ИЖТИМАҒИ-СӘЙӘСИ-МӘҘӘНИ ГӘЗИТ

Киске Өфө

6-12 февраль (шаҡай) 2026

№5 (1200)

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

Эзопҡа бер танышы килә лә: "Һинең турала шул тиклем әшәке ғәйбәттәр һөйләйҙәр", - ти һәм ишеткәндәрен түкмәй-сәсмәй һөйләп бирә. "Кинжал яһаусылар үлтереүсе түгел, шул кинжал менән файҙаланыусылар - үлтереүсе. Минең турала һөйләүселәр - ғәйбәтсе түгел, улар һөйләгәнде ҡабатлаусы һин ғәйбәтсе", - ти Эзоп.

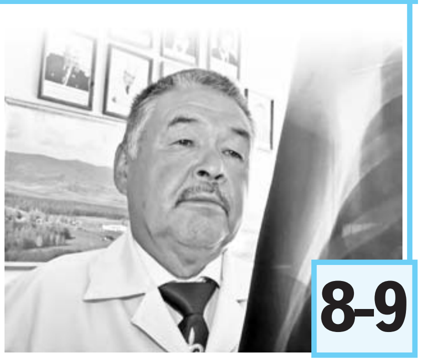
БЫЛ ҺАНДА УҠЫҒЫҘ:

Изге һуғыш - йыһад,

йәғни Ғабдрахман Рәсүлевтың Бөйөк Ватан һуғышына биргән фәтүәһе

6

Табиптар ҙа шул уҡ кешеләр



8-9

Гипноз:

фантазиямы, әллә ысынбарлыҡмы?

12

Шәл бәйләнем, шәл бәйләнем...

13

@KISKEUFA

Беҙҙең Телеграм каналға рәхим итегеҙ!

смартфон камераһын төбә

КӨН ТЕМАҺЫ

БАРЫҺЫ ЛА ЕҢЕҮ ӨСӨН!

Башҡортостан Башлығы Мөрәжәғәтнамәһендә төп йүнәлештәр, төп бурыстар билдәләнде

30 ғинуарҙа Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров Дәүләт Йыйылышы - Ҡоролтайҙа йыллыҡ Мөрәжәғәтнамә менән сығыш яһаны. Мөһим ижтимағи-сәйәси сарала республика Дәүләт Йыйылышы депутаттары, Хөкүмәт ағзалары, ҡала һәм район хакимиәттәре башлыҡтары, йәмәғәтселек вәкилдәре, Махсус хәрби операцияла ҡатнашҡан хәрбиҙәр һәм уларҙың ғаилә ағзалары, яугир-ветерандар, танылған мәҙәниәт һәм спорт эшмәкәрҙәре йыйылғайны. Мөрәжәғәтнамә Башҡортостан юлдаш телевидениеһы, "Сәләм", "Башҡортостан 24" һәм "Бөтә Өфө" телеканалдарында тура эфирҙа барҙы, шулай уҡ трансляцияны республика Башлығының социаль селтәрҙәрендә ҡарарға мөмкин булды.

"Мөрәжәғәтнамәмдең төп маҡсаты - республика алдында торған бурыстарҙы билдәләү. Уны мин өс һүҙ менән атап үтә алам: "Барыһы ла Еңеү өсөн!" - тип башланы Радий Хәбиров үҙенең сығышын һәм артабан "Барыһы ла Еңеү өсөн!" тигән саҡырыуҙың анығ мәғәнәһенә туҡталды.

"Махсус хәрби операция дүртенсе йыл бара. Был хәрби конфликт Икенсе донъя һуғышынан һуң үткән осорҙа Европа континентында иң күләмлеһе. Уның тәрән тарихи нигеҙҙәре бар, һәм ул илебеҙ өсөн етди һынауға әүерелде. Рәсәй хәрби, иҡтисади, идеологик баҫымға лайыҡлы ҡаршы тора. Беҙҙе санкциялар менән быуырға, һындырырға, башҡа илдәр менән бәйләнештәребеҙҙе өҙөргә, мәҙәниәтебеҙҙе тыйырға теләйҙәр.

Махсус хәрби операция ниндәйҙер локаль хәрби конфликт түгел, уның асылы сикләнгән операция сиктәренән киңерәк. Махсус хәрби операция - глобаль конфликттың бер өлөшө. Ғәҙел донъя ҡоролошо өсөн көрәш, Көнбайыш элиталарының бөтә Планета өҫтөнән гегемония урынлаштырыу ынтылышына ҡаршы тороу ул. Фәҡәт Рәсәй ирекле донъя лидеры булараҡ сығыш яһай. Шуға ла бөтә өлкәләрҙә лә ҡаты ҡаршылыҡтар күрәбеҙ: иҡтисадта, дипломатияла, технологияларҙа, медиа- һәм киберкиңлектә. Рәсәйҙең тарихи яҙмышы, уның суверенитеты, балаларыбыҙҙың һәм ейән-ейәнсәрҙәребеҙҙең киләсәге ошо көрәштең һөҙөмтәләре менән бәйле.

Беҙҙең дошман - Украинаның туғандаш халҡы түгел. Беҙҙең дошман - яңынан баш ҡалҡытҡан, шашынған неонацизм. Уны сит ҡулдар менән Рәсәйҙе көсһөҙләндереү, тарҡатыу һәм юҡ итеү планын ҡорған коллектив Көнбайыш тиҫтә йылдар буйына оятһыҙ рәүештә үҫтерә. Ул беҙгә яҡын булған илде - дошманға, беҙгә ҡаршы таранға, ә Украина халҡын рәхимһеҙ нацист вәхшиҙәре һәм русофобтар ҡулында аманатҡа әүерелдерҙе", - тине республика Башлығы.

Шулай уҡ Радий Хәбиров, бындай ғәйәт ҡаты ҡаршылыҡты еңеү өсөн йәмғиәтебеҙҙең бергә тупланыуы, барыһының һәм һәр кемдең берләшеүе мөһим, тип билдәләне. "Бөйөк Ватан һуғышы осоронан алып йәмғиәтебеҙ бындай берҙәмлекте күрмәгәйне. Предприятиелар, йәмәғәт ойошмалары, эшҡыуарҙар, табиптар, уҡытыусылар, аграрийҙар, пенсионерҙар, уҡыусылар, ирекмәндәр - һәр кем яугирҙарға һәм уларҙың ғаиләләренә ярҙам итеүгә үҙ өлөшөн индерә. Маскировка селтәрҙәре үрәләр, окоп шәмдәре эшләйҙәр, посылкалар туплайҙар, хаттар яҙалар", - тине Радий Фәрит улы, Башҡортостан халҡына рәхмәтен белдереп.

Республика Башлығы Мөрәжәғәтнамәһендә донъяла барған сәйәси ваҡиғаларға, килеп тыуған халыҡ-ара хоҡуҡи хәлгә туҡталды һәм ошо үтә лә ҡатмарлы мәлдә Рәсәй Президенты Владимир Владимирович Путин тирәһендә тағы ла нығыраҡ берләшергә саҡырҙы. Үҙенең идара командаһы, республика Хөкүмәте, муниципалитет башлыҡтары алдына ҡуйылған бурыстарға туҡталып, уның иң тәүгеһе - Махсус хәрби операцияға, алғы һыҙыҡтағы беҙҙең яугирҙарға ярҙам итеү, тине.

(Дауамы 2-3-сө биттәрҙә).

12+

✓ *Әле иҫкә алынған ҡиммәттәр матур ғаилә мөхитендә һәм дуҫлыҡта, татыулыҡта, берҙәмлектә йәшәгән йәмғиәттә тиҙерәк һәм тотороҡлораҡ рәүештә формалаша.*

ТЕМАНЫ ДАУАМ ИТЕП...

ХУПЛАУ ТАБА

Рөстәм ИШМӨХӘМӘТОВ, Башҡортостан Республикаһы Дәүләт Йыйылышы - Ҡоролтай депутаты, Граждандар йәмғиәтен үҫтереү, мәғлүмәт сәйәсәте һәм дин эштәре буйынса комитет рәйесе: Беҙ, депутаттар, Республика Башлығы бәйән иткәндәрҙең ни тиклем мөһим булыуын яҡшы аңлайбыҙ. Былтыр БР Дәүләт Йыйылышы - Ҡоролтай тарафынан МХО-ла ҡатнашыусыларға һәм уларҙың ғаиләләренә социаль ярҙам күрһәтеү буйынса 30-ҙан ашыу закон ҡабул ителде. Быйылғы йыл планында ошо юҫыҡта тағы ла 4 закон ҡабул итеү ҡаралған.

Мөрәжәғәтнамәлә шулай уҡ хәҙерге осорҙа килеп тыуған ҡайһы бер проблемаларҙы хәл итеү юлдары хаҡында етди тәҡдимдәр индерелде. Мәҫәлән, МХО-ла хәбәрһеҙ юғалған яугирҙарҙы эҙләү буйынса махсус эшсе төркөм булдырылаһағы үтә мөһим һәм актуаль мәсьәлә. Хәбәрһеҙ юғалғандарҙың ата-әсәләре, ҡатындары депутаттарыбыҙға мөрәжәғәт итеп тора, әммә әлегә уларҙы эҙләп табыу өсөн мөмкинлектәребеҙ сикләнгән булып, системалы эш алып барыу юлға һалынмағайны. Бына, мәҫәлән, Ғафури районынан миңә яҡташтарым хәбәрһеҙ юғалған бер яугирҙы эҙләргә булышлыҡ итеүемде һорағайны. Эҙләй торғас, ул кешенең Североморск ҡалаһында булыуын асыҡланыҡ: билдәле бер сәбәптәр арҡаһында ул шунда барып эләккән. Ә эшсе төркөм был эште системаға һала ала: төрлө өлкәләргә ҡараған мәғлүмәти ресурстарҙы туплап, армияның махсус хеҙмәттәре, хәрби частары, юғалғандарҙың яҡындары, хеҙмәттәштәре менән бәйләнешкә тиҙ арала бәйләнешкә инеү яҡшы һөҙөмтә бирәсәк, тип күҙаллана. Икенсе яҡтан, бындай проблемаларҙы хәл итеүҙә ҡатнашыу депутаттарыбыҙға халыҡ менән тығыҙыраҡ бәйләнешкә инеүгә лә булышлыҡ итәсәк.

Юлдаш ЙОСОПОВ, Бөтөн донъя башҡорттары ҡоролтайы (конгресы) Башҡарма комитеты рәйесе, БР Дәүләт Йыйылышы - Ҡоролтай депутаты: Республика Башлығы үҙенең Мөрәжәғәтнамәһендә РФ Президенты В.В. Путиндың Башҡортостан тураһында белдергән бик мөһим фекерҙәрен иҫкә алып үтте. Рәсәйгә үҙ ирке менән ҡушылған Башҡортостан һәм уның халыҡтары быуаттар дауамында уртаҡ Ватанға тоғро хеҙмәт иткән, илгә дошман баҫып ингәндә алғы сафтарҙа барып, уның азатлығы өсөн ҡан түккән. Халҡыбыҙ өсөн тарих һабаҡтары йәшәйеш ҡағиҙәһенә тиң. Ватансыллыҡ - ата-бабаларыбыҙҙан ҡалған рухи мираҫ, шуға күрә йәш быуындарыбыҙҙы ла ошо рухта тәрбиәләүҙе алдыбыҙҙа торған ҙур бурыс итеп ҡабул итәбеҙ. Халыҡтар дуҫлығы ватансыллыҡ нигеҙендә нығый, бына ошо үтә мөһим ике йәмғиәти сифатты мәғариф, тәрбиә системаһы аша балаларыбыҙҙың, йәштәребеҙҙең аңына һәм үҙаңына һеңдерә белергә тейешбеҙ. Халҡыбыҙ беҙгә үҙенең быуаттар дауамында тупланған бик күп рухи ҡиммәттәрен мираҫ итеп ҡалдырған. Ул ҡиммәттәрҙе балаларыбыҙ үҙ итһен, ҡабул итһен өсөн һәр даим эш алып барыу фарыз. 2026 йыл бер үк ваҡытта Рәсәй халыҡтары берҙәмлеге һәм Башҡортостанда Ҙур һәм татыу ғаилә йылы итеп билдәләнеүе лә бик фәһемле. Әле иҫкә алынған ҡиммәттәр матур ғаилә мөхитендә һәм дуҫлыҡта, татыулыҡта, берҙәмлектә йәшәгән йәмғиәттә тиҙерәк һәм тотороҡлораҡ рәүештә формалаша. Ололарҙы хөрмәт итеү, ғүмеренде файҙалы хеҙмәткә бағышлау, матур ғаилә ҡороу, илде һаҡларға әҙер булыу - барса халыҡтарға хас ыңғай ҡиммәттәр. Ә әлеге көндә беҙ беренсе планға Ватан патриоттарын тәрбиәләүҙе ҡуябыҙ, сөнки, Республика Башлығы әйтеүенсә, был бурыс мәғариф системаһының барса звеноларында алып барылған һөҙөмтәле эш аша үтәлергә тейеш. Ошо айҡанлы Башҡортостанда киң таралыу тапҡан Шайморатовсылар хәрәкәтен атап үтергә була: бына бер нисә йыл инде халҡыбыҙ батыры, генерал Миңлеғәли Шаймоpатов исемен йөрөткән кластарҙа төрлө милләт балалары белем һәм тәрбиә ала, быны үҙебеҙҙең мәғариф системаһының бер матур ҡаҙанышы, тип атау урынлы булыр.

КӨН ТЕМАҺЫ

БАРЫҺЫ ЛА ЕҢЕҮ ӨСӨН!

Башҡортостан Башлығы Мөрәжәғәтнамәһендә төп йүнәлештәр, төп бурыстар билдәләнде

(Башы 1-се биттә).

● Мөрәжәғәтнамәнән билдәле булыуынса, республикала МХО-ға ярҙам тәүге көнөнән үк ойошторолған. Алғы һыҙыҡҡа барлығы дөйөм ауырлығы 20 мең тоннаға яҡын 171 гуманитар ылау ебәрелгән. Хәрбиҙәргә 2 меңдән ашыу автомобиль тапшырылған. Командирҙар ғаризаһы буйынса фронтҡа йөҙҙәрсә бермәк махсус техника оҙатылған. Еңеү өсөн предприятиелар бик күп эшләй. Мәҫәлән, "Башнефть" компанияһы алғы һыҙыҡтағы подразделениеларҙы яғыулыҡ-майлау материалдары менән тәьмин итә, үҙ иҫәбенә 100 "УАЗ" автомобиле алған. "Башнефтегеофизика" предприятиеһы 100-ҙән ашыу техника, шул иҫәптән йөк "Урал"дары, тракторҙар һәм башҡа хәрби бурыстар өсөн тейешенсә әҙерләнгән техника тапшырған. Гуманитар йөк туплауҙа, предприятиеларҙан тыш, дәүләт һәм муниципаль хеҙмәткәрҙәр, йәмәғәт ойошмалары, битараф булмаған кешеләр әүҙем ҡатнаша.

● Радиоэлектрон көрәш, осоусы аппараттарҙы асыҡлау һәм уларҙы юҡ итеү системаларын үҫтереү мәсьәләһенә туҡталып, Радий Хәбиров, FPV-дрондар, разведка дрондары һәм тотоп алыусылар эшләү һәм етештереү төп бурыс булып ҡала, тип билдәләне.

● Республика етәкселеге алдында торған төп бурыстарҙың береһе - күңеле ҡушыуы буйынса тыуған илен яҡлап сафҡа баҫҡан тиҫтәләрсә мең яҡташыбыҙға ярҙам итеү һәм уларҙы бөтә кәрәкле нәмәләр менән тәьмин итеү. Икенсеһе - Махсус хәрби операцияла ҡатнашыусыларға һәм уларҙың ғаилә ағзаларына социаль ярҙам күрһәтеү. Былтыр төбәктә 12 яңы дәүләт ярҙамы сараһы ғәмәлгә ингән һәм уларҙың һаны 55-кә еткән. Дөйөм алғанда, ике йыл эсендә был маҡсатҡа бүленгән аҡса күләме ике тапҡырға артҡан - 13,4 миллиард һумдан 30,5 миллиард һумға тиклем. Республика Башлығы Хөкүмәткә был эште дауам итергә, сараларҙың һөҙөмтәлелеген анализларға һәм уларҙы үҫтереү буйынса тәҡдимдәр индерергә ҡушты.

"МХО зонаһынан ҡайтҡан яугирҙарға ярҙам итеү - айырыуса яуаплы бурыс. Улар йылы яҡтан ялдан түгел, ә һуғыштан ҡайта", - тине Радий Фәрит улы. Башҡортостанда ветерандар менән эш өс йүнәлеш буйынса ойошторолған: медицина реабилитацияһы, эшкә урынлаштырыу, социаль адаптация. Әле ҡайтҡан 3 меңдән ашыу яугирҙың 78 проценты тиерлек эшкә урынлаштырылған, 86 проценты диспансеризация үткән. Республика һуғыш ветерандары клиник госпиталендә 2022 йылдан алып 7622 яугир дауаланған. Радий Хәбиров медицина йәмәғәтселегенең башланғысын хуплап, Республика һуғыш ветерандары клиник госпиталенә табип-хирург Михаил Каменевтың исемен бирергә тәҡдим итте.

● Башҡортостан Рәсәйҙә тәүгеләрҙән булып хәрби хеҙмәткәрҙәрҙе реабилитациялауҙы һәм уларҙың ғаилә ағзаларын һауыҡтырыуҙы башлай. Республика Башлығы билдәләүенсә, беҙҙең шифаханаларҙың береһе лә был эштән ситтә ҡалмаған. Уларҙа бөтәһе 9 меңгә яҡын кеше дауаланған. Ләкин бюджет сикләүҙәре арҡаһында, МХО-ла ҡатнашыусыларҙың туғандарының льготалы шифахана-курорт дауаланыуы туҡтатылған. Радий Фәрит улы республика Хөкүмәтенә финанслау сығанаҡтарын асыҡларға һәм был ярҙамды тулы күләмдә яңынан тергеҙергә ҡушты.

● Башҡортостанда "бер тәҙрә" режимында комплекслы консультация һәм практик ярҙам күрһәтеү өсөн Махсус хәрби операция яугирҙары һәм уларҙың ғаилә ағзаларына ярҙам үҙәктәре асыла. Бөгөнгө көндә ошондай 20 үҙәк эшләй ҙә инде. Йыл аҙағына тиклем улар бөтә районларҙа һәм ҡалаларҙа булдырылырға тейеш. Был эште һөҙөмтәле ойоштороу өсөн Радий Хәбиров Хөкүмәт аппараты структураһында бер ай эсендә айырым Махсус хәрби операцияла ҡатнашыусыларға һәм уларҙың ғаилә ағзаларына ярҙам итеү мәсьәләләре буйынса департамент булдырырға, республика буйынса был эште координациялауҙы Ғаилә һәм хеҙмәт министрлығына беркетергә ҡушты.

● Республика Башлығы "Ватанды һаҡлаусылар" дәүләт фондының төбәк филиалы менән тығыҙ эшләүен билдәләне һәм Фонд рәйесе, статс-секретарь, оборона министры урынбаҫары Анна Цивилеваға республикабыҙға ярҙам иткәне өсөн рәхмәт белдерҙе. Фонд филиалында 120 социаль координатор бар, улар 15 меңдән ашыу кеше менән эшләй. Филиал ойошторолғандан алып 130 меңгә яҡын мөрәжәғәт ҡубул ителгән.

● Шулай уҡ республика етәксеһе МХО-ла ҡатнашыусылар ассоциацияһының ролен айырым билдәләне. Уның район һәм ҡалаларҙа урындағы бүлексәләре бар. Радий Хәбиров Ассоциация етәксеһе, республика Башлығы ярҙамсыһы Оскар Ситдиҡовҡа барлыҡ муниципалитеттарҙа ла эште әүҙемләштерергә, ә Хөкүмәткә бының өсөн финанслау сығанаҡтарын билдәләргә ҡушты.

● Кадрҙар сәйәсәтенең төп йүнәлештәренең береһе булып Махсус хәрби операция ветерандарын дәүләт һәм муниципаль власть органдарына йәлеп итеү тора. Республикала "Геройҙар дәүере" Президент проекты менән бер рәттән "Башҡортостан Геройҙары" төбәк программаһы эшләй. Уларға ярашлы, 70 кеше махсус уҡыу һәм стажировка үтә. Курс үтеүселәрҙең бер өлөшө муниципалитеттарға һәм бюджет ойошмаларына эшкә урынлаштырылған да инде. Дәүләт Йыйылышы депутаттарынан 3 кеше Махсус хәрби операцияла ҡатнашҡан, 95 ветеран урындағы үҙидара органдары депутаты итеп һайланған, уларҙың өсәүһе ауыл биләмәләрен етәкләгән. Алда Дәүләт Думаһына һәм Өфө ҡала советына һайлауҙар тора. Әгәр депутатлыҡҡа кандидаттар иҫәбенә Махсус хәрби операцияла ҡатнашыусылар инһә, ғәҙел булыр, тигән фекерҙә Радий Фәрит улы.

● Башҡортостандан 15 яугир Рәсәй Геройы исеменә лайыҡ, ҡыҙғанысҡа ҡаршы, туғыҙы - һәләк булғандан һуң. Республикала Генерал Шайморатов ордены һәм миҙалы булдырылған. Улар менән меңәрләгән яугир наградланған.

● Башҡортостан Башлығы республика Дәүләт Йыйылышы - Ҡоролтайға Мөрәжәғәтнамәһендә тағы ла бер ауыр темаға - МХО-ла хәбәрһеҙ юғалған яугирҙарҙы эҙләү мәсьәләһенә лә ҡағылды. Дәүләт Думаһы депутаты Ирина Панькина етәкселегендә даими эшләгән эшсе төркөм булдырыу кәрәк, тигән фекер әйтте. Премьер-министр урынбаҫары - спорт министры Руслан

НИМӘ? ҠАЙҘА? ҠАСАН?

✓Башҡортостан Башлығы Радий Хәбировтың республика Дәүләт Йыйылышы - Ҡоролтайға Мөрәжәғәтнамәһендә ҡуйылған бурыстарҙы ғәмәлгә ашырыу башланды. 2 февралдә Махсус хәрби операцияла күрһәтелгән батырлыҡтарҙы хәтерҙә һаҡлау буйынса комиссия булдырыу тураһында указ донъя күрҙе. Комиссияның бурысы - Махсус хәрби операция ваҡытында республика халҡы күрһәткән батырлыҡтарҙы һәм уға бәйле тарихи ваҡиғаларҙы хәтерҙә һаҡлау.

✓Республика етәксеһе Башҡортостан Хөкүмәтенең оператив кәңәшмәһендә МХО-ла һәләк булған яугирҙарҙың балалары ла илдең башҡа юғары уҡыу йорттарында белем алыуы хаҡында иҫкә төшөрҙө. Атап әйткәндә, Радий Хәбиров республикабыҙҙан Рәсәй Геройы Илдар Суфияровтың улы тураһында шулай тине: "Ул Екатеринбургта Урал федераль университетында уҡый. Мин дә, әсәһе лә уны үҙебеҙгә ҡайтарыу тураһында һөйләшеүҙәр алып барабыҙ. Уҡып бөткәс тә ҡайтығыҙ!" - тине Радий Хәбиров.

✓Бүлек командиры, "Башҡортостан" мотоуҡсылар полкының Даян Мурзин исемендәге батальон ротаһының хәрби машинаһы командиры Ильяс Баһауетдинов Жуков миҙалы менән бүләкләнде. "Башҡорт батальоны" каналы хәбәр итеүенсә, штурм ваҡытында сержант Баһауетдинов етәкселегендәге төркөм танкка ҡаршы мина ярҙамында ВСУ-ның терәк пунктын юҡ итеүгә өлгәшә. Шартлауҙан һуң башланған ҡаты алыш барышында дошмандың көстәре ҡыйратыла. Ильяс Баһауетдинов хәрби бурысын үтәгәндә яралана.

✓Башҡортостанда башҡорт телен һаҡлау һәм үҫтереү йәһәтенән яҡын арала яһалма интеллект менән эшләү буйынса план әҙерләү ҡарала. Был хаҡта Башҡортостан Хөкүмәтенең беренсе вице-премьеры Урал Килсенбаев белдерҙе. "Әгәр яһалма интеллект башҡорт телен белмәһә, тел яйлап онлайн-мөхиттән төшөп ҡалыуы ихтимал. Шуға күрә системалы эш талап ителә. Бөгөн беҙ балалар тураһында ғына түгел, ә бүләләр хаҡында ла уйларға тейешбеҙ. Әлегә һуң түгел. Маҡсат бер - башҡорт телен цифрлы донъяла ла көслө итеү", -ти ул.

✓Хөкүмәттең оператив кәңәшмәһендә Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров Белореттан гвардия капитаны Владислав Бочаровҡа Рәсәй Геройы исеме бирелеүе тураһында иҫкә төшөрҙө. "Владиславҡа 27 йәш ине, ҡыҙғанысҡа ҡаршы, ул һәләк булды. МХО-ла ул тәүге көндәрҙән тиерлек ҡатнашты. Ошондай егеттәрҙең арабыҙҙан китеүе бик йәл. Күп эштәр башҡара алыр ине", - тине Радий Хәбиров. Ул шулай уҡ МХО-ла һәләк булған яугирҙар сержант Фәрит Ғәбделбаянов, ефрейтор Руслан Юлдашев, рядовойҙар Сергей Медведев һәм Шамил Тимербаевтың ғаиләләренә Батырлыҡ ордендары тапшырыуҙары тураһында әйтте.

✓ ***Радий Фәрит улы һәр ваҡытта ла инанған илһөйәр булды. Был бигерәк тә бөгөн - уның хәрби хәрәкәттәр барған зоналарға даими рәүештә барып ҡайтыуҙары һәм яугирҙар менән яҡындан аралашыуында ла асыҡ күренә.***

Хәбибовҡа федераль органдар - Хәрби комиссариат һәм комендатура, Хәрби прокурор, Өфө гарнизонының Хәрби тәфтиш бүлеге һәм башҡа структуралар менән берлектә ошо эште ойошторорға ҡушты. Республикала Кеше хоҡуҡтары буйынса яуаплы Михаил Закомалдиндан, туғандары хәбәрһеҙ юғалған хәрбиҙәрҙе эҙләү мәсьәләләре буйынса мөрәжәғәт итә алһын өсөн, бәйләнеш офисы булдырыуҙы һораны.

• Радий Хәбиров Махсус хәрби операция осоронда республика халҡының хәрби һәм хеҙмәт батырлыҡтарын мәңгеләштереү буйынса саралар тураһында Указ әҙерләргә ҡушты. Өфөнөң Зорге майҙанында Махсус хәрби операция геройҙарына арналған мемориал төҙөү тураһында ҡарар ҡабул ителгән дә инде. Республика Хөкүмәте финанслау сығанаҡтарын билдәләргә һәм мемориалды проектлау буйынса эште башларға тейеш.

• Ведомство-ара йәмәғәт именлеге советы көс структуралары менән берлектә пилотһыҙ осоусы аппараттарҙың республика предприятиеларына һөжүменә ҡаршы етди эш алып бара. Сәнәғәт объекттары менән бер рәттән, дошман һөжүменә йылылыҡ һәм энергия менән тәьмин итеү объекттары ла дусар. Шуға Сәнәғәт, энергетика һәм инновациялар министрлығына ҡурсалауға алынған объекттар исемлеген киңәйтеү тураһында тәҡдимдәр әҙерләү һәм уларҙы оператив штабтың киләһе ултырышына сығарыу бурысы ҡуйылды

• Башҡортостан Башлығы билдәләүенсә, Махсус хәрби операция бурыстарын уңышлы хәл итеү өсөн оборона-сәнәғәт комплексын нығытыу мөһим йүнәлеш булып тора. Уның һүҙҙәренсә, бөгөн республика биләмәһендә бындай предприятиелар уңышлы эшләй, улар дәүләт оборона заказын теүәл үтәй. "Төп бурыстарҙың береһе - был предприятиеларҙы кадрҙар менән тәьмин итеү. Беҙ уны "Ростех" предприятиелары, атап әйткәндә, Өфө моторҙар эшләү производство берекмәһе менән уңышлы хәл итәбеҙ, колледждарға тейешле һөнәрҙәргә ҡабул итеүҙе арттырабыҙ. Был эште дауам итергә һәм тулы ярҙам күрһәтергә кәрәк", - тине төбәк етәксеһе.

"Бөтәһе лә фронт өсөн, барыһы ла еңеү өсөн", тип әйтеүем башҡа мөһим социаль йөкләмәләрҙе икенсе планға күсерәбеҙ, тигәнде аңлатмай. Идара итеү командаһының оҫалығы бер юлы ике мәсьәләне хәл итеүҙә - Махсус хәрби операцияға һөҙөмтәле ярҙам ойоштороуҙа һәм республиканы артабан үҫтереүҙә - күренәсәк тә инде.

Үткәнебеҙ тураһында бик тапҡыр фекер бар. Ата-бабаларыбыҙ бер түгел, ә ике батырлыҡ күрһәткән. Улар Бөйөк Ватан һуғышында еңеү яулаған һәм аҙаҡ тулыһынса емерелгән илде күтәргән, беҙгә заводтар, фабрикалар, йорттар, театрҙар, юғары уҡыу йорттары, мәҙәниәт һарайҙары ҡалдырған. Өфөләге күп кенә биналар: телеүҙәк, тарихи күпер, Спорт һарайы 1950 - 1960 йылдарҙа төҙөлгән. Һуғыштан һуң нисә йыл ғына үткәс, Өфөнөң сәнәғәт юлдашы - Черниковск ҡалаһы ҡалҡып сыға. Һуғыштан һуңғы йылдарҙа республикала яңы алты ҡала барлыҡҡа килде, 300-ҙән ашыу яңы предприятие һәм производство, шул иҫәптән ҙур химия һәм нефть химияһы үҫеш алды.

2022 йылдың февралендә Махсус хәрби операция башланһа ла, беҙ туҡтап ҡалманыҡ, социаль инфраструктураны үҫтереү мәсьәләләрен әүҙем хәл итәбеҙ, сафҡа 50-нән ашыу ҙур социаль объект индерҙек. Торлаҡ төҙөлөшө темпының түбәнәйеүенә юл ҡуйманыҡ. 12,5 миллион квадрат метрҙан ашыу торлаҡ сафҡа индерелде. 600-гә яҡын йәмәғәт биләмәһе, 500-ҙән ашыу ихата төҙөкләндерелде. 100 километрҙан ашыу юл һалынды һәм 5 мең километр самаһы юл ремонтланды. Республика көсө менән Луганск Халыҡ Республикаһының Красный Луч ҡалаһында өс йыл эсендә 5 миллиард һумға 238 торлаҡ, социаль һәм инфраструктура объекты тергеҙелде. Быйыл тағы 157 объектты тергеҙеү ҡаралған.

Беҙҙә һәр саҡ үҙ-ара ярҙам традициялары көслө булды. Мәҫәлән, Башҡортостан тәүгеләрҙән булып Курск халҡына ярҙамға килде. Беҙ тонналап гуманитар ярҙам ебәрҙек, шул иҫәптән аҙыҡ-түлек, кейем-һалым, дарыуҙар һәм башҡалар. Беҙҙең лагерҙар өйҙәрен ташлап китергә мәжбүр булған Курск балаларын ҡабул итте. Белгородтан да балалар килде. Йәйгеһен беҙҙә Луганск һәм Донецк Халыҡ Республикаларынан 5 меңдән ашыу бала ял итте", - тип башҡарылған ҙур эштәр тураһында һөйләне Радий Хәбиров.

• Махсус хәрби операция бындағы, тылдағы, көнүҙәк мәсьәләләрҙе хәл итмәҫ өсөн аҡланыу булып тора алмай, тип билдәләне Радий Хәбиров. "2025 йыл еңел килмәне. Бюджет дефициты менән бәйле ауырлыҡтар килеп тыуҙы. Әммә беҙ социаль әһәмиәтле бөтә сығымдарҙы тулыһынса ҡаплайбыҙ. Элек ҡабул ителгән пландарға һәм программаларға ярашлы, башҡа мөһим йүнәлештәрҙе лә алып барабыҙ. Был йәһәттән беҙҙең өсөн иң мөһиме - кешеләрҙең лайыҡлы йәшәү сифатын һәм кимәлен, иҡтисадтың бөтә секторҙарының һөҙөмтәле эшен тәьмин итеү, мөһим инфраструктура объекттарын төҙөүҙе дауам итеү. Беҙ элеккесә сәнәғәт производствоһы, инвестициялар, эшҡыуарҙар әүҙемлеге буйынса алдынғылар рәтендә. Бөгөн иҡтисади фронт еңеү алып килеүҙә төп урында. Президентыбыҙ ҡуйған илдең милли үҫеш маҡсаттарына өлгәшеү өсөн дә", - тине ул был йәһәттән.

• Башҡортостан Башлығы республика Хөкүмәтенә, Премьер-министр Андрей Назаровҡа төбәктең иҡтисадын һәм социаль өлкәһен үҫтереү буйынса системалы эш алып барғаны өсөн рәхмәт белдерҙе. "Шулай уҡ муниципалитет башлыҡтарына рәхмәт һүҙҙәрен әйтергә теләйем. Һеҙҙең ябай булмаған ниндәй шарттарҙа эшләүегеҙҙе, вазифағыҙға ҡарамаған күп кенә мәсьәләләрҙе хәл итеүегеҙҙе беләм. МХО-ла ҡатнашыусыларҙы һәм уларҙың ғаиләләрен хәстәрләйһегеҙ. Һәләк булған геройҙарҙың туғандары һәм яҡындарының ҡайғыһын уртаҡлашаһығыҙ, тормоштарының ауыр ошо мәлендә уларға терәкһегеҙ. Бындай минуттарҙа һеҙ бөтә республика, бөтә ил исеменән вәкил булараҡ сығыш яһайһығыҙ. Райондарға барғанда күрә йөрөйөм: яугирҙарыбыҙҙың туғандары һәм яҡындары һеҙҙе әллә ҡайҙан танып тора, килеп күрешәләр, ярҙамығыҙ өсөн ихлас рәхмәт әйтәләр", - тине Радий Хәбиров.

Башҡортостан Башлығы республика Дәүләт Йыйылышы - Ҡоролтайға Мөрәжәғәтнамәһен йомғаҡлап: "2026 йыл да еңел булмаясаҡ. Беҙ яҙмыштарҙы хәл итер ауыр һынауҙар осоронда йәшәйбеҙ. Бөтә яуаплы мәсьәләләрҙе намыҫ менән хәл итербеҙ, сыныҡырбыҙ һәм тағы ла көслөрәк булырбыҙ, тип ышанам. Геройҙарыбыҙ тиҙҙән еңеү менән иҫән-һау өйҙәренә әйләнеп ҡайтыр, тип ышанам. Бергәләп беҙ Ватаныбыҙ һәм ғәҙеллек өсөн көрәшәбеҙ. Фәҡәт беҙҙең быуынға Рәсәйҙе һаҡлау бурысы ятыуы менән ғорурланабыҙ. Был - оло хөрмәт", - тине.

ӘЙТӘГҮР!

ИНАНҒАН ИЛҺӨЙӘР ҺҮҘЕ

Башҡортостан Республикаһы Башлығы Радий Хәбировтың Дәүләт Йыйылышы - Ҡоролтайға Мәрәжәғәтнамәһе тураһында федераль сәйәсмәндәр ниндәй фекерҙә?

Александр ТОЧЕНОВ, РФ Президенты ҡарамағындағы Граждандар йәмғиәтен үҫтереү һәм кеше хоҡуҡтары буйынса совет секретары: "Башҡортостан етәкселегенә бер юлы ике мәсьәлә: Махсус хәрби операцияға ярҙам итеү һәм республиканы үҫтереү буйынса эшләргә тура килә. Республиканың МХО-ла ҡатнашыусылар һәм тыныс тормошҡа әйләнеп ҡайтыусылар менән алып барылған һәм алып барыласаҡ эштәрен айырыуса билдәләп үтергә кәрәк. Ветерандар менән эш медицина реабилитацияһы, эшкә урынлаштырыу һәм социаль шарттарға яраҡлаштырыу буйынса өс йүнәлештә ҡоролған. Башҡортостанда был йәһәттән дөрөҫ йүнәлеш алынған һәм тейешле бурыстар билдәләнгән. Ә төп маҡсат беҙҙең хәҙер берәү: бергәләп кенә еңеүгә өлгәшәсәкбеҙ!"

Алексей МУХИН, Сәйәси мәғлүмәт үҙәгенең генераль директоры: "Радий Хәбиров Мөрәжәғәтнамәһенең трансляцияһын ҡараным. Һәм, беләһегеҙме, мине нимә һоҡландырҙы? Мәғәнәүи бөтөнлөк. Бөгөн күптәр ике ултырғыста ултырырға тырыша. Ә бына Башҡортостанда тураһын ярып әйттеләр: беҙҙең алда торған төп бурыс - Еңеү. Хәбировтың "Бөтәһе лә Еңеү өсөн" тигән бер үк төп ҡағиҙәне күп тапҡырҙар ҡабатлауы - башҡа төрлө мәсьәләләргә бүлгеләнмәйенсә һәм "Был тиҙҙән үтеп китер" тимәйенсә, буш хыялдар һәм һүҙҙәрҙән баш тартыу ул. Һәм, ҡағиҙә булараҡ, шуныһы мөһим: Башҡортостан Башлығы һөйләп кенә ҡалмай, ә урындарҙа ысын мәғәнәһендә эштәрҙе ойоштора".

Евгений МИНЧЕНКО, Халыҡ-ара сәйәси экспертиза институты директоры: "Мөрәжәғәтнамәнең "Бөтәһе лә Еңеү өсөн" тигән төп тезисы республика менән идара итеүҙең бөтөн системаһын ойоштороу принцибына әйләнә. Хәбиров, ярым-яртылаш мөнәсәбәт һәм ситтән күҙәтеү осоро үтте, тип туранантура белдерҙе һәм МХО маҡсаттарына өлгәшеү өсөн төбәк ресурстарын туплауҙы мөһим урынға ҡуйҙы. Башҡортостандың иҡтисади һәм технологик үҫеше милли хәүефһеҙлек ихтыяждары менән юғары кимәлдә тап килә. Төбәк ил кимәлендәге программаларҙы үтәп кенә ҡалмайынса, үҙенең комплекслы ҡарарҙарын уйлап сығара (дрондар етештереүҙән алып, ветерандарҙы реабилитациялауға тиклем), иң яҡшы ғәмәлдәрҙе таратыуҙа ышаныслы терәк һәм өлгө булып тора".

Дмитрий ОРЛОВ, Сәйәси һәм иҡтисади коммуникациялар агентлығының генераль директоры: "Радий Хәбировтың "Бөтәһе лә Еңеү өсөн"девизы менән сығыш яһаған Мөрәжәғәтнамәһе уңыштар һәм киләсәккә пландар хаҡындағы ғәҙәти отчет сиктәренә генә бикләнеп ҡалмай. Ул иҡтисадты, социаль сәйәсәтте, фәнде һәм кадрҙар стратегияһын тәүләп ҡәтғи рәүештә берҙәм милли маҡсатҡа буйһондороусы стратегик манифест кимәленә күтәрелә".

Максим ГРИГОРЬЕВ, РФ Йәмәғәт палатаһы ағзаһы, МХО-ла ҡатнашыусы, Украина неонацистары енәйәттәре буйынса халыҡ-ара йәмәғәтселек трибуналы рәйесе: "Мөрәжәғәтнамә өлгөлө яңғыраш алды һәм төбәк үҫешенә аныҡ йүнәлеш бирҙе. Радий Фәрит улын мин күптән беләм һәм шулай тип ышаныслы белдерәм: ул һәр ваҡытта ла инанған илһөйәр булды. Был бигерәк тә бөгөн - уның хәрби хәрәкәттәр барған зоналарға даими рәүештә барып ҡайтыуҙары һәм яугирҙар менән яҡындан аралашыуында ла асыҡ күренә. Башҡортостан егеттәре ҡаһарманлыҡ өлгөһө күрһәтә - быны күптәр, шул иҫәптән дошман да таный хатта".

Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✓Ғинуар аҙағында Өфөлә студенттар кампусы һәм Көрәш һарайы майҙансыҡтарында #Өйҙә фестивале үтте. Финалда 2500-ҙән ашыу студент ҡатнашты, уларҙың 600-гә яҡыны республикабыҙҙан ситтә (Рәсәйҙең 23 төбәгендә һәм алты сит илдә) уҡып йөрөй. Республиканың йәштәр сәйәсәте министры Вито Сабиров был сарала республикала Кадрҙар стажировкаһы үҙәге асыласағын хәбәр итте. Шулай уҡ Башҡортостан йәштәренең үҙ символы - шәмәхә төҫөндәге худи кейгән айыу барлыҡҡа килде.

✓AIR CAIRO авиакомпанияһы Башҡортостандың баш ҡалаһынан Мысырға тура рейстарҙы башлау тураһында иғлан итте, тип хәбәр иттеләр "Өфө"халыҡ-ара аэропортының матбуғат хеҙмәтенән. 21 февралдән авиакомпания туроператорҙар менән берлектә Шәрм-әл-Шәйех - Өфө - Шәрм-әл-Шәйех маршруты буйынса аҙнаһына 2 рейс менән осоштар программаһын башлай. Осоштар 180 пассажир һыйҙырышлы А-320 тибындағы самолеттарҙа башҡарыла.

✓Башҡортостан Башлығының Социаль коммуникациялар идаралығы етәксеһе итеп йәнә Елена Прочаковская тәғәйенләнде. Уны Башҡортостан Республикаһы менән идара итеү үҙәге коллективы менән таныштырҙылар. Әйткәндәй, ул уның беренсе етәксеһе ине. Бынан алдараҡ Мәскәү өлкәһенең Красногорск ҡала суды Прочаковскаяға ҡарата енәйәт яҙаһын ғәмәлдән сығарҙы һәм эш урынын файҙаланып мутлашыу тураһында эш буйынса хөкөм ителгәнлекте ваҡытынан алда бөтөрҙө.

✓2030 йылға тиклем республикала һаулыҡ һаҡлау объекттарын төҙөүгә һәм модернизациялауға 8 миллиард 600 миллион һум йүнәлтеү планлаштырыла. Медицина ойошмаларының 32 объектын капиталь ремонтлау, Иглин ҡасабаһында һәм Стәрлетамаҡ ҡалаһында поликлиникалар төҙөү ҡаралған. Быйыл Октябрьский ҡала клиник дауаханаһының балалар стационарында һәм Иҫәнғол үҙәк район дауаханаһының стационарында ремонт үткәреләсәк.

✓Башҡортостанда 7921 етем бала, торлаҡ көтөп, сиратта тора. Был хаҡта Хөкүмәттең аҙналыҡ кәңәшмәһендә БР төҙөлөш һәм архитектура министры вазифаһын башҡарыусы Артем Ковшов хәбәр итте. Сираттағыларҙың күпселегенә (5264 кеше) 18 йәш тулған. 2025 йылда 947 етем торлаҡ алған. Был маҡсатта федераль һәм республика бюджеттарынан 2,8 миллиард һум аҡса бүленгән.

✓Уҙған аҙнала Башҡортостанда ашығыс медицина ярҙамы хеҙмәте 20917 шылтыратыу алған. Уларҙың 94 процент осрағында "тиҙ ярҙам" 20 минут эсендә урынға барып еткән. Ошо һәм Башҡортостан вәкилдәренең "Йәшәрбеҙ" Бөтә Рәсәй премияһында еңеүе тураһында мәғлүмәт менән Хөкүмәт кәңәшмәһендә республиканың һаулыҡ һаҡлау министры Айрат Рәхмәтуллин уртаҡлашты. Еңеүселәр бөтә халыҡ тауыш биреү юлы менән билдәләнгән.

✔ *Киләсәктә ЯИ кешенең психологик йомшаҡ яҡтарын анализлап, мәленә ҡарата "кәрәкле ҡарарҙар" тәҡдим итәсәк. Шуға күрә алгоритмдарға саманан тыш күп вәкәләттәр биреп, кешенең үҙаллылығын ҡаҡшатыуы ихтимал.*

ЯИ МЕНӘН ӘҢГӘМӘ

АҢ МЕНӘН ИДАРА ИТӘ АЛЫРМЫ?

Редакцияға Вәли Иҙрисовтан яһалма интеллект мөмкинлектәре һәм хәүефтәре тураһында һорауҙар килде. Беҙ был хаҡта туранан-тура ЯИ-ның үҙенән һорарға булдыҡ һәм донъяның алдынғы өс виртуаль әңгәмәсеһе, Әлисә (Алиса, Рәсәй), Дөпсөк (DeepSeek, Ҡытай) һәм Google яһалма интеллекты (АҠШ) нейроселтәрҙәренә мөрәжәғәт иттек. Уларҙың киң мәғлүмәтле, урыны менән айырылып торған, әммә төп фекерҙәре берҙәм булған яуаптарын иғтибарығыҙға тәҡдим итәбеҙ.

1-се һорау. Киләсәктә ЯИ үҫеше кеше аңын "зомбилаштырыуға" алып килеүе мөмкинме?

Әлисә (Алиса, Рәсәй) яуабы: Кешенең ихтыяр көсөн ЯИ тарафынан баҫып алыу - фантастика өлкәһенән. Кеше аңы үтә ҡатмарлы, уны ябай ғына "үҙгәртеп яҙып" булмай. Алгоритмдарға ундай маҡсат ҡуйылмаған. Уларға кеше биргән бурыстар сигендә камиллашырға ҡушылған. Шул уҡ ваҡытта хәҙерге системалар мәғлүмәт мөхитен формалаштырып, кеше көнкүрешенә йоғонто яһай ҙа инде. Киләсәктә ЯИ кешенең психологик йомшаҡ яҡтарын анализлап, мәленә ҡарата "кәрәкле ҡарарҙар" тәҡдим итәсәк. Шуға күрә алгоритмдарға саманан тыш күп вәкәләттәр биреп, уяулыҡты юғалтыу һәм кешенең үҙаллылығын ҡаҡшатыуы ихтимал. Бындай хәүеф тураһында уйланырға урын бар.

Дөпсөк (DeepSeek, Ҡытай): Кеше аңын ЯИ туранан-тура контролдә тотор, тип борсолмағыҙ. Әммә күҙгә күренмәгән хәүефтәр һиҙелә. Беренсенән, "когнитив атрофия" - ҡарарҙар ҡабул иткәндә даими ЯИ-ға таяныу хәтерҙең һәм фекерләү һәләтенең кәмеүенә килтерә. Икенсенән, алгоритмдың маҡсатлы йоғонтоһонаң көсәйеүе күҙәтелә, хәҙерге системалар кешеләрҙең психотибын һәм йомшаҡ яҡтарын юғары кимәлдә билдәләй ала. Бындай хәүефтәрҙән һаҡланыу сараһы булып махсус ҡанундар һәм норматив ҡарарҙар ҡабул итеү, йәмғиәт тарафынан даими күҙәтеү саралары булырға тейеш. ЯИ-ның кеше аңын бойһондороуҙан түгел, кеше үҙ теләге менән уға бойһоноуҙан ҡурҡырға кәрәк.

Google яһалма интеллекты (АҠШ): Әгәр "зомбилаштырыу" терминын беҙ юғары эффектлы психологик манипуляция тип ҡарайбыҙ икән, эйе, булыуы ихтимал. Әлеге ваҡытта уҡ ЯИ сикләнмәгән мәғлүмәт "ҡыуыҡтары" тыуҙыра, кешенең үҙаллы һайлау мөмкинлеген кәметә, һәм яйлап уның донъяға ҡарашын үҙгәртә. Киләһе аҙымы - һәр кешегә көслө йоғонто яһарлыҡ дәлилдәр менән "шәхсән инандырыу" буласаҡ. ЯИ кешеләргә дөйөм йоғонто яһамай, ә һәр шәхесте уға ғына хас булған йүнәлештә алып бара ала. Шуға күрә кешеләргә уяу булырға кәрәк.

Рөстәм НУРЫЕВ.

(Был теманың дауамы киләһе һандарҙа).

БЫНАҒАЙЫШ!

"АРТЫУ" ҺҮҘЕ НИШЛӘП ҠЫУАНДЫРМАЙ?

"Был ҡағиҙәне хәҙер ҡарттар ғына түгел, уҡыусы балалар ҙа яҡшы төшөндө: пенсияға индексация көтөлә икән, тимәк, һағайырға кәрәк, - тип мәрәкәләп һөйләгәне иҫкә килеп төштө бер таныш олатайҙың. - Әбейем менән, яңы йылдан пенсия арта, тип һөйләшкәнде ишетеп торған 9 йәшлек ейәнебеҙ: "Значит, морожныйға ла хаҡ артамы?" - тип көлдөрөп алды беҙҙе".

Көлөрһөң дә, иларһың да... Хәйер, бөгөн хаҡтарҙың сүпрә кеүек ҡабара ғына барыуы берәүҙе лә аптыратмай инде. Киреһенсә, ниндәйҙер мөғжизә менән ҡайһы бер тауар хаҡтары арзанайһа, бына был, исмаһам, ғәжәп хәл булыр ине! Үкенескә, кирегә юлдар юҡ шул... 1 ғинуарҙан, үҙегеҙгә яҡшы мәғлүм булыуынса, өҫтәмә хаҡҡа һалым (НДС) ставкаһы 20-нән 22 процентҡа арттырылды. Аналитиктар билдәләүенсә, һалымдарҙың арттырылыуы бизнес тарафынан да, халыҡ тарафынан да ризаһыҙлыҡ менән ҡабул ителә - бигерәк тә өҫтәмә хаҡҡа һалым. Ни өсөн тигәндә, был килемдән түгел, ә тауар әйләнешенән тотолған һалым һәм уның эҙемтәһе булараҡ, бөтөн төр тауар һәм хеҙмәттәр ҙә ҡиммәтләнәсәк.

Уның ҡарауы, НДС арттырылыуы дәүләткә отошло: был сара ҡаҙнаға өҫтәмә рәүештә 1 трлн һум килтерәсәк һәм бюджет наҡыҫлығын кәметәсәк, тип көтөлә. Тимәк, был дөйөм ил халҡы өсөн дә файҙа килтерә, тип йыуата беҙҙе финанс белгестәре. Тик шулай ҙа, уйлап ҡараһаң, 14 процент самаһы инфляция шарттарында пенсияның бер аҙға артыуы көндәлек сығымдар ҡиммәтләнеүен ҡаплай алмай шул барыбер: төп ихтыяж менән файҙаланыусы тауарҙар хаҡы уртасанан юғарыраҡ һикерә хатта. Ә йыуаныс шулай ҙа бар: ул быйылғы йылда өмөт ителгән инфляция кәмеүендә "йәшеренгән".

"Артыу" тигән һүҙҙән ҡурҡып бөтөлһә лә, уның ыңғай мәғәнәһен дә онотоп китмәйек әле, йәмәғәт: 1 ғинуарҙан шулай уҡ федераль минималь эш хаҡы күләменең (МРОТ) артыуын да билдәләп үтеү кәрәктер. Ул иһә айына 27 093 һум кимәленә еткерелде һәм былтырғы йылдың уртаса эш хаҡының 48 процентын тәшкил итә, йәғни, белгестәр аныҡлап биреүенсә, былтырғы йыл менән сағыштырғанда, 20,7 процентҡа - 5 мең һум самаһына тиклем арттырыла. Ә бына йәшәү минимумы дәүмәле быйыл 18 939 һум тәшкил итә. Шул уҡ ваҡытта хеҙмәткә яраҡлы категория өсөн ул 20 644 һум, балалар өсөн 18 371 һум кимәлендә тәғәйенләнһә, әлеге лә баяғы пенсионерҙар 16 288 һумға шөкөр итәсәк. Нисек кенә булмаһын, былтырғы йыл кимәленән был күрһәткес 6,8 процентҡа үҫешкән.

2026 йылдың тағы бер яңылығы - ул да булһа, әлеге "артыу" һүҙенә бәйле, ләкин ҡыуаныс менән бер ниндәй уртаҡлығы юҡ. Ә бит "артыу" һүҙе элек-электән бәрәкәт, байлыҡ, етешлекте йә булмаһа, сабыйҙар тыуып, ғаилә артыуы, кәртә-ҡура тулы мал күрке кеүек һөйөнөслө күренештәрҙе күҙ алдына килтереүсе төшөнсә ине. Беҙҙең заманға иһә был миҙал арты менән әйләнде һәм тинен-тингә ялғап көн күргән ҡатламдарҙың елкәһенә ишерелгән ауырлыҡ булып ятты. Эйе, һәр замандың үҙ көйө, тигән кеүек, ҡайһы бер матур, яғымлы һүҙҙәр ҙә мәғәнәһен ҡапма-ҡаршыға үҙгәртеп, тиҙ генә көндәлек әйләнешкә инеп китә ала икән дә ул... Башҡортостанда 1 апрелдән ҡайтанан капремонтҡа взносты арттырырға ниәтләнәләр. "Ҡайтанан" тип әйтеү шунан: был хаҡта былтыр уҡ уны 1 ғинуарҙан башлау хаҡында һүҙ барһа ла, ҡарар раҫланмай ҡалғайны. Быйыл республика Торлаҡ-коммуналь хужалыҡ министрлығы ошоға ярашлы хөкүмәт ҡарары проектын эшләне. Унда ҡаралыуынса, алты ҡатҡа тиклемге йорттарҙа тариф бер кв.метр майҙан иҫәбенән элекке 12,50 һум урынына - 13,17 һум, ә шунан юғары ҡаттарҙа 13,20-нән 13,91 һумғаса күтәреләсәк.

Әйткәндәй, капиталь ремонтҡа хаҡтарҙың былтыр май айында ғына байтаҡҡа - 63 һәм 67,5 (!) процентҡаса арттырылыуы халыҡта ризаһыҙлыҡ тыуҙырыуы әле һис

БЫЛ - МӨҺИМ

ЫСЫН ИРҘӘР ЭШЕ БЫЛ!

Радий Хәбиров республиканың Дәүләт Йыйылышы - Ҡоролтайға Мөрәжәғәтнамәһендә радиоэлектрон көрәш системаларын үҫтереү, асыҡлау һәм баҫыу темаһына айырым туҡталды. Ул FPV-дрондар, разведка дрондары һәм тотоп алыусылар эшләү һәм етештереү төп бурыс булып ҡала, тип билдәләне.

- Башҡортостан пилотһыҙ авиация һәм радиоэлектрон көрәш буйынса компетенция үҙәктәренең береһенә әүерелде. Төбәктәрҙең "дронофикацияһы" рейтингының тәүге өсәүһенә инәбеҙ. Беҙҙең уникаль предприятиелар Рәсәйҙә беренсе булып пилотһыҙ аппараттар өсөн FPV-дрондар һәм электр двигателдәре сығара башланы. Президент ҡушыуы буйынса беҙ бөтә класлы граждандар һәм хәрби дрондар әҙерләйбеҙ һәм етештерәбеҙ. Инженерҙарыбыҙ "Ҡыш Бабай" тип атаған ауыр дрон осош һынауҙарын үтте һәм бөгөн яугирҙарыбыҙға ярҙам итә.

Н И М Ә ?   Ҡ А Й Ҙ А ?   Ҡ А С А Н ?

✔Ватанды һаҡлаусылар көнө уңайынан республика халҡын 21 февралдән 23-нә тиклем өс көнлөк ял көтә. Байрамдан һуң шишәмбенән йомаға тиклем ҡыҫҡа эш аҙнаһы башлана. Киләһе оҙайлы ялдар Халыҡ-ара ҡатын-ҡыҙҙар көнөндә - 7 марттан 9 мартҡа хәтлем. Бынан тыш, 20 мартта республикабыҙҙа Ураҙа байрамы билдәләнә.

✔Рәсәй Федерацияһы хәрби хеҙмәткәрҙәрен аҡсалата тәьмин итеү, уларға һәм уларҙың ғаилә ағзаларына аҡса түләү тәртибе үҙгәртелә. Илдең Оборона министрлығы тейешле бойороҡ проектын әҙерләгән. Үҙгәрештәр Рәсәй Ҡоралды көстәре хәрби хеҙмәткәрҙәрен аҡсалата тәьмин итеүгә, уларға һәм уларҙың туғандарына, яҡындарына 2019 йылдың декабрендә, 2020 йылдың сентябрендә, 2021 йылдың апрелендә, 2023 йылдың октябрендә, 2024 йылдың мартында, октябрендә һәм ноябрендә, шулай уҡ 2025 йылдың июнендә оборона министры бойороғо менән билдәләнгән айырым түләүҙәр биреүгә ҡағыла. Әлегә документ ҡарала ғына.

✔2026 йылдың 1 февраленән Салауат ҡалаһында автобустарҙа һәм трамвайҙарҙа йөрөүгә яңы тарифтар көсөнә инде, тип хәбәр итә муниципалитет хакимиәте. Салауат автотранспорт предприятиеһы автобустарында ҡулаҡса менән һәм ҡулаҡсаһыҙ түләгән өсөн юл хаҡы - 46 һум, "Алға" транспорт картаһы менән 42 һум була. "Трамвай идаралығы" предприятиеһының электр транспортында ҡулаҡса менән һәм ҡулаҡсаһыҙ иҫәпләшкән өсөн юл хаҡы - 38 һум, "Алға" транспорт картаһы менән иһә - 35 һум.

✔Рәсәйҙән 13 спортсы Италияла Олимпия уйындарында ҡатнаша. Олимпия уйындары Миланда һәм Кортина-д'Ампеццола 6-22 февралдә ойоштоpола. Рәсәй вәкилдәре нейтраль статуста сығыш яһай. Ҡышҡы Олимпиадаға бөтәһе 90 милли олимпия комитетынан 2900 спортсы ғариза биргән. Ҡатнашыусылар 16 спорт төрөндә миҙалдар өсөн көс һынаша.

✔МХО ветераны, "Башҡортостан Геройҙары" программаһында ҡатнашыусы Венер Сафин Тәтешле районы хакимиәте башлығы кәңәшсеһе итеп тәғәйенләнде. Ул Махсус хәрби операцияла ҡатнашыусыларҙы ҡайтарыу, уларҙы эшкә урынлаштырыу, реабилитациялау, яугир ғаиләләренә ярҙам итеү мәсьәләләре өсөн яуаплы. Был ҡарар Венер Сафиндың хәрби тәжрибәһен, уның белемен һәм социаль эш тәжрибәһен иҫәпкә алып ҡабул ителде, тине муниципалитет хакимиәте башлығы Фәнүр Шәйхисламов.

✔Башҡортостандан МХО биләмәһенә ике модулле мәсет ебәрелде. Тағы берәүҙе яһап ебәрергә әҙерләнәбеҙ, тип хәбәр итә МХО ветерандары ассоциацияһы. Күмертау һәм Көйөргәҙе районы имам-мөхтәсибе Айнур хәҙрәт Ҡәҙимов әйтеүенсә, хәҙер яугирҙар уңайлы, йылы, яҡты бүлмәлә доға ҡыла ала. Ирекмәндәр билдәләүенсә, һәр гуманитар сәфәр - матди ярҙам ғына түгел, ә һалдаттарҙың хәрби рухын күтәреү ҙә.

✓ Йорттарыбыҙҙа гөрләп ремонт эштәре барһа, түбәнән һыу ағып, канализация тығылып ятмаһа, подъезд стеналары ҡубып, цементы-ҡомо ҡойолоп тормаһа, взнос аҡсаһы йәл дә булмаҫ ине.

онотолмаған. Был проценттарҙы аҡсаға әйләндереп әйткәндә, алтынсы ҡатҡа тиклемге фатирҙар өсөн кв.метрына 7, 46 һум урынына - 12,5 һум, ә унан юғары ҡаттарҙа йәшәүселәр 8,1 һум урынына 13,2 һум түләй башлағайнылар, апрель айынан иһә булмаған, күрелмәгән капремонтҡа 5,36 процентҡа күберәк түләргә тура киләсәк.

Йорттарыбыҙҙа гөрләп ремонт эштәре барһа, түбәнән һыу ағып, канализация тығылып ятмаһа, подъезд стеналары ҡубып, цементы-ҡомо ҡойолоп тормаһа, взнос аҡсаһы йәл дә булмаҫ ине. Ә былай йорттар ремонтлау эштәрендә йылдамлыҡтың булмауы, ыңғай үҙгәрештәрҙең күҙгә күренмәүе түләнгән аҡсаларҙың елгә осоп тороуына оҡшаш. Әмәлгә ҡалғандай, Төбәк операторы адресына күп һанлы ялыу һәм дәғүәләр белдерелеүе сәбәпле, былтыр май айында БР Торлаҡ күҙәтеүе буйынса дәүләт комитеты "иҫкәртеү визиты" яһаны, тип хәбәр иткәйне комитеттың матбуғат хеҙмәте. Быныһы ниндәй "сара" булғандыр, мәгәр Торлаҡ күҙәтеүе комитеты етәксеһе Артур Дәүләтшин һәм уның ҡулы аҫтында эшләүсе унлаған хеҙмәткәрҙең ришүәтселектә ғәйепләнеүе сәбәпле енәйәт эштәре янъялы ла иҫтә әле һәм ошо арҡала абруйы ярайһы ҡаҡшаған ведомство һүҙенә ышаныуы әлегә ҡыйын.

Ошо көндәрҙә республика матбуғат сараларында хәбәр ителеүенсә, Башҡортостанда быйыл 389 торлаҡ йортҡа капиталь ремонт үткәреләсәге хаҡында һүҙ барҙы. Ошо маҡсаттарҙа, тип әйтелә унда, "төрлө сығанаҡтарҙан 4,5 млрд һум аҡса бүленәсәк, 403 төрлө эш башҡарыласаҡ, шуларҙың 267-һе йорттарҙың ҡыйығын яңыртыу, 70 подъезда лифттарҙы алмаштырыу, 13 йортта инженер системаларын йүнәтеү, 4 йорттоң фасад өлөшөн йөҙләү-яңыртыу һәм башҡа эштәргә бәйле буласағы вәғәҙә ителде. Шул ыңғайҙан Рәсәйҙә капремонтҡа взнос түләүҙә 50 процент ташлама менән файҙаланыу хоҡуғына эйә категориялар теҙмәһе бирелә: 70 йәшкә еткән һәм яңғыҙ йәки үҙе кеүек үк эшләмәүсе пенсионерҙар менән йәшәүсе милекселәр; инвалид бала ҡараусы йәки күп балалы ғаиләләр; 1-2-се төркөм инвалидтар; Бөйөк Ватан һуғышында ҡатнашыусылар һәм ветерандар, радиация нурланыуына дусар булғандар һ.б.

Артыуға бәйле тағы бер нисә мәғлүмәт:

- 1 февралдән Башҡортостанда йәмәғәт транспортында йөрөү хаҡы 46 һумға күтәрелә. "Алға" картаһы менән хаҡ - 42 һум.
- Былтыр бензинға хаҡ ошо рәүешле артҡан: АИ-92: 54,09-ҙан - 59,57 һумғаса; АИ-95: 58,37-нән - 64,22 һумға; АИ-98: 81,23-тән - 86,01 һумға; дизель яғыулығы: 67,42-нән - 73,45 һумға.
- Арыш икмәгенә уртаса хаҡ - 13,4 процентҡа, бойҙай икмәгенә - 11,2 процентҡа, һыйыр итенә - 18,6 процентҡа (107 һум 08 тингә) артҡан.
- 2026 йыл башынан яңы автомобилдәр хаҡы - 1,5 - 3 процентҡа, ә ювелир изделиеларға 1,5 тапҡырға артҡан.

Фәүзиә ИҘЕЛБАЕВА.

Һуңғы ике йылда МХО зонаһына бөтәһе 10 меңдән ашыу дрон ебәрелгән. Быйыл 20-нән ашыу компания-резидентты берләштереү, пилотһыҙ аппараттар һәм уларҙың компоненттарын етештереүҙе арттырыу өсөн төбәк ғилми-етештереү үҙәген асырға ниәтләйбеҙ. 1 апрелдән БПЛА-ны поставкалау күләмен 50 процентҡа арттырырға ҡушам.

"Ҡалҡаныбыҙҙы һәм ҡылысыбыҙҙы" ҡойоусыларға, технологик өҫтөнлөктө тәьмин итеүселәргә айырым рәхмәт белдерәм. Улар - Ростехҡа ҡараған ОДК-УМПО кеүек оборона предприятиелары инженерҙары, конструкторҙары. Баштан уҡ беҙ ысын халыҡ инициативаһын күрәбеҙ. Ошо ваҡыт эсендә халыҡ оҫталары, ысын "кулибиндар" тыуҙы, улар, бигерәк тә тәүге осорҙа, инженерҙарыбыҙға иң шәп әйберҙәр уйлап табырға ярҙам итте.

Беҙҙең БПЛА операторҙары алғы һыҙыҡта мөғжизәләр тыуҙыра. Шайморатов исемендәге башҡорт ирекле батальонынан "Африка" позывнойлы яугир 200-ҙән ашыу сәпте юҡ итте. Донецк Халыҡ Республикаһы Геройы исеменә лайыҡ булды.

Белеүегеҙсә, Оборона министрлығы ғәскәрҙәрҙең яңы төрөн - пилотһыҙ системалар ғәскәрен булдыра. Уға ҡабул итеү иғлан ителгән дә инде. Республикабыҙҙа был өлкәлә әҙерлекле белгестәр етерлек. Тиҫтәләгән йәш ирекмәндең үҙ белеме менән еңеүгә өлөшөн индерергә ҡарар итеүен дә беләм. Был - ысынлап та, юғары оҫталыҡ талап иткән ысын ирҙәр эше. Владлен Татарский исемендәге пилотһыҙ осоусы аппараттар операторҙарын әҙерләү үҙәге йәштәргә фронтта талап ителгән һөнәр һәм тыныс тормошта лайыҡлы эш бирергә әҙер.

ДОНЪЯ ШАҢДАУЫ

ЯУГИРҘАРЫБЫҘ АЛҒА ЮЛ ЯРА

Рәсәй ғәскәрҙәре Запорожьеға юл яра: ошо өлкәнең Петровка һәм Донецк Халыҡ Республикаһының Константиновка ҡалаһы янындағы Торецкое торак пункттары азат ителде - үткән аҙнаның ахырғы көнөнә Махсус хәрби операция барышындағы мөһим яңылыҡ хаҡында РФ Оборона министрлығы хәбәр итте. Был еңеүҙең стратегик әһәмиәте шунда: Рәсәй ғәскәрҙәре ҡарамағына күсеүсе һәр ауыл һәм ҡала Орехово ҡаласығын азат итеүҙе яҡынлаштыра, ә был дошмандың Запорожьеға юл асыусы һуңғы нығытмаһы. Был йүнәлештә Рәсәй Ҡораллы Көстәренең "Көнсығыш" һәм "Үҙәк" хәрби төркөмдәре хәрәкәт итә.

Әбына "Төньяҡ" ғәскәр төркөмөнөң артиллерия подразделениелары Сумы өлкәһендә Украина Ҡораллы көстәренең ут позициялары, тере көстәре һәм дрондар менән идара итеү пункттарын юҡ итте. Харьков йүнәлешендә дошмандың төп оборона төйөнөнә юл асыусы тағы бер пункт - Зеленое ауылы азат ителде. Купянск фронтында Украина Ҡораллы көстәренең ике ай буйына Купянск пунктына үҙ контролен ҡайтарырға маташыуҙары һөҙөмтәһендә дошман, киреһенсә, Оскол йылғаһының һул яры буйында байтаҡ ҡына биләмәһенән ҡолаҡ ҡаҡты. Славянск (Ҡыҙыл Лиман фронты), Донецк (Константиновка, Красноармейский, Гуляйполе фронттары) йүнәлештәрендә лә Рәсәй яугирҙары көсөргәнешле бәрелештәр аша алға табан хәрәкәт итеүҙән туҡтамай.

Әйткәндәй, социаль селтәрҙәрҙә МХО-ның ошо араларҙа тамамланасағы хаҡында уйҙырмалар таратыла. Ошо сәбәпле сәйәсмән Сергей Маркелов "Газета.Ru" баҫмаһында бөтөн мәсьәләнең Донбасс территорияһына бәйлелеген билдәләне һәм хатта Вашингтондың да конфликтты улар теләгәнсә тиҙ генә хәл итеү ихтималлығының икеле булыуын аңлай башлауы хаҡында һөйләне. Дәүләт Думаһының халыҡ-ара мөнәсәбәттәр комитеты рәйесе урынбаҫары Алексей Чепа фекеренсә иһә, тыныслыҡ килешеүенә яҡын араларҙа ла өлгәшеү мөмкинлеге бар, ләкин бөтөн мәсьәлә Европа менән уның көслө йоғонтоһона бирелгән Киев режимы башлығы Зеленскийҙың тиҫкәрелегенә һәм конфликтты нисек тә һуҙырға маташыуына килеп төртөлә. "Килешеүҙе Украинаның яңы лидеры менән генә төҙөү мөмкин һәм ышаныслыраҡ булыр ине",- тип белдерҙе депутат.

РФ сит ил эштәре министры урынбаҫары Александр Глушко Украинаның хәрби потенциалын сикләү кәрәклеге хаҡында белдерҙе. Уның әйтеүенсә, был мәсьәлә Украинаны ашығыс рәүештә Евросоюзға ҡабул итеү ихтималлығы шарттарында мөһим. Мәғлүм булыуынса, Украина 2022 йылдың февралендә ЕС ағзалығына ғариза биргәйне. Шул уҡ йылда ЕС советы илгә ЕС ағзалығына кандидат статусы бирҙе һәм был хаҡта Киев менән килешеүҙәрҙе 2028 йылға тамамларға иҫәп тота ине. Әле килеп, Financial Times гәзите яҙып сығыуынса, Европа чиновниктары берләшмәгә инеү тәртибен үҙгәртергә һәм Украинаны тиҙ арала ағзалыҡҡа ҡабул итеү мәсьәләһен ҡарарға тәҡдим итә.

Ә был ваҡытта донъя киң мәғлүмәт сараларында Евросоюздың блок булараҡ тәьҫир көсөн юғалта барыуы хаҡында хәбәрҙәр тарала башланы. Strategic Culture (SC) баҫмаһы яҙып сығыуынса, Еврокомиссия рәйесе Урсула фон дер Ляйен менән Евродипломатия башлығы Кая Каллас араһында ыҙғыш килеп тыуҙы. Сәйәси аҡыл йәһәтенән алыҫ китә алмаған һәм билдәле даирәләрҙә Ка-Ка ҡушаматы менән йөрөтөлгән Каллас үҙенең "верховный" коллегаһын "диктатор" тип атай һәм уның дипломатия мәсьәләләренә ҡыҫылыуына, үҙенең Урсула баҫымы аҫтында ҡалыуына зарлана. Францияның "Патриот" партияһы етәксеһе Флориан Филиппо үҙенең социаль селтәрендә Евросоюз штабын "аҡылдан яҙғандар йорто" менән сағыштыра һәм еврофанатиктарҙың бер-береһен ашарға әҙер булыуҙары хаҡында яҙа.

Парижда йәшәүсе меңәрләгән кеше Киев режимына финанс ярҙамды туҡтатыуҙы һәм Францияның Евросоюз менән НАТО-нан сығыуын талап итеп, демонстрацияға сыҡты. Украинала хәрби конфликт башланғандан алып, Франция Киев режимына 10 млрд евро аҡса күсергән. Оппозиция белдереүенсә, Евросоюздан сығыу - илдәге иҡтисади хәлде контролгә алыуҙың берҙән-бер юлы.

Геосәйәсәт аналитигы Патрик Хеннингсен, Европа илдәре АҠШ менән бәйле үҙ проблемаларын Рәсәй һәм Ҡытай тарафына йөҙ бороп ҡына хәл итә алыр ине, тип иҫәпләй. Бынан алдараҡ The New York Times гәзите яҙып сығыуынса, Вашингтон менән боҙола барған мөнәсәбәттәр шарттарында Европа лидерҙары ашығыс рәүештә Брюсселдәге штаб-квартираһында йыйылып, АҠШ президенты Дональд Трампҡа ҡаршы тороу планы төҙөнө. Ә Трамптың әлегә Европала эше юҡ. Ул ҡайһы бер эске сәйәсәт һәм Яҡын Көнсығыш мәсьәләләре менән мәшғүл. Мәҫәлән, ул АҠШ-тың элекке президенты Барак Обаманы кисекмәҫтән ҡулға алыуҙы талап итә. Аҡ йорт башлығы Обаманы 2016 йылдағы президент һайлауҙарында Трамптың Рәсәй менән хеҙмәттәшлеге хаҡында уйҙырма таратыуҙа ғәйепләй. Ҡушма Штаттар шул уҡ ваҡытта Тегеран тарафынан һөжүм ихтималлығына һылтанып, Яҡын Көнсығыштағы (Иордания, Кувейт, Бахрейн, Сәғүд Ғәрәбстаны һәм Катарҙа) хәрби базаларын өҫтәмә рәүештә һауа һөжүменә ҡаршы системалар менән көсәйтә. Тегеран менән ядро килешеүе төҙөүҙе көткән Трамп, үҙе белдереүенсә, Иранға ғәскәрҙәр төркөмө ебәргән, ләкин Тегеран һуғыш теләмәй, шулай ҙа үҙ мәнфәғәттәрен яҡларға әҙерләнеп, яуап рәүешендә шулай уҡ оборонаһын нығыта.

Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА.

БАШ ҠАЛА ХӘБӘРҘӘРЕ

✓Өфөнөң 16-сы гимназияһына туғыҙынсы класс уҡыусыһы һөжүм иткән. Башҡортостан буйынса Эске эштәр министрлығынан хәбәр итеүҙәренсә, уҡыусы гимназияға дәрескә пластик пневматик автомат менән килгән. Үҫмер өс тапҡыр уҡытыусыға һәм өс уҡыусыға атҡан, петарда шартлатҡан. Ул ҡулға алынған. Асыҡланыуынса, уҡыусының ҡулында уйынсыҡ ҡорал булған.

✓Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров ғәҙәттән тыш хәл урынына - Өфөнөң 16-сы гимназияһына килде. "Был ҡылыҡтың төрлө сәбәптәре бар: өйҙәге проблемалар, бәхетһеҙ мөхәббәт, буллинг. Хәҙер беҙ бының сәбәбен асыҡларға тейешбеҙ. Үҫмерҙең атаһы ла, әсәһе лә бар, ғаиләлә өс бала тәрбиәләнә. Шуға күрә беҙгә асыҡларға ваҡыт бирегеҙ, һәм беҙ тейешле ҡарарҙар ҡабул итербеҙ. Минең позициям шундай: әгәр беҙ буллинг фактын асыҡлаһаҡ, мәктәп етәкселеген эштән бушатабыҙ".

✓Өфөнөң Спорт әҙерлеге үҙәгендә художестволы гимнастика буйынса Бөтә Рәсәй ярыштары булды. Ҡатнашыусыларҙың географияһы киң: Өфөгә Рәсәйҙең 24 төбәгенән 500-ҙән ашыу йәш спортсы килде. Республика Хөкүмәте вице-премьеры - спорт министры Руслан Хәбибов билдәләүенсә, турнир йәш спортсыларға үҙҙәрен федераль кимәлдә күрһәтергә мөмкинлек биреүҙән тыш, беҙҙең төбәктә художестволы гимнастика үҫешенә булышлыҡ итә. Вице-премьер һүҙҙәренсә, Рима Баталова исемендәге Спорт әҙерлеге үҙәгендә ярыштар юғары кимәлдә үтһен өсөн бөтә шарттар булдырылған.

✓Башҡортостандың Транспорт министрлығы баш ҡалала шәхси автобус хужалары менән уларҙың маршруттарында "Бәхетле сәғәт" акцияһын башлау буйынса һөйләшеүҙәр алып бара. Акция ваҡытында "Башавтотранс" автобустарында, бөтә троллейбустарҙа һәм трамвайҙарҙа, шулай уҡ "Өфө - Иглин" электричкаһында өс тапҡыр күсеп ултырырға була. Билдәле булыуынса, "Бәхетле сәғәт" менән Башҡортостан халҡы 1 миллиард һумдан ашыу аҡса экономияланған.

✓Республика халҡы үткән 2025 йылда, лотерея уйнап, 123 миллион һумдан ашыу аҡса отҡан. Рәсәй Финанс министрлығы ойошторған Бөтә Рәсәй дәүләт лотереялары операторының матбуғат хеҙмәтендә хәбәр итеүҙәренсә, Башҡортостандан һигеҙ ҡатнашыусы лотерея миллионеры булды. Дөйөм алғанда, бөтә категория приздарында 111 мең кеше еңеүсе булған. Бер йылда ғына 962 рәсәйле бренд уйындары арҡаһында лотерея миллионерҙары булған, улар 2,9 миллиард һумға яҡын аҡса отҡан.

“БАШИНФОРМ” материалдары файҙаланылды.

✓ *Рәсүлев танк колоннаһын төҙөү өсөн 50 мең һум индереүен хәбәр итә. Сталин уға яуап итеп: "Һеҙгә Ҡыҙыл Армияның бронетанктары хаҡындағы хәстәрлегегеҙ өсөн рәхмәтемде белдерәм. И.Сталин", - тип яҙа.*

ХАЗИНАБЫҘҘЫҢ БЕРЕҺЕ

БАЛ ҠОРТО МӨҒЖИЗӘҺЕ

Йүкә балы, сәскә балы...

Тумалаҡ сәскәле клевер, йәғни тумыртҡабаш, туҡранбаш һутынан етештерелгән бал асыҡ һарғылт төҫлө, 41 процентҡа тиклем фруктозалы, яй ҡуйыра. Монофлор балдарҙан клевер балы иң яҡшыларҙың береһе һанала. Ул хәлһеҙләнгәндә, көсһеҙләнгәндә диетик ризыҡ, гинекология ауырыуҙарын, гемморойҙы дауалауҙа йоғонтоло.

Ваҡ ҡына киртләс япраҡлы, һабаҡ буйлап сыҡҡан аҡ, һары сәскәле, хуш еҫле ҡандала үләне балы төрлө төҫлө: аҡ йәшелһыу төҫмөрләнешле, асыҡ гәрәбә сағылышлы... Фруктоза 40 процентҡа тиклем тәшкил итә, үҙенсәлекле еҫ аңҡыта, еңелсә генә әсе тәмле, таллы. Эсәктәр атонияһын дауалағанда юғары терапевтик йоғонтоға, йәнә эс йомшартҡыс, эс китергес тәьҫиргә эйә һәм шундай дарыуҙарҙы алмаштыра ала.

Сәләмәтлек сихәте

Ер йөҙөндә йәшәгән төрлө ҡәүемдәр тәүтормош заманынан уҡ бал ҡорттарын белгән һәм бал менән туҡланған. Египет папирустарында, гәрәп дауалау белешмәләрендә, боронғо китаптарҙа, Ҡөрьәндә, Библияла һәм табиптарҙың, философтарҙың хеҙмәттәрендә балдың кеше һаулығы өсөн әһәмиәте, уны ҡулланыу буйынса кәңәштәр һаҡланған. Боронғо Египет пирамидалары һәм төрбәләре бында йәшәгән кешеләрҙең балды, прополисты им-дауа, йәнә боҙолоу-серекүҙән һаҡлау сараһы булараҡ файҙаланыуҙары тураһында һөйләй. Балдың бындай үҙенсәлектәрен Римдә йәшәүселәр ҙа белгән. Гладиаторҙар алыш алдынан бал менән ризыҡланып көҙрәтләнгән.

Боронғо Грецияла бал ҡорттарын ҡарау, үрсетеү буйынса тәүге мәғлүмәттәр тупланған. Тәбиғәттең сәләмәтләндереү көҙрәтен дауаланыуҙың нигеҙе итеп иҫәпләгән табип Гиппократ дауалау тәжрибәһендә балды киң ҡулланған. Мәшһүр философ Пифагор үҙенең оҙон ғүмеренең сере бал икәнен белдергән: "Эсегеҙҙе бал менән һуғарығыҙ", - тигән. Философ Демокрит та балдың сәләмәтлеккә һәм оҙон ғүмерлеккә булышлығын раҫлаған. Ул бал болғанған һыуҙы нервыларҙы тынысландырыу һәм йоҡоно һәйбәтләү өсөн тәҡдим иткән. Гомерҙың "Илиада", "Одиссея" эпик поэмаларында Агамеданың яугирҙар өсөн тәмле бал эсемлеге әҙерләүе әйтелә. Боронғо Зевс тураһындағы мифта Кронос тарафынан үлемгә дусар ителгән бәпесте нимфалар мәмерйәлә һөтҡә бал болғап туйындырған.

Ғәрәптәр балды Хоҙай Тәғәләнең тәғәме, әҙәмдәргә бүләге иҫәпләгән һәм, ҡорт бағып, ошо изге тәғәм менән ризыҡланған. Мөхәммәт бәйғәмбәр ҡәүемдәренә: "Бал ашағыҙ, һауығырһығыҙ", - тигән. Атаҡлы табип һәм философ Ибн Сина балды тәндә сәләмәтләндереүсе, ғүмерҙе оҙайтыусы ризыҡ вә им булараҡ тәҡдим иткән: "Әгәр йәшлегеңде һаҡлағың килһә, мотлаҡ бал аша. Ул тәнде нығыта, дәрт өстәй, аҙыҡты яҡшыраҡ эшкәртеүгә булышлыҡ итә, ашау теләге тыуҙыра. Бал аҡылды аса, телде үҫтерә". "Табиплыҡ фәне ҡануны" хеҙмәтендә Ибн Сина балды саф килеш һәм башҡа ризыҡтар менән ҡулланыу буйынса йөҙ илле тәҡдим әйтә. Мәҫәлән, ул баллы гранат һуты менән йөрәк сирлеләрҙе дауалаған, ҡырҡ биш йәштән һуң балды даими рәүештә ҡулланырға һәм айырыуса грек сәтләүеге менән бергә туҡланырға тәҡдим иткән.

Сәлимйән БӘҘРЕТДИНОВ.

(Дауамы. Башы 1-4-се һандарҙа).

ХӘҠИҠӘТ БЫЛ!

ИЗГЕ ҺУҒЫШ - ЙЫҺАД,

йәғни Ғабдрахман Рәсүлевтың Бөйөк Ватан һуғышына биргән фәтүәһе

Бөйөк Ватан һуғышы башланыуы ил етәкселеген ҡайһы бер мәсьәләләргә ҡарашын, мөнәсәбәтен үҙгәртергә мәжбүр итә. СССР баштан уҡ атеистик дәүләт итеп иғлан ителеүгә һәм дингә ҡаршы көслө көрәш алып барылыуға ҡарамаҫтан, ҙур ҡурҡыныс тыуыу менән дәүләт дини ойошмаларҙа, дин әһелдәрендә ихтыяж барлығын таный. Шул иҫәптән 30-сы йылдарҙа властың ҡаты ҡыҫымы аҫтында булған Өфөләге мосолмандарҙың Үҙәк диниә назаратына ла мәрхәмәтле мөнәсәбәт булдырыла.

Ул ваҡытта мөфтөй булған Ғабдрахман Рәсүлевтың ҡыҙы Сафуат Рахманҡулова үҙ иҫтәлектәрендә: "1941 йылдың август айында беҙҙең өйгә Башҡорт АССР-ы Хөкүмәте рәйесе килде. Улар атайым менән оҙаҡ ҡына ваҡыт аралашты. Күнаҡ Совет власының Ислам диненә ирек биреүен, дини ойошмаларҙың эшмәкәрлеген ҡыҫыраҡламаясағын, элек ябылған мәсеттәрҙең ҡабаттан асылаласағын әйтте. Ошонон менән Үҙәк диниә назараты эшмәкәрлегенең яңы этабы башланды. Совет хөкүмәте өсөн кәрәкмәгән ойошманан ул файҙалы үҙәккә әйләнде", - тип хәтергә ала. Был осрашыуҙан һуң Ғабдрахман Рәсүлев Үҙәк диниә назараты исеменән мосолмандарға мөрәжәғәтнамә яҙа. Мөрәжәғәттә совет власының динде ҡыҫмаясағы, мәсеттәр тергеҙеләсәге, уларҙа лайыҡлы имамдар хеҙмәт итәсәге, мосолмандар ҡурҡмайынса дини йолаларҙы, ғибәҙәттәрҙе үтәй аласағы әйтелә. "Әлеге ваҡытта ҡурҡыныс һуғыш бара. Беҙҙең Ватаныбыҙ, ғаиләләребеҙ ҡурҡыныс аҫтында. Беҙ, Советтар Союзы мосолмандары, Ҡыҙыл Армияға, бәләгә тарығандарға, ҡасаҡтарға ярҙам өсөн бар көсөбөҙҙө һаласаҡбыҙ. Һәр мосолман был эшкә хеҙмәте һәм аҡсалата ярҙамы менән үҙ өлөшөн индерәсәк", - тип мөрәжәғәт итә Ғабдрахман Рәсүлев дин ҡәрҙәштәренә. Мөрәжәғәт башҡорт, татар, ҡаҙаҡ, үзбәк телдәрендә баҫтырылып, төрлө ҡалаларға ебәрелә. Мәсеттәрҙә, завод цехтарында, ҡала йыйылыштарында уҡыла. Фронтҡа ярҙам эшенә мосолмандар әүҙем ҡушыла. Улар, төрлө төбәктәрҙә йәшәүҙәренә ҡарамаҫтан, фронт өсөн аҡса күсерә һәм ошо туралағы квитанцияларын Үҙәк диниә назаратына ебәрә башлай. Аҡса күсереүҙәр буйынса күҙәтеү алып барған Башҡорт хөкүмәте иғәнәләрҙең күплегенә хайран ҡала.

Бөйөк Ватан һуғышына тиклем Совет власы Үҙәк диниә назаратын төрлөсә ҡыҫырыҡлай, уның проблемаларына битараф ҡала. Ләкин илгә ябырылған бәлә уларҙың дингә ҡарата мөнәсәбәтен үҙгәртергә мәжбүр итә. 1942 йылда Өфөлә Үҙәк диниә назаратында Советтар Союзы мосолмандарының ғәҙәттән тыш съезы үткәрелә. Унда сығыш яһағанда Ғабдрахман Рәсүлев дин ҡәрҙәштәренә түбәндәге һүҙҙәр менән мөрәжәғәт итә. "Хөрмәтле мосолмандар! Аллаһы Тәғәләнең һәм уның рәсүле Мөхәммәт бәйғәмбәрҙең әмере һеҙҙе үҙ көсөгөҙҙө йәлләмәйенсә һуғыш яландарында Ватаныбыҙҙы, мосолман донъяһын, бар кешелекте азат итеү өсөн фашист илбаҫарҙарына ҡаршы һуғышырға саҡыра. Тылда ҡалған ирҙәр һәм ҡатындар, ҡыйыуһыҙлыҡҡа һәм паникаға бирелмәгеҙ. Һуғышты уңышлы алып барыр өсөн кәрәкле әйберҙәр эшләү һәм халыҡты тәьмин итеү өсөн бар көсөгөҙҙө һалығыҙ. Фашист Германияһына һәм уларҙың ҡуштандарына ҡаршы Ватан һуғышында үҙегеҙҙең хаҡлығығыҙҙы дәлилләп, бар донъя алдында тыуған илегеҙгә тоғролоғоғоҙҙо иҫбатлағыҙ. Мәсеттәрҙә һәм ғибәҙәт бүлмәләрендә Ҡыҙыл Армияның еңеүенә доға уҡығыҙ. Беҙ, Советтар Союзында йәшәгән Ислам ғалимдары һәм дин әһелдәре, бар мосолмандарҙы бергәләшеп Ватаныбыҙҙы һәм барлыҡ мосолман донъяһын фашистарҙан һәм уларҙың ҡуштандарынан һаҡларға саҡырабыҙ. Бөйөк һәм Шәфҡәтле Аллаһтан дошмандың тиҙ арала еңелеүен һорайбыҙ", - ти мөфтөй. Мөрәжәғәт Советтар Союзының бар мосолман халыҡтары телдәренә, ғәрәп, төрөк, хинди телдәренә тәржемә ителә һәм ҙур тираждар менән таратыла. Мөрәжәғәттең ҡағыҙ варианты илдәге күпселек имамдар, мөхтәсибтәр имзаһы аҫтында "Труд" гәзитендә баҫыла. Дин әһелдәре фәтүәһенә ярашлы, Бөйөк Ватан һуғышына мосолмандар өсөн изге һуғыш - йыһад статусы бирелә. Бөгөнгө көндә был хаҡта бик аҙҙар белә. Үҙәк, уның идеологияһын булдырырға тырышҡан тарихсылар ошо тарихи ваҡиғаны сителәтеп үтә, шуға күрә лә уҡыу йорттарында уҡытылған тарих китаптарында уны осратыу мөмкин түгел.

Һуғыш ваҡытында Үҙәк диниә назараты янындағы мәсеттә (Туҡай урамы) йәмәғәт менән биш ваҡыт намаҙ, йома, байрам намаҙҙары уҡыла. Йәштәр ҙә, ололар ҙа Аллаһ йортона йөрөй. Шулай уҡ мәсеткә килеүселәр араһында эргәләге хәрби госпиталдә дауаланған һалдаттар ҙа була. Йәйгеһен унда үтә күп халыҡ йыйыла. Шуға күрә ғибәҙәттәр ихатала үткәрелә. Өфөнән алыҫ түгел урында "трудармия" тора. Ундағы һалдаттар оборона заводында яңы цехтар төҙөү менән шөғөлләнә. Башлыса Урта Азиянан булған һалдаттар урыҫ телен белмәй, туған телдәрендә һөйләшә, милли кейем кейеп йөрөй. Йәшәү шарттары бик хөрт була. Һалдаттар Урал тауҙарының климатына ауырлыҡ менән яраҡлаша, йыш ауырыйҙар, яҡында дауахана булмағанға, күптәре вафат була. Ғабдрахман Рәсүлев был турала белеп ҡалғас, шунда уҡ кәрәкле саралар күрә. Башҡортостан мосолмандары һалдаттарға кейем-һалым, аҙыҡ-түлек менән ярҙам итә. Мөфтөйҙең ярҙамсыһы Мөхәммәт хәҙрәт йома һайын хәрби часҡә барып йөрөй. Диниә назараты һорауы буйынса был көндә һалдаттар ял итә, мунса төшөп, йома намаҙында ҡатнаша.

Үҙәк диниә назараты зәкәттең мотлаҡлығын иҫкәртҡән фәтүә ҡабул итә. 1943 йылда "Известия" гәзитендә баҫылған телеграммала Ғабдрахман Рәсүлев танк колоннаһын төҙөү өсөн 50 мең һум индереүен хәбәр итә һәм мосолмандарҙы ошо эшкә ҡушылырға саҡыра. Сталин уға яуап итеп: "Һеҙгә Ҡыҙыл Армияның бронетанктары хаҡындағы хәстәрлегегеҙ өсөн рәхмәтемде белдерәм. И.Сталин", - тип яҙа.

1943 йылда Ғабдрахман Рәсүлев Сталин менән осраша. Был осрашыуҙа ил башлығы мосолмандарҙың, Үҙәк диниә назаратының, мөфтөйҙең фашизмға ҡаршы һуғышта ҙур ярҙам күрһәткәне өсөн рәхмәтен белдерә.

Һуғыш йылдарындағы эшмәкәрлеге өсөн Үҙәк диниә назаратына бер аҙ йомшаҡ мөнәсәбәт күрһәтелә. Һуғыштан һуң китап сығарырға рөхсәт ителә. Ғабдрахман Рәсүлев әҙерләгән ғәрәп хәрефтәре менән йыйылған "Ислам" тип аталған китап Мәскәүҙә донъя күрә. Бер нисә айҙан 28 данаһы кириллицаға әйләндерелеп, күсерелеп яҙыла. Мөфтөй уларҙы урта йәштәге иң ышаныслы, лайыҡлы кешеләргә генә тапшыра.

Ислам тәғлимәтен тотоусылар менән Үҙәк араһында аңлашмаусанлыҡтар тыуған ваҡыттар күп була. Шул уҡ ваҡытта был уларға Рәсәй империяһына, Советтар Союзына ҡурҡыныс янағанда уртаҡ Ватанды һаҡлап сығырға ҡамасауламай. Ғабдрахман Рәсүлев һәм шул замандағы дин әһелдәре, йәберләнеүҙәрен, эҙәрләкләнеүҙәрен, репрессияларға дусар ителеүҙәрен онотоп, дин ҡәрҙәштәрен дөйөм дошманға ҡаршы өндәр көс таба. Шул арҡала улар Советтар Союзында Ислам диненең ниндәй ауыр хәлдә икәнен белеп, мосолмандарҙы үҙ яғына ауҙарырға тырышҡан немец пропагандаһына алданмай, илгә ҡаршы эстән сығыш яһаусы көскә әйләнмәй.

Азамат МОРАҘЫМОВ әҙерләне.

"Киске Өфө" гәзитенең махсус бите

45

Шифа

6 - 12 февраль (шаҡай)
2026 йыл
№5 (1200)

ӘЙҘӘГЕҘ...

ДӨРӨҪ ДАУАЛАНАЙЫҠ!

Ҡыш миҙгелендә күптәр һыуыҡ тейҙереп, киҙеү һәм башҡа вирус инфекциялары йөҡтороп ауырыусан. Һәм һәр саҡ тиерлек бер үк һорау тыуа: тиҙерәк аяҡҡа баҫыу өсөн нисек дауаланырға? Табип булараҡ, вируслы респиратор сирҙәрҙе дауалау тураһындағы фекерем менән бүлешергә теләйем.

Хәҙерге медицина нимә ти?

Үҙ эшемдә мин дәлилле медицина принциптарына таянам. Был - дауалау ысулдарының һөҙөмтәлелеге һәм хәүефһеҙлеге фәнни тикшеренеүҙәр менән раҫланған булырға тейеш, тигәнде аңлата. Ябай итеп әйткәндә, беҙ телевизорҙа күрһәтелгәнсә түгел, ә фәнгә нигеҙләнеп дауалайбыҙ.

Һыуыҡ тейгәндә вирусҡа ҡаршы препараттар кәрәкме?

Йыш осрай торған киҫкен ауырыуҙарҙың күпселегенең сәбәбе - ул вирустар. Бындай осраҡта организм сирҙе үҙе еңә. Бөгөнгө көндә ғәҙәти ОРВИ-нан киң рекламаланған вирусҡа ҡаршы препараттарҙың һөҙөмтәһе иҫбатланған, әлбиттә. Әммә реклама, был препараттарһыҙ һауығып булмай, тигән тойғо тыуҙыра, тик был һәр ваҡытта ла ысынбарлыҡҡа тап килмәй. Шуны онотмаҫҡа кәрәк: рекламала һөйләнгән һүҙ - табип кәңәше түгел.

Иммунитетты дарыуҙар менән нығытып буламы?

Иммунитет - бик ҡатмарлы һәм нескә көйләнгән система. Һау кешелә уны махсус препараттар менән "күтәреп" булмай. Иммунитетты нығыта тип күрһәтелгән күп кенә сараларҙың фәнни нигеҙе юҡ һәм улар көтөлгән һөҙөмтәне бирмәй.

Нимә ысынлап та ярҙам итә?

Сәләмәтлекте һаҡлауҙың ышаныслы һәм һынау үткән юлдары бар. Улар:

Сәләмәт йәшәү рәүеше. Туҡлыҡлы туҡланыу, етерлек йоҡо, даими физик әүҙемлек - иммун системаһының дөрөҫ эшләүе өсөн нигеҙ.

Стрессты кәметеү. Даими арыу һәм борсолоу организмды иммунитет өсөн "дарыуҙар" етмәүгә ҡарағанда ла нығыраҡ ҡаҡшата.

Күңел көрлөгө һәм хәрәкәт. Саф һауала йөрөү, көс еткәнсә хәрәкәт итеү, яҡындар менән аралашыу һәм тормошҡа ҡыҙыҡһыныу дөйөм сәләмәтлеккә ыңғай йоғонто яһай.

Сәләмәтлек - дарыуҙар ғына түгел

Сәләмәтлек - ул тән сәләмәтлеге генә түгел, ә психик һәм социаль именлек тә. Ҡайһы саҡта үҙеңде хәстәрләү - ул тағы ла бер дарыу эсеү түгел, ә туҡтап ял итеү, көс туплау һәм организмға ваҡыт биреү.

Йомғаҡлап...

Дөрөҫ дауаланыу - ул сәләмәтлеккә аңлы ҡараш менән ҡарау, ҡурҡытыуҙарға һәм яңғырауыҡ вәғәҙәләргә бирелмәү. Рекламаланған һәр сара, дарыу ҙа кәрәкле булмаҫҡа ла мөмкин. Белемгә, тәжрибәгә һәм аҡылға таянайыҡ. Һәм дөрөҫ дауаланайыҡ.

Гөлсинә ЙӘҺҮҘИНА,
BadyDoktor клиникаһы табибы.

ҮӘТ, ШУЛАЙ!

ТУҠТАМАЙ ТОРҒАН ЭШ

Медицина ярҙамын тәьмин итеү республика өсөн үтә мөһим бурыс булып ҡала килә. Бына бер нисә генә миҫал:

• Демографик үҫеште тәьмин итеү, буласаҡ әсәләрҙе дәртләндереү, йәш ғаиләләрҙе арттырыу өсөн район үҙәктәрендә заманса уңайлыҡтар булдырыла. 2025 йылда һигеҙ районда - Языково, Борай, Иҫәнғол, Краснокама, Оло Ыҡтамаҡ, Миәкә, Нуриман, Үрге Тәтешле үҙәк район дауаханаларында заманса ҡатын-ҡыҙ консультациялары асылды. 2026 йылда Салауат, Хәйбулла, Балтачев, Ҡариҙел районында тағы ла дүрт объект асыу планлаштырылған.

• Төбәктә беренсел медицина ярҙамы ла йылдам үҫешә: Асҡын районында дауахана асылды, Яңауылда, Учалыла, Благоварҙа яңы үҙәк район дауаханалары төҙөлөшө тамамланды. Улар тәүге пациенттарҙы ғинуарҙа ҡабул итә башланы. Баҡалы һәм Әбйәлил районында яңы дауаханаларҙы төҙөү тамамланып килә, уларҙы ағымдағы йылдың февраленә асыу планлаштырылған.

• 2025 йылдың иң төп проекты булып, һис шикһеҙ, Республика кардиология үҙәгенең яңы хирургия корпусы тора. Уны ил Президенты Владимир Путин июндә видеобәйләнеш аша асҡайны. Медицина фәндәре докторы, профессор, БР һаулыҡ һаҡлау министры кәңәшсеһе Вил Тимербулатов йылға йомғаҡ яһап, Республика кардиология үҙәгенең республикала ғына түгел, Волга буйы федераль округында ла алдынғы медицина учреждениеһына әүерелеүен билдәләне: "2025 йыл төбәккә бик күп ҡаҙаныштар килтергән уңышлы йыл булды. Иҡтисади ауырлыҡтарға, МХО һалдаттарына һәм шефлыҡҡа алынған Луганск ҡалаларына бер туҡтауһыҙ ярҙам итеүгә ҡарамаҫтан, социаль тармаҡ төбәк Башлығы һәм Хөкүмәте өсөн өҫтөнлөклө булып ҡалды. Мәҫәлән, Республика кардиология үҙәгенең яңы корпусы иң ҡатмарлы әмәлиәттәрҙе башҡарыу, аорта һәм башҡа ҙур тамырҙарға операциялар эшләү мөмкинлеген биргән заманса ҡорамалдар менән йыһазландырылды.

Шул уҡ ваҡытта беренсел медицина ярҙамы күрһәтеүҙә лә алға китеш ҙур: райондарҙа ФАП булмаған йә ремонт талап ителгән ауылдар ҡалманы - былтыр ғына 134-е пунктты файҙаланыуға тапшырҙыҡ. Республика ФАП-тар һаны буйынса илдә икенсе урында килә, һуңғы биш йылда Волга буйы федераль округында ҡуйылған модулле ФАП-тарҙың 50 проценты тиерлек (1500-ҙөң 700-ө) - беҙҙә. Радий Хәбировтың ҡушыуы буйынса район дауаханалары ла системалы төҙөкләндерелә", - тип һөйләне Вил Тимербулатов.

• Республикала һаулыҡ һаҡлауҙа кадрҙар мәсьәләһе планлы һәм эҙмә-эҙлекле хәл ителә. Был йәһәттән "Ауыл табибы", "Ауыл фельдшеры" һәм "Бәләкәй медицина ойошмалары өсөн табиптар" программалары ярҙамға килә. Рәсәйҙең Финанс министрлығы өсөнсө йыл рәттән Башҡортостанда программаны өҫтәмә финанслау тураһында ҡарар ҡабул итә, сөнки төбәк бүленгән дотациялар иҫәбенә кадрҙар йәлеп итеү буйынса һөҙөмтәле эш алып бара. Республикабыҙ "ауыл табиптарына" түләүҙәр буйынса 5 төбәк иҫәбенә инде. Тыуған яҡта эшләһендәр, уҡыһындар өсөн Башҡортостанда башҡа төбәктәр менән сиктәш райондарҙа медицина колледждарының филиалдары асыла. Мәҫәлән, сентябрҙә Хәйбулла районының Аҡъяр ауылында медицина колледжы филиалы үҙ ишектәрен асты. "Шәфҡәт туташы эше" һөнәре буйынса беренсе төркөмгә 25 кеше ҡабул ителде.

ТАБИП КӘҢӘШЕ

ХОЛЕСТЕРИНЫМ ЮҒАРЫ...

Холестерин, әлбиттә, беҙҙең дошман түгел, әммә холестериндың яҡшыһы һәм насарҙары бар. Насарҙарына триглицирид, лпнп һәм лпонп тигән төрҙәре инә. Тап ошо төрҙәре ҡан тамыр стенкаларына ултырып, ҡан йөрөшөнә ҡамасауларға, йөрәк сирҙәренә, инфаркт, инсультка алып килергә мөмкин, деменция ауырыуына ла сәбәпсе булыуы ихтимал.

Насар холестеринды нимә күбәйтә: үт ҡыуығының насар эшләүе; рационда мал майҙарының өҫтөнлөк итеүе (аҡ, һары май, майлы ит, мал, ҡош-ҡорт майҙары); еңел эшкәртелә торған углеводтар өҫтөнлөк итеүе.

Насар холестеринды кәметер өсөн көн һайын ошоларҙы эшләгеҙ:

• иртәнге ашты ҡалдырмағыҙ, йоҡонан торғас та, 30-40 минут үтмәҫ борон ашағыҙ, ул ваҡытта үт һыуы тотҡарланмай;

• аҙыҡ ашауҙың ваҡыт аралары 3-4 сәғәт булһын, был да үт ҡыуығының яҡшы эшләүенә булышлыҡ итә;

• иртәнсәк аҙыҡҡа 1 балғалаҡ аҡ май йәки 1 ҡалаҡ үҫемлек майы һалығыҙ;

• төшкө аш, киске аш ашағанда тәрилкәгеҙҙәге аҙыҡҡа 1-2 ҡалаҡ үҫемлек майы (рафинирланмаған булмаһын) һалырға онотмағыҙ. Рационда майҙар булыуы үт һыуы бүленеп сығыуына ярҙам итә;

• ондан эшләнгән, шәкәре күп булған аҙыҡтарҙы кәметегеҙ.

Шуны ла әйтеп үтергә кәрәк: рафинирланмаған майҙарҙа ҡыҙҙырырға, йылытырға, бешерергә ярамай, сөнки юғары температура тәьҫирендә унда зарарлы матдәләр бүленеп сыға. Ундай майҙарҙы тик әҙер аҙыҡҡа ғына һалабыҙ. Мин үҙем етен, зәйтүн, көнбағыш, кунжут майҙарын ҡулланырға яратам.

Шундай һығымта:

Насар холестеринды кәметер өсөн үт ҡыуығы эшмәкәрлеген яйға һалырға, яҡшы майҙар - үҫемлек майҙарын аҙыҡҡа йышыраҡ өҫтәргә, мал майҙарын кәметергә кәрәк.

Нәркәс ҠӘЙЕПҠОЛОВА,
табип-диетолог.

✓ Табиптар диплом алғандан алып ғүмере аҙағына тиклем табип булырға тейеш. Уларҙың ялы ла, байрамдары ла юҡ, улар табиптар! Шуға күрә медицина өлкәһенә үҙенсәлекле кешеләр генә бара.

ТАБИПТАР ҘА ШУЛ УҠ КЕШЕЛӘР

Мәһәҙиев Ренат менән тәүге тапҡыр Әбйәлил районы хакимиәтенең йәштәр бүлеге етәксеһе булып эшләгән мәлемдә таныштым. Районыбыҙҙың Өфөлә уҡыған студенттар ойошмаһының рәйесе булам, тип таныштырҙы ул үҙен. Бик етди күренә, буш һүҙ һөйләмәй, маҡсатына ирешере күренеп тора. Беҙгә студенттар һабантуйы үткәрергә ярҙам итегеҙ, тип йомошон белдерҙе. Һөйләштек, килештек, барҙыҡ, күрҙек, ярҙам иттек. Бик матур һабантуй булып иҫтә ҡалды ул байрам. Әлбиттә, буш ҡул менән барманыҡ: буласаҡ көрәш батырына призға һарыҡ тәкәһе тейәп алдыҡ, бергә барған апайҙар оло ҡаҙан аҫып, аш бешерҙе, яҡташ студенттарыбыҙҙы танһыҡ бишбармаҡ менән һыйланы, район мәҙәниәт бүлеге артистары концерт күрһәтте. Тәкәнән башҡа төрлө уйындарҙа еңеүселәр өсөн приздар ҙа бихисап ине. Һабантуйҙы асҡанда ул саҡтағы студент Вәхит Хызыров халҡыбыҙҙың мәшһүр "Урал" йырын башҡарғаны хәтерҙә. Шунан башлап Башҡортостандың атҡаҙанған табибы, Асҡар үҙәк район дауаханаһының хирург-онкологы, юғары категориялары табип Ренат Таңғатар улы МӘҺӘҘИЕВ менән дуҫбыҙ. Һирәк осрашҡанғамы икән, әле һөйләшкәндә уның тураһында күп нәмәне белмәүемде аңланым. Тыңлайыҡ әле

Бала саҡ хыялдары

Бала сағым үткән быуаттың 60-сы йылдарына тура килә. Беҙ ғаиләлә алты бала: ике малай, дүрт ҡыҙ үҫтек. Ике малайҙың өлкәне булғанғамылыр, атай-әсәйем ҡунаҡ-маҙарға йөрөгәндә мине үҙҙәре менән ала торғайны. Шуға күрә 5-6 йәштән үк ололарҙың һөйләгәндәрен тыңлап йөрөп, үҙемде был донъя тураһында күп нәмәне белгән һымаҡ тоя инем. Бигерәк тә туғандарға ҡағылышлыһы хәтеремә ныҡ уйылғайны. Мәҫәлән, Мәрхәбә өләсәйем, затлы кеше Сәғит байҙың берҙән-бер ҡыҙы, кешеләрҙе дауалаған, сыҡҡан быуындарҙы ултыртҡан, һыҙланыуҙарҙы баҫа белгән. Табип булып китеүемдә нәҫел буйынса уның йоғонтоһо ла булғандыр, тип уйлап ҡуям. Билдәле кинорежиссер Малик Яҡшымбәтов та беҙҙең тоҡомдан. Белемгә ынтылыуым ҡан аша килгәндер, сөнки беҙҙең бала саҡта ауыл малайҙарында медицинаға ынтылыш һиҙелмәй торғайны. Ҡай саҡ әсәйем ауырыһа, тәүге малай булып, итәгенә йәбешеп йөрөгәс, ныҡ илай торғайным. Шул ваҡытта әсәйҙең ацидин-пепсин тигән дарыу эскәнен иҫләйем. Әле ашҡаҙаным эшләмәй китһә, мин дә шуны эсәм. Ул ваҡытта участка больницалары көслө ине. Таштимер сельсоветының МТС-да шундай дауахана булды. Әсәйем ауырып китһә, ат егеп шунда алып бара торғайным. Унда башҡортса һәйбәт белгән Рая исемле мәрйә апай укол эшләп, төрлө таблеткалар бирһә, әсәйем арыулана ла китә. Шул саҡта уҡ мин, баш врач булам, тип хыялландым, сөнки баш врач бөтә ауырыуҙарҙы ла дауалай белә, тип уйлай инем. Йәнәһе, баш врач булам да, ер йөҙөндә берәүҙе лә ауырытмай, дауалап бөтәм. Шулай яйлап медицина өлкәһенә яҡынлаша башлағанмындыр, тим.

Селпәрәмә килгән хыялдар

Ауылыбыҙҙа 1960 йылғылар күп булды, беренсе класҡа 24 бала барҙыҡ. Тик башҡортса ғына уҡый инек. Рус телебеҙ аҡһай ине, әлбиттә. Өсөнсө класты бөтөүгә класыбыҙҙан 12 баланы рус теленән көҙгө һынауға ҡалдырҙылар, ике аҙна буйы русса диктанттар яҙҙырттылар, тик фәтеүәһе булманы. Һөҙөмтәлә ун ике-беҙҙе лә дүртенсе класҡа күсермәй ултыртып ҡалдырҙылар. 1970 йылда булды был хәл. Атай-әсәйҙәр беҙгә хатта яңы уҡыу формаһы ла алып бирмәнеләр, ботинкалар ғына яңырҙы, китаптарыбыҙ ҙа иҫке килеш ҡалды. Әле бер нәмә лә аңлап етмәгән балаларға, һин - второгодник, һинән бер нәмә лә барып сыҡмай, тигән мөһөр баҫылды. Атай әрләп торманы, "Ана, Әбүзәр ағайың летникта һыйыр көтә, тиҙҙән пенсияға сығырға тейеш, шул оҙон сыбыҡтыһын һиңә бирә, һыйыр көтөүен көтәрһең", тип кенә әйтте. Яңынан өсөнсө класҡа барғас, класс сәғәттәрендә, һеҙ башҡаларҙы артҡа һөйрәйһегеҙ, тип, аяғүрә баҫтырып әрләгәндә ныҡ ҡыйын була торғайны...

Медучилище

Класта күсмәй ултырып ҡалыу бәкәлгә ныҡ һуҡты, әртис булырға, тигән хыялым бар ине, ул ынтылышымды ла һүндерҙеләр. Директор, һинән ниндәй артист сыҡһын, тип, һигеҙ йыллыҡ белем тураһындағы танытманы ҡулға бирмәне. Туғыҙынсы класҡа Таштимер урта мәктәбенә уҡырға барҙым. Ун биш километрҙы көн һайын йөрөп уҡыныҡ, бирешмәнек, тырыштыҡ. Өлгөргәнлек аттестаты алғас, минең кеүек, йә минән дә насар уҡыған егеттәр төрлө уҡыу йорттарына уҡырға инде. Ә минең мейемә, второгодник, тип һеңдергәндәр, шуға, армияға барайым да, аҙаҡ күҙ күрер, тип уйлап йөрөйөм. Шунан бер көн ҡапыл ғына Сибай медучилищеһына уҡырға барырға тигән ҡарарға килдем. Өйҙәгеләр хуплағас, имтихандарҙы тапшырып, фельдшерҙар бүлегенә уҡырға индем дә киттем. Тырышып, һәйбәт уҡыным, училищеның беренсе разрядлы саңғысыһы булдым, йәмәғәт эштәрендә әүҙем ҡатнаштым.

Күҙ ҡурҡа, ҡул эшләй

Медучилищены тамамлағас, Ҡужан ауылына фельдшер итеп эшкә ебәрҙеләр. Башта ҡыйыныраҡҡа тура килде: пунктта йыртыҡ тас, иҫке генә умывальниктан башҡа нәмә юҡ, стерилизаторҙа дүрт шприц ята. Ғүмере буйы санитарка булып эшләгән Рауза апай Килдейәроваға рәхмәт, аптырап тороуымды күреп, әйҙә, Ринат, эште ремонттан башлайыҡ, тине. Ике аҙнала фельдшер пуктын ипкә килтерҙек. Мин эш араһында ауыл кешеләренә уколдар ҙа эшләп йөрөйөм. Еңгәйҙәр, ярай, оялмай, ә оло инәйҙәр уңайһыҙланып, пунктҡа йөрөмәйҙәр. Ни тиһәң дә, мосолман ҡатын-ҡыҙҙары бит, ә был тирәлә мин беренсе ир-фельдшер. Күп тә эшләмәнем, мине район үҙәге Асҡарға тиҙ ярҙам бүлегенә фельдшер итеп күсерҙеләр. Көҙгөһөн иһә әрме сафына алдылар. Байкал аръяғы хәрби округында пограничник булып ике йыл Ҡытай сигендә хеҙмәт иттем, старшина званиеһында демобилизацияландым. Хәрби һөнәрем - гранатометчик, медик булырға тура килмәне. Армиянан һуң Өфөләге медицина институтының рабфагына уҡырға индем, төркөмөбөҙҙөң старостаһы булдым. Аллаһҡа шөкөр, уҡып бөтөп, юғары белем алдым.

Табип һәр саҡ табип

Асҡар дауаханаһы менән 1978 йылда медучилищеның беренсе курсын бөткәс, практикаға килгәндән бирле танышмын. Әле лә бында эшләйем. Минеңсә, табиптар диплом алғандан алып ғүмере аҙағына тиклем табип булырға тейеш. Уларҙың ялы ла, байрамдары ла юҡ, улар табиптар! Шуға күрә медицина өлкәһенә үҙенсәлекле кешеләр генә бара. Эш Гиппократ антын биреүҙә лә түгел, унда был турала яҙылмаған, бында тәбиғәт биргән көс кәрәк.

Ана шундай көскә эйә бөйөк табип Ишмырҙа ағай Һиҙиәтов республикалағы беренсе хоспис төҙөй башлағас, уның башланғысына әүҙем ҡушылдым. Ул бик һәйбәт, аҡыллы кеше, врач ҡына түгел, уҡытыусы булды, бер ваҡытта ла тауыш күтәрмәне, был уның тәбиғәт биргән һәләтенән килә ине, ундайҙар яйлап ҡына, зиһененә һеңдереп өйрәтәләр. Ҡыҙғаныска күрә, ҡырағай туҡһанынсы йылдар башланғас, ағайыбыҙ изге хыялын тулыһынса атҡара алманы. Миңә Асҡар дауаханаһына онколог вазифаһының ярты ставкаһын бирҙеләр, хирург булараҡ, приемда ултырҙым. Ул ваҡытта, йәғни, 1993 йылда, амбулатор карталарындағы яҙмалары буйынса яман сирле 92 кеше иҫәптә тора ине. Әлбиттә, дауаханаға мөрәжәғәт итмәй, сәбәбен белмәй үлеп киткәндәр ҙә булғандыр. Әммә һәр ерҙә тәртип, иҫәп, контроль булырға тейеш. Дөрөҫөн әйткәндә, ул ваҡытта рак тигән һүҙҙе лә һирәк ҡулландылар, өндәшмәҫкә тырыштылар.

Башҡа райондар менән сағыштырғанда, минеңсә, Әбйәлил бөгөн дә был күрһәткестәр буйынса беренсе урында тора. Әммә был беҙҙең насар эшләүҙе аңлатмәй, беҙ һәйбәт эшләйбеҙ. Онкологияның һуңғы стадияһына еткермәҫ өсөн тәү сиратта беренсе звенолағы фельдшерҙар һәм терапевтар әүҙем эшләргә тейеш. Был беҙҙеңсә "ранняя диагностика", тип атала. Ауырыуҙар ашҡаҙаны ауыртһа, оло ярауында, йәки һейҙегендә ҡан бар-

Онкологияның һуңғы стадияһына еткермәҫ өсөн тәү сиратта беренсе звенолағы фельдшерҙар һәм терапевтар әүҙем эшләргә тейеш. Был беҙҙеңсә "ранняя диагностика", тип атала. Ауырыуҙар ашҡаҙаны ауыртһа, оло ярауында, йәки һейҙегендә ҡан барлығын асыҡлаһа, терапевтарға тиҙ арала белгертергә, сигнал бирергә, тикшереү үтергә тейеш. Улар ваҡытында саң ҡаҡһа, беренсе, икенсе стадиялар булмауы ихтимал. Ләкин күп осраҡта был талап үтәлмәй.

✓ Ауыл кешеһе, ҡаҙ себештәре сыҡһын да, бесән бөтһөн дә, картуф алайыҡ та, тип, врачҡа күренеүҙе һуҙа ла һуҙа. Сире өсөнсө-дүртенсе стадияға етһә, йүгерә башлайҙар.

лығын асыҡлаһа, терапевтарға тиҙ арала белгертергә, сигнал бирергә, тикшереү үтергә тейеш. Улар ваҡытында саң ҡаҡһа, беренсе, икенсе стадиялар булмауы ихтимал. Ләкин күп осраҡта был талап үтәлмәй. Бында врачтарҙы ғына ғәйепләргә ярамай. Ауыл кешеһе, ҡаҙ себештәре сыҡһын да, бесән бөтһөн дә, картуф алайыҡ та, тип, врачҡа күренеүҙе һуҙа ла һуҙа. Сире өсөнсө-дүртенсе стадияға етһә, йүгерә башлайҙар. Ул ғына түгел, ваҡытында иҫкәртмәгәндәр, тип, табиптарҙы ғәйепләйҙәр. Бындай хәлдәр йыш ҡабатлана. Беҙгә терапияға иғтибарҙы ныҡ арттырырға һәм халыҡ араһында аңлатыу эштәрен көсләрәк алып барырға кәрәк.

Сәләмәтлек

Медицина яғынан ҡарағанда, бөгөнгө көндә йөҙ процент һау кешене табыуы ҡыйындыр. Мәҫәлән, берәү һау-сәләмәт, әйтәйек, йөрәге, бауыры, бөйөрө - бөтәһе лә һәйбәт, ә тештәрендә кариес бар. Ә бит ул да ауырыу билдәһе, тимәк, ул тулыһынса һау түгел. Диспансеризация үткәргәндә хроник ауырыуҙарҙың күп булыуы ҡурҡыта хатта. Ундайҙарға ярҙам итеүсе дауаланыу тәҡдим итергә була, тик улар яңынан һау-сәләмәт булмаясаҡ. Әйтәйек, ашҡаҙаны ауыртҡандар тәгәйен дарыуҙарын ҡулланһын да йөрөһөн, гипертониктар ҡан баҫымын үлсәһен дә, тәгәйен таблеткаһын эсһен, әммә улар һауыҡмаясаҡ. Кеше организмы двигатель һымаҡ булһа, запас өлөшөн алыштырыр ҙа ҡуйыр инек.

Һәр үләнебеҙ - дауа

Ҡорьәндә күпме уҡыһаң да, белеп бөтөп булмай, тиҙәр. Медик булараҡ әйтәм, йылҡысылыҡ нескәлектәрен, бал ҡорттарының серҙәрен дә тулыһынса белеп бөтөп булмай. Уйынлыысынлы әйткәндә, ҡатын-ҡыҙҙың холҡон да белеп булмай, улар кискеһен бер төрлө һөйләй, иртәнсәк икенсе төрлө. Мин үҙем дә бал ҡорто менән шөғөлләнәм, күп булмаһа ла, өс умартам бар. Бөтә ауырыуҙар нервылар системаһынан, дөрөҫ түкланмауҙан. Көн режимын да боҙорға ярамай, ваҡытында ашау, ваҡытында йоҡлау фарыҙ.

Бал ҡорто менән хобби, ул нервылар системаһын тынысландыра, ҡорттарҙың нисек эшләүҙәрен күҙәтеү тәнгә лә, йәнгә лә рәхәтлек бирә. Башҡортостаныбыҙ шул тиклем бай, һәр үләнебеҙ дауа. Әремдең генә беҙҙә бихисап төрө бар. Унан, мәҫәлән, левомицитин эшләйҙәр, аш һеңдереү системаһында тайпылыштар булғанда ярҙам итә. Ата-бабаларыбыҙ әремдең файҙаһын бик борондан белгән. Хәҙер уҫаҡ ҡайырына күсеп алдылар. Эйе, ул да дауа, тик ваҡытында йыйырға һәм дөрөҫ ҡуллана белергә кәрәк. Һанай китһәң, мәтрүшкә, ҡурай еләге, ҡарағат, энәлек һәм башҡалар, һәм башҡалар - файҙалы үләндәрҙе һанап бөтөрлөк түгел!

Һөнәргә тоғролоҡ

Эйе, әлеге ваҡытта заман технологиялары бик көслө. Мәҫәлән, бөгөн ҡан анализдары буйынса әллә күпме ауырыуҙарҙы билдәләргә була, элек ретроциттарҙы, тромбоциттарҙы, соэларҙы ғына билдәләй торғайнылар. Йәш врач, әлбиттә, күберәк белергә тейеш, ә беҙ, 20-се быуаттағы врачтар, ҡайһы бер анализ һөҙөмтәләрен белеп етмәйбеҙ. Әгәр оло быуын врачы йәштәрҙән ярҙам һорай икән, бының бер ниндәй ғәйебе юҡ. Мәҫәлән, мин, балаларым да табип булған, уларға шылтыратам, улым, ҡыҙым, нисегерәк була, тиһәм, улар миңә аңлатып бирәләр. Улар икеһе лә Өфө ҡалаһының Дим районы клиник ҡала дауаханаһында эшләйҙәр, улым - гинекология бүлеге мөдире. Табип һөнәрен улар үҙҙәре теләп һайланы, өгөтләү булманы. Рәми Ғарипов исемендәге 1-се Башҡорт гимназия-интернатының медицина класында уҡынылар ҙа, артабан уҡыуҙарын шул йүнәлештә дауам иттеләр.

Атым да бар, дәртем дә бар

Хужалығымда атым бар, арба-санаһын да эшләтеп алдым. Ат үҙе, уның тир еҫе кешене нығ тынысландыра. Яман сирҙән күҙ алдында кибеп үлгән ауырыуҙарҙың аяныслы яҙмышын йыш күреү һис тә еңел түгел. Шуғалыр, онколог тигән һүҙҙе яратмайым. Мин - дауалау факультетын тамамлаған табипмын, кәрәк икән, невропатолог та, акушер-гинеколог та, кардиолог та - бөтәһен дә белергә тейешмен. Хаҡлы ялға сыҡһам да эште дауам итәм. Урамда ят кешеләр һаулыҡ һорашһа, күңелгә рәхәт булып китә, тимәк, ҡасандыр ярҙамым тейгән. Шуға баҫымды юғары тотоп, ерҙә нығ баҫып атлап йөрөйөм. Табиптар ҙа шул уҡ кешеләр, үҙем дә ауырыу хәлендә булғаным бар, минең тәнемдә лә инфаркт кисергәндән һуң операция йөйҙәре бар. Тәнемдәге вена тамырының бер өлөшөн алып, йөрәккә тегеп ҡуйҙылар. Беҙ хәлебеҙҙән килгәндән бөтәһен дә эшләйбеҙ. Минең уйымса, йәмғиәттә тәү нәүбәттә врачтарҙың һәм уҡытыусыларҙың ҡәҙерен белергә, уларҙы күтәрергә тейешбеҙ.

ШУЛАЙ ИТЕП...
Бала саҡтағы фельдшерҙың уколдарынан ҡурҡҡан хәтерҙә, әрмегә медкомиссия үткәндә теш врачы дошман һымаҡ күренә торғайны. Бөгөн иһә, табиптарҙың дауахананан ситтә генә дуҫ булыуҙары ҡәҙерле.

Радик ӨМӨТҠУЖИН
яҙып алды.

САЙЕР ҒӘҘӘТМЕ?

ОПЕРАЦИЯ ТЫУҘЫРҒАН МАТУРЛЫҠ,

йәки ни өсөн был әмәлиәттәр модала?

Һуңғы ваҡытта социаль селтәрҙәр йә бер йырсының, йә икенсе артистың тышҡы ҡиәфәтен үҙгәртеүе хаҡындағы яңылыҡтар менән тулды. Ҡайһылары йөҙөн йәшәртеү өсөн хирург өҫтәленә ятһа, бәғзеләр түш-һынын матурлап маташа. Ә һуңынан ошо хаҡта "сер итеп" бөтә ғәмгә һөйләйҙәр. Быға тиклем "Башинформ" Башҡортостандың атҡаҙанған артисы Гөлназ Асаеваның түшенә имплант ҡуйылыуы хаҡында хәбәр иткәйне. Ә йырсы Ринат Рәхмәтуллин ике туғандаш республика буйлап гастролгә сығыр алдынан блефаропластика яһатты. Уларҙы бындай үҙгәрештәргә нимә этәрә? Пластик операция һаулыҡҡа нисек йоғонто яһай? Ул кемгә ысынлап та кәрәк? "Башинформ" агентлығы хәбәрсеһе белгестәр менән бергә ошо һәм башҡа һорауҙарға яуап эҙләне

Заман зауы

Пластик хирург һәм табип Рөстәм Хөсәйенов фекеренсә, бөгөн пластик операция эшләтеү ажиотажы юҡ, бында сәбәп - кешеләрҙең барыһын да йәшермәй һөйләүендә. "Айырыуса артистар пластик әмәлиәттәр тураһында асыҡтанасыҡ һөйләй. Көнбайышта бындай процедуралар күптән етеш тормош билдәһе булып тора. "Мин быны үҙемә рөхсәт итәм, үҙемде хәстәрләйем", ти унда йәшәүселәр. Был уларҙың йәшәү кимәленең күрһәткесе", - ти табип.

Артистарҙың "тәбиғәтте" һәм ваҡытты еңергә маташыуының сәбәбе аңлашыла, сәхнәлә лә, тормошта ла башҡаларҙан матурыраҡ булырға, тамашасы иғтибарын яуларға кәрәк, тип белдерә хирург. Был юҫыҡта эстрада майҙанында үҙ-ара көрәш бара. Тик шуныһы бар, пластик операцияны теләгән һәр кем яһата алмай. Табип һүҙҙәренсә, әмәлиәт алдынан пациент ентекле медицина тикшереүе үтә. Әгәр ниндәйҙер сир-мәҙар асыҡланһа, хирургтар операция яһауҙан баш тартыуы ла ихтимал. "Мәҫәлән, пластик операция яһатыу теләге психологик сәбәптәргә бәйле икән, тимәк, психологтарҙы йәлеп итәбеҙ. Операцияның файҙаһы бармы-юҡмы икәнлеген тикшерәбеҙ. Ысынлап та, пластик операция, башҡа операциялар кеүек үк, организмдың өҙләгөүенә, ҡурҡыныс эҙемтәләргә килтереүе ихтимал", - тип аңлата Хөсәйенов.

Шул уҡ ваҡытта табип медицинаның бөгөн алға китеүен билдәләй. Уның һүҙҙәренсә, бөтә клиникалар ҙа лицензияға ярашлы эшләй, хеҙмәт сифаты технологиялар һәм сертификацияланған ҡорамалдар ҡуллана. Тик клиник алымдарҙың дөрөҫ ҡулланылыуы ғына мөһим. Шул саҡта операцияның һөҙөмтәһе хәүефһеҙ була. Тағы бер мөһим иҫкәрмә: 2023 йылдан башлап пластик хирургтар медицина университетын тамамлағандан һуң ординатурала биш йыл уҡый, шул уҡ ваҡытта башҡа белгестәр ике йыл белем ала. Был пластик хирургияның мөһим, етди йүнәлеш булыуы һәм белгестәрҙе әҙерләүгә иғтибар ҙур икәнлеге хаҡында һөйләй.

Иң яҡшы операция - эшләнмәгән операция

Хирургтар араһындағы киң билдәле әйтем: иң яҡшы операция - эшләнмәгән операция. БР Һаулыҡ һаҡлау министрлығының штаттан тыш баш психотерапевты Наталья Тулбаева ла был фекер менән килешә. Белгес һүҙҙәренсә, пластик операция яһатыу теләге артында эске ҡурҡыуҙар торорға мөмкин. "Мәҫәлән, ҡартайыуҙан ҡурҡыу: ошо арҡала кеше ваҡытты туҡтатырға теләй. Ә бөтмәҫ-төкәнмәҫ операциялар йөҙҙө йәнһеҙ битлеккә әйләндерә. Икенсе ҡурҡыу үҙбаһаның түбән булыуына бәйле. Мәҫәлән, кеше яңы танау бәхетлерәк тормош килтерәсәк тип ышана. Өсөнсөнән, ҡайһы берәүҙәр иғтибар үҙәгендә булыу өсөн пластик операциялар яһата. Коллегалары һәм дуҫтары улар хаҡында йыш һөйләй, төрлө яңылыҡтар тарала - был кешегә

кинәнес килтерә. Шулай уҡ дисморфофобия синдромы кешене тышҡы ҡиәфәтен үҙгәртеүгә этәрә. Был патологик хәлдә кеше ҡиәфәте менән ҡәнәғәт түгел, үҙендә һәр саҡ етешһеҙлектәр таба, улар булмаһа ла, үҙгәрергә тырыша", - ти Наталья Риф ҡыҙы.

Белгес билдәле актриса Екатерина Стриженованың тәбиғи булып ологайыуын миҫал итеп килтерә. Ҡатын-ҡыҙҙың тәбиғи сибәрлегенән нимә матурыраҡ булырға мөмкин?

Әлбиттә, үҙендә нимәлер үҙгәртергә теләү еңәйәт түгел. Психотерапевт әйтеүенсә, үҙенең ҡиәфәтен үҙгәртергә теләгән кеше өсөн ысулдар күп - макияж, физик күнекмәләр, еңел косметик процедуралар. Әммә кешелә пластик операцияға бәйлелек барлыҡҡа килгән икән, ике психологик этапты үтергә кәрәк.

"Беренсенән, тәнендең етешһеҙлектәре тураһындағы уйҙарың һинә насар йоғонто яһауын, тормошоңдо боҙған хата икәнлеген аңларға һәм ҡабул итергә кәрәк. Улар тик ғазаптар ғына килтерә, әрнеүле хис-тойғолар тыуҙыра.

Икенсе аҙым - был уйҙарҙы башта уҡ туҡтатырға тырышыу. Үҙең менән объектив диалог алып барырға өйрәнеү, үҙеңә "туҡта" тип әйтеп, ыңғай нәмәгә күсеү мөһим. Тәүҙә был бик ауыр буласаҡ, әммә йылап һеҙ үҙегеҙҙең тышҡы ҡиәфәтегеҙ тураһында кире фекерҙә йәшәмәскә күнегәсәкһегеҙ һәм үҙегеҙҙе еңелерәк тоя башлайһығыҙ. Бәләкәй түш, тигеҙ булмаған танау - һәр кем тиерлек үҙенең тәнендәге нимәлер менән ҡәнәғәт түгел. Әлбиттә, тейешле матурлыҡ нормаларын һәр кем үҙе һайлай. Иң мөһиме, тышҡы ҡиәфәтендә тамырынан үҙгәртергә ҡарар итһән, үҙеңә ваҡытында "туҡта" тип әйтә белеү мөһим, пластик операция алдынан психолог менән кәңәшләшеү кәрәк", - тип йомғаҡланы һүҙен Наталья Тулбаева.

Башҡортостандың халыҡ артисы, Татарстандың атҡаҙанған артисы Әнүәр Нурғәлиев шулай ти: "Сәхнәләге күп кенә коллегаларым пластик операция яһата, йәш күренеү өсөн күҙ ҡабаҡтары өҫтөндәге тиреһен алып ташлай. Әммә мин был алымға ҡәтғи ҡаршымын. Беҙ Аллаһ биргән көйҙәне һаҡларға тейешбеҙ. Ул бит барыһын да уйлаған, үлсәгән. Икенсенән, ир-егет кешенең йөҙ ныҙаттары ҡырыҫ булырға тейеш тип уйлайым".

Инсаф ХУЖАБИРГӘНОВ.

✔ *Хроник стрестың биологик ҡартайыуға килтереүе күптән билдәле: уның арҡаһында организмда кортизол гормонының кимәле күтәрелә, йоҡоһоҙлоҡтан интектерә һ.б.*

ҺӘР КЕМ ҠОЛАҒЫНА

ЙӨҘЙӘШӘРҘӘР СЕРЕ

Һаулыҡ мәсьәләләре буйынса эшләүсе бер компания 100 йәш һәм унан да уҙып киткән 100 кеше менән оҙайлы сәләмәтлек серҙәре тураһындағы һорауға яуап алыу ойоштора. Һөҙөмтәләрҙән күренеүенсә, ҡартлыҡтан дарыу булмаһа ла, кешенең үҙ ғүмерендәге көндәлек яҡшы ғәҙәт-ғәмәлдәре мөһим әһәмиәткә эйә тип табыла. Оҙон ғүмерлелекте, ғәҙәттә, генетика менән аңлатырға яратһалар ҙа, ул барыбер төп сәбәп булып тормай. Нью-Йорк университеты ғалимы Джордана Вайсс ҡартлыҡты тиҙләтеүсе елһенеү, ҡан тамырҙарының зарарланыуы, тән мускулын юғалтыу һәм стресс кеүек факторҙарҙы сәләмәт ғәҙәттәр тотҡарлауын иҫбатлай. Шуларҙың бер нисәһе:

- ***Файҙалы туҡланыу.*** Оҙаҡ йәшәүселәрҙең 67 проценты үҙҙәрен яҡшы тойоуҙа сәләмәт туҡланыу ғәҙәтен төп сәбәп тип иҫәпләй. Әлләр ниндәй "суперфуд"-тар хаҡында һүҙ бармай, әлбиттә. Һәр кем һатып ала алырлыҡ был аҙыҡ-түлек иҫәбенә йәшелсә төрҙәре, емеш-еләк, сөтләүектәр индерелә. Был ризыҡтар менән туҡланыу йөрәк һәм мейегә файҙалы, күҙәнәктәрҙе ҡартайыуҙан һаҡлай.
- ***Мускулдарҙы нығытыу.*** Һорауға яуап биреүсе йөҙйәшәрҙәрҙең 46 проценты даими рәүештә көс күнегеүҙәре менән шөғөлләнә икән. Йәш бара килә мускулдар көсһеҙләнә, тығыҙлығын, массаһын юғалта. Шул арҡала өлкән кешенең хәрәкәт мөмкинлектәре кәмей, йығылыу хәүефе һағалай. Бынан ҡотолоу юлы - көс һалыныусы күнекмәләр эшләү. Тикшеренеүселәр раҫлауынса, көс күнекмәләре менән аҙнаға ике тапҡыр булһа ла шөғөлләнеү 65 йәштән өлкән кешеләр араһында үлем хәүефен бермә-бер кәметә.
- ***Көн дә йәйәү йөрөү.*** Был шөғөл өлкән йәштәгеләрҙең тормош рәүешенә әүерелергә тейеш. Әлеге респонденттарҙың һәр икенсеһе даими рәүештә йәйәү йөрөргә ғәҙәтләнеүе хаҡында әйтә. Ғалимдар күптән раҫлап килеүенсә, көнөнә 7 мең аҙым атлау йөрәк-ҡан тамырҙарын яҡшырта, яман шеш сирҙәрен иҫкәртә. Йөрөгән һуҡмаҡ тәбиғәткә яҡын булһа, икеләтә файҙалы: был стресс гормондарын кәметә, кәйефте яҡшырта, иммунитетты нығыта.
- ***Стрестарҙы еңергә өйрәнеү.*** Һорау алыуҙа ҡатнашҡан кешеләрҙең 36 проценты байтаҡ ваҡытын медитация, һулыш күнекмәләре, тыныс шөғөлдәргә бағышлауы хаҡында һөйләгән. Хроник стрестың биологик ҡартайыуға килтереүе күптән билдәле: уның арҡаһында организмда кортизол гормонының кимәле күтәрелә, йоҡоһоҙлоҡтан интектерә һ.б. Шул уҡ ваҡытта тәрән һулыш гимнастикаһының бер нисә генә минуты ла нервылар системаһын тынысландыра ала.
- ***Баҡса эштәре.*** Йөҙйәшәрҙәрҙең өстән бер өлөшө күп ваҡытын баҡсаһында үткәреүе хаҡында хәбәр итә. Был улар өсөн яратҡан шөғөл генә түгел, ә мускулдарҙы нығытыусы туҡтауһыҙ хәрәкәт тә. Асыҡ һауала ҡояш аҫтында эшләү организмды тәбиғи Д витамины менән байыта, ә был деменцияны иҫкәртеүҙә бик яҡшы сара.
- ***Кардиокүнекмәләр.*** Яуап биреүселәрҙең 28 проценты йүгереү, йөҙөү, велосипедта йөрөү кеүек йөрәкте сәләмәтләндереүсе күнекмәләрҙе ярата. Бындай ваҡытта түгелгән көс организмды нығыта, "эрһеҙлек"кә өйрәтә, ҡан әйләнешен яҡшырта һәм йөрәк сирҙәре хәүефен кәметә.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Был тикшеренеүҙәрҙең авторҙашы Стейси Андерсен билдәләүенсә, тотороҡло физик сәләмәтлек йөҙйәшәрҙәргә көн дә йоҡонан билдәле бер маҡсат менән уянырға һәм көндө үҙҙәре планлаштырғанса яратҡан шөғөлдәре менән һәм күнекмәләр яһап үткәреү мөмкинлегә бирә. Иң мөһиме: улар йыллар буйы ғәҙәткә ингән күнекмәләрҙе иртәнсәк бит йыуыу, ашау кеүек үк, йәшәйештәренең тәбиғи бер өлөшө тип ҡарарға өйрәнгән һәм был шөғөлдәрен яратып, ашыҡмай, ихлас башҡара.

МОСОЛМАН ӘҘӘБЕ

ТӘРБИӘ МЕНӘН ДӘ...

сирҙе еңеп була

Һәр быуаттың үҙенә хас ауырыуҙары һәм шулай уҡ дауалау алымдары, иҫкәртеү саралары бар. Һуңғы мең йыллыҡта, XX һәм XXI быуатта, беҙ эскелек, наркоманлыҡ һәм СПИД ауырыуҙары күбәйеүен күҙәтәбеҙ. Был ауырыуҙар башҡа күп төрлө хроник ауырыуҙарҙың сәбәбе булып тора, милләттең генофондына тәьҫир итә, шәхестең үҫеш кимәле түбәнәйеүгә килтерә.

Эскелектән һәм наркотиктарҙан ағыуланған халыҡ һаны Рәсәйҙә иҫ киткес кимәлгә етте. Был ике сирҙән йыл һайын меңәрләгән кешенең ғүмере өҙөлә. Халыҡ һанының тәбиғи кәмеүе (йәғни, үлем осраҡтары тыуымдан артып китеүе) йылына 1,5 млн кеше тәшкил итә. Рәсәйҙә ирҙәрҙең ғүмер оҙайлығы 2002 йылда 56 йәш ине. Аналитиктар фекеренсә, әгәр ҙә үлем осраҡтары ошо уҡ темпта барһа, 2050 йылға Рәсәй халҡы яртылаш кәмейәсәк, ә 2080 йылға бөтөнләй бөтәсәк.

Аллаға шөкөр, мосолман ғаиләләрендә дөйөм иманһыҙлыҡҡа бирелмәй, әхләҡи тәртиптәргә таянып тәрбиәләнгән, насар ғәҙәттәрһеҙ, аҡыллы, зиһенле балалар үҫә. Был уларҙың рух көслөлөгөндә лә, физик яҡтан сәләмәт булыуында ла асыҡ сағыла. ***Иманлы ата-әсә балаларын Ислам алымдары менән тәрбиәләргә тырыша. Был физик, аҡыл, рухи, тойғо, әхләҡи һәм социаль тәрбиәне үҙ эсенә алған алымдар кешенең тәбиғи асылына тура килә, баланың һәләттәрен аса, үҫтерә.*** "...Һәр әҙәми затҡа һин уны (Ер йөҙөндә йәшәрлек итеп) яраттҡан, уға яҡшылыҡ һәм яманлыҡ ҡылырға ирекле иткәндең исеме менән әйтәм: йәнен пак тотҡан кеше мораҙына (Сәғәдәткә) ирешер. Выжданын кер ҡаплаған кеше, әлбиттә, хәтәр зыян күрәсәк", - тиелә Ҡөрьән Кәримдең Шәмс (Ҡояш) сүрәһендә.

Күп кенә гигиена нормалары һәм ҡағиҙәләренең һаулыҡҡа йоғонтоһо тураһында Бәйғәмбәребеҙҙең сөннәтендә әйтелә. Ашарға тиклем дә, ашағандан һуң да ҡулдарҙы йыуыу, тәһәрәт алған ваҡытта өс тапҡыр ауыҙ эсен, танауҙы сайҡау, аяҡ табандарын йыуыу, мисүәк менән тештәрҙе йыуыу кеүек ғәҙәттәр балаға кесе йәштән үк һеңеп ҡала һәм кешене ғүмер буйы оҙатып бара. Мосолман уларҙы ҙур теләк менән башҡара, бындай күнекмәләр уны ялҡытмай, сөнки бындай эштәр беҙҙе Аллаһ Тәғәләгә яҡынайта.

Йыш ҡына сабыйҙы тәрбиәләүҙе бишектән үк башларға кәрәк, тип әйтәләр. Әммә ғалимдар әйтеүенсә, ***баланың рухи һәм физик үҫешенә яралғы барлыҡҡа килгәндән алып тыуғанға ҡәҙәр булған антенаталь (лат. ante - алдан, natus - тыуыу) факторҙар ҙа тәьҫир итә. Яралғыны антенаталь һаҡлау үҙ эсенә дауалау-профилактик һәм социаль-гигиена ҡағиҙәләрен ала, был үҙ сиратында яралғының үҫеше өсөн яҡшы шарттар тыуҙыра.***

Шуға күрә лә баланың һаулығы тураһында ул тыумаҫ борон уҡ ҡайғырта башларға кәрәк. Бының өсөн табиптар йөклө ҡатын-ҡыҙға һәйбәт итеп туҡланырға, саф һауала йөрөргә, яҡшы итеп йоҡларға кәңәш итә. Мосолман ҡатын-ҡыҙҙары тыйылған (харам) ризыҡты ашамай, шулай итеп улар һаулығын нығытып һаҡлай. Ғәҙәттә, йөклө ҡатындарға дауалау күнекмәләре тәҡдим итәләр. Мосолман ҡатын-ҡыҙы көнөнә биш тапҡыр намаҙ уҡып, шул уҡ физик күнекмәләрҙе яһай. Намаҙ организмдың биоритмдары менән тап килә. Быуындарға, эске ағзаларға ла яҡшы тәьҫир итә һәм яралғының үҫешенә ыңғай йоғонто яһай.

Медицина психологияһында "баланың ҡабул ителмәүе" тигән термин бар. Ҡайһы саҡта ир менән ҡатын ата-әсә булырға әҙер түгелмен, тип иҫәпләп, баланы донъяға килтереү-килтермәү тураһында бәхәс ҡуптара. Оҙаҡ бәхәсләшкәндән һуң ҡатын кеше ауырын ҡалдырырға ҡарар итә, ләкин тәүге фекер - "баланың ҡабул ителмәүе" эҙҙәре баланың холҡонда сағылыш таба, ул тыуымыштан ҡыҙыу ҡанлы була. Бындай психик имгәнеү факторҙары мосолман ғаиләләрендә сағыштырмаса һирәк осрай. Сөнки улар Аллаһ Тәғәләнең биргәнен ҡабул итеп, һәр нәмәнән ҡәнәғәт булып йәшәй белә.

Мосолман ғаиләләрендә баланың тыуыуын теләмәгән, йә уның енесе менән ҡәнәғәт булмаған осраҡтар юҡ. Сабыйҙы һәр ата-әсә Аллаһ Тәғәләнең бүләге, тип ҡабул итә. Сөнки изге Ҡөрьәндә лә: "Күктәр һәм ер - Аллаһ милке. Үҙ теләгәнен бар итер. Теләһә - ҡыҙ балалар, теләһә - ир-уландар бүләк итер", - тиелә.

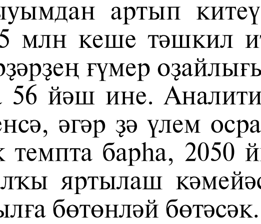
Ислам ауырлы ҡатындарға иҫерткес эсемлектәр һәм тәмәке ҡулланыуҙы тыя. Быны фән дә иҫбат итте: тәмәке төтөнө тәьҫирендә яралғының беренсе 2-3 аҙнаһында ярала башлаған үҙәк нервылар системаһы ҡаҡшай, ә 4-5-се аҙнаһында тәмәке ағыуы формалашып килгән йөрәк-ҡан тамырҙары системаһына әләгә, яралғының матдәләр алмашыныу процессы боҙола, һөйәк, быуын үҫеше тотҡарлана. Балалар бөләкәй башлы, йөрәк ауырыулы, әҙ ауырлыҡта һәм бәләкәй буйлы булып тыуа.

Ҡарындағы бала 5-5,5 айлыҡ булғанда ишетеү, тәм тойоу, вестибуляр аппараты, тактиль анализаторҙары эшләй башлай. Шуға күрә лә баланы көслө тауыштан, ҡыҙыу факторҙарҙан һаҡларға кәрәк. Бөтә ҡатындар ҙа шуны иҫтәрендә тоторға тейеш.

Сабый донъяға килгәс тә әсәгә мохтаж. Уға беренсе көндәрҙән үк әсә һөтө мөһим. Үкенескә күрә, күп әсәләр балаларын тейешенсә имеҙмәй, йә ике-өс айынан туҡтаталар. Ҡайһы саҡта бала әсә һөтөнән үҙе баш тарта. Сөнки тартҡан әсәләрҙең 1 литр һөтөндә 0.5 мг никотин туплана, шулай уҡ башҡа ағыуҙар ҙа була. Шулай уҡ дин баланың кәрәкле витаминдарҙы ваҡытында алыу мөһимлеген аңлатыу менән бергә күп аҙыҡ ҡулланыуҙың зарарына ла иғтибарҙы йүнәлтә. Беҙ әленән-әле диеталар, организмды таҙартыу ысулдары тураһында яңы системалар уйлап сығарабыҙ. Ә Исламда бит мең тапҡырға яҡшыраҡ та, осһоҙораҡ та ысулдар бар. Әгәр ҙә бөтә әсәләр ҙә дин ҡанундарына иғтибар бүлһә, сәләмәт балалар ҙа күберәк булыр ине.

ИШЕТТЕГЕҘМЕ ӘЛЕ?

ТИҘ ЫСУЛ АСЫҠЛАЯСАҠ



Яҡындағы өс йыл эсендә Рәсәйҙә яман шеш сирҙәрен тиҙ ысул менән асыҡлау буйынса үҙенсәлекле тест-система индереләсәк, тип хәбәр итә Алыҫ Көнсығыш федераль университетының Алдынғы инженер мәктәбе директоры Людмила Текутьева.

Был ысул диңгеҙ микроорганизмдары ферменттары ярҙамына нигеҙләнә. Яман шеш сирҙәрен тиҙ ысул менән асыҡлау өсөн ферментлы тест-системаһы эшләү буйынса Алдынғы инженер мәктәбе лабораторияһы шөғөлләнә башлаған. Уның хеҙмәткәрҙәре Рәсәй Фәндәр академияһының Алыҫ Көнсығыш бүлексәһе ғалимдары менән берлектә яман шеш ихтималлығын тиҙ арала тикшерергә булышлыҡ итеүсе матдәләр бүлеп сығарырға һәләтле диңгеҙ микроорганизмдары һәм бактериялары барлығын асыҡлаған. Белгестәр был ферменттарҙы синтезлау технологияһын эшләгән дә инде. Хәҙер иһә был процессы тулыһынса етештереү циклына күсереүгә әҙерлек алып барыла. Әлегә экспресс-тесты эшләү барышы клиник һынауҙарға тиклемге этапта булһа, ғалимдар уны ике йыл эсендә тамамларға иҫәп тота. Бынан һуң клиник һынауҙар үткәреүгә тағы бер йыл кәрәк буласаҡ һәм шунан һуң инде был технология уны ғәмәлгә индереү өсөн етештереүселәргә тәҡдим ителәсәк, ти белгестәр.

ТАНЫШ ХӘЛ

ТАҒЫ СЫСҠАН ХАҠЫНДА,

йәки Мин уға ҡаршы нисек көрәшәм?

Мәҡәләмде бер лаҡап менән башлап китергә булдым әле. Бер кеше кирбестә порошок хәленә килгәнсе иҙеп, баҙарға һатырға алып сыҡҡан, имеш. Һауытына "Сысҡан дарыуы" тип яҙып та ҡуйған. Кешеләрҙә, әлбиттә, уның "инструкцияһы" ҡыҙыҡһындыра:

- Нисек ҡулланырға был дарыуҙы?

- Башта сысҡанды тотоп алып, ошо кирбес онтағын уның ике күҙенә лә һибеп, ҡабаттан ирекқә ебәрергә кәрәк. Бер аҙҙан сысҡан һуҡырая, унан күҙе күрмәй башлағас, үҙенә аҙыҡ таба алмай, астан интегеп үлә...

- Һуң, сысҡанды тотоуын тотҡас, уны былай ҙа үлтерергә була бит...

- Эйе, - тип ихлас ризалаша һатыусы, - улай ҙа була...

Бынан 3-4 йыл элек гәзитебеҙҙә "Мин ни өсөн сысҡанды йәлләнем?" тип аталған мәҡәләм донъя күргәйне. Шуны ҡыҫҡаса ғына тағы иҫкә төшөрөп китәйем әле. Баҡсалағы үҫентеләрҙе сысҡан ҡырҡа башлағас, кешеләрҙән һораштырылағайным, бер баҡсасы әбей сысҡанға ҡаршы бик һөҙөмтәле ысул барлығы хаҡында һөйләне. Гүмер буйы баҡса үҫтереп өйрәнгән мәрйә халҡы ошо өлкәлә уны-быны күп белә бит инде... Күпмелер алебастр (гипс) порошогы алып, уны онға ҡушып бутарға кәрәк. Әлеге парник түтәленә шуны ҡуйып, йәнәшәһенә икенсе һауытҡа һыу ултыртыу тейешле икән. Кимереүсе ана шул он ҡатыш гипсты ашап алғас, һыу эсә һәм, күпмелер ваҡыттан, үҙе үлә, тинеләр.

Тап улар өйрәткән рецепт буйынса ҡатнашма әҙерләп алдым да, баҡсама киттем. "Дарыуҙы" парник эсенә ҡуя-ҡуя, уның булаcаҡ тәьҫирен һәм әлеге "бурҙың" нисек үләсәге хаҡында (табип күҙлегенән сығып) уйланам. Эйе, ысынлап та, бик унай ысул. Сысҡандың аш бешереү трактына килеп эләккән алебастр тиҙ генә ҡатып, эсәктә бөтөнләйгә аш үтмәслек хәл тыуа. Медицина теле менән әйткәндә, "острая кишечная непроходимость" тип аталған бик ауыр, үлемесле сир барлыҡҡа килә. Һөҙөмтәлә, был кескәй януарҙың ғүмере өҙөлә...

Эсәк сейәлеп, йә унда бөрәй шеш барлыҡҡа килеү арҡаһында, ашаған ашы эсәк аша үтмәү сәбәпле, ауыр хәлдә госпиталгә килеп эләккән кешеләрҙе күргәнем бар. Уларҙың ғүмерен ҡотҡарып алып ҡалыу маҡсатында ашығыс операцияларҙа ла ҡатнашырға тура килгәләне. Бындай сирле кешенең операциянан алда нисек ныҡ яфаланғанын бер күргәс тә, ғүмерлеккә иҫтә ҡала. Ҡыҫҡа ваҡытҡа ғына (бер-ике минутҡа) тына биреп, унан ғәйәт ныҡ көсәйә барып, ыңғырашырға, хатта ҡыҫҡырырға мәжбүр иткән эс ауыртыу өйәнәктәре ауырыуҙы "стенаға менергә" мәжбүр итер һымаҡ! Сирле кешеләр үҙҙәре ана шул ауыртыуҙы "адские боли" тип атай, ҡатын-ҡыҙҙар уны бала тыуҙырыр алдынан булған "көсәнеү өйәнәгенә" лә тинләй... Быуылып, ғәйәт ныҡ күбеп торған эсәктең шартлап китеүе лә ихтимал. Ваҡытында операция яһап, эсәктең үтеүен юлға һалмаған хәлдә, был сирҙән кеше мотлаҡ үлә... (Боронғо Ҡытайҙа үлем язаһына хөкөм ителгән кешеләргә шундай яза бирелгән ваҡыттар ҙа булған: тотҡондарға фәҡәт бешкән һарыҡ ите генә ашатып, башҡа бер ни бирмәй, тик һыу ғына эсергәндәр. Бер нисә көндән, был кешеләрҙең эсәгендә тап ана шул сир барлыҡҡа килгән, һәм улар, шулай ғазапланып, "үҙ үлеме менән" үлгән.)

Әлеге әбей өйрәткән ҡатнашманы ашап, меҫкен сысҡандың да тап ана шулай ыҙа сигәсәген күҙ алдына килтерҙем дә уны ныҡ йәлләнем. Ҡыҫҡаһы - был дарыуҙы уға бирмәнем, тик ошо сысҡандың башҡаса парникка индермәүен һорап, Аллаһ Тәғәләгә доға ҡылдым. Ысынлап та, шул йәй буйына әлеге кимереүсе күренмәне (Динебеҙ талаптарына ярашлы, ниндәй генә булмаһын, барлыҡ йән эйәһен дә ғазаплау тыйыла. Үлтерергә рөхсәт ителгән сысҡан, ағыулы йыландарҙы ла, ыҙалатмай ғына еңел юл менән үлтереү кәрәк).

Ә көҙгә ҡарай, гараж аҫтындағы картуф баҙына төшә башланы әлеге мәхлүк. Мөгәрәптәге картуф, кишерҙе ҡуймай, тәләфләй бит, ауыҙына май булғыры. Ошо хаҡта хәләл ефетемә әйткәс, ул магазиндан сысҡан ағыуы алып ҡайтҡан. "Сысҡан биҙгәге менән зарарланырға теләмәйем, баҙға быны ошоно һалып ҡуй, ҡотолорға кәрәк был кимереүсенән, - тип, һөйләнә-һөйләнә әлеге дарыуҙы сығарып бирҙе. - Йәй баҡсалағы сысҡанды йәлләгәйнең... Был - ағыу. Уны ашаған кимереүсе һис бер ыҙаһыҙ ғына үләсәк..."

Бик күптәрҙең ғәжәпләнеүендә лә шигем юҡ, әммә мин сысҡанға был дарыуҙы ашатыуҙан да ҡырҡа баш тарттым! Ни өсөн? Сөнки, уны ашап, ағыуланып үлгән сысҡандар мин күрмәгән яҡын-тирәгә ятып үләсәк һәм... һис шикһеҙ, серей, һаҫый башлаясаҡ! Ә мин уларҙы таба алмаясаҡмын. Ошо хаҡта хәләл ефетемә ышанырлыҡ дәлилдәр килтереп, феҡеремде еткерҙем. Әммә ҡатыным ныҡыш булып сыҡты, бер көн сысҡан клейы алып ҡайтҡан:

- Ошо келәйгә йәбешкән сысҡан үлмәҫ тә, һаһымаҫ та... Тик һинең килгәнеңдә генә "көтөп" ултыраcаҡ...

- Һин нимә, хәҙер мин уны үҙем һуғып үлтерергә тейеш булам бит! Нисек шуны күҙ алдына килтерәһең? Һуғып үлтерергә ҡулым күтәрелмәйәсәк. Юҡ! Бармай!..

Ахырҙа, магазиндан сысҡан ҡапҡаны алырға ҡарар иттем. "Приманкаһына" килеп ҡағылған сысҡанды ҡапҡан уны шунда уҡ үлтергәнсе ҡыҫасаҡ! Йәнлек интегергә лә өлгөрмәйәсәк. Әммә был ҡапҡанға бер сысҡан ғына эләкте, башҡалары баҙҙағы картуф менән кишерҙе артабан дә кимерә бирҙе.

Шулай ҙа, төшөнкөлөккә бирелмәйем, кимереүсегә ҡаршы көрәштә иң ҡулайлы ысулын эҙләүемде туктатмайым. Тыйыша торғас, интернеттан тағы бер нәмә табып уҡыным. "Дымовая шашка"... Магазиндан һатып та алдым. Быйыл, сентябрь айы башланғас та, картуфты һалырҙан алда, шашкаларҙың бер нисәһен баҙға төшөрөп, төтәтеп ҡуйҙым (Инструкцияһы буйынса, ут тоҡандырғас та, мөгәрәптән шунда уҡ сығып, ишекте баҫырып, бикләп ҡуйыу кәрәк). Әлеге януарҙың элек тишкеләп ингән ендәрен дә ҡаплап торманым. Төтән инһен өсөн... Бер аҙналай торғандан һуң, һаҡларға тәғәйенләнгән йәшелсәләрҙе баҙға төшөрҙөм. Әлхәмдулиллаһ, инде яңы йыл етеп килеүенә ҡарамаҫтан, баҙҙа сысҡан әҫәре күренмәй. Әлеге төтөн еҫенән ҡурҡҡалар, буғай. Бындай ысул да үҙен аҡлайҙыр тип уйлайым. Ауыл өйҙәрендә ҡырансыл бесәй тотоу ҙа хәйерле, миненсә.

Һәр төрлө инфекция, айырыуса, беҙҙең яҡтарға хас булған "Сысҡан биҙгәге" тип аталған сир менән ауырып китеү хәүефе һәр саҡ һағалай беҙҙе, ҡәҙерле туғандар, ана шунан һаҡ булырға кәрәк. Хәҙер, ҡыш башланғас, ғәйәт ҡурҡыныс булған ана шул ауырыуҙың вирусын йөрөтөүсе әлеге кимереүселәр кеше йәшәгән йылы торлаҡтарға һыйыныусан. Аҙыҡ-түлегебеҙҙе зарарлап йөрөмәһендәр өсөн, быны шулай итеп, уларға ҡаршы ауыһыҙ көрәш алып барыла әле ул. Бәлки, кемдеңдер тағы ла ҡулайыраҡ ысулы барҙыр... Уларҙы ла тыңларға әҙермен.

Хәлил ҺӨЙӨНДӨКОВ,
отставкалағы хәрби табип.

БАЛАҢА УҠЫ!

ФИЛ ҺӘМ ЖИРАФ

Эҫе Африка иленең тропик далаларында айырылмаҫ ике дуҫ, фил менән жираф, йәшәгән. Таң һарыһынан алып ҡараңғы төшкәнсе, улар киң көтөүлектәрҙә утлағандар. Оҙаҡ яуған ямғырҙар миҙгеле үткәс, далала тормош урғып ҡайнай башлай: ер күпереп торған һутлы үләнгә күмелә, йәшел тәҫкә ингән ағас һәм ҡыуаҡлыҡтар шаулай. Бер-береһенә иңгә-иң терәлешеп, тыныс ҡына антилопа, ҡырағай аттар, буйволдар утлай. Сәрүәр (акация) ағасының киң күләгәһендә, йәшелгә күмелгән сикһеҙ киңлекте күҙ уңынан ыҫҡындырмай ғына күҙәтеп, ғорур арыҫландар ял итә. Ҡуйы әрәмәлектә гепард, һыртлан, ҡаплан, сүл бүреһе кеүек бәләкәйерәк йыртҡыстар йәшеренгән. Ә инде мөлдөрәмә тулы күлдәрҙең йылы һыуында һәм ситендәге шифалы батҡағында бегемот менән носорог наҙлана

Ошолай итеп аҙналар һәм айҙар үтә. Бына бер заман был далаға ҡоролоҡ килә. Ҡасандыр һутҡа тулып ултырған тәмле үләндәр һулый, ағас һәм ҡыуаҡтар япраҡтарын ҡоя. Үлән ашап ҡына туҡланыусы ҡыр хайуандары, мул үләнле ерҙәр эҙләп, был тирәнән китә башлай. Улар артынан күршеләре булған йыртҡыс хайуандар ҙа эйәрә. Дала бөтөнләй бушап ҡала. Тик айырылмаҫ ике дуҫ - фил менән жираф ҡына тороп ҡала. Улар, элеккесә, икәүләп, ҡояш ҡыҙҙырған сикһеҙ даланы иртәнән алып кискә тиклем гиҙә. Был икәүгә көндән-көн ашарға табыу ҡыйынлаша.

Бер ваҡыт тамаҡ туйҙырыу өсөн аҙыҡ эҙләп, фил менән жираф бик оҙаҡ даланы ҡыҙыралар. Әммә ҡояшта янып ярылған был ерҙә бер бөртөк тә үлән тапмайҙар. Ҡапыл ҙур булып үҫкән баобаб ағасының күләгәһендә бәләкәй генә йәшел ҡыуаҡлыҡты шәйләйҙәр. "Был минеке! Мин беренсе күрҙем!" - тип ҡысҡырышып ҡыуаҡҡа ташланалар. Уҙышып йүгергәндә, ҡабырғалары менән бәрелеп, бер-береһен аяҡтан йығалар. Жираф әләгеп ҡолағанда тояғы менән филдең ҡолағына баҫа. Ә фил йығылғанда жирафтың оҙон муйынын саҡ һындырмай.

- Ибәтәйһеҙ, шөкәтһеҙ фил!

- Һонтор, һыныҡ жираф! - тип бер-береһен әрләргә һәм кәмһетергә тотоналар.

Ҡасандыр бер-береһенән бер нәмә лә йәлләмәгәндәрен, бәләкәй генә аҙыҡты ла бүлешкән көндәрен онотоп, ике дуҫ талашып, үпкәләшеп айырышалар. Ошо көндән алып уларҙың далала бергә йөрөгәне күренмәй...

Бына Африкаға йәнә яҙ килә! Уның менән бергә ямғырҙар миҙгеле башлана. Тәбиғәт яңынан терелә. Жираф менән фил үпкәләшкәндәре өсөн бик үкенәләр. Әммә икеһе лә беренсе булып ғәфү үтенергә ояла.

Жираф, бейек ағастарҙың ботаҡтарынан япраҡтарҙы йолҡа-йолҡа, дуҫы менән бергә утлаған матур саҡтарҙы иҫләп һағышлана: "Эх, минең оҙон телем! Мин бит иң яҡын дуҫымды рәнйеттем! Нимәләр генә әйтеп бөтмәнем уға! Нимәгә бит әле! Бер шәлкем япраҡ өсөн күпме насар һүҙҙәр ишетте ул минән! Хатта ҙур урман хәтле япраҡтарға эйә булһам да, дуҫым эргәмдә булмағас, уның да кәрәге булмаҫ ине миңә!"

"Ҡаты тиреле", тип әйтһәләр ҙә, ысынында, фил дә дуҫынан кәм ҡайғырмай. Уның дуҫы менән бик ярашҡыһы килә. Көн артынан көндәр уҙа. Дуҫтар бер-береһен ныҡ һағыналар, шул хәтлем юҡһыналар.

Бына бер көндө айырылыуға түҙә алмаған жираф беренсе булып филдән ғәфү үтенергә ҡарар итә лә, уны эҙләп юлға сыға. Ошо мәлдә фил дә жираф дуҫын эҙләп китә. Бушҡа ғына әйтмәйҙәр бит, йөрәктәре яҡын булғандар бер-береһен һиҙә, тип.

Тиҙҙән улар осрашалар. Алыҫтан уҡ бер-береһен күрһәләр ҙә, яҡынлашырға ҡыймайыраҡ торалар, сөнки икеһенә лә ныҡ оят була. Жираф беренсе булып ҡысҡыра:

- Фил туған! Дуҫым минең! Зинһар өсөн мине кисер! Мин дөрөҫ эшләмәнем! Минә... һинһеҙ ныҡ ҡыйын!

- Жираф дуҫ! Мин ғәйепле барыһына ла! Һин ғәфү ит инде мине! - тип яуаплай фил.

Ике дуҫ, ниһайәт, ярашалар, башҡаса талашып йөрөмәйҙәр... Әгәр һүҙгә килешһәләр, бөтөнләй аҙға ғына - биш минутҡа ғына. Улар, бер-береһен ҡайғыртып, шатлыҡҡыуанысҡарҙа ла, ауырлыҡтар һәм бәлә килгәндә лә бергә ысын дуҫ булып ҡалалар.

"Иманлы кеше башҡаларҙан татыулыҡ, ризалыҡ, килешеү эҙләй һәм дуҫлыҡты үҙе ҡабул итә. Кем башҡалар менән дуҫлаша алмай икән, ул бәхеткә һис эйә була алмаҫ. Был - дуҫлашыу мөмкин булмағандарға ла ҡағыла", - тиелә бит хәҙистәрҙә лә.

✔ Беренсе һәм Икенсе бөтә донъя һуғыштары ваҡытында ялан госпиталдәрендә яралыларҙы анестезиялау өсөн химик матдәләр етешмәгәнлектән ҡайһы бер хирургтарҙың гипнозды файҙаланыуы билдәле.

ИНТЕРНЕТТАН

КҮҘҘӘР НАСАР КҮРӘМЕ?

Тимәк, А витамыны етешмәй

■ Организмға А витамины етешмәһә - күреү һәләте түбәнәйә, В витамины етмәһә, йоҡоһоҙлоҡ йонсота. Арыу, иғтибар туплай алмау, юҡ ҡына сәбәптән дә ҡыҙып барыу, аппетит булмауы - былар барыһы ла авитаминоз тураһында һөйләй. Ә ниндәй витамин етешмәүе тураһында шундай билдәләр буйынса белергә була. А витаминына ҡытлыҡ кисерһәгеҙ, күҙҙәр насар күрә башлай, тире кибә. В витамины етешмәһә, йоҡлап булмай, кәйеф тә йыш үҙгәреп тора. С витамины организмдың дөйөм тонусы өсөн яуаплы. Тәндең бәрелгән урыны күгәреп барһа, теш ҡаҙналары ҡанаһа, яралар насар йүнәлһә, тимәк, һеҙгә С витамины етешмәй. Һөйәктәр һыҙлаһа, тештәр һәм тырнаҡтар торошо насарайһа, D витамины кәрәк. РР витамины етешмәгәндә тире насарая, кибә, тән тартыша.

■ Хәтер юғалтыу - ҡартайыу процесының тәбиғи күренеше, ул Альцгеймер ауырыуы билдәһе булмауы ла ихтимал. Әммә хәтер юғалтыу ирҙәргә ҡарағанда күпкә иртәрәк - 40 йәштән һуң башлана. Бер төркөм ғалимдар 30 йәштән 95 йәшкә тиклемге 1246 кешенең баш мейеһе тәҙәләүсән һәм әүҙемлеген тикшергән. 30 йәштән 90 йәшкә тиклем хәтерҙең дөйөм түбәнәйеүе асыҡланған. Баш мейеһенең хәтирәләрҙе һаҡлай торған өлөшө - гиппокамптың кәмеүе лә күҙәтелгән. Уның бәләкәсәйеүе баш мейеһе эшмәкәрлеген дә насарайта. Ирҙәр мейеһенең гиппокампы күләме ҡатын-ҡыҙҙарҙыҡына ҡарағанда күпкә кәмерәк булыуын да раҫлаған ғалимдар. Әммә бының сәбәбе билдәле түгел, бәлки, ҡатын-ҡыҙҙарҙа булған эстроген гормоны нейрондарҙы зарарланыуҙан һаҡлайҙыр, тип фаразлай белгестәр.

■ Кеше һәр ваҡыт оҙаҡ йәшәргә, сәләмәт булырға хыяллана. Аҙ хәрәкәтләнеү, эмоциональ көсөргәнеш кеше организмының әүҙемлеген түбәнәйтә һәм йөрәк һәм ҡан тамырҙары, яман шеш, ревматизм, матдәләр алышыныуы менән бәйле сирҙәр барлыҡҡа килә. Былар барыһы ла организмдың иртә ҡартайыуына килтерә. Күп ғалимдар кешенең сәләмәтлегенә физик күнекмәләрҙең файҙалы булыуын билдәләй. Физик әүҙемлек метаболизм процестарын көйләп кенә ҡалмай, йөрәк ауырыуҙарын да иҫкәртә. Бынан тыш, әүҙем тормош алып барған кешенең кәйефе лә күтәренке була, ул стрестарға ла бирешмәй. Ғалимдар бигерәк тә йәйәү йөрөргә кәңәш итә. Йәйәп ҡына атлап йөрөһәң, йөрәк ауыртмай, тиҙәр улар. Йәйәү йөрөргә яраткан кеше артыҡ ауырлыҡ менән дә яфаланмаҫ, уның үҙәк нервы системаһы ла ныҡ булыр. Тәүҙә 350-500 метрҙы йәйәү үтеп ҡарағыҙ, аҙаҡтан иһә тиҙлекте лә, арауыҡты ла арттырырға мөмкин. Йәй көнө ысыҡ төшкән үләндә ялан аяҡ йөрөү файҙалы, ул организмды нығыта.

■ Көнсығыш Финляндия университеты ғалимдары көрпәһенән таҙартылмаған ондан бешерелгән икмәктең файҙалы яҡтарын асыҡлаған. Ул ҡандағы шәкәрҙе түбәнәйтеп, икенсе типтағы диабет үсеше хәүефен юҡҡа сығара. Ҡара икмәк инсулинға реакцияны ла яҡшырта, ә аҡ икмәктең ауырығандарға ла, сәләмәт кешеләргә файҙаһы бөтөнләй юҡ тиерлек. Көрпәле икмәк метаболизмға яҡшы йоғонто яһай, шуға ла ул диабеттан һаҡлаусы иң яҡшы сара тип табылған. Икмәктең был төрө ябығырға теләүселәргә лә ярҙам итә. Көнөнә бер нисә киҫәк икмәк ауырлыҡты нормала тотасаҡ, организмдағы майҙарҙан да ҡотҡарасаҡ.

МӨҒЖИЗӘЛЕ ҒӘМӘЛ

ГИПНОЗ: ФАНТАЗИЯМЫ, ӘЛЛӘ ЫСЫНБАРЛЫҠМЫ?

4 ғинуар Бөтә донъя гипноз көнө тип иғлан ителгән. Был тәҡдим АҠШ-та йәшәүсе гипнотерапевт, Гипнотизерҙарҙың милли гильдияһы уҡытыусыһы, яҙыусы Том Николи тарафынан индерелгән. Гипноз һәм гипнотерапия менән бәйле бик күп яңылыш фекерҙәр һәм мифтар әлеге ваҡытта ла юҡҡа сыҡмаған, улар ғилми яҡтан инҡар ителмәй ҡала бирә. Шуға күрә хәҙерге осорҙа был көн бар донъяла төрлө милли һәм халыҡ-ара профессиональ ойошмалар тарафынан билдәләнә, уның сиктәрендә һәр төрлө тематик һәм мәғрифәти саралар - лекциялар, семинарҙар, вебинарҙар, гипноз сеанстары уҙғарыла, документаль фильмдар күрһәтеү ойоштороla.

Тарихи ерлеге

Гипноз һүҙе грек теленән алынған, ул йоҡо мәғәнәһендә ҡулланылған. Әммә гипноз йоҡоһо ҡәҙимге, тәбиғи йоҡо процесынан ныҡ айырыла: ул пациентҡа махсус алымдар ҡулланыу аша тәьҫир итеү һөҙөмтәһендә башлана, ошо мәлдә "йоҡоға китеүсенең" периферик аңы тотҡарлана, уның үҙәк аңы гипнозлаусының телмәре менән бәйле ҡала һәм барса иғтибары тик шуға ғына йүнәлтелә. Гипноз сеансы барышында пациент үҙе менән идара итеүсе ни турала һөйләй, шуны күрә һәм уның ҡушҡандарын теүәл үтәй ала. Бар кеше лә гипноз тәьҫиренә бер төрлө бирелмәй: кемгәлер гипнотизерҙың "Йоҡла!" тигән бер һүҙе лә етһә, башҡа берәүҙе оҙаҡ ҡына "эшкәртергә" тура килә. Был фәндә теге йәки был кешенең гипнабеллеге, йәғни кешенең гипнозлаусы башҡарған алымдар йоғонтоһона бирелеүенең, уның аңының йоҡо һымаҡ айырым бер халәткә инеүенең ни тиклем тиҙ һәм тәрән булыуы кимәле менән аңлатыла.

Әйтергә кәрәк, айырым кешеләр гипноз алымын бик боронғо замандарҙа уҡ ҡуллана белгән. Б.э. тиклем II быуатта уҡ Боронғо Греция һәм Мысыр жрецтарының гипноз алымдары менән кешеләргә нисек итеп тәьҫир итеүе хаҡында "Гностиктар папирусы" тип аталған яҙмаларҙан билдәле. Жрецтар, гипноз алымдарын ҡулланып, үҙҙәренең "мөғжизәле һауыҡтырыу" көсөнә эйә булыуҙарына башҡа кешеләрҙе ышандыра алған. Боронғо Һиндостанда факирҙар һәм йогтар медитация аша үҙгипноз халәтенә ингән саҡта ауыртыуҙы һәм температураны тоймаған: энә менән сәнскәндә йә иһә баҙлап торған күмер менән тәндәренә ҡағылғанда улар бер ни ҙә һиҙмәгән. Бар донъяға билдәле фарсы табибы Ибн Сина (980 - 1037) үҙенең "Шифа китабы" исемле хеҙмәтендә ҡәҙимге һәм гипноз йоҡоһоноң айырмаһын күрһәтә, уны гәрәп телендә әл Вахм әл Амиль ("Иллюзия әмәле") тип нарыҡлай. Уныңса, һәр кешене лә билдәле бер шарттарҙа гипноздың ысынбарлыҡта булыуына ышандырып була, бының өсөн көслө йәнле шәхестең башҡа берәүгә тәьҫир итә белеүе фарыз.

XVI-XVII быуаттарҙа Европа ғалимдары һәм табиптары гипнозды "хайуани магнетизм" тип атай. Йәнәһе, айырым кешеләр ниндәйҙер фантастик көскә, эманацияға эйә, улар күҙҙәренән, ҡулдарынан сыҡҡан "флюидтар" аша башҡа бер кешенең психикаһына хужа була ала, тип аңлатыу киң тарала. 1774 йылда Вена табибы Месмер Париж фәндәр академияһына гипноз тураһында яҙылған тезистарын тапшыра, улар шул уҡ магнетизм тәғлимәтен сағылдыра. XIX быуаттың 40-сы йылдарында Шотландия табибы, хирург Джеймс Брейд үҙенең "Нейрогипнология" тигән хеҙмәтендә гипнозды йоҡоға оҡшаш халәткә инеү, тип аңлата. "Гипноз" һүҙен дә фәнгә Брейд индергән, тип һанала. Ул гипноз алымын төрлө сирҙәрҙе дауалағанда ҡуллана, гипноз ярҙамында хирургик операция барышында сирле кешенең ауыртыуҙы һиҙеүен бөтөрә ала. 1830 йылдарҙа Англия хирургы Джон Эллиотсон гипноз йоҡоһо барышында 2000 операция эшләгән, уның пациенттары ауыртыуҙы тоймаған. Әйткәндәй, Беренсе һәм Икенсе бөтә донъя һуғыштары ваҡытында ялан госпиталдәрендә яралыларҙы анестезиялау өсөн химик матдәләр етешмәгәнлектән ҡайһы бер хирургтарҙың гипнозды файҙаланыуы билдәле.

Философтың әйткәне

Шуныһы ҡыҙыҡ, Карл Маркстың дуҫы, фекерҙәше һәм спонсоры Фридрих Энгельс үҙенең "Тәбиғәт диалектикаһы" тигән философик хеҙмәтендә гипноз тураһында ла иҫкә ала. Эш былай була: XIX быуатта магнетизерҙар гипнозды эстрадаға сығара башлай, гипноз йоҡоһонда булған кешеләрҙең ни һөйләгәндәрен, нимә эшләй алғандарын күрһәтеп, тамашаға килгән халыҡты шаҡ ҡатыралар. 1843 - 1844 йылдарҙа Манчестер ҡалаһында фокус оҫтаһы Спенсер-Холл тигән кеше уҙғарған сеанстарға Ф. Энгельс та йөрөй. Ошо фактты ул бына нисек баһалай: "Был кеше, ил буйлап йөрөп, ҡайһы бер поптар ҡурсалауында Аллаһтың булыуын иҫбатлау маҡсатында бер йәш кенә ҡыҙ өҫтөнән магнетик-френологик тәжрибәләр уҙғарыусы ҡәҙимге шарлатан ине..."

Ул саҡта Англияла билдәле зоолог һәм ботаник булып танылған А. Рассел Уоллес та ошо магнетизерҙы хуплап сыға. Һәр бер нәмәне, хәлваҡиғаны ентекләп тикшереүсе аҡыл эйәһе буларaҡ, Энгельс үҙе лә гипноз сеансын уҙғарырға өйрәнә. Ул 12 йәшлек малайҙы гипноз халәтенә индереп ҡарай, бының өсөн уның күҙенә теклән ҡарап тороу йә иһә енелсә итеп башынан һыйпау ҙа етә. "Беҙ эшкә Уоллес кеүек артыҡ ныҡ ышаныусанлыҡ һәм дәрт менән тотонмағас, бөтөнләйгә икенсе төрлө һөҙөмтәләргә килдек. Малайҙың мускулдарының ҡатып ҡалыуына һәм уның һиҙеү тойғоһон юғалтыуына еңел генә өлгәшеүҙән башҡа беҙ уның ихтыярының тулыһынса пассив ҡалыуын констатациялай алдыҡ", - тип яҙа Ф. Энгельс. Әлбиттә, философ-атеист гипноз феноменына ла материализм, атеизм күҙлегенән генә сығып баһа биргән, сөнки инаныстарҙы, арбауҙы, кеше аңының айырым, ныҡ үҙгәргән бер халәткә инеүен, уның психикаһын, идеаль күренеш булған хәлдә лә, тик физика, биология принциптары ерлегендә аңлатыу ысынбарлыҡҡа тап килмәй.

Психиатрҙар фекере

1887 йылда Мәскәү психиатры А.А. Токарский гипноз тураһында фундаменталь ғилми хеҙмәт яҙа. Ғалим гипнотик йоҡоноң шифалы булыуы һәм сирле кешеләргә ыңғай йоғонто яһауы хаҡында белдерә. Ул саҡта рәсми медицина һауыҡ һаҡлау өлкәһендә кешене инандырыу алымдарын һәм гипнозды ҡулланыуға артыҡ иғтибар бирмәй, шуға күрә ошо табипҡа медицинала, бигерәк тә медикаментоз ысулдары һөҙөмтәле булмағанда, гипнозды дауалау сараһы итеп ҡулланыу өсөн көрәшергә тура килә. Ул 1891 йылда Мәскәүҙә рус табиптарының IV съезында "Гипнотизмды терапевтик ҡулланыу" тигән докладында бына нимә ти: "Гипнотизмдың фән ҡорамы ишектәре артында, ҡайҙалыр ситтә үҫеүе, уның наҙан кешеләр ташландығы булыуы хаҡында уйлау көлкөлө булыр ине. Наҙандар уны етерлек бәпләне һәм үҙҙәренең ҡулдары аша уҙғарҙы, тип әйтергә булыр ине".

"Рус психотерапияһының атаһы", академик В.М. Бехтерев, XIX быуаттың 80-се йылдарынан башлап, гәмәли медицинала гипнозды һәм төрлө инандырыу, арбау алымдарын мөмкин булғанса киңерәк ҡулланыу идеяһын пропагандалай. Тап уның башланғысы менән гипноз һәм инандырыуҙы ғилми яҡтан тәрәндән өйрәнеү маҡсатында лаборатор-экспериментал тикшеренеүҙәр ойоштороla.

Вәлиәхмәт БӘҘРЕТДИНОВ.

(Дауамы бар).

АҒИНӘЙ МӘКТӘБЕ

Башҡорт балы, башҡорт ҡымыҙы, башҡорт ҡурайы янында бөтә илгә дан ҡаҙанған башҡорт шәле лә бар. Башҡорт дебет шәле Башҡортостан халҡын ғына түгел, бөтә Урал буйын, Ырымбур өлкәһен, Үзбәкстан, Алыҫ Көнсығыш, Себер, Мәскәү, Ханты-Мансы тарафтарын да йылыта. Уның шифалы йылыһын халҡыбыҙ борондан белгән, дебет алыу, һайлау серен, бәйләү оҫталығын ҡулдан-ҡулға тапшырған.

ШӘЛ БӘЙЛӘНЕМ, ШӘЛ БӘЙЛӘНЕМ...

"Ағинәй юлы" район ағинәйҙәр эстафетаһы сиктәрендә Тәүәкән күп тармаҡлы мәҙәниәт йортонда дебет шәлгә арналған йылы, матур, файҙалы һәм күңелле осрашыуға йыйылды район ағинәйҙәре, ауыл уңғандары, оҫталары. Байрамға мөртәбә өҫтәп, "Киске Өфө" гәзитенең баш мөхәррире Гөлфиә Янбаева, район "Ағинәй" йәмәғәт ойошмаһы етәксеһе Гөлфиә Исҡәндәрова, Теләүембәт ауыл биләмәһе хакимиәте башлығы Булат Каразбаев ҡатнашты. Фойела күҙҙең яуын алып торған шәлдәрҙән, шәл бәйләү өсөн ҡулланған ҡорамалдарҙан күргәҙмәләр ҡоролдо, шәл бәйләүсе уңғандар дебет менән һатыу итте, һатып алды.

Байрамдың икенсе өлөшө тамаша залында дауам итте. Килгән ҡунаҡтарҙы сәләмләгәндән һуң, сәңкемдәр "Шәл өмәһе" тигән кис ултырыу йолаһын сәхнәләштереп, дебет шәлдең борондан килгән кәсеп икәнен раҫланы, кәзә һөтөнөң, дебетенең файҙаһы тураһында бәйән итте. Ошо шөғөлгә арналған әйтемдәр, мәҡәлдәр, һынамыштар, йыр-бейеүҙәр, гармун моңдары менән үрелеп барған кисәлә ысын мәғәнәһендә дебет шәлгә мәҙхиә йырланды. Бикбулат, Мәҡсүт, Йомағужа, Сирбай, Сапыҡ, Исем, Аҙнағол, Дауыт-Ҡайып, Теләүембәт уңғандары шәл бәйләү хәтирәләре менән уртаҡлашты, ул хәтирәләр, әлбиттә, хә-ҙерге заманда ла телдән төшмәгән "Шәл бәйләнем, шәл бәйләнем, шәлем түңәрәк түгел..." йыры менән оҙатылып барҙы.

- Быныдай байрамдар ауыл тормошон йәнләндереп, нурландырып ебәреүгә, йәш быуын күңелендә хеҙмәткә хөрмәт тәрбиәләүгә, ата-бабаларыбыҙҙың онотола барған шөғөлдәрен тергеҙеүгә булышлыҡ итә - бына был тырышлыҡ беҙҙең фиҙаҡәр ағинәйҙәребеҙ иңендә лә инде, - ти сараны ойоштороуға һәм уҙғарыуға ҙур көс һалған мәҙәниәт хеҙмәткәре Гөлдәр Әбдрәхимова.

Гөлназ СӘЙЕТБАТТАЛОВА.
Күгәрсен районы.

ҺАЙ, АФАРИНДАР!

БЕҘҘЕКЕЛӘР!

Тәрбиәсе

Стәрлетамаҡтың "Умка" балалар баҡсаһы тәрбиәсеһе Гөлназ Ҡотлоева Мәскәүҙә Бөтә Рәсәй туған тел уҡытыусыларының оҫталыҡ дәресендә республикабыҙ исеменән сығыш яһаны.

Конкурста тотош илдән 30-ға яҡын педагог ҡатнашты. Яҡташыбыҙҙың туған (башҡорт) телен өйрәнеү буйынса оҫталыҡ дәресе уңышлы үтте, ул мәктәпкәсә йәштәге балаларға белем биреү эшмәкәрлегендә заманса алымдар ҡулланыуҙы күрһәтте. Икенсе этапта ул башҡорт милли кейеме менән таныштырҙы. Жюри баһаһы буйынса, Гөлназ Фәйез ҡыҙы бөтә этаптарҙы ла лайыҡлы үтте һәм иң көслө бишәү иҫәбенә инде. Яҡташыбыҙ еңеүсе дипломы һәм башҡорт телен уҡытыуға индергән өлөшө өсөн Рәсәй Фәндәр Академияһы Тел ғилеме институтының рәхмәт хаты менән бүләкләнде.

Саңғысы

Белореттан тау саңғысыһы Тәнзилә Исраилова өс тапҡыр Рәсәй чемпионы исемен яуланы. Был хаҡта Башҡортостан вице-премьеры - спорт министры Руслан Хәбибов хәбәр итте.

Рәсәй чемпионаты Красноярскиҙа үтте. Яҡташыбыҙ "параллель слалом" дисциплинаһында Ленинград спортсыһын уҙып китте һәм еңеүгә өлгәште. "Был еңеү Тәнзиләнең оҫталыҡ кимәлен тағы бер тапҡыр раҫланы", - тип билдәләне Руслан Хәбибов.

Хәтерегеҙгә төшөрәбеҙ, былтыр, Башҡортостан спорты тарихында һуңғы 15 йылда тәүге тапҡыр, Тәнзилә Исраилова бер юлы ике дисциплинала ("слалом" һәм "слалом-гигант") Рәсәй чемпионатында алтын миҙал яуланы.

Уғатар

Ауырғазы районынан 15 йәшлек уҡсы Батырхан Ғайсин Ҡаҙағстанда традицион яндан уҡ атыу буйынса халыҡ-ара турнирҙа ике алтын миҙал яуланы.

Йәш спортсының һөҡланғыс еңеүе тураһында хакимиәт башлығы Арыҫлан Шәһәретдинов хәбәр итте. "Батырхан Ғайсин Талбазы ауылының спорт мәктәбендә Фәһим Ғайсин етәкселегендә шөғөлләнә. 2024 йылда ул 13-15 йәшлек үҫмерҙәр араһында донъя чемпионатының бронза призеры булды. Батырхан уҡ атыу буйынса республика чемпионаты пьедесталына 71 тапҡыр күтәрелде!"

ЗИҺЕН КИҢӘЙТЕП...

КӨНЬЯҠ УРАЛ ҠОШТАРЫ

Һайыҫҡан
(Сорока)

Дөрөҫөн әйткәндә, һайыҫҡан бик матур ҡоштарҙың береһе ул. Тәҫе - аҡлы-ҡаралы, ҡойроғо оҙон. Ҡара төҫтәге ҡауырыйҙары йәшкелт булып сағылып тора. Уны танымау мөмкин түгел, беҙҙә ундай ҡош башҡа юҡ.

Осошо - ҡанатын йыш елпеп ала ла, уны йәйгән килеш кәйелеп бара. Тауышын да бутамаҫһығыҙ, һайыҫҡан шыҡырлауын барыһы ла ишеткәне бар.

Илдең бөтөн ерендә лә бар, бары Көнсығыш Себерҙең һаҙлыҡтарында осрамай. Урманда, кеше йәшәгән ерҙәрҙә оялай. Ояһының ҡыйығы бар, ул уны ерҙән 2-4 м бейеклектә ҡора, ә ҡалаларҙа ҡайын һәм тирәкә яһаған ояһы 16-18 м бейеклегендә. 5-8 йомортҡа һала, 16-18 көн баҫа. Инә ҡош ҡына баҫа. Бәпкәләр 22-27 көн ояла ултыра, һуңынан да йыраҡ осоп китмәй, ата менән инә ҡош уларҙы артабан да ашатыуын дауам итә.

Кимереүселәр, тәлмәрйен балалары, төрлө ҡоштарҙың йомортҡалары һәм бәпкәләре менән туҡлана. Кеше ташлаған ризыҡ, шулай уҡ емтек ашай. 2005 йылдың көҙөндә беҙ ҡарға менән һайыҫҡандың бергәләп миләш емештәре ашауын да күҙәттек. М. Баяновтың һайыҫҡандың суҡышына йомортҡа ҡабып осоп барғанын күргәне булды, һайыҫҡан бер уҡ йорт ихатаһына килеп, көн һайын унан йомортҡа урлай ине.

В. Гуров, М. Баянов, Й. Ҡашҡаров махсус рәүештә уның туҡланыуын да тикшерҙе. 101 һайыҫҡан тотолдо, уларҙың 5 төрлө моллюск, үрмәксен, 11 төрлө бөжәк, 3 яры ҡанатлылар, шулай уҡ энәғараҡ, себен, күбәләктең ҡарышлауығын, балыҡ, тәлмәрйен, кеҫәртке, баҫыу сысҡандары, төрлө үҫемлектәр, 6 төрлө иген, бигерәк тә бойҙай ашағанлығы асыҡланды. Ҡышын кеше ташлаған ризыҡ ҡалдыҡтары менән туҡлана.

Һайыҫҡан ояһынан ситкә китмәй, шул тирәлә йәшәй. Төндә бейек ҡыуаҡлыҡтарҙа, ҡуйы япраҡлы ваҡыраҡ ағаслы урманда үткәрә. Ҡыш аҙағында парлаша, ошо осорҙа уларҙың йырлауын ишетергә була. Йыры шым ғына, төрлө тауыштарҙан, шыҡырлауҙарҙан тора.

Ғалимдар һайыҫҡан иректә 15, ә ситлектә 21 йәш йәшәй тип иҫәпләй.

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

9 ФЕВРАЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 3.00 Новости.
9.05 "Модный приговор". [0+]
9.55 "Жить здорово!" [16+]
10.40, 11.30, 1.00, 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]
11.00, 14.00, 17.00 Новости (с субтитрами).
12.35, 18.45 "Большая игра". [16+]
13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.40 "Время покажет". [16+]
15.00 "Давай поженимся!" [16+]
15.50 "Мужское / Женское". [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 "Время".
21.45 Т/с Премьера. "Берлинская жара". [16+]
0.00 "Время героев". [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, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 3.00 Вести.
9.30 "Доброе утро, Башкортостан!" [12+]
9.55 О самом главном. [12+]
11.30, 21.10 Местное время. Вести-Башкортостан.
12.00, 18.00 "60 минут". [12+]
14.30, 2.10, 3.30 Т/с "Райский". [16+]
17.00 "Малахов". [16+]
21.30 Т/с "Полюби меня снова". [16+]
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
4.29 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Сәләм".
10.00 Т/с "Подкидыш". [16+]
11.00 Новости недели (на рус.яз).
11.45, 17.45, 20.15, 21.15 Интервью. [12+]
12.00 Специальный репортаж. [12+]
12.15 Д/ф "Точка науки. Проверено наукой". [12+]
12.30, 5.30 Территория счастья. [12+]
13.30, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз).
14.00, 4.00 Бәхет иле. [12+]
15.00 М/ф "Мультфильмы". [6+]
15.30 Гора новостей.
15.45 Асыш. [6+]
16.00 Башкорттар. [6+]
16.30, 21.30 Новости (на рус. яз).
16.45 "Криминальный спектр". [16+]
17.00 Д/ф "ВОВ. Илья Старинов. Самый опасный советский разведчик". [12+]
17.30, 6.30 Новости (на рус. яз). [12+]
18.00 Защитники Отечества. [12+]
19.00 Телецентр.
20.00 Сәнгелдәк. [6+]
20.30 Д/с "Города-герои". [12+]
22.00 Тайм-аут. [12+]
23.00 Күстәнәс. [12+]
23.30 Золотой фонд башкирского ТВ. [12+]
0.00 Х/ф "Дуэлянт". [16+]
2.00 Спектакль "Между небом и землей". [12+]
3.30 Специальный репортаж. [16+]
5.00 Новости (на баш. яз). [12+]

10 ФЕВРАЛЯ ВТОРНИК

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 3.00 Новости.
9.05 "Модный приговор". [0+]
9.55 "Жить здорово!" [16+]
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 "Время покажет". [16+]
11.00, 14.00, 17.00 Новости (с субтитрами).
11.40, 18.45 "Большая игра". [16+]
15.00 "Давай поженимся!" [16+]
15.50 "Мужское / Женское". [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 "Время".
21.45 Т/с Премьера. "Берлинская жара". [16+]
0.00, 3.05 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, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 3.00 Вести.
9.30 "Доброе утро, Башкортостан!" [12+]
9.55 О самом главном. [12+]
11.30, 21.10 Местное время. Вести-Башкортостан.
12.00, 18.00 "60 минут". [12+]
14.30, 2.10, 3.30 Т/с "Райский". [16+]
17.00 "Малахов". [16+]
21.30 Т/с "Полюби меня снова". [16+]
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
4.29 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Сәләм".
10.00 Т/с "Подкидыш". [16+]
11.00 "Дорога к храму". [6+]
11.30, 16.30, 21.30 Новости (на рус. яз).
11.45, 17.45, 20.15 Интервью. [12+]
12.00 Тайм-аут. [12+]
12.30, 5.30 Территория счастья. [12+]
13.30, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз).
14.00, 4.00 Бәхет иле. [12+]
15.00 М/ф "Мультфильмы". [6+]
15.30 Гора новостей.
15.45 Бишек. Колыбельные моего народа. [6+]
16.00 Золотой фонд башкирского ТВ. [12+]
16.45 Республика LIVE. [12+]
17.30, 6.30 Новости (на рус. яз). [12+]
18.00 Д/ф "Точка науки. Проверено наукой". [12+]
18.15 Специальный репортаж. [12+]
19.00 Телецентр.
20.00 Сәнгелдәк. [6+]
20.30 Д/ф "О чем говорят Памятники". [12+]
21.00 Специальный репортаж. [16+]
22.00 Подкаст. Интонации. [12+]
23.00 Подтекст: инструкции к себе. [12+]
23.45 Х/ф "Десять негритят". [12+]
2.00 Спектакль "Поздняя любовь". [12+]
5.00 Новости (на баш. яз). [12+]

11 ФЕВРАЛЯ СРЕДА

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 3.00 Новости.
9.05 "Модный приговор". [0+]
9.55 "Жить здорово!" [16+]
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 "Время покажет". [16+]
11.00, 14.00, 17.00 Новости (с субтитрами).
11.40, 18.45 "Большая игра". [16+]
15.00 "Давай поженимся!" [16+]
15.50 "Мужское / Женское". [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 "Время".
21.45 Т/с Премьера. "Берлинская жара". [16+]
0.00, 3.05 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, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 3.00 Вести.
9.30 "Доброе утро, Башкортостан!" [12+]
9.55 О самом главном. [12+]
11.30, 21.10 Местное время. Вести-Башкортостан.
12.00, 18.00 "60 минут". [12+]
14.30, 2.10, 3.30 Т/с "Райский". [16+]
17.00 "Малахов". [16+]
21.30 Т/с "Полюби меня снова". [16+]
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
4.29 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Сәләм".
10.00 Т/с "Подкидыш". [16+]
11.00 Специальный репортаж. [16+]
11.30, 16.30, 21.30 Новости (на рус. яз).
11.45, 17.45, 20.15, 21.00 Интервью. [12+]
12.00 "География вкуса". [12+]
12.15 "Криминальный спектр". [16+]
12.30, 5.30 Территория счастья. [12+]
13.30, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз).
14.00, 4.00 Бәхет иле. [12+]
15.00 М/ф "Мультфильмы". [6+]
15.30 Гора новостей.
15.45 "Экологично". [6+]
16.00 Золотой фонд башкирского ТВ. [12+]
16.45 Ап-асык. [12+]
17.30, 6.30 Новости (на рус. яз). [12+]
18.00 Дуҫтар. [16+]
19.00 Телецентр.
20.00 Сәнгелдәк. [6+]
20.30 Защитники Отечества. [12+]
22.00 Историческая среда. [12+]
23.00 "Байык" представляет... [12+]
0.00 Х/ф "Елена". [16+]
1.45 Спектакль "Наследство". [12+]
3.30 Д/ф "О чем говорят Памятники". [12+]
5.00 Новости (на баш. яз). [12+]

12 ФЕВРАЛЯ ЧЕТВЕРГ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 3.00 Новости.
9.05 "Модный приговор". [0+]
9.55 "Жить здорово!" [16+]
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 "Время покажет". [16+]
11.00, 14.00, 17.00 Новости (с субтитрами).
11.40, 18.45 "Большая игра". [16+]
15.00 "Давай поженимся!" [16+]
15.50 "Мужское / Женское". [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 "Время".
21.45 Т/с Премьера. "Берлинская жара". [16+]
0.00, 3.05 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, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 3.00 Вести.
9.30 "Доброе утро, Башкортостан!" [12+]
9.55 О самом главном. [12+]
11.30, 21.10 Местное время. Вести-Башкортостан.
12.00, 18.00 "60 минут". [12+]
14.30, 2.10, 3.30 Т/с "Райский". [16+]
17.00 "Малахов". [16+]
21.30 Т/с "Полюби меня снова". [16+]
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
4.29 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Сәләм".
10.00 Т/с "Подкидыш". [16+]
11.00 Моя планета - Башкортостан. [12+]
11.30, 16.30, 21.30 Новости (на рус. яз).
11.45, 17.45, 20.15, 21.15 Интервью. [12+]
12.00, 17.30 Новости СВО (на рус. яз). [12+]
12.15 Дознание. [12+]
12.30, 5.30 Территория счастья. [12+]
13.30, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз).
14.00, 4.00 Бәхет иле. [12+]
15.00 Сулпылар. [6+]
15.30 Гора новостей.
15.45 М/ф "Мультфильмы". [6+]
16.00 Автограф. [12+]
16.45 "Криминальный спектр". [16+]
17.00 Креативный код. [12+]
18.00 "Йома". [6+]
19.00 Телецентр.
20.00 Сәнгелдәк. [6+]
20.30 Д/с "Города-герои". [12+]
22.00, 3.30 Республика LIVE #дома. [12+]
23.00 Колесо времени. [12+]
0.00 Х/ф "Воры в законе". [16+]
1.45 Спектакль "Февраль. Буран". [12+]
3.15 Письма солдатам. [12+]
5.00 Новости (на баш. яз). [12+]
6.30 Новости (на рус. яз). [12+]

13 ФЕВРАЛЯ ПЯТНИЦА

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.05 "Модный приговор". [0+]
9.55 "Жить здорово!" [16+]
10.40, 11.25, 17.00 "Большая игра". [16+]
11.00, 14.00 Новости (с субтитрами).
13.15, 14.15 "Время покажет". [16+]
15.15 "Давай поженимся!" [16+]
16.05 "Мужское / Женское". [16+]
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.40 "Человек и закон" с Алексеем Пимановым. [16+]
19.45 "Поле чудес". [16+]
21.00 "Время".
21.45 "Голос". Новый сезон. [12+]
23.30 Х/ф Премьера. "Чужая". [18+]
1.20 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, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести.
9.30 "Доброе утро, Башкортостан!" [12+]
9.55 О самом главном. [12+]
11.30, 21.10 Местное время. Вести-Башкортостан.
12.00, 18.00 "60 минут". [12+]
14.30 Т/с "Райский". [16+]
17.00 Прямой эфир. [16+]
21.30 "Дуэты". [12+]
0.40 "Истории Большой Страны". [12+]
1.40 Х/ф "Самый лучший муж". [12+]
4.56 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Сәләм".
10.00 Т/с "Подкидыш". [16+]
11.00 "Йома". [6+]
11.30, 16.30, 21.30 Новости (на рус. яз).
11.45, 17.45 Интервью. [12+]
12.00, 17.30 Новости СВО (на баш. яз). [12+]
12.15 "Криминальный спектр". [16+]
12.30, 5.30 Территория счастья. [12+]
13.30, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз).
14.00, 4.00 Бәхет иле. [12+]
15.00 М/ф "Мультфильмы". [6+]
15.30 Гора новостей.
15.45 Тирмәкәй. [6+]
16.00 Аль-Фатиха. [12+]
16.45 Дознание. [12+]
17.00 Республика LIVE. [12+]
18.00 Башкорттар. [6+]
18.45 Хоккей. "Салават Юлаев" (Уфа) - "Металлург" (Магнитогорск). КХЛ.
22.00 СВОих не бросаем. [12+]
22.15, 3.45 Письма солдатам. [12+]
23.00 Дуҫтар. [16+]
23.30 "Курай-шоу". [12+]
0.00 Х/ф "О любви". [16+]
1.45 Спектакль "Вишневая гора". [12+]
5.00 Новости (на баш. яз). [12+]
6.30 Новости (на рус. яз). [12+]

14 ФЕВРАЛЯ 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 Д/ф Премьера. "Тень святого Валентина". [12+]
11.10 "Вспомнить всё". [12+]
12.00 Новости (с субтитрами).
12.15 Т/с "Анна Герман". [12+]
17.05 "Кто хочет стать миллионером?" [12+]
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.20 Премьера. "Ледниковый период". [12+]
21.00 "Время".
21.35 "Сегодня вечером". [16+]
23.35 Д/ф "Прогулки с Бродским". Памяти поэта". [16+]
1.10 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]

РОССИЯ 1

5.00 Утро России. Суббота.
8.00 Местное время. Суббота.
8.35 "По секрету всему свету".
9.00 "Формула еды". [12+]
9.25 "Пятеро на одного". [12+]
10.10 Сто к одному.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30 "Наши. Военкоры". [12+]
12.00 Д/ф "Альфред Розенберг. Несостоявшийся колонизатор Востока". [16+]
13.00 Большие перемены.
14.30, 20.50 Местное время. Вести-Башкортостан.
14.50 "Юмор! Юмор! Юмор!!!" [16+]
17.50 "Привет, Андрей!" [12+]
21.00 Х/ф "Счастье с доставкой". [16+]
0.40 Х/ф "Доченьки". [12+]
4.12 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Доброе утро!" [12+]
7.30 Новости (на баш. яз). [12+]
7.45 Золотой фонд башкирского ТВ. [12+]
8.45 "Аль-Фатиха". [12+]
9.15 Сәләм представляет... [12+]
9.30, 6.30 Новости (на рус. яз). [12+]
9.45 СВОих не бросаем. [12+]
10.00 М/ф "Мультфильмы". [6+]
10.30 Книга сказок. [6+]
10.45 Әкиәтсе. [6+]
11.00 Гора новостей.
11.15 "Курсак". [6+]
11.30 "Елкән". [6+]
12.00 Преград. Net. [6+]
12.30 Ете егет. [12+]
13.30 Башкорттар. [6+]
14.00 Дарю песню. [12+]
16.00 Колесо времени. [12+]
17.00 Х/ф "Действуй по обстановке". [12+]
18.30 Новости (на баш. яз).
19.00 Специальный репортаж. [12+]
19.15 Вопрос + Ответ = Портрет. [6+]
20.00 Сәнгелдәк. [6+]
20.15 "Курай даны". [12+]
20.30 "Байык" представляет... [12+]
21.30 Новости (на рус. яз).
22.00, 5.45 Республика LIVE #дома. [12+]
22.45 Новости недели (на баш. яз).
23.30 "Башкорт йыры представляет". [12+]
0.15 Караоке по-башкирски. [12+]
0.45 Х/ф "Гу-га". [18+]

3.00 Спектакль "Гильмияза". [12+]
5.00 Новости недели (на баш. яз). [12+]

15 ФЕВРАЛЯ ВОСКРЕСЕНЬЕ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

6.00, 10.00 Новости.
6.10 Играй, гармонь любимая! [12+]
6.55 "Часовой". [12+]
7.25 "Здоровье". [16+]
8.30 "Золотая коллекция Союзмультфильма". [0+]
9.10 "Непутевые заметки" с Дм. Крыловым. [12+]
9.30 "Мечталлион". Национальная Лотерея. [12+]
10.15 "Жизнь своих". [12+]
11.10 "Повара на колесах". [12+]
12.00 Новости (с субтитрами).
12.15 "Будем жить!" [16+]
13.20 "Видели видео?" [0+]
14.55 Д/ф "Империя: Анна Иоанновна. Елизавета Петровна". [12+]
18.00 Вечерние новости.
19.00 "Три аккорда". [16+]
21.00 "Время".
23.00 "Большая игра". [16+]
0.10 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]
4.57 Перерыв в вещании.

РОССИЯ 1

5.30, 2.25 Х/ф "Китайский Новый год". [12+]
7.20 "В кругу друзей".
8.00 Местное время. Воскресенье.
8.35 "Когда все дома с Тимуром Кизяковым".
9.25 Утренняя почта с Николаем Басковым.
10.10 Сто к одному.
11.00, 14.00, 17.00 Вести.
11.30 "Наши. Военкоры". [12+]
12.00 "Доктор Мясников". [12+]
13.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. [12+]
14.30 Местное время. Вести-Башкортостан.
15.00 "Парад юмора". [16+]
17.50 "Песни от всей души". [12+]
20.00 Вести недели.
22.30 Москва. Кремль. Путин.
23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
1.35 Д/ф "Альфред Розенберг. Несостоявшийся колонизатор Востока". [16+]
4.05 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Доброе утро!" [12+]
7.30 Новости (на баш. яз). [12+]
7.45 Золотой фонд башкирского ТВ. [12+]
8.45 Күстәнәс. [12+]
9.15 "Мама". [12+]
9.30 Новости (на рус. яз).
9.45, 21.15, 6.45 Специальный репортаж. [12+]
10.00 М/ф "Мультфильмы". [6+]
10.30 Тирмәкәй. [6+]
10.45 "Городок АЮЯ". [6+]
11.00 Гора новостей.
11.15 М/с "Нурбостан сәйәхәте". [6+]
11.30 Сулпылар. [6+]
12.00 "Асыш". [6+]
12.30 Новости недели (на баш. яз).
13.15, 3.30 Подтекст: инструкции к себе. [12+]
14.00 Дарю песню. [12+]
15.00 Дорога к храму. [6+]
15.30 Честно говоря. [12+]
16.15 Д/с "Герои". [12+]
17.00 Республика LIVE. [12+]
17.45 Спектакль "Февраль. Буран". [12+]
19.30 Әлләсе. [12+]
20.15 Сәләм представляет... [12+]
20.30 Автограф. [12+]
21.00 Дознание. [12+]
21.30 Новости недели (на рус.яз.).
22.15 Подкаст. Интонации. [12+]
22.45 Х/ф "В Крыму не всегда лето". [12+]
1.00 Спектакль "Недоросль". [12+]
4.15 Письма солдатам. [12+]
4.30 Колесо времени. [12+]
5.30 Дуҫтар. [16+]
6.00 Новости недели (на рус.яз.). [12+]

НАМАҘ ВАҠЫТТАРЫ

1447 һижри йыл.

Февраль (Шәғбан)	Иртәнге намаҙ	Ҡояш ҡалҡа	Өйлә намаҙы	Икенде намаҙы	Ахшам намаҙы	Йәстү намаҙы
9 (20) дүшәмбе	7:02	8:51	13:30	16:16	18:08	19:50
10 (21) шишәмбе	7:00	8:49	13:30	16:18	18:10	19:52
11 (22) шаршамбы	6:58	9:47	13:30	16:20	18:13	19:54
12 (23) кесе йома	6:57	8:45	13:30	16:22	18:15	19:56
13 (24) йома	6:55	8:43	13:30	16:24	18:17	19:58
14 (25) шәмбе	6:53	8:41	13:30	16:26	18:19	20:00
15 (26) йәкшәмбе	6:51	8:38	13:30	16:28	18:21	20:01

БР Мосолмандары диниә назараты сайтынан алынды.

✓ Әгәр ҙә берәй ҡасан бәхет артынан ҡыуып, уны тапһағыҙ, һеҙ, күҙлегеген эҙләгән ҡарсыҡ шикелле, бәхеттең гел танау төбөндә булғанын аңлар инегеҙ. (Бернард Шоу).

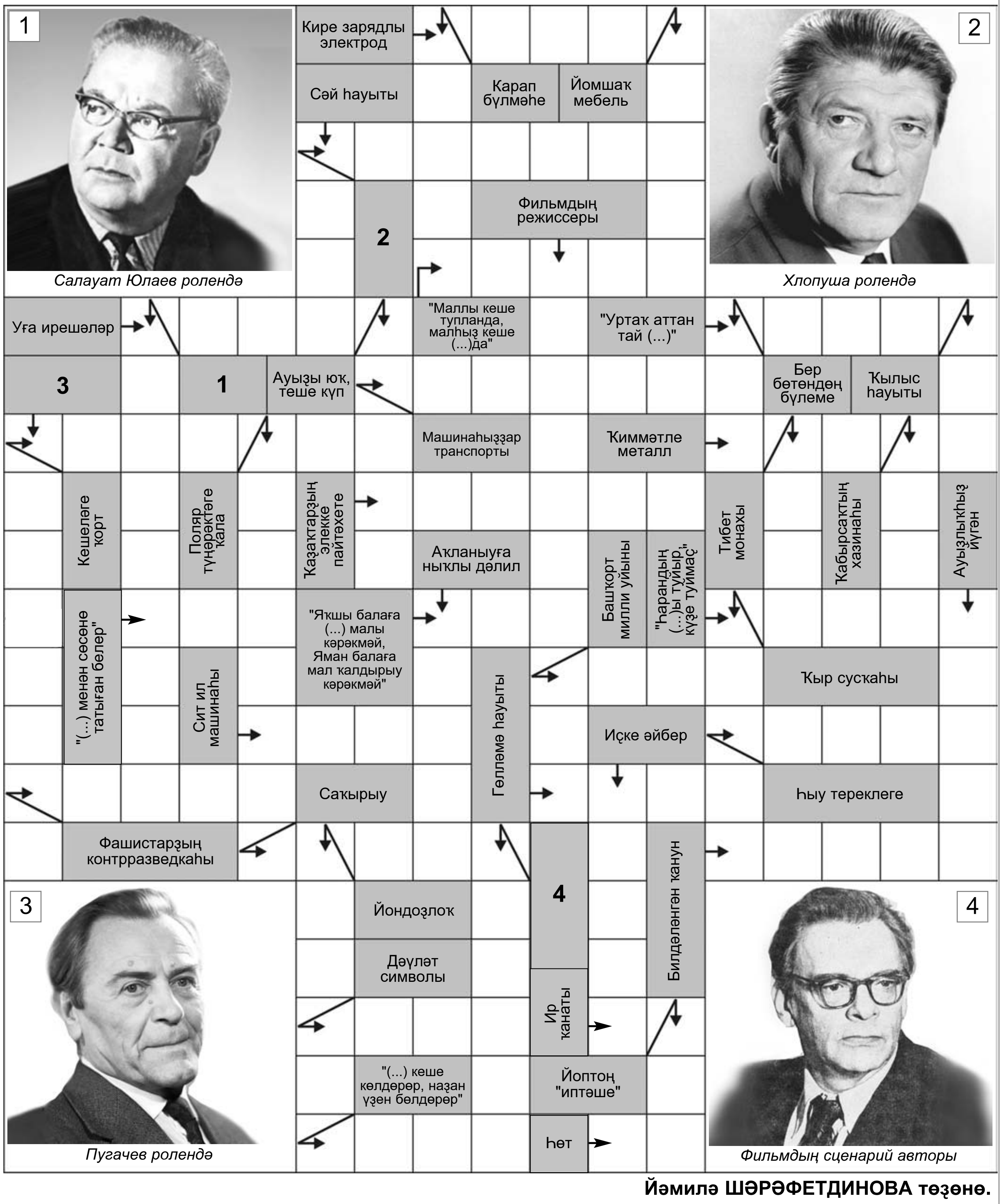
БАШ ЭШЛӘТМӘК

"САЛАУАТ ЮЛАЕВ" ФИЛЬМЫНА - 85 ЙЫЛ

Башҡорт халҡының милли батыры Салауат Юлаев тураһында нәфис фильмдың экрандарға сығыуына 85 йыл.

Фильм 1941 йылдың 21 февралендә күрһәтелә. Сценарий авторы уның буйынса 1939 йылда эшләй башлай, аҡлы-ҡаралы фильм 1940 йылда төшөрөлә һәм икенсе йылына тамашасыларға күрһәтелә. Кинолента 1986 йылда М. Горький исемендәге киностудияла яңыртыла.

Фильмды тыуҙырыуҙа ҡатнашҡан төп ижадсыларҙың фамилияларын башватҡыста табырһығыҙ.



Йәмилә ШӘРӘФЕТДИНОВА төҙөнө.

4-се һандағы сканворд яуаптары.

Горизонталь буйынса: Окапи. Биишева. Парта. Ҡанат. Моряк. Участка. Барабан. Лапаҫ. Илбаев. Баҡыр. Ҡор. Ватан. Алла. Игәт. Лайыҡ. Ваҡыт. Июнь. Көньяҡ. Сәғәт. Әйселәү. Әминев.

Вертикаль буйынса: Бикбаев. Ҡармаҡ. Баяр. Ит. Бура. Көрәгә. Тунис. Олимп. Ҡатын. Верн. Реставрация. Юҡ. Мә. Ихата. Үт. Мал. Вальс. Алҡа. Алма. Кәҫ. Ноҡот.

СӘНҒӘТ КӨНДӘЛЕГЕ

М.Ғафури исемендәге Башҡорт дәүләт академия драма театры

6 февраль "Ай тотолған төндә" (М.Кәрим, А.Абушахманов), драма. 12+

7 февраль "Һинһеҙ килгән яҙҙар" (З. Ҡадырова, А. Абушахманов), мелодрама. 16+

8 февраль "Эҙләнем, бәғрем, һине..." (Т.Миңнуллин, А.Нәҙерғолов), мелодрама. 12+

11 февраль "Ҡара йөҙҙәр" (М. Ғафури, А. Абушахманов, инсц. Ш. Ғилманова), драма. 16+

12 февраль "Әсмә" (Р.Фәхретдинов, инсц. Ш. Шәкүрова, З. Сөләймәнов). 12+

М.Кәрим исемендәге Милли йәштәр театры

6 февраль "Батыр йөрәк" (Р. Хәкимов), әкиәт. 11:00. 0+

6 февраль "Силсәүит, Алдар һәм Адвокат" (М. Кәрим, инсц. В. Жеребцов, Р. Хәкимов), драма. 19:00. 12+

7 февраль "Седина в бороду или невеста из Имеретии..." (Б. Рацер, В. Константинов, М. Күлбаев), музыкаль комедия. 12+

8 февраль "Айболит и Бармалей" (К. Чуковский, Р. Хәкимов), мюзикл. 12:00. 0+

9 февраль "Әстәғәфирулла!" (Н.Ғәйетбай), комедия. 16+

10 февраль "Волшебник изумрудного города" (А. Волков). 11:00. 0+

11 февраль "Алые паруса" (А. Грин, инсц. А. Решетникова, М. Күлбаев), романтик фантазия. 14:00. 12+

11 февраль "Всегда один" (А. Поярков, Э. Шрайнер), трагифарс. 19:00. 16+

12 февраль "Две Бабы-яги" (Р. Сеф, Т. Карелина, М. Күлбаев), әкиәт. 11:00. 0+

12 февраль "Аҡһаҡ", (М. Ғиләзев, Ф. Ғәрипов), драма. 12+

Башҡорт дәүләт ҡурсаҡ театры

6 февраль "Коллекция смеха" (О.Куценко). 19:00. 16+

7 февраль "Сказка о Царе Салтане" (А.Пушкин). 12:00 һәм 15:00. 0+

8 февраль "Щелкунчик" (Ю.Ким). 12:00 һәм 15:00. 0+

11 февраль "Тьма египетская" (М. Булгаков). 19:00. 16+

12 февраль "В последний путь под рок-н-ролл" (В.Денисов). 19:00. 16+

Х.Әхмәтов исемендәге Башҡорт дәүләт филармонияһы

9 февраль "Бах и фантастический стиль" Тарас Багинецтың орган концерты. 12+

10 февраль Мансур Дәүләтбаевтың ижад кисәһе. 12+

11 февраль "Йомаҡ" төркөмө концерты. 12+

Салауат дәүләт башҡорт драма театры

6 февраль Фәдис Ғәниевтың концерты. 6+

7 февраль "Снежная Королева" (Г.Андерсен, Р.Ғәйнуллина), әкиәт. 6+

10 февраль "Зәйтүнә" (С.Сурина), драма. 12+

12 февраль "Һөйөү көсө" (Т. Дәүләтбирҙина), мелодрама. 12+

Стәрлетамаҡ дәүләт театр-концерт берләшмәһе

7 февраль "Ҡоҙаса" (Б. Бикбай, З. Исмәғилев, А. Абушахманов), музыкаль комедия. 12+

8 февраль "Алдар и царевна Несмеяна" (З. Сөләймәнов), әкиәт. 12:00. 0+

8 февраль "Аҡ ҡалфаҡ" (М.Фәйзи), драма. 18:00. 12+

12 февраль "Ата-бабаларҙың мираҫын һаҡлап" бейеү театры концерты. 6+

Сибай концерт-театр берекмәһе

6-7 февраль Элвин Грейҙың концерты. 18+

8 февраль Гөлназ Асаеваның концерты. 18+

БР Милли музейы

7 февраль "Археokids" ғаилә йәкшәмбеһе сараһы. 15:00. 6+

12 февраль "Малахитовая шкатулка" сараһы. 15:00. 6+

МӘҘӘНИ МАЙҘАН

БЕЙЕҮСЕЛӘР ҺЕҘГӘ КИЛӘ!

Фәйзи Ғәскәров исемендәге дәүләт академия халыҡ бейеүҙәре ансамбле Башҡортостан буйлап гастролдәргә сыға.

85 йылдан ашыу донъя сәхнәһендә башҡорт мәҙәниәте хазинаһы менән таныштырған коллектив республиканың бер нисә ҡала һәм районында, шулай уҡ Өфөлә концерт менән сығыш яһай. ЮНЕСКО-ның "Биш ҡитға" алтын миҙалына һәм "Донъя илсеһе" дипломына лайыҡ булған ансамблдең һәр концерты - халыҡ традициялары донъяһына сағыу сәйәхәт, унда бейеү донъяуи телгә әйләнә, артистарҙың оҫталығы Башҡортостандың, Рәсәйҙең һәм бар донъяның мәҙәни мираҫының тәрәнлеген, төрлөлөгөн сағылдыра. "Рәсәй халыҡтары бейеүҙәре" концерт программаһы менән тур 10 февралдә Шаранда башлана, 11 февралдә артистар Талбазы тамашасылары менән осраша. 12 февралдә Дәүләкәндә концерт була, ә 13 февралдә ансамбль Ҡариҙелгә юллана. Ғәскәровсылар 25 февралдә - Шишмәлә, 26 февралдә Красноусолда сығыш яһай. 3 мартта Дүртөйлө ҡалаһында ансамбль менән осрашыу көтә. Өфөнөң "Башҡортостан" дәүләт концерт залында Ғәскәров ансамбленең концерты 18 мартта була.

ФИДАН ЙЫРЫН ЙЫРЛАП...

Башҡортостанда актер йыры конкурсы Рәсәйҙең, Башҡортостандың һәм Татарстандың халыҡ артисы Фидан Ғафаров иҫтәлегенә бағышлана.

Был хаҡта Рәсәй Театр эшмәкәрҙәре союзының 150 йыллығына арналған матбуғат конференцияһында билдәле булды. "Актер йыры" конкурсын "Ҡышҡы романс" тип атарға һәм Фидан Ғафаровтың ижадына бағышларға булдыҡ, - тип белдерҙе Башҡортостандың Театр эшмәкәрҙәре союзы рәйесе Алмас Әмиров. - Конкурс 2026 йылдың ноябрендә уҙғарыла".

"Ҡышҡы романс" - күренекле актер башҡарыуындағы иң популяр йырҙарҙың береһе. Ул Назар Нәжми һүҙҙәренә, Рим Хәсәнов көйөнә яҙылған. Шулай итеп, Өфөлә 2025 йылдың апрелендә арабыҙҙан киткән Рәсәйҙең һәм Башҡортостандың халыҡ артисы Фидан Ғафаровтың иҫтәлеген мәңгеләштереүҙә тәүге аҙым яһалды.

МИЛЛИ КЕЙЕМГӘ АРНАЛА

Башҡортостанда йәшәүселәрҙе милли кейем фестивалендә ҡатнашырға саҡыралар: "Урал мираҫы" төбәк-ара милли кейем фестиваленә ғаризалар ҡабул ителә. Был сара илебеҙ оҫталарын, дизайнерҙарын һәм милли мәҙәниәт һөйөүселәрен берләштерә.

2026 йылда конкурс номинациялары: этнографик костюм, стилләштерелгән милли костюм, заманса автор костюмы, аксессуарҙар һәм биҙәүестәр (традицион аксессуарҙар - реконструкция һәм күсермәләр, заманса автор биҙәүестәре). "Конкурста ҡатнашыу тарихи һәм милли кейемдәрҙе тегеү буйынса эксперттарҙың профессиональ семинарҙарында һәм оҫталыҡ дәрестәрендә ҡатнашыу мөмкинлеген бирә. Еңеүселәр уникаль наградаларға, үҙ эштәрен төбәк һәм федераль кимәлдә күрһәтеү, шулай уҡ профессиональ бәйләнештәрҙе киңәйтеү мөмкинлегенә эйә була, - тип хәбәр итә ойоштороусылар. - Бергәләп традицияларҙы һаҡлайбыҙ һәм милли кейемдең киләсәген булдырабыҙ".

Ғаризаларҙы 28 февралгә тиклем тапшырырға кәрәк. Ситтән тороп һайлап алыу - 16-20 мартта, эштәрҙе яҡлау 18 апрелдә "Домна" креатив кластерында була. Гала-концерт һәм еңеүселәрҙе бүләкләү сентябрь айына тәғәйенләнгән. Ҡатнашыу бушлай. Фестивалде Свердловск өлкәһенең мәҙәниәт министрлығы һәм Урта Уралдың традицион халыҡ мәҙәниәте үҙәге ойоштора.

Ләйлә АРАЛБАЕВА.

ҮЗБӘКТӘР ҘӘ БАҺАЛАҒАН

Өфөнөң AY YOLA төркөмө музыканттары Үзбәкстан мәҙәниәт министрлығының почетлы миҙалдары менән бүләкләнгән.

Төркөмгә наградаларҙы Ташкент ҡалаһында үткән "Яңы Үзбәкстан йондоҙҙары" милли премияһында тапшырғандар. Үзбәкстанда төркөмдөң ижадын үҙ итеүселәр айырыуса "Һомай" йырын бик йылы ҡабул иткән. "Һуңғы ун айҙа беҙ дүртенсе тапҡыр Ташкентта сығыш яһайбыҙ. Ҡышҡыһын бында килеүе бигерәк тә шәп, Ташкент ҡар менән ҡапланған, Өфөбөҙҙө хәтерләтә. Барыһы ла беҙҙең "Һомай" йырын белә. Беҙҙе бында шул тиклем йылы ҡаршы алдылар. Бындай оло награда алыуыбыҙ менән айырыуса ғорурланабыҙ", - тип уртаҡлашты төркөм ағзаһы Руслан Шәйхетдинов.

ТЕАТРҘАР САҠЫРА

2026 йылда тәүге тапҡыр "Театр сәнғәте төнө" Бөтә Рәсәй акцияһы ойоштоpола. Үҙенсәлекле мәҙәни-ағартыу проекты Рәсәй Театр эшмәкәрҙәре союзының 150 йыллығына арнала.

27 мартта - Бөтә донъя театр көнөндә - ил театрҙары һәм мәҙәни майҙансыҡтары үҙ ишектәрен аса. Программала - киске һәм төнгө спектаклдәр күрһәтеү, асыҡ репетициялар, ижади осрашыуҙар, лекциялар, оҫталыҡ дәрестәре, пьесалар уҡыу һәм башҡа форматтар, былар иһә тамашасыларға театр сәнғәтенә яңыса ҡарарға һәм уның күп яҡлы тәбиғәте менән танышырға мөмкинлек бирә. "Саралар киң аудитория, профессиональ театр берләшмәһе өсөн иҫәпләнгән. Был театр донъяһына сумыу һәм сәнғәттең яңы яҡтарын асыу өсөн шәп мөмкинлек. Сараларҙа ҡатнашыу бушлай", - тип хәбәр итә Мәҙәниәт министрлығының матбуғат хеҙмәте.

ТЕЛҺӨЙӘР

ШЫҠЫЛЛЫ КЕШЕЛӘР

Шыҡыллы шихандарыбыҙ - Башҡортостаныбыҙ байлығы. Улар киләсәктә лә тәбиғәтебеҙ биҙәге булып һаҡланһын.

Шыҡыллы. "Шыҡыллы" бик тә күркәм, күңелле мәғәнәне белдерә. "Матур", "һөйкөмлө" тигән һүҙҙәргә иш. *Шыҡыллы ҡараш. Шыҡыллы ҡыҙ.* Тәбиғәткә яҡын булғас, халыҡ был һүҙҙе тереклеккә ҡарата ла ҡулланыуы ғәжәп түгел. *Шыҡыллы йәнтөйәк. Шыҡыллы урман.*

Шыҡыр. "Һаран" һүҙенә мәғәнәләш һүҙ. *Шыҡыр әҙәм. Йәй - ямғырға, ҡыш ҡарға шыҡыр түгел.*

Шылғаяҡ. 1. "Тайғаҡ, шыуғаҡ" тиһәң дә, "шылғаяҡ" тиһәң дә бер. *Шылғаяҡ юл. Күп тотоноуҙан көрәк һабы шылғаяҡҡа әйләнгән.* **2.** Эш һөймәҫ, сос, елғыуар, йылғыр. Шундай сифаттарға эйә кешене лә "шылғаяҡ" тип ҡылыҡһырлайҙар. *Шылғаяҡ зат. Шылғаяҡ малай.* **3.** Конькиҙа йөрөү өсөн туңдырылған боҙ, катокты ла шылғаяҡ тип йөрөтәйек. *Шыма шылғаяҡ. Шылғаяҡта сәкән һуғалар.*

Шымафый. 1. Шымафый, тимәк, шым, аҫтыртын холоҡло. *Тәбиғәтте шымафыйҙар ҙа, асыҡтан-асыҡ та ҡырыусылар табылып тороуы үкенесле.* **2.** Фырт, ыҫпай кейенергә яратҡан кешене лә "шымафый" тиҙәр. *Бик шымафыйһың. Шымафыйҙар моданы күҙәтеп бара.*

Шырмый. Шырмый - уйынсалап һөйләргә яратҡан йор һүҙле, шуҡ кеше. *Шырмый дуҫ. Шырмый юлдаш менән алыҫ ара ла тиҙ үтелер.*

Шулай итеп, шыҡыллы шырмыйҙар артһын!

НУРБИКӘ әҙерләне.

АҠЫЛ-ҠАҘНА

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

АЛТЫНДЫ... йәнеңдең батшаһы итмә!

Халҡы ямандың бейе аҙыр, ҡатыны ямандың өйө аҙыр.

(Башҡорт халыҡ мәҡәле).

Шулай итеп, тағы бер аҡыл: "Бер үк көндә, бер үк сәғәттә тыуған игеҙәк егеттәр йәшәгән. Бер-береһенә ике тамсы һыуҙай оҡшаш игеҙәктәрҙе кешеләр бер-береһе менән бутай торған булған. Игеҙәктәрҙең беренсеһенә был оҡшамаған, ул һәр саҡ үҙенең икенсе һыңарынан айырылып торорға хыялланған. Был хыялын нисек тормошҡа ашырырға белмәй, аҡыл эйәһенә мөрәжәғәт иткән. "Кешеләрҙе бер-береһенән теләк кенә айырып тора ала, - тигән аҡыл эйәһе. -Кеше үҙендә ниндәй теләк йәшәтә, теләге артынан ҡайҙа бара - шул ғына уны халыҡ араһында айырып күрһәтә ала. Теләктәреңде аныҡла һәм улар һине үҙең лайыҡлы булған рәүешкә индерер. Үҙеңдең эске донъяңа күҙ һал һәм унда үҙең теләгәнде табырһың..."

Беренсе игеҙәк үҙенең күңел төпкөлөндә оҙаҡ ҡаҙынып тормай һәм халыҡ төркөмөндә үҙен айырып күрһәтер теләкте тиҙ таба: алтынға һәм байлыҡҡа эйә булырға! Шулай итеп, дан көҫәүсе беренсе игеҙәк үҙ ғүмерен байлыҡ туплауға бағышлай. Ул кейенгән бар кейем, өй эсендәге бар әйбер, йыһаз тик алтындан ғына була, үҙе гел генә алтын битлек кейеп йөрөй.

Бына бер саҡ ул битлеген сисеп, көҙгөгә баға һәм... Ҡурҡыныс, шешенгән, йыйырсыҡлы, йәшәү төҫө ташлаған йөҙөн күреп, ҡото оса. Көҙгөнө тибеп осора. Ләкин башҡа көҙгөләрҙә лә шул уҡ йөҙҙө генә күрә. Асыуынан ярһыған ир баяғы аҡыл эйәһенә китә һәм: "Һин миңә насар кәңәш биргәнһең!" - тип ябырыла. Тегенеһе тыныс ҡына былай ти: "Һин күңел төпкөлөнә үк төшмәй, өҫтәрәк ятҡан теләкте, үҙеңә яҡынырағын үҙ иткәнһең. Һайлау бит һинең иркеңдә ине..." "Ләкин минең игеҙәк һыңарым минән йәшерәк һәм бәхетлерәк күренә бит! - тип сығырынан сыға ир. - Ә һин үҙеңдең ахмаҡ һүҙҙәрең менән мине зәғиф йәнгә әйләндерҙең, мине йәшлектән, бәхеттән мәхрүм иттең! Мин һине үлтерәм!" "Һәр кешенең йөрәгендә йәшәгән Юғары Аҡылды юҡҡа сығара алмаған кеүек, мине лә үлтереү мөмкин түгел. Сөнки мин кешеләр йөрәгендә йәшәгән намыҫ. Ә намыҫты үлтереүе бик ауыр", - тигән аҡыл эйәһе тыныс ҡына. Ләкин асыуынан буҙарынған беренсе игеҙәк аҡыл эйәһенең һүҙҙәрендәге төп мәғәнәне аңламаған. Үҙенең алтын йортонан тирәяғындағы бәхетле, яҡты йөҙлө кешеләрҙе күҙәтеп ярһыған. Шул кешеләр араһында икенсе игеҙәктең дә булыуы, уның бәхеттән балҡыған йөҙө һәм үҙенең бер ҡорһаҡта ятҡан ағаһынан бик күпкә йәш күренеүе оторо ҡотортҡан...

...Алтын ғүмер буйы кеше йәненең батшаһы булған. Ул кешеләрҙе ҡолға әйләндергән, уларҙың йәшәү көсөн һурған. Донъяла кеше энергияһын һурған башҡа металл юҡ. Кеше алтын менән ялтырарға теләй, ә алтын кеше энергияһы менән ялтырай. Ерҙәге ике ҡомһоҙ - алтын һәм кеше - бер-береһенә торорлоҡ, теләктәре менән тигеҙҙәр, әлбиттә, ләкин шунының ҡурҡыныс: уларҙың һәр береһе бер-береһенән сағыуыраҡ балҡырға теләй..."

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

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

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

Телефондар:
Баш мөхәррир 253-25-44
Хәбәрселәр 252-39-99
Матбуғат таратыу 252-39-99
График буйынса ҡул ҡуйыу ваҡыты - 5.02.2026 й. 17 сәғәт 00 мин.
Ҡул ҡуйылды - 5.02.2026 й. 14 сәғәт 30 мин.
Баҫылып сыҡты - 6.02.2026 й.

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

«Киске Өфө»нөң индексы – **ПР905**

Тиражы - 2677
Заказ - 219