. Шулай уҡ Учалы, Өфө һәм Инйәр урмандарында сыҡҡан янғындар өсөн кешеләргә 40, 60 һәм 100-әр мең һум күләмендә штраф һалынған. Өс урман янғыны буйынса Рәсәй ғәҙәттән тыш хәлдәр министрлығының республика буйынса баш идаралығы органдары тарафынан енәйәт эштәре ҡуҙғатылған".

Беренсе ярты йыллыҡта булған янғындар һөҙөмтәһендә урмандарға һәм уларҙағы тәбиғәт объекттарына яҡынса зыян 10,424 миллион һум (29 урман янғыны буйынса), һүндереүгә сығымдар 3,485 миллион һум тәшкил итә. Шулай уҡ ағымдағы йылда урмандарҙа янғын хәүефһеҙлеге ҡағиҙәләрен боҙоуҙың 53 осрағы асыҡланған, административ штрафтарҙың дөйөм суммаһы - 3465 мең һум. 12 хоҡуҡ боҙоусы "иҫкәртеү" рәүешендә административ яуаплылыҡҡа тарттырылған.

БАШ ҠАЛА ХӘБӘРҘӘРЕ

✓Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров 2023 йылдың 23 ғинуарындағы бойороғонон хеҙмәткәрҙәр йәлеп итеүгә мохтажлыҡ кисергән ойошмаларға ҡағылышлы өлөшөнә үҙгәрештәр индерҙе. Исемлеккә "Кристалл", "Автопласт", "Белорет металлургия комбинаты", "НефАЗ", Салауат химия заводы, БСК, БЭТО, "Уфаоргсинтез" һәм башҡа компаниялар һәм предприятиелар ингән. Бынан тыш, иң кәрәкле һөнәрҙәр исемлеге әҙерләнгән. Вакансиялар араһында - автомобиль тейәүсе водителдәр, газ менән ҡырҡыусы, комплектлаусы, машинист, монтажсы, программист, балта оҫтаһы, тегенсе, слесарь, штукатур, иретеп йәбештереүсе h.б.

✓Дим районындағы ҡала дауаханаһында артроскопик операциялар эшләү тергеҙелде. Хәбәр итеүҙәренсә, уларға июнь айында йәрәхәт алған пациент килтерелгән. Табиптар һул яҡ тубыҡ быуынының латераль менискыһы йәрәхәте диагнозын ҡуйған. "Консерватив дауалау алымының һөҙөмтәһеҙ булыуын иҫәпкә алып, артроскопик операция үткәрелде. Тубыҡ быуыны ҡыуышлығы артыҡ туҡымаларҙан таҙартылды, латераль мениск ҡырҡып алынды", - тип хәбәр итәләр дауаханանан. Пациент табип күҙәтеүе аҫтында ҡалдырылған.

✓Башҡортостан Башлығының бойороғо менән Сибай хакимиәте Өфөнөң "Гео Генезис" компанияһына сауҙа үткәрмәйенсә, майҙаны 490 мең квадрат метрҙан ашыу булған "махсус эшмәкәрлек" рөхсәт ителгән ер участкаһын ҡуртымға биргән. Ер Сибай ҡалаһында техноген бысраныуға дусар булған ерҙәрҙе рекультивациялау маҡсатында бирелә. Проект 2022 йылдың мартында Хөкүмәттәге "Инвестиция сәғәте"ндә ҡаралған. Инвестор Учалы тау-байыҡтырыу комбинатының мәғдән байытыу ҡалдыҡтарынан файҙалы компоненттар сығарыу буйынса комплекс төҙәйәсәк.

✓Башҡортостандың Һаулыҡ һаҡлау министрлығы киләһе аҙнаға "Сәләмәтлек поезы"ның хәрәкәт графигы менән таныштырҙы. Бригадалар алты районда - Белорет, Дыуан, Нефтекама, Октябрьский, Стәрлетамаҡ, Өфө районы маршруттары буйынса эшләүен дауам итәсәк.

"БАШИНФОРМ" материалдары файҙаланылды.

ӨФӨ - ТӘРТИПТӘ!

"ҠУРАЙЛЫ МАЛАЙ"ҒА...

Баш ҡалабыҙҙың "Искра" кинотеатры ҡаршыһындағы майҙанға йәм биреп торған "Ҡурайлы малай" фонтанын белмәгән-күрмәгән өфөләр һирәктер ул.

Ошо скульптура композицияһын байтаҡ йылдар әүәл, атап әйткәндә, 1974 йылда, Мәскәү скульпторы Маргарита Соловьева-Ефимова ижад иткән. Ошо замандың ул саҡтағы йәш егеттәре һәм ҡыҙҙары был фонтан янында осрашып, ҡаршылағы кинотеатрҙың ҙур залында бергәләшеп яңы фильмдар ҡараны. Ваҡытты туҡтатып булмай, улар инде бөгөн оло быуын кешеләре иҫәбенә инде: ни тиһәң дә, 50 йыл үтеп тә киткән икән.

Ваҡыт үтеү менән хатта металл әйберҙәр ҙә "ҡартая". Ошоно иҫәпкә алып, Өфө ҡалаһы хакимиәте "Искра" кинотеатрының тирә-яғын, шул иҫәптән әлеге "Ҡурайлы малай"ҙы ла яңыртып, заманса зауыҡлы матур мөхит булдырырға ҡарар итте. Хакимиәт башлығы Ратмир Мәүлиев ошо майҙанды төҙөкләндереү проекты буйынса ниҙәр эшләнәсәге хаҡында, "Искра" кинотеатрының тирә-яғын үҙе ҡарап сығып, проект авторҙары менән фекер алышты.

Проектты ғәмәлгә ашырыу өс этаптан торасаҡ. Иң элгәре фонтан янындағы майҙанда һәм Сәхибгәрәй Сәйет-Ғәлиев скверында реставрация эштәре уҙғарыласаҡ, ошонан һуң фонтан үҙе һәм ундағы скульптура яңыртыласаҡ, аҙаҡтан Кирилл һәм Мефодий ҡорамы реконструкцияланасаҡ. Ҡала хакимиәте етәксеһе Өфө ҡалаһының Октябрь проспектындағы йәмәғәти арауыҡты төҙөкләндереү эскизы менән танышты, буласаҡ реконструкция эштәренең ҡайһы бер мөһим деталдәре буйынса проектлаусылар менән фекер алышты.

Эйе, ошо билдәле майҙанға йәм өҫтәләсәк, һәм бында ошо тирәлә йәшәүсе кешеләргә лә, Өфө ҡунаҡтарына ла матур ял итеү мөхите булдырыласаҡ. Йәмле майҙанға яңы ҡот ҡайтарылып, йәнләнеп тә китер ул. Фонтан эргәһенә бала-саға, йәш-елкенсәк йыйылып, күңел асыр, ә кинотеатрҙың һул яғындағы ҡарағайҙар араһындағы тыныс урында өлкәндәргә күләгәлә ултырып ял итеп алыуы мөмкин булыр. Ә кинотеатр артындағы майҙанда, Комсомол урамы тарафында, тағы ла бер яңы сквер асыласаҡ."Ошо проект миңә бик оҡшаны. Ысынбарлыҡта беҙ тотош кварталда реновация эштәре уҙғарасаҡбыҙ. Бында кеше лә күп йәшәй бит, ә һәйбәт ял итеү урыны быға тиклем булмаған, ошо хәлде төҙәтәсәкбеҙ", - ти Ратмир Мәүлиев.

Төҙөкләндереү эштәре 2 йыл буйына дауам итәсәк. Барлығы 3,8 гектар ер майҙаны яңыртыласаҡ, бының өсөн 298,5 млн һум финанс сығымдары ҡаралған.

ХӘҮЕФ-ХӘТӘР ХАҠЫНДА

Өфөлә хәүефһеҙлек айлығы иғлан ителде. Ошо айлыҡ сиктәрендә граждандарҙың йорттарында һәм Өфө урамдарында, уҡыу йорттарында байтаҡ ҡына саралар комплексын бойомға ашырыу ҡаралған.

Баш ҡалабыҙҙың балалар баҡсаларына, дөйөм белем биреү мәктәптәренә айырым иғтибар бүленәсәк. Уларҙа хәүефле хәл-ваҡиға хаҡында хәбәр итеү һәм биналарҙан эвакуациялау буйынса күнекмәләр уҙғарыу планлаштырыла. Уҡыусыларға, мәктәпкәсә йәштәге балаларға йортта йәиһә балалар баҡсаһында, мәктәптә ҡапыл ут сыҡҡан саҡта, башҡа бер хәүефле мәлдәрҙә үҙеңде нисек тотоу, нисек итеп хәүеф янаған урындан сығып китеү хаҡында мәғлүмәт биреләсәк. Йыл һайын үткәрелә торған ошондай сараларҙың маҡсаты - уҡыу йылы башында балаларҙың хәүефһеҙлеген тәьмин итеүҙең һөҙөмтәлелегенә өлгәшеү, йәйге каникулдарҙан һуң балаларҙың урамда, юл буйҙарында, транспортта үҙҙәрен ҡағиҙәләргә ярашлы тотоу күнекмәләрен тергеҙеү, ғәҙәттән тыш хәлдәр тыуғанда, ҡапылдан хәүеф янағанда ни эшләргә икәнен ентекләп аңлатыу.

Яңы уҡыу йылы башланған көндә - 1 сентябрҙә ҡәҙимге "беренсе ҡыңғырау" байрамынан һуң ҡалабыҙҙың дөйөм белем биреү учреждениеларында "Тормош хәүефһеҙлеге нигеҙҙәре" предметы буйынса Бөтөн Рәсәй асыҡ дәрестәре (хәҙер был предмет уҡыу планында "Хәүефһеҙлек һәм Ватанды һаҡлау нигеҙҙәре" тип аталасаҡ) уҙғарыласаҡ. Дәрестәрҙең маҡсаты - уҡыусыларҙы экстремаль һәм ҡурҡыныс тыуҙырған хәлдәрҙә дөрөҫ тоторға өйрәтеү, ут сыҡҡан саҡта үҙеңде нисек тотоу, юл хәүефһеҙлеге, йылғакүлдәрҙә һыу инеү ҡағиҙәләрен балаларҙың иҫтәренә төшөрөү. Шулай уҡ ошо берҙәм дәрестә тормош хәүефһеҙлеге мәҙәниәте буйынса викториналар һәм конкурстар уҙғарыу тәҡдим ителә.

Алдағы уҡыу йылында баш ҡалабыҙ мәктәптәренең уҡыусылары өсөн Өфө ҡалаһының Берҙәм дежур-диспетчер хеҙмәтендә, "Граждандарҙы яҡлау идаралығы" муниципаль бюджет учреждениеһында һәм ҡаланың ут һүндереү частарында асыҡ ишектәр көндәре уҙғарыласаҡ.

ҠАЙҘА ЕТТЕ, ШУНДА ҺЫУ ИНМӘ!

Август айы аяуһыҙ эҫе тора быйыл. Өфөләр ял көндәрендә генә түгел, эш көндәрендә лә кистәрен ҡараңғы төшкәнсе һыу буйынан ҡайтмай.

Әлбиттә, һыу инеү - организмға, тәнгә файҙалы инде. Әммә, нисек кенә ҡыҙғаныс булмаһын, теләһә ҡайҙа, бөтөнләйе менән бер нисек тә ҡулайлаштырылмаған урындарҙа һыу инеүселәр араһында батып үлеүселәр ҙә бар бит. Бындай фажиғәләргә юл ҡуйырға ярамаҫ ине.

Шуның өсөн Өфө ҡалаһының "Граждандарҙы яҡлау идаралығы" белгестәренән, полицейскийҙарҙан һәм хакимиәт хеҙмәткәрҙәренән торған махсус эшсе төркөм Киров районы биләмәләренең һыу буйҙарын тикшереп йөрөп, граждандарҙың рөхсәт ителмәгән һыу инеү урындарын асыҡлай башланы. Белгестәр ошондай урындарҙа һыу инеүселәрҙе иҫкәртә, уларҙан һыу инеү ҡағиҙәләрен үтәүҙе талап итә, иҫкәртеүҙәр һәм ҡағиҙәләр яҙылған ҡағыҙҙар тарата. Көндәр ошолай эҫе торған саҡта өфөләрҙең ял итеү урындарында патруллек итеү көн һайын ойошторола.

ҠЫҪҠАСА

ҠОРАМА ҠОРАЙБЫҘ

Өфөлә "Ҡорама кейеҙ" Бөтә Рәсәй арт-симпозиумы барышында ҙур кейеҙ балаҫ эшләргә ниәтләйҙәр. Арт-симпозиум Рәсәй Рәссамдары союзы һәм Кейеҙ оҫталарының ижади союзы тарафынан ойошторола. Өфө хакимиәтенең мәҙәниәт һәм сәнғәт буйынса бүлегенән хәбәр итеүҙәренсә, күмәк кеше тарафынан баҫылған кейеҙ балаҫ 24 сентябрҙә Өфөлә "Войлокфест" фестивален ябыу тантанаһында күрһәтеләсәк. 4 - 6 ноябрҙә ул Санкт-Петербургта үткән "Новая жизнь традиций" халыҡ-ара арт-кейеҙ күргәҙмәһенә ҡуйыласаҡ.Сарала ҡатнашыуға биҙәү-ҡулланма сәнғәте оҫталары һәм рәссамдар саҡырыла. Ғаризалар 31 августа тиклем vojlokfest@mail.ru электрон почтаһына йә 8 987 242 37 39 (ватсап) телефон һандары буйынса ҡабул ителә. 14 сентябргә тиклем ижади эштәрҙең төп нөсхәләре "Ижад" күргәҙмә залына тапшырылырға тейеш (Космонавтар урамы, 22).

✓ **29 апрелдән "Айғыр" туристик поезы, ял һәм байрам көндәрендә эшләп, 23,6 меңдән ашыу туристы уҙған йылдың май - июнь айҙарына ҡарағанда 45 процентҡа күберәк ташыған.** Тау экспресы "Урал легендаһы" ҡышҡы турпоезының миҙгелле дауамы булып тора. Быйыл республика Хөкүмәте эске туризмды хуплап, субсидия бүлде һәм алдан рәсмиләштерелгән заявка шарттарында ойошҡан төркөмдәрҙе ташыусыға 50 процент ташлама менән файҙаланыуға мөмкинлек бирҙе. Ағымдағы йылдың июненән июленә тиклем "Айғыр"ҙың 2 меңдән ашыу пассажиры ошондай мөмкинлек менән файҙаланған. Өфө станцияһынан тау экспресы 7.08 сәғәттә юлға сыға һәм Айғырға 10.58 сәғәттә килә. Кире йүнәлештә ул Айғыр станцияһынан 18.50 сәғәттә бара, урындағы ваҡыт буйынса 22.17 сәғәттә Өфө станцияһына килә. Юлдың тулы хаҡы 431,20 һум.

✓ **Өфө дәүләт автоинспекцияһы баш ҡала хакимиәте менән берлектә иҫерек водителдәр ҡатнашлығында юл фажиғәләрен иҫкәртеү өсөн муниципалитеттың рәсми сайтындағы "Өфө интерактив" бүлегенең махсус платформаһында "Иҫерек водитель тураһында хәбәр ит" төймәһен булдырырға ҡарар итте.** Ул халыҡҡа шулай уҡ юл хәрәкәте ҡағиҙәләрен тупаҫ боҙоусылар тураһында хәбәр итергә мөмкинлек бирә. "Иҫерек килеш машина йөрөтөүсе хаҡында, сайтҡа инеп, шунда уҡ дәүләт автоинспекцияһы хеҙмәткәрҙәренә оператив яуап биреү өсөн ғариза ҡалдырырға мөмкин. Транспорт сараһын йәки ҡағиҙә боҙоу хаҡында ҡыҫҡаса хәбәр итергә, шулай уҡ, әгәр булһа, фотоһүрәттәрҙе һәм ҡағиҙә боҙоусының ҡайҙалығын өҫтәү етә", - тип белдерҙеләр ведомствола. "Эскән кеше тураһында хәбәр итеп, һеҙ кемдеңдер ғүмерен ҡотҡара алаһығыҙ. Берҙәм тырышлыҡ менән генә хәлгә йоғонто яһарға һәм баш ҡала юлдарында кеше ҡорбандарын булдырмаҫҡа мөмкин", - тинеләр өфөләргә баш ҡаланың дәүләт автоинспекцияһында.

ХАЛЫҠ ДАУАҺЫ

Был рубрикала баҫылған кәңәштәрҙе ҡулланыр алдынан мотлаҡ табип менән һөйләшергә, аныҡ диагноз ҡуйырға, үләндәргә аллергия юҡлығын тикшерергә кәрәклекте онотмағыҙ.

Атҡолаҡ

❖ Аналыҡ яман шеше осрағында 2 ҡалаҡ атҡолаҡ тамырына 2 стакан ҡайнар һыу ҡойоп, ҡапҡас ябылған һауыт менән талғын утта 15 минут ҡайнатырға һәм 4 сәғәт төнәтеп, һөҙөргә. Был бер тапҡыр һиптереп йыуҙырыуға етә. Ошондай дауаны кәмендә 12 тапҡыр эшләү кәрәк.

Һарымһаҡ

❖ 350 грамм һарымһаҡты таҙартып, ваҡлап турарға һәм ағас йәки фарфор ҡалаҡ менән иҙергә. Ауыҙы ябыҡ һауытта 30 минутҡа ҡалдырырға. Иҙмәнең өҫкө өлөшөнән 150 грамын һыпырып алырға, ә һуты күберәк ҡалған өлөшөн быяла йәки керамика һауытҡа һалып, 200 мл 96 процентлы спирт ҡойорға һәм ныҡлап ябырға. Ҡараңғы һалҡын урында 10 көн төнәтергә. Төнәтмәне бер нисә ҡат марля аша һөҙөргә. 2-3 көн тондорғас, ҡабат һөҙөргә. Төнәтмәне ашарҙан 15-20 минут алда айыртылмаған һыуыҡ һөткә тамсылап ҡына ҡушып эсергә. Бер эскәндә сирек стакан һөт эсергә кәрәк. Төнәтмәне ҡулланыуҙың ике ысулы бар:

❖ береһе эске ағзаларға тәьҫир итеү өсөн: көнөнә 4 тапҡыр 4 сәғәт һайын 50 йәшкә тиклемгеләр 5-10-ар тамсы, 50-нән үткәндәр 3-7 тамсы ҡулланырға. Дауаланыу курсы 10-14 көн. Тәүге йылда 2 тапҡыр дауаланырға, икенсе тапҡыр - 3 йылдан һуң.

❖ икенсеһе тире ауырыуҙарынан: 2 аҙна дауамында көнөнә 3 тапҡыр 10-15 тамсы эсергә. Ауырыу тирегә 10 көн дауамында ыуырға. Сир яңырһа, төнәтмәне яңынан ҡулланырға.

Был төнәтмә миокард инфаркты, стенокардия, атеросклероз, фалиж һуғыу, төрлө шештәр, тире ауырыуҙарын иҫкәртә. Шулай уҡ ҡолаҡ шаулауы бөтә, ҡан баҫымы нормаға килә.

Һуған

❖ Ирҙәрҙең енси көсһөҙлөгөнән һуған орлоғон онтаҡлап, яртылаш бал ҡушырға һәм көнөнә 3-4 тапҡыр 1-әр балғалаҡ ашарға.

Ғәлиә ШӘМСИЕВА әҙерләне.

✓ *Ил Президентының ошо тәкдиме үтәлерме-юкмы, әлегә ныҡлы рәүештә һығымта эшләп булмай. Ни өсөн? Чиновниктар һис шикһеҙ буйһонһон тиһәң, уларға йә закон, йә хөкүмәт ҡарары, йә булмаһа Президент указы кәрәк.*

ЗИҺЕН КИҢӘЙТЕП...

КӨНЬЯҠ УРАЛ ҠОШТАРЫ

Ҡарамуйын сыпҡай

(Черношейная поганка)

Ҡолаҡлы сыпҡайға ҡарағанда бәләкәйерәк. Яҙын, йәйен муйыны ҡара, күҙҙәре тирәһендә артҡа һәм аҫҡа ҡарап торған алтынһыу ҡауырыйҙар күренеп тора. Йөҙөп барғанда муйынын вертикаль рәүештә тота. Күҙҙәре сағыу ҡыҙыл төҫтә. Ҡош туйы ваҡытында "уит, уит" тигән тауыштар сығара.

Күлдәр боҙҙан арынғас, йылы яҡтарҙан осоп ҡайта. Тәрән булмаған һыу ятҡылыҡтарын ярата, хатта юл ситендәге күләүектәрҙә лә осрай. Колониялар менән йәшәйҙәр, аҡсарлаҡтар, кереlдәктәр менән күрше булыуға өҫтөнлөк бирәләр. Май аҙағы, июнь баштарында оя ҡора башлайҙар. Оялар һыу эсендә йөҙөп тә йөрөй, яртылаш һыу эсендә булыуы ла бар. 3-5 йомортҡа һала. Ниндәйҙер хәүеф тыуғанда, ояларын һыу төбөнән соҡоп сығарылған үлән менән ҡаплап китәләр. Башҡа сыпҡайҙарҙың бәпкәләренә ҡарағанда, ҡарамуйын сыпҡайҙың себештәре ҡарараҡ төҫтә.

Умыртҡаһыҙҙар менән генә туҡлана. Сыпҡайҙар араһында һаны буйынса ҡарамуйын сыпҡайҙар беренсе урында тора. Урҙан балыҡ ашағас, бәләкәй һыуҙарға оя ҡормай. Ә ҡарамуйын сыпҡайға балыҡ кәрәкмәй, шуға ла ул һыу ятҡылығының барыһында ла йәшәй ала. Август - сентябрь баштарында йылы яҡтарға осоп китә.

Ырымбур менән Силәбе өлкәләрендә сыпҡайҙарҙың Кавказ менән Каспий буйында ғына осраған төрҙәре лә күренгәне бар.

Берғаҙан, ҡотан, пеликан

(Кудрявый пеликан)

Пеликандар ғаиләһенә ҡаҙҙан һиҙелерлек ҙурыраҡ, аҡһыл оҙон муйынлы, киң ҡанатлы, оҙон суҡышлы ҡоштар ҡарай. Суҡышы аҫтында тире моҡсайы - ҡаҙаны бар. Йүгереп барып осоп китәләр, ҡанаттарын йыш-йыш һелтәп, тиҙ осалар. Осоп барған саҡта муйыны S формаһында. Һыуға сума алмайҙар. Тауышы - тоноҡ.

Мамығы аҡ йәки буҙ төҫтә, ҡанатының остары һоро-ҡуңыр. Соңҡаһында бөҙрә өлтөгө бар. Тәпәйҙәре һоро. Һыуҙа йөҙгәндә муйынын вертикаль рәүештә тота.

Кавказ алдында, Каспий буйында, Ҡалмыҡстандың Маныч-Гудило күлендә оя ҡора. Рәсәйҙең Ҡыҙыл китабына индерелгән. 1891 йылда Башҡортостанда Асылыкүл эргәһендәге Берғаҙанҡамыш һаҙлығында күренгән. Ҡоштарҙың был урында 1929 йылға тиклем йәшәүе хаҡында мәғлүмәт бар. Шулай уҡ Шиңгәккүлдә, Ағиҙел, Дим, Өршәк йылғаларында осрай. Биолог В. Гузеев 1984 йылдың 6 июнендә һәм 1985 йылдың 8 июнендә Иглин районы Ауструм ауылы эргәһендәге һаҙлыҡта пеликандар күрә. Ырымбур өлкәһендә лә берғаҙан теркәлгән, улар һаны буйынса күп түгел.

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

КӨНАУАЗ

ВАТАН ЧИНОВНИКТАРЫН...

ватан автомобилдәре көтә

(Башы 1-се биттә).

Был башланғысты РФ Дәүләт Думаһы спикеры Вячеслав Володин да хуплап сыҡты, сөнки түбәнге палатаның автопаркы Ford, BMW, Toyota Camry маркалы машиналарҙы, Рәсәй менән дуҫ булмаған башҡа илдәрҙең автомобилдәрен файҙалана. Ул был мәсьәләне ҡуҙғатып, автомобилдәр етештереүҙәге локализацияны ла иҫәпкә алырға кәрәклеген һыҙыҡ өҫтөнә алды. Ни өсөн әле ҡаралған проблемала беҙҙең ҡолаҡҡа ятыраҡ булып тойолған локализация мәсьәләһе мөһим факторға әйләнә? Барыбыҙға ла билдәле бит: оҙаҡ йылдар буйына Рәсәйҙең еңел автомобилдәр етештереү заводтары машиналарҙың барса частарын һәм деталдәрен дә тиерлек сит илдәрҙән һатып ала ине. Рәсәйҙең автозаводтары ысынбарлыҡта оло бер йыйыу конвейерҙарын хәтерләтә башлағайны. Әлбиттә, автозаводтар һәр бер осраҡта ла үҙҙәре етештергән автомобилдәрҙең барса частарын да үҙаллы яһай алмай, шуға күрә улар башҡа бер предприятиеларҙа етештерелгән кәрәк-яраҡты килешеү юлы менән алдыра һәм йыйыу конвейерында ҡуллана. Ошондай сәнәғәти хеҙмәттәшлек барыһы өсөн дә бик файҙалы: етештереүселәр килемен арттыра, предприятиеларҙа яңы эш урындары барлыҡҡа килә, улар йылдам үҫешә башлай. Сәнәғәт кооперацияһы - бөтөн донъяла етештереү процестарын әүҙемләштереү һәм камиллаштырыу, яңы технологияларға юл асыу механизмы. Ҡыҙғаныс, 90-сы йылдарҙан һуң Рәсәй сәнәғәте, бигерәк тә автомобилдәр етештереү өлкәһендә, күп нәмәне сит илдәрҙән индереүҙе өҫтөн күрҙе, ә был илебеҙҙә яңы сәнәғәт технологияларын үҫтереү мөмкинлеген юҡҡа сығара яҙҙы.

Вячеслав Володин, чиновниктар өсөн һис кенә лә популяр булмаған тәкдимгә халыҡ ҡарашын белергә теләп, үҙенең Telegram-каналында һорау алыу ойошторған: "Башҡарма власть органдарына, депутаттарға, бюджет ойошмаларына, дәүләт корпорацияларына ватан автомобилдәрен генә һатып алыу дөрөҫ булырмы?" - тип яҙған спикер. Ошо һорауға барлығы 208 000 кеше яуап биргән, уларҙың 90 проценты "Эйе", тип яуап биргән икән.

Әлбиттә, илебеҙҙә еңел автомобилдәр етештереү сәнәғәте тиҫтәләрсә йылдар дауамында төрлө объектив һәм субъектив сәбәптәр арҡаһында тип тә әйтергә булыр ине, бигүк үҫешә алманы. Был Бөйөк Ватан һуғышы йылдарында бик күп заводтарҙың юҡҡа сығыуы, сәнәғәт ресурстарының ныҡ кәмеүе һәм дәүләт сәйәсәтендә оборона предприятиеларына өҫтөнлөк биреләүе менән бермә-бер бәйле булды. Шулай ҙа заманына күрә сифаты яғынан һәйбәт баһаланған маркалар ҙа бар ине: "Победа" исеме менән аталған еңел автомобилде совет кешеләре бик теләп һатып алған ул саҡта. Ошо машинаның кузовы шул тиклем ҡалын тимерҙән ҡойолған була, уға сүкеш менән һуҡһаң да йәмшәймәй икән, тип фәстереп тә ебәрәләр ошо машинаның хужалары. Әммә ил етәкселәре ни сәбәптәндер ошо популяр маркалы автомобилде етештереү технологияһын Польшаға һата. Беҙҙең заманға тиклем килеп еткән "Волга" автомобилен алырға теләүселәр ҙә бихисап була ваҡытында. Тик шуныһы: еңел автомобиль алырлыҡ аҡса туплай алыусылар һуғыштан аҙаҡҡы йылдарҙа бик аҙ була, ә был үҙе үк еңел автомобилдәр етештереү сәнәғәтен тотҡарлаусы факторға әйләнә. Ә етешерәк тормош дәүере еткәс, совет граждандары оҙайлы ваҡыт буйына машина алыр өсөн сиратта торорға мәжбүр була. Жигули ҡалаһында итальяндарҙың лицензияһы буйынса яңы завод төҙөлгәс кенә автомобиль яратыусылар еңелерәк тын алып ҡала.

Билдәле, һуңғы 30 йыл арауығында барса халыҡ сит ил маркаларына табынғас, ватан етештереүселәре үҙенән-үҙе банкротҡа әйләнде. Рәсәй автозаводтары конвейерҙарында сит ил маркалы машиналарҙы етештереп һатырға дусар булды. Әлеге ваҡытта ватаныбыҙҙа заманса технологиялар ҡулланып етештерелгән автомобилдәр сығарып булырмы икән? Һис шикһеҙ, булыр. Быға Көнбайыш санкциялары ла "ярҙам" итәсәк. Һәр машинаның ҡулланылыу ваҡыты бар, сит ил маркалары иҫкерә, туҙа бара. Уларға запас частар алыуы ла ҡыйынға төшәсәк бит; ҡыйынға ғына түгел, хатта "кеҫәләргә лә һуғасаҡ" яҡын киләсәктә сит ил маркаларында йөрөүе. Ә үҙебеҙҙә етештерелгән автомобилдәргә һорау арта барыу менән өр-яңы ватан маркалы машиналар тәкдим ителәсәк халыҡҡа. Илебеҙҙә талантлы йәштәр күп бит ул: үәт, күрегеҙ ҙә тороғоҙ, улар араһынан яңы самолеттар һәм ракеталар эшләүселәр генә түгел, халыҡ яратып һатып аласаҡ ватан автомобилдәре конструкторҙары ла үҫеп сығасаҡ. Ә әлегә... Әйҙә, чиновниктар өлгө күрһәтһен, әгәр улар илебеҙең ысын ватансылары булһа.

Халыҡ әйтә бит, юҡ ине бәхет, бәхетһеҙлек ярҙам итте, тип. Көнбайыш Рәсәйгә санкциялар иғлан иткәс, сәнәғәттә лә сараһыҙҙың көнөнән импортты алыштырыуға юл асылды. Ошо шарттарҙа шул уҡ Рәсәй автомобилдәренең сифаты яҡшырғандан яҡшыра барыр, тип өмөтләнеп, һатып алыусыларҙың зауығына ла тура килеп торасағына ышанырға ҡала. Әйткәндәй, Рәсәй Президенты В.В. Путин Ҡаҙан ҡалаһында сығарылған Aurus маркалы автомобилдә йөрөй икән.

Нисек кенә булмаһын, уҙып барған дәүергә йәбешеп ятып ҡалмаҫбыҙ әле, тим. "Тендерплан" ойошмаһының генераль директоры Максим Кузнецов бына нимә ти: "Дәүләт һатып алыуҙарында талаптар дәүләт ихтыяждары өсөн тик ватаныбыҙҙа етештерелгән автомобилдәрҙе алыуға табан бара. Заказ биреүселәр һатып алыуҙағы элекке сәйәсәтте ҡуллана алмаясаҡ. Уларға әүәл үҙҙәренә кәрәк булған, сит илдә етештерелгән автомобиль маркаһы хаҡында мәғлүмәт урынлаштырыу ҙа етә ине, ә хәҙер чиновниктар РФ биләмәһендә етештерелгән өлөшө ҙур булған һәм локализация шарттарына тура килгән автомобилдәрҙе генә һатып алырға мәжбүр буласаҡ". Ул Рәсәйҙә етештерелгән автомобилдәргә заказдарҙың артҡандан-арта барыуы хаҡында ла мәғлүмәт бирҙе: "Тендерплан" мәғлүмәттәренә ярашлы, 2023 йылдың тәүге ярты йылында 597 млн һумға барлығы 248 һатып алыу белдереүе урынлаштырылған, ә бына 2022 йыл дауамында 388 белдереү менән 650 млн һумлыҡ ватан машиналарына заказ бирелгән.

Ил Президентының ошо тәкдиме үтәлерме-юкмы, әлегә ныҡлы рәүештә һығымта эшләп булмай. Ни өсөн? Чиновниктар һис шикһеҙ буйһонһон тиһәң, уларға йә закон, йә хөкүмәт ҡарары, йә булмаһа Президент указы кәрәк. Күптәребеҙең хәтерендәләр әле: 1997 йылда ул саҡтағы Рәсәй Президенты Борис Ельцин да хөкүмәт чиновниктарына сит ил маркалы автомобилдәрҙе һатып алыуҙы тыйған ҡарар сығарғайны. Ошо идеяның авторы, вице-премьер Борис Немцов "Волга" машинаһында йөрөһә, Мәскәү ҡалаһы мэры Юрий Лужков "Москвич" автомобиленең люкс варианттары булған вәкәләтле класлы "Иван Калита" һәм "Князь Владимир" тип аталған автомобилдәрҙе етештереүҙе юлға һала, үҙе лә ошондай машинаны файҙалана. Әммә Борис Ельциндың ошо талабы барыбер үтәлмәй, һәм ул 1999 йылдағы бер Указы менән элекке ҡарарын ғәмәлдән сығара.

Әйткәндәй, әгәр ҙә мәгәр республикабыҙ чиновниктары ла яңы ватан автомобилдәренә күсеп ултыра башлаһа, әле артыҡ ныҡ таушалып өлгөрмәгән сит ил машиналарын республикабыҙҙың гәзит-журналдары мөхәрририәттәренә бирһендәр ине, тигән өмөт саҡтыһы пәйҙә була. Һис йәшерен-батырын түгел, журналистарыбыҙ инде иҫкереп, ҡаттан-ҡат ремонтланып, хатта оҙон юлға сыҡҡанда хәүеф тыуҙырған автомашиналарҙа йөрөргә мәжбүр бит. Ярай, нисек булһа ла, яҡшыға юрайыҡ ил Президенты фекерен: ҡасан да булһа ватаныбыҙҙың автомобиль сәнәғәте шундай үҫеш алыр ҙа үҙебеҙҙең маркаларыбыҙ башҡа ил граждандарының күҙҙәрен ҡыҙҙырыр, тип ышанайыҡ.

Вәлиәхмәт БӘҘРЕТДИНОВ.

"Киске Өфө" гәзитенең махсус бите

36

Шифа

19 - 25 август (урағай) 2023 йыл №32 (1074)

МЕДИЦИНА ХӘБӘРҘӘРЕ

СӘЛӘМӘТ БУЛҺЫН ТӨБӘК

Башҡортостандың Һаулыҡ һаҡлау министрлығында "Сәләмәт республика - сәләмәт төбәк" акцияһының 17 апрелдән 2 августҡа тиклемге эшенә йомғаҡ яһалды.

Ошо осорҙа ауырыуҙарҙы ҡабул итеү планы 146 процентҡа үтәлгән. Был 250 тораҡ пунктта йәшәүсе 122 меңгә яҡын кешене тәшкил итә. Был бригада табиптары 31,34 мең төр тикшереү үткәргән, шул иҫәптән 19,4 мең (планда ҡаралғандан 207,4 процент) флюорография, 12 мең (128 процент) маммография эшләнгән. Асыҡланған 18,2 мең сирҙең 3,3 меңе - социаль әһәмиәттәге, 209 кеше - яман шеш, 765-һы - шәкәр диабеты, 12-һе туберкулез тип билдәләнгән, 2,23 мең кеше йөрәк-ҡан тамырҙары сиренә шик белдерелеп, өҫтәмә тикшерелеүгә ебәрелгән.

Билдәле булыуынса, был акция Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров башланғысы менән 2019 йылдан бирле үткәрелеп килә. Үҙ вазифаһын башлап ебәреү менән Радий Фәрит улы үҙәктән алыҫта яткан ауылдарҙа медицина ярҙамы йәһәтенән ауыр мәсьәләгә иғтибар итте һәм уны Өфө табиптарынан торған күсмә бригадалар ярҙамында хәл итеүҙе ойоштороуға ҡарар ҡылды. Был акцияның кәрәклеге хаҡында һөйләп тороу ҙа артыҡтыр. Урындағы халыҡ табиптар ярҙамына бик мохтаж ине. Махсус йүнәлештә эшләүсе медицина белгестәренә әлегеүҙең ниндәй ауыр икәнен хатта ҡала халҡы ла яҡшы белә, ә инде ауылдар хаҡында әйтер тороғо ла түгел. "Сәләмәтлек автопоездары ярҙамында урындағы халыҡ асылда диспансерлаштырыуҙың тәүге этабын үтә ала" ,- тип аңлатма бирә БР Һаулыҡ һаҡлау министрлығының иҫкәртеү медицинаһы буйынса штаттан тыш белгесе Сара Әхтәмова.

ТИКШЕРЕЛЕҮ ФАРЫЗ

Башҡортостан Һаулыҡ һаҡлау министры урынбаҫары Елена Ғәлимуллина 2023 йылда бушлай диспансерлаштырыу үтергә тейешле төркөмдәр хаҡында һөйләнә.

Быйыл 1984, 1987, 1990, 1993, 1996, 1999, 2002 һәм 2005 йылдарҙа тыуғандар медицина тикшереүе үтә. Диспансерлаштырыуҙы 18-ҙән 39 йәшкә тиклем кешеләр өс йылға бер тапҡыр, ә инде 40 йәштән һуң йыл һайын үтеп тороғға тейеш. "Һаулыҡ һаҡлау" милли проекты түләүһеҙ нигеҙҙә халыҡҡа комплексы тикшерелеү үтергә мөмкинлек бирә. Уға яҙылыу өсөн үҙең менән Рәсәй паспорты һәм ОМС полисын алып, йәшәгән урын буйынса поликлиникаға мөрәжәғәт итергә кәрәк. "Диспансерлаштырыу пациенттан анкета тултырта, кәүҙәнең ауырлыҡ индексы, буйы теркәлә, холестерин һәм глюкоза кимәленә ҡан тапшырыла, ЭКГ үткәрелә, күҙҙең ҡан баҫымы үлсәнә. Әгәр кешелә теге йәки был йоғошло булмаған хроник (ҡан әйләнеше системаһы, тын юлдары, шәкәр диабеты, яман шеш) сир асыҡланған хәлдә пациент өҫтәмә тикшерелеү үтеү һәм консультация алыу өсөн участка терапевы йәки махсус белемле табипҡа йүнәлтелә", - тип һөйләй Елена Ғәлимуллина. Бынан алдараҡ 2023 йылдың 5 айында республикала 584 кеше диспансеризация үткән тип хәбәр ителгәйне.

ЗЫЯЛЫЛАР МАЙҘАНЫ

МИЛЛИ РИЗЫҠТАРҘЫ ҺӘМ...

туған телде онотма!

Һәр заманда ил-йортҡа ауырлыҡ ишерелгәндә йә ниндәйҙер ҡатмарлы мәсьәләләрҙе хәл итергә кәрәк булғанда майҙанға зыялылар сыҡҡан. Уларҙың аҡылы, ялҡынлы телмәре яуға күтәргән, урынһыҙ сәбәләнеүҙәрҙән төңөлдөргән, ярһыуҙарҙы баҫҡан йә тоҡандырған. Бөгөнгө еңел булмаған осорҙа замандаш зыялыларҙың үҙ халҡына әйтер һүҙе ниндәй булыр?

Зәкиә ТЕРЕҒОЛОВА, терапевт, токсиколог, медицина фәндәре докторы, профессор, Башҡортостандың атҡаҙанған табибы: Тәү сиратта халҡыма тыныслыҡ теләйем. Беҙҙең ололар борон-борондан "Йән тыныслығы бирһен!" тигән. Һәр кем был донъяла йәшәгән сағында эшенең һөҙөмтәһен күргеһе, ғаиләһен күтәргеһе, балаларын кеше иткеһе килә, ә бының өсөн төп шарт - ғаиләлә, илдә, донъяла тыныслыҡ. Йән тыныслығы хөкөм һөргән ғаиләлә үҫкән бала физик һәм психик яҡтан һау-сәләмәт була.

Шөкөр, республикабыҙҙа ғаиләләр бик матур йорттар һалып, гөрләтеп донъя көтәләр. Тик донъя бөтәйтәм тип тырышҡан ваҡытта, бигерәк тә беҙҙең халыҡ, үҙ һаулығын уйламай. Сәләмәтлекте ҡайғыртыуҙы кешегә бәләкәй сағынан аңына һеңдереп үҫтереү мөһим, тип иҫәпләйем. Бына, мәсәлән, әсәй-өләсәйҙәрҙең: "Кешене рәнйетмәгеҙ, һыуҙы һаҡлағыҙ, бик мул тотонмағыҙ", - тип өйрәтеүе ошо йәшемә етһәм дә һаман иҫемдә. Шуға ла бөгөн тыуған яҡтарыма, Учалы районы Ураҙ ауылына ҡайтҡанда Яйыҡ йылғаһының һайығыуын, ләмләнеп, ылымыҡланып китеүен күреп, йөрәк әрней. Ә бит һыу - кеше организмы өсөн иң мөһим өләштәрҙең береһе. Ғөмүмән, һыу - ул тереклек. Яңы тыуған сабыйҙың организмы 80 процент һыуҙан торһа, өлкән йәштәгеләрҙеке - 40-50 процент тирәһе. Әсәр һыуҙарға һаҡсыл ҡарашта булыуҙы, уның йәшәү сығанағыбыҙ икәнде йәш быуынға төшөндөрөп үҫтерһәк ине.

Табип һәм токсиколог булараҡ, мине тағы ла нимә ашағаныбыҙға иғтибарһыҙ булыуыбыҙ борсой. Магазин кәштәләрендә теҙелеп ятҡан төрлө азыҡ-түлектең ҡайҙа етештерелеүен, кем һәм нисек әҙерләүен ҡарап тормайбыҙ. Хәҙер инде 30-35 йыл тирәһе балаларыбыҙға төрлө тәм-том, фаст-фуд, тиҙ бешә торған ризыҡ, газлы татлы һыуҙар ашатып-эсерәбеҙ. Бындай нәмәләрҙең составында кеше организмына зыян килтерә торған өҫтәмәләр күп була: Е-өҫтәмәләр, буяуҙар, ризыҡтың тәмен көсәйтеүселәр, бигерәк тә Е261 тамғаһы менән билдәле натрий глутаматы. Беҙ бит быларҙы үҙебеҙ ҙә аңлап бөтмәйбеҙ һәм балаларға ла төшөндөрмәйбеҙ, ҡыҙғанысҡа ҡүрә. Былар беҙҙең экологик яҡтан да белемебеҙ һай булыуына ишара.

Аҙыҡ-түлектең составы ғына түгел, уны төрлө пластик контейнерҙарҙа һаҡлау, шуның менән СВЧ-мейескә ҡуйып йылытып ашау ҙа зарарлы: пластиктың ағыуы аҙыҡҡа сыға. Күп осраҡта таҙартылған көнбағыш майында бешкән ҡамыр аҙығын ҡулланабыҙ, ә инде магазиндарҙа һатылған әҙер ризыҡтың күбеһенә пальма майы ҡушылған. Шунан ҡан баҫымына, һимереүгә, артыҡ күп тәмле-татлы ашаған балаларҙың тештәре иртә боҙолоуына зарланабыҙ. Бөгөн балаларҙың 80 процентында авитаминоз, мәктәп йәшендәгеләрҙең 42 проценты һимереүҙән интегә, өлкәндәрҙең 90 процентына С витамины етешмәй.

Хатта диабет та экология торошо (мин быға тукланыуҙы ла индерәм) насар булыуға бәйле барлыҡҡа килгән сирҙәрҙең береһе. Сөнки ашамлыҡтарҙа диоксиндар, фенол, бисфенол, фталат тигән ағыулы матдәләр бар. Туҡланыуға иғтибар итмәгән осраҡта бала әсә ҡарынында уҡ ошондай матдәләр, өҫтәмәләр менән ағыулана һәм үҙе үҫә төшкәс тә шундай файҙаһыҙ ризыҡ ашарға күнегеп китә.

Ә бит элек беҙҙең ата-бабаларҙың тукланыу гәҙәте бөтөнләй башҡаса булған: әсетелгән һөт ризыҡтары ашамай, ҡоротло һурпа эсмәй торған бер көндәре булмаған. Әсәйем минә гел генә күҙәнәклек күп булған аҙыҡты ашарға кәрәклеген иҫкәртә торғайны. Ул ҡара икмәктә, ярмалар, төрлө йәшелсә-емештәр, сөтләүектәрҙә була. Хатта "Картуфты әрсемәйенсә көлгә күмеп бешереп ашағыҙ", ти торғайны. Әле бына туғандарым ауылдан ҡоротон, һөтөн, ҡаймағын, эремсеген күстәнәс итеп биреп ҡайтарҙы. "Үҙегеҙгә лә ҡалһын, балаларығыҙға ашатырға", тиһәм, "Улар был ризыҡтарҙы ашамай", тиҙәр. Ҡыҙғаныс, ләкин беҙ бөгөн балаларҙа туҡланыу гәҙәттәрен дөрөҫ формалаштырмағанбыҙ. Был ил буйынса хәл ителә торған мөһим мәсьәләләрҙең береһе, әлбиттә. Ил кимәлендә профилактик медицина үҫешергә тейеш. Шулай ҙа халҡыбыҙ экологик гәмһеҙлектән арынһын, һәр кем үҙ ғаиләһендә башлап аңлы рәүештә һаулығын ҡайғыртһын, балаларына был йәһәттән дөрөҫ тәрбиә биреп үҫтерһен ине.

Бына әле йәй осоро, кемдең өҫтәлендә көн дә иртәнсәк баҡсанан йолҡоп индереп, күргән һайын тотоп ашап йөрөргә йәшел һуған, һарымһаҡ, укроп йә башҡа йәшелсә әҙерләп һалып ҡуйылған? Бына шуларҙа кеше организмына файҙалы барлыҡ витаминдар бар. Юғиһә, тотабыҙ ҙа синтетик витаминдар эсә башлайбыҙ. Көн һайын күп итеп таҙа һыу эсеүҙе лә гәҙәт итеү мөһим. Һыуға бер нисә тамсы ғына аш һеркәһе, йәки әҙерәк кенә лимон һуты һалырға була. Сөнки беҙҙең организмға һелтеле (щелочной) һыу кәрәк.

Һүҙ аҙағында һәр кемебеҙҙе борсоған мәсьәләләрҙең береһе буйынса ла халҡыма мөрәжәғәт итмәй булдыра алмайым: теле барҙың - иле бар, тигән хәҡиҡәтте онотмайыҡ! Сөнки күптәребеҙҙең ейәнейәнсәрҙәре, шул иҫәптән минекеләр ҙә, туған телебеҙҙе "аңлайҙар, әммә һөйләшә алмайҙар" бит. Үҙемдең балаларыма телде яҡшы итеп өйрәтеп үҫтерҙем, ә бына улар ике ейәнемә шундай тәрбиә биреп еткерә алмайҙар әле, шуға көйәм. Халҡыбыҙҙың яҙмышы илдән, ил яҙмышы телдән тора!

Камила ҒӘЛИЕВА яҙып алды.

✓ *Баланы бәләкәйҙән дөрөҫ ашарға өйрәтергә кәрәк. Сәйнәһен, йөрөп ашамаһын, ятҡанда, уйнағанда ризыҡ ҡапмаһын. Бәләкәй балаға сәйнәп йота алмаҫлыҡ ризыҡ бирмәҫкә.*

ТАБИП МЕНӘН ӘҢГӘМӘ

БАЛА ЯТ ЕСЕМ ЙОТҠАНМЫ?

Өлкәндәр һаҡһыҙлығы шундай хәүеф тыуҙыра

Сабый донъяны һәм үҙен уратып алған предметтарҙы тәмләп ҡарап өйрәнә, тиҙәр. Теге йәки был әйберҙең еҫе, тәме, формаһы, ҙурлығы, ауырлығы, температураһы - бар мәғлүмәтте лә ул тап ошо рәүешле ала. Үҙенең сәләмәтлегенә һәм ғүмеренә өсөн хәүефле булған предметтар, табиптар теле менән әйткәндә, ят есемдәрҙең организмға эләгеүенең дә сәбәбе - бала үсешенең ошо үҙенсәлегендә. Әммә бындай пациенттарҙы ата-әсәһе тарафынан "онотолған" балалар тип тә йөрөтәләр, тимәк, был күңелһеҙлекте булдырмау мөмкинлеге лә бар. Республика балалар клиник дауаханаһының балалар хирургы Булат Фәрит улы ӘСФӘНДИЙӘРОВ менән бөгөн тап ошо турала әңгәмәләшәбеҙ.

Сит есемдәр йотоу проблемаһы медицина өсөн яңы күренеш түгел, шулай ҙа бындай осраҡтарҙың һис кәмемәүе нимә менән бәйле? Совет заманында уйынсыҡтар етештереү контроль аҫтында булһа, бөгөн уларҙың ситтән күпләп инеүе лә бер сәбәп булып торамы?

- Ысынлап та, тын юлдарына ят есем эләгеүен ҡараһаҡ, уларҙың һаны сама менән гел бер кимәлдә, сөнки был осраҡта йәшелсә, емеш-еләк киҫәктәре, сәтләүектәрҙе йоталар, улар элек тә булған, хәҙер ҙә бар. Ә ашҡаҙан-эсәк трактына эләккән ят есемдәр йәһәтенән ҡараһаҡ, беҙ быны нығ тоябыҙ. Әйтәйек, ун йыл элек кенә уларҙың һаны күп түгел ине. Ҡытай уйынсыҡтары, уларҙың ваҡ-ваҡ деталдәрҙән тороуы, конструкторҙар, шулай уҡ шоколадтар эсенә төрөлгән бәләкәй генә уйынсыҡтар, чупа-чупстар үҙенең эшен эшләй.

Тик үҙең үҙгәртә алмағанға зарланыуҙан ни файҙа, беҙ әлекке уйынсыҡтарҙы, уларҙы етештереү йәһәтенән контролде ҡайтара алмайбыҙ. Ситтән уйынсыҡтар индермәгеҙ, тигән талап та ҡуя алмайбыҙ. Әммә беҙгә уларҙы берәү ҙә көсләп һатмай. Өйөгөҙгә ошо уйынсыҡ менән балағыҙға ниндәй хәүеф килгәнен аңлаһағыҙ, бәлки, организмға ят есем эләгеү осраҡтары ла кәмерәк булыр ине. Уйынсыҡҡа "3 йәштән өлкәндәр өсөн" тип яҙыла икән, бында ла иҫкәртеү ята бит, бәләкәй балаға уны алмағыҙ. Ҡунаҡҡа барғанда уйынсыҡ йотҡан осраҡтар ҙа була.

Шулай ҙа һуңғы ваҡытта иң ҡурҡыныс ят есем булып магниттар тора. Аныҡыраҡ әйткәндә, магнит шарҙар. Ниндәй генә төрҙәре юҡ уларҙың, конструкторҙары, стресҡа ҡаршы тип аталғандары... Батарейкаларҙың ҡурҡыныс икәнен халыҡ аңланы былай, ә бына магнит шарҙарҙы йотоу ниндәй бәләгә илткәнен төшөнөп етмәй. Уларҙы йотоу йышыраҡ хирургик өҙләгеүҙәргә килтерә. Әйтәйек, бала бер нисә магнитты йота, бер юлыны, әллә күпмелер ҡыттан һуңмы - быныһы мөһим түгел. Йотолған әйбер үҙ юлын табып, организмдан сығып та китер ине, сөнки артыҡ ҙур түгел, йоморо формала, эске ағзаларҙы йәрәхәтләрлек ҡырҙары юҡ. Әммә улар эсәктең төрлө өлөштәре буйлап үтеп барғанда бер-беренә тартылып, уларҙы йәбештерә. Эсәктәр тишелә, үткәреү сифатын юғалта. Бында мотлаҡ хирургик операция талап ителә.

Улай тиһәң, осло предметтар ҙа актуаллеген юғалтмай. Яңыраҡ бер осраҡ булды. 4 йәшлек бала теш таҙарта торған агас таяҡсаны йотҡан. Ҡурҡҡандыр инде, әсәһенә әйтмәгән. 3 аҙна температура юғары була, эсе ауырта. Табиптар сәбәбен асыҡлай алмай. Беҙгә килгәс, ентеклерәк тикшереүҙәр үткәреп, ят есем булғанын белдек. Шунан ғына был бала нимә йотҡанын әйтте. Агас менән пластик рентгенда күренмәй, быныһы ла эште ҡатмарлаштыра. Бер нисә көндән үҙе сыҡмаһа, ФГС эшләргә тура килә. Әлеге осраҡта ла 3 аҙна эсендә ошо ябай ғына теш таҙартҡыс ярайһы проблемалар булдырып өлгөргәйне.

Әсәй кеше баланың нимәләр йотҡанын күрмәй ҡала икән, ниндәй билдәләр аша быны асыҡлай ала?

- Ҙур һәм түңәрәк есем, ул башлыса тимер аҡса була, ҡыҙыл үңәстә тығылып ҡалһа, бала йота алмай, ризыҡтан баш тартһа, төкөрөк күп бүленһә - былар йотҡолоҡта нимәлер барлығын белдерәсәк. Ит, балыҡ ашағандан һуң һөйәк ҡаҙалһа ла, ошо уҡ билдәләр була. Тимәк, тиҙерәк белгестәргә мөрәжәғәт итергә кәрәк. Лор табип ҡараһын, рентген аша ят есем бармы, юҡмы икәнен билдәләһен. Әгәр ҙә ят есем үңәс аша үтеп китеп, ашҡаҙанға эләгә икән, ғәҙәттә, ул тәбиғи юл менән сығасаҡ. Шулай ҙа әсәй был хәлде күрһә, йә бала үҙе әйтә икән, мотлаҡ дауаханаға барырға кәрәк. Балаға шулай уҡ рентген эшләйҙәр, түңәрәк формалағы ят есем барлығын күрәләр, ләкин уға үҙенә тәбиғи юл менән сығырға ваҡыт бирәләр. Әйтәйек, 5 көндән ҡабатланған тикшереү уның һаман ашҡаҙанда ятыуын күрһәтһә, ул саҡта операция ярҙамына мөрәжәғәт итергә тура килә.

Бәләкәй генә деталдәр, пластик, булавка, емеш төштәре, быяла, чупа-чупстың таяғы, хатта ҡаҙаҡ - балалар нимә генә йотмай! Улар ҙур булмаһа, йәрәхәттәр яһарлыҡ ҡырҙары булмаһа, үҙе сыға. Ҡайһы саҡта баланың нимәләр йотҡанын да белмәй ҡалыуығыҙ ихтимал. Батарейка, магнит шарҙар йотһа, йәки ят есем ҡыҙыл үңәскә йәбешә икән - былар дауаханаға йүгереү мотлаҡ булған осраҡтар.

Ҡыҙыҡ та, ҡыҙғаныс та, ят есемдәрҙе бәләкәй балалар ғына йота тип уйларға ярамай. Үҫмерҙәр ҙә килә. Бында ла шул һаҡһыҙлыҡ инде, мәҫәлән, атаһына ярҙам итеп йөрөгән үҫмер ауыҙына ҡаҙаҡ ҡабып тороп, уны яңылыш йотоп ебәрә. Ҡыҙҙар иһә сигеү сиккәндә, теккәндә еп һапланмаған энәне ауыҙына ҡабып, йотоп ебәргән осраҡтар бар. Ғәҙәттә, энә үҙе сыға ул, әммә уның эсәккә ҡаҙалып, беҙгә, хирургтарға "эш тыуҙырыуы" бар. Шуны ла әйтергә кәрәк, бөтөн осраҡтарҙа ла, балаға нисә йәш булыуына ҡарамаҫтан, беҙҙә ярҙам күрһәтеү системаһы яҡшы эшләнгән, бары тик ваҡытында мөрәжәғәт итергә генә кәрәк.

Шулай ҙа хирург өсөн иң ҡурҡынысы ниндәй осраҡ? Мәҫәлән, тын юлдарына ят есем эләккәндә баланың бөтөнләй тын ала алмауы бар бит?

- Әгәр ҙә ят есем трахеяға эләгә икән, бындай хәл булыуы мөмкин. Шулай ҙа табип һәр ваҡыт һалҡын ҡанлы булып ҡалырға бурыслы, хистойғолар беҙҙең эштә ҡамасаулай ғына. Бер генә бындай осраҡты беләм: беҙҙең дауахананың поликлиникаһында бала пирожки ашаған һәм шул тиклем сәсәгән, хатта тын ала алмаған. Ризыҡ тауыш ярыҡлары аҫтына, трахеяға эләккән. Дауахананың реаниматологтары ваҡытында ярҙам күрһәтеп өлгөрөп, ул иҫән ҡалды.

Бына ошондай хәлдәргә тарымаҫ өсөн баланы бәләкәйҙән дөрөҫ ашарға өйрәтергә кәрәк. Сәйнәһен, йөрөп ашамаһын, ятҡанда, уйнағанда ризыҡ ҡапмаһын. Бәләкәй балаға сәйнәп йота алмаҫлыҡ ризыҡ бирмәҫкә, өйҙә сәтләүектәр һәм башҡаларҙы күҙ алдында һаҡламаҫҡа - был ябай ғына ҡағиҙәләрҙе һәр кем белергә тейеш. Әгәр ҙә бала ашап ултырғанда сәсәп китте лә, быға тиклем булмаған йүтәл барлыҡҡа килде икән, ят есем юҡмы икәнен тикшертергә кәрәк. Беҙ, табиптар, күпте күрәбеҙ, ә бының менән үҙе осрашмаған кеше был турала уйлап та ҡарамай. Өйҙә кер, һауыт-һаба, плитә йыуа, торбаларҙы таҙарта торған матдәләрҙе лә балаларҙың буйы етмәй торған ерҙә һаҡлағыҙ. Һут, һыу һауыттарына уларҙы ҡоймағыҙ, һут тип эсеп ҡуйыуҙары бар. Улар бик көслө химик йәрәхәткә килтерә, хатта бала инвалид булып ҡалыуы ихтимал. Ғөмүмән, мин бөгөн һөйләгән ят есемдәр - улар йәрәхәт алыу тигән һүҙ. Бала ошондай хәүефле хәлдә ҡалмаһын өсөн алдан уйларға кәрәк.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Ҡулына эләккән әйберҙе бала мотлаҡ ауыҙына ла ҡабасаҡ. Быға ҡаршы көрәшеү, бәләкәй баланы тыйыу мөмкин дә түгел. Шуға ла был проблемаға икенсе яҡтан ҡарағыҙ - күңелһеҙ хәлдәр килеп тыумаһын өсөн нимә эшләй алаһығыҙ? Сөнки ят есем йотоуҙарҙың төп сәбәбе - ул ата-әсәнең һаҡһыҙлығы. Табиптарҙың ҡулына эләкһәгеҙ, улар, һис шикһеҙ, ярҙам күрһәтәсәк, шулай ҙа балағыҙҙың сәләмәтлегенә һәм хәүефһеҙлеге күберәк үҙегеҙҙең ҡулда икәнен онотмағыҙ. Сәләмәт булайыҡ!

Ләйсән ВӘЛИЕВА әңгәмәләште.

ӘЙТКӘНДӘЙ...

ҠАТМАРЛЫ ОПЕРАЦИЯ ЯҺАЙҘАР

Башҡортостандың Һаулыҡ һаҡлау министрлығынан хәбәр итеүҙәренсә, Рәсәйҙең ғилми журналында Өфө табиптарының тәжрибәһе тәҡдим ителәсәк.

Ҡала перинаталь үҙәге акушер-гинекологтары тикшереү ваҡытында йөклө әсәнең аналыҡында 12*10*11 сантиметр ҙурлыҡтағы миома барлығын асыҡлай. Бала табыу алдынан табиптар ҡатынға тулы комплекслы тикшереү үткәргән, операция мәлендә Кесарев киҫеме яһап, сабыйын тыуҙырырға ярҙам иткән һәм миоманы алып ташлаған. Миома баланың үҫешенә йоғонто яһамаған, һау-сәләмәт малай донъяға килгән. Уңышлы үткән операция йәш ҡатынға киләсәктә тағы ла әсәй булыу бәхете бүләк иткән.

АЛТЫ БАРМАҠЛЫ...

Өфөнөң 17-се ҡала балалар дауаханаһы табиптары һирәк тайпылыш менән тыуған балаға ярҙамға килгән.

Белгестәр сабыйға атларға ҡамасаулаған алтынсы бармаҡты алып ташлау буйынса операция үткәргән. Башҡортостандың Һаулыҡ һаҡлау министрлығынан хәбәр итеүҙәренсә, ҡыҙ полидактилия менән яфаланған. Был - тыумыштан һәм шулай уҡ нәҫелдән килгән үҫеш кәмселеге. Бындай сирле баланың ҡулында йә аяғында өҫтәмә бармаҡтар булырға мөмкин. Белгестәр артропластика эшләп, баланың тиреһен һәм һеңерен күсереп ултыртҡан. Һау бармаҡ тимер конструкция ярҙамында нығытылған. Операция уңышлы үткән, хәҙер бала бер унайһыҙлыҡтарһыҙ тулы ҡанлы тормош менән йәшәй ала, тип билдәләгәндәр ведомствола.

✔ ***Бөтә донъя һаулыҡ һаҡлау ойошмаһы күрһәткестәре буйынса, донъяла миллиардтан ашыу кеше артыҡ кәүҙә ауырлығы менән яфалана, шуларҙың 30 миллиондан ашыуын балалар тәшкил итә.***

Магазин кәштәләре аҙыҡ-түлектән һығылып тора. Элек исемен дә ишетеп-белмәгән ашамлыҡтарҙы күрше йорттағы кибеткә генә лә сығып алыу мөмкинлегенә эйәбеҙ. Йыл әйләнәһенә өҫтәлдә емеш-еләк. Дөйөмләштереп әйткәндә, ашайым тиһәң - барыһы ла бар. Ләкин шуныһы: һуңғы ваҡытта кәүҙә ауырлығы менән яфаланыусылар бермә-бер артты. Һәм, тәбиғи, үҙенең һаулығына бөтөнләй ҡул һелтәмәгәндәр, тормоштары өсөн үҙҙәре яуаплылыҡ алып, кәүҙә ауырлығын түбәнәйтергә тырышып, төрлө диеталар ҡуллана, спорт менән шөғөлләнә һәм табип-диетологтарға мөрәжәғәт итә. Туҡланыуҙы нисек дөрөҫ ойошторорға, артыҡ һимереп китмәҫ өсөн нимәгә иғтибар итергә, һаулыҡҡа зыян килтермәһен өсөн киске ашты нисәлә ашарға? Табип-диетолог Нәркәс ҠӘЙЕПҠОЛОВА ошо һәм башҡа һорауҙарға яуап бирә.

ҺӘР НӘМӘЛӘ САМА БЕЛЕҮ МӨҺИМ!

➔ **Нәркәс, үҙегеҙ менән тулыраҡ таныштырып үтһәгеҙ ине.**

Мин Әбйәлил районының Буранғол ауылында тыуып үҫтем. Мәктәптән һуң Башҡорт дәүләт медицина университетына уҡырға инеп, былтыр дауалау факультетын тамамланым, шулай уҡ нефрология йүнәлеше буйынса ординатурала белем алам. Халыҡ-ара һаулыҡ институты студенты булыуымды ла билдәләп киткем килә.

Мине күптән инде "Сирҙе тик дарыу менән генә йүнәлтеп буламы, башҡа төрлө юлдар юҡмы икән ни?" тигән һорау борсой ине. Кешенең һаулығы, хәле, үҙен нисек итеп тойоуы, иң беренсе сиратта, уның үҙенә бәйле. Йәшлек мәлендә һаулығына иғтибар итмәгән, организмының төрлө сигналдарына ҡул һелтәп ҡараған, һаулығын даими тикшереп тормаған кеше иртәме-һуңмы ниндәйҙер дауахана ишеген шаҡырға мәжбүр була. Һаулыҡтың яҡшы йәки, киреһенсә, насар булыуына беҙҙең туҡланыу ҙа ныҡ тәьҫир итә. Шуға күрә ошо йүнәлештә төптән өйрәнеп, бөгөнгә көндә диетология өлкәһендә эшмәкәрлек алып барам.

➔ **Йәғни һеҙгә мөрәжәғәт итеүселәр артыҡ ауырлыҡ менән яфалана була инде?**

-Эйе, минең клиенттарым - кәүҙә ауырлыҡтары тейешле күрһәткестәрҙән бик күпкә артып киткән кешеләр. Шулай уҡ артыҡ һимеҙ булмаһалар ҙа, үҙ һаулыҡтарын ҡайғыртып, күпмелер килограмдарынан "азат" булырға, дөрөҫ туҡланыу хаҡында анығыраҡ мәғлүмәт алырға теләүселәр ҙә йыш килә.

Һимеҙлекте XXI быуат пандемияһы, тип әйтергә була, сөнки бөтә донъя буйынса артыҡ ауырлыҡ менән яфа сигеүсе кешеләр бик күп. Ҡайһы бер ил халҡының 60 проценттан ашыуы һимеҙлектән интегә, ә Рәсәйҙә был күрһәткес 30 процентҡа етә. Ҡыҙғаныҫка күрә, был һан йылдан-йыл арта ғына бара.

Шуны ла билдәләп үткем килә: миңә мөрәжәғәт иткәндәр араһында әлегә тиклем тик ҡатын-ҡыҙҙар ғына булды. Ир-егеттәр араһында ла был проблема юҡ түгел, ләкин улар бындай мәсьәлә менән белгескә килергә йә ояла, йә уны һаулығына зарар килтерерлек һәм тиҙ арала хәл ителергә тейешле проблема итеп ҡарамай.

➔ **"Кәүҙә ауырлығының тейешле күрһәткесе", тип әйттегеҙ. Уны нисек билдәләргә һәм ниндәй күрһәткестәр кәүҙәнең ауырайыуы тураһында белгертә? Ябығырға теләгән кеше эште нимәнән башларға тейеш? Һәм һеҙ ни рәүешле ярҙам итәһегеҙ?**

- Кәүҙә ауырлығының нормаһын билдәләү өсөн уның индексын билдәләргә кәрәк (индекс массы тела - ИМТ). Индексты билдәләү махсус формула ярҙамында башҡарыла: ИМТ = кәүҙә ауырлығын (кг) кәүҙә оҙонлоғоноң квадрат метрына бүлергә кәрәк. Әгәр ҙә килеп сыҡҡан күрһәткес 25 һәм унан да күберәк икән, тимәк, кеше һимеҙ һанала.

Ябығыуҙы дөрөҫ туҡланыуҙан башларға кәрәк. Был хаҡта хатта беҙҙең эраға тиклем йәшәгән бөйөк Гиппократ та әйткән. Ауыҙыбыҙға алған һәр бер аҙыҡ беҙҙең һаулыҡҡа тәьҫир итә, шуға күрә ябығырға теләгән кеше, тәү сиратта, спортҡа ла түгел, әллә ниндәй тарафтарҙа барлыҡҡа килгән төрлө дарыуҙарға ла түгел, ә нәҡ үҙенең туҡланыуына иғтибар итергә тейеш. Тауҙай йомшаҡ икмәкте шәкәрҙе алмаштырғыс (сахарозаменитель) һалынған сәй менән эсеү ябыҡтыра, тип уйлаусылар ныҡ хаталана.

Хәҙерге ваҡытта һаулыҡты тикшереү өсөн төрлө ысулдар бар. Мәсәлән, организмды тотошлай тикшереп сығыу өсөн чек-ап тип аталған сараны тәҡдим итер инем. Ғөмүмән, ауырыуҙы йүнәлтергә тырышыуға ҡарағанда, уны иҫкәртеү күпкә еңелерәк һәм һөҙөмтәлерәк.

Мин үҙемдең клиенттарымдың һәр береһе менән айырым эшләйем. Уларҙың ҡуйған маҡсатына ярашлы, шәхсән туҡланыу рационы төҙөйөм, консультациялар үткәрәм, анализдарҙы "уҡыйым", аныҡ кешенең хәленән сығып, тейешле рецептар билдәләйем һәм башҡалар. Иң мөһиме, мин һәр ваҡыт улар менән бәйләнештә булам һәм тейешле һөҙөмтәләргә өлгәшкәнгә тиклем оҙата барам.

➔ **Дөрөҫ туҡланыу, тигәндә нимәне аңларға була? Ниндәй ашамлыҡтар дөрөҫ туҡланыуға инмәй?**

- Аҡһым, май, углевод яҡтарынан баланс һаҡланған аҙыҡты ҡулланыу дөрөҫ туҡланыуға инә. Ашағаныбыҙ организм өсөн файҙа булһын өсөн беҙҙең тәрилкәлә 20 процент аҡһым, 20-30 процент май, 50-60 процент углеводтар булырға тейеш. Ә эшкәртелгән аҙыҡтарҙы (ультрапереработанные продукты), натураль булмаған шәкәрҙе (добавленный сахар), трансжирҙар (мәсәлән, маргарин), тоҙло аҙыҡ-түлек (тоҙ, консерванттар, ҡушымталар һ.б.) ҡулланғандар дөрөҫ туҡланмай. Трансжир ҡулланып бешерелгән, ететерелгән аҙыҡ-түлек кешене һимертеүгә генә алып килмәй, ә шәкәр диабеты, яман шеш, йөрәк ауырыуҙары барлыҡҡа килтереүгә лә булышлыҡ итә.

Тиҙ туҡланыу кафеларында фри бәрәңгеһе, төрлө гамбургер, пицца һәм башҡа ошондай ашамлыҡтар ҡулланғандарға: "Әгәр ҙә бындай насар аҙыҡты ашауҙы бөтөнләй туҡтата алмайһығыҙ икән, исмаһам, кәметегеҙ", тип әйткем килә. Ә балаларға бындай аҙыҡ ашатыуҙы бөтөнләй тыйырға кәңәш итер инем. Үҙ ҡулыбыҙ менән балаларҙың һаулығына зарар килтереүҙән тыйылайыҡ, тип өндәшкем килә.

Ҡайһы берәүҙәр 18 сәғәттән һуң ашарға ярамай, тигән фаразды алға ҡуйып, кәүҙә ауырлығын кәметергә тырыша. Ләкин был аҙым бөтөнләй дөрөҫ түгел. Кеше йоҡларҙан 3 сәғәт алда туҡланырға тейеш. Әгәр ҙә киске 6-ла ашап, төнгө 12-lә генә йоҡларға ятаһығыҙ икән, организмға көслө стресс кисерергә тура килә.

➔ **Ысынлап та, кәүҙә ауырлығы күп булған балалар хәҙер бик күп. Бөтә донъя буйынса был күрһәткес ниндәй кимәлдә?**

- Бөтә донъя һаулыҡ һаҡлау ойошмаһы күрһәткестәре буйынса, донъяла миллиардтан ашыу кеше артыҡ кәүҙә ауырлығы менән яфалана, шуларҙың 30 миллиондан ашыуын балалар тәшкил итә. Һәм был күрһәткес, ҡыҙғаныҫка күрә, йылдан-йыл артыуға табан бара.

Рәсәйҙә лә был йәһәттән хәлдәр шәптән түгел. 2020 йыл күрһәткесе буйынса, артыҡ кәүҙә ауырлығы менән яфаланған 100 мең кешегә 1318 бала тура килә, ә үсмерҙәр араһында был һан 3075-кә етә.

Алда әйтеп үткәнемсә, балалар араһында артыҡ кәүҙә ауырлығының таралыуы ҙур калориялы аҙыҡтар ашауға, аҙ хәрәкәт итеү, метаболизмдың боҙолоуы, эндокрин ауырыуҙар һәм башҡа сәбәптәргә ҡайтып ҡала. Шулай ҙа төп сәбәп - дөрөҫ туҡланмау.

➔ **Шәкәр - тәмле үлем, тиҙәр. Шәкәрҙән бөтөнләй баш тартыу урынлымы? Ә тоҙ тураһында ни әйтерһегеҙ?**

- Шәкәр тәбиғи һәм эшкәртелгәнгә айырыла. Тәбиғи шәкәр еләк-емештә, балда күпләп тупланған һәм ошо килеш уны ашау зарарһыҙ. Ә эшкәртелгән шәкәр ул яһалма рәүештә булдырыла һәм аҙыҡ-түлеккә тәм биреү өсөн ҡулланыла. Бындай төр шәкәрҙе көнөнә 5-10 проценттан арттырмаҫҡа кәрәк, кире осраҡта ул һаулыҡҡа ҙур зыян килтерә. Бындай шәкәр кетчуп, магазин майонезы, колбаса, газлы эсемлек һәм башҡа аҙыҡ-түлектә "йәшеренгән".

Тоҙҙо иһә һәр кем көнөнә 3-5 грамдан артығын ҡулланырға тейеш түгел, сөнки тоҙҙоң да зыяны бик күп - ҡан баҫымын күтәрә, шешенеүҙәргә килтерә, бөйөргә көсөргәнеш төшөрә, шулай уҡ аҙыҡҡа бойондороҡлоҡ (пищевая зависимость) барлыҡҡа килеүгә булышлыҡ итә.

➔ **Тәүлегенә кәмендә 2 литр һыу эсергә кәрәк, тигәнгә ниндәй яуап бирерһегеҙ?**

- Өлкән кешегә көнөнә 1500 миллилитрҙан алып 2-2,5-гә тиклем һыу эсергә кәрәк. Был күрһәткес әүҙем физик эштәрҙә, эҫе көндәрҙә тирләгәндә арта. Шешенгәндә, хроник йөрәк сирҙәре булғанда һәм башҡа ҡайһы бер ауырыуҙарҙа һыу күләмен табип кәметергә кәңәш итә. Ғөмүмән, бар нәмәлә лә сама белеү мөһим, әгәр ҙә организм 2,5 литр һыуҙы ҡабул итмәй икән, көсләп, норманы тултырырға тырышыу ахмаҡлыҡ.

➔ **Танышым глютен ярамай, тип икмәк, ғөмүмән ҡамыр аштарын ашамай. Нимә һуң ул глютен?**

- Глютен - ул иген аҙыҡтарында булған тәбиғи аҡһым (пшеница, рожь, ячмень), һәм ул аҙыҡты тотоп тороуға (клейковина) булышлыҡ итә. Бөтә донъя тикшеренеүҙәре буйынса, глютен файҙалы иҫәпләнә. Тик целиакия сире менән ауырыусыларға, иген аҙыҡтарына аллергия булған кешеләргә генә үҙ рациондарынан глютенды алып ташларға кәрәк. Шулай уҡ генетик яҡтан организмында үҙгәрештәр булған, ферменттар етешмәгән, ҡайһы бер матдәләр эшкәртелмәгән саҡта ғына кешегә глютенды ҡулланмаҫҡа кәңәш ителә. Уны ҡулланырға ярау-ярамауын тик анализдар ярҙамында, табип кәңәше буйынса ғына билдәләргә кәрәк. Шуға күрә ҡайҙалыр яҙылған йәки кемдер әйтте тип кенә глютенды рационда ҡулланыуҙан баш тартырға кәрәкмәй. Был шулай уҡ һөт аҙыҡтарына ла ҡағыла.

Ниндәйҙер аҙыҡ-түлекте бөтөнләй ҡулланыуҙан тыйылыу мөһим түгел (әгәр ҙә медицина күрһәткестәре генә талап итмәһә), бары тик бар нәмәлә сама белеү мөһим.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Донъяны матурлыҡ менән бер рәттән, тәртип тә ҡотҡаралыр, моғайын. Әгәр ҙә ашауҙа ла тәртип тигән төшөнсәне онотмайынса йәшәгәндә, артыҡ ауырлыҡ һәм уға бәйле башҡа сирҙәргә дусар булмайынса, матур донъя көтөргә мөмкин. Тик, ҡыҙғаныҫҡа күрә, күпселек осраҡта ауыҙға ниндәй ашамлыҡ һалғанды, уның файҙаһы бармы-юҡмы икәнлеген уйлап та бирмәйбеҙ. Еңелерәк, тиҙерәк, артыҡ мәшәҡәт тыуҙырмаған ашамлыҡтар аҙерләүгә, фаст-фудҡа өҫтөнлөк бирәбеҙ һәм отолабыҙ. Ғүмер бер генә һәм уның ниндәй кимәлдә үтеүе тик үҙебеҙҙең ҡулда икәнлеген онотмаһаҡ ине.

Гөлназ МАНАПОВА
әңгәмәләште.

✓ ***Үҙенең иммунитеты һәм нервылар системаһын ҡайғыртҡан һәр кемгә аяҡ табандарына массаж яһау мотлаҡ кәрәк. Табандарҙағы нөктәләр бөтә эске ағзаларға тап килә.***

БЫЛ - ФАЙҘАЛЫ!

КҮНЕКМӘНЕ - БЕРГӘЛӘП

Йога һәм бала - тәү ҡарамаҡҡа һис тә бәйләнеше булмаған төшөнсәләр кеүек. Ысынлап та, бер урында һис тик тора белмәгән кескәйҙәрҙе тыныс ҡына ниндәйҙер күнекмәләр эшләргә өйрәтеп буламы? Иң сабырһыҙ, ҡыҙыҡһыныусан, шуҡ балалар өсөн дә була икән йога! Был күнекмәләр уларға тойғоларын сығарырға, күңелдәрен күтәрергә ярҙам итәсәк һәм тәртибенә лә йоғонто яһаясаҡ.

Беренсе торош "Ишәк". Был торош баланы көлдөрөргә һәм күңелһеҙ хәл тураһында онотоорға ярҙам итер. Дүрт аяҡлап тороғоҙ, тубыҡтар һәм устар иңбаштар тапҡырында булырға тейеш. Аяҡтарҙы турайтығыҙ, янбаштар бер аҙ артҡараҡ тартылып өҫкә күтәрелә. Бер аяҡты өҫкә мөмкин тиклем юғары сөйөп, өскә тиклем һанарға, шунан икенсеһен.

Икенсе торош "Һикереүсе ағас". 2-3 аҙым арауыҡ һаҡлап, балаға йөҙ менән боролоп баҫығыҙ. Уң аяҡтың табанын һул аяҡтың тубыҡ тапҡырына терәп баҫырға. Бала ла шулай итһен, тик киреһенсә, һул аяғын уң аяғына терәһен. Ҡулға-ҡул тотоношоп бер урында һикерегеҙ. 10-30 секундтан аяҡтарҙы алмаштырып баҫып, ҡабатлағыҙ.

Өсөнсө торош "Осоусы йөрәк". Был торош балаға көн ахырында көсөргәнештән арынырға ярҙам итер. Табандарҙы бер-береһенә терәтеп иҙәнгә ултырығыҙ. Ҡулдарға таянып, бер аҙ артҡа ҡарай эйелә бирегеҙ. Күкрәкте күтәреп, башты артҡа эйегеҙ. 15-30 секунд яй һәм тәрән итеп тын алып тороғоҙ. Өс тапҡыр ҡабатларға.

Дүртенсе торош "Атылған йондоҙ". Аяҡтарҙы һәм ҡулдарҙы ике яҡҡа киң йәйеп баҫырға. Устар аҫҡа ҡарап тора. Шунан эйелеп, уң яҡ ҡул менән уң яҡ шайтан ашығына тейергә. Шул уҡ ваҡытта һул ҡулды, түбәгә тейергә тырышҡандай итеп, өҫкә сөйөргә. Урынығыҙға ҡайтығыҙ. Күнекмәне башта бер яҡҡа, шунан икенсе яҡҡа биш тапҡыр яһарға.

Бишенсе торош "Ятҡан тубыҡ". Йогтар раҫлауынса, был торош кешене тынысландыра һәм аш һеңдереүҙе яҡшырта. Иҙәнгә ултырып, бер аяҡты бөкләп үҙеңә яҡын тартырға, икенсеһен турайтырға. Алға ҡарай эйелеп, һуҙылған аяҡтың тубығына ирендәр менән тейергә тырышығыҙ. Шунан ипләп кенә кәүҙәне турайтып, аяҡтарҙы алмаштырырға һәм тағы ла ике тапҡыр ҡабатларға.

Алтынсы торош "Атлаусы йондоҙ". Аяҡтарҙы иңбаштарҙан киңерәк баҫып тороғоҙ, ҡулдарҙы ике яҡҡа киреп, устарҙы иҙәнгә ҡаратып баҫығыҙ. Йә бер, йә икенсе аяҡты күтәреп, уңға-һулға сайҡалығыҙ. Бер үк ваҡытта дәртле генә йырҙы көйләп тә торорға мөмкин, был балаға күңелле уйын булып тойоласаҡ.

АТАЙ-ӘСӘЙ ҠОЛАҒЫНА

ҠОМ МАЙҘАНСЫҒЫНДА...

бактерия һәм паразиттар

Роспотребнадзорҙың Башҡортостан Республикаһы буйынса идаралығында балаларға ҡом майҙансығында микроб һәм бактериялар, башҡа бер зарарлы нәмәләр йоғоу мөмкинлеге булыуы хаҡында аңлатма бирҙеләр.

Белгестәр фекеренсә, ҡом майҙансыҡтарында балалар һаулығына етди хәүеф янаусы, унда даими "йәшәүсе" вирустар, бактериялар һәм паразиттар йыш осрай, уларҙы бында йорт хайуандары, ҡоштар һәм кимереүсе йәнлектәр (сысҡандар, ҡомаҡтар һ.б.) килтерә. Бындай зарарлы нәмәләр уларҙың тиҙәктәрендә, ҡойолоп төшкән йөндәрендә, ҡом майҙансығындағы башҡа нәмәләрҙә була.

Паразитар сирҙәрҙең оҙаҡ ваҡыт дауамында симптомһыҙ ғына барыуы мөмкин, ә байтаҡ йылдар үткәс кенә өҙлөгөүҙәр килеп сыға. Унан башҡа, ошондай сирҙәрҙең диагностикаһы ҡатмарлы, сирҙең симптомдары үҙенсәлекле түгел, уға дөрөҫ диагноз ҡуйыр өсөн бер нисә ай ваҡыт кәрәк була.

Икенсе бер хәүефле нәмә - инфекцион ауырыуҙар. Беренсе сиратта - эсәк инфекцияһы. Балаларға ундай сир бик йыш йоға, сөнки улар тирә-яҡтағы әйберҙәрҙе ауыҙҙары менән "тикшерә", ә бысраҡ ҡулдар һәм уйынсыҡтар - киҫкен эсәк инфекцияһын йоҡтороуҙың төп сәбәбе ул. Майҙансыҡта уйнаған бала бармаҡтарын ауыҙына алмаһын, уйынсыҡтарын яламаһын, тешләмәһен өсөн уны даими күҙәтеп тороу фарыз, шулай уҡ уны урамда, бысраҡ ҡулдарына алма, печенье тоттороп ашатырға ла ярамай.

Һауа-тамсы инфекцияһы хаҡында ла онотторға ярамаҫ ине - балалар коклюш, ҡыҙылса, ҡыҙамыҡ, һыу сәсәге, шул уҡ ҡәҙимге киҫкен респиратор вирус инфекцияһы (ОРВИ) менән йыш ауырый. Был инфекцияларға ҡаршы вакциналар бар, әммә иммунитет прививкаларҙың тулы курсын үткәндән һуң ғына формалаша, ә ҡом майҙансығында төрлө йәштәге балалар уйнай, улар араһында сиргә ҡаршы иммунитеты булмағандар ҙа була. Шуға күрә сирләй башлаған баланы балалар майҙансығына сығарырға ярамай. Хатта балаға ябай ғына булып тойолған тымау тейгәндә лә хәүеф бар - ул ОРВИ симптомы ғына түгел, ә башҡа бер хәүефле сирҙәр ҙә тымауҙан башланып китә. Балалар уйнаған саҡта бер-береһенә бик яҡын килә, шунлыҡтан бындай осраҡта баланы респиратор инфекция йоҡтороуҙан ғәмәлдә һаҡлап ҡалып булмай.

Шулай уҡ ҡом майҙансығында һалҡын саҡта ла, эҫе мәлдәрҙә лә үҙенең тереклек итеү әүҙемлеген һаҡлап ҡала алған бактериялар булыуы мөмкинлеген онотторға ярамай. Тутыҡҡан ҡаҙаҡтарҙа, иҫке таҡта киҫәктәрендә тартышыу (столбняк) сире сығанағы булған һеркәләр (споралар) булыуы мөмкин. Әгәр баланың столбнякҡа ҡаршы прививкалары юҡ икән, уның аҙ ғына булһа ла һыҙырылған тиреһенә ошо споралар эләккән хәлдә, балаға сирләп китеү хәүефе янай.

Ҡом майҙансығын даими рәүештә төрлө осло предметтарҙан таҙартып тороу кәрәк, ҡом араһында ватыҡ быяла ярсыҡтары, уйынсыҡ киҫәктәре, ҡаҙаҡ-фәлән һәм башҡа шундай "сюрпризлы" предметтар булмаҫҡа тейеш.

Балаларҙы көтөлмәгән сирҙәрҙән һаҡлау маҡсатында санитария табиптары ошондай профилактика сараларын үтәргә тәҡдим итә:

- барса планлаштырылған прививкаларҙы яһатыу зарур - был баланы күп кенә инфекцион ауырыуҙарҙан һаҡлаясаҡ;
- балалар майҙансығында баланың ҡулдарын ауыҙына яҡын килтермәүен, бармаҡтарын яламауын, уйынсыҡ формаларын, көрәксектәрен, ҡомда ятҡан башҡа нәмәләрҙе ауыҙына алмауын контролдә тотоу фарыз;
- ҡом майҙансығында уйнап ҡайтыу менән баланың ҡулын һабын менән ентекләп йыуырға кәрәк;
- балаларҙың уйынсыҡтарын даими рәүештә хужалыҡ һабыны менән йыуып, таҙартып тороу хаҡында онотторға ярамай;
- сирле баланы уртаҡ балалар майҙансығына алып сығыу тыйыла, ул башҡа балалар өсөн инфекция сығанағы булып тора;
- башы ябылған ҡом майҙансыҡтарын һайлау хәйерлерәк, сөнки унда ҡош-ҡорт тиҙ генә үтеп инә алмай.

Әлбиттә, ҡом майҙансыҡтарында уйнау балаларға файҙалы, уларҙың ҡулдарының ваҡ хәрәкәтсәнлеген (моторикаһын) формалаштырыуға мөмкинлек бирә, башҡа балалар менән бергә уйнағанда уларҙың күҙаллау һәләттәре, фантазиялары үҫешә, аралаша белеү күнекмәләре нығына. Әммә балаларҙың һаулығын һаҡлау өсөн үрҙә һаналып киткән ҡағиҙәләрҙе лә үтәү мотлаҡ.

КӘҢӘШ-ТӨҢӘШ

ТАБАНДАҒЫ НӨКТӘЛӘР...

йөҙ ауырыуҙан дауа

Аяҡ табандарында 60-тан ашыу әүҙем урын һәм нөктә, "Цзинло" тип аталған мөһим каналдар урынлашҡан, тип иҫбатлай традицион ҡытай медицинаһы. Әммә һәр кемдең организмында ҡан әйләнешенә ҡамасау иткән һәм төрлө ауырыуҙарға сәбәпсе булған шлактар, токсиндар оҙаҡ йылдар тупланыуы ихтимал.

Аяҡ табандарын ыуып, рефлекслы нөктәләргә тәьҫир итергә һәм шул рәүешле эске ағзаларҙың, дөйөм организмдың торошона ыңғай йоғонто яһарға була. Нервыларҙы тынысландырып, арыуҙан һәм психик-эмоциональ ҡуҙғыуҙан арынып, организмдың үҙен һаҡлау көсөн арттырасаҡһығыҙ. Бөгөнгө көндә рефлексология, йәки акупрессура дарыуһыҙ дауалауҙың бер төрө булараҡ бөтә донъя медицинаһында ҡулланылышҡа инә. Үҙенең иммунитеты һәм нервылар системаһын ҡайғыртҡан һәр кемгә аяҡ табандарына массаж яһау мотлаҡ кәрәк. Табандарҙағы нөктәләр бөтә эске ағзаларға тап килә. Нөктәләргә йоғонто яһап, ағзаларҙың эшмәкәрлеген яҡшырта алабыҙ. Даими рәүештә массаж яһау айырыуса файҙалы.

Мәҫәлән, баш ауырығанда аяҡтың баш бармағына массаж яһарға кәрәк. Күҙ ауырыуҙарынан - ике урта бармаҡҡа, ҡолаҡтар һыҙлағанда - сығанаҡ һәм сәтәкәй бармаҡтарҙы, умыртҡа һөйәге ауырыуҙарынан арыныу өсөн - табандың эске өлөшөнә. Башҡа варианттар һүрәттә яҡшы күрһәтелгән.

Табанда акупрессураның төп туғыҙ нөктәһе урынлашҡан. Уға тышҡы яҡ ҡырынан алып уртаһына ҡарай массаж яһай башлайҙар. Нөктәләргә баш бармаҡ йәки йомро таяҡсыҡ ярҙамында 10 секундҡа еңелсә баҫым яһарға кәрәк. Ике табанға ла бер юлы массаж яһарлыҡ итеп ултыра алһағыҙ, шәп буласаҡ. Әммә һәр береһенә айырым яһарға ла була. Шунан табан көмбәҙендәге (свод стопы) һәр нөктәгә бишәр тапҡыр 1-2 секунд баҫып массаж эшләргә. Табандың өҫкө өлөшөндәге нөктәләр бауыр, үт ҡыуығы, ашҡаҙан, талаҡ, ашҡаҙан аҫты биҙе һәм бөйән эсәк проекцияһына яуаплы. Урта өлөшөндәге нөктәләр - нәҙек эсәк, табандың ҡырҙары йыуан эсәккә тура килә. Табандың уртаһы - кендек, аҫҡы өлөшө - янбаш ағзалары. Нөктәләр урыны һәр кемдең тән төҙөлөшө үҙенсәлектәренә бәйле саҡ ҡына айырылырға мөмкин. Әммә дөрөҫ баҫҡан осраҡта еңелсә генә ток һуҡҡан кеүек ауыртыныу һиҙелә.

Табандағы нөктәләргә ҡулдан яһалған массаж бик күп ауырыуҙарҙан арынырға ярҙам итә, ауыртыныуҙарҙы баҫа, йүнәлеүҙе тиҙләтә, ағзаларҙың эшмәкәрлеген яҡшырта, невроз эҙемтәләрен бөтөрә, тип иҫәпләнә. Был үҙ сиратында йоҡоһоҙлоҡ, стресс, күңел төшөнкөлөгөнән арындыра.

✓ Был юлы ла эште Ғилмишәрифтән башланы. Башҡорт егете күҙ асып йомғансы эйәр өҫтөндә майшәм шикелле ултыра ине. Старшина шатланыуын йәшерә алмай ҡыҫыҡ күҙҙәрен йомғансы йылмайҙы.

Рамаҙан ӨМӨТБАЕВ

АТЛЫ БАШҠОРТ

Повесть

Төштән һуң старшина, үҙенең парад кейемен сисеп, өҫтөнә ҡара халат кейҙе лә Быстрыйҙы таҙартырға кереште. Үҙе таҙартты, үҙе өйрәтеп торҙо:

- Тәүҙә бер ус бесән йәки һалам йомарлап жгут эшләйбеҙ. Бына шул жгутты уң ҡулыңа алаһың да аттың һул яғына сығып ошо рәүешле баҫаһың. Шунан инде жгут менән аттың муйынынан башлап ышҡый башлайһың, ат тиреһен ҡатҡан бысраҡтарҙан, сандан һәм төрлө ҡауаҡтарҙан таҙартаһың, бына ошолай итеп, - тине лә аттың муйынынан алып тояҡтарына төшкәнсәгә тиклем ышҡырға тотондо. - Аттың йөнө ыңғайына жгутҡа баҫымды нығыраҡ төшөрәһең, ә йөн оторонһона еңелерәк, - тип өйрәтеүен дауам итте. - Ә хәҙер инде щетка менән эшләй башлайбыҙ. - Командир һаҡлыҡ менән аттың башын, морон, күҙ тирәләрен щеткалап сыҡты, шунан аттың һул аяғын, унан уң яғын таҙартты. Быны тыңлап, ҡарап торған егеттәр һораша башланы.

- Иптәш старшина, атты нисә көнгә бер таҙарталар?

- Көн һайын! Устав буйынса иртә менән ат таҙартыу өсөн бер сәғәт ваҡыт бирелә, аңлашыламы?

- Аңлашылыуын аңлашыла ла ул, ә бер сәғәт ваҡытты ҡайҙан алабыҙ һуң? - тине кемдер.

- Уны ҡыҙыл кавалерияның бөтә төр ғәскәрҙәргә ҡарағанда устав буйынса бер сәғәт иртәрәк тороуы иҫәбенә алабыҙ. Бына барығыҙға ла ат беркетеп биргәс, беҙ "подъем" ды күрше пехота полкына ҡарағанда бер сәғәткә алдараҡ иғлан итербеҙ. Кавалерист бөтә кешенән әҙерәк йоҡларға, күберәк эшләргә тейеш. Төшөндөгөҙмө?

- Әгәр ат таҙартыу өсөн бер сәғәт ваҡыт етмәһә?

- Ул ваҡытта самоподготовкаға бирелгән ваҡыт, йәғни үҙеңдең шәхси ваҡытың хисабына эшләйһең инде.

Быстрыйҙы күмәкләп таҙартып бөткәс, старшина бармағы менән ат йөнөнән кирегә һыпырҙы. Тирелә юлаҡ-юлаҡ булып һоро туҙан эҙҙәре ҡалды.

- Юҡ, атты насар таҙарттыҡ, туҙаны бөтмәгән, - старшина йәшниктән ҡара буҫтау киҫәге сығарып еүешләп алды. Шунан йөнөнә ҡаршы шул еүеш буҫтау менән һөртөп сыҡты. Артабан галифе кеҫәһенән ҡар шикелле ап-аҡ ҡулъяулыҡ тартып сығарҙы. Уның менән аттың ҡабырғаһын һөртөп, ҡулъяулыҡты бөтә отделение алдында елберҙәтеп күрһәтте. - Бына был ат таҙартыу алымына "яҡшы" һуғырға була, - тип йылмайҙы. - Ә хәҙер инде аттың маңлай сәсен, ялын һәм ҡойроғон таҙартыуға күсәбеҙ, - тип старшина яңынан ентекләп өйрәтергә тотондо. - Бөгөн беҙ расписание буйынса Быстрыйҙың тояҡтарын таҙартып өйрәнергә тейеш инек, күреп тораһығыҙ, ваҡыт етмәне. Тимәк, беҙ һеҙҙең менән бөгөн бик һүлпән эшләнек.

Старшина бөгөнгө занятиеһын шуның менән тамамланы. Киске аштан һуң төрлө кеше төрлө урында йыйылып бөгөнгө занятиеның һөҙөмтәһе менән уртаҡлашты. Заһретдин киске ашҡа бара алманы. Уға тейеш өлөштө ауылдашы котелогына һалып алып ҡайтты. Килтерелгән киске тамаҡты Заһретдин һәндерә ситендә ултырып етеҙ генә ашап алды ла ирендәрен ялап, ян-яғына ҡаранды. "Етмәйерәк ҡалды быға", - тип уйланы Ғилмишәриф, матрац аҫтына ҡуйған тоҡсайын сығарып, алюмин көрөшкәһенә ике ҡалаҡ талҡан һалды ла дневальный эргәһендә торған титандан һыу алып болғарға кереште. Шулайтып, ул көн дә киске тамаҡтан ҡайта ла талҡан менән билғау аҫтын нығытып ала. Заһретдин ауылдашының ашағанын күреп йөрөй, уға мөлдөрәп ҡарай, тик Ғилмишәриф быны әллә күрмәй, әллә күрмәмешкә һалыша - талҡанын ашап бөтә лә, үс иткән шикелле, усы менән эсенә һуғып:

- Беҙгә талҡан булһа ла ярап ҡала ул. Сталауайҙа эсеп ҡайтҡан шыйыҡ өйрәнең өҫтөн бикләп тора, - тип йылмая.

Бер нисә көн шулай тилмереп ҡарап ултырғас, Заһретдиндың камил түҙемлеге шартланы. Вагондағы хәлде онотоп:

- Земляк, анау нәмәңде миңә лә әҙерәк һалып бирһәңсе, - тип бышылданы. Ғилмишәриф уңайһыҙланыуынан нишләргә лә белмәне.

- Эй әттәгенәһе, мин ни ярталыл, һинең талҡан ашағаныңды белмәнем дә баһа. Әйҙә, әйҙә, ағай, рәхим ит, ашай ғына күр! Әле бында талҡан етерлек, - тип моҡсайын күрһәтте. Йылы һыуға болғап, тоҙ һалынған талҡанды ашап алғас Заһретдиндың спирт эскәндәй күңеле күтәрелеп, теле асылып китте:

- Иген ашы бит, шәйлә тамаҡҡа ял булып ҡалды, эскә төйөр төштө лә баһа! Әтеү анау балыҡ һурпаһы үтә төшә лә ҡуя, - тип һөйләнде.

* * *

Көн дә башҡара торған күнекмәләр ҡатмарлашҡандан-ҡатмарлаша барҙы. Башта аттың тояҡтарын таҙартырға өйрәттеләр, йүгән, нуҡта кейҙереү, ат эйәрләү, эйәр айылдарын нисек тартыу һөнәре лә ҡалманы. Казачий эйәрҙең ҡапталынан, үндегенән алып ҡашағаһына тиклем, өҙәңге ҡайышын нисек ҡыҫҡартыу, оҙонайтыу ҡағиҙәләрен үттеләр.

- Ҡарасы, өҙәңгенең оҙонлоғо яурын башынан алып ҡул бармаҡтары осона тиклем тура килеп тороуын әйт, - тиеште ҡыҙыл армеецтар.

- Был ат тигән нәмәнең ғәләмәте бигерәк күп икән дә! Ауылда ни тотоп йүгәнләйбеҙ ҙә сабабыҙ.

- Беҙ атты ауылда бигерәк әбижәйт иткәнбеҙ икән. Ҡайҙа уны былайтып көн дә буҫтау менән таҙартыу!

Һуңғараҡ ҡыҙылармеецтар казарма эргәһендәге аҡланда түнәрәкләп ултырып малда була торған сирҙәрҙе өйрәнделәр.

- Аттың да, әҙәм заты кеүек, һалҡын тейеп, грипп менән дә, дөрөҫ ашатмауҙан гастрит менән дә ауырыуы мөмкин. Уның сирле икәнен белеүе бер ҙә ҡыйын эш түгел, - старшина эргәһендә торған отделение командирына өндәште. - Теге Мирныйҙы сығар әле! - Бер нисә минут үтеүгә арт аяғын быуынынан бөккән, муйынын һуҙып башын түбән эйгән бер аҡһаҡ турыны килтереп баҫтырҙылар.

- Ауырымаған, таҙа аттың күңеле күтәренке була, ул бер ҡасан да башын аҫҡа эймәй. Ә быны ҡарағыҙ! Ул хатта исемен әйткәнгә лә әйләнеп ҡарамай.

- Иптәш старшина, ни булған һуң был атҡа? Нимә менән ауырый?

- Ниндәйҙер разгильдяй был хайуанҡайҙы эҫеләй эсергән, йәғни тирләгән көйөнсә һалҡын һыу биргән. Шуға һалҡын тейгән. Күрәһегеҙме, ат йүткерә, икенсенән, тояҡтарына ревматизм тейгән.

- Һуң хәҙер ул атты нишләтәләр инде?

- Хәҙер уны лазаретҡа ебәреп дауалап ҡарайбыҙ, һауыҡмаһа инде, списать итергә тура киләсәк, - тип старшина аттың муйынынан һыйпаны. Ҡарамаҡҡа ҡаты күңелле старшина бына-бына илап ебәрер төҫлө ине. Ул үҙ һүҙен дауам итте: - Ат һарайында үҙ кормушкаһын кимереп торған атты күргәнегеҙ бармы?

- Эйе, эйе, күргәнебеҙ бар.

- Бындай саҡта сирләгән ат һыҙланыуға түҙә алмай кормушка йәки берәй ағас кимерергә тотона, йәғни ошо мәлдә уға ауырыуынан айныған, һыҙлауы баҫылған төҫлө була. Бына шулай ул хайуан, әгәр телен белһәң!

Ат эйәрләү күнекмәләрен өйрәнеү ҙә башланды.

- Эйәрләй башлауҙан алда аттың ҡабырғаларын, һыртын ҡарап ал - һуғылған, эйәр өйкәгән урыны юҡмы? Башта һул яғына, ә унан уң яғына сығып, бына ошолай итеп, - тине лә старшина усы менән Быстрыйҙың ике ҡабырғаһын, һыртының эйәр ята торған урындарын һыпырҙы. - Күрҙегеҙме? Ат төндә аунаған, арҡаһына бысҡы табы, бысраҡ йәбешкән, ә улар, эйәр үндеге аҫтында ҡалып, Быстрыйҙың һыртын өйкәүе бар, - тип ул башта щетка алып ат арҡаһын таҙартты. Шулай һөйләнә, өйрәт-өйрәтә, ат эйәрләргә тотондо. - Денникта саҡта эйәрҙең ҡайыштарын ныҡ тартырға ярамай. Ат бушаҡ ҡына һалынған эйәргә өйрәнеп алырға тейеш. Уны аҙаҡтан манежға сыҡҡас, атҡа атланыр алдынан ғына нығытып тарталар.

- Ә һуң нишләп бер ыңғай ныҡлап тартмайҙар? - тип һорай кемдер.

- Был атты насар ғәҙәткә өйрәтә: баштан уҡ тартмаһы ныҡ тартылған ат денниктан сығырға теләмәй, ә ҡайһы береһенең һарайҙа торған урынында йығылыуы ла мөмкин. Шуға күрә лә ат үҙен эйәрләгәндә тынын эскә алып тартманды үтәрәк тартмаһын өсөн эсен юрый ҡабартып тора. Атты алдап булмай - аҡыллы хайуан.

- Әллә беҙ колхозда... - тип башланы берәү.

- Колхоздағы ғәҙәттәреңде онот! - Старшина уға әйтеп бөтөрөргә ирек бирмәне. - Хәҙер эшсе-крәҫтиән Ҡыҙыл Армияһының атлы ғәскәр уставына мөрәжәғәт итәйек. Унда бына нәмәләр яҙылған: "Атҡа атланыу өсөн "атлан!", ә төшөү өсөн "аттан төш" тигән команда бирелә. Атҡа атланыр алдынан уны үҙең менән йәнәш баҫтыралар. Атҡа атланыу өс алымда башҡарыла. Һул аяғыңды өҙәңгегә баҫып бөтә кәүҙәңде күтәргәс, башыңды түбән эймәйенсә, уң аяғыңды өҙәңгегә эләктерәһең. Өҙәңгене ҡулың түгел, аяғың эҙләһен. Эйәр өҫтөндә тура, тубыҡтарың менән ат ҡабырғаһын ҡыҫып ултыр, - тип өйрәтте старшина.

Был юлы ла эште Ғилмишәрифтән башланы. Башҡорт егете күҙ асып йомғансы эйәр өҫтөндә майшәм шикелле ултыра ине. Старшина шатланыуын йәшерә алмай ҡыҫыҡ күҙҙәрен йомғансы йылмайҙы ла:

- Бына һин, Яуымбаев, ауыҙҙан сыҡҡан һәр бер һүҙҙе отоп алаһың да ҡуяһың. Молодец! Һинән отличный кавалерист сығасаҡ. Күрҙегеҙме? Ошо егеттән өйрәнегеҙ! - тине.

Сират Заһретдинға етте.

- Ну, иптәш Итәлмасов, хәҙер беҙ эшләп ҡарайыҡ инде, - тип уға, нисектер ышанмайыраҡ, команда биргән ише түгел, иғтибарлы ғына өндәште.

Заһретдин, старшина өйрәткәнсә, теҙгенде ат муйынына һалып, һул ҡулының дүрт бармағы менән Быстрыйҙың ялына йәбеште. Баш бармағына, ат ялын ураны ла, әҙерәк уңға боролоп, һул аяғын өҙәңгегә тыҡты. Ауыр кәүҙәһен өҫкә күтәрергә хәле етмәне. Өҙәңгегә эләктергән һул аяғының башы ат ҡултығына төртөлә башлағайны, Быстрый ҡапыл муйынын бороп, Заһретдиндың арт һанын умырып тешләп алды. Теге ҡысҡырып ебәрҙе лә аяғын өҙәңгенән ысҡындырмайынса, һул ҡулы менән артын ҡапланы. Ошо мәлдә Быстрый урынынан ҡуҙғалды ла ергә йығылған Заһретдинды һөйрәп алып китте. Старшина, уҡ һымаҡ атылып, аттың теҙгененә килеп йәбеште.

Ҡурҡыуынан ҡото осҡан Заһретдинды, өҙәңгегә эләккән аяғын ысҡындырып, ергә баҫтырҙылар. Уның ҡағыҙ һымаҡ ағарған йөҙөнән башлап теҙ быуындарына тиклем бөтә кәүҙәһе ҡалтырай ине. Ни тиклем асыуы ҡайнаһа ла, старшина бер һүҙ ҙә әйтмәне. Заһретдиндың тапалмай имен ҡалыуынан былай ҙа риза ине. Занятие бөткәнсе, старшина уға бер ни ҡушманы, тегенең кавалерия кешеһе булмауына тамам ышанғайны.

Кис, ятыу алдынан, Заһретдин ауылдашы эргәһенә килде. Өндәшмәй генә талҡан ашанып алды ла:

- Земляк, миңә был кавалерияһы бер ҙә оҡшап етмәй әле. Военкоматҡа саҡырыу ҡағыҙы килеп төшкәс, бер йүнле часҡа эләгермен тип тә уйланылғайны. Әллә анауы Белоногов булған нәмә минең кем икәнде аңғармайыраҡ ҡалды инде, тотто ла ебәрҙе бит ошонда. Етәксе эштә эшләгән кешеләрҙе әҙерәк ҡарабыраҡ ебәрергә тейештәр ҙә һуң. Яҙмышым шунандыр инде, - тип уфтанды. - Бына һиңә ифрат та уңай тура килде, бәхетең бар икән, малай, - тип өҫтәп ҡуйҙы. - Әллә, земляк, берәр икенсе часҡа күсереүҙәрен һорап ҙурыраҡ командирҙарына мөрәжәғәт итеп ҡарайһымы икән?

Ғилмишәриф моҡсайын матрац аҫтына тығып, кәүҙәһен турайтты ла: "Ай-һай, ағай, кабы яңылыш булмағайы. Ошо урынында ғына тырышып ҡараһаң, нисек булыр һуң?" - тип тура яуап бирергә ашыҡманы.

- Да, да... - тип һуҙып алды ла Заһретдин кире китте. Тумбочкаһына таянып бик оҙаҡ уйланғандан һуң ул казарма мөйөшөндәге каптеркала ултырған старшинаның ишеген шаҡыны.

- Да, да! Мөмкин! - тигән тауышты ишеткәс, ул баҙнатһыҙ ғына ишек аша атланы. Нишләптер уға ҡарата миһырбанлана төшкән старшина һалдатты үҙ эргәһенә саҡырҙы. Башлап үҙе өндәште.

- Тыңлайым, иптәш Итәлмасов, берәй йомошоң бармы? Әйҙә, һөйләп ебәр.

- Һөйләйһе юҡ, иптәш старшина, миңә икенсе эш бирегеҙ, - тине Заһретдин. Ошо һүҙен әйткәс, ҡапыл эсе буҫкәреп ҡалған шикелле булды. Уның ҡарауы старшина, сөм-ҡара күҙҙәрен уйнатып, аптыраулы ҡараш ташланы.

- Нисек инде ул икенсе эш? Бында гражданкалағы кадрҙар бүлеге юҡ, беҙ эш тәҡдим итмәйбеҙ. Һине Ҡыҙыл Армияға хеҙмәт итеү өсөн ебәргәндәр. Ватанды һаҡларға, аңлашыламы?

- Аңлашыла, ләкин мин кавалерияла хеҙмәт итә алмайым.

- Беҙҙә башҡа часть юҡ. Гражданкала ни менән шөғөлләндегеҙ?

- Мин старателдәрҙән алтын ҡабул иттем.

- Во, нисек икән! Ләкин бында ундай һөнәрҙең кәрәге юҡ. Беҙгә кавалеристар әҙерләргә ҡушылған. Шулай ҙа юғары начальство менән һөйләшеп ҡарармын.

Старшинаның һүҙен ишеткәс, Заһретдиндың эсенә йылы йүгерҙе. "Бирҙе Хоҙай, ошондай ҙур часта берәй ҡулайлы эш табып бирерҙәр әле", - тип ҡыуанды.

(Дауамы. Башы 29-31-се һандарҙа).

✓ *"Башҡорт өсөн йылҡы малы оло әһәмиәткә эйә. Ат - ул тоғро дуҫ, юлдаш, ярҙамсы. "Төньяҡ амурҙары" һәм "Шайморатовсылар"ҙың Парижға, Берлинға ат менән инеүен барыбыҙ ҙа белә.*

ИНТЕРНЕТТАН

ҺЫУ - ЙӘШӘҮ СЫҒАНАҒЫ

■ Гуэлф университеты белгестәре эндокрин һәм йөрәк-ҡан тамырҙары системаһы эшмәкәрлегенә ыңғай йоғонто яһаған ризыҡтарҙы асыҡлаған. Йәшел һәм ҡыҙыл яҫы борсаҡты йышыраҡ ашарға кәрәк, тигән фекерҙә улар. Һынауҙарҙа ҡатнашыусыларҙың беренсе төркөмө дөгө һәм картуф менән туҡланған, икенсе төркөм картуф менән дөгөгә ҡушып яҫы борсаҡ ашаған. Ашарҙан алда һәм ашағандан һуң уларҙың ҡандағы шәкәр кимәле һәм ҡан баҫымы тикшерелгән. Икенсе төркөмдөң һөҙөмтәләре күпкә яҡшыраҡ булып сыҡҡан. Мәҫәлән, картуфтың үҙен генә ашағанда шәкәр кимәле ныҡ күтәрелә, ә яҫы борсаҡ ҡушып ашағандан һуң уның кимәле 35 процентҡа түбәнәйгән. Бынан тыш, яҫы борсаҡ холестерин кимәлен түбәнәйтә, ҡан баҫымын көйләй, сөнки ул витаминдар һәм микроэлементтарға бай.

■ Ата-әсәләре менән бер туҡтауһыҙ торлаҡ алыштырып йөрөргә мәжбүр булған балалар йышыраҡ ауырый, ти белгестәр. Бындай һығымта Шотландияла үткәрелгән тикшеренеүҙәр ярҙамында яһалған, унда 15, 35 һәм 55 йәштәге 850 кеше ҡатнашҡан. 20 йыл буйына уларҙың барыһының да йәшәү рәүеше, сәләмәтлеге, ғәҙәттәре күҙәтеп барылған. Тикшереүҙәрҙә ҡатнашыусыларҙың бишәүһе йәшәү урынын бер тапҡыр ҙа алыштырмаған, 59 проценты бер йәки ике тапҡыр алыштырған, 21 проценты гел күсенеп йөрөгән. Кем үгәй атай менән йәшәгән, улар араһында күсенеүселәр йышыраҡ булған. Ике йәки өс бала тәрбиәләүселәр ҙә йәшәү урынын күберәк алыштырған. Дөйөм алғанда, кемдәрҙең бала сағы бер урында ғына үтмәгән, уларҙың һаулығы менән дә проблемалар йышыраҡ осраған, улар тиҫтерҙәренә ҡарағанда көсһөҙөрәк булған, йышыраҡ психологик стресс кисергән, эскән һәм тәмәке тартҡан.

■ Британия тикшеренеүселәре фекеренсә, төрлө проблемаларҙан ҡотолоу өсөн картиналар галереяһына йыш йөрөү ҙә етә. Бигерәк тә донъя һынлы сәнғәте шедеврҙары кеше психикаһына ыңғай тәьҫир итә. Ғалимдар үткәргән тикшеренеүҙәрҙәр күрһәтеүенсә, Клод Моне йәки Сандро Ботичелли кеүек бөйөк рәссамдарҙың һүрәттәрен ҡараған саҡта кешенең баш мейеһе әүҙемлеге кеше ғашиҡ булғандағы мейе торошона оҡшаған була. Бынан тыш, тикшеренеүҙә ҡатнашыусыларҙың ҡанында дофамин гормоны ла күберәк була, был гормон кеше ниндәйҙер кинәнес кисергәндә бүленә. Бындай реакция тикшереүҙәрҙә ҡатнашыусының һәр береһендә күҙәтелә. Эксперттар әйтеүенсә, сәнғәт өлгөләре ҡурҡыу, тынысһыҙланыу кеүек тойғоларҙан арынырға һәм хатта ауыртыуҙан ҡотолорға ярҙам итә.

■ Коннектикут университетында үткәрелгән тикшеренеүҙәр күрһәтеүенсә, организмға саҡ ҡына һыу етешмәй башлаһа, шунда уҡ кәйеф насарая, көсһөҙлөк барлыҡҡа килә, фекерләү ҡеүәһе түбәнәйә. Тикшеренеүҙәрҙең етәксеһе профессор Лоренс Е. Армстронг фекеренсә, ял иткәндә лә, компьютер алдында ултырғанда ла һыу эсергә кәрәк. "Һыуһау тойғоһо беҙ 1-2 процент шыйыҡлыҡты юғалтҡас ҡына барлыҡҡа килә. Әммә был ваҡытҡа организмда һыуһыҙлыҡ һөҙөмтәһендә кире әҙемтәләр башланған була", - ти профессор. Бындай хәл килеп тыумаһын өсөн көнөнә 2 литр һыу эсергә кәрәк.

ҺАЙ-ҺАЙ-ҺАЙ!

ТҮБӘЛӘРҘЕ КҮККӘ СӨЙӨП...

ҡыуандырҙы "Башҡорт аты" байрамы

Башҡорт халҡының рух сағылышы булыр был байрам көтөп алынды. Нимә-нимә, беҙ байрам итә беләбеҙ. Байрам итергә яратабыҙ. Был юлы иһә ул ғәҙәттәге күңел асыу байрамы ғына түгел, ә республиканың йылҡысылыҡ өлкәһендәге иң ҙур ғилми-ағартыу һәм мәҙәни-спорт сараһына әйләнеүе менән әһәмиәтле булды. Баймаҡ районы Граф күле буйында үткән "Башҡорт аты" халыҡ-ара фестивалендә ҡатнашыусылар ҙа, ҡатнашмағандар иһә телевизор, социаль селтәрҙәрҙәге видеолар, фотолар аша байрам һулышын кинәнеп, ғорурланып уртаҡлашты һәм баһаланы. Рәсәй, Беларусь, Берләшкән Ғәрәп Әмирлектәре, Төркиә, Әзербайжан, Ҡаҙағстан, Үзбәкстан һәм Ҡырғыҙстандан килгән ҡатнашыусылар ҙа тойҙо был рухты һәм маҡтау һүҙҙәрен яуҙырҙы. Быларҙың барыһы тураһында ла сурытып тормай, сараның төп мәлдәрен генә билдәләп үтәйек.

● Баймаҡ районында икенсе тапҡыр үткәрелгән "Башҡорт аты" халыҡ-ара байрамының төп инициаторы - Башҡортостан Башлығы Радий Хәбировтың фестивалде асыу тантанаһындағы ошо һүҙҙәрен һәр кем ҡолағына еткерге килә: "Башҡорт өсөн йылҡы малы оло әһәмиәткә эйә. Был, асылда, халҡыбыҙҙың генетик кодының бер өлөшө. Ат - ул тоғро дуҫ, юлдаш, ярҙамсы. "Төньяҡ амурҙары" һәм "Шайморатовсылар"ҙың Парижға, Берлинға ат менән инеүен барыбыҙ ҙа белә. Бөгөн беҙ ошо тарихи хәҡиҡәтте иҫкә төшөрөп, "Башҡорт аты" тигән байрам ойоштороп, киләсәк быуындар өсөн башҡорт атына бәйле халыҡ йолаларын һәм фольклорын, рухын һәм ватансыллығы менән бәйле тарихын һаҡларға теләйбеҙ" - бына ошо ҡыҫҡа ғына телмәрҙә сағыла байрамдың маҡсаты, мәғәнәһе, үҙенсәлеге.

● Байрамдың иң кинәндергән, түбәләрҙе күккә сөйөп шатландырған мәле, әлбиттә, Интеллектуаль милек буйынса Федераль хеҙмәт етәксеһе Юрий Зубовтың Башҡортостан Башлығы Радий Хәбировҡа "Башҡорт аты" атамаһын файҙаланыу хоҡуғына Роспатент таныҡлығын тапшырыуы булды. Белеүегеҙсә, патент - ул уйлап табыуҙарға, файҙалы моделдәргә, сәнәғәт өлгөһөнә йә селекция ҡаҙаныштарына айырата хоҡуҡты, авторлыҡты һәм уйлап табыу беренселеген танытыусы һаҡлау документы. Быға саҡлы беҙ ундай патенттар тураһында һис уйламай, хөр йәшәнек. Әммә бөгөнгө хатта күрше күршенең матди ғына түгел, интеллектуаль байлығына яҫҡыныуҙары, үҙләштереүҙәре бер ни тормаған бәйһеҙлектәр хөкөм һөргән заманда бындай һаҡлау патенттары кәрәк икәнен төшөнәбеҙ. Беләһегеҙ, ҡурайыбыҙ ҙа, атыбыҙ ҙа, тарихи ҡомартҡыларыбыҙ, хатта билдәле шәхестәребеҙ ҙә тота килеп башҡа бер халыҡтыҡы була ла китә. Шуға ла күп, бик күп хазина-ҡомартҡыларыбыҙға алырға кәрәк был һаҡлау документын. Был турала Рәсәй Федерация Советының Фән, мәғариф һәм мәҙәниәт буйынса комитеты рәйесе Лилиә Ғүмәрова ла әйтте үҙенең байрамдағы сығышында: "Халҡыбыҙҙы башҡорт аттарының уникаль булыуын раҫлаусы таныҡлыҡ алыуыбыҙ менән ҡотлайым. Был документты беҙ бер нисә йыл элек Радий Фәрит улы Хәбировтың ҡушыуы буйынса әҙерләй башлағайныҡ. Артабан да республика брендтарын танытыу һәм яҡлау буйынса эште дауам итәсәкбеҙ", - тине ул. Әйткәндәй, Башҡорт аты республиканың һигеҙенсе рәсми төбәк брендына әүерелде. Быға тиклем "Асы", "Йоматау", "Ҡорғаҙаҡ" минераль һыуҙары, "Мансур граниты", ҡурай милли музыка ҡоралы, Бөрйән солоҡ балы һәм башҡорт балы патент алғайны.

● "Башҡорт аты" халыҡ-ара фестивале сиктәрендә башҡорт тоҡомло аттарҙы һәм республиканың ат спорты мәктәптәрен үҫтереү мәсьәләләре буйынса кәңәшмә лә ойошторолдо. Фекер алышыуҙа Рәсәй төбәктәренең һәм сит илдәрҙең власть органдары вәкилдәре, ғилми учреждениелар һәм спорт ойошмалары эксперттары үҙ фекерҙәре менән бүлеште. Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров фестиваль майҙансығын инфраструктура йәһәтенән үҫтереү кәрәклегенә айырыуса иғтибар итергә ҡушып: "Бер нисә йыл эсендә бында спорт-мәҙәни һәм фәнни үҙәк булдырырға тейешбеҙ. Бының өсөн яңы объекттар һәм ҡоролмалар төҙөүгә күсергә кәрәк", - тине. Интеллектуаль милек буйынса Федераль хеҙмәт етәксеһе Юрий Зубов "Башҡорт аты" исеме менән бәйле коммерция проекттарын тормошҡа ашырыу мөмкинлектәре тураһында һөйләне. Рәсәй Федерация Советының комитет рәйесе Лилиә Ғүмәрова төбәктең профессиональ уҡыу йорттары базаһында йылҡысылыҡ буйынса профилле һөнәрҙәр асыу мөмкинлеген әҙерләргә тәҡдим итте. Культурология докторы, Плеханов исемендәге Рәсәй иҡтисад университеты про-

фессоры Алексей Кызласов милли спорт ярыштарын үҫтереү, башҡорт атына бәйле һөнәрҙәрҙе һаҡлап ҡалыу мөһимлеген һыҙыҡ өҫтөнә алды. Мәскәүҙең һәм Мәскәү өлкәһе "Кок-бору" федерацияһының тышҡы бәйләнештәр буйынса урынбаҫары Таалайбек Мостапакулов Башҡортостан биләмәһендә "Кок-бору" ("Ылаҡ") Рәсәй үҙәген булдырырға тәҡдим итте. "Ирәндек" хәйриә фонды директоры Айнур Ишмөхәмәтов башҡорт тоҡомло аттың ике һәйкәлен төҙөү концепцияһы тураһында һөйләне. Беренсеһен ул Баймаҡ районының Граф күле янында, ә икенсеһен Өфөлә, "Ватан" этнопаркы янында, урынлаштырырға тәҡдим итте. Фекер алышыуҙан һуң Бөтә Рәсәй йылҡысылыҡ ғилми-тикшеренеү институты, Башҡортостан дәүләт аграр университеты, Башҡорт тоҡомло аттарҙы өйрәнеү буйынса ғилми-тикшеренеү институты һәм "Ирәндек" хәйриә фонды араһында башҡорт тоҡомло аттарҙы үҫтереү буйынса хеҙмәттәшлек тураһында дүрт яҡлы килешеүгә ҡул ҡуйылды.

• Ғәжәп күренеш ине Рәсәй төбәктәре һәм сит ил дәүләттәре флагтары аҫтындағы атлы парадтың тау башынан эркелеп килеп төшөүе. Ошо мәлдә, моғайын, һәр кем ата-бабаларҙың атлы көнитмешен, атлы яуҙарын да күҙҙән үткәреп тетрәнгәндер. Һәр хәлдә, байрамдың күҙҙәрҙән йәш эркелдерерлек, йөрәктәрҙе ярһытырлыҡ күренеше булды был. Артабан иһә байрам майҙанын айҡап-байҡап сығырға ла мөмкин ине. Республика Башлығы Радий Хәбиров һәм абруйлы ҡунаҡтар ҙа фестивалдең спорт һәм күргәҙмә майҙансыҡтарына йүнәлде. Ә бындай майҙансыҡтар ҡарап-байҡап бөткөһөҙ булды. Бына Башҡортостандың Милли музейы ойошторған "Ат иле" күргәҙмәһе. Унда башҡорт атына арналған картиналар, арт-объекттар, скульптуралар, шулай уҡ музей фондтарынан һәм шәхси коллекцияларҙан уникаль экспонаттар тәҡдим ителде. Ә күргәҙмәнең төп предметы - ул 1925 йылда музейға Салауат районы Ҡалмаҡлар ауылы аҡһаҡалдары тапшырған Салауат Юлаевтың эйәре ине.

• Халыҡ эркелеп күҙәткән майҙансыҡ, әлбиттә, "Ылаҡ" уйыны барған булғандыр. Тамашасы нисек кенә янып-көйһә лә, был ярышта Ҡаҙағстандың Кустанай өлкәһе командаһы еңде. Спортсылар бер миллион һумлыҡ сертификатҡа эйә булды. Уларҙың еңеүе аңлашыла ла. "Ылаҡ" бөтә төрки халыҡтарының атлы уйын төрө һаналһа ла, һуңғы йылдарҙа ул беҙҙә онотолоуға дусар ителгәйне. Ә Ҡаҙағстанда ылаҡ, ҡаҙаҡса ул кокбар тип атала, рәсми спорт төрө һанала. Фестивалгә килгән ҡаҙаҡ уйынсыларының барыһы ла тиерлек кокбар буйынса чемпиондар булып сыҡты. Әле бер генә республикала-төбәктә лә башҡорт атына арналған ошондай байрам ойошторолмаған һәм "Беҙ - беренселәр", тип ғорурланабыҙ икән, тимәк, ошондай ат менән бәйле спорт төрҙәренә лә йөҙ менән боролорға, малай-егеттәребеҙҙе атҡа атландырырға тейешбеҙ. Ат менән бәйле кәсептәребеҙҙе тергеҙергә тотоноорға тейешбеҙ.

Эйе, һуңғы ваҡытта ир-егеттәребеҙҙе ошондай ата-бабалар кәсептәренә тотоноорға саҡырыуҙар ныҡлап яңғырай башлағайны. Шөкөр, шуны ишетте ир-егеттәр. Әлеге байрамдың кәсепселәр майҙансығында Учалынан - Кәрим Мостафин, Сәғит Фәхретдинов, Баймаҡтан Зәбир Рәхмәтуллин исемле ир уҙамандарҙың атҡа бәйле - йүгән, эйәр, ҡамыт, һыңғырсаҡ, дуға, нуҡта, шлея, сыбыртҡы, ҡамсы кеүек атамалары ла онотола яҙған әпсендәр эшләүҙе тергеҙеп, байрам күргәҙмәһенә ҡуйыуы үҙе бер ҡаҙаныш булараҡ ҡабул ҡылынды. Шулай уҡ ир-егеттәрҙең генә ҡулынан килерҙәй тимерсе кәсебенә тотонғандарҙы ла күрҙек һәм сәләмләнек. Силәбе өлкәһенең Миәс ҡалаһынан килгән тимерсе Эдуард Тажетдиновтың беҙҙән тимерселәрҙе сәмләндерерлек гәмәле бигерәк тә маҡтауға лайыҡ булды: ул тимер ҡоростан милли батырыбыҙ Салауат Юлаевтың скульптураһын ижад иткән. Халыҡ һөйөүен яулауҙан тыш, ул "Иң яҡшы тимерсе" номинацияһында билдәләнде.

Әйткәндәй, хатта ҡатын-ҡыҙҙарыбыҙ, башлыса ағинәйҙәребеҙ ҙә, сергетыш ябыуҙарын тергеҙеп, атлы ир-уҙамандың абруйына баһа өҫтәне. Бөрйән ағинәйҙәре етәксеһе Рәшиҙә Ғиззәтуллина башлап ебәреп, үҙ районында ғына түгел, күрше районларҙа ла оҫталыҡ дәрестәре үткәреп, ошо кәсепкә юл ярғайны. Ул былтыр беренсе "Башҡорт аты" фестивалендә еңеүсе лә булды. Быйыл да сергетышсылар күргәҙмә ойоштороп, фестивалдә үҙ-ара бәйге тотто. Һәм иң әүҙем бәйгеселәр ҙә улар, ағинәйҙәр, булды.

• Эйе, конкурстар, бәйгеләр төрлө-төрлө булды. Мәҫәлән, республикала 17-се тапҡыр үткәрелгән "Ҡымыҙфест" бәйгеһе майҙандағыларҙың барыһын да үҙенә йәлеп итте. Иртәнән алып кискә ҡәҙәр эшләгән ҡаласыҡта һәр кем ҡымыҙ тәмләп, һатып алыу мөмкинлегенә эйә булды. Ә баһалама ағзалары иһә иң яҡшы ҡымыҙсы тип Әбйәлил районынан Ильяс Һибәтовты билдәләне. Йәрмәкәй районынан килгән Наталья Дик - икенсе, ә Әлшәйҙән Фидан Әхмәтйәнова өсөнсө урын бирелде. Ҡымыҙсылар араһынан иң олоһо - Йылайыр районынан Марат Абдулов, ә иң йәше тип Әлшәйҙән Динар Ахунов билдәләнде. "Тамашасылар һөйөүе" номинацияһында Учалынан Лилиә Сәғәҙәтова гран-при яулаһа, Әбйәлилдән Гөлназ Әминева, Белореттан Рәүф Мәғәфуров, Баймаҡ районынан Илнур Хәмитов призлы урындарға лайыҡ булды.

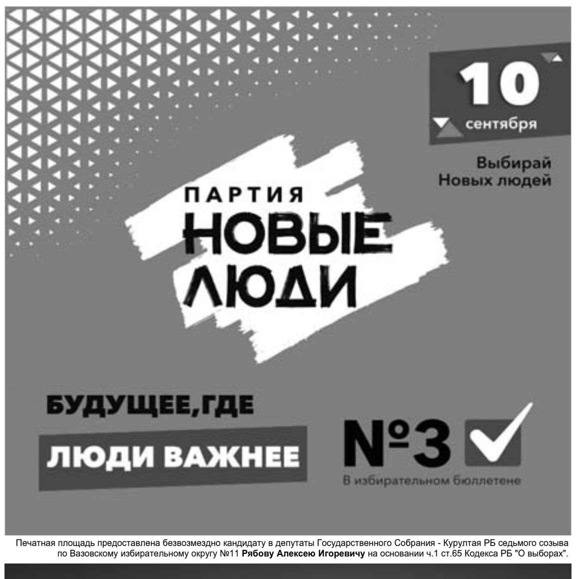
ШУЛАЙ ИТЕП...

Фестиваль программаһы нигеҙҙә һабантуйҙарыбыҙҙы хәтерләтһә лә, ул барыбер байраҡ, сағыуыраҡ, үҙенсәлеклерәк булды, тиергә мөмкиндер. Был йәһәттән баймаҡтарҙың, байрамды ойоштороусыларҙың яуаплылығын, ойоштороу маһирлығын, рухын баһаламай булмай. Халыҡ кәсепселәре, мәргән уҡсылар, рәссамдар, милли көрәш, "Бәйге", "Тайтулаҡ", "Ауҙарыш", "Суҡмар ташлау", "Таш күтәреү", "Ҡымыҙ" эстафетаһы һәм башҡа уйындар йөкмәткеле булыуы, иң мөһиме, халҡыбыҙҙың яугирлығын да, көнитмеш асылын да сағылдырыуы менән бай тәьҫораттар ҡалдырҙы.

Бәйгеләрҙә еңеү яулаусылар лайыҡлы, тап үҙебеҙсә, башҡортса, киң күңеллелек, ҡунаҡсыллыҡ, йомартлыҡ күрһәтеп бүләкләнде - улар миллион һумлыҡ сертификат, автомобиль аҫҡыстары, башҡорт тоҡомло аттарға сертификат, башҡа иҫтәлекле бүләктәргә лайыҡ булды.

Ә шулай ҙа байрамға йыйылған тамашасыны "атҡа мендереп", түбәһен күккә тейҙереп шатландырған бүләк - Башҡорт атына арналған ошо махсус байрам һәм башҡорт атына һаҡлау патенты булды.

Гөлбаныу ГӘРӘЕВА
әҙерләне.



Печатная площадь предоставлена безвозмездно кандидату в депутаты Государственного Собрания - Курултая РБ седьмого созыва по Вазовскому избирательному округу №11 **Рябову Алексею Игоревичу** на основании ч.1 ст.65 Кодекса РБ "О выборах".

Печатная площадь предоставлена безвозмездно кандидату в депутаты Государственного Собрания - Курултая РБ седьмого созыва по Пушкинскому избирательному округу №6 **Аллабирдину Евгению Эдуардовичу** на основании ч.1 ст.65 Кодекса РБ "О выборах".

"Пока мы едины, мы непобедимы"

АДИЯТУЛЛИН Ильшат Ганиятуллович

Родился 21.03.1965 года в д. Тегерменево Караидельского района РБ. Окончил Уфимский юридический институт. Проработал в разных организациях. С 1997 по 2018 гг. работал в структурах МВД на разных должностях. В 2001-2002 гг. выполнял служебно-боевые задачи в Чеченской Республике. С 1.12.2013 г по 1.03.2014 г. в г. Сочи обеспечивал безопасность в ходе подготовки и проведении XXII Олимпийских зимних игр, XI Паралимпийских зимних игр. В 2018 г. уволился с должности заместителя начальника ОМВД в звании подполковника полиции. Являюсь пенсионером МВД РФ. Женат, имеет двоих сыновей. Член КПРФ с 2023 г.

Печатная площадь предоставлена безвозмездно кандидату в депутаты Государственного Собрания - Курултая РБ седьмого созыва по Сипайловскому избирательному округу №8 **Адиятуллину Ильшату Ганиятулловичу** на основании ч.1 ст.65 Кодекса РБ "О выборах".

Я, **Файрузов Вадим Владиславович,** кандидат в депутаты Государственного Собрания - Курултая РБ по Инорсовскому одномандатному избирательному округу № 2 от КПРФ. Родился и проживаю в Уфе с 23 июля 1997 года, женат, есть сын.

В 2013 году окончил МАОУ "Башкирская гимназия №122", а в 2016 году - Юридический колледж по специальности "Земельно-имущественные отношения".

В 2016-2017 гг служил в рядах российской армии.

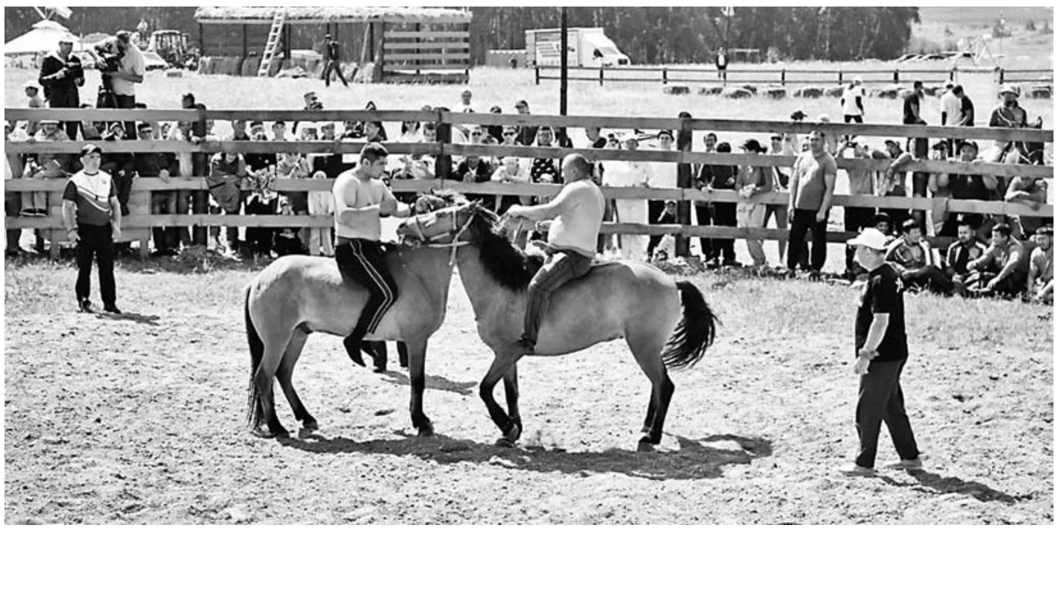
На данный момент являюсь сотрудником компании ООО "МИК" на должности мастер СМР.

Будущее Башкортостана мы видим только в социалистическом выборе.

Программа БРО КПРФ - это новый бюджет развития. Это комплексные социальные преобразования, важнейшие из которых - возвращение бесплатного образования и доступность медицинского обслуживания, которое сегодня все больше становится платным. Это снижение пенсионного возраста до прежнего уровня - 55 лет для женщин и 60 лет для мужчин. Введение прогрессивной шкалы налогообложения для богатых и за счет этого рост благосостояния бедных, прежде всего пенсионеров.

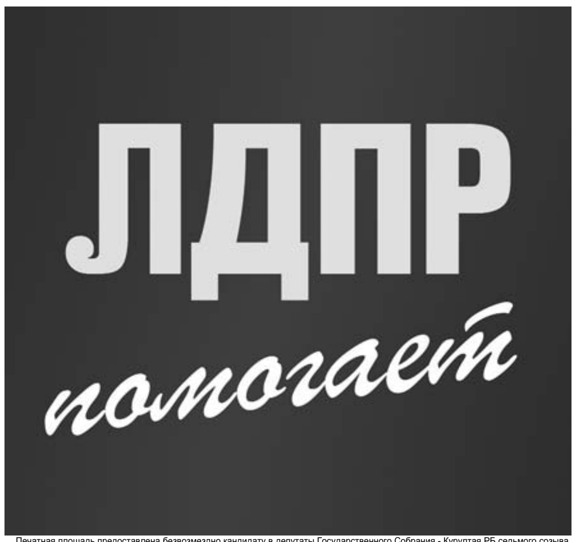
Часть этих вопросов решаются на российском уровне. Депутаты от КПРФ будут готовить законодательные инициативы республиканского парламента по принятию федеральных законов.

Печатная площадь предоставлена безвозмездно кандидату в депутаты Государственного Собрания - Курултая РБ седьмого созыва по Инорсовскому избирательному округу №2 **Файрузову Вадиму Владиславовичу** на основании ч.1 ст.65 Кодекса РБ "О выборах".



Печатная площадь предоставлена безвозмездно избирательному объединению "Региональное отделение Социалистической политической партии "СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ - ПАТРИОТЫ - ЗА ПРАВДУ" в Республике Башкортостан " на основании ч.1 ст.65 Кодекса РБ "О выборах".

Печатная площадь предоставлена безвозмездно кандидату в депутаты Государственного Собрания - Курултая РБ седьмого созыва по Черниковскому избирательному округу №4 **Кондратьеву Денису Сергеевичу** на основании ч.1 ст.65 Кодекса РБ "О выборах".



Печатная площадь предоставлена безвозмездно кандидату в депутаты Государственного Собрания - Курултая РБ седьмого созыва по Студенческому избирательному округу №12 **Битейко Илье Александровичу** на основании ч.1 ст.65 Кодекса РБ "О выборах".

Печатная площадь предоставлена безвозмездно кандидату в депутаты Государственного Собрания - Курултая РБ седьмого созыва по Новиковскому избирательному округу №14 **Мочалкину Павлу Александровичу** на основании ч.1 ст.65 Кодекса РБ "О выборах".

Печатная площадь предоставлена безвозмездно кандидату в депутаты Государственного Собрания - Курултая РБ седьмого созыва по Пушкинскому избирательному округу №6 **Басырову Айдару Ришатовичу** на основании ч.1 ст.65 Кодекса РБ "О выборах".

"ЗА" НАУКУ И ОБРАЗОВАНИЕ!

ЗАХАРОВ Вадим Петрович

Ректор Уфимского университета науки и технологий, российский ученый, доктор химических наук, профессор, организатор и педагог высшей школы.

Вадим Петрович обладает колоссальным управленческим опытом: в течение почти десяти лет возглавлял в БашГУ науку на посту проректора по научной работе, являлся руководителем Уфимского федерального исследовательского центра РАН. Сегодня глубина и системность, присущие его мышлению, в сочетании с административным опытом служат залогом динамичного развития Уфимского университета.

Эти качества необходимы и депутату Госсобрания - Курултая Республики Башкортостан. И Вадим Захаров готов решать сложные задачи в сфере науки и образования в России в этом новом для себя статусе.

Печатная площадь предоставлена безвозмездно кандидату в депутаты Государственного Собрания - Курултая РБ седьмого созыва по Пушкинскому избирательному округу №6 **Захарову Вадиму Петровичу** на основании ч.1 ст.65 Кодекса РБ "О выборах".

Печатная площадь предоставлена безвозмездно избирательному объединению "БАШКОРТОСТАНСКОЕ РЕГИОНАЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ ПОЛИТИЧЕСКОЙ ПАРТИИ ЛДПР - ЛИБЕРАЛЬНО-ДЕМОКРАТИЧЕСКОЙ ПАРТИИ РОССИИ" на основании ч.1 ст.65 Кодекса РБ "О выборах".

РАБОЧИЙ - ГЛАВНЫЙ ЧЕЛОВЕК НА ЗАВОДЕ

Ильдар Тагдилович ШАФИКОВ

кандидат в депутаты Государственного Собрания - Курултая республики VII созыва по Белореченскому избирательному округу №5. Член КПРФ. Родился в 1967 году в деревне Нурлино. Имеет среднее специальное и высшее образование. Директор ООО "Судоремонтно-судостроительный завод". Большое внимание на предприятии уделяется поднятию престижа рабочей профессии, значимости трудовых династий и повышению квалификации сотрудников. Коллектив предприятия шефствует над детскими учреждениями, ветеранами, участниками СВО.

Печатная площадь предоставлена безвозмездно кандидату в депутаты Государственного Собрания - Курултая РБ седьмого созыва по Белореченскому избирательному округу №5 **Шафикову Ильдару Тагдиловичу** на основании ч.1 ст.65 Кодекса РБ "О выборах".

Печатная площадь предоставлена безвозмездно кандидату в депутаты Государственного Собрания - Курултая РБ седьмого созыва по Белореченскому избирательному округу №5 **Сардарову Эдуарду Шаликоевичу** на основании ч.1 ст.65 Кодекса РБ "О выборах".

Печатная площадь предоставлена безвозмездно кандидату в депутаты Государственного Собрания - Курултая РБ седьмого созыва по Первомайскому избирательному округу №3 **Ананьевой Веронике Валерьевне** на основании ч.1 ст.65 Кодекса РБ "О выборах".

Печатная площадь предоставлена безвозмездно кандидату в депутаты Государственного Собрания - Курултая РБ седьмого созыва по Инорсовскому избирательному округу №2 **Дильмухаметову Динару Ильшатовичу** на основании ч.1 ст.65 Кодекса РБ "О выборах".

Дмитрий ГИЛИМЬЯНОВ

Печатная площадь предоставлена безвозмездно кандидату в депутаты Государственного Собрания - Курултая РБ седьмого созыва по Шаймуратовскому избирательному округу №1 **Гилимьянову Дмитрию Маратовичу** на основании ч.1 ст.65 Кодекса РБ "О выборах".

✓ *Яҡшы менән бергә барһаң - малға туйырһың; яман менән бергә барһаң - ярҙан ҡоларһың.*

(Башҡорт халыҡ мәҡәлә).

БАШ ЭШЛӘТМӘК

19 АВГУСТ - БӨТӘ ДОНЪЯ ФОТОҺҮРӘТ КӨНӨ

Француз Луи Дагер 1839 йылда һүрәтте баҫып сығарыу ысулын асмаған булһа, кешелек күп нәмәне юғалтҡан булыр ине. Был донъялағы иң тәүге фотографик процесс "дагер(р)отип" тип атала. Ул саҡтағы француз хөкүмәте Дагерҙан патентын һатып ала ла, уға ғүмеренең аҙағына тиклем пенсия тәғәйенләй. Ошо уҡ ваҡытта Францияның тағы бер кешеһе - Жозеф Нисефор Ньепс та обскура камераһы ярҙамында тәжрибәләр яһауын дауам итә. XIX быуаттың 20-се йылдарында ул бер нисә уңышлы фотоһүрәт тә эшләй. 1839 йылдың 19 августында француз хөкүмәте дагеротип уйлап табылыу тураһында иғлан итә һәм уны "донъяға бүләк" тип атай.

"Хәтерле көҙгө" ысулын ошо көндән үк әүҙем ҡуллана башлайҙар. Шулай ҙа фотоаппаратты камиллаштырыу өлкәһендә тәжрибәләр туҡтамай һәм Джордж Истмен бығаса ҡуланылған быяла пластиналарҙы желатин ҡатламына алыштыра. Шулай итеп, "Kodak" фотопленкаһы барлыҡҡа килә. Джордж уға махсус фотоаппарат та ҡулайлаштыра.

Бөгөн иһә мәғлүмәт цифрлы форматта һаҡлана. Был фотоның киң ҡулланылышҡа инеүенә булышлыҡ итте. Һәр кем үҙе фотограф һәм фоторассам хәҙер. Смартфондар фото төшөрөү процесын тағы ла ябайлаштырып, уны ғәҙәти хәлгә әүерелдерҙе.

1

Бөрйәндән фоторәссам

2

"Афған ҡыҙы" авторы

1 | Ул илай-илай үҫә | Асыштар яһаусы | Алыҫ Көнсығыштағы халыҡ | Бөркөттөң кесе балаһы | 2 | "Ат күргән ат таныр, (...) күргән хат таныр" | Куликов һуғышында еңелгән | Ҡаҙылған һыу сығанағы | Яурын һәм ҡул тоташҡан урын | Йәмәғәт берләшмәһе | Индустриаль бәһлеүән | Балаһыҙ өйгә ҡунмай | "Колон - (...)ҙа, ҡондоҙ - һыуҙа" | "Аллигатор грушаһы" | "(...) тартҡан тарыҡмаҫ" | 3 | Кавказ бейеүе | Инә мал | Ефет | Уҡыусы ижады | Ҡорос баш кейеме | Шәхси транспорт | Иртәнсәк төшә | Ҡушылған һыу | Тормош һынауы | Ир ҡатыны | "Изге (...) - ярты дәүләт" | Түңәрәккә йыйылғандар | Йозроктоң "ҡуйыны" | Дауалаусы | Төрән, тар соҡор | Эйәр аҫтындағы япма | Юғары дәрәжәле дин әһеле | Йылға аша ҡоролма | Мексика индеецы | Нота | Үлән ашаусы айыу | 4 | 3-4 йәш араһындағы бейә малы | Унын күнеле балала | "(...) тырнағынан билдәле" | Сүрә

3

Ейәнсура "Күгәрсен"е авторы

4

"Еңеү байрағы Рейхстаг башында" авторы

Йәмилә ШӘРӘФЕТДИНОВА төҙөне.

31-се һандағы сканворд яуаптары.

Горизонталь буйынса: Түшәк. Ҡариҙел. Ҡарун. Барто. Ваҡыт. Бәрхәт. Барымта. Уҡлау. Моцарт. Алама. Әни. Балан. Наза. Ауыл. Рәсем. Рига. Ваба. Ситән. Кейеҙ. Атлас. Клинтон.

Вертикаль буйынса: Бонапарт. Барабан. Манара. Ҡарт. Игеҙәк. Обама. Тараҡ. Әүлиә. Ньютон. Рахманинов. Афина. Килен. Сөн. Барак. Ҡала. Арҡа. Тау. Намаҙ.

АҠЫЛ-ҠАҘНА

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

БАЙТАЛ ЯМАНЫ...

ике айғырҙы тибештерер

Яҡшы менән бергә барһаң - малға туйырһың; яман менән бергә барһаң - ярҙан ҡоларһың.

(Башҡорт халыҡ мәҡәлә).

Кеше етешһеҙлектәренән ҡотолорға яратмай, ә етешһеҙлектәрен өҫтөнлөктәре менән ҡаплап ҡуйыуҙы яҡшыраҡ күрә.

(Тадеуш Котарбинский).

Эйе, эт тоғролоҡ өлгөһө. Ләкин ни өсөн ул беҙгә тоғролоҡ өлгөһө булып хеҙмәт итергә тейеш әле? Ул бит кешегә тоғро, ә эттәргә түгел.

(Карл Краус).

Йәшәү һәм үлем бер-береһенә йәнәш кенә йөрөй, әммә бер-береһе тураһында бер ни ҙә белмәйҙәр.

(Эмиль Кроткий).

Шулай итеп, тағы бер аҡыл: "Бер төркөм йәштәр дуҫлыҡ тураһында бәхәсләшеп киткән дә, фекерҙәренең дөрөҫлөгөн дәлилләтер өсөн Аҡһаҡалға ашыҡҡан. Аҡһаҡал һәр кемеһен иғтибарлап тыңлаған, бәғзеләрен хуплаған, ҡайһы берҙәренә бер аҙ уйланыңҡырарға кәңәш иткән.

Һәм йәштәрҙән берәү унан шулай тип һораған:

- Дуҫлыҡтың нисә төрө була?

- Дүртәү, - тигән Аҡһаҡал. - Ризыҡҡа бәрәбәр дуҫтар була - улар һиңә һәр көн кәрәк. Дарыу кеүек дуҫтар була - уларҙың үҙеңә ауырлыҡ килгәндә янында булыуын теләйһең. Йәнә лә сир кеүек дуҫтар була - улары инде һине эҙләй, тап һине шифа тип ҡабул итә. Һәм һауа кеүек дуҫтар була - күренмәйҙәр ҙә, бик йыш осрашырға ла тура килмәй - әммә улар һәр саҡ һинең эргәлә.

Йәштәр Аҡһаҡал эргәһенән бик ҡәнәғәт таралышҡан".

ҠАЙҒЫ УРТАҠЛАШАБЫҘ

Баймаҡ районы Ишбирҙе ауылында йәшәгән атаһы

Миҙхәт Ғариф улы Иҙелбаевтың

вафаты айҡанлы, хеҙмәттәшебеҙ Фәүзиә Мөхәмәтшинаның ауыр ҡайғыһын уртаҡлашабыҙ.

"Киске Өфө"ләр.

Донъя бер мосафирханалыр, инсан да рухтар ғәләменән, әсә ҡарынынан, балалыҡтан, йәшлектән, ҡартлыҡтан, ҡәбер ғәләменән әхирәткә күсеп киткән бер юлсылыр. Ауыр тупрағы еңел булһын мәрхүмдең.

"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 №ТУ 02-00001, 10 июнь 2008 йыл.

1 582218 911006 23032

Баш мөхәррир:
Гөлфиә Гәрәй ҡыҙы ЯНБАЕВА.
Мөхәрририәт:
Ләйсән ВӘЛИЕВА,
Сәриә ҒАРИПОВА,
Әхмәр ҒҮМӘР-ҮТӘБАЙ,
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**

БР «Республика Башкортостан» нәшриәт йорто ДУП филиалы - «Башҡортостан» республика нәшриәтендә баҫылды (450079, БР, Өфө ҡалаһы, Октябрҙең 50 йыллығы урамы, 13).

Телефондар:
Баш мөхәррир 253-25-44
Хәбәрселәр 252-39-99
Матбуғат таратыу 252-39-99

Ҡул ҡуйыу ваҡыты -
18 август 17 сәғәт 30 мин.
Ҡул ҡуйылды - 16 сәғәт 00 мин.

«Киске Өфө»нөң индексы – **ПР905**

Тиражы - 2700
Заказ - 1121

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