ИЖТИМАҒИ-СӘЙӘСИ-МӘҘӘНИ ГӘЗИТ

Киске Өфө

14-20 октябрь (карасай) 2023

№40 (1082)

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

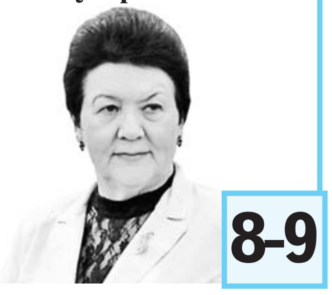
БЫЛ ҺАНДА УҠЫҒЫҘ:

Путиндың алты маҡсаты

2

Кеше үҙенә яҙған ғүмерҙе...

оҙайта алмай, ә ҡыҫҡарта ала



8-9

Йөрәк кушыуы буйынса

12

Ниндәй юрған ябынаһың?

13

@KISKEUFA

Беҙҙең Телеграм каналға рәхим итегеҙ!

смартфон камераһын төбә

***Арзанға яҙылып ҡал!* Мөхтәрәм уҡыусыларыбыҙ! *15 октябргә тиклем* республиканың һәр ҡалаһында-ауылында 2024 йылдың тәүге яртыһы өсөн ПР905 индекслы *"Киске Өфө"*гә ташламалы хаҡ менән *750 һум 84 тингә* яҙыла алаһығыҙ. Гәзитебеҙгә яҙылып, квитанцияларын редакцияға ебәргәндәр араһынан кемдәрҙер матур ғына китаптарға лайыҡ буласаҡ икәнен дә онотмағыҙ. Әйҙәгеҙ, *"Киске Өфө"*гә дәррәү генә яҙылып, уҡыуҙан туҡтамаған, фекерле, аңлы, ғәмле, вайымлы милләттәштәр иҫәбен ишәйтәйек!**

МӨХӘРРИРИӘТ.

ӨФӨ ҒӘҘӘТТӘРЕ КҮРКӘМ

БАҠСАҒА - ЯҢЫ ҺУЛЫШ

11 октябрҙә, Республика көнөндә, Өфө ҡалаһының Аксаков исемендәге баҡсаһы киң күләмле реконструкциянан һуң яңынан асылды. Баш ҡалабыҙҙың тарихи-мәҙәни ҡомарткыһы һаҡсыл һәм зауыҡлы итеп яңыртылды. Тантаналы сарала БР Башлығы Радий Хәбиров һәм Абхазия Президенты Аслан Бжания ҡатнашты.

Радий Хәбиров, баҡсаны асыу тантанаһына килгән өфөләргә мөрәжәғәт итеп, былай тине: "Һеҙ ҡарағыҙ әле, ҡояш күренде, тимәк, беҙ хаҡ эш башҡарабыҙ. Эйе, ямғыр ҙа яуып тора. Миңә республикабыҙ ҙа тап ошо рәүешле күренә. Эйе, ҡайҙалыр эңер төшкән кеүек. Эйе, ҡайҙалыр еңел түгел. Эйе, беҙ бик ҡатмарлы ваҡытта йәшәйбеҙ. Әммә беҙ Өфөбөҙ һәм бөтөн республикабыҙ матурыраҡ, йылыраҡ төбәк булһын, яҡшы уйын майҙансыҡтарында йөрөгән балаларҙы күргәндә күңелдәребеҙгә шатлыҡ тулһын, тигән ниәтебеҙҙән һис ҡасан баш тартманыҡ. Беҙ Аксаков паркына реконструкция эшләнек. Был республикабыҙға, өфөләргә сираттағы бүләгебеҙ ул. Был беҙҙең киң билдәле яҡташыбыҙҙың бик йылы исеме менән бәйле гүзәл урын... "

Эйе, Аксаков баҡсаһы - бик иҫтәлекле ҡомартҡы. Бында XVIII быуат аҙағында билдәле яҙыусы Сергей Аксаковтың ата-әсәһенең усадьбаһы булған, ул 1791 йылдың сентябрендә ошонда тыуған. Һуңынан усадьбаны Өфө сауҙагәре К.И. Блохин һатып ала, бында уның аҡсаһына 1833 йылда йәмәғәт баҡсаһы асыла, ял итергә килеүселәргә инеү түләүле була. 1888 йылдан усадьбаға яңы хужа - сауҙагәр В.И. Виденеев килә, ул бында ағастан ике ҡатлы йәйге театр төҙөтә. Совет власы йылдарында ошо баҡсаға СССР-ҙың мәғариф наркомы А.В. Луначарский исеме бирелә. Ул саҡта йәйге кистәрҙә баҡсала тынлы оркестр уйнаған, китап уҡыу павильоны, бильярд бүлмәһе, ресторан эшләгән, театр эстрадаһында концерт программалары ҡуйылған. Уҙған быуаттың 90-сы йылдары башында С.Т. Аксаковтың тыуыуына 200 йыл тулыу айҡанлы баҡсаға уның исеме бирелә.

МАТУР ҺҮҘ

БАШҠОРТОСТАН!

Ошо һүҙҙе әйтеү менән күҙ алдына республикабыҙ бар гүзәллеге менән килеп баҫа. Ятраҡанға шулай ул, тиерһегеҙ. Эйе, был һүҙҙе яратҡан кеше генә шулай матур итеп әйтә ала. Матур итеп, ғорурланып, ихласлыҡ менән. Был һүҙ йәнле кеүек. Әйткәндә, ишеткәндә, уның ысынлап та йәне бар һымаҡ.

Ә уның яҙылышын күҙ алдына килтерһәң, ул йәйғорҙоң бар төҫтәрендә килеп баҫа. Киң ҡырҙар, иген баҫыуҙары, мәғрур ҡаялар, саф һыулы сылтыр шишмәләр, урманы, йылғаһы, тыныс, имен тормошто һөйгән эшһөйәр халҡы күҙ алдынан үтә.

Был һүҙҙе яратмайынса әйтеп булмай. Сөнки ул иң затлы, иң ҡиммәтле һәм иң йылы һүҙ. Уның энергетикаһы көслө. Йыш ҡына киң мәғлүмәт сараларында журналистар "Башкирия" тип әйтә. Ошо һүҙҙе яратмағандар уны әйтеүселәрҙе тәнҡитләгәндәрен ишетергә тура килгәне бар. Әммә был һүҙ ҙә оҡшай. Сөнки башҡортса әйтелеше нисек ғорур яңғыраһа, урыҫсаһы ла шулай көслө яңғырай. Уны ла асыу һәм битараф итеп әйтеп булмай. Ике һүҙҙә лә баҫым бик урынлы төшә. Шуға ла уларҙы ғорурлыҡ тойғоһо менән генә әйтергә була.

Был ике һүҙ ҙә ихтирамға лайыҡ! Икеһе лә үҙ урынында. Уның икеһен дә ҡулланып, күпме документаль, тарихи, публицистик, мәҙәни, әҙәби әҫәрҙәр тыуған. Шуға күрә уның икеһе лә йәшәргә хаҡлы һәм лайыҡлы. Яратайыҡ, ғорурланайыҡ, һаҡлайыҡ!

Ләйсән СӘЛИХОВА.

РӘХМӘТ ҺҮҘЕ

ЯУГИРҘЫҢ ҒАИЛӘҺЕ...

ярҙамһыҙ түгел

РФ Президенты Владимир Путин, Махсус хәрби операцияла ҡатнашыусы һәр бер хәрбиҙең ғаиләһе даими иғтибар үҙәгендә булырға тейеш, уларҙың ихтыяждары һәм һорауҙарына бының өсөн яуаплы социаль хеҙмәткәрҙәр кисекмәҫтән һәм айырым хәстәрлек менән ҡарарға, тейешле саралар күрергә бурыслылар, тип ҡабатлап ҡына тора.

Был мөһим көнүҙәк мәсьәлә республикабыҙ Башлығы Радий Хәбировтың да иғтибар үҙәгендә. Ватаныбыҙ иркен һәм үҙаллылығын һаҡлап яуҙа ҡатнашыусыларҙың ғаиләләренә төрлө яҡлап: медицина, финанс, көнкүреш һәм юридик ярҙам күрһәтелә. "Ватаныбыҙҙың лайыҡлы яҡлаусыларын һәм һаҡлаусыларын тәрбиәләгән уларҙың ата-әсәләренә, шулай уҡ ҡатындарына, балаларына ни дәрәжәлә ауыр икәнлеген аңлайым. Беҙҙең бурыс - улар хаҡында ығы-зығыһыҙ, тиҙ һәм аныҡ ярҙам саралары күреү", - тигәйне ил Президенты Владимир Путин. Был һүҙҙәр тап беҙҙең БР буйынса Махсус хәрби операцияла ҡатнашыусыларға дәүләт ярҙамы фондының Өфө районы буйынса социаль координаторы Альбина Байморат ҡыҙы Морозова хаҡында әйтелгән, тиерһең. Беҙ уның үҙ бурысына яуаплы ҡараған белгес һәм кеселекле, ярҙамсыл һәм һүҙе менән эше бер булған кеше икәнен үҙебеҙ күреп беләбеҙ.

(Дауамы 2-се биттә).

12+

✓ *Эксперттар билдәләүенсә, төп ставканы күтәргән һайын, долларҙың үҫә барыуы бер нисә сәбәпкә бәйле: валюта курсындағы спекуляция; илдән капиталдың ситкә ағылыуы; долларҙың бөтөн донъя валюталарына ҡарата ла ныҒыныуы.*

РӘХМӘТ ҺҮҘЕ

ЯУГИРҘЫҢ ҒАИЛӘҺЕ...

ярҙамһыҙ түгел

(Башы 1-се биттә).

Беҙҙең дә улыбыҙ Урал махсус хәрби операцияға үҙ теләге менән китте. Атаһы менән икебеҙ ҙә инвалидтар, даими ҡараусы кәрәк булған хәлдә лә улыбыҙға "Китмә, яныбыҙҙа ҡал", тип әйтергә намыҫыбыҙ ҡушманы. Ул үҙе лә китергә ашҡынды, тотоп ҡалып та булмаҫ ине: "Минең урыным шунда, илдә именлек урынлаштырыу өсөн яуҙа ҡатнашыу - ир-егет бурысы", - тине ул беҙгә ҡыҫҡа ғына итеп. Бында һеҙҙе ярҙамһыҙ, яңғыҙ ҡалдырмаҫтар, тип ышанам, тип киткәйне, бәхеткә, тап шулай булып сыҡты ла.

Былай ҙа әленән-әле ишетеп-күреп торабыҙ: ауылдарҙа яугир ғаиләләренә төрлөсә ярҙам ҡулы һуҙалар: йорт-ҡураларын төҙөкләндерәләр, бесән, утын килтереп ауҙаралар...Аҡсалата ла ярҙам күрһәтелә. Беҙ Өфө районы Булгаков ҡасабаһында унайлыҡтары булған күп ҡатлы йортта йәшәйбеҙ, йәғни, беҙгә утын-бесән кәрәкмәй, тимәксемен. Шулай булыуға ҡарамаҫтан, хәстәрлек, изгелек ғәмәлдәре беҙҙе лә урап үтмәне. Бының өсөн беҙ Өфө районы социаль координаторы Альбина Байморат ҡыҙына рәхмәтлебеҙ. Ул беҙҙең өйгә килеп, хәл-әхүәлде күреп-белгәс, кисекмәҫтән тормош иптәшем менән икебеҙҙе лә Өфө ветерандар госпиталенә һалып, беҙгә дауаланырға, бер аҙ көс-хәл йыйырға ярҙам итте. Хәлебеҙ һәйбәтләнеп, дауалау курсын үткәс, өйөбөҙгә машина менән килтереп ҡуйҙы хатта. Бындай мөғәмәләне ошоға тиклем күргән дә юҡ ине. Әйтергә кәрәк, Альбина Морозова был эшкә үҙ теләге менән килгән һәм ул тап үҙ урынын тапҡан, тип уйлайбыҙ, сөнки кешеләргә игелек итеү, улар хаҡында туҡтауһыҙ хәстәрлек күреү өсөн тап уның кеүек мәрхәмәтле, итәғәтле, юғары мәҙәниле, яуаплылыҡтан да, ауырлыҡ-ҡатмарлыҡтарҙан да ҡурҡмай торған кеше булырға кәрәк. Альбина Байморат ҡыҙына хәрби хеҙмәткәрҙәрҙең ата-әсәләре, туғандары тәүлектең теләһә ҡайһы сәғәтендә лә мөрәжәғәт итә ала: ул бәғзе берәүҙәр кеүек телефон номерын йәшермәй, үҙе биреп ҡуя һәм күптәрҙе тауыштарынан уҡ танып тора; бер генә мәсьәләне лә иртәгә ҡалдырып, йә онотоп ҡуя торған ғәҙәте юҡ. Ай һайын махсус операцияла ҡатнашыусы хәрбиҙәрҙең туғандарын йыйып, осрашыуҙар үткәрә. Унда һәр кем үҙен борсоған мәсьәләләр буйынса кәңәштәр, ярҙам ала.

"Киске Өфө" гәзитен яратып уҡыусыларҙан булараҡ, беҙ ошо баҫмабыҙ аша Альбина Байморат ҡыҙы Морозоваға күрһәткән изгелектәре, ошо яуаплы эшендә ал-ял белмәй тырышып халыҡҡа хеҙмәт итеүе өсөн ҙур рәхмәттәребеҙҙе белдерәбеҙ! Артабан да уға уңыштар, иткән игелектәренең сауаптарын күреп, иҫән-һау эшләүен, ғаиләһенә именлек, илебеҙҙә тиҙерәк тыныслыҡ урынлашып, барыбыҙҙың да шат йәшәүебеҙҙе теләйбеҙ.

Лилиә менән Әхәт СӘЙФУЛЛИНдар.
Өфө районы, Булгаков ауылы.

ДОНЪЯ ШАНДАУЫ

"Күҙҙәрегеҙҙе ыуығыҙ - киләсәк бөгөн тыуа. Колониализм быуаты бөттө, һәм ул ҡабат әйләнеп ҡайтмаясаҡ. Бер ҡасан да! Беҙгә әленән-әле, һеҙ тейешһегеҙ, һеҙҙең бурыс, һеҙҙе етди иҫкәртәбеҙ, тигән һүҙҙәрҙе ишетергә тура килә. Ә ғөмүмән, кем һуң әле һеҙ? Кемделәр иҫкәртергә ниндәй хоҡуғыгыҙ бар?" - тип йән асыуы менән өндәште Владимир Путин һаман да иҫкесә фекерләп, үҙҙәрен "донъя тотҡаһы" итеп күрергә маташыусы АҠШ һәм уның әйәрсәндәре элитаһына төбәп.

ПУТИНДЫҢ АЛТЫ МАҠСАТЫ

Ғөмүмән, 5 октябрҙә Рәсәй Президентының "Валдай" Халыҡ-ара дискуссия клубының пленар сессияһындағы сығышын киң мәғлүмәт саралары сағыу һәм хис-тойғоға бай сығыш тип атаны. Һәм, ысынлап та, "Валдай" клубы сессияһы, йола буларак, Президент өсөн ҡатғи көн тәртибе менән сикләнмәгән фекер иркенлеге майҙансығы ла булып тора, ахырыһы, сөнки унда Владимир Путин фекерләп тә, бәхәсләшеп тә, мәрәкәләп тә алырға ярата. Ә шулай ҙа бөгөнгө етди мәсьәләләр иң тәүҙә уның инеш сығышында яңғыраны, әлбиттә. Форумдың төп темаһы ла бит тап көн ҡаҙағына һуҡтыра: "Ғәҙел күп йүнәлешлелек: бөтәһе өсөн дә хәүефһеҙлек һәм үҫеште нисек тәьмин итергә". Президенттың бөгөнгө халыҡ-ара мөнәсәбәттәрҙә тәртип булдырыу мәсьәләләрен сағылдырған сығышы киң мәғлүмәт сараларында "Путиндың алты принцибы" атамаһын алды һәм улар түбәндәгесә яңғыраны:

1. Беҙ кешеләр аралашыуы юлында ҡаршылыҡтарһыҙ асыҡ донъяла йәшәргә теләйбеҙ.
2. Донъяның төрлөлөгө һаҡланып ҡалырға һәм аралашыу нигеҙен тәшкил итергә тейеш.
3. Беҙ мөмкин тиклем күберәк вәкәләтлек яҡлы - башҡалар өсөн бер кем дә донъя менән идара итергә тейеш түгел.
4. Беҙ дөйөм хәүефһеҙлек һәм ныҡлы тыныслыҡ өсөн - бөтәһе өсөн дә: бөйөк һәм ҙур дәүләттәрҙән алып, бәләкәй илдәргә тиклем.
5. Беҙ бөтәһенә ҡарата ла ғәҙеллек өсөн. Иҙеү һәм иҙелеп йәшәү тамам.
6. Беҙ тиң хоҡуҡлылыҡ өсөн - башҡаса бер кем дә буйһонорға әҙер тормай, бер кем дә үҙ мәнфәғәттәренең байыраҡ һәм көслөрәктәргә бәйлелеген теләмәй.

Форумда ҡатнашыусыларҙың ядро ҡоралына бәйле һорауына Президент шулай тип яуап бирҙе: "Хәтерегеҙгә төшөрәм, Рәсәйҙең хәрби доктринаһында ядро ҡоралын ҡулланыу ихтималының ике төрлө сәбәбе бар. Беренсеһе - ҡаршы һөжүм, йәғни беҙ агрессияға ҡаршы яуап бирәбеҙ. Әйтергә теләйем: бындай яуап теләһә ниндәй мөмкин булған агрессорға ла отошло түгел, сөнки яуап һөжүмендә һауала беҙҙең йөҙәрләгән ракета пәйҙә буласаҡ һәм был ике яҡтың да имен ҡалыуына ышаныс ҡалдырмай. Икенсе сәбәп: әгәр Рәсәй дәүләтенең именлегенә хәүеф янаһа һәм әгәр был маҡсатта беҙгә ҡаршы ҡәҙимгә ҡорал ҡулланылған хәлдә лә".

Оборонаға сығымдарҙың артыуын (һуңғы осорҙа ул ике тапҡырға артып, хәҙер 6 процент тәшкил итә) Президент оборонаға ғына түгел, ә беҙҙең хәүефһеҙлек хаҡына ла арта, тип аңлатты. Карабах мәсьәләһенә ҡағылып, Путин Әрмәнстандың беҙгә союздаш булыуҙан туҡтамаясағына ышаныс белдерҙе. Украина мәсьәләһендә иһә "беҙ уның Евроберләшмәгә инеүенә ҡаршы килмәнәк тә, НАТО-ға инеүенә һәр ваҡыт ҡаршы булдыҡ", тине. Бөгөн иһә ЕС-ҡа инеү көн тәртибенән төштө, сөнки Украина иҡтисады тышҡы тәьминәтһеҙ йәшәй алмаясаҡ. Ай һайын килеп торған күп миллиардлаған тәьминәт туҡталыу менән, бер аҙнанан бөтәһе лә туҡтаясаҡ. Ҡорал тәьминәте менән дә тап шуның кеүек үк буласаҡ. Украинаның халҡы 19,5 миллионға кәмене. Халыҡты туйҙырырға кәрәк, ә был еңел эш түгел. Евроберләшмә үҙенә бындай иҡтисадты алырға әҙерме икән һуң? Алһа, алһындар, әйҙә, беҙ ҡаршы түгел, тине Рәсәй етәксеһе.

Һеҙҙең өсөн Рәсәйҙең ҡеүәте нимәлә, тигән һорауға В.Путин, уның суверенитетын ныҒытыуҙа, тине. Ә суверенитет үҙтәьминәткә, технологияларға, финанстарға, тотош иҡтисадҡа, оборона һәм хәүефһеҙлегебеҙгә нигеҙләнә. Ошо юлыбыҙҙа беҙгә ҡаршы тороп, санкция артынан санкция иғлан итеүселәр кире һөҙөмтәгә өлгәште. Рәсәй иҡтисадында иһә күҙгә күренерлек үҙгәрештәр барлыҡҡа килде: нефть һәм газдан килемдәр 3 процентҡа өҫтәлһә, эшкәртеүсе тармаҡтарҙан 43 процент килем алынды! Емерелер, тип уйлағайныҡ, ләкин бөтәһе лә ныҒына ғына бара.

Президент Путин ошо йәһәттән кешеләрҙең Рәсәй дәүләте сәйәсәтенә ышанысы артыуын билдәләне. "Был шунда ғына ла яҡшы күренә, - тип миҫал килтерҙе ил етәксеһе: - Махсус хәрби операцияла ҡатнашырға теләк белдереп, 335 мең кеше килде һәм контрактҡа ҡул ҡуйҙы. Кеше күрә: беҙ минутлыҡ эш менән шөғөлләнмәйбеҙ. Күпселек аңлай: бөтөн көс Рәсәй дәүләтселеген ныҒытыуға йүнәлтелгән. Рәсәй ғәскәре бөгөн үҙен ышанысһы тоя, был иһә яу яланында хәлдең яҡшырыуын күрһәтә".

Үкенескә, бөтәһе лә ал да гөл түгел әле. Хәтерегеҙҙә булһа, сентябрҙең тәүге яртыһында уҡ әле В. Путин, һумдың курсына бәйле етди проблема күрмәйем, тип милли валютаны ҡырҡа сараларһыҙ ныҒытыу мөмкинлеген вәғәҙә иткәйне лә... Нәҡ "Валдай" форумы башланыуға, доллар 100 һум сигенән сығып та китте. Был юлы Президент нимә тине һуң? Ил иҡтисадындағы пробемаларҙы таныуын белдереп, ул милли валюта көсһеҙләнеүендә килемдең ҡайтарылмауын атаны һәм Хөкүмәт менән Үҙәк Банк тарафынан һумдың тирбәлеүҙәренә ҡарата саралар күрелеүен һәм был аҙымдарҙың дөрөҫ булыуын билдәләне.

Әйткәндәй, эксперттар билдәләүенсә, төп ставканы күтәргән һайын, долларҙың үҫә барыуы бер нисә сәбәпкә бәйле: валюта курсындағы спекуляция; илдән капиталдың ситкә ағылыуы; долларҙың бөтөн донъя валюталарына ҡарата ла ныҒыныуы. Мәғлүм булыуынса, быйыл ғына әле Үҙәк Банк инфляцияны кәметеү маҡсатында төп ставканы өс тапҡыр күтәрергә мәжбүр булғайны: 21 июлдә (8,5 процент), 15 августа (12 процент), 15 сентябрҙә (13 процент). Был юлы ниндәй сара күрелер? Үҙәк Банктың Директорҙар советы ултырышы 27 октябрҙә билдәләнгән. Үҙәк Банк иһә һумдың "ҡаҡшауын" шулай уҡ бер нисә сәбәп, шул иҫәптән, экспорт килемдәренең ҡайтарылып еткерелмәүе һәм шул уҡ ваҡытта сит ил тауарҙарына ихтыяждың артыуы менән аңлата. Иҡтисадсы, профессор Игорь Липсиц әйтмешләй, рәсәйҙәрҙең тормош хәле һумға доллар менән евроның "мөнәсәбәтенә" ныҡ бәйле шул әле. "Рәсәйҙә импорт бик күп, - ти профессор.- Ҡытайҙан һатып алған хәлдә лә ҡытайҙар хаҡы ла шул уҡ доллар курсына бәйле. Һум көсһеҙләнһә, Рәсәйгә килеүсе тауарҙар ҡиммәтләнә, ә бит былар ҡулланыу тауарҙары ғына түгел, сит ил материалдары һәм ҡорамалдары ла". Хөкүмәт күргән саралар, үкенескә, инфляцияны "йүгәнләй" алмай әле...

Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА.

НИМӘ? ҠАЙҘА? ҠАСАН?

✓Республика көнөндә Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров һәм Абхазия Президенты Аслан Бжания башҡорт шағиры, йәмәғәт эшмәкәре Шәйехзада Бабичтың һәм милли геройыбыҙ Салауат Юлаевтың, шулай уҡ Рәсәй Геройы, легендар дивизия командиры Миңлеғәле Шайморатов һәйкәлдәренә сәскәләр һалды. Артабан Өфөнөң Совет майҙанында уҡыусыларҙы "шайморатовсылар" сафына бағышлау тантанаһы уҙҙы. Сара ваҡытында бөтәһе 900-ҙән ашыу малай һәм ҡыҙ теҙелеп баҫып, ант бирҙе һәм тантаналы марш менән үтте.

✓Башҡортостан Республикаһы Хөкүмәтенең беренсе вице-премьеры Азат Бадранов хеҙмәт һәм хәрби бурысын үтәгәндә күрһәткән ҡыйыулығы өсөн генерал Шайморатов миҙалы менән бүләкләнде. "Азат Шамил улына 1-се һанлы миҙал тапшырыла, мин быны махсус рәүештә уның өсөн һаҡланым, - тип билдәләне Радий Хәбиров. - Бер йыл самаһы элек үҙ теләге менән Шайморатов исемендәге батальонға яҙылды. Ул бик яуаплы бурыстар башҡара, мобилизацияланған егеттәребеҙ, батальондарыбыҙ менән бәйләнештә тора".

✓Юғары мөфтөй, Рәсәй мосолмандарының Үҙәк диниә назараты рәйесе, шәйех-әл-ислам Тәлғәт хәҙрәт Тажетдин 75 йәшен билдәләй. Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров үҙенең социаль селтәрҙәге сәхифәһендә дин әһеленә юбилейы айҡанлы ҡотлау һүҙҙәрен еткерҙе. "Тәлғәт хәҙрәт - беҙҙең, тотош Рәсәй һәм сит илдәр өсөн рухи лидер, аҡыллы остаз, ысын илһөйәр һәм абруйлы шәхес. Ярты быуатҡа яҡын Юғары мөфтөй илдең мосолман өммәтен берләштереүгә, дин-ара һәм дәүләт-конфессия хеҙмәттәшлеген үҫтереүгә баһалап бөткөһөҙ өлөш индерә", - тип билдәләне республика Башлығы.

✓Был аҙнала Өфөлә конькиҙа фигуралы шыуыу буйынса "Ҡурай иле" Бөтә Рәсәй ярыштары башланды. Шулай уҡ юниорҙар араһында конькиҙа фигуралы шыуыу буйынса Бөтә Рәсәй ярыштары ла ойошторола. Спортсыларҙы Олимпия уйындары чемпиондары Алина Заһитова, Виктория Синицина, Никита Кацалапов, Марк Кондратюк, Анна Щербакова, донъя, Европа, Рәсәй чемпиондары, донъя чемпионаттары призёрҙары Александра Бойкова, Дмитрий Козловский, Елизавета Туктамышева, Дмитрий Алиев, Александра Степанова һәм Иван Букин сәләмләне һәм уларға уңышлы сығыштар теләне.

БЫНАҒАЙЫШ!

ТИШЕК ТОҠҠА - ЙЫРТЫҠ ЯМАУ

Илдәге мөһимерәк ваҡиғалар ығы-зығыһында абайламай ҙа ҡалғанбыҙ, бер заман ят телдә һөйләшкән тауыштар хорына күтәрелеп ҡараһаҡ, бик күп таныш түгел йөҙҙәр уратып алған, имеш, тирә-яғыбыҙҙы, һеҙгә лә шулай күренәме, йәмәғәт?

Баҙары - баҙар инде, унда Урта Азия халҡы электән хужа, тик бына хәҙер улар баш ҡалабыҙ автобустарын да һалдырып алды түгелме? Һәр хәлдә, "Башавтотранс" һәм коммерция автобустары һәм такси водителдәренең байтаҡ өлөшө - мигранттар. Әллә беҙҙең ир-егеттәр хәҙер автобус водителе вакансияһын да эшкә һанамаймы, әллә иртән иртүк тороп рейсҡа сығырға иренәме? Әллә мигранттар Махсус хәрби операцияға киткән егеттәребеҙ урынына эшләп йөрөймө? Ҡыҫҡаһы, һораусар бик күп был юҫыкта, әммә шуныһы рәс: элек ҡайҙа ҡарама - баймаҡтар ине, хәҙер ҡайҙа ҡарама - мигранттар! Урамдарҙа ғына түгел, хәҙер улар беҙ йәшәгән йорттарға килеп инеп, беҙгә "ут күршеләр" булып йәшәп яталар. Кемеһелер һатып алған фатирҙы, ә икенселәре - 15-20-ләп кеше - бер фатирҙы бергә ҡуртымға алып, хөрриәттә йәшәйҙәр. Әйтәм, яңыраҡ йортобоҙҙоң иглан таҡтаһына "Фәлән датаға фатирҙарҙа тараҡан, ҡандала һ.б. бөжәктәргә дезинфекция үткәреләсәк, өйҙә булыуығыҙ һорала", тип яҙып киткәндәр, ә бит ошо сит кешеләр килеп йәшәй башлағансы ундай нәмәнең духы ла юҡ ине! Йорт милекселәре советы рәйесе әйтеүенсә, мигранттар норманан артыҡ тотонған ут, һыу, газ дөйөм йорт ихтыяждары графаһына тос ҡына һандар булып төшә, ә улар өсөн түләү беҙҙең кеҫәгә һуға, сөнки фатирын ҡуртымға биргән милексе унда үҙе бер көн дә йәшәмәгән, уны аҡса һуғыу маҡсатында һатып алған, иҫәп приборҙары ҡуйҙырмаған һәм ул, ғөмүмән, ҡайҙалыр сит илдә йәшәп ята, имеш.

Былар ғына нимә әле! Ә бына ошо ситтән килеүселәр тарафынан ҡылынған енәйәттәр статистикаһы танышмы һеҙгә? Ул биш тапҡырға артҡан, ти РФ Дәүләт Думаһы депутаты, "Ғәҙел Рәсәй -Хәҡиҡәт хаҡына" фракцияһы етәксеһе Сергей Миронов. Илдә был йәһәттән бик хәүефле хәл килеп тыуған. Кеше үлтереүҙәр, талау, көсләү кеүек енәйәттәрҙең иҫәбе-һаны юҡ. Быйылғы ярты йыл эсендә мигранттар тарафынан 22 мең енәйәт ҡылынған, был былтырғынан 6,3 процентҡа күберәк. Мәҫәлән, быйыл май айында Мәскәүҙең көнсығыш районында бейсбол таяҡтары менән ҡоралланған мигранттар төркөмө кафе-бар бинаһын онтай, һатыусыларҙы (шул иҫәптән, ауырлы ҡатынды) туҡмай. Һис бер сәбәпһеҙ, бары тик, бында беҙ хужа, тип үҙҙәрен танытыр өсөн генә, тип яҙҙы был хаҡта "Московский комсомолец". Мәскәү яны ҡалаһы Электросталдә шул уҡ мигранттар сәсен йәшел төҫкә буяған өсөн 19 йәшлек Юрий Марковтың баш тиреһен һыйып киткән! Енәйәттәр һаны күп, ләкин бындай ҡырағай ҡанһыҙлыҡтың булғаны юҡ ине әле беҙҙә. Силәбелә, мәҫәлән, 17 йәшлек егетте үлтереүҙә ғәйепле 5 мигрант ҡулға алынды. Белорет ҡалаһында ла булды бит ошоға оҡшаш ваҡиға: тажиктарҙың ике ҡыҙ балаға бәйлән-гәнен ишетеп, урындағы халыҡ иҫәбенән 60-лаған кеше "ҡубарылып" мигранттарға ҡаршы күтәрелә, һәм дөрөҫ эшләй. Ваҡиға барышына полициянан тыш, Федераль хәүефһеҙлек хеҙмәте ҡыҫылырға мәжбүр була һәм конфликт бәлә-ҡазаһыҙ ғына баҫтырыла.

Ярай ҙа, килеп тыуған хәүефле хәлдәр һәр ваҡыт шундай йәмәғәтселек шандауы алһа һәм тиҙ генә хәл ителһә... Ә бит күп кенә енәйәт осраҡтары тейешле яҙаһын алмай йә йүнләп тикшерелмәйенсә ҡала. Ошо йәһәттән депутат Сергей Миронов миграция тураһындағы законды ҡайтанан ҡарап сығырға, уның положениеларын ҡәтғиләштерергә; кәрәк икән, төҙәтеүҙәр һәм өҫтәмәләр индерергә тәҡдим итә. Иң тәүҙә, ти ул, мигранттарға туктауһыҙ паспорт таратып ултырыусы конвейерҙы туҡтатырға! Уның билдәләүенсә, үҙебеҙҙең бик күп этник рустар йылдар буйы Рәсәй гражданлығы ала алмаған бер мәлдә рус телен бар тип тә белмәгән Урта Азия халҡы бер нисә көн эсендә паспортлы булып, гражданлыҡ ала. Был йәһәттән эште йәшертен "бизнес" алып барыусы миграция хеҙмәтен тикшереүҙән башларға кәрәк, ти С.Миронов һәм миграция хеҙмәтен Эске эштәр министрлығынан алып, туранантура Президент ҡарамағына күсерергә кәрәк, тип тәҡдим итә. "Һәр бер эш биреүсе үҙе яллаған сит ил граждандары тәртибе өсөн яуаплы булырға тейеш. Ә инде ситтән килгәндәр енәйәт ҡылған икән, уны ғаиләһе-нийе, бөтөн туған-тумаһаһы менән бергә илдән ҡыуырға", - тип талап итә депутат С. Миронов. Уның әйтеүенсә, рус теләндә бер һүҙ белмәйенсә, Рәсәй мәктәптәренә килеүсе мигрант балаларына рус телен өйрәтеү программаһын тиҙләтергә һәм Рәсәй гражданлығына өмөт итеүселәрҙән рус теле буйынса имтихан алыуҙы тәртипкә һалырға кәрәк.

Әйткәндәй, Башҡортостан мигранттар һаны буйынса илдә иң алдынғы урындарҙа килә, беҙҙә иҫәпкә тормаған һәм рөхсәтһеҙ йәшәп ятыусылар ҙа байтаҡ икән. Яңыраҡ ҡына Башҡортостан суд приставтары ана шундай 8 кешене республиканан ҡыуһа, йыл башынан ундайҙар һаны 64 кеше тәшкил иткән. Рәсәй Тәфтиш Комитеты башлығы Александр Бастрыкин, мигранттар тарафынан ҡылынған ауыр енәйәттәр һаны (үлтереү, көсләү һ.б.) биш тапҡырға (!) артты, тип әйтте. Шул уҡ ваҡытта ул илдә рөхсәтһеҙ йәшәгән мигранттар тарафынан ҡылынған енәйәттәрҙең күп өлөшө коррупция менән бәйле, тип таныны.

Шуның өсөн дә РФ Тәфтиш Комитеты башлығы илдең хеҙмәт баҙарын арзан эшсе көстәр ябырылыуынан яҡлау маҡсатында гастарбайтерҙар хеҙмәтен файҙаланыусы эш биреүсе бизнес әһелдәренә махсус һалым тәртибе индерергә тәҡдим итте, сөнки законды боҙоусы эшҡыуарҙар һәм чиновниктарҙы төрмәгә ултыртыуға ҡарағанда, уларҙы ҙур күләмдә һалым түләтеү юлы менән тиҙерәк тәртипкә өйрәтергә мөмкин, тип иҫәпләй ул.

Икенсенән, эшкә ҡабул иткәндә, Рәсәйҙең үҙенең хеҙмәт кадрҙары өҫтөнлөклө хоҡуҡ менән файҙаланырға тейеш, ти ул. Күптән түгел, 12 сентябрь Көнсығыш иҡтисади форумда Рәсәй Президенты Владимир Путин ошо мәсьәләгә туҡталып китеүҙе кәрәк тапты һәм илдә "иммигранттар геттоһы" барлыҡҡа килеү хәүефе хаҡында әйтеп, бындай хәлгә юл ҡуйырға ярамауын, Рәсәй граждандары мәнфәғәтен һәр ваҡыт беренсе урынға ҡуйыу кәрәклеген билдәләне. Мигранттар урындағы халыҡтың тыныслығын боҙорға тейеш түгел, тине ил етәксеһе. Шуға ҡарамаҫтан, Рәсәйҙә мигранттар тәртибе менән ризаһыҙлыҡ кисҡенләшә генә бара. 150 млн халҡы булған илдә мигранттар эшләгәндә башҡарыр кеше юҡмы ни? Бәғзе берәүҙәрҙең фекеренсә, әгәр бөтөн мигранттар ҙа үҙ илдәренә ҡайтып китһә, Рәсәй, сатирик Салтыков-Щедриндың ҡырағай помещигы хәлендә хеҙмәтселәрһеҙ тороп ҡалмаҫмы, тип ҡурҡа ахырыһы. Илгә мигранттарҙы күберәк йәлеп итеү бигерәк тә Рәсәйҙең урта һәм ваҡ бизнес әһелдәренә, эшҡыуарҙарға отошло, сөнки уларға өнһөҙ-тынһыҙ баш баҫып, бәләкәй генә эш хаҡына ризалашып эшләүселәр кәрәк. Бизнестың аҙыраҡ сығымдар менән күберәк килем алырға яратыуын яҡшы беләбеҙ, юғиһә. Ә бит шул уҡ ваҡытта илгә мигранттар ябырылыуы шул сиккә барып етте ки, улар хәҙер Рәсәйҙә йәшәү һәм эшләү өсөн рус телен белеү кәрәклеген дә онотто.

Был йәһәттән, әлбиттә, мигранттар хеҙмәтен файҙаланыу юлы менән кемдәрҙеңдер илдә, йәнәһе лә, демография мәсьәләһен хәл итеүҙе күҙаллауын да әйтеп китергә кәрәк. Ә был, тураһын әйткәндә, төптө аҡылһыҙлыҡ. Бындай социаль тәжрибәнең ахыры сәйәси тотороҡлолоҡто емереүгә алып килеүе бик ихтимал. Халыҡса әйткәндә, белеме, уҙаны, тәртибе яғынан түбән социаль ҡатлам вәкилдәренең бәләкәй генә эш хаҡына ла риза булып, Рәсәйгә ябырылыуын иҫәпкә бар, һанға юҡ, тип кенә түгел, ә демография "тогө"на... йыртыҡ ямау һалырға маташыу тип баһаларға ҡала. Демографтарҙың Башҡортостанда һәм, ғөмүмән, тотош Рәсәйҙә кәмей барған халыҡ һанын мигранттар иҫәбенә тотороҡландырырға тырышыуы илгә социаль-иҡтисади зыян, бәлә-ҡаза һәм тыныслыҡ ҡына килтерәсәк. Бындай "демографик сара"ға юл ҡуймаҫ өсөн ҙур аҡса артынан ситкә эшкә китеүсе үҙебеҙҙең республика граждандары ағымын туҡтатырға, ә уның өсөн иһә үҙебеҙҙә лайыҡлы эш хаҡы түләрлек етештереү предприятиелары асырға, эш урындары булдырырға кәрәк, был бәхәсһеҙ. Үкенескә, ситкә китеүселәр һаны кәмемәй. Былтыр эш эҙләп ситкә китеүселәр һаны буйынса Башҡортостан Рәсәйҙә икенсе урынға сыҡҡан, тыуған төбәген ташлап китеүселәр һаны 1 192 кеше тәшкил итте, тип яҙа мәғлүмәт сығанаҡтары Росстаттың тәүге ярты йыллыҡ йомғаҡтарына һылтанып...

Фәүзиә ИҘЕЛБАЕВА.

НИМӘ? ҠАЙҘА? ҠАСАН?

✓Башҡортостандың һаулыҡ һаҡлау министры Айрат Рәхмәтуллин Өфөнөң 21-се ҡала клиник дауаханаһы коллективын яңы баш табип менән таныштырҙы. Радик Нәҙерғолов быға тиклем Сибай ҡалаһының үҙәк ҡала дауаханаһында шундай уҡ вазифаны биләй ине. 21-се дауаханаһың элекке етәксеһе Ринат Нагаев Дәүләт Йыйылышы депутаты итеп һайланды, хәҙер ул парламентта даими нигеҙҙә эшләй, Йәмәғәт именлеге, хоҡуҡ тәртибе һәм суд мәсьәләләре буйынса комитет рәйесе урынбаҫары вазифаһына тәғәйенләнә.

✓Башҡортостанда йәшәүселәр социаль килешеү нигеҙендә адреслы социаль ярҙам программаһы сиктәрендә үҙ эшен асыу өсөн 350 мең һум субсидия алыу мөмкинлегенә эйә. Түләүгә халыҡ мәшғүллеге үҙәгендә иҫәптә торғандар дәғүә итә ала. Программаның шарттарына ярашлы, проект, бизнес-план һәм финанс моделен тәҡдим итергә кәрәк. 2023 йылда Башҡортостанда эшҡыуарҙарға ярҙам күрһәтеү өсөн ике миллиард һумдан ашыу аҡса бүленгән. Эксперттар билдәләүенсә, аҡса күләме буйынса республика Рәсәй субъекттары араһында 9-сы урынды биләй.

✓Башҡортостанда ауылда эшләгән 150 йәш уҡытыусының һәр береһенә республика етәксеһенең 690 мең һумлыҡ гранты тапшырыла. Грантҡа рус теле, әҙәбиәт һәм география уҡытыусыһы Эльвира Әүхәҙиева, математика һәм информатика уҡытыусыһы Илшат Арыҫланов, башланғыс кластар уҡытыусыһы Резеда Гиранова, тарих һәм йәмғиәтте өйрәнеү фәне уҡытыусыһы Эдуард Еремеев, информатика уҡытыусыһы Ангелина Селиванова һәм башҡалар лайыҡ булды. Иҫегеҙгә төшөрәбеҙ, грантҡа ике йыл дауамында 15 меңгә тиклем кеше йәшәгән ауылдарҙың дөйөм белем биреү ойошмаларында эшләгән 35 йәшкә тиклемге уҡытыусылар дәғүә итергә мөмкин.

✓Башстат мәғлүмәттәре буйынса, 2022/23 уҡыу йылында республиканың дөйөм белем биреү ойошмаларында 32,6 мең уҡытыусы эшләгән. Урта һөнәри белем биреү ойошмаларында - 4,4 мең, юғары уҡыу йорттарында - 4,6 мең профессор-уҡытыусы. Мәктәп уҡытыусыларының күпселеген ҡатынҡыҙҙар тәшкил итә - 89 процент. Һәр икенсе педагогтың 20 йылдан ашыу эш тәжрибәһе бар. 2022/23 уҡыу йылында бер уҡытыусыға уртаса алғанда 16 уҡыусы тура килгән.

ҠЫҪҠАСА

УҢЫШТАР ТУРАҺЫНДА...

Радий Хәбиров Республика көнөнә арналған тантаналы йыйылышта Башҡортостандың һуңғы биш йылдағы төп иктисади күрһәткестәре менән таныштырҙы. "Башҡортостандың үсеш нигеҙе - ныҡлы күп тармаҡлы иҡтисад. Бөгөн, ковидтан һуңғы ауыр йылдарға ҡарамаҫтан, беҙ сәнәғәт етештереүе күләмен арттырыуға өлгәштек. Биш йыллыҡта был күрһәткес 13,6 процентҡа артты, - тине Радий Фәрит улы. - Өс йыл рәттән Башҡортостан - сәнәғәт сәйәсәте һөҙөмтәлелеге буйынса федераль рейтинг лидерҙары иҫәбендә. Ике йыл беренсе булдыҡ, хәҙер өсөнсө урындабыҙ. Был ҡабул ителгән ҡарарҙарҙың юғары кимәлен күрһәтә. Беҙ республиканы Волга буйы федераль округы төбәктәре араһында инвестицияларҙы арттырыу буйынса алдынғы урынға сығарҙыҡ. Инвестиция мөхите торошоноң милли рейтингында Башҡортостан 2018 йылда 23-сө урында булһа, быйыл дүртенсе баҫҡысҡа күтәрелде. 2019 йылдан инвестициялар 40 проценттан ашыуға арттан, дөйөм күләме 1,6 триллион һумдан ашып киткән. Аграрийҙарға ярҙам итеүгә ҙур иғтибар бүләбеҙ, ауыл хужалығы техникаһын яңыртыуға байтаҡ аҡса йүнәлтәбеҙ".

✓ **Республика көнө байрамы алдынан Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров төрлө һөнәр эйәләренә: ғалимдарға, табиптарға, уйлап табыусыларға, энергетиктарға, төҙөүселәргә, мәҙәниәт эшмәкәрҙәренә, уҡытыусыларға, юристарға, эшҡыуарҙарға Рәсәйҙең һәм республиканың дәүләт наградаларын тапшырҙы һәм үҙенең сығышында бүләкләнеүселәр тураһында һөйләне.** Рәсәй Фәндәр академияһы Өфө федераль тикшеренеү үҙәгенең Тарих, тел һәм әҙәбиәт институтынан авторҙар коллективы "Башҡорт теленең машина фонды" мәғлүмәт системаһы" эше өсөн республиканың фән һәм техника өлкәһендәге дәүләт премияһына лайыҡ булды. Улар - Зиннур Сиражетдинов, Лилиә Боҫҡонбаева, Анита Ишмөхәмәтова, Гөлгөнә Шәмсетдинова. Авторҙар башҡорт әҙәби теле һәм уның диалекттары буйынса ғәйәт ҙур материал туплаған. Ошондай бай тел материалын һанлаштырыу һәр кемгә донъяның теләһә ҡайһы мөйөшөнән башҡорт теле менән танышыу мөмкинлеге бирә.

✓ **Шулай уҡ байрам алдынан әҙәбиәт, сәнғәт һәм архитектура өлкәһендә Шәйехзада Бабич исемендәге республика дәүләт йәштәр премияһын тапшырыу тантанаһы уҙҙы.** Тантананы Башҡортостан Республикаһы Башлығы Хакимиәте етәксеһе Максим Забелин асты. Шәйехзада Бабич исемендәге премияға лайыҡ булған лауреаттар: Кристина Андрианова - "Триста сарматов", "Пятьдесят пять историй одного толмача" шиғри йыйынтыҡтары һәм нәфис тәржемәне үҫтереүгә индергән өлөшө өсөн; Лиана Мкртчян, Резеда Таһирова - һынлы сәнғәт өлкәһендәге "Минең Ватаным - минең ерем" ижади проекты өсөн; Илнур Хәйруллин - башҡорт музыка сәнғәтен пропагандалағаны һәм милли уйын ҡоралы ҡурайҙы популярлаштырғаны өсөн. Башҡортостанда Шәйехзада Бабич исемендәге премия 30 йылға яҡын тапшырыла. Ошо йылдар эсендә 94 кеше премияға лайыҡ булған.

✓ **Мәскәүҙә үткән XXV "Алтын көҙ" Рәсәй агросәнәғәт күргәҙмәһендә республикабыҙ ҡатнашыусылары традицион тармаҡ конкурстарында тәүге наградаларға лайыҡ булды.** Башҡортостан фермерҙары Рауил Ғәфүров һәм Булат Фархшатов алтын миҙалдар менән бүләкләнде. Улар үҫемлекселек һәм малсылыҡ продукттары етештереүҙә, шулай уҡ үҙенсәлекле "Агростартап" проектын тормошҡа ашырыуҙа өлгәшкән ҡаҙаныштары өсөн билдәләнде. Шулай уҡ республиканың Фермерҙарға һәм ауыл хужалығы кооперацияларына ярҙам итеү өлкәһендә компетенциялар үҙәге (Ауыл хужалығын консультациялау үҙәге) алтын миҙал алды. "Алтын көҙ" агроҡүргәҙмәһе - Рәсәйҙең агросәнәғәт комплексында төп ваҡиға. Бында тармаҡтың үҫемлекселек һәм малсылыҡ, техник һәм фәнни үҫеш өлкәһендәге төп ҡаҙаныштары тәҡдим ителә. Быйылғы күргәҙмә 25-се тапҡыр ойошторола.

ТӨРЛӨҺӨНӘН

ХЕҘМӘТТӘШЛЕК ЕМЕШЕ

Башҡортостанда рәсми сәфәр менән Беларусь премьер-министры Роман Головченко һәм Рәсәй Хөкүмәте вице-премьеры Александр Новак булып китте. Улар республика етәксеһе Радий Хәбиров менән бергәләп иген эшкәртеү өсөн ҡоралмалдар етештереү буйынса "Амкодор-Ағиҙел" заводын асыу тантанаһында ҡатнашты, шулай уҡ Белоруссияның "Амкодор" холдингының яңы производствоһы төҙөлөшөнә старт бирҙе.

Индустриаль парк резиденты - "Амкодор-Ағиҙел" предприятиеһы - иген таҙартыу-киптереү комплекстарын етештерергә планлаштыра. Тулыҡ ай эсендә асылған производствола 500 эш урыны булдырыла. "Дәүләт башлыҡтары Александр Лукашенко һәм Владимир Путин яңы производстволарҙы үҫтереүҙе, ғөмүмән, илдәребеҙҙең үҙ-ара мөнәсәбәттәрен хуплай. Яңы предприятие өлгәһендә бергәләп ҡыҫҡа ғына ваҡыт эсендә донъя баҙарында конкурентлыҡҡа һәләтле продукция булдыра алыуыбыҙҙы күрәбеҙ", - тип билдәләне Роман Головченко.

Рәсәй Хөкүмәте рәйесе урынбаҫары Александр Новак Рәсәйҙең һәм Беларусь Республикаһының кооперация бәйләнештәрен артабан да нығытыу мөмкинлеген юғары баһаланы. "Яңы производство - илебеҙ өсөн технологик суверенитетты нығытыуға өлөш индергән мөһим проект, - тине вице-премьер. - Был сәнәғәт өлкәһендә һөҙөмтәле хызматкәрҙәр хеҙмәттәшлектең сағыу өлгәһе булып тора, Рәсәй һәм Беларусь төбәктәре үҫешенә булышлыҡ итә".

Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров Беларусь һәм Рәсәй хөкүмәтенә проекты хуплағандары өсөн рәхмәт белдереп, предприятие коллективын производствоның сифҡа индерелеүе менән ҡотланы. "Йылдан-йыл илебеҙ аграрийҙары игендең уңышын арттыра барыуын иҫәпкә алғанда, Рәсәйҙә иген таҙартыу комплекстарына ихтыяж ҙур. Республикабыҙҙа ғына алдағы йылдарҙа ашлыҡ киптереү өсөн 120 комплекс, иген таҙартыу өсөн 500 машина кәрәк", - тип билдәләне Радий Хәбиров. Билдәләнеүенсә, хәҙер иген киптергестәр менән тәьмин ителеш - яҡынса 25-28 процент. Рәсәй хужалыҡтары быңдай техника менән ни бары 45 процентҡа, ә иген һаҡлағыстар менән 40 процентҡа ғына тәьмин ителгән.

БӘЙЛӘНЕШ КИҢӘЙӘ

Өфөлә Башҡортостан һәм Беларусь Республикаһы делегацияларының эшлекле осрашыуы уҙҙы.

Һуңғы йылдарҙа үҙ-ара сауҙала ғына түгел, белорус коллегаларыбыҙ менән сәнәғәт кооперацияһын ойоштороуҙа ла ҙур уңыштар бар, тип билдәләне республика етәксеһе Радий Хәбиров. Уның һүҙҙәренсә, беҙҙең хеҙмәттәшлек күп йүнәлештәр буйынса әүҙем үҫешә: сәнәғәт кооперацияһы тәрәнәйә, агросәнәғәт комплексында, машиналар эшләү, пилотһыҙ авиация тармаҡтарында проекттар ғәмәлгә ашырыла, гуманитар бәйләнештәр нығына. "2023 йылдың 7 айында тышҡы сауҙа әйләнеше 179 миллион АҠШ доллары тәшкил иткән. Уҙған йылдың ошо уҡ осоро менән сағыштырғанда 6 процентҡа арттан. Беҙ тышҡы сауҙа әйләнеше буйынса 1 миллиард долларға ынтылырға тейешбеҙ, Беларусь Республикаһы президенты Александр Григорьевич Лукашенко ошо хаҡта әйткәйне", - тип билдәләне Башҡортостан Башлығы.

Билдәләнеүенсә, бөгөн Башҡортостанда 50-нән ашыу сауҙа объекты белорус продукцияһын һатыуға махсуслаша. "Туризм өлкәһендә хеҙмәттәшлек уңышлы үҫешә. "Башҡортостанда оҙон ғүмерлелек. Туризм" проектына Беларусь Республикаһына сәфәрҙәрҙе индерҙек. Бөгөнгә 1000-дән ашыу өлкән быуын вәкиле Беларусь Республикаһына экскурсияға барып ҡайтты. "Ред Вингс" авиакомпанияһы аҙнаһына бер тапҡыр Өфө - Минск маршруты буйынса осош башҡара. Был йүнәлеш бик популяр. Аҙнаһына ике рейс булдырыу өҫтөндә әүҙем эшләйбеҙ", - тип билдәләне Радий Хәбиров. Республика етәксеһе Башҡортостанда зубрҙар үрсетеү эше тураһында ла һөйләне. "Май айында Мораҙым тарлауығына тулыҡ зубр килтерҙек. Ноябрь аҙағына тиклем тағы ла 9 зубр көтәбеҙ", - тине Радий Хәбиров.

ТАҒЫ БЕР МАТУРЛЫҠ...

Республика көнөндә Дуҫлыҡ монументы янындағы Ағиҙел йылғаһы буйында Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров һәм Абхазия Президенты Аслан Бжания Сухум ҡалаһындағы кеүек колоннадаға нигеҙ ташын һалыуҙа ҡатнашты.

"Шуныһы символик мәғәнәгә эйә: өҫтәрәк рус һәм башҡорт халҡының дуҫлығын сағылдырған Монумент тора. Ул Башҡортостандың үҙ ирке менән Рәсәй дәүләтенә ҡушылыуына 400 йыл тулыу айҡанлы һалынған. Һәр ваҡыт дуҫ, бер-беребеҙгә ярҙам итеп, уңыштарға һөйөнөп йәшәү мөһим. Беҙ абхаз халҡы менән шулай йәшәргә тырышабыҙ. Колоннада - күптәнге тарихы булған мәңгелек дуҫлыҡ билдәһе. Уҙған быуаттың 20-се йылдарында, Волга буйында аслыҡ булған саҡта, Абхазия беҙгә аҙыҡ-түлек менән ярҙам иткән, Бөйөк Ватан һуғышы йылдарында яугирҙарыбыҙ Абхазия дауаханаларында һәм госпиталдәрендә дауаланған, ә 90-сы йылдарҙа беҙ, башҡорттар, абхаздарға гуманитар ярҙам күрһәттек. Ғорурланырға хаҡыбыҙ бар. Республика көнөндә беҙгә килеүегеҙ - оло мәртәбә. Колоннаданы теүәл бер йылдан, 11 октябрҙә асабыҙ", - тип вәғәҙәләне Радий Хәбиров.

- Бөгөн ике республика бер-береһенә яҡынайыу өсөн тағы бер аҙым яһаны, - тип билдәләне Абхазия Президенты Аслан Бжания. - Һоҡланғыс республикағыҙға ҙур теләк менән килдем. Өфөлә ынғай тәьҫораттар алыу өсөн тағы ла бер символик урын барлыҡҡа килә. Һеҙҙе Республика көнө, ҡаҙаныштарығыҙ менән ҡотлайым. Абхазияға ярҙам иткән Башҡортостан алдында түбәнселек менән баш эйәбеҙ. Аяҙ күк йөҙө теләйем, бәхетле булығыҙ", - тине Абхазия президенты.

Әйткәндәй, колоннаданың бейеклеге - 12 метр, оҙонлоғо - 30 метр, киңлеге - 6 метрға тиклем, материалдары иһә фельзит ташы йәки граниттан булаcаҡ.

БАШ ҠАЛА ХӘБӘРҘӘРЕ

✓Башҡортостандың баш ҡалаһында "Өфө муйынсағы" һуҡмағының яңы участкаһында яҡтыртҡыстар ҡуйылды. Мэрияның матбуғат хеҙмәтенән хәбәр итеүҙәренсә, хәҙер кискеһен дә "Аҡбуҙат" ипподромынан алып "Трамплин"ға тиклем йәйәүләп йөрөп килергә мөмкин. Унда иҫке электр бағаналары яңыларына алмаштырылған һәм 2 саҡрымға яҡын кабель һуҙылған. Бөтәһе 78 таяу алмаштырылған. Һуҡмаҡҡа асфальт түшәлгән. Билдәләнеүенсә, "Өфө муйынсағы" участкаһы матур тәбиғәте, ылыҫлы ағастары менән ҡала халҡын үҙенә йәлеп итергә тейеш.

✓Башҡортостандың баш ҡалаһында 10 октябрҙән 30 ноябргә тиклем Салауат Юлаев проспектында хәрәкәт сикләнде, тип хәбәр итте Өфө мэрияһы. Һыу тоннель төҙөлә башлаған урында СССР-ҙың 50 йыллығы урамы яғына илткән сиктә уң һыҙатты ябыу тураһында бара. Ҡала хакимиәтендә белдереүҙәренсә, был осорҙа бында Галле ҡалаһы исемендәге урамды төҙөкләндереү эштәре дауам итә. Автомобилселәрҙе ваҡытлыса уңайһыҙлыҡтарҙы аңлап ҡабул итеүҙәрен һорайҙар.

✓Өфө ҡалаһы буйынса Эске эштәр министрлығы йәмәғәт советы менән берлектә халыҡ араһында 2023 йылда полиция хеҙмәткәрҙәренең эшмәкәрлегенә ҡағылышлы һорау алыу үткәрә. Һорау алыу йәмәғәтселек фекеренә таянып, полиция эшен баһалау өсөн мөһим ҡорал булып тора, тип билдәләнеләр ведомствоның матбуғат хеҙмәтендә. Һорауҙарға онлайн һәм аноним рәүештә 31 октябргә тиклем яуап бирергә мөмкин.

✓Өфөлә 9 октябрҙән ҡала фатирҙарына, ә 3 октябрҙән социаль учреждениелар - мәктәптәр, балалар баҡсалары һәм дауаханаларға йылы бирелә башлағайны. Шул уҡ ваҡытта ҡайһы бер муниципалитеттарҙа халыҡ сентябрҙә үк, йылытыу миҙгеле башланғансы түләү ҡағыҙҙары алған. Хөкүмәттең оператив кәңәшмәһендә билдәләүҙәренсә, йортта иҫәп приборы булмағанда, нормативҡа ярашлы түләргә тура килә. Быңдай күп ҡатлы йорттарҙа йәшәүселәр май айында йылылыҡ өсөн түләмәй.

"БАШИНФОРМ" материалдары файҙаланылды.

ӨФӨ - ТӘРТИПТӘ!

ДУҪЛЫҠ КҮПЕРЕ

9 октябрҙә Өфө ҡалаһы Хакимиәте башлығы Ратмир Мәүлиев Төркиәнең Эрзурум ҡалаһы мэры Мехмет Секмен менән осрашты. Ул Өфөгә эшлекле визит менән килгән.

"Беҙ туғандаш Төрөк Республикаһы ҡалаларының етәкселәрен теләп ҡабул итәбеҙ, - тип билдәрҙе Өфө ҡалаһы башлығы. - Беҙҙең төбәктәр оҡшаш - Эрзурумда ла ҡыштарын һыуыҡ, ә шулай ҙа Өфөлә ҡар күберәк. Киләһе йылда беҙ ҡалабыҙға нигеҙ һалыныуҙың 450 йыллығын билдәләйәсәкбеҙ. Ошо айҡанлы етди әҙерлек бара, спорт һәм ижтимағи объекттар төҙөлә, юл инфраструктураһы яңыртыла, ижтимағи арауыҡтар төҙөкләндерелә".

Ратмир Мәүлиев Өфө ҡунағын киләһе йылда уҙғарыласаҡ юбилей сараларына саҡырҙы. "Беҙ һеҙҙең төбәккә ҡарата бик йылы тойғолар кисерәбеҙ, ғәмәлдә бер телдә һөйләшәбеҙ, халыҡтарыбыҙҙың традициялары оҡшаш. Шулай уҡ иҡтисади үҫеш, сәнәғәт етештереүе, ҡала хужалығы менән идара итеү буйынса эшләнгәндәр ҡыҙыҡһыныу уята", - тине Эрзурум мэры. Осрашыу барышында яҡтар Өфө һәм Эрзурум хакимиәттәре араһында хеҙмәттәшлек хаҡында Ниәттәр протоколына ҡул ҡуйҙы. Иҡтисад, сауҙа итеү, фән һәм технологиялар, һаулыҡ һаҡлау, мәҙәниәт, туризм һәм спорт өлкәләрендә оҙайлы хеҙмәттәшлекте киңәйтеү һәм тәрәнәйтеү күҙаллана.

БАЛАЛАР ДАУАЛАНҺЫН, ТИП

Өфөлә Республика балалар клиник дауаханаһы ҡарамағындағы Балалар онкологияһы һәм гематологияһы үҙәге төҙөлөшө тамамланып килә.

Үҙенсәлекле һаулыҡ һаҡлау объекты быйыл декабрҙә сафҡа индерелергә тейеш. Республика етәксеһе үҙәкте мөмкин тиклем тиҙерәк файҙаланыуға тапшырырға ҡушты, шуға төҙөлөш эштәрен тиҙләтеү тураһында ҡарар ҡабул ителде. Билдәләнеүенсә, Үҙәк 2024 йылда сафҡа индерелергә тейеш ине, ләкин төҙөүселәр объекттың ҙур әһәмиәткә эйә булыуын һәм республика етәксеһенең йөкләмәһен иҫәпкә алып, уны ваҡытынан алдараҡ тамамлау маҡсатын ҡуйҙы. Яңы Үҙәк күп параметрҙар буйынса үҙенсәлекле. "Әлегә беҙҙә медицина ҡоралмалары менән тәьмин итеү буйынса бындай учреждение юҡ ине, - тип билдәрҙе Башҡортостандың һаулыҡ һаҡлау министры Айрат Рәхмәтуллин. - Быға тиклем балаларыбыҙ Мәскәүгә дауаланырға барырға мәжбүр булһа, үҙәкте файҙаланыуға тапшырғас, был проблеманы хәл итербеҙ. Бөгөнгә республикала ҡан сирҙәренән, ҡан яман шешенән яфаланған балаларҙы дауалау өсөн 45 койка-урын бар. Әммә был ғына етмәй. Беҙ йылына 350-гә яҡын пациентты тейешле дауа алһын өсөн федераль клиникаларға ебәрәбеҙ".

Айрат Рәхмәтуллин һүҙҙәренсә, яңы Онкология һәм гематология үҙәге медицина ярҙамы күрһәтеүҙең заманса стандарттарына тап килә. Корпуста 92 урынлыҡ койка фонды булдырыла. Үҙәкте файҙаланыуға тапшырыу кескәй пациенттарға юғары технологиялы медицина ярҙамы күрһәтеүҙе арттырырға мөмкинлек бирә. Үҙәк "Һаулыҡ һаҡлау" милли проекты сиктәрендә алып барыла, яҡынса хаҡы - дүрт миллиард һум.

АШНАҠСЫЛАР ҘА КӘРӘК

Өфөлә Ирекле батальондарҙың үҙәк штабында хәрби ашнаҡсылар курсы дауам итә. Хәрби ашнаҡсыларҙы уҡытыу курсы - 14 көн. Беренсе аҙнала улар теоретик өлөштә уҡый, икенсеһендә практик күнекмә үтә. Теоретик дәрестәр ваҡытында курстағыларға сублимирланған аҙыҡ-түлек йәки тулыһынса әҙер блюдолар менән нисек эшләргә кәрәклеге тураһында һөйләйҙәр.

Өфө туҡланыу һәм сервис индустрияһы колледжы уҡытыусыһы Юлия Нагаева ашнаҡсыларҙың сублимирланған аҙыҡ-түлекте дөрөҫ ҡулланырға өйрәнеүҙәрен аңлатты: "Ашнаҡсылар уларҙан борщ, борсаҡ ашы, бешерелгән макарон, ит консервалары менән картуф әҙерләргә өйрәнгән. Киптерелгән картуф, кишер, сөгөлдәр, һуған, помидор ҡуллана белеү бик мөһим. Эйе, уларға ҡайнар һыу ҡойоу ҙа етә, әммә ул тәмле булырға тейеш", - тине Юлия Нагаева. Үткән аҙнала курсты тамамлаусы ҡыҙҙарҙың береһе "Башҡортостан" мотоуҡсылар полкында үҙ бурысын үтәй башлауы билдәле булды. Ирекле батальондарҙың үҙәк штабында хәрби ашнаҡсылар курсы дауам итә. Билдәле булыуынса, махсус хәрби операция зонаһында был һөнәргә ихтыяж ҙур. Уҡырға теләүселәр Әй урамы, 63 адресы буйынса Ирекле батальондарҙың үҙәк штабына мөрәжәғәт итә ала. Бөтә кәрәкле мәғлүмәтте телефон аша алырға мөмкин: 8 (987) 047-28-75, 8 (937) 840-0-112, 8 (987) 132-02-76.

Эдуард ҠУСҠАРБӘКОВ.

ҒАИЛӘЛӘР - АЛҒА!

Өфө ҡалаһында йәшәүсе ғаиләләр "Был беҙҙең ғаиләләгесә" ("Это у нас семейное") тигән Бөтөн Рәсәй конкурсында ҡатнаша ала.

Был конкурс - "Рәсәй - мөмкинлектәр иле" тип аталған Президент платформаһының яңы проекты, уның сиктәрендә үҙ иленең тарихын белгән һәм уның менән ғорурланған патриот-ғаиләләр үҙ-ара ярышасаҡ. Конкурстың маҡсаты - традицион ғаилә ҡиммәттәрен тергеҙеү, айырым ғаиләләр миҫалында быуындар бәйләнешен, ғаилә үҫешен, уның ҡаҙаныштарын күрһәтеү. Конкурс шарттарына ярашлы, ғаилә командаһында 4 һәм унан да күберәк ғаилә ағзалары ҡатнаша ала, унда ғаиләнең иң кәмендә өс быуыны вәкилдәренең - балаларҙың, ата-әсәләрҙең һәм олатай-өләсәйҙәрҙең булыуы мотлаҡ. Конкурста ҡатнашыу өсөн ғаризалар 4 ноябргә тиклем этосемейное.рф. сайтында ҡабул ителә. Конкурс бер нисә этаптан тора, округ финалдары уҙғарыу ҡаралған. Ҙур финал Мәскәүҙә 2024 йылдың йәйендә уҙғарыласаҡ, унда округтарҙа еңеүселәр иҫәбенән 300 ғаилә ҡатнашасаҡ. Конкурста еңеүселәргә торлаҡ шарттарын яҡшыртыу өсөн сертификаттар тапшырыласаҡ. Бынан тыш, призлы урындар алған ғаиләләр Рәсәй буйлап ҙур сәйәхәткә сығасаҡ. Конкурста әүҙем ҡатнашҡан ғаиләләрҙе төрлө бүләктәр көтә.

ҠЫҪҠАСА

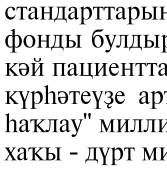
ҺАУА ТОРОШО...

Башгидрометүҙәктең алдағы алты һалҡын айға яҡынса фараздарынан мәғлүм булыуынса, быйылғы ҡыш ғәҙәттәгесә буласаҡ. Республикала уртаса айлыҡ температура октябрҙә +4,3 градус, ноябрҙә -4,4 градус, декабрҙә -10,8 градус, ғинуарҙа -12,5 градус, февралдә -11,7 градус, мартта -5,1 градус тәшкил итәсәк. Ноябрҙә ғәҙәттәгенән һалҡыныраҡ булыуы күҙаллана, шулай уҡ декабрҙә лә бер аҙ тайпылыш фаразлана. Октябрь, ғинуар, февраль һәм март айҙарында республика биләмәһендә уртаса температураның нормаға яҡын һәм унан юғарыраҡ булыуы көтөлә. Башгидрометүҙәктә иҫкәртеүҙәренсә, һуңғы 15 йылда йылытыу осорона температура режимы 63-81 процент сиктәрендә тирбәлә. Тәҡдим ителгән мәғлүмәт федераль башҡарма власть органдары тарафынан ғәҙәттән тыш хәлдәрҙең барлыҡҡа килеү хәүефен баһалау өсөн, энергетика, транспорт, ауыл хужалығы мәнфәғәтендә ҡулланыуға йүнәлтелгән. 2023-2024 йылдарҙағы һалҡын осорҙа һауа торошоноң ихтималлыҡ прогнозы айлыҡ, ун йыллыҡ һәм ҡыҫҡа ваҡытлы һауа торошо фараздары менән төҙәтеләсәк.

✓ **Махсус хәрби операция бурысын үтәгән Башҡортостан яугирҙарына республикабыҙҙан гуманитар йөк оҙатылды.** Уны Мәсетле районы халҡы әҙерләгән. Муниципалитет хакимиәте башлығы Әнис Әсәҙуллин "Бәйләнештә"гә сәхифәһендә яҙыуынса, яҡташтарыбыҙға өс автомобиль, ағас материалдар һәм шәхси посылкалар тапшырылған. "УАЗ" автомобилен райондың ветеран сик һаҡсылары һатып алды, техник яҡтан яңғын бүлеге хеҙмәткәрҙәре әҙерләне. Икенсе "УАЗ" - "Ышаныслы тыл" хәрби туғанлығынан еңеүгә өлөш. Яңы Мөслим ауылынан яугирҙың һәм уның туғандарының аҡсаһына "Нива" алдылар. Өс машинаны ла яҡташтарыбыҙға илтеп тапшырабыҙ", - тип хәбәр итте Әнис Әсәҙуллин. Хәрбиҙәргә блиндаждар төҙөргә, окоптар ҡаҙырға кәрәк. Бының өсөн мәсетлеләр яҡташтарына 25 кубометр ағас ебәргән.

✓ **Күләмле телепроект - "Елкән" телевизион конкурсы башланды. Быйыл һайлап алыу турына 136 ғариза килгән.** Конкурсҡа 47 ҡатнашыусы үткән. Конкурсанттар башҡорт композиторҙарының әҫәрҙәрен, башҡорт халыҡ көйҙәрен уйнарға тейеш. Конкурс дүрт номинация буйынса үткәрелә: фортепиано, ҡыллы, тынлы, халыҡ музыка ҡоралдары. Финалсылар симфоник оркестр менән ҙур сәхнәлә уйнау мөмкинлегенә эйә була. "Композиторҙарыбыҙҙың тап балалар өсөн ижад итеүе беҙҙең өсөн бик мөһим, - ти "Елкән" проектының авторы, "Тамыр" телеканалы директоры Гөлназ Ҡолһарина. - Уҙған йылдарҙа ойошторолған конкурстарҙың финал программаһына симфоник оркестр менән башҡарыу өсөн 20-нән ашыу үҙенсәлекле партитура яҙылды. Азамат Аҙнағолов, Урал Иҙелбаев, Илдар Хисаметдинов, Рим Хәсәнов, Әлфиә Хәбированың яңы әҫәрҙәре яңғыраны. Балалар Рафаил Ҡасимов, Нур Дауытов, Заһир Исмәғилевтың пьесаларын теләп башҡарҙы".

Х А Л Ы Ҡ Д А У А Һ Ы



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

Гипертония

❖ 15 грамм шалфей, 6 грамм кесерткән, 5 грамм шинмәсгөл, 3-әр грамм талҡан емеш (толокнянка) һәм эт муйылы ҡайырыһы (крушина), 1,5 грамм бөтнөк, 3 грамм һары умырзая (горицвет), 8 грамм валериана тамыры, 100 грамм гөлйемеште эмалле кәстрүлгә һалып, 1,2 литр һыу ҡойорға һәм утҡа ҡуйып, 10 минут ҡайнатырға. Шунан 6-8 минут тотоп, төнәтмәне шешәгә һөҙөп алырға. Ашарҙан 15 минут алда көнөнә 2 тапҡыр 100-әр мл эсергә.

❖ Ҡан баҫымы күтәрелеп ауырығанда 10-ар грамм үгәй инә үләне япрағы, йүкә япрағы, мәтрүшкә, ҡурай еләге емеше, юл япрағы, 5-әр грамм ҡайын япрағы, терпекәй үлән (мордовник) емеше, татлы тамырҙы (солодка) ҡушырға. Әҙерләмәнең 1 ҡалағына 1 стакан ҡайнар һыу ҡойоп, 8 сәғәт йылы урында төнәтергә, һөҙөргә. Көнөнә 3-4 тапҡыр 1-әр ҡалаҡ эсергә.

❖ Юғары ҡан баҫымы тибындағы нейроциркуляр вегетодистония осрағында ҡара көртмәлә, ҡарағат, ҡара миләш, барбарис емештәренән сәй әҙерләп эсергә була, был ҡан баҫымын төшөрә.

❖ Артериаль ҡан баҫымын йәйлау маҡсатында яңы һығылған сөгөлдөр һутына бал ҡушып (150 грамм һутҡа 50 грамм бал), тәүлегенә 1-2 стакан эсергә була.

❖ 30 грамм шифалы ромашка сәскәһе, 20 грамм шифалы валериана тамыры, 30 грамм әнис орлоғон бергә ҡушып, йыйылманың 1 ҡалағына 1 стакан ҡайнар һыу ҡойорға. Йылыла 2 сәғәт төнәтергә, һөҙөргә. Көнөнә 3 тапҡыр сирек стакан эсергә.

❖ 40 грамм календула сәскәһе, 30 грамм валериана тамыры, 30 грамм бөтнөк япрағын әҙерләргә. Көнөнә 3-4 тапҡыр 1-әр ҡалаҡ эсергә.

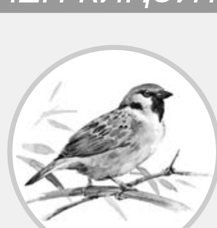
Панкреатит

❖ Был ауырыуҙан цикорий тамырынан төнәтмә һөҙөмтәле дауалай. 2 балғалаҡ ваҡланған цикорий тамырына 1 стакан ҡайнар һыу ҡойоп, 5 минут ҡайнатырға. Һыуынғансы төнәтеп һөҙөргә. Көн дауамында уртлап эсеп бөтөргә. Дауаланыу оҙайлығы - 21 көн, шунан 1 аҙнаға туҡтап тороп, кире ҡабатларға.

Ғәлиә ШӘМСИЕВА әҙерләне.

✓ ***Ауыр холоҡло булып сыҡты был етәксем. Иртәнсәк кабинетҡа килеп инеп, биргән һаулығымды ла алмай, берәй эш ҡуша ла: "Эшләй алырмын тиһегеҙме? Ҡулығыҙҙан килмәйәсәк", - тип алып килгән документтарҙы кире алып китә.***

ЗИҺЕН КИҢӘЙТЕП...



КӨНЬЯҠ УРАЛ ҠОШТАРЫ

Ҡара ҡаҙ
(Черная казарка)

Ҙур түгел, ауырлығы 1,2-1,8 кг. Алдан ҡарағанда - ҡара, арттан аҡ булып күренә, сөнки ҡорһағы, ҡойроғоноң аҫты һәм өҫтө аҡ. Осҡан саҡта "кво" кеүегерәк тауыш сығара. Башҡа төрҙәрҙән төҫө менән айырылып тора. Себер тундраларының беҙҙең ил сиктәре буйында диңгеҙ яры һыҙатында йәшәй. Ояларын асыҡ урынға ҡора. 2-7 йомортҡа һала, инә ҡош баҫа, был яҡынса 3,5 аҙнаға һуҙыла. Орлоҡтар, ҡуҙаҡлылар, һыуҙы һәм ерҙә үҫкән үҫемлектәр менән туҡлана.

XIX быуаттың аҙағында Өфө тирәһенә, Шиңгәккүлдә һунарсылар муйынында аҡ балдағы булған ҡара ҡаҙҙарҙы атып алғылаған. 1986 йылдың майында беҙ ҙә Ҡырмыҫҡалы районы Толпаҡ күле өҫтөнән Ағиҙел буйлап осоп барғандарын күрҙек. Көнбайыш Европа ярҙарында ҡышлай.

Аҡ яңаҡ ҡаҙ
(Белощекая казарка)

Ҡаҙға оҡшап тора, ике төҫтә: өҫтән ҡара булып күренә, аҫтан - аҡ. Башының ике яғы, маңлайы, "йөҙө" аҡ, муйыны ҡара. Арҡаһы, ҡанаттары һоро, аҡ, ҡара төҫ һыҙаттары менән биҙәлгән. Кәүҙәһенең оҙонлоғо 58-72 см, ҡанаттарын йәйгәндә 132-145 см.

Шпицберген, Яңы Ер, Югор ярымутрауының төньяғында йәшәй. Айырым парҙар йә төркөмдәр менән оя ҡоралар. Көнбайыш Европаның диңгеҙ ярҙарында ҡышлай.

Беҙҙең төбәктә 1929 йылда Ағиҙел йылғаһы буйында осрай. Ошонан һуң 60 йыл үткәс, Ырғыҙлы ауылы эргәһендә Ағиҙел йылғаһында 1993 йылдың 13 майында бер генә ҡош күренә. Йылы яҡҡа осоп китеп барғанда туҡтап китеүҙәре бик мөмкин.

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

ПСИХОЛОГ ЫҢҒАЙҒА КӨЙЛӘЙ

ТАТЫУЛЫҠҠА НИ ЕТӘ?

Һуңғы йылдарҙа йәмғиәттә күҙәтелгән теге йә был ваҡиғаны билдәләү маҡсатында сит тел һүҙҙәрен ҡулланыу йыш осрай. Мәкәләлә һүҙ барасаҡ "моббинг" төшөнсәһен аңлау, уның асылына төшөнөү өсөн тормоштан бер хәлгә күҙ һалып китәйек.

Байтаҡ ваҡыт элек урамда осраҡлы ғына бер таныш ҡатынды осраттым. Ул ҡыуанып, тормошонда булған ыңғай ваҡиғалар тураһында бәйән итте: берҙән-бер улын өйләндергән, килене бер-бер артлы ғына ике бәпәй табып һөйөндөргән. Хәҙер балалары янында күберәк булыу, йәштәргә бәпестәр үҫтерергә ярҙам итеү маҡсатында элекке эшенән китеп, аҙыраҡ аҡсалы, әммә өйөнөң эргәһендә һәм эш графигы уңайлы булған яңы урында эш башлауы тураһында һөйләп китте.

Ярты йыл самаһы үткәс, теге танышымды тағын тап иттем. Аптырауға ҡалып, йәне үртәлеп, яңылыҡтары менән бүлешеп китте: яңы эш урынында оҙаҡ эшләй алмай, китергә мәжбүр булған икән. Эштән китеүенең сәбәптәре менән ҡыҙыҡһынғас, шуларҙы һөйләне:

"Эш хаҡы түбән булыуына ҡарамаҫтан, был урынға бик теләп килгәйнем. Әммә мин хеҙмәт иткән бүлек етәксеһе менән беренсе көндән үк борсаҡ бешмәне. Һытыҡ йөҙ менән минең был өлкәлә тәжрибәм бармы-юҡмы икәнлеген һораштыы (эш тәжрибәм 25 йылдан ашыу), "Бында эшләй алырмын тип уйлайһығыҙмы?" - тип һорап ҡуйҙы.

Ауыр холоҡло булып сыҡты был етәксем. Иртәнсәк кабинетҡа килеп инеп, биргән һаулығымды ла алмай, кискеһен һаубуллашмай ҙа ултырып ҡала, һөйләшеп тә бармай. Унының ғына күҙ йомор инем дә, берәй эш ҡуша ла: "Эшләй алырмын тиһегеҙме? Ҡулығыҙҙан килмәйәсәк, һеҙгә әйткәнсе, аңлатып ваҡыт әрәм иткәнсе, үҙем генә эшләйем", - тигән һүҙҙәр менән алдыма алып килеп һалған документтарҙы демонстратив рәүештә кире алып китә. Мин уларға тотоноп та өлгөрмәйем. Эшләгән эшемдән кәмселек эҙләп бәйләнә, бәләкәй генә хата тапһа ла: "Шуны ла белмәйһегеҙ, наҙандарҙы эшкә алғастар - шул инде", - тип кәмһетергә лә тартынмай. Нисек эшләргә кәрәклеген аңлатмай, һораһаң: "Һеҙ үҙегеҙ белергә тейеш! Ошо аңралар башымды ҡатыра!" - тип ҡысҡыра башлай. Директор, уның урынбаҫары алдында ике-өс тапҡыр мине ояткҡа ҡалдырып, барлыҡ ғәйепте минең өҫкә япһарҙы, ә бит бүлек етәксеһе буларак, документтарҙы мин эшләгәндән тыш, ул да тикшерергә тейеш ине.

Кабинетта икебеҙ генә ултырҙыҡ, шул тиклем ауыр атмосфера хөкөм һөрә торғайны, көндәр буйына бер-беребеҙгә һүҙ ҙә ҡушмаған саҡтар булды. Минән күпкә йәш, улым ҡатар кешенең мине шулай кәмһетеүе, тауыш күтәрергә лә тартынмауы тамам үҙәккә үтте. Эшкә барғым килмәй башланы, иртәнсәк үҙемде көсләп, ауыр уйҙар менән теләкһеҙ генә хеҙмәт иткән еремә йүнәләм. Минең бындай хәл-торошомдо күргән ирем һәм улым: "Ыҙалама, үҙеңде ирекһеҙләп йөрөмә шул эшеңә. Һинең генә аҡсаңа ҡарап ултырған көнөбөҙ юҡ. Аллаға шөкөр, беҙ яҡшы эш хаҡы алабыҙ бит", - тигәстәр, эштән киттем инде. Күпме эшләп бындай хәлгә беренсегә тарыуым. Быға тиклем эшләгән ерҙәремдә татыулыҡ, бер-береңә ярҙамға килеүҙәр бар ине".

Хәҙер мәҡәләбеҙҙең башында телгә алынған "моббинг" һүҙенә әйләнеп ҡайтайыҡ.

Моббинг - коллективтың бер ағзаһын йәберләү, ситкә ҡағыу һәм ошо юл менән уның эштән китеүенә өлгәшергә тырышыу. Һүҙҙең тамырында "mob" тигән инглиз һүҙе ята, ул "төркөм", "өйөр" тигәнде аңлата.

Моббинг - кешенең физик һәм психик һаулығы өсөн бик зыянлы күренеш, сөнки тирә-яғың күрә алмаусанлыҡ менән һуғарылған агрессив мөхиттә эшләү үҙе үк кешенең хәл-торошона кире тәьҫир итә. Икенсе яҡтан ҡарағанда, моббинг ойошма, компанияларға ла зыян килтерә: хеҙмәткәрҙәр эш менән булыу, дөйөм бурысты үтәү урынына төрлө интригалар ҡороп, бер-береһе менән булышалар, эштең һөҙөмтәлелеге аҫҡа тәгәрәй.

Был күренеште тыуҙырған сәбәптәргә күҙ һалып китәйек:

- моббингҡа эләккән кешенең берәй сифатына (талантына, уңышына, аҡылына, белеменә, йәшлегенә, һылыулығына һ.б.) көнләшеү;
- тәжрибәле, белемле һәм уңған коллега фонында өмөтһөҙ һәм отошһоҙ күренеүҙән ҡурҡыу;
- башҡаларҙы кәмһетеп, үҙенде өҫкәрәк күтәрергә маташыу, шул рәүешле үҙ баһаңды арттырыу теләге;
- үҙеңдең власыңды, көсөңдө күрһәтергә тырышыу;
- коллективта юғары көнәркәшлек кимәле, шуға күрә яҡшыраҡтарҙан ҡотолорға ынтылыу;
- түбән профессионализм, коллективта әхлаҡи кимәлдең түбән булыуы;
- хеҙмәткәрҙәрҙең буш ваҡыты күп булыуы, шуның арҡылы уларҙың ошо мәлде кире маҡсатта ҡулланыуы;
- моббингҡа эләккән кешенең үҙенең объектив етешһеҙлектәре: эште насар һәм яй башҡарыуы, илке-һалҡы ҡараш, эшкә һуңлауы, башҡаларға ярҙамға килә белмәүе, эгоизм һәм башҡалар.

Белгестәр моббингтың ике төрөн билдәләп китә:

- Вертикаль моббинг - кемгәлер ҡарата баҫым яһау, агрессия ҡулланыу етәкселектән йә иһә уның урынбаҫарынан килә;
- Горизонталь моббинг - террорҙы хеҙмәт баҫҡысында бер кимәлдә торған кешеләр бер-береһенә ойоштора.

Ҡайһы берҙә был ике төр моббинг бергә күҙәтелеүе лә бар: етәксе кемделер күрә алмай, агрессив алымдар ҡуллана башлай, ә "төркөм" уны хуплап, күтәреп ала. Йә иһә, коллектив башлай, ә етәкселек "төркөм" менән килешеп, моббингҡа ҡушыла.

Нисек кенә булмаһын, күп нәмә етәкселектән һәм уға ышанып тапшырылған коллективтағы микроклиматтан тора. Аҡыллы хужа бындай күренешкә ҡырҡа ҡаршы булып, алдан уҡ уны булдырмау яғын күрә. Ә тупаҫ, алдан күрә белмәүсе, аҡылһыҙ етәксе моббингты ҡеүәтләп, уны үҙ файҙаһына ҡулланырға маташа, был күренештең кире һөҙөмтәләре, дөйөм эшкә ҡамасау итеүе тураһында уйлап та бирмәй.

Күпселек осраҡта моббинг тоҙағына коллективҡа яңы килгән кеше эләгә. Әммә электән эшләгән, хөрмәт ҡаҙанған, тәжрибәле белгестең дә бындай хәлгә төшөүе бик ихтимал.

Нимә эшләргә? Моббинг етәкселектең яуаплылығы булһа ла, ошо хәлгә тарыған кеше зыян күреп, һаулығын ҡаҡшата. Шуға күрә моббингҡа эләккән хеҙмәткәрҙәргә ошо һорауҙарға яуап биреп китеү ҡамасау итмәҫ: "Ни өсөн мин был хәлгә тарыным?", "Был хәлде ыңғай яҡҡа үҙгәртеү өсөн мин нимә эшләй алам?", "Миңә үҙемдең тәртибемде, үҙ-үҙемде тотошомдо үҙгәртергә кәрәкме, әллә эш урынын алмаштырырғамы?"

Әлбиттә, был һорауҙарға яуапты айыҡ аҡыл, һалҡын баш менән уйлар кәрәк, хәл-ваҡиғаға ситтән, бер ни тиклем тәнҡит күҙлегенән дә ҡарап китеү зарур. Моббингты еңеп сығыуҙың бер-нисә юлына ла туҡталып китәйек:

- әгәр ҙә моббингтың сәбәбе булып, кешенең үҙенең объектив етешһеҙлеге ятһа, ыңғай яҡҡа үҙгәрергә тырышыу, профессиональ үҫеш;
- агрессияға иғтибар итмәү, шундай уҡ юҫыҡта яуап бирмәҫкә тырышыу. Йәберләргә, ҡыҫырыҡларға маташҡан кешеләр коллегалары тарафынан бер ниндәй ҙә яуап билдәһе булмау сәбәпле, тиҙҙән был шөғөлгә ҡыҙыҡһыныуын юғалтасаҡ. Бер ни тиклем сабырлыҡ һәм итәғәтлелек менән был хәлде еңеп сығып була;
- нейтраль мөнәсәбәттә торған коллегалар менән аралашыу, кәрәк саҡтарҙа уларҙан ярҙам һорау;
- хәл түҙерлек булмай башлаһа, эштән китеү. Бәлки, кемдер өсөн был еңелеү һымаҡ ҡабул ителер. Әммә был осраҡта һаулыҡ бөтөрөп, кемгәлер нимәлер иҫбат итергә тырышыу шул тиклем мөһимме? Үлсәмгә һалынған "кемделер еңеү" һәм "һаулыҡ" төшөнсәләренең ҡайһыһы ҡиммәтерәк?

Моббинг менән аҡыллы хужа етәкләгән татыу коллектив - бер-береһенә ҡаршы торған нәмәләр ул. Һүҙемде бөйөк шағирыбыҙ Мостай Кәримдең һүҙҙәре менән тамамлап ҡуйғым килә:

"Таланттарға донъя тар түгел ул,
Улар татыу, күркәм тамаша.
Киң донъяға һыя алмайынса,
Талантһыҙҙар ғына талаша".

Коллективтарға татыулыҡ, хеҙмәткәрҙәргә һаулыҡ, бер-береһенә ихтирамлы ҡараш насип булһын!

Ғәлиә СӘЛИХОВА,
психолог.

"Киске Өфө" гәзитенең махсус бите

37

Шифа

14 - 20 октябрь (ҡарасай) 2023 йыл

№40 (1082)

МЕДИЦИНА ЯҢЫЛЫҠТАРЫ

БУРЫС ЕҢЕЛДӘН ТҮГЕЛ

Бөгөнгө көндә һаулыҡ һаҡлау системаһында төп йүнәлештәрҙең береһе булып дауханаларҙы белгестәр менән тәьмин итеү тора. Был турала медицина колледжы базаһында үткән йыйылышта РФ һаулыҡ һаҡлау министры Михаил Мурашко белдерҙе.

"Беҙҙең медицина учреждениелары юғары технологиялы ҡоралмалар менән йыһазландырылған һәм белем алып, эшкә килгән белгес ҡатмарлы медицина техникаһы менән ҡуллана белергә тейеш. Заман табиптарҙан яңынан-яңы белемдәр талап итә. Әле бөтөн Рәсәй буйлап һалма интеллект программаһын тормошҡа ашыра башланыҡ, медициналағы үҙгәрештәр иһә был өлкәлә эшләүсе хеҙмәткәрҙәрҙең дә үҙгәреүенә, камиллашыуына килтерә. Һеҙ кешене һауыҡтарҙым тип кенә түгел, ә быны өсөн бөтөн заманса технологияларҙы ҡуллана белем һәм пациенттарҙың сәләмәтлеге һағында торам, тип ҡыуанығыҙ. Йөҙөп йөрөп эшләү өсөн бар шарттар бар", - тине Михаил Мурашко.

Шулай уҡ "Земский фельдшер" программаһы буйынса хәҙер ауыл ФАП-тары өсөн машиналар күпләп һатып алына. Рәсәй һаулыҡ һаҡлау министры билдәләүенсә, фельдшер үҙе уның руле артына ултырһа, тағы ла яҡшыраҡ. "Беҙгә быны өсөн берәй программа булдырып, уны тормошҡа ашырыу өсөн шарттар тыуҙырырға кәрәк. Медицина белеме алған фельдшер машина ла йөрөтһән, эшендә заманса ҡоралмаларҙы ла ҡулланһын, интернетты ла яҡшы белһен. Башҡортостанда әле лә "Цифрлы ФАП" программаһы әүҙем эшләй", - тине министр.

МАГНИТ ЙОТҠАН...

Һаулыҡ һаҡлау министры Айрат Рәхмәтуллин социаль селтәрҙәрҙә Үрге Йәркәй дауаханаһы табиптары һнаған үҙенсәлекле операция тураһында хәбәр итте. Хирургтар пациенттың ашҡаҙанын магнит киҫәктәренән таҙартып, уның ғүмерен һаҡлап ҡалған.

32 йәшлек ирҙе дауахананың ҡабул итеү бүлегенә көслө ауыртыныуҙар менән алып килгәндәр. Ул үҙ белдеге менән сәләмәтлеген нығытырға уйлаған һәм интернеттан үҙенә рецепт тапҡан. Неодим, бор һәм тимерҙән яһалған неодимлы магниттар бөгөн көнкүрештә әүҙем ҡулланыла. Был "рецепт"та уны ваҡлап, һыуға һалып эсергә тәҡдим ителә. Әммә магнитлы һыу көтөлгән һөҙөмтәгә килтермәй, киреһенсә, киҫкен ауыртыуҙар барлыҡҡа килә. Рентген тикшереүе ваҡытында ашҡаҙанды һүҙып, уны 20 см-ға түбән тартып торған ят есем күренә. Табиптар операция яһарға кәрәк тигән һығымтаға килә. Операция 2,5 сәғәт бара. Хирургтар пациенттың ашҡаҙанынан дөйөм ауырлығы 300 грамм булған магнит киҫәктәре йыйып ала.

БУШЛАЙ БАРЫРҒА БУЛА

Рәсәй Социаль фондының Башҡортостан Республикаһы буйынса белгестәре ауыр сирле балалар өсөн бушлай самолётта юл йөрөү тураһында аңлата.

Быға тиклем дауаланыу урынына һәм ҡайтыр яҡҡа арҡа мейеһе сире менән яфаланған йәки арҡа мейеһе йәрәхәтләнгән инвалид балалар, шулай уҡ Алыҫ Көнсығыш төбәктәрендә йәки тимер юл бәйләнеше булмаған биләмәләрҙә йәшәгән инвалид балалар ғына самолетта бушлай оса ала ине. 2023 йылдың башынан дауалау урынына авиация транспортында бушлай барып ҡайтыу шулай уҡ:

- яман шешкә ҡаршы һәм иммунитетты күтәреүсе терапия алған онкологик, гематологик һәм иммунологик сирле инвалид балаларға;
- гемодиализдағы хроник бөйөр етешмәүсәнлеге менән сирләгән инвалид балаларға;
- шулай уҡ уларҙы оҙатып йөрөүсе кешеләргә ошо мөмкинлектән файҙаланырға рөхсәт ителә.

Ташлама алыу өсөн мотлаҡ шарт - тимер юл транспортында дауаланыу урынына тиклем юлда үткән ваҡыт 12 сәғәттән йәки юл оҙонлоғо 1 мең саҡрымдан ашыу булырға тейеш. Башҡортостанда балалар һәм уларҙы оҙатып йөрөүселәр өсөн Өфө - Мәскәү - Өфө һәм Өфө - Санкт-Петербург - Өфө маршруттары асыҡ. Бушлай юл йөрөү документын юллау өсөн Социаль фондтың клиенттар хеҙмәтенә мөрәжәғәт итергә һәм хеҙмәт күрһәтеүгә ғариза, Башҡортостан Республикаһы Һаулыҡ һаҡлау министрлығы тарафынан бирелгән дауалауға йүнәлтмә һәм Талон 2 тапшырырға кәрәк.

ҠАТЫН-ҠЫҘ ҠОЛАҒЫНА

БАЛА ТАБЫРҒА БУЛДЫҢМЫ?

Әҙерлән, планлаштыр!

Тәрбиәне бала тыумаҫ элек башлаған кеүек, уның сәләмәтлеген хәстәрләүҙе лә бәпес алып ҡайтыу хаҡында уйланганда уҡ башларға кәрәк. Йәғни, һәр сабый планлаштырылған булырға тейеш. Бигерәк тә бала табырға әҙерләнгән ҡатын-ҡыҙ барлыҡ тикшеренеүҙәрҙе үтеп, дауаланып, һуңынан ғына ауырға ҡалһын ине. Юғиһә, беҙҙә киреһенсә килеп сыға: ауырға ҡалалар ҙа, шунан ғына дауалана башлайҙар. Әммә ауырлы саҡта ҡайһы бер препараттарҙы ҡулланыу бөтөнләй ярамай. Ата-әсә ошо теләкте - баланы планлаштырыуҙы - ҡағиҙә итеп алһын һәм һау-сәләмәт балаға ғүмер бирһен һәм сабыйының - ҡыҙмы ул, малаймы - сәләмәтлеген даими рәүештә контролдә тотһон ине.

Ҡыҙ баланы әсәй кеше буласа҆ҡ әсәй итеп тәрбиәләргә бурыслы. Был иң элек ҡыҙ баланың гигиенаһына, уны дөрөҫ итеп йыуындырыуға ла ҡағыла. Сөнки дөрөҫ йыуындырыу ҡыҙҙарҙың енес ағзаһында елһенеүҙәр булдырмаҫҡа ярҙам итә. Хәҙер әсәйҙәр балаға памперс кейҙерә лә, үҙенә эш еңеләйтә. Был һис ярамаған эш. Памперсты көнөнә бер-ике сәғәткә, урамда йөрөгәндә йәки берәй ергә барғанда, бала аҫтын еүешләп, һыуыҡ үткәрмәһен өсөн генә кейҙерергә мөмкин. Ә башҡа ваҡытта ул йүргәктә йәки кейемдә булырға тейеш. Юҡһа, бала памперста оҙаҡ йөрөһә, уның сат араһы сейләнеп китә, аллергик реакциялар булыуы ихтимал, елһенеү, мацерация һ.б. күренештәр башланыуы мөмкин. Эйе, памперстар әсә өсөн бик уңайлы, әммә киләсәктә баланың ниндәй физиологик үҙгәрештәр көтөүен берәү ҙә әйтә алмай.

Ҡыҙҙар үҫә барған һайын, йәшенә ҡарап, уға енси тәрбиә биреү зарур. Ваҡыты еткәс, 11-13 йәштәрҙә ҡыҙҙарҙың күрем циклы башлана. Әсә кеше ҡыҙ баланы ошо ваҡиғаға алдан әҙерләргә тейеш. 11-13 йәшендә ҡыҙҙарҙың күреме килмәй икән, мотлаҡ табипҡа мөрәжәғәт итергә кәрәк. Тимәк, фолликуляр аппаратта ниндәйҙер проблемалар бар. Һәм ҡыҙҙың сәләмәтлеге ныҡлы дауалау талап итә. Ҡайһы берҙә ҡыҙҙар 18-19 йәштә генә табиптарға мөрәжәғәт итәләр. Әгәр ҙә уларҙы әсәләре иртәрәк алып килһә, ул ваҡытта сирҙе кисектерергә була. Ә һуңлаған осраҡта ярҙам итеү мөмкин түгел. Шуны ла әйтергә кәрәк, ҡатын-ҡыҙға тыумыштан әсәнән генетик банкбаза бирелә һәм беҙ шуның менән йәшәйбеҙ, тыумыштан һалынған потенциалды - миллиондан ашыу күҙәнәкте йылап ҡына кәметәбеҙ. Ҡатын-ҡыҙ ошо хаҡта белергә тейеш.

Хәҙер ҡыҙҙарҙы бәләкәй йәштән үк гинеколог тикшерә. Сөнки бөйәл-енес системаһында төрлө ауырыуҙар, төрлө кисталар, кольпит, вагиниттар таралыуы күҙәтелә. Ҡайһы бер ваҡытта яралғы икәү булып, береһе икенсеһен "ашауы" ла ихтимал. Хатта бала әсә ҡарынында булғанда уҡ киста барлыҡҡа килә. Улар тиҙ үҫмәй, әммә уларҙың эсендә сәсме, тырнаҡмы һ.б. була. Шуға балаға бер йәш тулғас, тулы медицина тикшереүе үткәрелә һәм ата-әсәләр быға битараф булмаһын ине. Гинеколог бит ҡыҙҙарҙы вагиналь йәки ректаль йәһәттән генә ҡарамай, ә бәләкәй таз һөйәгенең төҙөлөшөн, күкрәк биҙҙәренең нисек үҫешеүен, ниндәйҙер тайпылыштар бармы-юҡмы, ағзаларҙың дөрөҫ үҫешәме-юҡмы икәнлеген тикшерә. Әгәр шундай тайпылыштар күҙәтелә икән, бында инде саң ҡағырға кәрәк. Сөнки йәш буйынса һәр ағза үҫешенең үҙенең билдәле күләме бар.

Ниндәй кейем кейергә икәнлеген дә әсәй кеше аңлатырға тейеш. Заман шауҡымына бирелеп, ҡыҙҙар селтәрле, синтетика эске кейем йәки стрингиҙар кейә. Иң яҡшыһы - киземамыҡ туҡыманан тегелгән кейем. Стрингиҙар кейгән осраҡта бактериаль вагиноз, кольпит, вагинит барлыҡҡа килеүе ихтимал. Хәҙер ҡыҙҙар салбарҙа йөрөүсән. Әммә киләсәктә әсә булырға теләгән ҡыҙҙар йәки ейән-ейәнсәр һөйөргә хыялланған әсәләр ҡыҙҙарына салбар һайлағанда ла уның ниндәй булыуына иғтибар итергә тейеш. Мәҫәлән, ныҡ тар һәм билдән түбән булған салбарҙар кейеү сәләмәтлек өсөн ныҡ зарарлы. Даими рәүештә шундай салбарҙа йөрөгән ҡыҙҙарың янбашында ҡан әйләнеше боҙола, таз һөйәктәре деформацияланыуы мөмкин. Биле түбәнәйтелеп тегелгән салбарҙарҙа йөрөү шулай уҡ һыуыҡ алдырыуға, эске ағзаларҙың елһенеүенә килтерә. Хроник елһенеү йәш саҡта берәүгә лә борсомай, ә аҙаҡ инде улар барыбер үҙенең мәкерле эшен эшләйәсәк. Хатта бер ерем дә ауыртмай, тигәндә лә бындай ҡыҙҙар мотлаҡ беҙҙең буласаҡ клиенттарыбыҙ.

40 йәштән һуң ҡатын-ҡыҙ ярты йылға, йылына бер тапҡыр мотлаҡ рәүештә гинекологта тикшерелергә, консультация алырға, йылына бер тапҡыр УЗИ, маммография үтергә тейеш. Һөт биҙҙәрен йыл һайын тикшертеп тороу зарур, сөнки күп кенә ҡатын-ҡыҙҙар яман шеш 3-4-се стадияға еткәс кенә мөрәжәғәт итә. Шулай уҡ көүҙә ауырлығына иғтибар итеү ҙә кәрәк. Ҡапыл ауырлығығыҙ артып йәки ҡапыл кәмеп китте икән, эндокринологҡа барып ҡаралыу кәрәк.

Олоғая бара гормональ фон түбәнәйә бара һәм был осорҙа организмға өҫтәмә ярҙам күрһәтергә йәки менопауза осорона еңел инергә ярҙам итергә кәрәк. Ә беҙҙең ҡатын-ҡыҙҙар, ғәҙәттә, бер нәмә лә борсомай, борсоған хәлдә инде һуңғы сиккә килеп терәлмәй икән - табиптарға мөрәжәғәт итмәй. Мин эшләгән осорҙа бер генә ҡатын-ҡыҙҙың да профилактика маҡсатында ғына табипҡа килгәне булманы. Дауалауға ҡарағанда сирҙе иҫкәртеү күпкә еңелерәк һәм яҡшыраҡ. Ләкин ҡатын-ҡыҙҙың ғәҙәттә профилактик тикшереү үтергә ялҡауы килеүсән. Ә бит үҙен ысын ҡатын-ҡыҙ тип иҫәпләүселәр даими рәүештә гинекологҡа, стоматологҡа күренергә һәм... сәстәренә һәр саҡ прическа эшләп йөрөргә тейеш.

Әлфирә ЮЛДАШБАЕВА,
врач.

✓ *Табиптар сәләмәтлекте һаҡлау өсөн күп хәрәкәтләнергә, физкультура, спорт менән шөғөлләнергә ҡуша. Әммә бөгөн бассейн, спорт залдары, фитнес үҙәктәр ныҡ етеш йәшәгәндәр өсөн генә тәғәйенләнгән кеүек.*

Беҙ кешенең сәләмәтлеге өсөн медицина яуаплы тип ҡарарға ғәҙәтләнгәнбеҙ. Халыҡтың һаулығы юҡ икән, тимәк, табиптар ғәйепле. Кемдер ауырып китһә, табиптар ҡарамаған, уны ошо хәлгә төшөргән. Һәр кем үҙенең йәшәү рәүеше, уйҙары, донъяға ҡарашы менән үк үҙенең хәл-торошон билдәләй икәнен уйлап та бирмәйбеҙ. Сәләмәт булыр өсөн нимәләр эшләргә? Кем ул сәләмәт кеше? Өфө Хеҙмәт медицинаһы һәм кеше экологияһы фәнни-тикшеренеү институтының өлкән ғилми хеҙмәткәре, медицина фәндәре докторы, профессор Мәхмүзә ҒӘЙНУЛЛИНА менән ошо хаҡта әңгәмәләшәбеҙ.

КЕШЕ ҮҘЕНӘ ЯҘҒАН ҒҮМЕРҘЕ...

оҙайта алмай, ә ҡыҫҡарта ала

Беҙ гел табиптарҙы әрләргә күнеккәнбеҙ. Әммә бер кем дә үҙемде ауырыу хәленә еткерҙем, зыянлы ризыҡтар ҡулландым, артығын ашаным, хәрәкәтләнмәнем, гел насар кәйефтә йөрөнөм, тип әйтмәй. Кешенең сәләмәтлеге өсөн кем яуаплы һуң?

- Һәр кемебеҙҙең сәләмәтлеге 4 фактордан тора: 20-шәр проценты өсөн атай-әсәйҙән организмға һалынған гендарҙан килгән программа менән экология "яуаплы", медицинаның өлөшө - 10 процент, ә ҡалған 50 проценты - йәшәү рәүеше. Был мәғлүмәттәр - Бөтөн донъя һаулыҡ һаҡлау ойошмаһыныҡы. Ошо күҙлектән ҡараһаҡ, кешенең сәләмәтлеге уның йәшәү рәүеше менән тығыҙ бәйле. Тимәк, кеше үҙенең һаулығын йәштән һаҡларға бурыслы. Табипҡа ла ул ниндәйҙер факторҙар тәьҫирендә йәшәү көсө ҡаҡшап киткәндә генә, сирләгәс кенә мөрәжәғәт итә. Һау кеше табипҡа түгел, фитнесҡа, театрға бара, сәйәхәт итә. Шуға ла "Кешеләр ни эшләп сәләмәт түгел?" тигән һорауҙы медицина хеҙмәткәрҙәренә биреү хата.

Тәбиғәттән кешегә күпме ғүмер бирелгән, ул шуны йәшәй. Кеше ошо үҙенә яҙған ғүмерҙе оҙайта алмай, әммә ҡыҫҡарта ала. Фәҡәт үҙенең йәшәү рәүеше менән ҡыҫҡарта - алкоголь, наркотиктар, экологиянан тыш, алама уйҙар уйлау, насар һүҙҙәр һөйләү, кеше менән талашып йәшәү, көнсөллөк менән дә үҙен ашай кеше. Мин лекциялар менән йыш сығыш яһайым. Шунда аудиторияға гел бер һорау бирәм: "Һеҙҙең сәләмәт булғығыҙ киләме?" "Килә!" - тип яуаплайҙар. Булығыҙ, сәләмәт булыу бит үҙегеҙҙең ҡулығыҙҙа! Кешегә үҙе тыуған ер, уның географик киңлеге һәм оҙайлығы, ниндәй йондоҙҙар тәьҫирендә булыуы, тәбиғәт, йәғни, география, астрономия, һәм башҡалар барыһы ла йоғонто яһай. Әйтәйек, беҙ үҙебеҙҙең ерҙә үҫкән емештәргә, йәшелсәгә өҫтөнлөк бирергә тейешбеҙ. Деликатес тип, әллә ниндәй диңгеҙ ризыҡтары ашайҙар. Хоҙай Тәғәлә уларҙы ерҙе таҙартһын өсөн булдырған. Креветка, диңгеҙ ҡыҫалаһы паразиттар, емтек менән туҡлана. Мидия, устрицаның тәбиғәттәге төп функцияһы - һыуҙы фильтрлау, уларҙа кешегә бөтөнләй кәрәк булмаған матдәләр һәм микроорганизмдар, ағыуҙар туплана. Банан кеүек ят ризыҡтар ҙа кәрәк түгел беҙгә, улар организмдың энергетикаһын боҙа. Беҙгә сөгөлдөр, кишер, ҡыяр, кәбеҫтә, үҙ еребеҙҙә үҫкән үләндәр, ярмалар кәрәк. Борондан ата-бабалар ит ашаған, тимәк, беҙҙең өсөн ошолай туҡланыу иң ҡулайлыһы.

Тәбиғәт менән дөрөҫ мөғәмәләлә булырға кәрәк. Беҙҙә талпан күп, унан һаҡланырға тейешбеҙ. Республика сысҡан биҙгәге сире буйынса алдынғы урында, сөнки ҡыр сысҡаны йүкәнең сәскә атҡандан һуң барлыҡҡа килгән емеше менән туҡлана. Был емеш ҡышын да елдә ҡойолоп ултыра, тимәк, сысҡан ҡар өҫтөнә сығып, үҙенә ем таба ала. Уларҙың күпләп үрсеүенең сәбәбе шунда. Бына ошоларҙың барыһын да иҫтә тоторға һәм тәбиғәт менән дөрөҫ аралаша белергә тейешбеҙ.

Бөтөн донъя башҡорттары ҡоролтайы үткәргән "Айыҡ ауыл-2022" конкурсының йомғаҡлау конференцияһындағы сығышығыҙҙа кешенең ошо йәшәү үҙенсәлектәренең ғүмер оҙайлығына тәьҫире тураһында сәләмәтлектең күҙәнәк кимәлендәге күрһәткесе - теломера ярҙамында аңлатҡайнығыҙ...

- Ғалимдар һәр ваҡыт кеше ғүмеренең оҙайлығы нимә менән бәйле икәнен аңларға тырыша. 2009 йылда өс Америка ғалимы теломераза тураһындағы тикшеренеүҙәре өсөн Нобель премияһына лайыҡ булды. Асыҡланыуынса, кеше организмының һәр күҙәнәгендә һәр хромосоманың 4 осонда теломералар урынлашҡан. Аяҡ кейемегеҙҙең шнурын күҙ алдына килтерегеҙ, ул таралып китмәһен өсөн осон уратып, нимә менәндер нығытып ҡуялар, бына был теломера тап шуға оҡшаған. Был структуралар хромосоманың остарына бер-береһенә, йәки башҡа хромосомаларға йәбешергә мөмкинлек бирмәй. Әгәр ҙә алда миҫал итеп килтергән шнурҙың осондағы ҡалпағы ысҡынып китә икән, уның бауы тарала башлай, шуның кеүек, хромосоманың осо ла "ялбырап", күҙәнәк үлә йәки яман шешкә әүерелә. Теломералар оҙонораҡ булған һайын, ғүмер ҙә оҙайлыраҡ. Организмдағы күп кенә күҙәнәктәр бүленә, бүленгән һайын теломералар ҡыҫҡара бара ла, бер мәл килеп күҙәнәк бүленә алмай башлай. Мейе нейрондары менән йөрәк мускулдары күҙәнәктәре бүленмәй, әммә башҡа күҙәнәктәр менән бәйле булғанлыҡтан, улар ҙа ҡартая. Бына ошо теломераларҙың сәләмәт булыуы өсөн теломераза тигән фермент яуаплы. Ошо фермент ҡартая килә аҙыраҡ бүленә башлай.

Күп кенә ғалимдар шуны ла асыҡлаған: дөрөҫ туҡланмау (рационда шәкәр, омега-6, эшкәртелгән ризыҡтар күп булыуы, аҡһым, йәшелсәләр, емеш-еләктәр етешмәүе), артығын ашау, һимереү, тирә-яғыбыҙҙың зарарлы химик, физик, биологик факторҙар менән бысраныуы, аҙ хәрәкәтләнеү, йоҡо туймау, даими стрестар, хроник сирҙәр, тәмәке тартыу, спиртлы эсемлектәр эсеү, D витамины ҡытлығы теломераларҙың ҡыҫҡарыуына илтә. Сәләмәт йәшәү рәүеше алып барғандарҙың теломералары насар ҡылыҡтарынан баш тарта алмаусыларға ҡарағанда 10 процентҡа оҙонораҡ була. Кариес, пародонтоз, эсәк ялҡынһыныуы, простатит, гинекологик сирҙәр ҙә теломераза әүҙемлеген түбәнәйтә. Ә бына эстроген был ферментты әүҙемләштереп ебәрә, ауырлы саҡта был гормон күләме юғары була, шуға ла күп бала тапҡан ҡатын-ҡыҙҙар оҙағыраҡ йәшәй. Рационығыҙҙың калориялылығын көндәлек норманан 10 процентҡа түбәнәйтеп тә 5 йыл ғүмер өҫтәргә була. Ә артығын ашайһығыҙ икән, теломераларҙы, киреһенсә, ҡыҫҡартаһығыҙ.

Көн һайын 40 минут йәйәү йөрө, ғүмерең оҙаясаҡ. Организмға D витамины етә икән, был шулай уҡ теломераза бүленеп сығыуға сәбәп. Омега-3, С витамины, башҡа антиоксиданттар ҙа теломеразаның бүленеп сығыуына этәргес булып тора.

Һаулығын, туҡланыуын, йәшәү рәүешен үҙе хәстәрләй алһа ла, кеше йәмғиәттә йәшәй, социаль именлек тигән нәмә лә бар бит әле. Ғүмерегеҙҙе кеше сәләмәтлеген һаҡлауға йүнәлткән ғалимә, тәжрибәле табип булараҡ, әйтегеҙ әле, социаль именлектең ғүмер оҙайлығына тәьҫире ниндәй кимәлдә?

- Сәләмәт кеше ниндәй ул, тип һораһам, "Ауырымау - шул сәләмәтлек инде", тип яуаплаясаҡ күптәр. Ысынында был бик үк дөрөҫ түгел. 323-сө "РФ Граждандарының сәләмәтлеген һаҡлау нигеҙҙәре тураһындағы" Федераль законда ауырыуы булмаған һәм "кешенең физик, психик һәм социаль именлеге сәләмәтлек тип атала" тиелгән. Эшкә һәләтле, оҙон ғүмерле булһын, ҡартайғас та әүҙем булып ҡалһын өсөн кешегә дәүләт тарафынан яҡлау ҙа кәрәк.

Социаль яҡтан тәьмин ителмәгән икән, һис шикһеҙ, кеше даими стресс кисереп йәшәй. Хроник стресс шул уҡ йөрәк-ҡан тамырҙары ауырыуҙарына килтерә. Хатта ковид ваҡытында, үлем осраҡтары бермә-бер күбәйгәндә лә, йөрәк ауырыуҙары буйынса үлем осраҡтары тәүге урында ҡала килде. Кешенең йәшәр ере булырға тейеш, эше булырға тейеш, уға эшендә лайыҡлы хеҙмәт хаҡы түләнергә тейеш. Бөгөн былар, ҡыҙғанысҡа күрә, кешенең үҙенә генә ҡайтарып ҡалынған, фатирҙы ипотекаға ала, уны түләү өсөн сәләмәтлеген ҡыҙғанмайынса тир түгә. Әйтәйек, кеше сәләмәт икән, ти, әммә бер көндө эш урынына килһә, уға, бөгөндән эшләмәйһең, тип торалар. Ә уның балалары уҡый, уларҙы ҡарарға кәрәк. Ҡапыл ғына инфаркт, инсульт булып, йығылып үлеүе лә ихтимал бит уның. Йәштәр араһында иртә үлем осраҡтары ла күп хәҙер. Ни эшләп үлем осраҡтары күп, тип, хөкүмәт етәкселәренән һорарға кәрәк. Был табиптан ғына тормай. Кеше социаль яҡтан тәьмин ителергә, әйтәйек, медицина учреждениелары, балалар баҡсаһы, мәктәбе, дарыуханаһы, магазины - бөтөн инфраструктура менән тәьмин ителергә тейеш.

Социаль яҡтан тәьмин ителмәгән икән, һис шикһеҙ, кеше даими стресс кисереп йәшәй. Хроник стресс шул уҡ йөрәк-ҡан тамырҙары ауырыуҙарына килтерә. Хатта ковид ваҡытында, үлем осраҡтары бермә-бер күбәйгәндә лә, йөрәк ауырыуҙары буйынса үлем осраҡтары тәүге урында ҡала килде. Кешенең йәшәр ере булырға тейеш, эше булырға тейеш, уға эшендә лайыҡлы хеҙмәт хаҡы түләнергә тейеш. Бөгөн былар, ҡыҙғанысҡа күрә, кешенең үҙенә генә ҡайтарып ҡалынған, фатирҙы ипотекаға ала, уны түләү өсөн сәләмәтлеген ҡыҙғанмайынса тир түгә.

✓ *Бала таҙа һөйләшһен өсөн, аңҡауы артабан дөрөҫ үҫһен өсөн логопед, ортодонт менән оҙайлы шөғөлләнеү ҙә кәрәк. Үкенескә күрә, бындай белгестәргә лә ҡытлыҡ бөгөн, йәки Өфөлә бар, ә йыраҡ райондарҙа юҡ.*

Ҡарағыҙ әле, хәҙер сауҙа, күңел асыу комплекстары, тәнгә клубтар, кинотеатрҙар, дарыуханалар аҙым һайын. Ә балалар өсөн иждаҡ мәктәптәре, спорт, башҡа һауыҡтырыу объекттары ошо барлыҡ уҙәктәргә ҡарата ниндәй нисбәттә тоҙәлә икән? Бындай рәсми мәғлүмәттәр ҙә юҡтыр әле. Табиптар сәләмәтлекте һаҡлау өсөн күп хәрәкәтләнергә, физкультура, спорт менән шөғөлләнергә ҡуша. Әммә бөгөн бассейн, спорт залдары, фитнес уҙәктәр нык етеш йәшәгәндәр өсөн генә тәғәйенләнгән кеүек. Ярай әле, урамда йүгергән өсөн аҡса алмайҙар. Унһыһ ла хәүефле әле, ҡышын тротуарҙарҙы ҡарҙан таҙартыу ҙа ҙур ауырлыҡ менән башҡарыла.

Илдең киләсәге матур булһын өсөн үҫеп килеүсе быуынға яҡшы тәрбиә бирергә кәрәк. Дөйөм идеология юҡ, балаларҙы дәрестән һуң тәрбиәләй торған ысулдар юҡ, күмәк физкультура менән шөғөлләнеү өсөн матди-техник база ярлы, ә тәмәке, алкоголь, наркотиктарҙы табыуы, һатып алыуы шул тиклем еңел бөгөн.

Дәүләт демографик хәлде яҡшыртыу өсөн дә күпте эшләй, был бөгөнгө көндә ҙур аҡлаймы?

- Үкенескә, республикала сабыйҙар үлеме күрһәткестәре федераль округта иң тәүге урында. Ғөмүмән, бөтөн донъяны алғанда, 2021 йылғы мәғлүмәттәр буйынса, сабыйҙар Катарҙа, Ғәрәп Әмирлектәрендә, Кувейтта аҙыраҡ үлә, унда халыҡ йәш, алкоголь ҡулланыу юҡ тиерлек һәм медицина кимәле һәм йән башына тулайым эске продукт кимәле юғары.

Тыуым тураһында һөйләгәндә, уның сифатлы булыуы тураһында бер ҙә әйтмәйбеҙ. Эйе, дәүләт демографик хәлде яҡшыртыу буйынса күпте эшләй. Тик нисә бала тыуҙы, тип түгел, кемдән тыуғанын ҡарарға кәрәк. Бәлки, был балалар психик сирлеләрҙән, эскеселәрҙән, венерик ауырыуҙар, СПИД менән сирләүселәрҙән, наркомандарҙан тыуғандыр? Алкоголдең әсә ҡарынында ятҡан балаға ла тәьҫире барлығы күптән асыҡланған. Улар нервы сирҙәре менән тыуа, уҡыуға һәләттәре лә булмауы ихтимал. Ошолар барыһы ла йәмғиәттең сәләмәтлегә сифатына йоғонто яһай. Етлекмәгән, 500 грамлыҡ ҡына булған сабыйҙар күп тыуа. Дәүләт был өлкә өсөн күп аҡсалар бүлә, тик дөрөҫөн әйткәндә, ошо балаларҙың тере ҡалғандарының 95 проценты инвалид, улар иртә һуҡырая, психик тайпылыштар менән яфалана. Ғүмер оҙайлыҡтары ла ҡыҫҡа. Ата-әсә баланың ауырыу булып, ваҡытынан алда тыуыуы өсөн бер ҙә үҙен ғәйепле тоймай, хатта унан баш тарта әле.

Ә табиптар һау кешенең сәләмәтлеге менән шөғөлләнергә тейеш. Үкенес, беҙҙең илдә һау кеше сирләмәһен өсөн эшләгән программа юҡ. Парадокс инде, табипҡа сирле кеше күберәк килһә, хеҙмәт хаҡы ла юғарыраҡ була. Бөгөн элекке менән сағыштырып ҡарағанда медицинала юғары технологиялар күберәк ҡулланыла, ә кеше сәләмәтерәк түгел. Сөнки яңы сирҙәр барлыҡҡа килә. Компьютер, телевизор, телефон, микротулҡынлы мейестәрҙән баш тарта алмайбыҙ. Ә улар барыһы ла электромагнитлы тулҡындар бүлеп сығара. Хәҙер беҙгә уларҙың насар тәьҫиренән нисек һаҡланырға икәнен уйларға кәрәк. Балалар ошо мөхиттә үҫә, уларҙың сәләмәтлеге нисек булыр? Коляскала ултырған сабый ҙа бөгөн телефонды тотоп, шуны төрткөләп ултыра. Ошо электромагнитлы тулҡындарҙың нервы системаһынан башҡа, күҙҙәренә тәьҫире һиҙеләсәк әле, тип уйлайым.

Ләйсән ВӘЛИЕВА
әңгәмәләште.

СӘЛӘМӘТ БУЛ!

БАЛАҢ ЙӨҘӨНДӘ...

берәй тайпылыш бармы?

Яңаҡ-йөҙ хирургияһы - кешенең йөҙө менән бәйле сирҙәрҙе дауалай. Хирургияның был йүнәлешен һайлаусыларҙы мөғжизә яһаусылар тип тә йөрөтәләр, сөнки йөҙҙең тыумыштан килгән тайпылыштары ла, ниндәйҙер йәрәхәттәр ҙә, тәү сиратта, кешенең психик торошона йоғонто яһай. Республика балалар клиник дауаханаһының яңаҡ-йөҙ хирургияһы бүлексәһе табибы Исмаил ИСМАИЛОВ менән ошолар тураһында әңгәмәләшәбеҙ.

➔ **Үҙ ғүмерендә яңаҡ-йөҙ хирургияһы тигән төшөнсә менән осрашмаған кешеләр өсөн был йүнәлештә эшләүсе табиптарҙың эшмәкәрлеге таныш та түгелдер. Яңаҡ-йөҙ хирургы ниндәй сирҙәрҙе дауалай?**

- Яңаҡ-йөҙ хирургияһы бүлеге кешенең йөҙөндәге, ауыҙ ҡыуышлығындағы шештәрҙе, баш һөйәгенең бит өлөшө, бит һөйәктәре патологияһы менән шөғөлләнә. Ул республикала балалар өсөн тәғәйенләнгән берҙән-бер бүлексә һәм бында үҙ эшен яратҡан һәм яҡшы белгән табиптар эшләй. Эшмәкәрлегебеҙҙе ике өлөшкә бүлеп ҡарарға була. Уның беренсеһе - балаларҙың ҡолап, эт-бесәй тешләп, йөҙҙәре йәрәхәтләнеүе, шулай уҡ оҙаҡ дауаламай йөрөгән тештең ҡапыл шешеп китеүенән килеп тыуған хәлдәр. Икенсе йүнәлеш иһә - планлы операциялар. Халыҡ "Ҡуян ирен" һәм "Бүре аңҡауы" тип йөрөтә уларҙы, әммә былай тип әйткәнгә бындай тайпылыш менән тыуған балаларҙың ата-әсәһе нык үпкәләй. Улар - ирендең һәм аңҡауҙың тыумыштан килгән тайпылышы.

➔ **Был бик нескә мәсьәлә, бындай хәлгә тарыған ата-әсә быны башҡаларҙан йәшереүҙе хуп күрә. Әлбиттә, һәр кем балаһының һау-сәләмәт тыуыуын теләй, шулай ҙа бындай тайпылыштарҙың сәбәбе нимәлә?**

- Төрлө факторҙар йоғонто яһай ала. Башлыса генетика, икенсе урында - экология. Өсөнсө урында ата-әсәнең хроник сирҙәре булыуы. Быны шуның өсөн дә бала табыр алдынан атайҙың да, әсәйҙең дә тикшерелеп, сирҙәрен дауалауы мөһим. Шулай ҙа һау-сәләмәт, нәҫелендә был күренеш ғүмерҙә лә осрамаған ата-әсәнән дә бындай тайпылышлы бала тыуыуы ихтимал. Мәҫәлән, буласаҡ әсәй тәүге триместрҙа вируслы сир менән ауырыһа, ҡайһы саҡта ошо ла етә. Шуға ла был миңә ҡағылмаҫ, тип бер кем дә әйтә алмай. Ул әле аҙағынаса өйрәнелмәгән дә.

Әгәр ҙә баланың ирене кителгән икән, уға 3 - 6 айлыҡ сағында операция яһайбыҙ. Иртәрәк, әйтәйек, бер айлыҡ саҡта, йәки һуңыраҡ операция яһаған клиникалар бар. Әммә федераль стандарттар тарафынан тап мин әйткән йәш иң ҡулайлыһы тип табылған. Бер айлыҡ балаға нисек наркоз һалаһың, ул әле генә тыуған һәм организмға өҫтәмә стресс кәрәк түгел. Әгәр ҙә аңҡау ярығы тураһында һүҙ йөрөтһәк, операция 1 йәштән 2 йәшкә тиклем арауыҡта яһала. Элек 3 йәше тулғас ҡына яһай инек, унда бөтөнләй башҡа ысулдар ҡулланыла ине. Медицина урынында тормай, беҙ ҙә уҡыуҙарға йөрөйбеҙ, оҫталығыбыҙҙы арттырабыҙ, яңыса эшләргә өйрәнәбеҙ. Ата-әсәләр балаһына операция яһатыу өсөн, әйтәйек, Мәскәү клиникаларына мөрәжәғәт итә икән, унда уларға беҙҙәге кеүек үк ысулдар тәҡдим итәсәктәр. Беҙҙең клиник дауаханала илдең алдынғы дауалау учреждениеларындағы кеүек үк операциялар уңышлы яһала.

➔ **Бындай балаларҙан баш тартыу күренештәре лә бар ине элек, операция уны ниндәй кимәлдә хәл итергә мөмкинлек бирә? Был балаға артабан йәшәргә ҡамасауламаймы?**

- Бөгөн дә баш тарталар, тик был бик һирәк осрай, сөнки УЗИ бындай тайпылыштарҙы беренсе триместрҙа уҡ күрһәтә. Медицина ҡанундары буйынса, артабан ата-әсәнең һайлау мөмкинлеге бар. Шулай ҙа 80-90 процент осраҡта ата-әсәләр балаһын табырға ризалашалар, һәм беҙ улар менән бергә эшләйбеҙ. Әгәр ҙә ваҡытында операция эшләп, беҙ тәҡдим иткән протокол буйынса балаға реабилитация үткәрһәләр, мәктәпкә барыуына ул башҡа балаларҙан бер ере менән дә айырылмаясаҡ. Бындай балаларҙың психик, аҡыл яғынан бер тайпылышы ла юҡ, улар һау-сәләмәт, аҡыллы.

Ирен китегә лә, аңҡау ярығы ла косметик дефект ҡына. Тик уларҙы аҙағынаса дауалау мөһим. Бер тапҡыр операция эшләтеп, башҡаса беҙгә кире килмәгәндәр ҙә бар. Әммә бер операция ғына етмәй, тағы ла коррекциялау талап ителә. Бала таҙа һөйләшһен өсөн, аңҡауы артабан дөрөҫ үҫһен өсөн логопед, ортодонт менән оҙайлы шөғөлләнеү ҙә кәрәк. Үкенескә күрә, бындай белгестәргә лә ҡытлыҡ бөгөн, йәки Өфөлә бар, ә йыраҡ райондарҙа юҡ. Хәҙер ошо проблеманы хәл итеү мөһим.

➔ **Яңаҡ-йөҙ хирургына мөрәжәғәттәр араһында ниндәй йәрәхәттәр күберәк?**

- Иң күбе самокаттан ҡолау һөҙөмтәһендә алынған йөҙ йәрәхәттәре. Республика клиник балалар дауаханаһының травмпункты Өфөлә берҙән-бер, 18 йәшкә тиклемге балаларҙың барыһын да бында алып киләләр. Самокат ул һуңғы осорҙоң ҙур бәләһе. Ата-әсәләр өлкәндәр өсөн тәғәйенләнгән самокаттарға балаһын да баҫтырып йөрөтә, хәрәкәт иткәндә бергәләп ҡолайҙар, йә башҡа ошондай төр транспортҡа төкөләләр. Өлкән кешегә бер нәмә лә булмаҫ, ә бына бала өсөн нык хәүефле был. Уның тиреһе һыҙырылып ҡына ҡалмай, ә яңағы һынған осраҡтар була. Самокат, велосипедта йөрөгәндә махсус экипировка кәрәк икәнен беҙҙә белмәйҙәр ҙә кеүек, урамда бер баланың да тубығын, терһәген ҡаплап, башына каска кейеп китеп барғанын күргәнем юҡ. Хәҙер самокат йәрәхәттәре миҙгеле ябыла, тауҙан шыуыуҙан алған йәрәхәттәр башланасаҡ. Балағыҙҙың сәләмәтлегенә, ғүмеренә хәүеф янаған нәмәләрҙән абай булығыҙсы, тип әйткем килә.

Яҙҙан алып көҙгә тиклем эт тешләгән, бесәй тырнаған осраҡтар күбәйә. Тәүлегенә 5-6 бала мөрәжәғәт итә. Әле бында беҙ битен, муйынын тешләгән осраҡтарҙы иҫәпләйбеҙ, ә аяғын, ҡулын тешләһә, уларҙы башҡа хирургтар ҡарай. Тәжрибәмдән сығып, шуны ла әйткем килә: эт тешләгәндән һуң тирене яҡшы итеп йыуһаң, ул урын боҙолмай. Ә бына бесәй тешләһә, мотлаҡ эренләп боҙола. Йөҙҙәге йәрәхәт ул ҡулдағы йә эстәге йәрәхәт түгел, барыбер йөйө ҡала, бала унан тартыныуы, үҙенә йомолоуы ихтимал. Шуға ла бындай көнгә ҡалмауығыҙ хәйерле. Һаҡланыу саралары күрергә, балаға урамда йөрөгән йорт хайуандарын һыйпарға, ашатырға рөхсәт итмәгеҙ. Хужаһы эргәһендә булғанда ла агрессивлыҡ күрһәтеүҙәре ихтимал.

➔ **Яман шеш диагнозы ла балаларға йыш ҡуйыла хәҙер. Һеҙгә онкология менән осрашырға тура киләме? Күптәрҙе, моғайын, биттәге миңдәр ҙә борсойҙор, улар яман шешкә әйерелеп китә аламы?**

- Ғәҙәттә, 18 йәшкә тиклем балаларҙың миңе яман шешкә әүерелмәй. Артабан да улар йыл һайын күҙәтелеп торорға тейеш. 30 йыл эсендә меланома менән бер генә бала булды. Ҡайһы бер осраҡтарҙа беҙ миңдәрҙе операция менән алып ташлайбыҙ. Бында ла яман шешкә әүерелеп китер тигән ҡурҡыуҙан түгел, ә эстетик ҡараштан ғына. Бигерәк тә үҫмерҙәр йөҙҙәрендәге миңдәрҙе яратмай.

Халыҡ телендә "жировик" тип йөрөтөлгән май туҡымаһынан торған шештәрҙең ҡурҡыныс тыуҙырамы, юҡмы икәнен табип ябай күҙ менән дә билдәләй ала. Шулай ҙа дауахананың поликлиникаһында балалар ҡабул иткәндә яман шешме, юҡмы, тигән шик тыуа икән, гистология һөҙөмтәһен көтмәй, ике көн эсендә анализдар йыйып, биопсия алып, дауалау планын билдәләп тә ҡуябыҙ. Ҡабаланыу кәрәк булмаған осраҡтарҙа ла гистология һөҙөмтәһен ҡабаттан тикшереү кәрәклеге тыуһа, Мәскәүгә, Рогачев исемендәге балалар гематологии, онкология һәм иммунология фәнни-тикшеренеү үҙәгенә ебәрәбеҙ, улар һәр ваҡыт ярҙам итергә әҙер.

Бында ни тиклем тиҙерәк, шул тиклем яҡшыраҡ тигән ысул үҙен аҡлай. Кемгәлер шунда уҡ операция яһала, кемгәлер уға тиклем химия терапияһы үтергә тура килә. Кемгәлер операция кәрәкмәүе лә бар. Шуға ла баланың яңағы һыҙлай, битенә нимәлер сыға икән, шунда уҡ мөрәжәғәт итергә кәрәк.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Һаҡланған - һаулыҡҡа туйған, ти халыҡ. Медицина ла ошоно аҙым һайын иҫкәртә, төшөрмә үҙенде бындай көнгә, алдан һаҡлана бел. Бөгөнгө әңгәмә лә күп кенә һорауҙарығыҙға яуап биргәндер, тип ышанабыҙ. "Бигерәк тә балаларҙың һаулығына һәм ғүмеренә хәүеф тыуҙырған ваҡиғаларҙан йыраҡ торогоҙ", - табиптың ошо кәңәшен күңелегеҙгә һалып ҡуйығыҙсы. Сәләмәт булығыҙ!

Ләйсән ДАЯНОВА
әңгәмәләште.

БЕЛМӘҺӘҢ - БЕЛ!

КӨНГӘ ҠАРАП КӨЙЛӘН

Табипҡа сиратта ултырғандар хәҙер һауа торошо хаҡында мажаралы хәл кеүек күреп фекер алышалар ҙыр, моғайын, сөнки үҙегеҙ шаһит: уның киҫкен тирбәлештәре арҡаһында сатлама һыуыҡ бер төн эсендә күләүекле "яҙ"ға әйләнә.

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

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

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

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

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

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

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

ТАБИП ИҪКӘРТӘ

БИТЕҢӘ СИҠАН СЫҠҠАНМЫ?

Сикәләренә, танау тирәләренә сыҡҡан һәр төрлө һыҡҡылар (прыщ, угорь) һәм сиҡандар (чирей) кемдәрҙе генә борсомай икән! Гормональ үҙгәрештәр арҡаһында барлыҡҡа килгән бындай һыҡҡылар башлыса йәш үҫмерҙәрҙе хафаға һала.

Сиҡан-фәлән тирегә бысраҡ эләгеүҙән һәр төрлө йәштә лә осрауы мөмкин. Ниндәйҙер сәбәп менән (тәндә витаминдар һәм башҡа кәрәкле матдәләрҙең етешмәүе, һалҡын тейҙереү, арыу, шәкәр ауырыуы, һ.б.) организмдың иммунитеты (сирҙәргә ҡаршы тороу һәләтлеге) түбәнәйеүе лә сиҡанфәлән һымаҡ тире ауырыуҙарына сәбәпсе булып тора. Тәү ҡарауҙа бик бәләкәй генә һымаҡ булып тойолған был сирҙәрҙең ҡайсаҡ ғәйәт ҡурҡыныс эҙемтәләргә килтереү ихтималлығын, үкенескә, күптәр белмәй. Ошо хаҡта иҫкәртеүсе һәр төрлө санбюллетендәр дерматолог кабинеттарында күренгеләп ҡала ҡалыуға, әммә уларға иғтибар итеүселәр һирәк. Күпселек осраҡтарҙа, әлбиттә, эренлекте һытыу ыңғай һөҙөмтә бирә. Шуға күрә лә әҙәм балаһы ана шундай манипуляцияларҙы үҙаллы атҡарыуҙы биткә сыҡҡан нәмәләрҙе дауалауҙың берҙән-бер сараһы, тип иҫәпләй. Хатта халыҡта ла уны "һыҡҡы" тип атағандар, йәнәһе лә, уны мотлаҡ һытыу кәрәк... "Ҡайны берҙә тәртешкә (кочерга) лә атып ебәрә" тигән әйтем йөрөй урыҫтарҙа. Ябай ғына тойолған "һытыу"ҙың ниндәй оло ҡайғыға килтереү мөмкинлеген беләйек.

Медицина фәненән алыҫ булған яҡташтарыма аңлайышлыраҡ булһын өсөн бит өлкәһенең анатомияһы хаҡында ҡыҫҡаса мәғлүмәт бирмәксемен. Кешенең бит тиреһе ҡан һәм лимфа тамырҙарына ифрат бай. Ундағы (айырыуса өҫкө ирен, танау, күҙ, маңлай тирәһендә) тамырҙарҙың бер өлөшө күҙ ҡыуышлығы тишектәре аша баш мейеһенең ҡап уртаһында урынлашҡан "кавернозный (пещеристый) синус", тип аталған вена ҡаны йыйыла торған канал менән тоташҡан.

Ә сиҡан һәм һәр төрлө һыҡҡыларҙың патологик физиологияһы, бер-ике һүҙ менән әйткәндә, түбәндәгесә: ниндәйҙер сәбәп менән тире туҡымаһы ҡатламына ингән микробтар арҡаһында тиренең бер нөктәһендә эрен йыйыла башлай. Ана шул нөктәнән тәндең башҡа өлөштәренә зарарлы микрофлора таралып китмәһен өсөн эренлек "грануляцион вал" менән уратып алына. Уларҙы "лимфоцитарный барьер", тип тә атайҙар. Был - организмдың Аллаһы Тәғәлә тарафынан бирелгән һаҡланау функцияһы. Сикәлә, йә танауҙа эренләп торған һыҡҡыны һығып сығарып маташҡан ваҡытта, лимфоцитар барьер емерелеп, лимфа йә иһә вена тамырына эрен барып эләгеүе мөмкин. Ябай тел менән әйткәндә, "ҡулы ҡыҫыткан" кеше эренде тамыр эсенә һығып индерә. Ә ана шул тамыр аша һәр төрлө бактериялар менән тулы эрен өлөшсәһе баш мейеһенең юғарыла әйткән "синус"ына барып эләгеүе мөмкин. Йылғаның киң урынында ағым әкренәйгән һымаҡ уҡ, синустағы ҡандың яйыраҡ хәрәкәт итеүе һәр төрлө микроорганизмдарҙың шәпләп үҫеп китеүенә яраҡлы шарттар тыуҙыра. Һөҙөмтәлә, тиҙ арала кешенең баш мейеһендә "гнойное воспаление кавернозного (пещеристого) синуса" тип аталған ҡурҡыныс сир башлана. Зарарланған ҡан ойошоп, "синустромбоз" тигән нәмәне барлыҡҡа килтереүе лә бар. Бынан тыш, "эренле менингит" башланыуы ла ихтимал. Бындай хәлдәрҙә кеше ғүмерен ҡотҡарып алып ҡалыу күпселек осраҡта мөмкин дә булмай. Әле генә һин дә мин йөрөгән кешене ике-өс көн эсендә юғалтыу ҡурҡынысы бар, Аллаһ һаҡлаһын! Битендә сиҡаны булған шул кешенең кинәт кенә түҙеп торғоһоҙ башы ауырта башлауы, тән температураһы күтәрелеүе, шунда уҡ ошо хаҡта уйланырға һәм ашығыс рәүештә табипҡа мөрәжәғәт итеүгә этәрергә тейеш. Ҡайһы берҙә "сепсис" (халыҡта ҡан зарарланыуы тип йөрөтөлә) өҙөлөгөүе лә килеп осрай. Кеше ғүмере өсөн былар барыһы ла ифрат хәүефле.

Бына ошондай ауыр сирҙәр хаҡында һәр кем белергә тейеш. Биттәге һыҡҡылар күбәйә башлау менән дерматологҡа мөрәжәғәт итеү кәрәк. Ул һеҙгә матдәләр алышыныуҙы юлға һалыу өсөн тейешле кәңәштәр, бит тиреһенә һөртә торған һәр төрлө дауалар яҙып бирер. Хәҙерге ваҡытта аптекаларҙа дарыуҙарға ҡытлыҡ кисермәйбеҙ бит. Ә инде сиҡан-маҙар башлана икән, мотлаҡ хирургҡа күренеү кәрәк. Сиҡандың эренләп, "өлгөрөп" етеүен табип үҙ ваҡытында диагнозлап, кәрәгенсә хирургик ярҙам күрһәтер һәм яра йүнәлеп киткәнсе унын контроле аҫтында булырығыҙ.

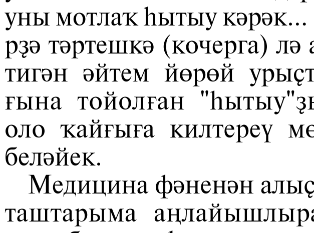
Мин табип булып хеҙмәт иткән дәүерҙә әрмелә танау, бит сиҡаны (фурункул) һымаҡ сир менән һалдаттарҙы мотлаҡ стационарға һалырға, тигән бойороҡ бар ине. Үҙемдең эшемдә бындай ауырыуҙарҙы ифрат та йыш осратыуыма ҡарамаҫтан, менингит кеүек өҙлөгөүҙәр ситләтеп үтте. Ә башына сыҡҡан сиҡан, йә иһә тәненең башҡа өлөшөндәге эренлектәр һөҙөмтәһендә барлыҡҡа килгән "сепсис", йәғни, дөйөм ҡан зарарланыуынан һалдаттарҙы дауаларға тура килгеләне. Шул сәбәпле хатта бер яҡташ һалдат бик ауыр хәлдә реанимацияла ла ятҡаны хәтеремдә. Аллаһ ихтыяры менән тере ҡалды ул. Ә яҡын-тирәләге башҡа бәғзе дауалау учреждениеларында шундай-бындай сирҙәр арҡаһында үлем осрағы ла һирәк-һаяҡ ҡына ишетелеп ҡалғылай ине.

Халыҡта "Күҙең ауыртһа - ҡулыңды тый, эсең ауыртһа - ауыҙыңды тый", тип тә әйтәләр бит әле. Нәҡ шуның һымаҡ уҡ, биткә сыҡҡан нәмәләрҙе лә соҡоғолап, ярһытып, үҙебеҙҙең ғүмеребеҙҙе ҡурҡыныс алдына ҡуймайыҡ. Ошо хаҡта бала-сағаларыбыҙҙы ла һәр саҡ иҫкәртеп тороу кәрәк. Һәммәләребеҙҙең тәненә Аллаһ Тәғәлә тарафынан бирелгән нормаль һаҡланыу һәләтенә ҡамасауламайыҡ. Шул уҡ ваҡытта табипҡа мөрәжәғәт итеүҙән дә һис кенә тартыныу ярамай.

Хәлил ҺӨЙӨНДӨКОВ,
отставкалағы хәрби табип.

ХАЛЫҠ ДАУАҺЫ

ҠАРА ҠЫЛАУҘЫ ДАУАЛАЙ



Укроп бик күп ауырыуҙарҙан дауа булыуын барыһы ла белә. Ул шулай уҡ күҙҙең ҡара ҡылау ауырыуынан да яҡшы ярҙам итә икән.

Бының өсөн 20 грамм укроп орлоғона 1 стакан ҡайнар һыу ҡойоп, 1 сәғәт төнәтергә һәм һөҙөргә кәрәк. Төнәтмәне өскә бүлеп, көн дауамында эсергә. Ошо уҡ төнәтмә менән көнөнә бер нисә тапҡыр күҙҙәргә сайырға һәм сылатҡыстар һаргә була. Уны көн һайын яңыртып әҙерләргә.

Ҡара ҡылауҙы дауалауҙың тағы бер ысулы бар:

- байканан 5х5 сантиметрлыҡ ике бәләкәй муҡса тегергә;
- һәр муҡсаға 3-әр балғалаҡ укроп орлоғон һалып, ауыҙын бәйләргә. Шунан эмалле көрөшкәгә һалырға һәм өҫтөнә сығарғансы һыуыҡ һыу ҡойоп, утҡа ҡуйырға;
- 2 минут ҡайнатырға, әҙерәк һыуынғанын һәм һыуы һарҡығанын көтөргә. Күҙҙәрҙе йомоп, йылымыс муҡсаларҙы һалырға һәм өҫтөнән целлофан муҡса, таҫтамал ябырға.
- Һыуынғансы, 10-15 минут тоторға. Был рәүешле төнгөләккә дауаланырға.
- Муҡсалағы укропты ике тапҡыр ҡулланырға була. Шунан орлоҡтарҙы ташларға, муҡсаларҙы һабынһыҙ ғына сайып алырға, яңы орлоҡтар һалып, дауаланыуҙы дауам итергә.

Укроптың һәр өлөшө файҙалы. Унда анетин, май, аҡһым матдәләре, сахаридтар, тимер, кальций, калий, фосфор, тиамин, рибофлавин матдәләре, никотин, аскорбин, фолий кислоталары һәм башҡа матдәләр бар. Укроп ҡан тамырҙарын киңәйтә, артериаль һәм глаукома ҡан баҫымын түбәнәйтә, сөнки бәүел ҡыуҙыра. Шулай уҡ неврозҙан, тынғыһыҙ йоҡлағанда, йөрәкте тынысландырырға ярҙам итә. Уны бауыр, эсәктәр, ашҡаҙан ауырыуҙарынан да ҡулланалар.

Күҙ күреү һәләтлеген яҡшыртыу өсөн миҙгелендә ҡара көртмәлә, ҡайын еләге, ҡарағат, йыуа, укропты күп итеп ашап ҡалырға кәрәк. Шулай уҡ йөшелсәнән турамалар, һоло һәм ҡарабойҙай ярмалары, йәшелсә аштары, тауыҡ ите, һөт, ҡатыҡ ашау ҙа файҙалы. Көҙгөһөн көн һайын ҡабаҡ һутын эсергә, бутҡаһын бешереп ашарға ла була. Әйткәндәй, укроп конъюнктивит, блефарит, күҙ ҡабағы шешкәндә лә ярҙам итә.

✓ Ә һин ат һорағас, нишләп ҡылысын да һорамайһың? Ҡылысһыҙ... ниндәй кавалерист? Ҡылысһыҙ ат өҫтөндә йөрөү - ул ялан аяҡҡа шпор тағыу менән бәрәбәр! Шәхси ҡылысыңды ла тағып ҡайт.

Өс аҙнанан һуң төрлө ыҙалар сигеп, әллә нисә төрлө кордондар аша үтеп, үҙенең кавалерия полкын эҙләп йонсоуҙан үлер сиккә еткән Ғилмишәриф тураһында икенсе приказ сыҡты. "Рядового Яуымбаева Гилмишарифа полагать с 27 апреля 1943 г. прибывшим в часть по излечении после ранения из госпиталя, поставить на все виды довольствия и откомандировать в распоряжение командира первого эскадрона". Бер нисә аҙнанан һуң сафҡа теҙелгән атлы полк алдында Әүхәҙиенә атланған Ғилмишәрифкә "...ҡыйыу эш итеүе менән бөтә эскадронды үҙ артынан әйҙәгәне һәм ошо бойҙа ҙур батырлыҡ күрһәтеп, ике фашисты дөмөктөргәне өсөн" "Ҡыҙыл Йондоҙ" ордены тапшырҙылар.

Ошо хәлдәрҙән һуң кавалерия полкы июль аҙаҡтарына тиклем Ворошиловград ҡалаһынан төньяҡтараҡ оборона тотто ла, өҫтәлмә көс, ат һәм боеприпастар менән тулыландырылып, Көнбайышҡа ҡарап юл алды.

Ғилмишәриф менән Әүхәҙи 1943 йылдың сентябрь айында - Днепр, бер аҙҙан Буг йылғаһын кистеләр. 1945 йылда Польшаның Калиш ҡалаһы өсөн барған һуғыштарҙа Әүхәҙиҙең муйынынан дошман пуляһы тишеп үтте. Ғилмишәриф, Әүхәҙиен күсмә ветлазаретҡа тапшырып, атһыҙ ҡалған кавалеристарҙан төҙөлгән йәйәүле эскадрон составында көнбайышҡа юлын йәйәү дауам итте. Ул үҙ атынан күҙ яҙманы, хәлен һораша-һораша йөрөнө. Яраһы тартылып, уңала башлағас та, полк ветлазарет начальнигының ай-байына ҡуймай, Әүхәҙиҙе эскадронға алып ҡайтты. Ялға туҡтаған саҡтарҙа ҡасып киткән фашист бюргерҙарының усадьбаһында атын яҡшылап тәрбиәләргә тырышты. Шулай ине лә бит, фашист минаһының ярсығы Ғилмишәрифте йәнә эҙләп тапты. Был юлы ярсыҡ уң аяғының сирағын ватып киткәйне. Үҙенең, бигерәк тә медицина эскадроны командирының үтенесен хисапҡа алып уны тылға оҙатмай, хәрәкәт итеүсе армияның ялан госпиталендә генә ҡалдырҙылар. Инде түшенә икенсе "Ҡыҙыл Йондоҙ" ордены һәм ике "Батырлыҡ өсөн" миҙалы таҡҡан коммунист Ғилмишәриф атлы полктың танылған боецына әйләнде. Бер нисә тиҫтә километрҙа фронттың алғы һыҙығына эйәрә килгән госпиталдә уны бер ваҡытта ла иғтибарһыҙ ҡалдырманылар. Ҡыҙыл Армия ойошторолоуының 27 йыллығына арнап үткәрелгән тантаналы йыйылышта Ғилмишәрифкә полк командованиеһының йылы ҡотлау хаты һәм күстәнәс килде. Иптәштәренең иғтибары яраһының тиҙ төҙәлеүенә ярҙам итте, күрәһең, апрель баштарында таяҡһыҙ йөрөй башланы. Йөрөй башланы ғына түгел, үҙ Әүхәҙиенә атланған Ғилмишәриф апрелдең аҙағында Берлиндан көньяҡ-көнбайышта ятҡан Бранденбург ҡалаһы өсөн барған һуғыштарҙа ҡатнашты. Был ике ауылдаш өсөн һуңғы алыш булды. Еңеү көнөн тантаналы үткәреп, һыбайлылар кубанкаларын ҡылыстары осона элеп һауаға сөйҙөләр ҙә бөтөнләйе менән ялға туҡтанылар.

Америка ғәскәрҙәрен беҙҙекеләрҙән бүлеп торған Эльба йылғаһының һул ярында атлы полк күҙгә саҡлы Совет командованиеһының оккупация йомоштарын үтәп торҙо.

Һуғыш бөткән йылдың көҙөндә Ғилмишәриф "строевой хеҙмәткә яраҡһыҙ" табылып демобилизацияға тәғәйенләнде. Илгә ҡайтыу хәбәре бер яғынан сикһеҙ ҡыуандырһа, икенсе яғынан хәсрәткә һалды: Әүхәҙиҙе ҡалдырып киткеһе килмәне уның. Ошо мәсьәлә буйынса таныштары, иптәштәре менән кәңәш итергә уйланы. Йәкшәмбе көн уңайы менән ҡыҙмаса булып алған егеттәр уның изге теләген көлкөгә күтәрҙе.

- Һин нимә, Геннадий!? (Уны эскадронда шулай атайҙар ине). Үҙ аҡылыңдамы, әллә әҙерәк яңылыша башланыңмы?

- Лучше һин ауылыңа мотоцикл менән ҡайтып төш. Ана ҡасҡан фашистарҙың мотоциклы өйөлөп ултыра бит.

Әүхәҙиҙе егеп йөк ташып алған Безбородов ҡарт уйға батҡан Ғилмишәриф ҡырына килеп ултырҙы ла:

- Билдәле, Авдей - ул Әүхәҙиҙе шулай атай ине -яҡшы ат. Һис кенә лә һүҙ тейҙерерлек түгел. Ләкин ул өйгә ҡайтып етә алмай, астан үлеп ҡаласаҡ. Балаларыңа кейем-һалым һәм бисәңә күстәнәстәр алып ҡайтһаң яҡшы булмаҫмы? Уларҙың өҫтө-башы бик туҙғандыр бит, - тип кәңәш бирҙе.

Икенсе бер йәшерәге, эскадронда яңыраҡ ҡына хеҙмәт итә башлаған боец, килде лә:

- Һин бисәлеккә йәш немка алып ҡайт - бына исмаһам ауылыңды таң ҡалдырырһың! - тип һөйләнә генә башлағайны, тегене шундуҡ бөрөп алдылар.

Нисек кенә өгөтләһәләр ҙә, иптәштәре Ғилмишәрифте үҙ йүндәренә күндерә алманы. Тегене кейем-һалым да, мотоцикл да, башҡа донъя кәрәк-ярағы ла ҡыҙыҡһындырмай ине. Французтарға ҡаршы һуғышҡан башҡорт полктары ла илдәренә аттарына атланып ҡайтып ингәндәр түгелме? Мин нисек өс йыл буйы үҙем менән бергә һуғыш уты аша сығып, тере ҡалған атымды ят кеше ҡулына ҡалдырып ҡайтып төшәйем? Ауылдаштар белеп ҡалһа, миңә ни әйтер? Юҡ, уны бында фашист илендә ҡалдырып китә алмайым. "Иртәгә үк барып полк командирынан һорайым. Рөхсәт итмәһә, унһыҙ барыбер бер ҡайҙа ла китмәйем", - тигән ҡарарға килде.

XIII

Икенсе көнөнә иртән үк тороп, өҫтө-башын йүнәтеп, штабҡа, полк командирына китте. Яуымбаевты ишетеп кенә түгел, күреп тә яҡшы белгән командир яҡшы ҡабул итте. Ҙур тулҡынланыу менән йомошон һөйләп биргән Ғилмишәрифте үҙ эргәһенә ултыртты:

- Тыңла, иптәш Яуымбаев. Бына мин ҡыҙыл кавалерияла егерме биш йыл хеҙмәт иттем. Был осорҙа төрлө мөғжизәләрҙе күрергә тура килде. Ҡыҙылармеецтарҙың буйҙаҡ килеп, бисә алып ҡайтҡандарын да күргән бар, демобилизацияланған егеттәрҙең йәшереп, үҙҙәре менән шашка алып ҡайтып киткәндәрен беләм, әммә әллә ҡайҙа, йәһәннәм аҫтындағы ятҡан иленә, менеп йөрөгән атын биреп ҡайтарыуҙы һораған ҡыҙылармеецты үҙ ғүмеремдә беренсе тапҡыр күрәм.

Ғилмишәрифтең ҡояшта янған киң яңаҡтарында көрән таптар күренә башлағас, полковник түҙмәне, аяҡ үрә баҫты ла, кабинетында арлы-бирле йөрөй башланы. Шунан Ғилмишәриф алдына баҫты ла яңынан өгөткә керешге.

- Понимаешь, Яуымбаев? Ат - кавалеристың боевой ҡоралы, тип яҙылған уставта. Һин шуны беләһеңдер бит?

- Беләм, бик яҡшы беләм, иптәш полковник.

- Белгәс һуң, нишләп минең йәнемде ҡыяһың?

Яуымбаев та үҙ урынынан тороп полковник алдына баҫты.

- Иптәш полковник! Минең менән өс йыл бергә һуғышып, ике тапҡыр яраланған ат - ул минең ауылдашым бит. Уны яҡты донъяға күҙен асҡан көнөнән бирле беләм. Ишеү мин ауылда ла уға атланып йөрөнөм. Шул үҙ ҡулым менән тәрбиәләп, үҙем өйрәтеп менгән атымды мин бында сит кеше ҡулына ни йөрәгем менән ҡалдырып китәйем? Ул бында барыбер һәләк буласаҡ, сөнки ул минән башҡа бер кемде лә яҡын ебәрмәй. - Ғилмишәрифтең тулҡынланып һөйләүенән әҙерәк икеләнә башлаған полковник яңынан үҙ урынына барып ултырҙы.

- Да... да, - тип һуҙҙы. - Беләм, унын да беләм.

Полк командирының Әүхәҙиҙе белеүенә Ғилмишәриф һис тә ғәжәпләнмәне, сөнки атты йәндәй күргән командир тураһында часта төрлө легендалар йөрөй: "Беҙҙең полковниктың йөрәгендә өтөрлөк, сибәр военврач ҡатынды күҙенә лә элмәй үтеп китеүе мөмкин, ләкин күңеленә оҡшаған яҡшы ат эргәһендә туҡталмай ҡалмай".

- Бына нимә, иптәш Яуымбаев. Семь бед - один ответ. Атың менән Башҡортостаныңа ҡайтып китеү яуаплылығын мин үҙ өҫтөмә алып, пожалуй, рөхсәт тә итермен. Быға һинең - полктың данлы һуғышсыһының хаҡы бар. Ләкин үҙ сигебеҙгә еткәнсе, һине үҙ атың менән бер ниндәй тимер юл ведомствоһы ла ҡабул итмәйәсәк. Аңланыңмы?

Полковниктың яҡшы һүҙенә ҡыуанған Ғилмишәриф:

- Аңланым, иптәш, полковник, бик яҡшы аңланым. Мин Башҡортостанға һыбай ҙа ҡайтып етә алам! - тине.

- Бигерәк тә бер ҡатлы ғынаһың шул һин, иптәш Яуымбаев, - тип йылмайҙы полковник. - Һәр станцияла хәрби комендант, һәр бер туҡтаған ерҙә досмотр. Барып етә алмаҫһың. Юлда тотторҙар ҙа атыңды алып ҡалырҙар, үҙеңде лә һөйрәкләп йөрөтөүҙәре мөмкин. Ә һин ат һорағас, нишләп ҡылысын да һорамайһың? Ҡылысһыҙ... ниндәй кавалерист? Ҡылысһыҙ ат өҫтөндә йөрөү - ул ялан аяҡҡа шпор тағыу менән бәрәбәр! Шәхси ҡылысыңды ла тағып ҡайт. Беҙҙең полк өсөн ул ҙур юғалтыу түгел, ә һинең өсөн үҙең хеҙмәт иткән часың тураһында бер ҡиммәтле иҫтәлек булыр.

Күңеле тулған Ғилмишәрифтең полк командирын ҡосаҡлап алғыһы килде, ләкин "рәхмәт"тән башҡа бер ни әйтә алманы.

- Рәхмәт потом. - Берәр сәғәттән минең янға инеп сығырһың. Ә ҡылыс тураһында ҡайғырма, янындағы арматурный исемлеккә яҙып бирерҙәр.

Ғилмишәрифте теп-теүәл бер сәғәттән яңынан штабҡа саҡырттылар. Ул тағы командиры алдына килеп баҫты. Полковник:

- Беҙҙең күрше атлы дивизия ике көндән һуң, Союзға ҡайтыу өсөн, эшелондарға тейәләсәк. Тейәлеү Преемниц вокзалында 22.00 башлана. Һинең турала мин шул дивизияның парадный[1] полк командиры, минең коллега, подполковник Фондеранцев менән һөйләшкәнмен. Һине полкка минең адъютант оҙата барыр, - тине лә өҫтәл аҫтындағы кнопкаһына баҫты. Ҡайыштарына ҡыны семәрләп эшләнгән ҡылыс элгән, өр-яңы кобуралы пистолет таҡҡан ҡалмыҡ егете лейтенант Балаев килеп инде. Полковник һөңгө кеүек турайып торған лейтенантҡа йөҙөнә яһалма етдилек һыҙаттары өҫтәп фарман бирҙе:

- Беҙҙең полктың геройын, иптәш Яуымбаевты, күрше дивизияның парадный полк командиры подполковник Фондеранцев йә уның урынбаҫары подполковник Довнар менән таныштыр. Эштең ниҙә икәнен улар белә. Ҡалғанын үҙҙәре һөйләшер. Теләһә ҡайҙа кереп оҙаҡлап йөрөмә, ҙур хужалыкҡа[2] саҡыралар, тиҙҙән шунда китәбеҙ. Ә һин, ысын кавалерист, хуш! Полк байрағына тап төшөрмәй намыҫлы хеҙмәт итеүең, батыр һуғышсыуың өсөн ҙур рәхмәт! Гражданкала ла тырыш, намыҫлы бул! Полкты онотма, уның менән бер ҡасан да бәйләнеште өҙмә! Бында һине юлға әҙерләү буйынса кәрәкле күрһәтмәләр бирелгән, - тине лә урынынан торҙо. Үҙенән ашараҡ ҡарап торған ҡыҙылармеец эргәһенә килеп, өс тапҡыр битенән үбеп алды: "Улым! Хуш бул, һин Ватан алдындағы үҙ бурысыңды тулыһынса үтәнең, выжданың таҙа, тағы ла бер рәхмәт!" - тип Ғилмишәрифтең ҡулын ҡыҫып һелкә-һелкә ишеккә тиклем оҙатып ҡуйҙы. Бындай уҡты көтмәгән һалдаттың күңеле йомшарҙы, күҙенә йәш килде.

Күрше полкка барып ҡасан, кемдәр менән ҡайтып китергә тейешлекте һәм башҡа шарттарҙы белгәндән һуң, Ғилмишәриф юлға әҙерләнә башланы. Яуымбаевтың үҙ аты менән илгә ҡайтып китеүен эскадрон белеп тә өлгөргән. Һәр кем кәңәше менән булһа ла ярҙам итергә ашыҡты. Уны өр-яңынан, энәнән-ептән кейендерҙеләр. Башына - яңы кубанка, аяғына шығырҙап торған итек бирҙеләр. Даны бөтә дивизияға таралған тегенсе старшина Гершкович, үҙе үлсәүҙәрен алып, бер көн эсендә Ғилмишәрифкә өр-яңы мундир текте. Яурынына атлылар кейә торған оҙон шинель урынына түш һәм салғыйҙары ҡара каракүль менән ҡайылған бекешаһын һалды. Обоз-әйбер складынан көндәлеккә кейеп йөрөү өсөн бер пар өр-яңы обмундирование бирелде. Үҙен кейендереп, күҙҙән үткәргәс, атына тотондолар. Һыртына нағышлап ҡыҙыл йондоҙ төшөрөлгән ҡара буҫтау серге[3] яптылар, өҫтөнә арчактары[4] көмөш ялатылған, үндек һәм капталдары өр-яңы булған казак эйәре һалдылар, нуҡта, йүгәнен, хатта уның ат ауыҙына кейҙерә торған мундштугын да алмаштырҙылар. Эскадрон ветеринары, аттың яраларын ҡарап, ветаптека әҙерләп бирҙе. Дағаларын алмаштырып, уны ғәҙәттәге сөйө менән түгел, ә шөрөп менән нығыттылар.

(Дауамы. Башы 29-39-сы һандарҙа).

---

[1] Һәр кавалерия дивизияһында байрам тантаналарында ҡатнаша торған бер өлгөлө атлы полк була.
[2] Икенсе, үҙенән юғары соединение тигәндә аңлата.
[3] Ат япмаһы.
[4] Атлының эйәргә тотоноп менә торған алғы һәм артҡы алюмин ҡашағаһы

✓ *Бөгөн беҙ еңмәһәк, һуғыш бында ла килеп етәсәк, иманһыҙлыҡ, тәүфиҡһыҙлыҡ хөкөм һөрәсәк, ғаилә институты емереләсәк, тигән уй тынғылыҡ бирмәне.*

ИНТЕРНЕТТАН

КӘНФИТ КӘЙЕФТЕ КҮТӘРМӘЙ

■ Әсе ризыҡтар ҙа файҙалы матдәләргә бай була. Мәҫәлән, чили боросо A, E, B6, K витаминдары, шулай уҡ тимер сығанағы. Чили, куркума, ҡара борос кеүек тәмләткестәрҙе бигерәк тә инфекциялар киҫкенләшкән саҡта ашарға кәрәк. Әгәр ҙә ашҡаҙанығыҙ әсе, ҡырҡыу ризыҡтарҙан ауыртмай икән, уларҙы рационға мотлаҡ индерергә кәрәк, тигән фекерҙә белгестәр ҙә. Әммә майлы, ҡыҙҙырылған ризыҡҡа тәмләткес һалып ашағандан ғына ул файҙалы булып китмәйәсәк. Шуға ла ябай итеп туҡланығыҙ һәм ошо тәмләткестәр ярҙамында ризыҡтың тәмен байытып, уны шифалыраҡ итегеҙ.

■ Татлы кәйефте күтәрә тигәндәренә ышанаһығыҙмы? Ғалимдар быныӊ юҡ хәбәр икәнен белдерә. Киреһенсә, татлыны күп ашау кешене иғтибарһыҙыраҡ итә, улар тиҙ арып бара. Белгестәр тәм-томдоң психик тороштоң төрлө аспекттарына, шул иҫәптән, кәйефкә, асыуға, иғтибарлылыҡҡа, депрессия билдәләренә, арыуға йоғонтоһон өйрәнгән. Тикшеренеүҙәрҙә 1300 кеше ҡатнашҡан, ғалимдар уларҙың ашаған ризығына бәйле, физик һәм психик хәлен самалап ҡараған. Һөҙөмтәлә, тәм-томдың бер ниндәй ҙә йоғонтоһо асыҡланмаған, ул кәйефте лә күтәрмәгән, шул уҡ ваҡытта, төшөрмәгән дә. Ә бына татлы нәмә ашағандан һуң берәй сәғәт үткәс, кеше ҡапыл арыуын тоя, иғтибарлылығы ла юғала икән. Шуға ла кәнфит кәйефте күтәрә тигәндәре дөрөҫ түгел.

■ Миҙгел сирҙәренең барыһы ла тиерлек тән температураһы күтәрелеү менән бәйле. Өлкәндәргә уны дарыу эсеп төшөрмәҫкә кәңәш итәләр, ә бына балалар ауырығанда нимә эшләргә һуң? Табиптар фекеренсә, иң тәүҙә тынысланыу мөһим. Әсәй хәүефләнә икән, был балаға ла күсә. Етмәһә, ҡурҡыу тойғоһо һөҙөмтәһендә дөрөҫ ҡарар ҡабул итеү һәләте кәмей. Шулай уҡ интернеттан ярҙам эҙләү ҙә хата. Температуранан ҡурай еләге яҡшы ярҙам итә тигәндәре лә өлөшләтә генә дөрөҫ. Ысынлап та, был еләктә ацетилсалицил кислотаһы бар, әммә уның күләме шул тиклем аҙ, температураны төшөрөүгә бик икеле. Әммә ауырығанда һыуҙы күп эсергә кәрәк, шуға ла ҡурай еләге ҡушып сәй эсереү файҙалы буласаҡ.

■ Сәләмәтлек Mail.ru сайты ҡыҙыҡлы һорау алыуҙар үткәргән. Унда 2500 рәсәйле ҡатнашҡан һәм "Һеҙ ҡасан да булһа диетала ултырғанығыҙ бармы?" тигән һорауға яуап биргән. Күпселек халыҡ ябығыу өсөн диета тота икән, яуап биреүселәрҙең 59 проценты шундайҙар рәтенән. Һәр унынсы кеше үҙен яҡшыраҡ тойоу өсөн диетаны һайлай. 7 процент тирәһе сәләмәт йәшәү рәүеше алып барырға теләгәнлектән. Ә бына 1 процент яуап биреүселәрҙең маҡсаты - диета ярҙамында һимерергә теләү. "Ни эшләп ябығырға теләйһегеҙ?" тигән һорауға 72 процент респондент "Үҙемә оҡшамайым" тип яуаплаған. Кемдәргәлер - табип, кемдәргәлер яҡындары ябығырға кәңәш биргән. Диета төрҙәренә килгәндә, 32 процент рәсәйле - тәм-том, 7 проценты углеводтарҙан бөтөнләй баш тартҡан. 20 процент респондент калория һанап йәшәй, 12 проценты ваҡыты-ваҡыты менән диетала. 6 процент яуап биреүселәр монодиета һайлаған: рационында йә алма, йә ҡыяр, йә ҡатыҡ ҡына. 32 процент кеше диетаны үҙенә үҙе һайлаған. Табип менән кәңәшләшеүселәр күп түгел. "Диета ярҙамында ябыҡтыңмы һуң?" тигән һорауға 7 процент ҡына "Эйе" тип яуаплаған.

ИЛҺӨЙӘРЛЕК МӘКТӘБЕ

ЙӨРӘК ҠУШЫУЫ БУЙЫНСА

Әҙәм балаһы ауырлыҡ килгәндә Аллаһы Тәғәләгә мөрәжәғәт итеп, ярлыҡау һорай, яҡлау эҙләй. Махсус хәрби операциялағы ир-егеттәр ҙә рухи терәккә, йылы һүҙгә, көнделдәрендә ҡайнаған борсоулы һорауҙарына яуап табыуға мохтаж икәнен яҡшы аңлайбыҙ. Ошоно аңлаған өсөн дә Мәләүездән Рәфис САФИН Махсус хәрби операция зонаһына ирекмән булараҡ юлланып, унда ике ай самаһы йөрөп ҡайта. Уның менән әңгәмә тәҡдим итәбеҙ.

➔ Рәфис хәҙрәт, һеҙҙең Махсус хәрби операцияға ирекмән булараҡ юлланыуығыҙҙы, әлбиттә, яҡташтарығыҙ ғәҙәти хәл тип ҡабул иткәндер, сөнки һеҙ дин әһеле булараҡ та үҙегеҙҙе ярҙамсыл, изгелекле кеше булараҡ танытҡайнығыҙ бит?

- Мин бер ҡасан да ауырлыҡтан ҡурҡманым, тормошта еңел юл һайламаным. Әрме бурысымды Кавказдағы хәрби конфликт ваҡытында үтәнем, Һауа десанты ғәскәрҙәрендә, разведкала хеҙмәт иттем. Шулай ҙа күңелдә ниндәйҙер үтәлеп бөтмәгән бурыс кеүек хис бар ине. Ватанды һаҡлау тигән изге тойғо булған ул. Ике яҡтан да олатайҙарым Бөйөк Ватан һуғышында ҡатнашҡан. Бөгөн беҙ еңмәһәк, һуғыш бында ла килеп етәсәк, иманһыҙлыҡ, тәүфиҡһыҙлыҡ хөкөм һөрәсәк, ғаилә институты емереләсәк, тигән уй тынғылыҡ бирмәне. Биш бала атаһы булараҡ, ошондай хәлдәрҙе күҙ алдына килтереп, күңелдә ризаһыҙлыҡ кисерҙем. Шул тәртипһеҙлектәрҙең минең балаларға ҡағылыу мөмкинлеген уйлап, ғәҙелһеҙлеккә ҡаршы сығыу теләге барлыҡҡа килде. Махсус хәрби операцияла дини тәрбиә эштәре алып барырға тәҡдим иткәстәр, риза булдым. Һалдаттарыбыҙға рухи терәк булырға, психологик ярҙам күрһәтергә теләнем, сөнки мин - дипломлы психолог та.

➔ Беҙҙе, урта быуынды, атеист итеп үҫтерҙеләр. Ә кем һеҙҙе дөрөҫ итеп тәрбиәләне?

- Ислам тәғлимәте нигеҙҙәрен өләсәйем Рәхилә Миһран ҡыҙы бирҙе. Ул ваҡытта дин тураһында артыҡ мәғлүмәт булманы. Атай яғынан өләсәй Хәжәр Вәлишә ҡыҙы ғәрәпсә белде. Уларҙың тәрбиәһе көслө булды. Атайым Риф Муллағәли улы физкультуранан уҡытты, мине лә 12 йәштән спортҡа ылыҡтыра башланы. 14-15 йәштәрҙә һабантуйҙарҙа көрәштә, гер күтәреүҙә призлы урындар ала башланым. Әрме хеҙмәтенән һуң Стәрлетамаҡта медицина колледжын тамамланым, БДПУ-ла психология һәм социология факультетында уҡыным. Өфөлә Мәрйәм Солтанова мәҙрәсәһендә, өҫтәп Иранда, Төркиәлә белем алдым.

➔ Шулай итеп, төп эшегеҙҙән отпуск алып, Махсус хәрби операция барған төбәккә командировкаға барып ҡайттығыҙ. Унда башҡарған эшегеҙ тураһында һөйләп үтһәгеҙ ине?

- Луганск Халыҡ Республикаһында хәрби сәйәси идаралыҡҡа тәғәйенләнеләр. Алғы һыҙыҡҡа барып, һалдаттар менән әңгәмә ҡороп, Ватанды һаҡлау, илһөйәрлек тураһында әңгәмәләр үткәрҙек, мәғлүмәттәр бирҙек. Элек ҡәҙимге тормошта дин, Аллаһы Тәғәлә тураһында бик уйлап та бирмәгәндәрҙер, әммә унда, ут эсендә, һалдаттың да, офицерҙың да нимәгәлер ышанғыһы, таянғыһы килеүе күҙҙәренән үк күренеп тора. "Ниндәй доға ҡылырға, ошонда һуғышта йөрөп, гонаһ ҡылмайбыҙмы?" - тигән һорауҙар күп. "Йәмәғәт, һеҙ, гонаһ ҡылмайһығыҙ, һеҙ Ватанды һаҡлайһығыҙ. Шуның өсөн күңелегеҙҙә шик булмаһын, Аллаһы Тәғәләгә тапшырығыҙ ҙа, яугир вазифағыҙҙы башҡарығыҙ", - тип һәр береһе менән һөйләшергә тура килде. Мосолмандар подразделениеһында Ҡорбан ғәйетен дә үткәрергә насип булды. Урыны-еренә еткерәйек тип, эргәләге ауылдарҙан һарыҡ-кәзә кеүек мал һатып алып, ҡорбан салып, аш бешереп ашағас, егеттәрҙең рухы, кәйефе күтәрелде.

"Нисек унда барырға ҡурҡманың?" тип һорағандар булды. Нимәнән ҡурҡаһың? Мин үлемдән ҡурҡмайым, ләкин уны ашыҡтырмайым да. Шуның өсөн күркәм эш, изге ғәмәлдәр, батырлыҡ ҡылып китергә кәрәк. Өйҙә ҡоймаҡты ҡаймаҡҡа манып ашап, мәсеткә йөрөү генә мосолманлыҡ түгел. Ҡулыма ҡорал тотмаһам да, һалдаттар эргәһендә ҡуш ҡуллап доға ҡылдым, фатиха бирҙем. Госпиталдәргә күп йөрөнөм. Тиҙҙән егеттәр ҡайта башлар, Аллаһ бойорһа. Тән яраһы төҙәлер ҙә, уларға психологик ярҙам, ҙур иғтибар кәрәк буласаҡ. Сөнки улар йәрәхәтләнеп кенә ҡалмаған, бергә ризыҡланып, бергә окопта ултырған иптәштәрен юғалтҡан. Бурысымды үтәнем, күңелем бер аҙ тынысланды. Яугир һалдаттарға рухи ярҙам итә алғаныма ҡыуанам.

➔ Һеҙҙең был ҡарарҙы тағы нисегерәк ҡабул итте таныштарығыҙ?

- Ҡайһы берәүҙәр: "Был эш һиңә кәрәк инеме? Күпме түләнеләр?" - тип һорай. Ир-егеттәр шулай ваҡсылға әйләндеме, тип, күңелде ниндәйҙер уй-кисереш, борсолоу баҫа. Кеше һинең ихлас күңел менән шул мәхшәргә барып ҡайтҡанды аңламай. Әйткәндәй, махсус хәрби операцияла 60-ты үткән, 70-кә етеп килгән үҙ теләге менән ҡатнашҡан ирҙәр ҙә бар. "Ә һеҙ ни эшләйһегеҙ бында?" - тип һорайым. "Тыныс тормош тиҙерәк башланыуын теләйем", - ти улар. "Илгә файҙа килтергем килә", - тигәндәре лә булды.

Бөгөн иһә ғаләмдең Раббыһы булған Аллаһтан Махсус хәрби операцияла йөрөгән ир-егеттәребеҙҙе бәлә-ҡазаларҙан һаҡлауын, балаларыбыҙға һау килеш ата-әсәләре менән осрашыуын, һөйгәндәре менән ҡауышыуын насип итеүен һорайбыҙ. Һалдат буласаҡ барлыҡ егеттәргә лә ҡаһарман атай-олатайҙар рухына тап төшөрмәүен, әрме хеҙмәтен лайыҡлы үтеүен, тыуған ерҙәре, атай-әсәйҙәре менән бәйләнеште өҙмәүҙәрен теләйем. Иҫән-һау хеҙмәт итеп ҡайтһын улдарыбыҙ.

Әҡлимә ИМАМОВА.

ТЕРЕКЛЕК МӘКТӘБЕ

АЙЫУҒА ТАРЫМА.

Тарыһаң, урыныңда ҡат та ҡал

Быйыл йәй республика район һәм ҡалаларында кеше араһына сыҡҡан айыуҙар шул тиклем күп булды, уларҙың хатта Өфө урамдарында йөрөп ятыуына ла хәҙер бер кем дә аптырамай, буғай. Социаль селтәрҙәрҙә урман хужаһын видеоға төшөргән роликтарҙың да ниндәйе генә юҡ. Һәм был хәл Башҡортостанда ғына түгел, тотош Рәсәй буйлап күҙәтелә.

Ни өсөн айыуҙар кеше йәшәгән урындарға күпләп сыға? Ни өсөн уларҙың тәбиғи ҡурҡыу хисе юғала? Айыу менән осрашырға тура килгән осраҡта, нимә эшләргә һәм, киреһенсә, ниндәй аҙымға бармаҫҡа кәрәклеге тураһында Башҡортостан дәүләт тәбиғәт ҡурсаулығы директоры Айнур Байымбәтовтың кәңәше.

- Июлдең беренсе декадаһында инспекторҙар үләндә ҡалған эҙҙәр буйынса айыуҙарҙың һанын асыҡлай. Тикшереүҙәр күрһәтеүенсә, һуңғы ике йылда Башҡортостан дәүләт тәбиғәт ҡурсаулығында һоро айыуҙарҙың һаны артҡан. Был

АҒИНӘЙ МӘКТӘБЕ

Бик ҡыҙыҡ заманда йәшәйбеҙ. Хәҙер юҡ ҡына нәмәне лә ҙур яңылыҡ итеп һөйләргә, хатта ошо рәүешле аҡса эшләргә була. Мәҫәлән, үтә модалы юрғандар бар икән. Эсенә ҡарабойҙай орлоғо ҡабығы, быяла шарҙар, полипропилен гранулалар, тоҙ, кремний диоксиды һалып ауырайтылған юрғандарҙың хаҡы уртаса 10-12 мең, 25 меңгә еткәндәре лә бар. Был ауыр юрғандар йоҡоно яҡшырта икән. Ошо урында өләсәйҙәрегеҙҙең үҙ ҡулдары менән эшләгән һырылған юрғандары иҫегеҙгә төшмәнеме?

НИНДӘЙ ЮРҒАН ЯБЫНАҺЫҢ?

Урындыҡ өҫтөнә ҡаҙ мамығынан яһалған күпмәһен түшәп, һарыҡ йөнөнән һырылған ауыр ғына юрғанын ябынып ятып китә торғайны улар. Юҡлыҡ та юрған һырырға мәжбүр иткәндер, әммә улар ҙа белгәндер ауыр юрғандың тән һәм йән өсөн файҙаһын. Үҙе белмәһә, өләсәһе мотлаҡ белгән, был турала әйткән дә, әммә уны тыңлаусы булмағандыр. Ысынында, йоҡо кеше өсөн бик кәрәкле. Тап йоҡлаған саҡта баш мейеһе көнө буйы йыйған, күргән, уҡыған мәғлүмәтте эшкәртә, көс-ҡеүәт йыя, ошо рәүешле нервы һәм иммун системаһын нығыта, матдәләр алышыныуын көйләй.

Ауыр юрғандар 2-нән алып 15 килограмға тиклем була икән. Етештереүселәр әйтеүенсә, уны кәүҙә ауырлығына ҡарап һайлайҙар. Мәҫәлән, ауырлығың 60 килограмм икән, юрған 6 килограмдан артмаҫҡа тейеш. "Мединцентр" клиника-диагностикалау үҙәге неврологы Светлана Кузнецова билдәләүенсә, юрған ауырыраҡ булған һайын, йоҡо яҡшыраҡ була. Хәүеф тойғоһо, стресс кисереп йәшәүселәргә лә файҙалы бындай юрған, ул мускулдарға ял итергә бирә, яҡшыраҡ йоҡлата. Тәнде ауыр әйбер баҫып торғандан серотонин менән мелатонин да яҡшыраҡ бүленә, улар иһә яҡшы кәйеф өсөн яуаплы.

Ә һеҙ үҙегеҙ юрған эшләйһегеҙме, ниндәй юрған ябынаһығыҙ, ошо һорау менән бер нисә уҡыусыбыҙға мөрәжәғәт иттек.

Миңнур БАЙҒАРИНА, Учалы районы Науруз ауылы ағинәйе: Был мәғлүмәттәрҙе халыҡ борондан белгәндер, тип уйлайым. Халыҡ шөғөлөн, кәсептәрен тергеҙеү быуа шуның өсөн дә бик әһәмиәтле бөгөн. Был йәһәттән "Ағинәй" йәмәғәт ойошмаһының эшмәкәрлеге баһалап бөткөһөҙ. Аҙна һайын ҡайҙалыр саралар үтә, онотҡанды иҫкә төшөрәбеҙ, бер-беребеҙҙе өйрәтәбеҙ. Быйтыр Учалы районы ағинәйҙәре лә "Һарыҡ йөнө - файҙалы тәбиғи сеймал, йылы кейем" тигән фестиваль уҙғарғайны. Беҙҙең ағинәйҙәр ҙә (ауылыбыҙҙың боронғо исеменән алып, ойошмабыҙҙы беҙ "Науырҙа йәшмәләре" тип атағанбыҙ) унда әүҙем ҡатнашты. Беҙ һарыҡ йөнөнән юрған күбеп күрһәттек.

Тәүҙә 20 литрлыҡ ҡаҙандағы һыуға 5 литр көл һалып, ҡайнатып алдыҡ та, тондорорға ҡуйҙыҡ. Барыһы ла беләләр, көҙгө йөн кейеҙгә, быймаға яҡшы. Юрғанға яҙғы йөндө алабыҙ. Ойоҡ бәйләү өсөн дә яҙғы йөн яҡшыраҡ. Уны таҙартып, теткәс, һелтеле һыуҙа йыуабыҙ, элеп киптерәбеҙ. Һелте йөндө таҙарта, йомшаҡ итә. Элек юрған өсөн йөндө һелтеле һыуҙа бер нисә сәғәт ҡайнатҡандар, шулай итһәң, ул туҡыма аша сығып тормай.

Башта юрғандың тышын тегеп алаһың. Ул ҡәҙимге юрған тышы һымаҡ була инде. Шуны тиҫкәре яғына әйләндереп, йөндө тигеҙләп һалып сығаһың да, осонан бөкләп, тәгәрәтеп кенә килтереп сығарһаң, йөн уның эсендә тороп ҡала. Борон гел шулай эшләгәндәр, был турала ағинәйебеҙ Рәүзимә Кәримова Фәниә әбей Шәйхисламованан һорашып белеште. Хәҙер инде юрғанды энәне ваҡ ҡына итеп "атлатып", күбейбеҙ.

Еңел, йылы юрған килеп сыға. Өләсәйҙе беҙ әзәй тибеҙ, әзәйемдең һатып алынған мамыҡтан юрған эшләгәнен иҫләйем, һарыҡ йөнө аҙ булғандыр, тип уйлайым. Уны ойоҡ бәйләүгә, быйма баҫыуға ла нығ тотондолар бит. Ул юрғанды ҡорама менән тышлап ҡуя ине. Ҡорама юрғанды бала йүткергәндә ябындырғандар, шифаһы барҙыр. Былай һарыҡ йөнө экологик яҡтан бик таҙа. Сайырлы йөндө кер һабыны менән ышҡып, шешкә бәйләһәң, шеште лә һура тип ишеткәнем бар.

Мәғәзирә ИҪӘНДӘҮЛӘТОВА, Йылайыр районы Юлдыбай ауылы ағинәйе: Ҡартәсәйем нығ йөн менән булышты. Был ғәҙәт унан миңә лә күскән: иләйем дә, бәйләйем дә, юрған да эшләйем. Ҡәртәсәйемдең нисек юрған эшләгәнен дә иҫләйем. Һарыҡты ҡырҡҡандан һуң йөнөн йыуып, ҡайнаталар. Һырҡытып, киптереп алғас, тетәһең. Йөн тетеү өсөн иң боронғо ҡулайлама - ул ян. Ағасты бөгөп, тарма менән тарттырып ҡуялар. Уҡ ата торған ян һымаҡ инде, тик был бер ҡул менән тотоп эшләү өсөн ҡулайлы, бәләкәй генә. Уның ағас ырғағы була. Икеһен ике ҡулға тотаһың да, янды йөн өҫтөнә һалып, ырғағы менән тартаһың да тартаһың. Тарма тигәнен комбайндың ҡайышынан ала инеләр. Хәҙер иген сәсмәгәс, йәштәр уны күҙ алдына ла килтерә алмай инде.

Оло юрғанға 2 йә 3 һарыҡ йөнө китә. Быймаларға бот менән иҫәпләгәндәр, юрғанға һарыҡ менән, 1 һарыҡтың йөнө сама менән 1 кг була. Тимәк, оло юрғандар 2 йә 3 кг тарта. Ябаға тип аталған яҙғы йөндән эшләйҙәр уны.

Әҙер юрған "һырылған юрған" тип атала. Ҡартәсәйем ситенән башлап энә менән һыҙыр ҙа, шуларҙың өҫтөнән генә тегә лә сыға ине. Ошоларҙы беҙ бала саҡта бергә эшләштек. Берәй ергә барһа, ҡартәсәйем юрған эшләмәй ҡайтмаҫ ине. Тауар ҙа булманы, күберәк ҡорамыш менән эшләне. Хәҙерге магазин юрғандары тетелеп бөтә лә ҡуя, сөнки унан-бынан тотторop ҡына тегәләр. Ә ҡартәсәйем нығ итеп күбей ине. 1986 йылда мәрхүмә булды, миндә һаман да юрғандары һаҡлана. Өс ҡыҙыма ла юрған эшләне. Үҙебеҙҙә бер ваҡыт "Дом быта" булды, шунда юрған да һырыныла. Мин дә ошо юрғандарҙы унда яңынан тышлатып, һырытып алдым.

Һарыҡ йөнөнән эшләнгән юрған ябынһаң, йоҡоң тыныс була, ни тиклем ауырыраҡ, шул тиклем яҡшыраҡ йоҡлайһың. Хәҙер бөтөн нәмә синтетика, электрлана, был һаулыҡ өсөн нығ зарарлы. Борғолана башлаһаң, шытырлап тора, йоҡоң бөтөнләй осоп китә. Йәйге эҫелә лә һарыҡ йөнөнән эшләнгән юрғанымды ябынып ятам, ул эҫелә һалҡын, һалҡында - йылы. Кер йыуғыс машинам ҙур, 7 килограмлыҡ, ошо юрғандарҙы шунда һалып йыуам. Бөтәрләнмәй ҙә, йыйырылмай ҙа, һәйбәт итеп тегелгәс, бер нәмә лә булмай. Ә һеҙ магазин юрғанын һалып йыуып ҡарағыҙ, эсендәге бар мамығы бер ситенә йыйылып ятасаҡ. Тығыҙыраҡ итеп һырыған һайын юрған сифатлы була - быныӊ сере ошонда ғына. Һарыҡ көтөүселәр генә кәмей бара. Шуға ла, әйҙәгеҙ, һарыҡ тотоғоҙ, йөндән юрғандар эшләгеҙ, шул саҡта сәләмәт булырһығыҙ!

Ләйсән НАФИҠОВА әҙерләне.

күрһәткескә айыуҙарҙың ҡурсаулыҡҡа икенсе биләмәнән килеүҙәре лә йоғонто яһарға мөмкин. Ғөмүмән, бөтә Рәсәй буйынса ҡарағанда ла урмандарҙа айыуҙар күбәйгән һәм был күренеште фәнни яҡтан аңлатҡан дәлилдәр юҡ.

Айыу йыртҡыс хайуан һаналһа ла, уның аҙыҡ рационының 70 процентын үҫемлектәр тәшкил итә. Ул һутлы үлән, тамыр һәм еләк-емеш ашай. Шулай уҡ ваҡ кимереүселәр, төрлө һөйрәлеүселәр, балыҡ менән туҡлана. Бик сараһыҙҙан ғына ул ҙур хайуандарға һөжүм итә. Быйыл һауа торошоноң үтә лә эҫе булыуы, ҡоролоҡ хайуандар өсөн ауыр мәл булды, айыуҙар йоҡоға талыу алдынан үҙҙәренә етерлек май йыя алманы. Шуға күрә улар аҙыҡ эҙләп, кеше йәшәгән урындарға ла йыш сыға башланы.

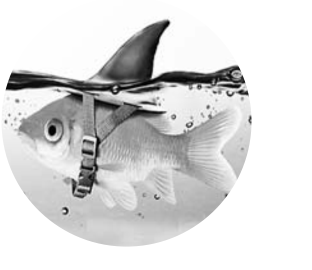
Айыуҙар, ғәҙәттә, кешегә һөжүм итмәй. Яҡын-тирәлә кеше барлығын һиҙһәләр йәки уны күрһәләр, шым ғына китеү яйын ҡарайҙар. Ҡайһы берәүҙәре үҙҙәренең барлығын белдереп шаулай, ағасты йыға, төрлө тауыш сығара.

Кеше өсөн балалары менән булған айыуға осрау иң ҡурҡынысы. Инә айыу кешене балаларына хәүеф сығанағы итеп ҡабул итергә мөмкин. Шулай уҡ кеше айыуҙың табышы янына барып сыҡҡан осраҡта ла йыртҡыс аҙығын ҡурсалап ташланыуы ихтимал.

Урманға барғанда шаулап, үҙегеҙҙең барлығығыҙҙы белдереп йөрөргә кәрәк. Шулай ҙа әгәр айыу менән осрашыу ҡотолғоһоҙ икән, ҡырҡыу хәрәкәттәр эшләмәҫкә, йүгермәҫкә кәрәк, сөнки был осраҡта хайуандың һунарсы инстинкты уянырға һәм ул ташланырға мөмкин. Ә ҡыбырламайынса тик торғанда ул, ғәҙәттә, ситкә китә. Айыу менән осрашырға тура килгәндә үҙегеҙҙе дөрөҫ һәм тыныс тотһағыҙ, бәләгә тарымаҫһығыҙ.

Гөлназ МАНАПОВА яҙып алды.

УҢЫШ ҠАҘАН



ҺОРАҒЫҘ - АЛЫРҺЫҒЫҘ

Нимәне беләбеҙ һәм нимәне белмәйбеҙ

Был һорауға ғәҙәти яуап бер төрлө: "Билдәһеҙлектән ҡурҡабыҙ". Ризалашмаҫҡа рөхсәт итегеҙ. Был ҡарашты ихтирам итһәм дә, уны ҡабул итмәйем. Үҙең дә белмәгән нәмәнән нисек ҡурҡырға мөмкин? Мин билдәһеҙлектән ҡурҡмайым. Мин билдәлелекте юғалтыуҙан ҡурҡам, "юғалтыр нәмәм юҡ" (мне терять нечего) һүҙбәйләнеше тап шуны аңлата ла инде. Әгәр ниндәйҙер билдәлелекте юғалтмағаныбыҙҙы аңлаһаҡ, билдәһеҙлек алдындағы ҡурҡыу ҙа юҡҡа сыға. Ҡурҡыуҙы еңеү сере лә шунда: үҙегеҙҙе бер нәмә лә юғалтмауығыҙға инандырырға кәрәк!

Һеҙ әле генә: нисек инде, юғалтыр нәмәм булмаһын, өйөм (ипотекаға алынған, кредитты түләргә кәрәк), балаларым (уларҙы ашатырға, кейендерергә, үҫтерергә кәрәк), эшем (башҡарырға кәрәк) бар тип уйланығыҙ, шулаймы? Нисек кенә булмаһын, иртәме, һуңмы һеҙ уларҙың барыһын да юғалтасаҡһығыҙ. Һеҙҙең Ер тип аталған Ожмахҡа сәйәхәтегеҙ ҡасан да булһа туҡталасаҡ, сөнки кирегә билет тыуғанда уҡ ҡулығыҙҙа. Шуға күрә, бер нәмәгеҙ ҙә булмаған кеүек йәшәгеҙ һәм бөтә нәмәне эшләп ҡарарға тырышығыҙ. Әгәр бер нәмәгеҙ ҙә юҡ тип уйлаһағыҙ, һеҙ юҡты юғалтыуҙан ҡурҡмаясаҡһығыҙ, аяҡ-ҡулдарығыҙҙы бәйләп торған ҡурҡыу хисе лә юҡҡа сығасаҡ. Хатта балаларығыҙ ҙа һеҙҙеке түгел - улар һеҙҙең ҡан, әммә милкегеҙ түгел. Тәнегеҙ ҙә ысынында һеҙҙеке түгел, сөнки һеҙ уның менән идара итмәйһегеҙ, идара иткән хәлдә лә, иң түбән дәрәжәлә. Әйтеп китеүебеҙсә, хатта быуа ошо мәлдә лә организмығыҙҙа биш триллион химик реакция бара. Әгәр тәнегеҙгә лә хужа түгелһегеҙ икән, нимә ҡала? Бәлки, уйҙарығыҙҙыр? Күрәһең, улар ғына.

Беҙ ғәмәлдә һеҙҙең бер нәмәгеҙ ҙә юҡлығын асыҡланыҡ. Был бик шәп! Алдығыҙҙа азатлыҡ ишеге асылғанын, иңегеҙҙән ауыр йөк төшкәнен тояһығыҙмы? Бер нәмәгеҙ ҙә булмағас, бер ниндәй бурысығыҙ ҙа юҡ.

Бер нәмәгеҙ ҙә булмағас, һеҙ бары тик ваҡытығыҙҙы ғына юғалта алаһығыҙ. Шуға күрә, тик ултырмағыҙ, ҡыбырлағыҙ! Күптән тормошҡа ашырырға теләгән проектығыҙ менән шөғөлләнегеҙ; ҡиммәт булып күренгән йорт һатып алығыҙ, күптән оҡшатып йөрөгән кешегеҙгә шылтыратығыҙ; 10 йыл күрешмәгән-һөйләшмәгән туғанығыҙға ҡунаҡҡа барығыҙ; интернетта ғына күргән, әммә барғығыҙ килгән илгә сәйәхәт итегеҙ. Быларҙың барыһын да эшләгеҙ. Хәҙер үк башлағыҙ!

Пьер МОРАСИ.

16 ОКТЯБРЯ ПОНЕДЕЛЬНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 3.00 Новости.
9.05 Премьера. "АнтиФейк". [16+]
9.45 "Жить здорово!" [16+]
10.35, 11.20 "Горячий лед". Фигурное катание. Гран-при России-2023. Произвольная программа. Этап I. [0+]
11.00, 14.00, 17.00 Новости (с субтитрами).
12.10, 0.10, 1.00, 1.40, 2.20, 3.05, 3.45, 4.20 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]
12.50, 14.15, 19.00, 22.45 Информационный канал. [16+]
17.15 Премьера. "Давай поженимся!". [16+]
18.05 "Мужское / Женское". [16+]
19.55 Премьера. "Куклы наследника Тутти". [16+]
21.00 "Время".
21.45 Т/с "Премьера. "Бизон: дело манекенщицы". [16+]
4.57 Перерыв в вещании.

РОССИЯ 1

5.00 Профилактика на канале с 5.00 до 13.00.
14.00, 16.00, 20.00 Вести.
14.30, 21.05 Местное время. Вести-Башкортостан.
14.55 Наши. [12+]
16.30 "Малахов". [16+]
17.30 "60 минут". [12+]
21.20, 22.20 Т/с "Лихорадка". [16+]
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
2.05 Т/с "Тайны следствия-6". [16+]
3.40 Т/с "Морозова". [16+]
4.33 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Сәләм".
10.00 Д/ф "Клич мой будет звучать над землею. Мустай Карим". [12+]
10.45, 23.30 "Курай даны". [12+]
11.00 Новости недели (на рус.яз).
11.45, 13.45, 17.45, 4.00 Интервью. [12+]
12.00 Преображение. [12+]
12.30 Счастливый час. [12+]
13.30, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз).
14.00, 23.45 Бәхетнамә. [12+]
15.00 Гора новостей. [6+]
15.15 "Этно-краса". [12+]
15.30 Преград. Net. [6+]
15.45 М/с "Нурбостан сәйәхәте". [6+]
16.00 Башкорттар. [6+]
16.30, 21.30 Новости (на рус. яз).
16.45, 20.15, 6.15 Покупаем с Оксаной Масловой. [12+]
17.00 Республика LIVE #дома. [12+]
17.30, 6.30 Новости (на рус. яз). [12+]
18.00 Специальный репортаж. [12+]
18.15 Остаз. [12+]
19.00, 4.15, 5.15 Телецентр. [12+]
20.00 Сәнгелдәк. [6+]
20.30 Телецентр.
22.00 Тайм-аут. [12+]
23.00 Атлас Баженова: Башкортостан. [12+]
0.45 Новости (на баш. яз). [12+]
1.15 Спектакль "Похищение девушки". [12+]
3.30 "Бай". [12+]

17 ОКТЯБРЯ ВТОРНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 3.00 Новости.
9.05 Премьера. "АнтиФейк". [16+]
9.45 "Жить здорово!" [16+]
10.35, 11.20, 14.15, 19.00, 22.45 Информационный канал. [16+]
11.00, 14.00, 17.00 Новости (с субтитрами).
17.15 Премьера. "Давай поженимся!". [16+]
18.05 "Мужское / Женское". [16+]
19.55 Премьера. "Куклы наследника Тутти". [16+]
21.00 "Время".
21.45 Т/с "Премьера. "Бизон: дело манекенщицы". [16+]
0.10, 1.00, 1.40, 2.20, 3.05, 3.45, 4.20 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]
4.57 Перерыв в вещании.

РОССИЯ 1

5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Башкортостан.
9.30 Доброе утро, республика! [12+]
9.55 О самом главном. [12+]
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести.
11.30, 17.30 "60 минут". [12+]
14.55 Наши. [12+]
16.30 "Малахов". [16+]
21.20, 22.20 Т/с "Лихорадка". [16+]
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
2.05 Т/с "Тайны следствия-6". [16+]
3.40 Т/с "Морозова". [16+]
4.33 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Сәләм".
10.00 Орнамент. [12+]
10.15 "Ете егет". [12+]
11.00, 16.00 Автограф. [12+]
11.30, 16.30, 21.30 Новости (на рус. яз).
11.45, 13.45, 4.00 Интервью. [12+]
12.00 Тайм-аут. [12+]
12.30 Счастливый час. [12+]
13.30, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз).
14.00, 23.45 Бәхетнамә. [12+]
15.00 Гора новостей. [6+]
15.15 Детей много не бывает. [6+]
15.45 "Кош юлы. Балалар". [6+]
16.45, 20.15, 6.15 Покупаем с Оксаной Масловой. [12+]
17.00, 22.00, 3.00 Республика LIVE #дома. [12+]
17.30, 6.30 Новости (на рус. яз). [12+]
17.45 Криминальный спектр. [16+]
18.00, 3.30 Тормош. [12+]
19.00, 4.15, 5.15 Телецентр. [12+]
20.00 Сәнгелдәк. [6+]
20.30 Телецентр.
23.00 Башкирские каникулы. [12+]
0.45 Новости (на баш. яз). [12+]
1.15 Спектакль "Ночь, как вся жизнь". [12+]

18 ОКТЯБРЯ СРЕДА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 3.00 Новости.
9.05 Премьера. "АнтиФейк". [16+]
9.45 "Жить здорово!" [16+]
10.35, 11.20, 14.15, 19.00, 22.45 Информационный канал. [16+]
11.00, 14.00, 17.00 Новости (с субтитрами).
17.15 Премьера. "Давай поженимся!". [16+]
18.05 "Мужское / Женское". [16+]
19.55 Премьера. "Куклы наследника Тутти". [16+]
21.00 "Время".
21.45 Т/с "Премьера. "Бизон: дело манекенщицы". [16+]
0.10, 1.00, 1.40, 2.20, 3.05, 3.45, 4.20 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]
4.57 Перерыв в вещании.

РОССИЯ 1

5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Башкортостан.
9.30 Доброе утро, республика! [12+]
9.55 О самом главном. [12+]
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести.
11.30, 17.30 "60 минут". [12+]
14.55 Наши. [12+]
16.30 "Малахов". [16+]
21.20, 22.20 Т/с "Лихорадка". [16+]
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
2.05 Т/с "Тайны следствия-6". [16+]
3.40 Т/с "Морозова". [16+]
4.33 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Сәләм".
10.00 Алтын тирмә. [12+]
10.45 Ради добра. [12+]
11.00 "Дорога к храму". [6+]
11.30, 16.30, 21.30 Новости (на рус. яз).
11.45 Криминальный спектр. [16+]
12.00 Дознание. [16+]
12.15 Патриот РФ. [12+]
12.30 Счастливый час. [12+]
13.30, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз).
13.45, 17.45 Интервью. [12+]
14.00, 23.45 Бәхетнамә. [12+]
15.00 Гора новостей. [6+]
15.15 "КультУра". [6+]
15.30 МузКәрәҙ. [6+]
16.00 "Бай". [12+]
16.45, 20.15, 6.15 Покупаем с Оксаной Масловой. [12+]
17.00 Республика LIVE #дома. [12+]
17.30, 6.30 Новости (на рус. яз). [12+]
18.00 Автограф. [12+]
19.00, 4.15, 5.15 Телецентр. [12+]
20.00 Сәнгелдәк. [6+]
20.30 Телецентр.
22.00, 3.45 Историческая среда. [12+]
23.00 "Башкорт йыры-2023". Телевизионный конкурс среди профессиональных исполнителей башкирской песни. [12+]
0.45 Новости (на баш. яз). [12+]
1.15 Спектакль "Салауат". [12+]
3.15 Үткән гүмер. [12+]

19 ОКТЯБРЯ ЧЕТВЕРГ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 3.00 Новости.
9.05 Премьера. "АнтиФейк". [16+]
9.45 "Жить здорово!" [16+]
10.35, 11.20, 14.15, 19.00, 22.45 Информационный канал. [16+]
11.00, 14.00, 17.00 Новости (с субтитрами).
17.15 Премьера. "Давай поженимся!". [16+]
18.05 "Мужское / Женское". [16+]
19.55 Премьера. "Куклы наследника Тутти". [16+]
21.00 "Время".
21.45 Т/с "Премьера. "Бизон: дело манекенщицы". [16+]
0.10, 1.00, 1.40, 2.20, 3.05, 3.45, 4.20 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]
4.57 Перерыв в вещании.

РОССИЯ 1

5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Башкортостан.
9.30 Доброе утро, республика! [12+]
9.55 О самом главном. [12+]
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести.
11.30, 17.30 "60 минут". [12+]
14.55 Наши. [12+]
16.30 "Малахов". [16+]
21.20, 22.20 Т/с "Лихорадка". [16+]
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
2.05 Т/с "Тайны следствия-6". [16+]
3.40 Т/с "Морозова". [16+]
4.33 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Сәләм".
10.00 Башкирские каникулы. [12+]
10.45 Остаз. [12+]
11.00, 3.40 Моя планета - Башкортостан. [12+]
11.30, 16.30, 21.30 Новости (на рус. яз).
11.45, 13.45, 16.15, 4.00 Интервью. [12+]
12.00 Историческая среда. [12+]
12.30 Счастливый час. [12+]
13.30, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз).
14.00, 0.00 Бәхетнамә. [12+]
15.00 Гора новостей. [6+]
15.15 "Сулпылар". [6+]
15.45 "Городок АЮЯ". [6+]
16.00 История одного села. [12+]
16.45, 20.15, 6.15 Покупаем с Оксаной Масловой. [12+]
17.00 Преображение. [12+]
17.30, 6.30 Новости (на рус. яз). [12+]
17.45 Криминальный спектр. [16+]
18.00 Башкорттар. [6+]
19.00, 4.15, 5.15 Телецентр. [12+]
20.00 Сәнгелдәк. [6+]
20.30 Телецентр.
22.00 Республика LIVE #дома. [12+]
23.00 Колесо времени. [12+]
1.00 Новости (на баш. яз). [12+]
1.30 Спектакль "В ночь лунного затмения". [12+]

20 ОКТЯБРЯ ПЯТНИЦА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 16.00 Новости.
9.05 Премьера. "АнтиФейк". [16+]
9.45 "Жить здорово!" [16+]
10.35, 11.20, 14.15 Информационный канал. [16+]
11.00, 14.00 Новости (с субтитрами).
15.10 Премьера. "Давай поженимся!". [16+]
16.20 "Мужское / Женское". [16+]
17.20, 18.30 "Человек и закон" с Алексеем Пимановым. [16+]
18.00 Вечерние новости.
18.55 "Поле чудес". [16+]
20.10, 21.45 "Сегодня вечером". [16+]
21.00 "Время".
22.40 Д/ф Премьера. "Голос. Уже не дети. На самой высокой ноте". [12+]
23.45 Премьера. "Голос. Уже не дети". Финал. Прямой эфир. [12+]
1.50, 2.30, 3.10, 3.45, 4.25, 5.00 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]

РОССИЯ 1

5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 14.30, 21.15 Местное время. Вести-Башкортостан.
9.30 Доброе утро, республика! [12+]
9.55 О самом главном. [12+]
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести.
11.30, 17.30 "60 минут". [12+]
14.55 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. [12+]
16.30 Прямой эфир. [16+]
21.30 Ну-ка, все вместе! [12+]
23.55 Истории большой страны. [12+]
0.55 Х/ф "Мисс Полиция". [12+]
4.19 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Сәләм".
10.00, 18.00 "Йома". [6+]
10.30, 5.15 Тормош. [12+]
11.00 Атлас Баженова: Башкортостан. [12+]
11.30, 16.30, 23.30 Новости (на рус. яз).
11.45 Криминальный спектр. [16+]
12.00 История одного села. [12+]
12.15, 13.45, 17.45 Интервью. [12+]
12.30 Счастливый час. [12+]
13.30, 18.30, 2.30 Новости (на баш. яз).
14.00 Бәхетнамә. [12+]
15.00 "Гора новостей". [6+]
15.15 Лит-ра. [6+]
15.45 "Этно-краса". [12+]
16.00 "Аль-Фатиха". [6+]
16.45, 20.15, 6.15 Покупаем с Оксаной Масловой. [12+]
17.00 Республика LIVE #дома. [12+]
17.30, 6.30 Новости (на рус. яз). [12+]
19.00 Честно говоря. [12+]
19.45 "Курай даны". [12+]
20.00 Сәнгелдәк. [6+]
20.50 Хоккей. "Северсталь" (Череповец) - "Салават Юлаев" (Уфа). КХЛ.
0.00 Концерт Рафиса Сирусина. [12+]
3.00 Спектакль "Радость нашего дома". [12+]
4.15 "Млечный путь". [12+]
6.00 Спортивная история. [12+]

21 ОКТЯБРЯ СУББОТА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

6.00 Телеканал "Доброе утро. Суббота".
9.00 "Умницы и умники". [12+]
9.45 "Слово пастыря". [0+]
10.00 Новости.
10.15 Премьера. "Наше всё". [12+]
11.05 Премьера. "ПроУют". [0+]
12.00 Новости (с субтитрами).
12.15 Премьера. "Поехали!". [12+]
13.10 Д/ф "Голос. Уже не дети. На самой высокой ноте". [12+]
14.15, 1.55, 2.35, 3.15, 3.50, 4.25, 5.00 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]
15.00 "Горячий лед". Фигурное катание. Гран-при России-2023. Короткая программа. Этап II. Прямая трансляция.
16.10 Д/Ф Премьера. "Чье сердце бьется громче..." К юбилею Сергея Безрукова. [12+]
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.20 Премьера. "Михаил Задорнов: вся жизнь". [16+]
19.15 Премьера. "Эксклюзив" с Дмитрием Борисовым. [16+]
20.05 Премьера. "Кто хочет стать миллионером?". [12+]
21.00 "Время".
21.35 "Голос. Уже не дети". Финал. [12+]
23.35 Х/ф Премьера. "После меня". К 80-летию великой актрисы. [18+]

РОССИЯ 1

5.00 Утро России. Суббота.
8.00 Местное время. Вести-Башкортостан.
8.20 Местное время. Суббота.
8.35 По секрету всему свету.
9.00 Формула еды. [12+]
9.25 Пятеро на одного.
10.10 Сто к одному.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.50 В кругу друзей.
12.50 Доктор Мясников. [12+]
14.50 Юморина. [16+]
17.50 Привет, Андрей! [12+]
21.00 Х/ф "Розы и шипы". [16+]
0.30 Х/ф "Анютины глазки". [12+]
3.55 Х/ф "Паутинка бабьего лета". [16+]
5.31 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Доброе утро!" [12+]
7.30, 18.30 Новости (на баш. яз).
7.45 Остаз. [12+]
8.00, 3.45 "Ете егет". [12+]
9.30 Новости СВО (на баш. яз).
9.45 Специальный репортаж. [12+]
10.00 Крылья. [6+]
10.30 Елкән. [6+]
11.00 Гора новостей. [6+]
11.15 Лит-ра. [6+]
11.45 МузКәрәҙ. [6+]
12.15 Алтын тирмә. [12+]
13.00 Автограф. [12+]
13.30 Башкорттар. [6+]
14.00 Дарю песню. [12+]
16.00 Колесо времени. [12+]
17.00 Спектакль "Луна и листопад". [12+]
19.00 Интервью. [12+]
19.15 Вопрос + Ответ = Портрет. [6+]
20.00 Сәнгелдәк. [6+]
20.15, 5.45 Покупаем с Оксаной Масловой. [12+]
20.30 "Байык-2023". Республиканский конкурс исполнителей башкирских танцев. [12+]
21.30 Новости (на рус. яз).
22.00, 4.30 Республика LIVE #дома. [12+]
22.30 Новости недели (на баш. яз).
23.15 "Башкорт йыры-2023". Телевизионный конкурс среди профессиональных исполнителей башкирской песни. [12+]
0.00 Караоке по-башкирски. [12+]
0.30 Спектакль "Оставайтесь солнцем". [12+]
3.05 Новости недели (на баш. яз). [12+]
5.00 "Млечный путь". [12+]
6.00 Аль-Фатиха. [6+]
6.30 Новости (на рус. яз). [12+]

22 ОКТЯБРЯ ВОСКРЕСЕНЬЕ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

6.00, 10.00 Новости.
6.10, 0.10, 0.50, 1.30, 2.10, 2.55, 3.30, 4.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]
6.55 Играй, гармонь любимая! [12+]
7.40 "Часовой". [12+]
8.10 "Здоровье". [16+]
9.20 "Мечталлион". Национальная Лотерея. [12+]
9.40 "Непутевые заметки" с Дмитрием Крыловым. [12+]
10.10 Премьера. "Играем свадьбу!". [12+]
11.05 "Жизнь других". [12+]
12.00 Новости (с субтитрами).
12.15 Премьера. "Повара на колесах". [12+]
13.25 Х/ф "Шербурские зонтики". К 80-летию великой актрисы. Золотая пальмовая ветвь Каннского кинофестиваля. [16+]
15.20 "Горячий лед". Фигурное катание. Гран-при России-2023. Произвольная программа. Этап II. Прямая трансляция.
16.55 Д/ф Премьера. "Диагноз - Бандера". [16+]
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
19.00 Премьера. "Перепой звезду". [12+]
21.00 "Время".
23.00 "Что? Где? Когда?" Осенняя серия игр. [16+]
4.57 Перерыв в вещании.

РОССИЯ 1

6.10, 1.30 Х/ф "Уйти, чтобы остаться". [12+]
8.00 Местное время. Воскресенье.
8.35 Когда все дома с Тимуром Кизяковым.
9.25 Утренняя почта с Николаем Басковым.
10.10 Сто к одному.
11.00, 17.00 Вести.
12.00 Большие перемены. [6+]
13.00 Х/ф "Запоздалая месть". [12+]
17.50 Песни от всей души. [12+]
20.00 Вести недели.
22.00 Москва. Кремль. Путин.
22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
3.13 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Доброе утро!" [12+]
7.30 Новости (на баш. яз).
7.45 "Йома". [6+]
8.15 Тормош. [12+]
8.45 "Курай даны". [12+]
9.00 Ради добра. [12+]
9.15 Орнамент. [12+]
9.30 Новости СВО (на рус. яз).
9.45, 6.45 Специальный репортаж. [12+]
10.00 М/ф "Мультфильмы". [6+]
10.30 Книга сказок. [6+]
10.45 Городок АЮЯ. [6+]
11.00 Гора новостей. [6+]
11.15 Сулпылар. [6+]
11.45 Вопрос + Ответ = Портрет. [6+]
12.30 Новости недели (на баш. яз). [12+]
13.15 Башкирские каникулы. [12+]
14.00 Дарю песню. [12+]
15.45 Честно говоря. [12+]
16.30 Дорога к храму. [6+]
17.00 "Елкән". [6+]
19.00 Хоккей. "Динамо" (Минск) - "Салават Юлаев" (Уфа). КХЛ.
21.30, 3.45 Новости недели (на рус.яз.).
22.15 Республика LIVE #дома. [12+]
22.45 Дознание. [16+]
23.00 Автограф. [12+]
23.30 Концерт Марселя Кутуева. [12+]
1.00 Спектакль "Трамвай". [12+]
4.30 История одного села. [12+]
4.45 "Млечный путь". [12+]
5.45 Покупаем с Оксаной Масловой. [12+]
6.00 Новости недели (на рус.яз.). [12+]

НАМАҘ ВАҠЫТТАРЫ

1445 һижри йыл.

Октябрь (Рабиғел ахыр)	Иртәнге намаҙ	Ҡояш ҡалҡа	Өйлә намаҙы	Икенде намаҙы	Аҡшам намаҙы	Йәстү намаҙы
16 (1) дүшәмбе	6:17	7:47	13:30	15:57	18:14	19:44
17 (2) шишәмбе	6:19	7:49	13:30	15:55	18:11	19:41
18 (3) шаршамбы	6:21	7:51	13:30	15:53	18:09	19:39
19 (4) кесе йома	6:23	7:53	13:30	15:51	18:07	19:37
20 (5) йома	6:25	7:55	13:30	15:49	18:04	19:34
21 (6) шәмбе	6:27	7:57	13:30	15:47	18:02	19:32
22 (7) йәкшәмбе	6:29	7:59	13:30	15:45	18:00	19:30

"Башҡортса дини календарь"ҙан алынды.

✔ Тәүге сүпрәле икмәкте Мысырҙа эшләргә өйрәнгәндәр. Шул осорҙа уҡ икмәк - йәшәү сығанағы һаналған, хатта боронғо яҙмаларҙа ҡояш менән бер төрлө һүртләнгән - уртаһында төртөклө түңәрәк.

БАШ ЭШЛӘТМӘК

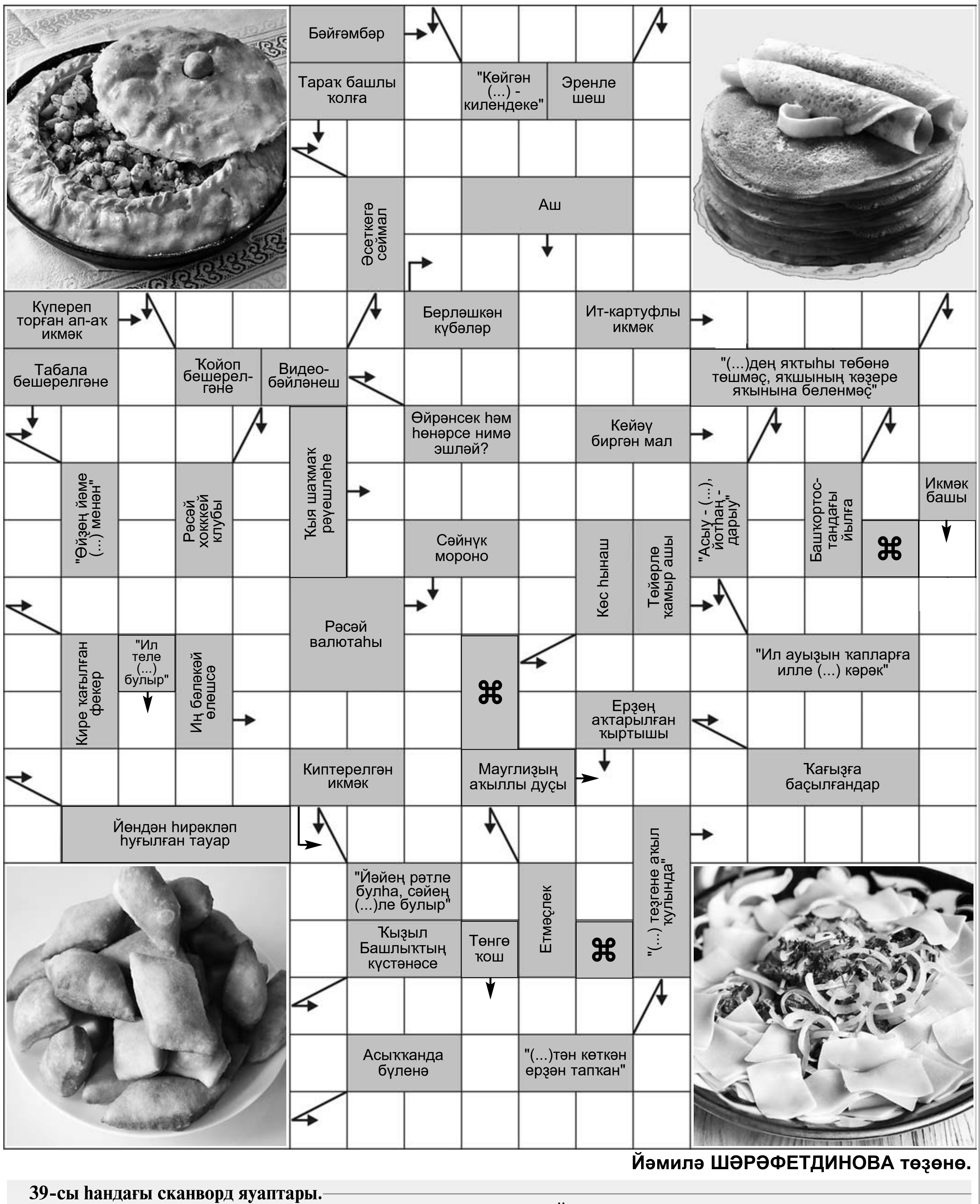
16 ОКТЯБРЬ - БӨТӘ ДОНЪЯ ИКМӘК КӨНӨ

Донъяла иң ҡәҙерле ризыҡ - ул икмәктер. Шуға уның үҙ көнө булыуына аптырарлыҡ та түгел. Был байрам 2006 йылда Икмәк бешереүселәр һәм кондитерҙарҙың халыҡ-ара берлеге башланғысында булдырыла. Ә ни өсөн тап ошо көндә билдәләнәме? Сөнки алыҫ 1945 йылда уҡ 16 октябрҙә Берләшкән Милләттәр Ойошмаһының Аҙыҡ-түлек һәм ауыл хужалығы ойошмаһы барлыҡҡа килә.

Бик күп халыҡтар өсөн икмәктән оло аш юҡ. Әйткәндәй, уның меңәр йыллыҡ тарихы бар. Тикшереүселәргә ярашлы, тәүге икмәк ризыҡтарын 8 мең йыл элек бешерә башлағандар. Улар көлсә рәүешендә булған, ҡыҙған таштарға һалып, ярма һәм ондан бешерелгән. Тәүге сүпрәле икмәкте Мысырҙа эшләргә өйрәнгәндәр. Шул осорҙа уҡ икмәк - йәшәү сығанағы һаналған, хатта боронғо яҙмаларҙа ҡояш менән бер төрлө һүртләнгән - уртаһында төртөклө түңәрәк.

Урыҫтарҙа икмәк - барыһына ла баш һаналған, уны баҫҡан ваҡытта хужабикә мотлаҡ матур теләктәр теләгән, матур йырҙар көйләп йәки доғалар әйтеп эшләгән. Был ваҡытта өйҙә ҡысҡырып һөйләшергә лә ярамаған. Башҡорттарҙа ла икмәк, ҡамыр аштары - төп ризыҡтарҙың береһе. Икмәккә ҡарата һаҡсыл ҡараш тәрбиәләнгән. Уның хатта бер валсығын да ташлау тыйылған. Алыҫ юлға сыҡҡан, хәрби хеҙмәткә киткәндәргә икмәк киҫеген тешләтеп, ҡалғанын үҙе ҡайтҡансы һаҡлап ҡуйыу - юлсыға кире әйләнеп ҡайтырға яҙҙам итә, тип иҫәпләнгән.

Бөтә донъя икмәк көнө - был өлкә хеҙмәткәрҙәренең һөнәри байрамы һәм ризыҡҡа ҡарата хөрмәт күрһәтеү булараҡ ҡабул ителә. Шулай уҡ ер йөҙөндәге аслыҡ кисереп йәшәгәндәргә иғтибар йүнәлтеү өсөн дә билдәләнә ул.



Йәмилә ШӘРӘФЕТДИНОВА төҙөнө.

39-сы һандағы сканворд яуаптары.

Горизонталь буйынса: Арена. Рәхимов. Тәгәрмәс. Ҡәбилә. Йолон. Март. Шәкүр. Иртә. Исҡужин. Кәмә. Киви. Рота. Помпеи. Рәт. Тойғо. Әй. Киев. Ситән. Оҫта. Ниәт.

Вертикаль буйынса: Йәнекәев. Телевизор. На. Ҡарт. Рәшә. Әйүпов. Рәми. Рух. Им. Ат. Ус. Инк. Иман. Сатыр. Йорт. Алоха. Әсмә. Ҡолшәрипов. Кимек. Игәү. Әсә. Вәлиев.

СӘНҒӘТ КӨНДӘЛЕГЕ

М. Ғафури исемендәге Башҡорт дәүләт академия драма театры

20 октябрь "Ҡыҙ урлау" (М. Кәрим), комедия. 12+

21 октябрь "Ҡоҙаса" (Б. Бикбай, З. Исмәғилев), музыкаль комедия. 18.00 12+

22 октябрь "Ете быуын. Һаҡлаусылар" спектакль-вербатим. 18.00 16+

М. Кәрим исемендәге Милли йәштәр театры

17 октябрь "Долгое-долгое детство" (М. Кәрим). 12+

19 октябрь "Силсәүит, Алдар һәм Адвокат" (М. Кәрим), драма. 12+

20 октябрь "Диңгеҙ ярын иңләй ала эт" (С. Айытматов), хикмәт. 11.00 12+

"Беҙҙең өйҙөң йәме" (М. Кәрим), хәтирәләр. 12+

22 октябрь "Ғашиҡтар көнө" (Н. Ғәйетбай), музыкаль комедия. 18.00 16+

Башҡорт дәүләт ҡурсаҡ театры

Башҡорт опера һәм балет театрының Бәләкәй сәхнәһендә:

20 октябрь "Мустай Карим. Близкий горизонт" (В. Аношкин). 19.00 12+

21 октябрь "Приключения доктора Айболита и его друзей" (К. Чуковский). 12.00, 14.00 0+

22 октябрь "Кошкин дом" (С. Маршак). 12.00, 14.00 0+

Х. Әхмәтов исемендәге Башҡорт дәүләт филармонияһы

17 октябрь Ю. Башмет һәм **"Мәскәү солистары"** камерный ансамбль концерты. 6+

18 октябрь БР-ҙың халыҡ артисы Рәйлә Аҙнаҡаеваның юбилей кисәһе. 6+

20 октябрь "Созвездие талантов" һаулыҡ мөмкинлектәре сикләнгән балаларҙың XII асыҡ иждад конкурсы гала-концерты. 0+

21 октябрь "Музыку слушаем вместе". 11.00 0+

"Орган һәм дудук", концерт. 6+

22 октябрь Рәсәй дәүләт академия симфоник капелла концерты. 18.00 6+

Салауат дәүләт башҡорт драма театры

16 октябрь "Һәйбәт ҡыҙыҡай Лида" (А. Ивашкин), трагикомедия. 13.00, 15.00 12+

18 октябрь Премьера! "Ярлыҡау" (М. Кәрим), баллада. 12+

20 октябрь "Бер, ике, өс..." (О. Жанайдаров). 13.00, 19.00 18+

21 октябрь "Диңгеҙ. Утрау. Хазина" (Д. Сәлимйәнов), пираттар тарихы. 13.00 6+

Стәрлетамаҡ дәүләт театр-концерт берләшмәһе

18 октябрь "МИР ОТКРЫТиЯ" музыкаль-әҙәби лекторий. 18.00 12+

20 октябрь "Күңелем ҡурай моңдарында" Д. Абдуллин концерты. 6+

22 октябрь "Золотой осел Насретдина" (Ш. Казиев), музыкаль әкиәт. 12.00 0+

"Эх, күгәрсенкәйҙәрем..." (Ф. Бүләков), комедия. 18.00 12+

А. Мөбәрәков исемендәге Сибай дәүләт башҡорт драма театры

20-21 октябрь Премьера! "Фронтовичка" (А. Батурина), драма. 12+

АФАРИН!

СƏХНƏЛƏ - МЮЗИКЛ

Ошо көндəрҙə Хөсəйен Əхмəтов исемендəге Башҡорт дəүлəт филармонияһының Ҙур залында республика филармониялары фестивале булып уҙҙы. Учалы, Сибай, Нефтекама, Стəрлетамаҡ һəм Өфө ҡалаларының талантлы артистары ошо фестиваль сиктəрендə һуңғы осорҙа йыр-бейеү сəнғəтендə өлгəшкəн ҡаҙаныштарын Өфө тамашасылары иғтибарына тəҡдим итте.

4 октябрҙə Стəрлетамаҡ дəүлəт театр-концерт берлəшмəһе тарафынан филармония сəхнəһендə "Урал легендалары" исемле мюзикл сығарылды. Əйтергə кəрəк, Башҡортостандың театр сəнғəтендə мюзикл жанры - үтə һирəк күренеш, сөнки музыка, вокал, хореография, драматик сюжет, декорация һəм махсус эффекттар тупланмаһынан уникаль спектакль хасил итəлə. Мюзикл төрлө өлкəлəрҙə ижад иткəн талантлы сəнғəт əһелдəренең коллектив ҡаҙанышы булараҡ билдəле һəм, әлбиттə, ролдəрҙе башҡарған артистарҙан драматик һəм вокаль оҫталыҡ талап итə.

"Урал легендалары" мюзиклының исеме үк ошо тамашаның эпик характерын билдəлəй. Сценарий авторы - билдəле тележурналист, драматург Сəрүəр Сурина. Мюзикл геройҙары сал Урал мифологияһын һынландыра: Иҙел батыр (БР-ҙың атҡаҙанған артисы Ғафуан Фазуллин), уның ҡыҙы Ағиҙел (Гүзəлиə Татлыбаева), йəш батыр Турахан (Илдар Əбдрəшитов), яуыз дейеү Ашаҡ (Фəнил Толонғужин), Шаманка (БР-ҙың атҡаҙанған артисы Гөлназ Иҙрисова), йырауҫы Сəсəн (БР-ҙың атҡаҙанған артисы Ришат Хəмитов) һ.б. Спектаклдə күмəк сəхнə эпизодтары күп, йырсылар һəм бейеүселəрҙең дөйөм һаны 60-тан артыҡ.

Мюзиклдың төп идеяһы - яуызлыҡ һəм изгелек араһында барған мəңгелек көрəш. Гүзəл Уралдың нурлы ерен юҡ итергə ниəт ҡорған ер аҫты донъяһының ҡара көстəренə ҡаршы тороусы Урал улдары һəм ҡыҙҙарының изге гəмəлдəре төп сюжет линияһын билдəлəй. Əҙəм балаларының һəм тəбиғəттең берлегенə дан йырлана, Торатау, Йөрəктау, Ҡуштау һəм Шəкетау тауҙар ғына түгел, уларҙа мəңгелек тəбиғəттең йəне йəшəй, улар үҙҙəре лə Урал батыр һымаҡ баһадир заттар итеп һүрəтлəнə. Ҡара көстəр, дейеүҙəр ҙə тик ятмай - Шəкетау һəлəк итəлə.

Музыкаль сəхнə əҫəренең тамашасы күңеленə хуш килгəн урындары байтаҡ булды. Иң елкендергəне - хореографик композициялар, уларҙы Стəрлетамаҡтың Бейеү театры артистары башҡарҙы. Əйтергə кəрəк, ер аҫты батшалығының ҡара көстəрен һынландырған бейеүселəр һис һынатманы - улар шундай һығылмалы, өйөрөлөп йөрөп бейейҙəр, күҙ ҙə эйəрмəҫ теремек һəм етеҙҙəр - быларҙың əллə һөйəктəре юҡ инде, тип һоҡланырға ғына ҡала.

Йəнə бер ҡаҙаныш - сəхнəлə 3D-проекциялары бик уңышлы ҡулланылды - Урал тауҙарының гүзəл тəбиғəте, ер аҫты донъяһы күренештəре, күк ҡоштары, йылан күренештəре мюзикл геройҙары образдарын тулыландырып, тамашаға йəм өҫтəне.

Мюзиклдың композиторы - БР-ҙың атҡаҙанған сəнғəт эшмəкəре Урал Иҙелбаев. Уның музыкаһынан ҡара көстəрҙең яуызлыҡ бөркөлөп торған тауыштарын ишеткəндəй булаһың, шул уҡ ваҡытта төп һыңғай геройҙарҙың музыкаль образдарында батырлыҡ үə ватансылыҡ аһəңен тояһың. Əлбиттə, музыкаль композицияларҙа ҡара, хəүефле мотивтарға ҡарағанда артыҡ урын бирелгəн һымаҡ та тойолоп китə (бəлки, шулай кəрəктер ҙə - Ерҙə яманлыҡ ахырынаса еңелмəгəн шул), бəлки, башҡорт халҡының традицион, тарихи монона ауаздаш мотивтар мюзиклды тағы ла күркəмерəк, халыҡсанараҡ итеп ебəрер ине, тигəн фекер ҙə тыуып ҡуя...

Нисек кенə булмаһын, тамашасыларға башҡорт сəхнəһендə өсөн гəҙəти булмаған музыкаль спектакль уғата оҡшап төштө. Уникаль сəхнə əҫəре ҡуйыусы-режиссер, БР-ҙың атҡаҙанған сəнғəт эшмəкəре Лира Фəйзуллинаға, ҡуйыусы-балетмейстр, БР-ҙың атҡаҙанған артисы, БР-ҙың атҡаҙанған сəнғəт эшмəкəре Рəмизə Мөхəмəтшинаға, рəссамы Лилиə Сəлəймəновағa, костюмдар буйынса рəссам, БР-ҙың атҡаҙанған мəҙəниəт хеҙмəткəре Наталья Степановаға тамашасыларҙың дəррəү ҡул сабыуҙары менəн тамамланды.

Вəлиəхмəт БƏҘРЕТДИНОВ.

МӨҒЖИЗƏЛƏР ИЛЕ

Спектакль бер көндə тыумай. Иң тəүҙə пьеса кəрəк, артабан ролдəр бүленə, репетициялар башлана, декорация, костюмдар һəм башҡаһы. Тəү ҡарамаҡҡа ваҡ тойолған һəр деталь мөһим. Əле Арыҫлан Мөбəрəков исемендəге Сибай дəүлəт башҡорт драма театры ошондай хəстəр менəн йəшəй. Билдəле режиссер Илсур Юлай улы ҠАҘАҠБАЕВ Анна Батуринаның "Фронтовичка" пьесаһы буйынса спектакль əҙерлəй. Эш барышы тураһында һорашып, уға мөрəжəғəт иттек:

- Сибай ҡалаһында был тəүге эшем түгел, үҙ театрымдан (Мəжит Ғафури исемендəге Башҡорт академия драма театры) ситтə ҡуйған тəүге спектаклем дə ошо драма театрында булды. Һөнəрем буйынса мин актер һəм режиссер, Мəскəүҙə М. С. Щепкин исемендəге "Юғары театр училищеһы (институт)"ын һəм ГИТИС-ты тамамланым. Һəр бер театр үҙенсəлекле, баш ҡаланан килдең дə үҙеңдəн-үҙе сəхнəлə матур ғына спектакль барлыҡҡа килде, тип уйларға ярамай. Төрлөсə була. Был ваҡытына, ниндəйҙер эске торошҡа, йə булмаһа, күктəге "кəнсə"лəр ихтыярына ла бəйлелер. Əммə бөтə ерҙə лə ваҡиғаларҙы яҡшы яҡҡа үҙгəртеү мөмкинлеге бар - был бик мөһим.

Бында килерҙəн алда Сибай театрына бер нисə материалымды тəҡдим иттем, театр тарафынан да тəҡдимдəр булды һəм əлеге пьесаға туҡталдыҡ. Заманса яҙылған был əҫəр һуғыштан һуңғы ваҡиғалар тураһында, əммə ул баштан аҙағынаса һуғыш һəм һуғыштың кешелəргə булған йөғонтоһон күрһəтə. Һуғыш ваҡиғалары кешелəр хəтеренəн сыҡмай, улар ғүмерҙəренең һуңғы көндəренə тиклем шул осорҙағы хистəрҙə кисерəлəр. Был спектакль Небылица фамилиялы фронтовичканың миҫалында бик күп кешелəрҙең яҙмыштарын сағылдыра. Бөгөн ошондай əҫəрҙе сығарыу кəрəк, сөнки ул тəү сиратта тормошто яратырға, киләсəккə өмəт менəн ҡарарға өйрəтə, ул татыу, тыныс тормош яҡлы.

Спектакль, гəҙəттə, тамашасылар залға инеп ултырғас, улар менəн бергə тыуа, актерҙар сəхнəлə үҙҙəрен икенсе төрлө тоя башлай, сөнки тамашасы үҙенең энергетикаһы, көсө менəн килə. Ана шул ике көстөң алмашыныуы, уҡмашыуы спектаклде тыуҙыра ла инде. Шуға ла тамашасыларҙың театрға йышыраҡ йөрөүҙəрен телəйем. Үҙ тəжрибəмдəн сығып əйтəм, тере спектаклдəргə ҡарағанда, телевизорҙан күрһəтелгəн бик күп тапшырыуҙар, сериалдар түбəн, насар сифатлы. Элекке кинолар, тапшырыуҙар сағыштырмаса күпкə отошлораҡ ине. Хəҙер театр үҙе лə күпкə алға китте. Тик театрҙа ғына шундай мөғжизə бар: бында һинең алдыңда тамаша тыуа һəм ул башҡаса шул килеш бер ҡасан да ҡабатланмаясаҡ.

20, 21 октябрҙə премьераға килəбеҙ!

Радик ӨМӨТҠУЖИН.

АҠЫЛ-ҠАҘНА

Аҡыллы кешелəрҙең һүҙҙəренə эйəреп, донъяуи хəҡиҡəткə баҡ, һығымталар яһа һəм, əлбиттə, тормошта ҡуллан. Бəхетле һəм уңышлы кеше булыр өсөн.

ИЛДЕҢ КӨНӨ...

ир менəн

Ирҙе иртə ҡартайтҡан - насар ҡатын, ҡатынды иртə ҡартайтҡан - сей утын.

(Башҡорт халыҡ мəҡəле).

Кешелəр араһында ла нəсхəлəргə ҡарағанда күсермəлəр күберəк.

(Пабло Пикассо).

Ҡояш байығанда күргəн күлəгəң буйынса үҙеңде хөкөм итмə.

(Пифагор).

Күпме эш, атҡарылғанға тиклем, бөтөнлəй башҡарылмаҫ булып тойолғайны!

(Плиний).

Диагностика шул ҡəҙəре ҡаҙаныштар яуланы: сəлəмəт кешелəр ҡалманы ла тиерлек.

(Бертран Рассел).

Шулай итеп, тағы бер аҡыл: "Ҡыҙы атаһы янына килə лə зарын түгə башлай:

- Арыным мин, атай. Минең тормошом бик ауыр, мин һəр ваҡыт һыу алдында ҡаршы йөҙəм, көсөм дə ҡалмай башланы инде... Артабан ни эшлəргə миңə?

Атаһы яуап биреү урынына газ плитəһе эргəһенə килеп, һыулы өс кəструлде ҡайнатырға ҡуя. Бер кəструлгə кишер, икенсеһенə йомортҡа, өсөнсө кəструлгə кофе һала. Күпмелер ваҡыттан һуң ул бешкəн кишерҙе һəм йомортҡаны һыуҙан ала, ə өсөнсө кəструлдəге кофены шəшкəгə ҡоя. - Шунан, нимə үҙгəрҙе был əйберҙəрҙə? - тип һорай атаһы ҡыҙынан.

- Йомортҡа менəн кишер беште, ə кофе һыуҙа ирене, - тип яуплай ҡыҙы.

- Эйе, ҡыҙым, шулай. Лəкин был əле төплө фекер түгел. Төпкəрəк төш һəм һин ҡаты кишерҙең ҡайнар һыу тəьҫирендə йомшаҡ һəм һығылмалыға, шыйыҡ йомортҡаның ҡатыға əйлəнгəнен күреһең. Тышҡы яҡтан улар шул килеш ҡалды, бары тик ҡайнар һыу кеүек уңайһыҙ шарттарҙа бер төрлө структураларын ғына үҙгəртте. Кешелəрҙə лə шул уҡ процесс бара: тыштан көслө булып күренгəндəр йомшарырға һəм көсһөҙ булып ҡалырға, ə көсһөҙҙəр сынығып, нығынып китергə мөмкин...

- Ə кофенең ни ҡыҫылышы бар бында? - тип һорай ҡыҙы.

- Оо, быныһы инде иң ҡыҙығы! - ти атай кеше. - Кофе ошондай уңайһыҙ, ауыһыҙ мөхиттə ирене һəм шул мөхиттең үҙен үҙгəртте - ҡайнар һыу бынамын тигəн хуш еҫле эсемлеккə əүерелде...

Был нимəгə ишара? Тормошта шундай кешелəр ҙə бар: улар тормоштоң ауыһыҙ һынауҙарын унан ыңғай һөҙөмтə алырлыҡ яңы һəм һоҡланғыс икенсе бер хəлгə үҙгəртə ала... Ə ниңə беҙгə уларҙан өлгə алмаҫҡа?"

"Киске Өфө" гəзитен ойоштороусы:
Өфө ҡалаһы ҡала округы хакимиəте
Гəзит Киң коммуникация, элемтə һəм мəҙəни мирасты һаҡлау өлкəһен күҙəтеү буйынса федераль хеҙмəттең Башҡортостан Республикаһы идаралығында теркəлде.
Теркəү таныҡлығы
№ТУ 02-00001, 10 июнь 2008 йыл.

Баш мөхəррир:
Гөлфиə Гəрəй ҡыҙы ЯНБАЕВА.
Мөхəрририəт:
Лəйсəн ВƏЛИЕВА, Сəриə ҒАРИПОВА, Əхмəр ҒҮМƏР-ҮТƏБАЙ, Фəүзиə МӨХƏМƏТШИНА, Артур БАТЫРШИН.

Редакция һəм нəшер итеүсе адресы:
450005, Башҡортостан Республикаһы, Өфө ҡалаһы, Революцион урамы, 167/1
Беҙҙең сайт: **www.kiskeufa.ru**
E-mail: **kiskeufa@mail.ru**
БР «Республика Башкортостан» нəшриəт йорто ДУП филиалы - «Башкортостан» республика нəшриəтендə баҫылды (450079, БР, Өфө ҡалаһы, Октябрҙең 50 йыллығы урамы, 13).

Телефондар:
Баш мөхəррир 253-25-44
Хəбəрселəр 252-39-99
Матбуғат таратыу 252-39-99

Ҡул ҡуйыу ваҡыты -
13 октябрь 17 сəғəт 30 мин.
Ҡул ҡуйылды - 16 сəғəт 00 мин.

«Киске Өфө»нөң реклама хеҙмəте **253-25-44** телефоны буйынса «Киске Өфө» гəзитенə ойошмаларҙан һəм айырым кешелəрҙəн рекламалар ҡабул итə.

«Киске Өфө»нөң индексы – **ПР905**
Тиражы - 3177
Заказ - 1406