ИЖТИМАҒИ-СӘЙӘСИ-МӘҘӘНИ ГӘЗИТ

Киске Өфө

25-31 октябрь (карасай) 2024

№42 (1135)

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

БЫЛ һАНДА УҠЫҒЫҘ:

Салауат һәйкәле тураһында

4

Тыйырғамы?

Әллә штрафты арттырырғамы?

6

Тормош юлында...

һаулыҡ булһын юлдашың

8

Мунса һүҙе бар икән...

мунсаһы ла булған!

12-13

@KISKEUFA

Беҙҙең Телеграм каналға рәхим итегеҙ!

смартфон камераһын төбә

Мөхтәрәм уҡыусыларыбыҙ! "Киске Өфө" (индексы ПР905) гәзите менән бергә булыусы аңлы, зыялы уҡыусыларыбыҙҙы 2025 йылдың беренсе яртыһы өсөн баҫмабыҙға 953 һум 58 тингә яҙылырға саҡырабыҙ. Ә беҙ һеҙҙе рухиәт менән һуғарыуҙы, кәрәкле мәғлүмәттәр еткереүҙе дауам итербеҙ, матур йөкмәтке менән танһыҡтарығыҙҙы ҡандырырға тырышырбыҙ, тигән вәғәҙәбеҙҙе яңыртабыҙ. Гәзитебеҙгә яҙылып, квитанцияларын редакцияға ебәргәндәр араһынан кемдәрҙер бүләккә бик шәп китаптар аласағы тураһында ла онотмағыҙ. Бергә булайыҡ!

МӨХӘРРИРИӘТ.

ЙЫЛ ВАҠИҒАҺЫ

ЛАЙЫҠЛЫ САРА БУЛДЫ

Ошо көндәрҙә Башҡортостаныбыҙҙа үткән "Рәсәй - спорт державаһы" Халыҡ-ара форумы сиктәрендә бик әһәмиәтле ваҡиғалар шаһиты булдыҡ. Ун икенсе тапҡыр үткәрелгән форумда Рәсәйҙең төрлө төбәктәренән һәм 50 илдән 5 меңдән ашыу кеше ҡатнашты.

Форумдағылар өсөн төрлө ярыштар, эшлекле осрашыуҙар, мәҙәни саралар, күргәҙмәләр - 40-тан ашыу сара ойошторолдо. Шулар араһында иң мөһимен - Рәсәй Президенты ҡарамағындағы Физик культура һәм спортты үҫтереү буйынса совет кәңәшмәһен дәүләт етәксеһе Владимир Путин үҙе уҙғарҙы. "Беҙ күп милләтле Ватаныбыҙҙың иң үҙенсәлекле төбәктәренең береһендә, Башҡортостандың баш ҡалаһы Өфөлә йыйылдыҡ. Быйыл Өфө үҙенең 450 йыллығын билдәләй. Ҡала һәм бөтә республика халҡын ошо иҫтәлекле ваҡиға айҡанлы ҡотларға теләйем. Шулай уҡ ҙур илебеҙҙе үҫтереүгә, унын хәрби, хеҙмәт, фәнни һәм спорт еңеүҙәренә индергән ҙур өлөшөгөҙ өсөн рәхмәтемде белдерәм. Форумда ҡатнашыусылар башҡорт халҡының ҡунаҡсыллығын тейешле баһалар, был боронғо ерҙең тарихы, мәҙәни мираҫы һәм спорт традициялары һәм, әлбиттә, әлеге ваҡыттағы ҡаҙаныштары менән ҡыҙыҡһыныр һәм танышыр, тигән ышаныстамын. "Спорт - киләсәккә комплекслы ҡараш" тип аталған форумды Башҡортостан лайыҡлы ҡабул итә", - тип билдәләне Рәсәй Президенты Владимир Путин форумдағы кәңәшмәлә сығыш яһап.

(Дауамы 5-се биттә).

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

?

Балалы ғаиләләргә ниндәй генә ярҙам саралары күрһәтелһә лә, тыуым кимәле кәмей, демография хәлдәре мөшкөлләнә бара. Ә шулай ҙа ғаиләләр үҙҙәре ни уйлай был турала, ниндәй ауырлыҡтарҙы хәл итергә тейеш хөкүмәт?

Сергей МИРОНОВ, РФ Дәүләт Думаһы депутаты, "Ғәҙел Рәсәй - Хәҡиҡәт хаҡына" партияһы рәйесе: Илдә тыуым кимәлен арттырыу өсөн, әлбиттә, әүҙем рәүештә дәүләт ҡыҫылышы талап ителә. Был балалы ғаиләләргә аҡсалата пособиелар, ниндәйҙер ташламалар яһауҙан тыш, иң мөһиме, торлаҡ мәсьәләһен хәл итеүҙә ярҙамлашыуҙан ғибәрәттер. Тыуым кимәлен күтәреү хаҡында Дәләт Думаһы депутаттарының сәйер генә белдереүҙәрен ишетергә лә тура килә, юғиһә. Йә улар эш биреүселәрҙең "коллективта эшләүсе һәр ҡатындан - йылына бер бала" тигән тәҡдиме, йә булмаһа, 18 йәштә бала табыу һәм уларҙы тәрбиәләүгә өләсәй-картатайҙарҙы йәлеп итеү кәрәклеге хаҡында һүҙ ҡуҙғата. Өләсәй-картатайҙар ҡыҫылышы, әлбиттә, һәйбәт идея, ләкин был осраҡта уларға пенсия йәшен арттырмай торорға ине! Уларҙа бит хәҙер ейәндәр ҡайғыһы юҡ. Шул уҡ ваҡытта "аҡса түләү генә тыуымдың артыуына булышлыҡ итмәй", тип, тәүгә генә һүҙ ҡуҙғатмай улар. Күрәһең, Финанс министрлығын борсоуҙан тартыналарҙыр.

Асылда иһә, тыуымды арттырыу өсөн аҡса ла, ташламалар ҙа һәм бигерәк тә торлаҡ мәсьәләһе буйынса дәүләт гарантияһы кәрәк. Был йәһәттән Ырымбур өлкәһендә беҙҙең фирҡәҙәш етәкселек иткән муниципалитеттарҙың береһендә ғәмәлгә ашырылыусы демография программаһы иғтибарға лайыҡ. Эш шулай ҡуйылған: тәүге бала тыуһа, был ғаиләгә урындағы бюджеттан ипотеканың 25 проценты ҡаплана, икенсе баланан һуң - 50 проценты, өсөнсөһөнән һуң - 75 һәм дүртенсе бала тыуғас, кредит бөтөнләй ғаилә иҫәбенән һыҙып ташлана. Бер нисә йыл эсендә бында күп балалы йәш ғаиләләр йәшәгән яңы йорттарҙан тотош урам хасил булды! Тыуым 3,5 тапҡырға артты.

Демография мәсьәләһен хәл итеүҙең иң яҡшы юлы - күп балалылыҡ. Ғаиләләр күп бала табып тәрбиәләһен өсөн күрһәтмә таратыу кәрәкмәй. Хөкүмәт һәм Дәүләт Думаһы Әсәлек капиталын арттырырға, бала тыуғандан һуң ипотеканы ҡапларға, күп балаларға һиҙелерлек кимәлдә федераль ташламалар булдырырға кәрәк, тигәнде ғәмләгә ашырһа, шул саҡта кешеләр бала табыуҙан ҡурҡмаясаҡ, сөнки улар үҙҙәренең дәүләт яҡлауында булыуҙарын беләсәк.

12+

УҠЫУСЫ ҺҮҘЕ

КИЛӘСӘККӘ ЭШЛӘЙ

Туғыҙ ҡатлы, 90-дан ашыу фатирлы йортобоҙҙа гәзит яҙҙырып алдырыусы мин бер үҙем булып сыҡтым. Был хәл бөгөн сумка артмаҡлап, гәзит-журнал һәм хаттар ташыу төшөнә лә инмәгән йәш почта хеҙмәткәрҙәренең эшенә ҡамасаулыҡ итә, күрәһең: бер кеше өсөн гәзит килтереп йөрөргә теләмәнеләр һәм миңә яратып уҡыған "Киске Өфө"мдө оҙаҡ ваҡыт почта бүлегенә барып алып йөрөргә тура килде.

Ә был минең өсөн дә уңайһыҙлыҡтар тыуҙыра, сөнки түләргә тура килгәнлектән, гәзитемде корреспонденциялар өсөн ҡуйылған аҫкыслы абонент йәшнигенә һалып ҡалдырырға риза булмағайным. Шул арҡала почта хеҙмәткәрҙәре йыш ҡына гәзитемде юғалта, тәғәйен урынға һалмай, килеүемә уны пыр туҙҙырып эҙләй башлайҙар. Был мине лә, уларҙы ла ялҡытты, шуға күрә быйыл икенсе ярты йыллыҡҡа яҙылмай, алыҫ булһа ла урамдың арғы башындағы киоскынан һатып ала башланым.

Шуныһы мәҙәк тә, ҡыҙғаныс та килеп сыҡты: минән башҡа тағы ла кемдер ошо мин ала торған "Киске Өфө"нө алып китә лә бара бит! Саҡ ҡына иртәрәк килеп өлгөрмәһәң, гәзиттән ҡолаҡ ҡағаһың, сөнки ул тирә-йүнгә берҙән-бер киоскыға бер дана ғына килтерелә. Һатыусыға әйтеп ҡарауым бушҡа булды: "Башҡортса гәзиттәрҙе алыусы юҡ, күпләп бирмәйҙәр", булды яуабы. Хәйер, башҡорт матбуғат баҫмаларына электән шундай ҡараш йәшәп килә "Уфапечать" хеҙмәткәрҙәрендә. Татарса гәзитте алмайҙар, тип, бер ҙә сөңкөлдәмәйҙәр, улары уҡыусыһын көтөп ала алмайынса, һарғайышып, ҡатланышып ята: "Казан утлары", "Сөембикә", "Шәһри Ҡазан", "Азат хатын" һәм башҡалар. Ә мин үҙ республикамда, уның баш ҡалаһында, туған телемдәге теләгән гәзитте аҡса түләп тә һатып ала алмайым. "Йәшлек", "Башҡортостан" гәзиттәрен дә йыш ҡына алып булмай.

Әйткәндәй, гәзит киоскыларын да ябып бөтөрөп баралар. 130 мең кеше йәшәгән Сипайловола, мәсәлән, ни бары өс кенә киоск ҡалды. Шулай булыуға ҡарамаҫтан, "Киске Өфө" гәзитен ташлағаным юҡ, баяғы киоскылар араһында йүгермәләп, һәр һанын табырға, уҡып барырға тырышам. Бигерәк тә йәш белгестәр, эшҡыуарҙар, ғалимдар, тарихсылар менән әңгәмәләр иғтибарҙы йәлеп итә. Иң шәп авторҙың - Сибайҙан отставкалағы хәрби табип Хәлил Һөйөндөковтың сығыштарын иң тәүҙә эҙләп уҡып алам. "Шифа", "Ғаиләмкүңелем", "Комар", "Тарихнамә" биттәрен яратам.

Бер генә теләк тә әйтеп китмәксемен: 4-5-се биттәрҙәге яңылыҡтар бигерәк нышып тултырыла кеүек, өҫтәүенә, хәрефтәре лә бик ыуаҡ, күҙ сыбарланып китә...

Күп яҡлы йөкмәткеһе, фәһемле мәҡәләләре менән иғтибарҙы йәлеп итә гәзитебеҙ. Иң мөһиме, бөгөн дәүләт кимәлендә йүнәлеш алынған рухи ҡиммәттәребеҙҙе тергеҙеү, туған телебеҙҙе һаҡлау, байытыу, өлгөлө татыу ғаиләләр, йәш быуын вәкилдәре, уларға белем һәм тәрбиә нигеҙҙәре биреүсе уҡытыусылар - гәзитте тотоп тороусы алтын бағаналар. Шуныһы менән бөгөнгө көн генә түгел, киләсәк өсөн дә эшләүсе гәзит ул - "Киске Өфө".

Ғәлимә КИНЙӘБУЛАТОВА,
педагогия хеҙмәте ветераны.

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

?

Балалы ғаиләләргә ниндәй генә ярҙам саралары күрһәтелһә лә, тыуым кимәле кәмей, демография хәлдәре мөшкөлләнә бара. Ә шулай ҙа ғаиләләр үҙҙәре ни уйлай был турала, ниндәй ауырлыҡтарҙы хәл итергә тейеш хөкүмәт?

Гөлфирә ҒӘЛӘЙЕТДИНОВА, Әбйәлил районы Аҫҡар ауылы, 9 бала әсәһе: Быйыл ғаиләбеҙ оло шатлыҡ кисерҙе: күп балалы ғаилә булараҡ, миллиондарса һумлыҡ дәүләт ярҙамы алыу бәхетенә эйә булдыҡ. Ауылдағы йортобоҙ иҫкереп, авария хәленә еткәйне, беҙ Аҫҡарға күсеп, куртымға фатир яллап йәшәй башлағайныҡ, сөнки балаларҙы район үҙәгендә уҡытыу мәсьәләһе лә мөһим ине беҙҙең өсөн. Шулай ҙа кеше фатирында ай һайын байтаҡ аҡса түләп тороуы мөмкин булмай башланы, ә торлаҡ мәсьәләһен үҙаллы хәл итеү мөмкинлегебеҙ, әлбиттә, юҡ ине.

Мәғлүм булыуынса, Башҡортостанда күп балалы ғаиләләргә фатир һатып алыу өсөн сертификаттар тапшырыла. Беҙ ҙә ошо мөмкинлектән файҙаланып, күптән түгел йортло булдыҡ. Әлбиттә, документтар йүнләп, сиратҡа торорға, теге-был ойошмалар араһында йүгергеләргә, юллау йомоштары менән байтаҡ тупһалар тапарға тура килде. Уның ҡарауы, баяғы сертификат ярҙамында район үҙәгенән ике ҡатлы кирбес йорт һатып алдыҡ: ҙур, иркен - 340 кв.метр майҙанлы был торлаҡ, әйтерһең дә, тап беҙҙең туғыҙ бала өсөн төҙөлгән! Газы бар, үҙәкләштерелгән коммуникацияға тоташтырылған, эсе һыуы ла, һыуығы ла килә. Йорт яны участкаһы иркен, мунсабыҙ бар. Баҡсала картуф, емеш-еләк үҫтерәбеҙ, тауыҡ, өйрәк себештәре алып аҫрайбыҙ - ҙур ғаилә өсөн бик дан инде. Берҙән, балаларыбыҙ эшкә өйрәнеп, беҙгә ярҙамлашып үҫәләр. Хөкүмәтебеҙгә рәхмәтлебеҙ.

Ете балабыҙ мәктәптә уҡый, иң өлкәне 8-се класста, уларға рәхәтләнеп дәрес әҙерләргә үҙ бүлмәләре бар хәҙер. Икенсе ҡатта физик күнекмәләр менән шөғөлләнәләр: аталары спорт ҡоролмалары менән йыһазландырып, бына тигән күнекмә залы эшләп ҡуйҙы. Ике бәләкәсебеҙ әле өйҙә үҙем менән, иң кесеһенә - 3,5 йәш. Балалар баҡсаһы алыҫ булғанлыҡтан, әле юлламай торҙоҡ. Әлбиттә, фатирлы булыу ҙур бәхет, һүҙ ҙә юҡ, ләкин бит бының менән генә башҡа проблемалар үҙенән-үҙе хәл ителмәй. Балаларҙы уҡытыу ғына ла ҙур сығымдар талап итә: әле бына етәүһен дә мәктәпкә әҙерләнек: өҫ һәм аяҡ кейемдәре, спорт формалары, уҡыу кәрәк-ярақтары хәҙер, үҙегеҙ ҙә белеп торањығыҙ, бик ҡиммәт. Дәреслек китаптары, ярай, бушлай бирелә, ләкин бына һәр бер предметтан хәҙер эш дәфтәрҙәре һатып алыу талап ителә, әленке кеүек ябай дәфтәрҙәң кәрәге юҡ тиерлек. Ул эш дәфтәрҙәренең һәр береһе 600-әр һум тора икән, шуны ете балаға ҡабатлайбыҙ инде...

Кеше лә ҡыҙыҡ бит ул: бушлай алынған ошо фатир бәғзе берәүҙәргә һис тынғы бирмәй, балалар аҡсаһы алып, байып яталар, тиғән һүҙҙәр ҙә ишетелә. Ғөмүмән, йөмғиәттә хәҙер күп бала табыуға ҡарата ниндәйҙер кире мөнәсәбәт барлыҡҡа килде, аҡса өсөн бала табалар, тиғән ҡараш йәшәй. Ә бит айлыҡ пособиеларҙы иҫәпләп ҡараһаң, ул аҡса бер тапҡыр магазинға сығып, аҙыҡ-түлек һатып алырға ла етмәй ҡала. Пособие түләүҙең дә бит һәр төрлө шарттары, сикләүҙәре бар: ғаиләнең килем күләме, милек хәле, атаәсәнең мәшғүллеге иҫәпкә алына. Зарланғандан түгел, кеше һүҙенән ялҡып әйтеүем. Демография мәсьәләһен күмәкләп хәл итәйек, тип әйтке килә ундайҙарға.

Эйе, пособие аҡсаһына ғына ҡарап тороп булмай, үҙенә лә ҡыбырларға, йүнен күрергә тура килә. Шуға ла бит баҡса үҫтерәбеҙ, ҡош-ҡорт аҫрайбыҙ. Баланы донъяға тыуҙырыу менән эш бөтмәй, уны лайыҡлы, уңышлы, сәләмәт кеше итеп үҫтерергә, тәрбиәләргә, ашатырға-кейендерергә кәрәк. Дәүләтебеҙгә рәхмәт, хәленсә күп балалыҡты яҡлап, күтәрмәләргә тырышып тора. Киләсәктә пособиеларҙы ла арттырыу мөмкинлеге булыр, моғайын, Алла бирһә, тик донъялар тыныс булып, именлектә йәшәргә яҙһын, тиҙерәк һуғыш бөтһөн ине инде.

ИШЕТТЕГЕҘМЕ ӘЛЕ?

ЭШ ХАҠЫ АРТАМЫ?

Рәсәй Премьер-министры Михаил Мишустин минималь эш хаҡы күләмен арттырыу пландары хаҡында иғлан итте.

Киләһе йылдың башынан МРОТ 16,5 проценттан ашыуға артып, 22 440 һум тәшкил итер тип көтөлә. "Шул рәүешле 4 миллион самаһы хеҙмәткәрҙең эш хаҡы күтәрелергә тейеш", - тине Михаил Мишустин. "Ә 2030 йылға уны 35 мең һумға еткереү маҡсаты тора", - тип билдәләне Хөкүмәт рәйесе. Сентябрь башында илдең хеҙмәт министры Антон Котяков хәбәр иткәнсә, 1 октябргә тиклем Дәүләт Думаһына минималь эш хаҡы күләмен 22,4 мең һумғаса арттырыу тураһында закон проекты индерелә. Хеҙмәткәрҙәрҙең эш хаҡы артыуы менән бергә, ҡайһы бер пособиелар МРОТ күләменә бәйле шулай уҡ артасаҡ. 2024 йылда Башҡортостанда МРОТ 22 128 һум (+3450 һум, 18,5 процент) тәшкил итте. Республика күрһәткесе Урал коэффициенты (15 процент) иҫәбенә Рәсәйҙәкенән юғарыраҡ (19 242 һум).

ӘСӘЛЕК КАПИТАЛЫ ЛА...

Беренсе балаға Әсәлек капиталы - 46 мең һумға, икенсеһенә 61 мең һумға арттырыла.

Был хаҡта Дәүләт Думаһының хеҙмәт, социаль сәйәсәт һәм ветерандар эштәре буйынса комитеты ултырышында илдең хеҙмәт һәм социаль яҡлау министры Антон Котяков хәбәр итте. Тәүге балаға Әсәлек капиталы - 677 мең һум, икенсе балаға 894 мең һум була (әгәр ғаилә беренсеһе өсөн алмаған булһа). Ан-

НИМӘ? ҠАЙҘА? ҠАСАН?

✓Башҡортостан Хөкүмәтенең оператив кәңәшмәһендә республика Башлығы Радий Хәбиров башҡорт яугирҙарына генерал Шаймуратов орденын тапшырҙы. Бүләкләнеүселәр иҫәбендә Өфөнән "Кайтыр" позывнойлы яугир Павел Самойлин да бар. Әйткәндәй, яныраҡ Рәсәй Президенты Владимир Путин уны Батырлыҡ ордены менән бүләкләү тураһында указға ҡул ҡуйғайны.

✓Абхазия Президенты Аслан Бжания Өфөнән Абхазияға тура авиарейстар асырға тәҡдим итте. Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров республика Хөкүмәтенең оператив кәңәшмәһендә Транспорт министрлығына ошо мәсьәләне өйрәнергә ҡушты. "Эште башлағыҙ. Был тәҡдим һигеҙ ҡалаға, шул иҫәптән Өфөгә ҡағыла. Беҙҙең бурыс - унда осоу өсөн авиакомпания табыу. Абхазияға тура авиарейс асыу мөмкинлеген юғалтырға ярамай", - тип билдәләне Радий Хәбиров.

✓Радий Хәбировтың бойороғо менән Дмитрий Черенков Башҡортостан Республикаһы Башлығының социаль коммуникациялар идаралығы етәксеһе итеп тәғәйенләнде. Черенков Дмитрий Анатольевич 1978 йылдың 27 мартында Өфөлә тыуған. Башҡорт дәүләт университетын, Урал дәүләт иҡтисад университетын тамамлаған. Һуңғы 2012-2024 йылдарҙа Башҡортостан Башлығы Хакимиәтенең аналитик мониторинг бүлеге мөдире, социаль коммуникациялар идаралығы етәксеһе урынбаҫары булып эшләгән.

✓Рәсәй Федерацияһы Хөкүмәте бойороғо менән төбәктәргә интеллектуаль транспорт системалары индереү өсөн өҫтәмә бюджет ассигнованиелары бүленә. Субсидияның дөйөм суммаһы - 3,2 миллиард һумдан ашыу. Аҡса 300 меңдән ашыу кеше йәшәгән ҡалаларҙы үҙ эсенә алған ҡала агломерацияларында юл хәрәкәте менән идара итеү процестарын автоматлаштырыу өсөн тәғәйенләнгән. Хөкүмәт бойороғона ярашлы, 2024 йылда Башҡортостан ошо маҡсаттарға яҡынса 93,36 миллион һум аҡса алырға тейеш.

✓Башҡортостан предприятиелары 17-18 октябрҙә Минеральные Воды ҡалаһында үткән InRussia халыҡ-ара форум-күргәҙмәһендә ҡатнашты. Делегация составына республиканың 25 вәкиле, шул иҫәптән сәнәғәт компаниялары, индустриаль һәм технопарктар етәкселәре инде. Күргәҙмәлә илдең 14 төбәге күрһәтелде. Форум барышында төбәктәрҙең яңы технопарктары үҙ проекттарын яҡланы, Башҡортостандан "Нижегородский" индустриаль паркы сығыш яһаны.

✓ *Күп ғаиләләрҙең тап балалар үҫтереп, тәрбиәләй торған осорҙары ипотека түләү менән үтеп китә. Бәлки, күп балалы ғаиләләргә дәүләт торлағы биреп, социаль яллау формаһын бойомға ашырыу ниндәйҙер һөҙөмтә бирер ине...*

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

Балалы ғаиләләргә ниндәй генә ярҙам саралары күрһәтелһә лә, тыуым кимәле кәмей, демография хәлдәре мөшкөлләнә бара. Ә шулай ҙа ғаиләләр үҙҙәре ни уйлай был турала, ниндәй ауырлыҡтарҙы хәл итергә тейеш хөкүмәт?

Илнар СӘХӘҮЕТДИНОВ, ғилми хеҙмәткәр, Өфө ҡалаһы: Өйләнешеүебеҙгә 9 йыл, ике балабыҙ бар. Өлкәне икенсе класта уҡый, кесеһенә 4 йәш, балалар баҡсаһына йөрөй. Ҡатыным мәктәптә уҡытыусы булып эшләй. Икебеҙҙең эш хаҡын ҡушһаң, 80 меңгә лә тулмай, тик бына ипотекаға түләүҙе иҫәпкә алһаҡ, беҙгә, дүрт кешегә, айына 50-60 мең аҡсаны тартып-һуҙырға тура килә, өҫтәмә килем юҡ. Шулай ҙа беҙ аҙ тәьмин ителеүсе ғаилә булып иҫәпләнмәйбеҙ. Әлеге ваҡытта беҙгә балалар өсөн дә бер ниндәй түләүҙәр тейеш түгел, сөнки, мәғлүм булыуынса, балалар өсөн 17 йәшкә тиклемге айлыҡ пособиелар бөтә ғаиләләргә лә тәтемәй. Беҙҙең өсөн дә ундай пособие юҡ, сөнки йән башына ғаилә килеме йәшәү минимумынан бер аҙ ғына артып китә икән. Ләкин, шөкөр, пособиеға тилмереп ултырғаныбыҙ юҡ, әмәлен табырға, өҫтәмә килем алырға тырышабыҙ: аҡса эшләйем, тиген кешегә хәҙер юлдары табылып тора ул. Ҡатыныма ла, мин докторлыҡ диссертацияһы яҡлағансы түҙергә тырышайыҡ, тип әйтеп ҡуйғанмын.

Әсәлек капиталы түләп, дәүләт бик ҙур ярҙам күрһәтә, әлбиттә, ләкин ул аҡсаға ғына балалар үҫтереп булмай, етмәһә, күптәр уны тулайым торлаҡ һатып алыу өсөн тотона. Ә айлыҡ пособиелар аҙ тәьмин ителгән йә ғаилә башлыҡтары эшләмәй ултырған осраҡтарҙа түләнә, ләкин, күптәрҙән ишетеүемсә, етер-етмәҫ күләмдәге балалар пособиеһына ла ғаилә аҫрап булмай.

Ә ни өсөн һуң беҙ өсөнсө бала табып, күп балалы ғаилә статусы алырға теләмәйбеҙ? Беренсенән, кешеләр иртәгәһе көнгә ышаныс менән ҡараһын өсөн илдә сәйәси һәм иҡтисади тотороҡлолоҡ булырға тейеш. Балаларыбыҙҙы ниндәй киләсәк көтә - беҙҙең өсөн был бик мөһим. Икенсенән, эш хаҡтарын арттырыу кәрәк, тип уйлайым. Бигерәк тә бюджет хеҙмәткәрҙәренә эш хаҡы бик аҡрын үҫә. Өсөнсөнән, мәктәпкәсә балалар учреждениелары урын булмауы ла 7 йәшкә тиклемге балаларҙы ҡарауҙа проблемалар тыуҙыра. Бөтә ғаиләләрҙең дә әләсәй-ҡартатайҙары юҡ, булғандары ла үҙҙәре эштә, нисек тә пенсияларын еткерер өсөн иш янына ҡуш булһын, тип, тырышып ятҡан көндәре.

Әйткәндәй, балалар баҡсалары һәм ясле учреждениелары эше буйынса беҙгә сит ил тәжрибәһен өйрәнеү файҙалы булыр ине. Мәҫәлән, Германияла балалар баҡсаһы иртәнге 6-нан киске 9-ға тиклем эшләй. Ә Швецияла ата-әсәләрҙең гаджеттарына балаларының баҡсала нисек ваҡыт үткәреүҙәре, нимә ашауҙары, теге йәки был баланың үҙен нисек тотоуы, уйындарҙа нисек ҡатнашыуы хаҡында ентекле отчет килеп тора. Швецияла бала бер йәштән яслегә алалар һәм күҙ әҙмәй ҡарайҙар, үҙ балалары кеүек күреп күтәреп йөрөтәләр. Беҙҙәге шикелле балаларға екеренеү, ҡысҡырыу, хатта һуғыу кеүек ҡылыҡтар унда ят нәмә. Был темаға иғтибар биреүҙең ғилләһе шунда: баланың тәүләп социумға ылығыуы, коллективта үҙен тоторға, аралашырға өйрәнеүе тап ошо балалар баҡсаһынан башлана һәм улар күнелеңә ниндәй тәрбиәүи орлоҡтар һалыныуына ҡарап, артабан уларҙың кешелек сифаттары үҫешәсәк бит.

Бөгөн йәштәрҙең ғаилә ҡороу ваҡытын кисектереүҙәре, күбеһенең граждандар никахы менән йәшәүҙәре, бала табырға ашыҡмауҙары әлеге тотороҡлолоҡ мәсьәләһенә бәйле булһа, торлаҡ проблемаһы ла бик мөһим. Ә бит күп ғаиләләрҙең тап балалар үҫтереп, тәрбиәләй торған осорҙары ипотека түләү, ғаилә аҫрауға аҡса еткерә алмау кеүек хәстәрҙәр һәм хәстәрттәр менән үтеп китә. Шуға күрә, бәлки, күп балалы ғаиләләргә дәүләт торлағы биреп, социаль яллау формаһын бойомға ашырыу ниндәйҙер һөҙөмтә бирер ине?

Фәүзиә ИҘЕЛБАЕВА яҙып алды.

тон Котяков шулай уҡ 2025 йылда миллион кеше Әсәлек капиталын файҙаланыр тиген фаразын белдерҙе.

2024 йылда балалы ғаиләләргә түләү күләме беренсе балаға - 631 мең һум, икенсе балаға 833 мең һум булды. Илдә Әсәлек капиталы программаһы 2007 йылдан башлап ғәмәлгә ашырыла. Уны торлаҡ шарттарын яҡшыртыуға, баланы уҡытыуға, инвалид балалар өсөн социаль реабилитацияға тотонорға йәки әсәнең пенсияһының тупланма өлөшөнә йүнәлтергә мөмкин.

КҮБЕРӘК ТҮЛӘНӘ

Өфө хакимиәте Оборона министрлығы менән Рәсәйҙең Ҡораллы көстәрендә хеҙмәт итеү тураһында килешеү төҙөгән яҡташтарыбыҙға бер тапҡыр бирелә торған аҡсалата түләү күләмен арттырҙы.

Быға саҡлы ошо сумма 300 мең һум тәшкил итһә, хәҙер - 400 мең һум. Тейешле ҡарарға ҡала мэры Ратмир Мәүлиев ҡул ҡуйған. "Түләү 2024 йылдың 15 октябренән ҡала биләмәһендә урынлашҡан хәрби комиссариаттарҙың береһенә мөрәжәғәт иткән граждандарға бирелә. Уны алыу өсөн баш ҡала районы хакимиәтенә йәшәгән урын буйынса ғариза яҙырға кәрәк", - тиелә мэрия белдереүендә. Хәтерегеҙгә төшөрәбеҙ, быйыл июлдә Башҡортостан Республикаһы Башлығы Радий Хәбировтың ҡушыуы буйынса төбәктән түләүҙәр суммаһы - 205 мең һумдан 505 мең һумға тиклем арттырылды. Шулай итеп, контракт төҙөгәндән һуң бер тапҡыр бирелә торған дөйөм сумма 1 миллион 305 мең һум була: 400 меңе - оборона министрлығынан, 505 меңе - Башҡортостандан, 400 меңе - Өфөнән.

ДОНЪЯ ШАНДАУЫ

ЗЕЛЕНСКИЙ ИЛЕН БӨЛДӨРӘ

РФ Оборона министрлығының 20 октябрь мәғлүмәтенә ҡарағанда, Рәсәй хәрби көстәре Сумы менән Харьков өлкәләренең пилотһыҙ осоу аппараттары етештереүсе цехтарын, шулай уҡ Украина армияһының сит ил яллаусылары төркөмөнөң ваҡытлыса урынлашҡан пункттарын утҡа тотҡан. Министрлыҡ хәбәр итеүенсә, бындай объекттар 131 районда юҡ ителгән.

Бынан тыш, үткән аҙнала Украина армияһының энергетика объекттары, аэродромдары ла шартлатылған. Һөҙөмтәлә Украина хәрби-сәнәғәт комплексының пилотһыҙ осоу аппараттары һаҡланған урындар ҙа зыян күргән. 20 октябргә ҡарай төндә Рәсәй һауа һөжүменә ҡаршы оборона саралары Курск, Липецк, Орлов, Нижегородка, Белгород, Брянск һәм Мәскәү өлкәләре күгенән 110 украин дрондарын бәреп төшөргән.

Украина хәрби көстәренең (ВСУ) элекке баш командующийы, әлеге ваҡытта Украинаның Британиялағы илсеһе Валерий Залужный һүҙҙәренә һылтанып, The Telegraph гәзите Украинаның хәрби конфликтты туҡтатыу һәм тыныслыҡ хаҡына Рәсәй файҙаһына билдәле территорияларҙан баш тартыуы ла ихтимал, тип яҙып сыҡты. Был хәбәргә ышаныуы икеле, әлбиттә, сөнки Зеленский һаман булһа тыныс һөйләшеүҙәрҙән баш тартып, ҡаршылашыуын дауам итә. Көнбайыш киң мәғлүмәт саралары яҙыуынса, Киев режимы башлығы Рәсәйгә яңы һөжүм әҙерләй һәм мөмкин тиклем һөжүмтәләрәк булһын өсөн алыҫҡа осоусы көнбайыш ҡоралын Рәсәй төпкөлөнә төбәп атырға йыйына. Әлеге ваҡытта ул, өҫтәүенә, "аҡтыҡҡаса" принцибына барып, 50 мең кешенән төркөм туплаған һәм уларҙы һөжүмгә ташларға әҙерләй, тип хәбәр итә "Новороссия" мәғлүмәт агентлығы. Туҡтауһыҙ мобилизацияларҙан Украинаны хәҙер революция көтә, ти сәйәсмәндәр. Эш хәҙер хатта шуға барып еткән: мобилизацияға кеше ҡалмаған, йәш өҫтәп яҙып, үҫмерҙәрҙе йыя башлағандар. Үткән аҙнала мәғлүм булыуынса, 10-11 кластарҙа уҡып йөрөүсе 300 меңләп үҫмер илдән сығып ҡасҡан. Илдә бөтәһе лә Зеленскийҙың "еңеү планы" - Украинаны бөлдөрөү планы икәнен яҡшы аңлай.

Bloomberg күҙәтеүсеһе Макс Гастингс үҙенең материалында АҠШ властарының, 175 млрд доллар ярҙам бүлеүҙәренә ҡарамаҫтан, Украинаның еңеүенә ышаныс бағламауҙары хаҡында яҙа. Әгәр власть башына Камала Харрис килгән осраҡта ла уның был һуғышты килешеүҙәр менән тамамланыуына өлгәшергә тырышасағы асыҡ, ти хәбәрсе. Европа шулай уҡ конфликттың тиҙерәк хәл ителеүен көсәй, сөнки Украиналағы иҡтисади һәм энергетика буйынса проблемалар күбәйеп китте. Бынан тыш, көнбайыш илдәр етәкселәре Яҡын Көнсығышта булып ятҡан ваҡиғаларға табан боролдо. Яҡын Көнсығыш ваҡиғалары, тигәндән, әгәр Израиль Иранға ут аса ҡалһа, Ислам республикаһы яуапһыҙ ҡалмаясаҡ, ул ғына ла түгел, илдең хәрби командованиеһы Израиль территорияһында сәпкә алынасаҡ объекттарҙы ла билдәләп ҡуйған, тип яҙа "Интерфакс".

Сербия президенты Александр Вучич әйтеүенсә, уның иле, билдәле дәрәжәләге баҫымға ҡарамайынса, Рәсәйгә ҡаршы санкцияларға ҡушылмаясаҡ. Был турала ул Икенсе донъя һуғышында республиканы фашистик Германиянан азат итеүгә 80 йыл тулыуға арналған Совет-Югославия хәрби дипломатияһы күргәҙмәһендә таҙа рус теләндә белдерҙе. Иҫтәлекле шанлы дата айҡанлы 20 октябрҙә Вучич Рәсәй лидеры Путин менән телефондан һөйләшеүҙәре барышында Сербияның Ҡазанда буласаҡ БРИКС саммитына киләсәге хаҡында ла белдергәйне.

Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА.

НИМӘ? ҠАЙҘА? ҠАСАН?

✓Рәсәйҙә водителдәрҙе автомобиль номерҙарын йәшергән өсөн танытманан мәхрүм итәләр. Президент Владимир Путин ҡул ҡуйған документ хоҡуҡи актар порталында баҫылған. Номерҙы билдәләргә мөмкинлек бирмәгән йәки уны үҙгәрткән ҡоролмаларҙы ҡулланған өсөн приборҙы тартып алып, бер йылдан алып йыл ярымға тиклем танытманан мәхрүм итеү ҡаралған. Ҡабаттан номерһыҙ машинала йөрөгән, номерҙы ҡаплаған материалдар ҡулланған өсөн дә шунса ваҡытҡа водитель танытмаһы тартып алына.

✓Башҡортостанда көҙгө каникул 26 октябрҙә башлана. 5 ноябрҙә балалар йәнә мәктәпкә бара, тип хәбәр итте республиканың мәғариф һәм фән министры вазифаһын башҡарыусы Илдар Мәүлитбирҙин. "Был ваҡытта күп балалар буш ваҡытын өйҙән һәм мәктәптән ситтә үткәрә. Әммә уларҙың именлеге барыбыҙ өсөн дә өҫтөнлөклө бурыс булып ҡалырға тейеш, - тип билдәләне Илдар Мәүлитбирҙин. - Ошо осорҙа хәүефһеҙлек мәсьәләләренә ҙур иғтибар бирегеҙ. Балаларға урамда үҙ-үҙеңде тотоу ҡағиҙәләрен, хәүеф-хәтәрҙән нисек ҡасырға һәм ғәҙәттән тыш хәлдәрҙә нимә эшләргә кәрәклеген иҫкә төшөрөү мөһим".

✓Башҡортостандың халыҡ шағиры Мостай Кәримдең тыуыуына 105 йыл тулыу айҡанлы Зәйнәб Биишева исемендәге Башҡортостан "Китап" нәшриәтендә "Ғаләмдең дүрт тарафы" тигән китап баҫылып сыҡты. Яңы йыйынтыҡ "Әҙәби мираҫ" серияһында донъя күрҙе. Унда кешегә, уның бөйөклөгөнә, күңел матурлығына һәм рух көсөнә арналған шиғырҙар тупланған.

✓Башҡортостандың Төҙөлөш министрлығы торлаҡ шарттарын яҡшыртыуға мохтаж граждандарға субсидиялар күләмен иҫәпләү өсөн 2024 йылдың IV кварталына 1 квадрат метр торлаҡтың уртаса баҙар хаҡын раҫлай. Бындай маҡсаттар өсөн "квадрат" хаҡы 116 199 һум кимәлендә билдәләнгән. Быйыл III кварталда субсидияларҙы иҫәпләү өсөн 1 квадрат метрҙың хаҡы 113 262 һум тәшкил иткән. I кварталда - 104 947 һум. 2023 йылдың IV кварталында - 101,6 мең һум.

✓Дөйөм Рәсәй халыҡ фронтының республика бүлексәһе ирекмәне Лилиә Сәғиҙуллина Курск өлкәһендә Махсус хәрби операцияла ҡатнашҡан атаһы менән осрашҡан. Ҡыҙ атаһы алғы һыҙыҡҡа киткәндән һуң ирекмәнлек эше менән шөғөлләнә башлаған. Лилиәнең атаһы - 2022 йылдан махсус хәрби операцией биләмәһендә. Ул гуманитар миссияны ойоштороусыларға атаһынан хәҙер Курск йүнәлешендә үҙ бурысын үтәүе тураһында һөйләнә.

✓ *Скульптураның эске каркасы алмаштырыла. Бының өсөн уны өлөшләп, тәүге монтаж процесының тарихи фотоһүрәттәрен иҫәпкә алып, һүтәләр. Реставрация эштәре ваҡытында һәйкәлдең суйын тышының тәүге ҡиәфәте һаҡлана.*

ҠЫҪҠАСА

БАЛАЛАР БҮЛӘКЛӘНДЕ

Өфөлә сәнғәт мәктәптәре уҡыусылары араһында Башҡортостан Башлығы һәм Өфө хакимиәте башлығы стипендиаттарының исемдәре билдәле булды. Ленин районы хакимиәтенең телеграм-каналында хәбәр ителеүенсә, Әҙеһәм Исҡужин исемендәге балалар сәнғәт мәктәбе тәрбиәләнеүсеһе Эрнест Йосопов Башҡортостан Республикаһы Башлығы стипендиаты дипломы менән бүләкләнде. Ул Рәсәйҙең һәм Башҡортостандың атҡаҙанған мәҙәниәт хеҙмәткәре Зөһрә Телепова етәкселегендә баян класында уҡый. Өфө хакимиәте башлығының 34 стипендиаты иҫәбендә Әҙеһәм Исҡужин исемендәге балалар сәнғәт мәктәбенең тағы өс тәрбиәләнеүсеһе бар: йәш ҡурайсы Шамил Күсәмишевтың уҡыусыһы Камил Ильясов, думбырасы Тимур Киселев - уҡытыусыһы Гөлсәсәк Шәнәргәзина, Артур Кәлимуллин, хореография бүлеге уҡыусыһы, уҡытыусыһы - Елена Феоктистова. Ленин районы 7-се балалар музыка мәктәбенең аккордеон класы уҡыусыһы Милана Тайыпова ла Өфө хакимиәте башлығы стипендияһы менән бүләкләнде (уҡытыусыһы - Алевтина Бикбаева).

✓ **Башҡортостан вице-премьеры - ауыл хужалығы министры вазифаһын башҡарыусы Илшат Фәзрахманов республика Хөкүмәтенең оператив кәңәшмәһендә: "Санкцияларға ҡарамаҫтан, Башҡортостан үҙ продукцияһын донъяның 44 иленә оҙата. Әле традицион партнерҙар менән эш алып барыла, экспорт өсөн яңы баҙарҙар үҙләштерелә", - тип хәбәр итте.** 2023 йылда республиканан тышҡы баҙарға яҡынса 328 миллион долларға 730 мең тоннанан ашыу ауыл хужалығы продукцияһы оҙатылған, был иһә алдағы йылдан 12 процентҡа күберәк, тип өҫтәне ул. Быйыл агросәнәғәт комплексы продукцияһы экспорты күрһәткесен 331,7 миллион долларға тиклем арттырыу күҙаллана. "Ағымдағы йылдың 6 октябренә республика 460 мең тоннанан ашыу агросәнәғәт комплексы продукцияһын экспортҡа сығарған (220 миллион доллар). Шуның 67 проценттан ашыуы май тармағы продукцияһына тура килә", - тип билдәләне ауыл хужалығы ведомствоһы етәксеһе.

✓ **26 октябрҙә Өфөнөң Спорт һарайы алдындағы майҙанда тәүге тапҡыр "Бөтә Рәсәй йәрминкәһе" ойоштороласаҡ (Р.Зорге урамы, 41).** Ойоштороусылар әйтеүенсә, фольклор элементы өҫтөнлөк иткән йәрминкә форматын киңәйтеү, шулай уҡ Рәсәйҙә етештерелгән тауарҙарҙы һатып алыусыларға еткереү сараның төп маҡсаты булып тора. "Бөтә Рәсәй йәрминкәһе" - ул сауҙа майҙансығы ғына түгел. Бында ҡунаҡтарҙы сағыу мөхит, уйын-көлкө, йыр-моң һәм урында етештерелгән төрлө тауарҙар көтә, тип билдәләнә Өфө хакимиәте сайтында. Йәрминкә иртәнге сәғәт 9-ҙан көндөҙгө 4-кә тиклем эшләй. Көндөҙгө сәғәт 3-тә иһә бында "Бар ғаилә менән ялға!" девизы аҫтында "Атайҙар көнө" үткәрелә. Программала: атайҙар өсөн конкурстар, бүләктәр әҙерләү буйынса оҫталыҡ дәрестәре, "Атай барыһын да булдыра" флешмобы. 6+

ТӨРЛӨҺӨНӘН

САЛАУАТ ҺӘЙКӘЛЕ ТУРАҺЫНДА

Тарихи-мәҙәни экспертиза Өфөлә Салауат Юлаев һәйкәлен һаҡлау проектына ыңғай һығымта бирҙе. Экспертиза быйыл 4-11 октябрҙә үткәрелгән, уның менән Петербургтың махсуслаштырылған "С.П. Бург" яуаплылығы сикләнгән йәмғиәт хеҙмәткәрҙәре һәм партнерҙары шөғөлләнгән. Улар ремонт проектының дәүләт тарафынан һаҡланған мәҙәни мираҫ объекттары тураһындағы закон талаптарына тап килеүен тикшерҙе.

"Экспертизаға әҙерлек барышында иконография Рәсәй Федерацияһы музей фондының дәүләт каталогы материалдары менән тулыландырыла, шул сәбәпле тарихи ҡиәфәтте тергеҙеү буйынса проект ҡарарҙарының дөрөҫлөгөн раҫлау мөмкин буласаҡ", тиелә документта.

Билдәләнеүенсә, скульптураның эске каркасы алмаштырыла. Бының өсөн уны өлөшләп, тәүге монтаж процесының тарихи фотоһүрәттәрен иҫәпкә алып, һүтәләр. Реставрация эштәре ваҡытында һәйкәлдең суйын тышының тәүге ҡиәфәте һаҡлана. Былар барыһы ла документтарҙа күрһәтелә.

Юғалған элементты - тәүге фотоларҙа теркәлгән медальон-йөрәкте тергеҙеү планлаштырыла, сөнки ул һаҡ предметы булып тора. Ул - геометрик биҙәктәр менән биҙәлгән ике йөрәктән торған сүкелгән айыл формаһындағы күкрәксә.

Шулай уҡ һәйкәлдең тәүге ҡараһыу һоро төҫө тергеҙеләсәк. Скульптура 2005 йылдан һуң ғына "йәшелләнә".

Алдан хәбәр ителгәнсә, һәйкәл генә түгел, ҡурған да реставрацияланасаҡ. Уға тәүге формаһы һәм габариттары ҡайтарыла. "Тарихи яҡтан ҡурған тейешле киңлектә булған һәм ҡырҙарының ауышлығы киҫкенерәк, ә ҡурғандың ҡыры менән гранит парапеты араһында тигеҙ майҙансыҡ булған. Ҡурған битләүҙәре нигеҙендәге бордюр гранит парапетҡа параллель урынлаштырылған, әммә ул бейеклеге буйынса тәпәшерәк булған. Проект шулай уҡ постамент эргәһендәге таш кирбестең һуңғы фрагментын һүтеүҙе күҙаллай, - тип билдәләнә актта.

Һәйкәлде ремонтлау хаҡы 300 млн һум тирәһенә барып баҫасаҡ, эште быйыл ноябрҙә башларға планлаштыралар. Хәтерегеҙгә төшөрәбеҙ, милли батырыбыҙ һәйкәле федераль әһәмиәттәге мәҙәни мираҫ объекттарына ҡарай. Уны Өфө биләмәһендәге цехта реставрациялайҙар.

АУЫЛ ИПОТЕКАҺЫ...

Рәсәй Хөкүмәте ағымдағы йылда ауыл ипотекаһы программаһын һаҡлап ҡалыу өсөн 6,8 миллиард һумдан ашыу аҡса йүнәлтә. Министрҙар Кабинеты башлығы Михаил Мишустин тейешле бойороҡҡа ҡул ҡуйған.

Хөкүмәттең матбуғат хеҙмәте хәбәр итеүенсә, был сумма бынан алдараҡ бирелгән 142 меңдән ашыу займды субсидиялау өсөн иҫәпләнгән. Йорт биләмәләрен төҙөкләндереүгә 5 процентҡа тиклем ставка менән льготалы кредиттар программаһын дауам итеүгә 330 миллион һум самаһы бүленә. Аҡсаны электр уты, һыу һәм газ, канализация үткәреүгә, йылылыҡ менән тәьмин итеүгә, шулай уҡ инженер системаларын һәм ҡыйыҡты йүнәтеүгә тотонорға мөмкин. 2020 йылдың ғинуарынан ауыл ерендә өй һатып алыу һәм төҙөү, биш ҡатлы йорттарҙан фатир һатып алыу өсөн йылына 3 процент менән ауыл ипотекаһы бирелә башланы. Министрҙар Кабинеты мәғлүмәттәре буйынса, дүрт йылда программала 160 меңдән ашыу кеше ҡатнашҡан. Башҡортостанда 2020-2023 йылдарҙа 7 478 кеше ауыл ипотекаһы алған. Льготалы кредиттар күләме 16,7 миллиард һумдан ашҡан, был иһә илдә иң мөһим күрһәткестәрҙең береһе.

АУЫЛ МӘҘӘНИӘТЕНӘ...

Башҡортостан Хөкүмәтендә дәүләт һәм муниципаль мәҙәниәт учреждениелары хеҙмәткәрҙәренә ярҙам саралары мәсьәләһе тикшерелде.

Билдәләнеүенсә, республика Башлығының "Башҡортостан Республикаһында мәҙәниәт учреждениелары хеҙмәткәрҙәренә дәүләт ярҙамы саралары тураһында" указына ярашлы, республикала дүртенсе йыл мәҙәниәт өлкәһе белгестәренә бер тапҡыр бирелә торған аҡса түләнә. 2021-2022 йылдарҙа түләүҙең күләме бер белгескә 500 мең һум тәшкил итһә, быйылдан алып уның суммаһы 1 миллион һумға тиклем арттырылды. Аҡсаны "Ауыл мәҙәниәт хеҙмәткәре" республика программаһы сиктәрендә 120 белгес алды. Быйыл тағы 30 кешегә ярҙам күрһәтеү планлаштырыла, тип хәбәр итә Башҡортостан Хөкүмәтенең матбуғат хеҙмәте.

Мәҙәниәт министры вазифаһын башҡарыусы Әминә Шафиҡова билдәләүенсә, мәҙәниәт, художестволы белем биреү өлкәһе белгестәренә аҡса түләүгә килешеүҙәр төҙөү өсөн муниципалитеттарҙы һайлап алыу тәртибенә ярашлы, аҡсалата түләүгә 2021 йылдан ауылдарға йәки 50 меңгә тиклем кеше йәшәгән ҡалаларға эшкә ҡайтҡан 35 йәшкә тиклемге белгестәр дәғүә итә ала, түләүҙең күләме - 1 миллион һум. Маҡсатлы түләү белгестәрҙең торлаҡ шарттарын яҡшыртыуҙы, шулай уҡ шәхси автотранспорт һатып алыуҙы күҙ уңында тота.

"Республика Башлығы Радий Хәбиров тәҡдим иткән дәүләт ярҙамы менән мәҙәни-ял итеү учреждениелары һәм китапхана хеҙмәткәрҙәре, балалар сәнғәт мәктәптәре уҡытыусылары, бәләкәй ауыл музейҙары белгестәре әҙер торлаҡ йәки йорт төҙөү өсөн ер участкаһы, төҙөлөш материалдары йәки шәхси автомобиль һатып алыу, ипотека өсөн беренсе иғәнә индереү йәки ипотеканы ҡаплау мөмкинлеге алды. Уларҙың уртаса 29 йәштә булыуын иҫәпкә алғанда, ярҙам ҙур булмаған ҡалаларҙа һәм ауылдарҙа мәҙәниәтте үҫтереү өсөн лайыҡлы нигеҙ булып тора. Республикабыҙ тәжрибәһе "Ауыл мәҙәниәт хеҙмәткәре" федераль программаһына нигеҙ итеп алынды, ул Президент Владимир Путин ҡушыуы буйынса киләһе йылдан тотош илдә ғәмәлгә ашырыла башлай", - тине Әминә Шафиҡова.

БАШ ҠАЛА ХӘБӘРҘӘРЕ

✓Екатеринбургта Урал халыҡ сәнғәте үҙәгенең концерт залында XXI Төбәк-ара башҡорт мәҙәниәте фестивале ойошторолдо. Өфөнөң 450 йыллығына һәм Свердловск өлкәһенең 90 йыллығына арналған фестиваль Свердловск өлкәһенең, Башҡортостан Республикаһының мәҙәниәт министрлыҡтары булышлығында үткәрелә. Ойоштороусыһы - "Свердловск өлкәһе Башҡорт үҙәге" ойошмаһы. Екатеринбург тамашасылары алдында тәүге тапҡыр Әбйәлил районының "Хазина" ҡыл ҡумыҙсылар ансамбле сығыш яһаы.

✓Өфөлә Ленин районының ЗАГС бүлегендә 50 йыл бергә ғүмер кисергән ғаиләләрҙе тәбрикләү тантанаһы үтте. Наталья һәм Борис Комаровтар, Рәмзиә һәм Фәнис Йәнгировтар, Татьяна һәм Александр Шабалиндар, Гәүһәриә һәм Дамир Хановтар, Ирина һәм Сергей Чуйкиндарға республика Башлығы Радий Хәбиров исеменән иҫтәлекле бүләктәр һәм ҡотлауҙар тапшырылды. Әҙеһәм Исҡужин исемендәге 9-сы балалар музыка мәктәбе уҡытыусыларының сығышы байрамды йәмләне.

✓Рәсәй һәм Америка спортсыһы, Башҡортостан Дәүләт Йыйылышы депутаты Джефф Монсон Өфөнөң Туҡай урамындағы мәсетендә һөйгәне менән никах уҡытҡан. "Коллегабыҙ, депутат Джефф Монсон мосолман йолаһы буйынса һөйгән йәре Екатеринаға өйләнде", - тип хәбәр итте Башҡортостан Дәүләт Йыйылышы депутаты Рөстәм Әхмәҙинуров. Джефф Монсон Мәскәүҙә Ҡорбан байрамы унайынан ойошторолған тантаналы ҡабул итеү ваҡытында Ислам диненә күсеүе тураһында хәбәр иткәйне.

✓Башҡортостан Дәүләт хеҙмәт инспекцияһының матбуғат хеҙмәте хәбәр итеүенсә, киләһе эш аҙнаһы алты көнлөк: шәмбе, 2 ноябрҙә, эшләйбеҙ. Артабан республика халҡын 4 ноябрҙә билдәләнгән Халыҡтар берҙәмлеге көнө унайынан ике ял көнө көтә. Хеҙмәткәрҙәр ял һәм байрам көндәрен маҡсатлы файҙаланһын өсөн 2 ноябрҙәге ял көнө шишәмбегә, 30 апрелгә, күсерелгән (тимәк, 2025 йылдың 28 апреленән 1 майына тиклем - ял көндәре).

✓Башҡортостанда "Башнефть" яғыулыҡ ҡойоу станцияларында бензин йәнә ҡиммәтләнгән. Хәҙер водителдәргә АИ-92 - 51,95 һумға (+10 тин), АТУМ-92 - 53,05 (+10 тин), АТУМ-95 иһә 56,55 һумға (+10 тин) төшә. Дизель яғыулығының хаҡы ғына шул килеш ҡалған - бер литры 63,85 һум тора. Хәтерегеҙгә төшөрәбеҙ, 28 майҙан башлап яғыулыҡтың хаҡы 20-се тапҡыр артҡан.

"БАШИНФОРМ" материалдары файҙаланылды.

ЙЫЛ ВАҠИҒАҺЫ

ЛАЙЫҠЛЫ САРА БУЛДЫ

(Башы 1-се биттә).

Спорт ҡоролмалары

Форум сиктәрендә Башҡортостанда бер нисә мөһим спорт ҡоролмалары асылды. Шуларҙың береһе - Өфөләге Фехтование үҙәге. Фехтование буйынса спорт әҙерлеге үҙәген 17 октябрҙә Президент Владимир Путин үҙе барып ҡараны. Спорт бинаһы 2024 йылдың 1 октябрендә асылғайны, уның дөйөм майҙаны 6,2 мең кв.м., бер үк ваҡытта 250 кешене һыйҙыра ала.

Фехтование үҙәген төҙөү тураһында ҡарарҙы Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров, Токиола үткән Олимпия уйындарында ҡатнашҡан Аделина Заһиҙуллина һәм Тимур Сафин менән осрашҡандан һуң, 2021 йылда ҡабул иткәйне. Бөгөн яңы спорт бинаһы бөтәһе 28 фехтование юлы, тренажерҙар залы, ял бүлмәһе, бассейн, ашхана, экипировка һәм ҡорал төҙәкләндереү буйынса оҫтахана, конференциялар залы булған заманса үҙәк, уны йыһазландырыу өсөн ватанда сығарылған 90 млн һумлыҡ махсус ҡорамал һатып алынған.

"Рәсәй - спорт державаһы" Халыҡ-ара форумы сиктәрендә "Салауат ҡылысы" фехтование ярышы тап яңы төҙөлгән Фехтование үҙәгендә үтте лә инде. Унда Рәсәй, Үзбәкстан, Беларусь спортсылары ҡатнашты.

Фехтование үҙәген килеп күргән һәр мәртәбәле ҡунаҡ уның унайлыны, яҡшы йыһазландырылғанлығы һәм төбәктә был спорт төрөн үҫтереүгә ҙур этәргес буласағы хаҡында телгә алып, маҡтау һүҙҙәрен еткерҙе. Рәсәй Фехтование федерацияһы башлығы Илгар Мәмәдов бындай шәп спорт комплексында эшләү һәр тренерҙың хыялы, тип билдәләне һәм 2025 йылда фехтование буйынса Рәсәй чемпионаты бында үтәсәген әйтте.

Рәсәйҙең төрлө төбәктәрендә 2024 йылда ҡулланыуға тапшырылған спорт объекттары тураһында Президент Владимир Путинға видеобәйләнеш буйынса һөйләнеләр һәм күрһәткәйнеләр инде. Улар араһында Өфөләге Ишеү слаломы өсөн ҡоролмалар комплексы һәм Нефтекамалағы "Амфибия" спорт комплекстары ла бар ине. Һуңғыһы - бассейнлы күп функциялы физкультура-һауыҡтырыу комплексы, ул 4 мең кв.м. тирәһе майҙанды биләй, 25-әр метрлыҡ дүрт юллы бассейн, уйынға ҡоролған спорт тәрҙәре, тренажер залы, бокс бүлмәһе, ике скалодром, медицина блогынан тора. Ә бына Ишеү слаломы өсөн ҡоролмалар комплексы 18 октябрҙә тантаналы асылды. Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров яңы спорт объектының үҙенсәлекле булыуы хаҡында һөйләп, уның йыл әйләнәһенә эшләйәсәге - Йылы күленән килгән һыу туңырға бирмәйәсәген әйтте. Заманса ҡоролма донъя кимәлендәге барлыҡ талаптарға яуап бирә. Республика етәксеһе был төҙөлөшкә ярҙам күрһәтеүселәрҙең һәр береһенә рәхмәтен белдерҙе һәм: "Мин өфөләргә Йылы күлен төҙәкләндереүҙе дауам итергә вәғәҙә бирҙем. Сиратта - комплекстың икенсе этабын төҙөү. Был эште беҙ мотлаҡ тамамлаясаҡбыҙ", - тине.

Әйткәндәй, яңы Ишеү комплексында беренсе халыҡ-ара ярыш та ойошторолдо: "Ҡурай төбәге" тип аталған ярыштарҙа Беларусь, Үзбәкстан, Ҡаҙағстан һәм Рәсәй төбәктәренән спортсылар ҡатнашты.

- Мөмкин тиклем күберәк Рәсәй гражданы, өҫтәүенә, төрлө йәштәгеләр - өлкәндәр ҙә, балалар ҙа, йәштәр ҙә - үҙҙәре өсөн ошо ҡиммәттәрҙе һайлауы мөһим. Бөтә ил буйлап кешеләрҙең спорт һәм физик культура менән даими шөғөлләнеү мөмкинлеге булырға тейеш. Былар барыһы ла кешеләрҙең йәшәйеш сифатын һәм ғүмер оҙайлығын, граждандарыбыҙҙың һаулығын, беҙҙең демографик киләсәкте, тимәк, илдең көсөн һәм суверенитетын билдәләй, - тип һыҙыҡ өҫтөнә алды Владимир Путин.

Яугирҙарға ярҙам

"Рәсәй - спорт державаһы" форумы сиктәрендә Рима Баталова исемендәге Спорт әҙерлеге республика үҙәгендә Махсус хәрби операция ветерандары араһында "Беҙҙең заман геройҙары" ярышы ойошторолдо. Был сараға ил етәксеһе Владимир Путин шулай уҡ үҙе килде һәм Башҡортостан, Удмуртия, Татарстан, Пермь крайы, Свердловск, Силәбе, Һамар, Ырымбур өлкәләренән булған ҡатнашыусылар менән аралашты.

Башҡортостанда МХО ветерандарына иғтибар ҙур, улар өсөн "Ҡыйыулыҡ" проекты эшләй: спорт ярҙамында һаулыҡтарын тергеҙә алалар. "Был беҙҙең һис шикһеҙ өҫтөнлөктәрҙең береһе, беҙҙең дөйөм әхлаҡи бурысыбыҙ - геройҙарыбыҙға ярҙам итеү", - тип билдәләне ил етәксеһе.

Төп һығымталар

Спорт буйынса совет кәңәшмәһе барышында ил Президенты балалар һәм үсмерҙәр спортын артығы менән аҡсаға ҡороуҙы тәнҡитләне. Ул үҙе "артыҡ бер тин" булмаған ғаиләлә үҫеүе, әгәр секцияларға түләргә кәрәкһә, бер ҡасан да СССР-ҙың спорт мастеры була алмаҫлығы тураһында һөйләне. "Аҙ тәьмин ителгән һәм күп балалы ғаиләләргә ҡарата бер ниндәй ҙә взностар булырға тейеш түгел, мөмкин түгел, айырыуса разряд нормативтарын үтәү тураһында һүҙ барғанда", - тип билдәләне Владимир Путин.

Фекер алышыу барышында Совет ағзалары үҙ тәҡдимдәре менән сығыш яһаны. Илдең спорт министры Михаил Дегтярев ауыл ерендә эшләгән тренерҙарға ярҙам программаһын бөтә ил кимәлендә ойоштороорға тәҡдим итте. Бында ул төбәктәрҙең тәжрибәһен нигеҙ итеп алырға була, тине. Әйткәндәй, республика етәксеһе Радий Хәбиров башланғысы менән илдә тәүге тапҡыр бындай программа 2020 йылда Башҡортостанда бойомға ашырыла башлағайны: тренерҙарға 1 млн һум күләмендә түләү бер тапҡыр бирелә. Дүрт йыл эсендә "Ауыл тренеры" программаһында 170-тән ашыу педагог ҡатнашҡан.

Форумдың беренсе көнөндә "Киләсәк уйындары трофейы юлы 2.0" халыҡ-ара спорт проектына тантаналы старт бирелде: Киләсәк уйындары-2024 спортсылары һәм көйәрмәндәре автоуҙышта ҡатнашты, УАЗ автомобилдәренән торған кортеж Рәсәй - Берләшкән Ғәрәп Әмирлектәре маршруты буйынса юлға сыҡты.

Форум көндәрендә "Заманса спорт. Инновациялар һәм перспективалар" күргәҙмәһе ойошторолдо: 5 мең кв.м. майҙанда Рәсәй һәм Беларустан 100-ҙән ашыу ҡатнашыусы үҙе менән таныштырҙы.

Форум Бөтә Рәсәй йәйәү йөрөү көнө менән тамамланды: бында 25 меңдән ашыу кеше ҡатнашты һәм Өфөнөң Октябрь проспекты буйлап 2024 метр араны атлап уҙҙы.

"Рәсәй - спорт державаһы" Халыҡ-ара форумын киләһе йылда үткәреү хоҡуғын Һамар ҡалаһы ҡабул итеп алды.

- "Рәсәй - спорт державаһы" форумы - ул тәжрибә уртаҡлашыу, киләсәккә маҡсаттар ҡуйыу, сағыу спортсылар менән аралашыу. Былар барыһы ла кешеләрҙә спорт менән шөғөлләнергә ҡыҙыҡһыныу уята. Мин Президентыбыҙға, Хөкүмәтебеҙгә төбәккә ярҙам күрһәтеүҙәре, башланғыстарҙы күтәрмәләүҙәре өсөн рәхмәтлемен. Форумдың тәьҫире оҙайлы булыр һәм беҙҙең спорт комплекстарына, залдарға, секцияларға күҙҙәре янған малайҙар һәм ҡыҙҙар шөғөлләнергә, ихтыяр көсөн тәрбиәләргә һәм енергә тиғән теләк менән килер, тип ышанам. Спортҡа өлкән кешеләрҙе лә ылыҡтырыу мөһим. Был да беҙҙең бурыс. Улар ҙа һаулыҡтарын ҡайғыртһын, оҙаҡ, унайлы һәм сифатлы ғүмер юлы үтһен. Форумды әҙерләшкән, унда ҡатнашҡан барыһына ла рәхмәт әйтәм. Беҙ был сараны сифатлы, күңелебеҙҙә һалып үткәрҙек, тип иҫәпләйем", - тине Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров.

ХАЛЫҠ ДАУАҺЫ

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

Кәбеҫтә

❖ Гепатит, әселеге түбән гастрит, шәкәр диабеты, геморрой, импотенция, арығанлыҡ, дисбактериоз булғанда йылы кәбеҫтә тоҙламаһын тәүҙә 1-2 ҡалаҡтан башлап һәм ярты стаканға тиклем арттыра барып, ашарҙан алда 1-2 тапҡыр эсергә.

❖ Бабасырҙан кәбеҫтә орлоғон ашарға. Шулай уҡ бауырҙа лаямблиялар булғанда ас ҡарынға ярты стакан кәбеҫтә тоҙламаһын эсергә кәрәк.

❖ Киҙеүҙән кәбеҫтә бешкән 1 стакан эҫе һыуға ваҡлап туралған бер нисә һарымһаҡ төшөрөп, ауыҙына ҡапҡас ябырға һәм 30 минут төнәтеп, көнөнә 5-6 тапҡыр 2-шәр балғалаҡ эсергә.

❖ Киҙеүҙән һаҡланыу өсөн кәбеҫтә һәм гөлйемеш бешкән һыуҙарҙы ярты-шар стакан алып, 1 ҡалаҡ бал ҡушырға. Көнөнә 3 тапҡыр ашағандан һуң 1/3 стакан эсергә.

❖ Бөйән эсәк сей ярағы, һимеҙлек, ҡаталаҡ тотҡанда яңы әҙерләнгән кәбеҫтә һутын көнөнә 3 тапҡыр ашарҙан 30 минут алда эсергә. Тәүҙә 1/2 стакандан башларға һәм 1 стаканға тиклем арттыра барырға (тоҙ ҡушмаҫҡа). Дауаланыу 3-4 аҙна. Шулай уҡ 1/2 стакан кәбеҫтә һутын 30-35 градусҡаса йылытып, 1 балғалаҡ бал ҡушып болғатырға һәм көнөнә 3 тапҡыр ашарҙан 15-20 минут алда эсергә. Дауалыныу - 1 ай. Был осорҙа, ғәҙәттә, ауыртыныу бөтә, эсәктәрҙең эшмәкәрлеге яйға һалына, күңел болғаныу һәм үҙәк көйөү үтә.

Андыҙ

❖ Яраларҙан 100 грамм яңы ҡаҙылған андыҙ тамырына 1 литр һыу ҡойоп, 15 минут талғын утта ҡайнатырға, 1 сәғәт төнәтергә, һөҙөргә һәм шуның менән яраларҙы йыуҙырырға.

❖ Үпкә туберкулезынан яңы ҡаҙылған андыҙ тамырын ҡырғыс аша үткәрергә. Ярты стакан ваҡланған тамырға 0,5 литр араҡы ҡойорға һәм ҡараңғыла, бүлмә температураһында 9 көн төнәтергә. 2-3 ай дауамында ашарҙан алда 1-әр ҡалаҡ эсергә.

❖ Һула, йәки рахит ауырыуынан 200-шәр грамм андыҙ һәм дегәнәк (лопух) тамырҙарын ҡушып, 10 литр ҡайнар һыу ҡойорға. Талғын утта 15 минут йылытырға, 1,5 сәғәт төнәтергә, һөҙөргә. Төнәтмәне ҡорнаға ҡойоп, баланы шунда йыуындырырға.

ЗИҺЕН КИҢӘЙТЕП...

КӨНЬЯҠ УРАЛ ҠОШТАРЫ

Туғаҙаҡ, дөйәгош
(Дрофа)

Туғаҙаҡтар төркөмөнә ҡарай. Көслө аяҡлы, йыуан, оҙон муйынлы ҙур ҡош, йорт ҡаҙынан эрерәк. Арҡаһы, яурындары, ҡойроғоноң өҫкө яғы ваҡ ҡара һыҙыҡтары булған ерән төҫтә, түше - аҡ. Башы, муйыны көлһыу, ата туғаҙаҡтың боғағы ерән, аҡ "мыйыҡ"лы. Ҡанаттарында осо ҡара төҫ менән тамамланған киң аҡ һыҙат бар, ҡойроғоноң ситтәре лә ҡара.

Ваҡ-ваҡ баҫып атлап йөрөй, ҡурҡыныс килеп тыуһа, ҡапыл һауаға күтәрелә. Осҡан саҡта ҡанаттарын һирәк ҡаҡҡан кеүек тойолһа ла, тиҙ оса. Был саҡта муйыны - алға, тәпәйҙәре артҡа һуҙылған була, ҡанатындағы аҡ таптар яҡшы күренә.

Төркөмгә тупланып йәшәй, артыҡ тауышланмай, кешегә яҡын килмәй. Хәҙерге көндә Пиренейҙар ярымутрауынан Монголия һәм Приморьеға тиклем таралған. Башҡа ерҙәрҙә зоологик төр булараҡ юҡҡа сыҡҡан йәки һирәк һаҡланған. Башҡортостанда 1952 йылда С.В. Кириков уны Әбйәлил районы Хәлил ауылы эргәһендә һәм Талҡаҫ күлендә күргән. Аҙаҡҡы 20-30 йыл эсендә туғаҙаҡ һирәкләп булһа ла Федоровка, Әбйәлил, Баймаҡ районында осрай. Ырымбурҙа оя ҡора. Рәсәйҙең һәм Башҡортостандың Ҡыҙыл китабына ингән.

Туғаҙаҡ йәшәү өсөн киң далаларҙы, баҫыуҙарҙы, көтөүлектәрҙе һайлай. Көндөҙгө ҡош, иртән һәм кисен ашай, көн уҙғендә ял итә. Осоу өсөн дә көндөҙгө ваҡытты һайлай. Ашлыҡ, йәш үлән, шулай уҡ бөжәктәр менән туҡлана. Тәлмәрйен, кеҫәртке, кимереүселәрҙе ашауы ла билдәле. Миҙгелгә ҡарап, туҡланыуын үҙгәртә - яҙын һәм көҙөн үҫемлектәр, ә йәйен - хайуандар. Бәпкәләр бөжәктәрҙе генә ашай, тәп урынды ҡырмыҫҡалар алып тора.

Йәш ҡоштарҙың аталары 5-6, инәләре 3-4 йәштә енси яҡтан өлгөрөп етә. Даими пар булып йәшәмәй. Туғанаҡтың ояһы ерҙә, ерҙе аяғы менән соҡоп, ҡороған үлән йәйә лә, аҙаҡтан уның эсенә төшөп ултырып, кәүҙәһе менән кәрәкле үлсәмдә йомрайтып ала. Ояның диаметры 25-40 см. 2, һирәгерәк 3 йомортҡа һала, инә ҡош 21-28 көн дауамында баҫа. 1 айлыҡ бәпкәләр осорға һәләтле, әммә киләһе яҙға тиклем инәләре эргәһенән китмәй.

Донъяла туғаҙаҡтың көнбайыш төрө - 18000, консығыш төрө 1500 ҡош иҫәпләнә. 1990 йылда элекке СССР территорияһында 3000 ҡош иҫәпләнә, Башҡортостан буйынса һандар юҡ.

Туғаҙаҡтың дошмандары аҙ, әммә улар ҡоштарҙан бигерәк, уларҙың йомортҡаһына һунар итә, һәҙөмтәлә, туғаҙаҡ йылдан-йыл кәмей.

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

ҮӘТ, ШУЛАЙ!

Башҡортостан биләмәһендә быйыл йыл башынан алып мототранспорт водителдәре ҡатнашлығында 48 юл-транспорт ваҡиғаһы теркәлгән, унда бер бала һәләк булған һәм 48 кеше йәрәхәтләнгән. Балалар ҡатнашлығында 13 ваҡиға булған, унда 14 бала йәрәхәтләнгән. 4 балиғ булмаған квадроцикл водителе аварияға эләгә, барыһы ла имгәнә. Был статистика мәғлүмәттәре Башҡортостан Республикаһы Дәүләт Йыйылышы - Ҡоролтайҙың квадроциклдар, питбайктар һәм электр самокаттары һ.б. ҡулланғанда хәүефһеҙлекте тәьмин итеү темаһына арналған түңәрәк өҫтәлдә яңғыраны.

ТЫЙЫРҒАМЫ?

Әллә штрафты арттырырғамы?

Ата-әсәһе яуап бирә

"Йәш водителдәр ҡатнашлығындағы авариялар етди борсолоу тыуҙыра. Хәтерегеҙгә төшөрәм, 28 августа Белорет районының Сәрмән ауылында 12 йәшлек малай мопед менән идара итә алмай, һәләкәткә осрай. Күп һанлы йәрәхәттәре булған баланы Белорет дауаханаһының реанимация бүлегенә оҙаталар. Артабан, 18-се тәүлектә, ул вафат була. "Атаһы уға мопедты баҫыуҙар буйлап йөрөр, тип уйлап, аңлы рәүештә һатып алған булған", - тип хәбәр итә Дәүләт автоинспекция идаралығы начальнигы вазифаһын башҡарыусы Олег Дмитриев. Ул Дәүләт автоинспекцияһының даими рәүештә иҫкәртеү рейдтары, әңгәмәләр үткәреүен һыҙыҡ өҫтөнә алды, әммә, ҡыҙғанысҡа ҡаршы, өлкәндәрҙең күбеһе бындай мәғлүмәттәргә бик ҡолаҡ һалып бармай һәм балаларына мотомобиль саларын һатып алыуҙы дауам итә.

Бындай ата-әсәләргә һәм башҡа законлы вәкилдәргә балалары юл-транспорт ваҡиғаһына осраһа, иҫкәртеү йәки 500 һумға тиклем штраф рәүешендә санкциялар ҡаралған. "РФ Административ хоҡуҡ боҙоуҙар тураһындағы статьяһын тулыландырыу кәрәк тип иҫәпләйем, ул юғары хәүеф сығанағы булған транспорт сараһы менән идара итеү фактына юл ҡуйған ата-әсәләргә ҡатыраҡ яза биреүҙе күҙ уңында тота. Ата-әсәләрҙең яуаплылығын ҡатыландырыуҙан тыш, балалар өсөн транспорт һатып алыуҙа сикләүҙәр индерергә кәрәк. Бының өсөн РФ Граждандар кодексының 26-сы статьяһында законлы вәкилдәрҙең балиғ булмағандарға транспорт сараһын һатып алыуға мотлаҡ ризалығын ҡарарға тәҡдим ителәә", - тип тәҡдимдәр индерҙе ведомство етәксеһе.

Законлы сикләүҙәр

Техника ирекле һатыла һәм ҡуртымға бирелә, балалар был мөмкинлектән файҙалана. Тик улар юл хәрәкәте ҡағиҙәләрен белмәй һәм һәҙөмтәлә фажиғәгә тарый.

"Питбайк кеүек спорт инвентарын һатыуҙы хоҡуҡи көйләү ихтыяжы бар. Мәҫәлән, юлдарҙа транспортты файҙаланыу фактын булдырмау өсөн махсус күнекмәләр майҙансыҡтарында тейешле спорт төрө менән шөғөлләнеүҙе раҫлаған документтарҙы һатыусыға мотлаҡ күрһәтеүҙе күҙаллау. Был осраҡта һатыусы бындай белешмәһеҙ һатҡан өсөн язаға тарттырылыуы йәки лицензияһынан мәхрүм ителеүе мөмкинлеген аңлай. Был сара граждандарға питбайкты файҙаланыу ҙур яуаплылыҡ икәнен аңларға булышлыҡ итәсәк, - тип белдерҙе Олег Дмитриев. - Былтыр транспорт сараһы статусын алған электр самокаттары миҫалында питбайктарға һәм шуға оҡшаш спорт ҡорамалдарына бер төрлө хоҡуҡи нормалар ҡулланып, был транспорт сараһын теркәргә тәҡдим итәм".

Был сара, бала дөйөм ҡулланылыштағы юлда транспорт ағымына эләккәнгә тиклем, уны тәртипкә күндерергә һәм теркәлмәгән транспорт ҡулланыуҙы туҡтатыу мөмкинлеге бирәсәк. Бынан тыш, Дәүләт автоинспекцияһы вәкиле мәғариф органдарына мототранспорт һәм электр самокаттарына эйә булған уҡыусылар исемлеген төҙөү мөмкинлеген ҡарарға, артабан мәғлүмәтте эске эштәр органдарына тапшырырға тәҡдим итте.

Инициативаларҙы - эшкә!

БР Дәүләт Йыйылышының Йәмәғәт именлеге, хоҡуҡ тәртибе һәм суд мәсьәләләре буйынса комитеты рәйесе Фәрит Ғүмәров билдәләүенсә, БР Дәүләт автоинспекцияһының ата-әсәләргә ҡарата санкцияларҙы көсәйтеү буйынса тәҡдимдәре законлар сығарыу инициативаларына инәсәк.

"Һатыуҙы тәртипкә килтереү буйынса тәҡдим дә законлар сығарыу инициативаһының нигеҙе булып тора ала. Ашығыс рәүештә эксперт советында рәсмиләштерәсәкбеҙ һәм ҡараясаҡбыҙ, - тине Фәрит Ғүмәров. - Статистика мәғлүмәттәре буйынса, 2020 йылдан Рәсәйҙә электр самокаттары һаны биш тапҡырға, ә унда йөрөү һаны 12 тапҡырға артҡан. Шуға күрә электр самокаттары ҡулланыуҙы норматив көйләүҙе камиллаштырыу, дөйөм алғанда, бындай транспорт төрөнөң хәрәкәт хәүефһеҙлеген арттырыу мәсьәләһе айырыуса көнүҙәк булып китә.

Шулай уҡ квадроциклдар, мотовездеходтар, питбайктар, спортбайктар, бәләкәй мотоциклдар кеүек механик транспорт сараларында юл хәрәкәтенә ҡушылырға рөхсәт итеүҙең хоҡуҡи билдәһеҙлек проблемаһы ла киҫкен тора, улар шулай уҡ популяр. Граждандар депутаттарға ялыуҙар менән мөрәжәғәт итә, йә электр самокаттарын ҡулланыуҙы тыйыуҙы, йә ҡаты сикләүҙәр индереүҙе талап итә. Беҙ тыйыу алымдарын яҡлаусылар түгел, ә күрһәтелгән транспорт сараларында хәүефһеҙ йөрөү өсөн кәрәкле шарттар ҡабул итеү яҡлы. Беҙ юл хәрәкәтендә ҡатнашыусыларҙың барыһы өсөн дә алтын урталыҡ табырға тейешбеҙ. Донъя тәжрибәһен анализлау бөтәһенә лә яраҡлы сиселеш юҡлығын күрһәтә. Ҙур мегаполистарҙың көйләү базаһы электр самокаттары тиҙлеген конструктив сикләүгә, йәйәүлеләр юлына сығыуҙы тыйыуға, бөтә ҡатнашыусылар өсөн хәүефһеҙ юл режимында хәрәкәт итергә тигән талаптарға ҡайтып ҡала. Әммә был ғына етмәй. Иң мөһиме, проблеманы төрлө кимәлдә һәм шарттарҙа системалы хәл итеү. Атап әйткәндә, юл хәрәкәте ҡағиҙәләрен үҙгәртеүҙә, административ яуаплылыҡты нығытыуҙа, мәғариф һәм мәғрифәтселек эшмәкәрлеген әүҙемләштереүҙә, юл инфраструктураһын төҙәкләндереүҙә, электр самокаттарының тиҙлеген программа менән сикләүҙә, шәхси һаҡланыу сараларын индереүҙә, шәхси яуаплылыҡ кимәлен күтәреүҙә, тирә-яҡтағы кешеләргә ҡарата ихтирамда".

Башҡортостандан Дәүләт Думаһы депутаты, именлек һәм коррупцияға ҡаршы көрәш буйынса комитет ағзаһы Динар Ғилметдинов төрлө илдәрҙә электр самокаттары ҡулланыу проблемаларын хәл итеү миҫалдарын килтерҙе: "Мәҫәлән, Сингапурҙа самокаттар ғәмәлдә тыйылған, велосипедта йөрөү бик аҙ. Ә енәйәтселәр өсөн санкциялар ярайһы уҡ етди - 2 мең сингапур доллары, йәки 1,4 мең доллар, йәки өс айға тиклем иркенән мәхрүм итеү. Нидерландта дөйөм ҡулланылыштағы юлдарҙа йөрөү өсөн 360 евро штраф индерелә һәм электр самокаттарына ҡаты талаптар ҡуйыла. Японияла водитель таныҡлығы талап ителә, ә самокаттарҙы полицияла теркәргә һәм даими рәүештә транспорт һалымын түләргә кәрәк. Талаптарҙы боҙған өсөн штраф 450 долларға етә, айырым осраҡтарҙа өс айға тиклем төрмәгә ултыртыу ҡаралған. Парижда, референдум һөҙөмтәләре буйынса электр самокаттарына тулыһынса тыйыу индерелгән", - тине Динар Ғилметдинов.

Ксения КАЛИНИНА.

"Киске Өфө" гәзитенең махсус бите

40

Шифа

25 - 31 октябрь (ҡарасай) 2024 йыл

№42 (1135)

СӘЛӘМӘТ БУЛ!

МАЙЛЫ РИЗЫҠ ФАЙҘАҒА

Бала саҡтан бирле нимә ашағаныбыҙға иғтибар итмәйбеҙ. Бәктиһән, ашаған ризыҡтарыбыҙҙың ҡайһы берҙәре төрлө ауырыуҙарға дусар итә, 50-60 йәшкә һәр беребеҙ тигәндәй хроник ауырыуҙар "йыйыштыра". Ни өсөн? Әгәр ҙә ул яҡшы туҡланһа, хроник ауырыуҙар ҡайҙан килә? Был турала уйланырға кәрәк. Әлеге көндә бер Рәсәйҙә генә түгел, Европа, Азия илдәрендә лә, кешелек дөрөҫ туҡланмай, тигән фекер нығына бара. Әлбиттә, төрлө йүнәлештәр бар: мәҫәлән, япон, азия диеталары.

Беҙҙә яңы диета барлыҡҡа килде, ул түбән углеводлы юғары майлы (низкоуглеводистая высокожировая) диета тип атала. Был диетаны ҡулланғандар юғары һөҙөмтәләргә ирешә. Беҙҙең традицион углеводлы туҡланыуыбыҙ дөрөҫ туҡланыуға бөтөнләй тура килмәй икән. Нәҡ углеводтар арҡаһында төрлө ауырыуҙар хасил була. Уларҙы ике төргә, тиҙ һәм яй эшкәртелеүсәндәргә айырып ҡарайҙар. Шәкәр, бал, емештәр тиҙ эшкәртелә, глюкоза формаһында ҡанға тарала һәм ашҡаҙан аҫты биҙе инсулин бүлеп сығарырға мәжбүр була. Тиҙ эшкәртелеүсән углеводтарҙы саманан артыҡ ҡулланып, беҙ ашҡаҙан аҫты биҙен травмалайбыҙ, ҡандағы глюкоза кимәлен ныҡ күтәрәбеҙ.

Яй углеводтарға икмәк, макарондар, картуф, төрлө бутҡалар инә. Ә уларҙың урынына нимә тәҡдим итергә була? Кешеләр углеводлы ашамлыҡтарға өйрәнгән, улар аңламай: нисек икмәктән, бутҡанан, тәмле-татлынан баш тартырға? Углеводтар урынына майлы ризыҡтар ҡуллана башлағанда организмыбыҙ дөрөҫ көйләнә. Үҫемлек майҙары, ҡаймаҡ, һөт майы, һимеҙ ит ашауҙың бер ҙә зыяны юҡ.

Табиптар углеводтар еңел эшкәртелеүен һыҙыҡ өҫтөнә ала. Бөтөн ғиллә бына ошонда. Еңел эшкәртелеү нимәне аңлата? Ул үт ҡыуығы ял итә тигәнде аңлата. Еңел эшкәртелгәс, үт күп кәрәкмәй, ашағаныбыҙ эшкәртелмәйенсә үтә төшә булып сыға. Шул рәүешле үт ҡыуығында таштар барлыҡҡа килә. Тимәк, углеводлы ризыҡтар төрлө ауырыуҙарға сәбәп булып тора. Етмәһә, ҡулланылмаған үт кире бауырға әйләнеп ҡайта, организмдағы матдәләр әйләнеше боҙола. Һөҙөмтәлә ҡан тамырҙарында холестерин төйөндәре барлыҡҡа килеп, гипертония ауырыуына сәбәпсе була.

Бынан нисек ҡотолорға? Углеводтар урынына майлы ризыҡтар ҡулланырға! Майҙар үт ҡыуығы менән эшкәртелеп, глюкозаға һәм кетон өлөшсәләренә әйләнә. Глюкоза еңел генә барлыҡҡа килмәй, үт ҡыуығы көсөргәнешле эшләргә мәжбүр була. Барлыҡҡа килгән глюкоза, углеводтар кеүек, кешегә көс-энергия бирә. Үт ҡыуығы көсөргәнешле эшләгәс, үт ҡуйырмай, организмдағы матдәләр әйләнеше яйға һалына. Эс ташыу, газдар йыйылыу, эс ҡатыу бөтә, организм сәғәт һымаҡ эшләй башлай. Майлы ризыҡтар ҡулланып, яҡшы һөҙөмтәләргә ирешергә була. Ни тиклем генә ауыр булмаһын, беҙгә углеводтарҙан баш тартып, майлы ризыҡтарға күсергә кәрәк. Ит, балыҡ, йомортҡа, сәтләүектәр, йәшелсә - бөтәһе лә тик файҙаға ғына.

Фирғәт ВАҺАПОВ.
Сибай ҡалаһы.

МЕДИЦИНА ХӘБӘРҘӘРЕ

ТАБИПТАРҒА ҠЫТЛЫҠМЫ?

Медицина хеҙмәткәрҙәрен үҙ һөнәре буйынса эшкә йәлеп итеү өсөн республикала бер нисә программа эшләй. "Ауыл табибы - Ауыл фельдшеры" федераль программаһы сиктәрендә 2019 йылдан 812 белгес түләүҙәр алды.

Республиканың һаулыҡ һаҡлау министры вазифаһын башҡарыусы Айрат Рәхмәтуллин белдереүенсә, Федераль программа шарттарына ярашлы, эш өсөн ауыл ерен һайлаған табиптар - 1 миллиондан 1,5 миллионға тиклем, фельдшерҙар һәм шәфҡәт туташтары 500 меңдән 750 мең һумға тиклем аҡса ала. 2023 йылда Башҡортостан Башлығы Радий Хәбировтың ҡушыуы буйынса "Бәләкәй медицина ойошмалары өсөн табиптар" программаһы старт алды, уның сиктәрендә 50 табип дөйөм алғанда 50 миллион һум түләү алыуға ирешкән.

Аҡсалата компенсацияларҙан тыш, төбәктә медицина хеҙмәткәрҙәрен райондарға йәлеп итеү маҡсатында белгестәрҙе торлаҡ менән тәьмин итеү сараһы ла ғәмәлдә. 2024 йылда 100 һаулыҡ һаҡлау хеҙмәткәре торлаҡ менән тәьмин ителгән, ә 99 табип өсөн ҡуртымға медицина ойошмалары түләй. Коммуналь хеҙмәттәр өсөн түләү рәүешендә социаль ярҙам 1 650 табипҡа һәм 6 867 урта звено медицина хеҙмәткәренә күрһәтелгән.

Шулай уҡ белгестәр әҙерләү һәм ординатура программалары буйынса маҡсатлы уҡытыу өсөн буласаҡ медицина хеҙмәткәрҙәре менән килешеүҙәр төҙөү мәсьәләләре лә иғтибар үҙәгендә. 2024 йылда бындай килешеүҙәргә 805 кеше ҡул ҡуйған. Быйыл 581 йәш табип диплом алған, уларҙың 317-һе ординатураны тамамлаған. 2021 йылдан колледждарға бюджет урындарының 400 кешегә артыуы менән бәйле, республика һаулыҡ һаҡлау системаһы йыл һайын яңы белгестәр менән тулылана. Бынан тыш, Башҡортостанда Нефтекама, Учалы, Октябрьский ҡалаларында һәм Мәсәғүт ауылында медицина колледждарының филиалдары асылды, унда өҫтәмә рәүештә 150 студент белем ала. 2025 йылда Радий Хәбиров ҡушыуы буйынса Аҡъяр ауылында Сибай медицина колледжының филиалын асырға планлаштыралар.

ТИКШЕРЕП ТОР

2024 йылдың тәүге ете айында Башҡортостанда миллиондан ашыу кеше диспансерлаштырыу үткән. Иҫкәртеү тикшереүҙәренә 73 медицина ойошмаһы һәм 30 мобиль медицина бригадаһы йәлеп ителгән.

Республиканың һаулыҡ һаҡлау министрлығынан хәбәр итеүҙәренсә, диспансер күҙәтеүен эш урындарынан үтеүселәр һаны йыл һайын арта. 2024 йылда Башҡортостанда эшләүсе халыҡтың һаулығын яҡшыртыуға йүнәлтелгән бер нисә башланғыс тормошҡа ашырыла. Был өлкәләге яңылыҡтарҙың береһе булып Өфөләге 13-сө ҡала клиник дауаханаһы базаһында "Сәнәғәт медицинаһы үҙәге"н асыу тора. Үҙәк ҙур сәнәғәт предприятиелары хеҙмәткәрҙәре араһында профилактик медицина тикшереүҙәренең һөҙөмтәлелеген арттырыу өсөн булдырылған. Сәнәғәт медицинаһы үҙәгенең эше һөҙөмтәлелеген иҫбатлаған да инде: 2024 йылдың ете айында бында 22 меңдән ашыу кеше медицина тикшереүе үткән. Төрлө ауырыуҙарҙың 2 меңдән ашыу осрағы асыҡланған, улар иҫәбендә - ҡан әйләнеше системаһы ауырыуҙары, шәкәр диабеты һәм яман шештәр. Пациенттар диспансер иҫәбенә алынған һәм тейешле дауалау саралары менән тәьмин ителгән.

Бынан тыш, Башҡортостанда Хеҙмәтсәндәрҙең һаулығын нығытыу компетенциялары үҙәге булдырылды. Бөгөн 134 корпоратив программа эшләй. Хеҙмәткәрҙәрҙең һаулығын һаҡлау һәм уны яҡшыртыуға йүнәлтелгән бындай корпоратив программаларҙың төп маҡсаты - ауырыуҙарҙы иҫкәртеү, иртә асыҡлау һәм сәләмәт йәшәү рәүешен пропагандалау юлы менән сирҙәрҙең, бигерәк тә хроник ауырыуҙарҙың, таралыу хәүефен кәметеү. 2024 йылда шулай уҡ Дәүләт гарантиялары программаһы ҡиңәйтелгән, был эш биреүселәргә урындарҙа диспансер күҙәтеүе үткәреү мөмкинлеген бирә.

ҺАУЛЫҠТЫ ХӘСТӘРЛӘП...

Башҡортостан - фельдшер-акушерлыҡ пункттары һаны буйынса ил лидерҙары иҫәбендә. Был хаҡта төбәктең һаулыҡ һаҡлау министры вазифаһын башҡарыусы Айрат Рәхмәтуллин хәбәр итте.

Уның билдәләүенсә, Башҡортостанда барлығы 2 085 фельдшер-акушерлыҡ пункты иҫәпләнә. 2019 йылдан алып "Һаулыҡ һаҡлау" милли проекты сиктәрендә 433 модулле объект асылған. 2024 йылда 135 яңы пунктты монтажлау планлаштырыла, уларҙың 92-һе урынлаштырылған да инде. Ә 2025 йылда тағы ла 134 фельдшер-акушерлыҡ пункты асырға ниәтләйҙәр. Республиканың һаулыҡ һаҡлау министры шулай уҡ 2024-2030 йылдарға Өфөнөң һаулыҡ һаҡлау учреждениелары яңыртыу буйынса төбәк программаһын тормошҡа ашырыу тураһында хәбәр итте. Мәҫәлән, Ҡыуатов исемендәге Республика клиник дауаханаһында, 2-се һәм 5-се балалар поликлиникаларында, Республика клиник туберкулез-ға ҡаршы диспансерында эштәр башланды. Модернизация берҙәм дизайн-проект буйынса капиталь ремонтлауҙы һәм медицина учреждениеларын техник яҡтан ҡайтанан йыһазландырыуҙы күҙ уңында тота.

ШИФАХАНА ЯРҘАМЫ

"Танып" бальнеотерапия күп профилле шифаханаһы, Махсус хәрби операция башланғандан алып, иректе батальондар һәм мобилизацияланған яугирҙар өсөн шешәләргә тултырылған эсәр һыу ебәрә. Был хаҡта республика Хөкүмәтендәге оператив кәңәшмәлә шифахана директоры Кашаф Ямалетдинов һөйләне.

- 2022 йылдан беҙ Махсус хәрби операциялағы яугирҙарыбыҙ өсөн пластик шешәләргә тултырылған һыу рәүешендә гуманитар ярҙам ебәрәбеҙ. Барлығы 123 тонна эсәр һыу оҙатылған, - тип билдәләне Кашаф Ямалетдинов.

Шулай уҡ Махсус хәрби операцияла ҡатнашыусыларға һәм уларҙың ғаилә ағзаларына социаль ярҙам күрһәтеү сиктәрендә шифаханала реабилитация программалары тормошҡа ашырыла.

Республика Башлығы Радий Хәбиров шифахана етәкселегенә яугирҙарға һәм уларҙың ғаиләләренә күрһәткән ярҙамдары, шулай уҡ Махсус хәрби операция биләмәһенә һәм башҡа гуманитар маҡсаттарҙа эсәр һыу ебәргәндәре өсөн рәхмәт белдерҙе. "Мохтаждарҙы эсәр һыу менән тәьмин итергә кәрәк булғанда, һеҙ беҙгә ярҙам итәһегеҙ. Мәҫәлән, апрелдә Ырымбур өлкәһе халҡына, дамба йырылыуҙан зыян күргәндәргә, һыу оҙатыуҙы ойоштороуҙа, - тип билдәләне төбәк Башлығы Радий Хәбиров. - Беҙ Махсус хәрби операция биләмәһенә даими рәүештә ярҙам ебәрәбеҙ, һәм һеҙҙең гуманитар ылауҙарҙы туплауға индергән өлөшөгөҙ бик мөһим".

Әйткәндәй, "Танып" шифаханаһы - йыл әйләнәһенә эшләүсе бальнеотерапия күп профилле шифаханаһы. Ул Башҡортостандың төньяҡ-көнсығышында, Аҫҡын районының Яңы Ҡазансы ауылында, урынлашҡан.

Һауыҡтырыу туризмы һәм корпоратив һаулыҡ ассоциацияһы мәғлүмәттәре буйынса, "Танып" шифаханаһы Рәсәйҙең иң яҡшы 100 шифаханаһына ҡарай. 2024 йылдың апрелендә "Танып", илдең шифахана-курорт тармағында беренсе булып, "Хеҙмәт етештереүсәнлеге" милли проектына инде.

✓ Витаминдарҙы үҙ белдегегеҙгә йәки таныш-дуҫтарығыҙҙың кәңәшен тыңлап ҡына ҡуллана башлау ҙур хата. Ниндәй витамин һәм күпме күләмдә, нисек ҡабул итеүҙе анализдар һөҙөмтәһенән сығып, табип ҡына билдәләргә тейеш.

ТАБИП ҺҮҘЕ

"Шифа бите"нең бөгөнгө ҡунағы - Стәрлебаш ҡыҙы, әлеге мәлдә Мәсетле районының "Ҡарағай" шифаханаһында терапевт булып эшләүсе Алина Валерий ҡыҙы БӘҘРЕТДИНОВА. Башҡорт дәүләт медицина университетының дауалау факультетын тамамлап, ун йылға яҡын халыҡ һаулығы һағында тороусы табип һүҙе гәзит уҡыусыларыбыҙ өсөн дә файҙалы булыр, тип ышанабыҙ.

ТОРМОШ ЮЛЫНДА...

һаулыҡ булһын юлдашың

Алина Валерий ҡыҙы, әүҙем генә алып барған телеграм-каналығыҙҙағы битегеҙҙә һеҙ үҙегеҙҙе "табип-терапевт", "озонотерапевт", "гирудотерапевт" тип таныштыраһығыҙ. Шулай уҡ дауаланыусылар һеҙҙе "нутрициолог" булараҡ та белә...

- Күреүегеҙсә, был йүнәлештәрҙең һәр береһенең нигеҙендә "терапевт" һүҙе ята. Терапевт сирҙе йәки йәрәхәтте, патологик хәлде йәки йәшәү эшмәкәрлегенең башҡа төрлө боҙолоуын нормаға килтереүҙе, һаулыҡты тергеҙеүҙе һәм яҡшыртыуҙы үҙ өҫтөнә ала. Ә сирҙе бөтөнләйгә юҡ итеү мөмкин булмаған осраҡта, ауырыуҙың хәлен еңеләйтеүҙе күҙаллай.

Табип-терапевт - 18 йәштән өлкәндәрҙе дауалаусы киң профилле белгес, уның компетенцияһына сирҙәрҙе иртә диагностикалау һәм дауалау мәсьәләләре инә. Озон терапевы - озон-кислород ҡатнашмаһынан инъекция яһап, гирудотерапевт - һөлөктәр ҡулланып дауалаусы табиптар. Ә нутрициолог иһә дөрөҫ туҡланыу өлкәһендәге белгес. Ул үҙенең белемен һәр бер айырым кешенең организмы ихтыяждарын күҙ уңында тотоп, уның тормошона бәйле оптималь булған туҡланыу рационын төҙөү өсөн ҡуллана.

Витаминдар тураһында һөйләшеп алайыҡ. Уларҙың һаулыҡ өсөн мөһимлеге нимәлә?

- Кеше организмы аңлатып бөткөһөҙ сер булып ҡала килә. Мәҫәлән, беҙҙең организм үҙенә ниндәй витаминдар кәрәклеген алдан уҡ иҫкәртә. Ныҡ итеп шоколад ашағығыҙ килдеме? Тимәк, һеҙҙең организмға магний етмәй. Әллә аппетитығыҙ кәмеһеме? Был B1 һәм B2 витаминдарының етешмәүенә ишара.

Шулай итеп, витаминдарҙың әһәмиәте баһалап бөткөһөҙ. Кеше организмының нормаль йәшәү эшмәкәрлеге өсөн кәрәкле биологик актив матдәләрҙең - витаминдарҙың - булмауы йәки етәрлек кимәлдә булмауы ҡаты сирҙәр барлыҡҡа килтерергә мөмкин.

Латин алфавитындағы A, B, C, D һәм башҡа хәрефтәр менән билдәләнгән витаминдар эшкә һәләтлелекте, сыҙамлыҡты, инфекцияға ҡаршы тороусанлыҡты арттыра. Шулай уҡ витаминдарҙың бик әҙ генә күләме лә организмда матдәләр алмашыныуына ныҡлы булышлыҡ итә.

Күпселек витаминдар үҙҙәре организмда синтезланмай, ә хайуандарҙан һәм үҫемлектәрҙән алынған аҙыҡ продукттарынан инә. Шуға күрә, әгәр ҙә кеше баланслы, рациональ туҡланһа, уның организмында витаминдар етерлек була. Тәмле лә, файҙалы ла булған туҡланыуға өҫтөнлөк биреү мөһим. Ләкин хәҙерге ваҡытта туҡланыуға, аҙыҡ-түлектең сифатына ҡағылышлы проблемалар күп. Һәм бындай осраҡта махсус витамин препараттарын ҡулланыу организмға ярҙамға килә.

Витаминдарҙы үҙ белдегегеҙгә йәки таныш-дуҫтарығыҙҙың кәңәшен тыңлап ҡына ҡуллана башлау ҙур хата. Ниндәй витамин һәм күпме күләмдә, нисек ҡабул итеүҙе анализдар һөҙөмтәһенән сығып, табип ҡына билдәләргә тейеш. Шуға күрә, тәү сиратта, белгестәр менән кәңәшләшеү мотлаҡ.

Бөгөнгө көндөң иң ауыр мәсьәләләренең береһе - һимеҙлектән интегеүселәрҙең, тән ауырлығы менән яфаланыусыларҙың күп булыуы...

- Артыҡ һимеҙлек - бөгөнгө йәмғиәт алдында торған глобаль проблемаларҙың береһе. Тикшереүҙәр күрһәтеүенсә, Ер шарындағы һәр өсөнсө кеше артыҡ тән ауырлығына эйә. Һимеҙлектең ике сәбәбе бар - эндокрин система һәм кешенең йәшәү тәртибе. Әгәр ҙә табип-эндокринолог үҙенең өлкәһе буйынса сәбәп тапмаһа, тимәк, мәсьәлә кешенең үҙенә бәйле. Юғары калориялы аҙыҡ-түлек менән туҡланыу, тиҙ углеводтарҙы күп ҡулланыу, әҙ хәрәкәтләнеү, стресс, даими арыу, йоҡо туймағанлыҡ, микрофлораның боҙолоуы - быларҙың барыһы ла тән ауырлығының артыуына килтереүсе сәбәптәр булырға мөмкин.

Мәҫәлән, тәмле-татлыға артыҡ ынтылыу күпселек осраҡта организмдың глюкозаға булған ихтыяжынан сығып түгел, ә ғәҙәт буйынса башҡарыла. Хеҙмәттәштәрегеҙ араһында көн һайын автоматтан һөтлө шоколад алып эсеүсе йәки даими рәүештә кәнфит, печенье менән сәй эсеүселәр, моғайын, барҙыр. Уларҙың был ҡылығы күпмелер ваҡыт эсендә формалашҡан ғәҙәт кенә. Шулай уҡ татлыға ынтылыу күңел болоҡһоғанда, кәйеф насар булғанда ла күҙәтелә.

Һимеҙлеккә дусар булмау, тән ауырлығын нормаль күрһәткестәрҙә тотоу һәр кемдең үҙ ҡулында. Туҡланыу мәҙәниәте менән бер рәттән, организмды ял иттерә белергә лә кәрәк. Тын алыу техникаһын өйрәнеү ҙә ҙур ярҙамсы булырға мөмкин. Әгәр ҙә ябығырға теләп тә, уны тормошҡа ашыра алмайһығыҙ икән, психотерапевҡа мөрәжәғәт итергә лә тартынмағыҙ, сөнки мәсьәләнең төбөндә психологик проблемалар ҙа ятыуы бар.

Ауырыуҙы дауалауҙан уны иҫкәртеү еңелерәк, тиҙәр...

- Был һүҙҙәр менән тулыһынса килешәм. Һәр кемдең үҙ һаулығына ҡарата булған иғтибары, зыянлы ғәҙәттәрҙән тулыһынса азат булыу, физик әүҙемлекте арттырыу, оҙайлы стресс булдырыусы факторҙарҙы юҡ итеү, дөрөҫ туҡланыу, артыҡ ауырлыҡтан ҡотолоу, рациональ туҡланыу, ҡан баҫымын контролдә тотоу, организмды сыныҡтырыу, үҙ ваҡытында үткән профилактика - сәләмәтлектең нигеҙе.

Ошондай матур донъяға килгәс, тормош юлын да матур үтергә тырышырға кәрәктер. Ә бының өсөн һаулыҡты һаҡларға, тән һәм күңел гармонияһын юғалтмаҫҡа кәрәк.

Барыһы өсөн дә яҡшы таныш, ләкин табиптарға ғына аңлайышлы термин - холестерин. Уның төшөүе йәки күтәрелеүе кеше сәләмәтлегенә нисек тәьҫир итә? Ябай ғына аңлатма һеҙҙән.

- Холестерин - кеше организмы өсөн ҙур роль уйнай, ул бөтә күҙәнәктәрҙең дә төҙөлөш материалы, унан күп гормондар, витаминдар, үт кислоталары синтезлана. Әгәр ҙә ҡанда холестерин кимәле артыҡ юғары булып китһә, ҡан тамырҙарында атеросклеротик төйөрсөктәр барлыҡҡа килергә мөмкин. Был иһә йөрәк-ҡан тамырҙары сирҙәре хәүефен арттыра.

Холестеринды ике төргә бүлеп йөрөтәләр: яман һәм яҡшы. Түбән тығыҙлыҡтағы липопротеин, йәғни "яман" холестерин артерияларҙа күпләп тупланһа, организмға ярҙамға "яҡшы" холестерин - юғары тығыҙлыҡтағы липопроетин - килеп, уларҙы юҡ итеүҙә ҡатнаша.

Һаулыҡты һаҡлау өсөн холестериндың кимәлен контролдә тотоу мотлаҡ. Бының өсөн билдәле факттарҙы инҡар итмәү мөһим: сәләмәт тормош, даими физик күнекмәләр, тартыу-эсеүҙе юҡҡа сығарыу һәм башҡалар. Ә холестерин кимәлен аңлау һәм уны дауаларға кәрәкмә-юҡмы икәнлеген тикшереү үтеп белергә була.

Бер танышым гелән тамағында ниндәйҙер төйөр торғанлығына зарлана һәм бер туҡтауһыҙ тамаҡ ҡыра. Табипҡа барыуҙы кисектереп килә. Бының сәбәбе нимәлә булырға мөмкин?

- Үҙенең һаулығына ҡул һелтәп ҡарауы күңелһеҙ хәл. Тамаҡта төйөр тороуына зарланыусыларҙың күбеһе проблема ҡалҡан биҙендә, тип уйлай. Әлбиттә, был сәбәп тә булырға мөмкин, ләкин ул исемлектең беренсе рәтендә түгел.

Әгәр ҙә тамаҡта даими рәүештә нимәлер ҡамасаулаған кеүек булһа, тиҙ арала табипҡа күренеү мотлаҡ. Ул әллә күпме сирҙең сәбәбе булыуы мөмкин. Мәҫәлән, ГЭРБ, рефлюкс-эзофагит, аш һеңдереү юлының мотор функцияһы боҙолоуы, лор-ағзалар сире, киста һәм башҡалар. Тағы ла уның нигеҙендә эмоциональ көсөргәнешлек, стресс та ятырға мөмкин.

Ниндәй осраҡта ла, оҙаҡҡа һуҙмайынса, табипҡа күренергә кәрәк. Әгәр ҙә тәү ҡарашҡа зарарһыҙ ғына күренгән тамаҡ ҡырыу ауыр сиргә бәйле икән, уны тиҙ арала дауалау курсын башлау ғына ыңғай һөҙөмтә бирергә мөмкин.

Диспансерлаштырыуҙың файҙаһы нимәлә?

- Уның мөһимлеген инҡар итергә ярамай, сөнки ул сирҙәрҙе иртә асыҡлауҙың һәм дауалау курсын башлауҙың мөһим юлы. Ауырыуҙы ни тиклем иртәрәк асыҡлайҙар, уны дауалауҙың ыңғай һөҙөмтә биреүенә лә ышаныс ҙурыраҡ. Был айырыуса йөрәк-ҡан тамырҙарын, яман шеш, тын алыу ағзалары сирҙәренең, шәкәр диабетының аҙыуын кисектереү өсөн кәрәк.

Диспансерлаштырыу сиктәрендә аналыҡ муйыны, күкрәк биҙе яман шеше, колоректаль яман шеште асыҡлау өсөн скрининг һәм башҡа төрлө комплекслы тикшереүҙәр үткәрелә. Диспансерлаштырыуҙың бөтә этаптары ла бушлай һәм уны үтеү өсөн эшләп йөрөгәндәргә өс йылға бер тапҡыр түләүле ял көнө бирелә. Был хоҡуҡ Рәсәйҙең Хеҙмәт кодексында беркетелгән.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Һәр бер кешенең алдында торған тәүбурыс - үҙенең һаулығын һаҡлау, матур, сәләмәт һәм оҙон тормош юлы үтеү. Һәр кемдең һаулығы үҙ ҡулында. Был ҡоро һүҙ генә түгел, ә һаулыҡты һаҡлауға йүнәлтелгән ғәмәлдәр башҡарыуға саҡырыу. Һәм, иң мөһиме, уның ваҡытлыса түгел, ә даими рәүештә башҡарылыуы шарт.

Тәмле-татлыға артыҡ ынтылыу күпселек осраҡта организмдың глюкозаға булған ихтыяжынан сығып түгел, ә ғәҙәт буйынса башҡарыла. Хеҙмәттәштәрегеҙ араһында көн һайын автоматтан һөтлө шоколад алып эсеүсе йәки даими рәүештә кәнфит, печенье менән сәй эсеүселәр, моғайын, барҙыр. Уларҙың был ҡылығы күпмелер ваҡыт эсендә формалашҡан ғәҙәт кенә. Шулай уҡ татлыға ынтылыу күңел болоҡһоғанда, кәйеф насар булғанда ла күҙәтелә.

Гөлназ МАНАПОВА әңгәмәләште.

✓ **ВИЧ - үтә хәүефле инфекциялар иҫәбенә инмәгән хроник ауырыу. Был чума ла, холера ла түгел. ВИЧ-инфекция һауа-тамсы юлы менән йәки көнкүрештә йоҡмай.**

ТАБИП МЕНӘН ӘҢГӘМӘ

БЫЛ СИРҘЕ ЙОҠТОРМАУ...

һәр кемдең үҙ ихтыярында

Ошо көндәрҙә СПИД-ты һәм йоғошло ауырыуҙарҙы иҫкәртеү һәм уға ҡаршы көрәш буйынса республика үҙәге 35 йыллығын билдәләне. Башҡортостанда өс тиҫтә йылдан ашыу ВИЧ-инфекцияны - "ХХ быуат тағуны"н иҫкәртеү хеҙмәтенең үсеше, уның алдында торған бурыстар хаҡында Үҙәктең баш табибы Рафаэль ЯППАРОВ менән әңгәмә тәҡдим итәбеҙ.

➔ **Рафаэль Ғәли улы, әңгәмәне республиканың СПИД үҙәген ойоштороу тарихынан башлайыҡ...**

- Башҡортостанда ВИЧ-инфекцияһы эпидемияһының рәсми тарихы 1987 йылда башлана. Шул уҡ йылда республикала тәүге һигеҙ сирле һәм ике ВИЧ-инфекциялы кеше асыҡлана. Шуға бәйле һәм РСФСР Һаулыҡ һаҡлау министрлығының 1989 йылдың 24 апрелендәге бойороғон үтәү өсөн БАССР Һаулыҡ һаҡлау министрлығы бойороғо менән 1989 йылдың 1 августында СПИД-ты иҫкәртеү һәм уға ҡаршы көрәш буйынса республика үҙәге булдырыла.

1987 йылдың майында ВИЧ-инфекцияға донорҙар скринингын тормошҡа ашырыу өсөн Республика ҡан ҡойоу станцияһында СПИД-ты диагностикалау лабораторияһы асыла. Шул уҡ ваҡытта Башҡортостанда Һаулыҡ һаҡлау министрлығының СПИД ауырыуҙарын иҫкәртеү буйынса комиссияһы төҙәлә.

1987 йылдың ноябрендә Ҡыуатов исемендәге Республика клиник дауаханаһында ВИЧ-инфекцияға беренсел скрининг үткәреү өсөн СПИД-ты диагностикалау лабораторияһы эшләй башлай. 1989 йылдың февралендә Салауатта, Күмертауҙа, Стәрлетамаҡта, Белоретта, Сибайҙа, Октябрьскийҙа, Нефтекамала һәм Малаяҙҙа СПИД-ты диагностикалау өсөн район-ара лабораториялар барлыҡҡа килә. Бер йылдан һуң Бәләбәйҙә, Бөрөлә, шулай уҡ Өфөлә тире-венерология диспансеры ҡарамағында СПИД-ты диагностикалау район-ара лабораториялары ойошторола.

1991 йылдың февралендә Республика СПИД-ты иҫкәртеү һәм уға ҡаршы көрәш үҙәге СПИД консультация-диагностика үҙәге тип үҙгәртелә, уның ҡарамағында консультация-диагностика үҙәге лабораторияһы булдырыла, ул 1994 йылдан алып ВИЧ-инфекцияһына аҙаҡҡы лаборатор-клиник диагноз ҡуйыу хоҡуғы менән референс-диагностика үткәрә.

Ә дүрт йылдан һуң Республика үҙәгенең эшмәкәрлек өлкәһе тағы ла киңәйә. Үҙәк алдына Башҡортостандың медицина ойошмаларында эпидемияға ҡаршы саралар әҙерләү, ойоштороу һәм координациялау, йоғошло ауырыуҙарҙы иҫкәртеү буйынса бурыстар ҡуйыла. Әммә тотош Рәсәйҙә, шул иҫәптән беҙҙең республикала, ВИЧ-инфекцияһының тиҙ таралыуы яңы саралар ҡабул итергә этәргес бирә.

Хәтерегеҙгә төшөрәм, 1998 йылдың декабрь аҙағында ошо инфекцияға ҡаршы көрәш буйынса дәүләт сәйәсәте нигеҙен билдәләгән "Башҡортостан Республикаһы территорияһында кешенең иммун дефициты вирусы (ВИЧ-инфекция) тыуҙырған сирҙең таралыуын иҫкәртеү тураһында" республика законы ҡабул ителә.

➔ **Ә хәҙер халыҡты сирҙән һаҡланыу тураһында уйланырға мәжбүр иткән һандар, шулай уҡ иҫкәртеү саралары тураһында һөйләшәйек...**

- Әгәр элек беҙ ВИЧ - наркомандар ауырыуы, тиһәк, хәҙер хәл ҡырҡа үҙгәрҙе. Был халыҡтың маргиналь ҡатламдары түгел, ә социаль яраҡлашҡан, эшләп йөрөгән, әүҙем кешеләр. Бөгөн ВИЧ-инфекциянан бер кем дә страховкаланмаған. Республикабыҙҙа ВИЧ-инфекциялыларҙың 90 проценттан ашыуы - эшкә яраҡлы йәштә. 2000 йылдан башлап 31-40 йәшлектәр (2000 йылда 23,1 проценттан алып 2023 йылда 33,4 процентҡа тиклем) һәм 41-50 йәшлектәр (2,8проценттан алып 32,5процентҡа тиклем) араһында ВИЧ йоҡтороуҙың артыуы, ә 21-30 йәшлектәр араһында (2000 йылда 69 проценттан алып 2023 йылда 9,9 процентҡа тиклем) сирлеләрҙең кәмеүе күҙәтелә. Былтыр Башҡортостанда асыҡланған осраҡтарҙың күпселеге 35-44 йәшкә тура килә - 37,7 процент. Сағыштырыу өсөн: 2022 йылда был күрһәткес 42,8 процент ине.

Башҡортостанда ВИЧ- инфекциялылар араһында ир-егеттәр күберәк - 55,6 процент, әммә ҡатын-ҡыҙҙар ҙа йылдан-йыл арта бара. 90-сы йылдарҙа - 2000 йылдар башында сирле ҡатын-ҡыҙҙар 5 процент ҡына ине. Былтыр республикала ВИЧ йоҡторған ҡатын-ҡыҙҙарҙың 73 проценты репродуктив йәштә булған.

Әлеге көндә ВИЧ-инфекция йоҡтороуҙың енси юлы киң таралған. Мәҫәлән, 2004 йылда енси юл менән мәкерле сир таралыу осраҡтары 20,5 процент булһа, уҙған йылда иһә 90 процент. Шул уҡ ваҡытта республикала инфекцияның перинаталь юл менән күсеүе лә актуаллеген юғалтмай (9,5 процент).

➔ **Республикала ВИЧ-инфекция проблемаһы һаман көсөргәнешле булып ҡаламы?**

- Һуңғы өс йылда сир йоҡтороу кимәле 16 процентҡа кәмегән. Былтыр беҙҙә ВИЧ менән ауырыу күрһәткесе 100 мең кешегә 34,2 процент тәшкил иткән (2022 йылда - 34,7, 2021 йылда - 40,7).

Ошо йылдар эсендә Башҡортостанда 42 061 сирле асыҡланған. Хәҙер ВИЧ-инфекция республиканың бөтә ҡалаларында һәм районларында теркәлгән.

Былтыр ғына 1396 пациентҡа "ВИЧ-инфекция" тигән диагноз ҡуйылған. Әлеге ваҡытта инфекция Күмертауҙа, Салауатта һәм Стәрлетамаҡта, шулай уҡ Әбйәлил, Дыуан, Әлшәй, Благовещен, Балаҡатай, Бөрө, Белорет, Мәләүез, Салауат, Ишембай, Ғафури һәм Мәсетле райондарында ныҡ таралған (республика буйынса уртаса күрһәткестән 1,5 тапҡырға күберәк).

Башҡортостанда ВИЧ-инфекцияға тикшереү үткәреү ҙә ыңғай һөҙөмтә бирә, сир йоҡтороу осраҡтарының кәмеүе күҙәтелә. 2020 йылда - 920,6 меңдән ашыу, былтыр иһә 1,385 миллион самаһы кеше тикшерелгән.

Республикала диспансер күҙәтеүе аҫтында булған, шулай уҡ антивирус терапияһын алған кешеләр һаны ла арта. ВИЧ менән сирләгән пациенттарҙы күҙәтеү һәм дауалау йәһәтенән саралар ҙа әһәмиәткә эйә. Һүҙ СПИД-ты һәм йоғошло ауырыуҙарҙы иҫкәртеү һәм уларға ҡаршы көрәш үҙәгенең күсмә бригадалары тураһында бара. Бынан тыш, төбәктә Пациент мәктәбе һәм табип-инфекционистарҙың онлайн-консультация биреү эше ойошторолған. Дарыухана селтәрҙәре аша рецепт буйынса ВИЧ-инфекцияны һәм вируслы гепатиттарҙы дауалау өсөн антивирус препараттарын алырға мөмкин. "Балалар плюс" хәйриә фонды психологы һәм "Ыңғай мөхит" ойошмаһы консультанттары унышлы эшләй.

➔ **ВИЧ-статуслы йөклө ҡатын-ҡыҙҙар булыуы бигерәк аяныслы...**

- Буласаҡ әсәләр тураһында һүҙ алып барғанда, былтыр республикала ыңғай ВИЧ-статуслы 350 ауырлы ҡатын-ҡыҙ теркәлгән. 2022 йылда улар бер аҙ күберәк - 370 кеше булған. ВИЧ-тың перинаталь юл менән күсеүен химия ярҙамында иҫкәртеү йөклө ВИЧ-инфекциялы ҡатындарҙың барыһына ла тәғәйенләнә. Әйткәндәй, быйыл тыуғандан алып (20 йылдан ашыуыраҡ) ВИЧ диагнозы менән йәшәгән бер нисә ҡатын-ҡыҙ һау-сәләмәт бала тапты. Был медицина өсөн мөһим ҡаҙаныш булып тора һәм заманса дауалау ысулдарының ВИЧ менән ауырыған ҡатын-ҡыҙҙарға инфекция йоҡтормаған сабый тыуҙырырға мөмкинлек биреүен раҫлай.

➔ **ВИЧ-инфекцияға ҡайҙа тикшерелергә мөмкин?**

- ВИЧ-инфекцияһына бушлай анализды йәшәгән урын буйынса поликлиникала тапшырырға мөмкин. Шулай уҡ СПИД-ты һәм йоғошло ауырыуҙарҙы иҫкәртеү, уларға ҡаршы көрәш үҙәгендә йәки уның филиалдарында бушлай һәм аноним рәүештә анализ бирергә була. Бынан тыш, шәхси клиникаларҙа бер ниндәй документһыҙ ВИЧ-ҡа тест тапшырыу мөмкинлеге бар. ВИЧ-инфекциялылар тураһында мәғлүмәт бер ҡайҙа ла, бер кемгә лә тапшырылмай. Уны ВИЧ менән эшләгән инфекционистар ғына инеп ҡарарға мөмкин. Башҡа табиптар уны ҡарай алмай.

ВИЧ - үтә хәүефле инфекциялар иҫәбенә инмәгән хроник ауырыу. Был чума ла, холера ла түгел. ВИЧ-инфекция һауа-тамсы юлы менән йәки көнкүрештә йоҡмай. Вирус йоҡтороуҙың енси юлын иҫкәртеүгә килгәндә, барьерлы һаҡланыу ысулдарын ҡулланырға кәңәш ителә. Бигерәк тә осраҡлы бәйләнештәр тураһында һүҙ барғанда. Ҡыҙғаныска ҡаршы, ВИЧ-инфекциялыларға ҡарата ҡырын ҡараш һаҡлана. Менталитет, ВИЧ-ҡа мөнәсәбәт бик әкрен үҙгәрә. Бына ни өсөн күптәр һаман тикшерелергә ҡурҡа. Әгәр вирус асыҡланһа, бер генә юл - үҙ-үҙенә бикләнергә ҡала, тип ышана улар. Был бөтөнләй дөрөҫ түгел. ВИЧ менән тулы ҡанлы тормош алып барырға, оҙаҡ йәшәргә, эшләргә, ғаилә ҡорорға, бала табырға мөмкин. Иң мөһиме, махсус, заманса препараттар ҡулланырға кәрәк. Уларҙы бушлай алырға була. Был дарыуҙарҙы эскәндән һуң йәшәү сифаты яҡшыра ғына.

Галина БАХШИЕВА
әңгәмәләште.

ҺҮҘ АРАҺЫНДА

ВИТАМИН АША!

Организмда витамин һәм микроэлементтарҙың етерлек булыуы иммун системаһына вирустар менән көрәшергә ярҙам итә лә инде.

Был турала табип-гастроэнтеролог Елена Гордеева шуларҙы һөйләне: "Йоғошло сирҙәр менән ауырығанда ҡанда А, С, В2 витаминдары, шулай уҡ цинк, тимер һәм баҡыр кимәле кәмей башлай. Был матдәләр иммун системаһы тейешле эшләһен өсөн бик кәрәкле. Шуның өсөн А һәм В2 витаминдары бүленеп сыҡһын, тиһәгеҙ, күберәк бауыр, сыр, эремсек кеүек файҙалы ризыҡтарға өҫтөнлөк бирегеҙ. Әгәр ҙә аппетит юҡ икән, витамин комплекстарын файҙаланығыҙ, аптекала уларҙың ниндәйе генә юҡ! Тик шулай ҙа ниндәй ҙә булһа витамин йә биоөҫтәмәне табип менән кәңәшләшкәс кенә ҡулланырға кәрәк, юғиһә, ҡайһы бер осраҡтарҙа берләштерелгән микроэлемент һәм витаминдарҙың бер-береһе менән "килешмәүе" лә ихтимал. Мәҫәлән, А витаминын К витамины менән бергә ҡабул итергә ярамай, сөнки һуңғыһы А витаминын үҙләштерергә ҡамасаулай һәм оҙаҡ ваҡыт ҡулланғанда ҡан китеүе бар. Цинк менән тимерҙе лә айырым-айырым, бер-береһенән ваҡыт аралығы ҡалдырып ҡабул итеү дөрөҫ булыр, сөнки цинк тимер үҙләштереүҙе тотҡарлай".

✓ *Йоҡоһоҙлоҡ эҙемтәләре йәшәйеш сифатын боҙа, эшмәкәрлек һәләтен, иғтибар туплауҙы, ҡарар ҡабул итеүҙе әкренәйтә. Даими йоҡоһоҙлоҡто дауаламау башҡа төрлө сирҙәргә, психиканың ҡаҡшауына килтереүе ихтимал.*

БЫЛ - ҠЫҘЫҠ

БОРОНҒО ЗӘҺӘР СИРҘӘР

Кешелек донъяһы төрлө иҫәптәр буйынса 7-нән алып 20 миллионға тиклем ғүмерҙәрҙе алып киткән Covid-19-ҙан һаман һушына килә алмай. Әммә тарих быуаттар ҡатламында эҙ ҡалдырған бынан да фажиғәлерәк ваҡиғаларҙы яҡшы иҫләй әле. Ул замандарҙа дауалау сараһы булмаған ҡот осҡос эпидемиялар тотош ҡалалар һәм илдәр халыҡтарын ҡырған, ҡайһы саҡ йөҙәшло сир хатта ки цивилизацияларҙың бөлөүенә килтергән.

Тағун (чума)

Ҡот осҡос был сирҙең атамаһын бөгөнгә тиклем бәлә-ҡаза синонимы булараҡ ҡулланалар. Тағун кешегә хайуандарҙан йоға торған инфекция. Уның ҡуҙғытыусыһы булған "тағун таяҫығы" кимереүселәр, ҡырағай һәм йорт хайуандарынан йоға. Византия императоры Юстиниан Беренсе хакимлыҡ иткән осорҙа башланып киткән һәм уның исеме менән тарихта беренсе булып теркәлгән юстиниан тағуны ике быуат буйына ҡуҙғып-ҡуҙғып торған. Уның сығышын Мысыр менән бәйләйҙәр һәм артабан Урта диңгеҙ буйҙарының Көнсығыш тарафтарына, Европаға һәм Яҡын Көнсығышҡа таралған, тип иҫәпләйҙәр. Тарихтағы иң ҙур ҡырылышҡа сәбәп булған был сир 50 млн, йәғни планетаның сирек өлөшө халҡының ғүмерен ҡиҫҡан. Юстиниан пандемияһы ул ваҡыттағы цивилизация биләмәһе иҫәпләнгән бөтөн Европаны һәм Кесе Азияны солғап ала һәм ике быуат буйына тоҡанып-һүнеп торған. XIV быуат урталарында башланған "Ҡара һәләкәт" уғата ҡурҡыныслыраҡ һәм ҡырылышлыраҡ була. Азиянан килеп, ул йәшен тиҙлегендә бер нисә ҡитғаны баҫып ала һәм Иҫке Донъяның өстән бер өлөшө халҡын юҡ итә.

Өсөнсө чума - Азия тағуны 1855 йылда Ҡытайҙың Юньнан биҫтәһендә башланып, 1920 йылдарға тиклем бара. Ул караптарҙа йәшәгән сысҡандар менән Һиндостанға килә һәм артабан Төньяҡ һәм Көньяҡ Америкаға, Африкаға, Көньяҡ-Көнсығыш Азияға тарала. Һиндостанда ғына ла ул 12,5 млн кешене юҡ итә. Медицина ҡаҙаныштарына ҡарамаҫтан, тағун бөгөнгә көнгәсә йәшәй һәм донъя күләмендә йыл һайын 12,5 млн кеше ғүмерен өҙә.

Менингит

Уның тәүге билдәләрен - мейе ҡабығын елһендереү үҙенсәлегенә иғтибар иткән грек ғалимы Гиппократ яҙып сыға. Ә тәүге боронғо ҡабыныу осраҡтары философ Аретей менән боронғо Рим табибы һәм ғалимы Цельс тарафынан теркәлгән. Был сирҙең килеп сығышы оҙаҡ йылдар билдәһеҙ ҡала килгән. Сирҙең бөгөнгө мәғәнәлә тәүге ҡабыныу осраҡтары 1805 йылда Женевала теркәлә. Ошонан һуң тағы бер нисә тапҡыр уның хаҡында Европала һәм АҠШ-та яҙыла. Ләкин ысынтылап етди хәүеф булараҡ ул үҙен XX быуатта таныта: Нигерияла һәм Ганала менингит бик күп ҡорбандар сәбәпсеһе була. Менингококк менингиты бөгөн дә Африкала ныҡ таралған һәм уның менән йыл һайын 25-тән алып 200 меңләп кеше ауырый.

Биҙгәк, тапма (малярия)

Тапма, йәки һаҙ биҙгәге байтаҡ халыҡтар тарихында эҙ ҡалдырған. Фараон Тутанхамон, изге Августин һәм лорд Байрон кеүек бөйөк шәхестәр уның ҡорбандары булған. Тапма сире хаҡындағы яҙмалар тәүләп беҙҙең эраға тиклемге 2700 йылдарҙа уҡ әле Боронғо Ҡытай тарихында осрай. Шунда уҡ кингао, йәғни бер йыллыҡ әремдең тапманан дауалау сараһы булыуы тәүләп асыҡлана. Был үҫемлек уның иң хәүефле төрө - тропик биҙгәктән һөҙөмтәле сара булып тора. Тапма биҙгәге хаҡында шулай уҡ Египет медицина папирустарында һәм боронғо грек табиптары Гиппократ менән Эмпедоклдың хеҙмәттәрендә телгә алына. Боронғо Рус илендә лә был сир хаҡында белгәндәр һәм уны "аҡ ҡоба", "ҡалтырауыҡ", "үләкһә" тип йөрөткәндәр. Биҙгәк сире медицинала иң ҡатмарлы проблемаларҙың береһе һанала. Күбеһенсә ул тропик илдәрҙә осраһа ла, башҡа төбәктәрҙә лә уны йоҡтороу хәүефе бар. Ер йөҙөндә йыл һайын 100-ҙән ашыу илдә 300-ҙән 500 миллионға тиклем кеше сирләй, ә 5 йәштән алып балалар араһында тропик биҙгәктән үлем осраҡтары миллиондан ашып китә.

КӘҢӘШ-ТӨҢӘШ

ЙОҠОҺОҘЛОҠТАН ЯФАЛАНҺАҢ...

Ҡайһы ваҡыт шулай ҙа була: көнө буйына арыған саҡтарҙа ла төндө керпек тә ҡаҡмай үткәрәһең. Йәки яҡтас та йоҡлап кителһә лә төн уртаһында уяндыра ла иртәнсәк йонсоп килеп тораһың. Йоҡоһоҙлоҡ сәбәптәре төрлө, ә шулай ҙа уның яртыһынан күберәге күңел тынысһыҙлығы, стресс, депрессия кеүек хис-тойғо проблемаларына бәйле.

Йоҡо режимының боҙолоуын өс төргә бүлеп ҡарай белгестәр: йыш уяныу, өҙөк-һурыҡ, ҡыҫҡа йоҡо; яҡтас та йоҡлап китә алмау, был хәлдең бер йә ярты сәғәткә һуҙылыуы; төнгө йоҡонан һуң арығанлыҡ тойғоһо менән уяныу.

Үрҙә әйтеп кителгән эмоциональ сәбәптәрҙән тыш, йоҡо боҙолоу даими режим тотмауға, көндөҙ йоҡлап алыуға, алкоголь, кофеин, энергетик эсемлек йә булмаһа дарыу (антидепрессант, ауыртыныуҙы баҫыусы) препараттары ҡулланыуға, ятыр алдынан самаһыҙ ашауға бәйле. Етдирәк сәбәптәре лә була: бөйөр, тын юлдары һәм йөрәк-ҡан тамырҙары, ҡалҡан биҙе, аллергия, ҡурылдай астмаһы, Паркинсон, психика боҙолоуы, яман шеш сирҙәре лә йоҡонан яҙҙыра. Йоҡоһоҙлоҡ эҙемтәләре йәшәйеш сифатын боҙа, эшмәкәрлек һәләтен, иғтибар туплауҙы, ҡарар ҡабул итеүҙе әкренәйтә. Даими йоҡоһоҙлоҡто дауаламау башҡа төрлө сирҙәргә, психиканың ҡаҡшауына килтереүе ихтимал. Шуның өсөн кисекмәҫтән табипҡа күренергә, әгәр: йоҡоһоҙлоҡ ике аҙнаға һуҙылһа һәм уны үҙаллы көйләү мөмкин булмағанда; даими йоҡоһоҙлоҡ арҡаһында өйҙә һәм эштә проблемалар килеп тыуһа; күкрәк тәңгәлендә ауыртыныу һиҙелһә һәм тын алыу ауырлашһа.

Дауалау юлдары шундай: Табипҡа мөрәжәғәт итеү йоҡоһоҙлоҡ сәбәптәрен асыҡларға ярҙам итә һәм шуға ярашлы дауалау тәғәйенләнә. Дарыу препараттары ҡулланырға теләмәгән осраҡта ошондай саралар ҙа яҡшы ярҙам итә: психотерапия, фитотерапия, гомеотерапия, энә ҡаҙап дауалау, физиопроцедуралар (гидротерапия, климатотерапия, тын юлдарын асыусы приборҙар ярҙамында һ.б.). Дарыуҙарҙан табип кәңәше буйынса мелатонин, үлән дауалары (валериана) депрессияға ҡаршы препараттар, нейролептиктар, транквилизаторҙар, барбитураттар ҡулланыла. Тик ҡабатлайбыҙ: фәҡәт табип тәғәйенләүе буйынса! Йыш ҡына бындай дауалау ысулдары ҡулланмайынса, һыналған халыҡ дауалау саралары - шифалы үләндәр ярҙамында ла йоҡо сифатын көйләп була.

Ошо йәһәттән бер нисә кәңәш:

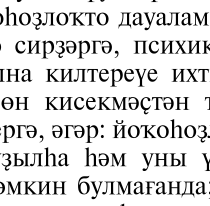
- әскелт алманан 200 г иҙмә әҙерләп, уға 1 балғалаҡ бал ҡушығыҙ һәм йоҡларға ятыр алдынан ашағыҙ;
- 2 ҡалаҡ бөпкә үләне (күгүлән - спорыш) онтағына бер стакан ҡайнар һыу ҡойоп, 2-3 сәғәт тотҡас, һөҙөп, көнөнә 5 тапҡыр берәр ҡалаҡ эсергә;
- Берәр ҡалаҡ бәйгәмбәр тырнағы (календула), дарыу аҡсәскәһе (ромашка аптечная) һәм 2-шәр ҡалаҡ артыш менән бесәй үләнен (валериана) термоста 1 литр ҡайнар һыу һалып 3 сәғәт тотҡас, һөҙөп, көнөнә өс тапҡыр берәр стакан эсергә;
- Бер ҡалаҡ аҡсәскәгә 1 стакан ҡайнар һөт ҡойоп, 30-40 минут тотҡас, һөҙөп, 1 балғалаҡ бал ҡушып болғатығыҙ һәм йоҡлар алдынан эсегеҙ (ике аҙна шулай дауам итергә);
- 2 ҡалаҡ ваҡланған салат үләненә 1 стакан ҡайнар һыу ҡойоп, 1-2 сәғәт тотҡас, йоҡларҙан 1,5 алда тигеҙ өлөшкә бүлеп, 2-3 тапҡыр эсергә;
- 4:1 нисбәтендә киптерелгән ҡыҙыл миләш емеше менән бөтнөк япрағын термоста 0,5 литр ҡайнар һыуҙа 1 сәғәт тотҡас, сәй урынына эсергә.

Йоҡоно үҙаллы көйләү ысулдары:

- көн режимын тәртипкә һалығыҙ: бер үк ваҡытта йоҡларға ятып, бер үк ваҡытта тороғоҙ;
- арыуығыҙҙы һиҙеп, йоҡоғоҙ килгәс кенә ятығыҙ;
- көндөҙ йоҡлауҙан тыйылып тороғоҙ. Айырыуса көндөҙгө сәғәт 4-тән һуң ятып йоҡлау йоҡоһоҙлоҡҡа килтерә;
- кис йоҡо гормоны - мелатонин бүленеүҙе көсәйтеү маҡсатында өйҙә йоҡо алдынан ярым ҡараңғы ут ҡабыҙығыҙ, телевизор, компьютерҙы һүндерегеҙ;
- йоҡо бүлмәһендә утты һүндерегеҙ йә булмаһа, күҙҙәрҙе махсус битлек менән ҡаплағыҙ;
- йоҡо бүлмәһен елләтегеҙ;
- йоҡларҙан 4-6 сәғәт алдараҡ кофе, алкоголь эсмәгеҙ, тәмәке тартмағыҙ;
- киске ашты еңелсә һәм йоҡларҙан 2-3 сәғәт алдараҡ ашағыҙ;
- йоҡлар алдынан 1 стакан йылы һөт йә бал ҡушылған һыу эсегеҙ;
- киске мәлдәрҙә ауыр физик һәм аҡыл эше менән шөғөлләнмәгеҙ;
- йоҡо алдынан саф һауала йөрөп инегеҙ;
- йоҡо алдынан ылыҫ экстракты, эфирлы лаванда, бөтнөк майы һалып ванна инегеҙ;
- йоҡлай алмаған хәлдә, "йоҙгә тиклем" һанау менән булышмағыҙ, йылы, матур хәтирәләргә биреле-геҙ.

ХАЛЫҠ ДАУАҺЫ

БАЛАН



Баландың тамыры ла, йәш ботаҡтары ла, сәскәһе-япрағы ла, хатта киптерелгән һөйәктәре лә файҙалы.

- Көҙ япрағын күпләп киптереп, ҡыш буйына һыуҙа бешекләп, ваннала йыуынаһың - ҡан баҫымын рәтләй, тирене һығылмалы итә;
- киптереп алған төштәрен һоро төҫкә ингәнсе ҡыҙҙырып ваҡлап, кофе итеп эсәһең;
- баланды һөйәге менән бергә ашаһаң, йөрәк эшмәкәрлеген яҡшырта, шешенеүҙән ҡотҡара;
- баландың һөйәген даими рәүештә, берәмләп, көнөнә 10-15 бөртөгөн йотоп өйрәнһәң, үт ҡыуығындағы, бауыр юлдарындағы ҡом һәм таштарҙы юҡҡа сығара;
- балан һөйәге - организмдан шлактарҙы сығарыусы, эсәк мускулдарын тығытыусы тәбиғи дауа ул. Балан һөйәге һукыр эсәккә инмәй;
- киптерелгән балан һөйәген онтаҡлап, шәкәргә болғап та, бәлеш итеп ашау ҙа файҙалы;
- эсе киткән кешегә балан ағасының йәш ботаҡ ҡайырыһын, сәскәһен ҡайнатып эсереү файҙалы;
- бала диатез менән яфаланһа, бөрөһө менән бергә йәш ботаҡты ҡиҫкеләп, кәстрүлдең 3/4 өлөшөнә тултырып, һыу ҡойоп, 3-4 сәғәт талған утҡа духовкаға ҡуйырға. Һөҙөргә, ҡара төҫтәге шешәләргә тултырып, һалҡынға ҡуйырға. Балаға көнөнә 3 мәртәбә - иртәнге ашҡа тиклем 2 сәғәт элек, төшкө аштан һуң 2 сәғәт үткәс, киске ашты ашағас 1,5 сәғәт үткәс 1-әр балғалаҡ эсерергә;
- гастрит йәки ашҡаҙандың әселеге юғары булғанда 1 ҡалаҡ балан сәскәһенә 1 стакан ҡайнар һыу ҡойоп, ябыҡ һауытта 2-3 минут ҡайнатырға. Һөҙөргә, көнөнә 3 мәртәбә 1-әр ҡалаҡ эсергә;
- һалҡын тейгәндә, ҡурылдай (бронхит) булғанда, ҡаты йөтәлләгәндә, тауыш ҡарлыҡҡанда 1 ҡалаҡ баланға 1 стакан ҡайнар һыу ҡойорға һәм 2-3 сәғәткә урап ҡуйырға. Бал менән тәмләтеп, йылымыс көйө көнөнә 3-4 мәртәбә стакандың өстән бер өлөшө күләмендә эсергә; күҙ тейеүҙән һаҡлау өсөн һыйыр һауған биҙрәнең ҡолағына бармаҡ буйы балан ботағын киртләп бәйләү, йәш баланың башлығына мәрйен кеүек теҙеп тегеп ҡуйыу ҙа боронҙан килгән йола.

Ф. ИШБИРҘИНА.

Арҡалы

Хәйҙәр ТАПАҠОВ

Хикәйә

Бына Нәйләнең атаһы Мәүләмбирҙе ағай күрмәлекһеҙҙең күрмәлекһеҙе, йәмһеҙҙең-йәмһеҙе: йоҡа, бирән ҡорһаҡлы төпөш, кәрлә кәүҙәгә ҡыҫҡа ҡамыт аяҡтар ялғанған, юғарыла инде, ит ҡунмаған ҡаҡ сөрәкә башта, суртандыҡына тартым тәңкә күҙҙәр, ни өсөн беҙҙе былдай бейеккә килтереп ялғанығыҙ әле, тигәндәй торбалай ҡурылдайлы нәҙек тарамыш муйынға үпкәләгәндәй таҫырайғандар, ҡырылмаған һирәк һаҡал-мыйыҡ уратаһындағы алаптай, тешһеҙ ауыҙҙан сыҡҡан тауыш та сәрелдәк бисәләрҙекенә тартым, бер һүҙ менән әйткәндә һыйыр фермаһында төнгө ҡарауылда йөрөгән Мәүләмбирҙе был донъяға кемдеңдер хатаһы арҡаһында тыуып, хәҙерге көндә яңылыш йәшәп ята һымаҡ. Ферма мөлкәтен ҡарауыллаһа ла ҡомағай холоҡло, бер күҙе мәғрипте, икенсеһе мәшриҡте күҙәткән ҡылый Мәүләмбирҙе сәлдереүгә, уғрылыҡҡа хирес, арҡыры, ҡырын ятҡанды күрәкме ул уға, әллә юҡмы, ҡарап тормай, нәпсе сәүектәй ҡуналтаҡ йорто эргәһендәге келәткә ташый. Өҫтөнә лә һәр саҡ керҙән йышылып ҡатҡан фуфайка, эшлектән сыҡҡан, ҡырҡ ямаулы һырма салбар кейә, аяҡтарында инде, майлауҙың ни икәнен белмәгән ҡоба итектәр, үҙе гәзиткә төрөп "кәзә тояғы" әүәләп, береһен тартып бөтөүгә икенсеһен тоҡандырып махорка борхота, ян-тирәһенә өҙлөкһеҙ төкөрөп-ҡаҡырып ҡаж да ҡож килеп йүтәлләй. Ни тиклем генә яманлап һүрәтләһәм дә берҙән-бер ҡыҙына ғүмер биргән ир кеше бит әле ул. Бер бөртөк ҡыҙҙары, тигәндән, ауылдағы балаларҙың һаны өй һайын тиерлек ете-һигеҙҙән дә кәм түгел, ә Мәүләмбирҙе менән Хәлимәнеке бер бөртөк кенә, уныһы ла үтмәҫ балта менән ашыҡ-бошоҡ юнылған ҡурсаҡ һындай; йә төҫө юҡ, йә һыны, йә һыйышһыҙ холҡо. Йорттағы бер бала - юҡ бала, ти торғайны мәрхүм өләсәйем, шуғалыр ҙа Мәүләмбирҙеләрҙең бәрәкәтле үрсем ҡунмаған ҡотһоҙ йорто башҡа ауыл өйҙәренән бер яҡ ситкә тайпылып текә түң башында ҡараҫҡылай һерәйгән. Һәм һуңғыһы, Мәүләмбирҙе ни тиһәң дә кәпәс кейеп йөрөй, ә кәпәс кейгәндәр айырым иғтибарға һәм ихтирамға лайыҡтар, йәштәшем илаҡ Нәйлә лә яйы сыҡҡан һайын: "Атайыма әйтәм, ә ул һиңә күрһәтер күрмәгәненде!" тип янай, ҡурҡыта. Мине яҡлар, туҡмалған саҡта аралар, кәрәккәндә, ҡышҡыһын һырғалаҡ шыуырға сана, тау түбәһенән ҡоштай осоп төшөргә саңғы, боҙҙа елдәй елдерергә ағас конькиҙар, йәй көндәре инде шатырҙаҡ тауыш сығарған эткес әтмәләп биреп ҡыуандырырлыҡ бер кемем дә юҡ, был йәшемә еткәс булмаҫтыр ҙа инде. Һуғышҡанда, туҡмарҙан алда туҡмалғанда, еңеүсегә үс итеп һис ҡасан иламайым, тештәремде ҡыҫып түҙәм, ауыҙыма ҡан тулһа ла яттар алдында төкөрмәйем, эсемә йотам. Үткән йәй көнө әле, минән өс-дүрт йәшкә олораҡ Хәммәт менән ерле-юҡта сәкәләшеп киттек тә, теге өҫ-башымды туҙанға болғап, аунатып, танауымды ҡанатып ауырлыҡһыҙ бәргесләп ташланы, еңелгәнлектән ғәрләнеп башымды эйеп ҡайтып килә инем, барыһын да ситтән күреп күҙәтеп баҡса ултырғысына һаҡҡан инәйҙәр үҙ-ара һүҙ сыбалттылыр: "Атайлы йорт, нурлы йорт, атайлы бала - арҡалы бала! Был бахырҙы кем генә әпәүләһен дә яҡлаһын тиһең, шулай үҫер инде тинтерәп... Уҡып әҙәм дә бумаҫ, йәлсемәҫ тә, йөрөр хәйерселәй ил гиҙеп төрлө эштә..." Хәммәт менән ҡырталашҡанда хәлем самаһында түҙгәйнем, ә бына "бахыр", "хәйерсе" һүҙҙәре тамағыма тығылған төйөрҙө һыттылар, күҙҙәремдән йәштәр аҡты...

- Айҙар, ә Айҙар? - артымдан эйәреп килеп еткән Лида ҡулымдан тартты.

- Ә, нимә тиһең?

- Төкөр барыһына ла, эшһеҙлектән иреккән, урам буйлап ғәйбәт таратыуҙан ары китмәгән Хәлимә Йәнбикә апайҙы көндәшеләй күреп яратмай, шуға һинән яйы сыҡҡан һайын үсен ала, белдеңме?!

- Белдем. Һин әйткәс төкөрәйем һуң! - Тештәрем араһынан сертләтеп ситкә төкөрҙөм.

- Улайһа мин дә! - Миңә эйәреп төкөрөп ауыҙын һөртөп ҡуйған Лида дауам итте. - Ғауғасыл Хәлимә шул тиклем дә һөймәлекһеҙ, алама, ибет, әйткән һүҙҙәре лә, үҙе лә.

- Һүҙҙәренә икәүләп төкөрҙөк тә у, тик бер һүҙе генә йәнгә тейҙе.

- Ниндәй һүҙ?

- Атайһыҙ, имеш, тимәк тоҡомһоҙ, ырыу-затһыҙ тимәксе.

- Һәр әйтелгәнде йөрәгеңә яҡын алма, әсәйем, ауырыуҙарҙы дарыуҙар менән түгел, иң башта яҡшы һүҙ менән дауаларға кәрәк, ти.

- Кеше һүҙе кеше үлтерә, ти торғайны өләсәйем дә. - Килешкәндәй итеп һынап йәнәшәмә ҡарашымды аттым. Лида һылыу ҡыҙ, беҙҙең класта ғына түгел, мәктәптә иң сибәре: оҙонсараҡ ап-аҡ йөҙ, күк ярсығылай ҙур зәңгәр күҙҙәр, бөҙрәләнеп һибелгән етендәй һары сәстәр, өрһәң осоп китерлек нәҙекәй билле буй-һын.

Тишеп текәләүемә ҡыҙға оҡшаманы, ул үпкәләгәндәй итеп уймаҡ ирендәрен турһайтты:

- Нимә улайтып, тәү күргәндәй итеп тупайтып ҡарайһың у?

- Ҡарамайым, сағыштырам ғына.

- Минеме, кем менән?

- Теге, ҡара асман Һайыҫҡан Хәлимә менән.

- Йә?

- Ул - сутырҙығы сыҡҡан йолҡош ҡош йораты, ә һин йылы, яҡты ҡояш, юҡ ҡояш та түгел әле, Айҙағы көйәнтәле ҡыҙ!

Әйткәндәрем Лиданың күңеленә майҙай яғылды булыр, ул һыулы көйәнтә аҫтында бөгөлөп-һығылып барғандай итеп ҡулдарын йәйеп еңел кәүҙәһен бейетеп алды, шунан балитәкле күлдәгенең итәген бармаҡ остары менән семтеп көйәҙләнде:

- Ҙурайғас мин кем булам, йә әйт?

- Таня апай һымаҡ враштыр.

- Әсәйем дарыу еҫтәрен әллә ҡайҙарға тарата, ә минән һәр саҡ тәмле хушбый еҫе генә киләсәк!

- Хәнифә апай һымаҡ уҡытыусылыр.

- Унан мәктәп, аҡбур, китаптар еҫе килә.

- Улайһа, буянырға, һыланырға-һыйпанырға, уныһын-быныһын һөртөнөргә ярата бит һатыусы Фәһимә, кибетсе һөнәрен һайламаҡсыһыңдыр.

- Күбәләй итеп кейенеп алып, ҡыш оҙоно таш кибеттә өшөп торғом килмәй. Белмәнең.

- Ыҙалатма, үҙең генә әйт тә ҡуй!

Лида бер ҡулын биленә ҡуйҙы, икенсеһен юғарыға сөйҙө:

- Барса халыҡ белгән, яратҡан билдәле әртис!

- Ниндәйерәк әртис инде?

- "Маладая гвардия"лағы иң һылыу ҡыҙҙан да сибәрерәк.

- Ҡайһы ҡалала йәшәргә йыйынаһың?

- Мәскәү инде, йәшәгән йортто ла тәҙрәләренән Кремль күренеп торған ерҙән һайлармын!

- Бигерәк хәтәр икән хыялың, әртис булып ҙур ҡалала йәшәһәң, мине күрмәҫһеңдер инде?

- Күрмәгән ҡайҙа, беҙ айырылмаҫ дуҫтар ҙа баһа, һине абайлап ҡалыу менән йүгереп килә һалып етеп, етәкләп алырмын, йәме? - Ҡулын ҡабаттан ҡулыма ялғап йәнәшәмә баҫты. - Хәлимә һине ҡараҡ тине, ышанмайым!

- Ышанма шу, кемдеңдер баҡсаһын утарға мин алйот штули! Былай ҙа Васильевка ауылының мәрйәләре һеҙгә йәй буйы кишер, һуған, кәбеҫтә, ҡыяр ташыйҙар, шуларҙы ашай торғас бүгеп кителде хатта, тураһын ғына әйт әле, ҡасан да булһа һинең берәй уйынсығыңа һорауһыҙ ҡағылдыммы, йә урлап алып ҡайттыммы?

- Ҡайһылайтып урлайһың ти, беҙҙең бөтә нимә уртаҡ та баһа!

- Тап шулай.

- Тағы, теге йомортҡа ҡарағы Һайыҫҡан, һине бетле, тип кәмһеткән булды.

- Былай сәбәпһеҙ башым ҡысымай шикелле! - Ҡырып алынған сәсле түбәмде тырнағандай, елкәмде еңелсә ҡашығандай иттем.

- Һин бетле икәнһең, тимәк, мин дә бетле, ә бетлеләр ҡайҙа ла бергә, әйҙә, бөгөндән бергә йоҡлайыҡ, һин Йәнбикә апайҙы еҫкәп ятырһың, ә мин һине! Мунсала ла элеккеләй бергә йыуынырға, эләүкәлә хәл бөткәнсе сабынырға мөмкин, күҙҙәребеҙҙе сытырҙатып йомоп!

Лиданың уңайлы мәлдән файҙаланырға тырышҡанын һиҙеп ҡалып ҡәтғи итеп тыйҙым:

- Ә бына быныһы инде артыҡ. Беҙгә күптән айырылышырға ваҡыт.

- Нисек айырылышырға, бөтөнләйгәме? Айырылышҡандар айырым, яңғыҙ үҙҙәре йәшәйҙәр ҙә баһа, аралашмайҙар ҙа, һөйләшмәйҙәр ҙә, һаулыҡ һорашмайынса үтәләр.

- Аңлап етеңкерәмәнең, айырылышмайбыҙ, айырымланабыҙ бары, аралыҡ һаҡлайбыҙ: мунсала бергәләп ултырмайбыҙ, икебеҙ ике урында йоҡлайбыҙ.

- Шатлыҡта ла, ҡайғыла ла айырылмаҫ дуҫтарбыҙ, тигән булаһың үҙең... - Лида уймаҡ ауыҙын остайтты.

- Әҙәпле, тыйнаҡ дуҫ булайыҡ, һин - почти ҙурайған ҡыҙ, ә мин - класта староста, ә староста башҡаларға һәр саҡ өлгө.

- Бергә йыуынып, ҡосаҡлашып йоҡлағаныбыҙҙы кем белер ҙә, кем күрер, ишетер тиһең, Йәнбикә апай, шунан һин дә мин, тағы мунса урман эсендә, яттар күҙенә эләгеп бармай.

- Барыбер ярамай, ҡырын эш ҡырҡ йылдан һуң да беленә, не палужено.

Лиданың әсәһе икенсе милләт кешеһе икәнлегенә һуҡтырып руссалап ебәрҙем.

- Тағы беҙҙең бөтә нимә уртаҡ буғас, әйҙә, атайымды, эсештерергә яратһа ла, гәп-гәҙел итеп бүләйек, ул бер юлы һинең дә атайың буһын. Атайым һине ярата, моғайын да, ҡаршы килмәҫ. Силсәүит дакумент яҙып тотторһа, атайлы була ла ҡуяһың, шу саҡта Хәлимәнең өнө тығылыр.

- Байлыҡты бүлешеп була, ә атайҙарҙы юҡ!

- Улайһа, улар байлыҡтан да былайыраҡтармы?

- Уны мин генә беләм. Бар ҡайт!

- Мужыт бөгөнгә бергә йоҡларбыҙ, ә, һине еҫкәп ятмағас, йоҡом йоҡо түгел. - Лида өмөт менән төбәлде. Ризалаш ҡына, хәҙер ыҫмалалай килеп һылашасаҡ. Был баш-баштаҡлыҡҡа хәҙерҙән юл ҡуйырға ярамай.

- Мәжит ағай бисәһе менән айырылышты бит әле, хәҙер икеһе ике ауылда көн итәләр, так што беҙҙең айырымланыу ҙа кәнкритне, бер ҡырҡылған икмәк яңынан бөтәшмәй!

- Мине яңы ғына бешкән, киҫелмәгән ҡалас һымаҡ ҡабул ит, рус халыҡ әкиәтендәге калабук ише.

- Ҡайт, тинем бит, ҡайт та, барҙың ҡәҙерен белеп, атайыңды еҫкәп йоҡла.

- Әй, унан мазут еҫе килә...

- Әсәйеңдән дарыу, атайыңдан мазут еҫе килә, һиңә ай ҙа ярамай, ҡояш та.

- Минең менән ятһаң һеркә-бетемдең тиҙ арала һиңә күсеүе бар, шул саҡта мин бетле Айҙарға, ә һин бетле мәрйәгә әүерелерһең. - Ҡабаттан түбәмде тырнап, бармаҡтарым осона ниҙер эләктергәндәй итеп ҡыландым. - Юҡ, тиһәм дә, һинең менән ҡайымлаша торғас, бетләп тә кителде.

Ышанды бер ҡатлы Лида:

- Улайһа, пока... - шулай тине лә өйҙәре яғына теләр-теләмәҫ кенә ыңғайланы, шунан ҡайырылды. - Бер ауыҙ русса белмәгәс, мин мәрйә түгел, башҡорт ҡыҙы, ҙурайғас та башҡорт ҡыҙы булып ҡалам...

Икәү-ара һөйләшеү бар ауырлыҡтарҙы оноттора, әүрәтә икән ул, яңғыҙым ҡалғас, быуындарым тотмағандай, баҡса ултырғысына һаҡтым. Баяғы һүҙҙәр яңынан күңелемде иңрәттеләр: "Атайһыҙ... атайһыҙ... атайһыҙ..."

Этебеҙ Алғыр асыҡ ҡапҡанан килеп сыҡты ла ике тәпәйен тубыҡтарыма һалып, аҡыллы күҙҙәре менән төбәлде.

- Хәлдәрең нисек?

Эт ялбыр башын болғағандай итеп ялаīып ҡуйҙы.

- Был донъяла ышаныслы, тоғро ике дуҫым бар: һин дә Лида, яңғыҙ түгелмен, шулай булғас, бирешмәҫбеҙ!

Әйткәндәремде сыйнау тауышы раҫланы.

Киске сәйҙе эскән мәлдә тамағыма аш үтмәне, йоҡларға ятҡас та күҙҙәрем алдынан зәһәр ҡарашлы Хәлимә китмәне, ул ҡара йыландай ыҫылдап, бер үк һүҙҙәрҙе ҡабатлай төҫлө: "Атайҫыҙ-ҙ-ҙ, атайҫыҙ-ҙ-ҙ, ы-ы-ы-ыҫ-ҫ-ҫ..."

Йоҡоһоҙ әсәйем урынында ҡымғырлағандай итте:

- Айҙар, һин нишләп йоҡламайһың?

- Ә һин ништәп?

- Минең башымда ҡырамалай ҡырҡ уй, хәстәр.

- Минең дә...

- Ниндәй хәсрәткә баттың улайһа?

- Бөгөн Хәлимә апай әрләне.

- Ни өсөн?

- Нәйләһенә яңылыш бәргән ҡар йомарламы эләкте. Иртәгә үк һиңә килеп етер әле, мәктәпкә лә барып ошаҡлар.

- Өй тирәһендә урын етмәйме, гел шул яҡҡа тартыла ла тораһың.

- Инде унда ике аяғымдың береһен баҫмайым. - Әңгәмәне ялғай торғас, төп хәсрәтемә күстем. - Атайһыҙ балалар тыуамы у?

Әсәйем урынында тороп ултырҙы:

- Тыумай. Ниңә улай тип һорайһың әле?

- Мына мин атайһыҙ тыуғанмын бит, ызнашит тыуаларҙыр. Үткәндә лә шул һөймәлекһеҙ Хәлимә миңә тыума, тине, тыума һүҙе нимәне аңлата?

- Иғтибар итмә юҡ-барға.

- Шулай ҙа әйт, ниндәй һүҙ у?

- Башҡа бер кемдән дә өҫтәп белешмәһәң, башҡаса төпсөнмәһәң генә әйтәм.

- Төпсөнмәйем. Әпсен-төпсөн, башҡаса белешһәм, бармағымды, теге, шүрәленекеләй бүрәнә ҡыҫһын! - Ант иткәндәй итеп әйттем.

- Ул һүҙ тыуыуҙы, ары бер кемгә лә бирешмәй тырышып үҙ аллы көн итеүҙе аңлата... - Һис ҡасан алдаша белмәгән әсәйемдең яуабы нәҙегәйгәндән-нәҙегәйә барып бөтөнләй өҙөлдө, тимәк ялғанлай.

- У һүҙ барыбер миңә оҡшамай, тыумаған, һымағыраҡ ишетелә.

- Бынан бүтән башҡаларға насар һүҙҙәр әйтмә, нахаҡ әйтелгәнде ишетмә, йәме, шулай яҡшыраҡ та, тынысыраҡ та.

- Башҡалар тураһында насар уйларға ла ярамаймы?

- Ярамай. Уларҙың барыһын да Алла яратҡан, һәр кемдең үҙ иманы, шулай булып тыуғандар, ары ла шулай йәшәйәсәктәр. Аҡҡошто ни тиклем генә яманлаһаң да ул ҡарағa әүерелмәй, һәм, киреһенсә, ҡара йылан аҡ булып китмәй.

(Дауамы. Башы 41-се һанда).

ИНТЕРНЕТТАН

КАРТУФ ФАЙҘАЛЫМЫ?

■ Башҡа йәшелсәләргә, хатта ҡайһы бер еләк-емеш һәм сәтләүектәргә ҡарағанда, картуфтың файҙаһы күберәк. Ул ҡан баҫымын да нормаға килтерә. Диетолог Сингрид Гибсон һәм Британияның диетологтар ассоциацияһы вәкиле Сиан Портер билдәләүенсә, картуфта көнбағыш һәм сәтләүектәргә ҡарағанда - селен, банан менән сағыштырғанда 5,5 тапҡырға - күҙәнәклек, өс авокадоға ҡарағанда - С витамины күберәк. Тикшеренеүҙәр күрһәтеүенсә, гипертония менән яфаланыусыларға көнөнә ике тапҡыр картуф ашау файҙалы. Ә бына картуфтың һимереүгә килтереүе тураһындағы хәбәр уйҙырма ғына булып сыҡҡан.

■ Көнсығыш һәм Урта диңгеҙ халыҡтары аш-һыу әҙерләгәндә ялтыратып ҡулланған зәғәферән (шафран) тәмләткесе оло кешеләрҙең күҙҙәрен һуҡырайыуҙан һаҡларға ярҙам итә. Австралия һәм Италия ғалимдары үткәргән тикшеренеүҙәр ваҡытында оло йәштәге кешеләр өс йыл дауамында зәғәферән ҡулланған һәм уларҙың күреү һәләте бермә-бер яҡшырған. Был тәмләткесте ҡулланыуҙан туҡтау менән күреү һәләте лә насарая башлаған. Ғалимдар билдәләүенсә, зәғәферән оло йәштә һуҡырайыуҙан ҡотҡарып ҡына ҡалмай, ә тәбиғи ҡояштан һаҡлаусы күҙлек ролен дә үтәй һәм күҙҙәрҙе сағыу ҡояш нурынан зарарланыуҙан һаҡлай.

■ Инглиз ғалимдары D витамины етешмәүе тиҙ ҡартайыуға килтерә, тип иҫбатлай. Улар фекеренсә, D витамины дефициты һәр өсөнсө кешелә бар. Был витаминды "ҡояш витамины" тип йөрөтәләр, сөнки организм уның 90 процентын ҡояш тәьҫиренән ала. Шуға ла ҡояш аҫтында йышыраҡ булырға һәм D витаминына бай аҙыҡ-түлек ашарға (балыҡ, йомортҡа, һөт аҙыҡтары) тырышырға кәрәк. Әгәр ҙә асыҡ һауала булғандан һуң тирегеҙ һиҙелерлек алһыуланһа, тимәк, организм 20000 ЕД D витаминына байыған. Тик нисек зыян килтермәҫлек итеп дөрөҫ ҡыҙынырға һуң? Тәүҙә ҡояшта 10 минут самаһы ғына ҡыҙынығыҙ һәм көн һайын был ваҡытты 1-2 минутҡа арттыра барығыҙ. Тап ошолай итеп ҡыҙынғанда ғына һаулыҡты нығытырға була. Ҡояш нурҙары аҫтында оҙаҡ булыу тире яман шешенә килтереүе бар. Ҡайһы бер үләндәр һәм дарыуҙар тиренең ҡояшҡа тәьҫирлеген көсәйтеүен онотоорға ярамай. Был исемлеккә һары мәтрүшкә, йөрәк ауырыуҙарынан дарыуҙар (кордарон), бөйөр өҫтө биҙе гормондары инә.

■ Рәсәйҙә һуңғы биш йыл эсендә үҫмерҙәр араһында сирлеләр һаны 90 процентҡа күтәрелгән. Илдәге был хәлде үҙгәртеү өсөн әлегә дәүләт программалары юҡ, ти белгестәр. "Педиатрҙар дүрт йыл элек үҫмерҙәрҙең сәләмәтлеген һаҡлау өсөн федераль программа тәҡдим иткәйне. Ул илдең хеҙмәт, репродуктив, хәрби потенциалын һаҡларға булышлыҡ итер ине", - ти илдең баш педиатры, Рәсәй Медицина фәндәре академияһының Балалар сәләмәтлеге ғилми үҙәге директоры Александр Баранов. Академик был ситуацияны профилактик прививкаларҙы киңәйтеү иҫәбенә хәл итергә була, тип белдерә. Бөгөн балаларға төрлө инфекцияларға ҡаршы 11 мотлаҡ прививка эшләнә, белгестәр әйтеүенсә, был исемлеккә һыу сәсәге, пневмококк, папилломавирус һәм ротавируслы инфекцияларына ҡаршы прививка өҫтәргә кәрәк.

ТУҒАН ТЕЛЕМ...

ЗАМАНСА...

КӘРӘКЛЕ ҺӘМ МОДАЛЫ ИТӘЙЕК!

Башҡортостанда "Мөхит" балалар мобиль тирмәһен булдырыу буйынса проект тормошҡа ашырыла. Быйыл ул башҡорт телен һаҡлау һәм үҫтереү йүнәлеше буйынса 2,3 миллион һумлыҡ Башҡортостан Башлығы грантын отто. Проектты Башҡорт телен һаҡлау һәм үҫтереү ойошмаһы, "Һомай" этномәҙәни мираҫты һаҡлау һәм үҫтереү буйынса Бөрйән автономиялы коммерцияға ҡарамаған ойошмаһы әҙерләгән. Программа 5-14 йәшлек балалар һәм үҫмерҙәр өсөн тәғәйенләнгән һәм, конкурс шарттарына ярашлы, 2024 йылдың июленән 2025 йылдың майына тиклем үтәлергә тейеш.

Ойошмаларҙа аңлатыуҙарынса, "Мөхит" мобиль тирмәһе башҡорт телендә һөйләшеп аралашыу урыны булаҡаҡ. "Әлеге ваҡытта Өфөлә балалар өсөн башҡорт мөхитле үҙәктәр, мөйөштәр, майҙандар, ата-әсәләр балаларын оҫталыҡ дәрестәренә йәки төрлө уйындарға ҡалдыра алырлыҡ йәмәғәт урындары, күңел асыу комплекстарында, мәҙәниәт йорттарында башҡортса аралашыу бүлмәләре юҡ. "Мөхит" мобиль тирмәһе иртә йәштән үҙ халҡының мәҙәниәте, теле, тарихы менән танышырға, балаларҙа илһөйәрлек тойғоһо формалаштырырға, телде өйрәнергә ҡыҙыҡһыныу уятырға ярҙам итәсәк", - ти Башҡорт телен һаҡлау һәм үҫтереү фонды етәксеһе Гөлназ Йосопова.

Был проблеманы хәл итеү маҡсатында активистар төрлө байрамдарҙа, форумдарҙа, фестивалдәрҙә, мәктәптәрҙә һәм балалар баҡсаларында "күсеп йөрөй алған" башҡорт мөхитен булдырыусы мобиль тирмә идеяһын уйлап тапты. Тирмәләрҙә йыйылып, балалар мауыҡтырғыс һәм иркен формала, ә иң мөһиме - заманса шарттарҙа башҡорт телен өйрәнә ала. Уны уйлап табыусылар, уйын мөхите балаларға стандарт белем биреү учреждениеларында һалынған ҡалыптарҙан сығырға мөмкинлек бирер, тип иҫәпләй.

"Мөхит" ярым тирмә кеүек, уның эсе башҡорт көнкүрешенең традицион әйберҙәре: келәм, һандыҡ, милли кейем, уҡ һәм йәйә, кейеҙ менән биҙәлгән. "Туған тел аралашыу һәм тирә-яҡ ысынбарлыҡты танып белеү сараһы булараҡ ҡына түгел, ә милли мәҙәни традицияларҙы теркәү, һаҡлау сараһы булараҡ та кәрәк", - тип билдәләне проект етәксеһе Айбулат Йәмилев.

Тирмә эсе экран, тауыш аппаратураһы (микшер, колонкалар һәм микрофондар), саралар үткәреү өсөн өҫтәлдәр һәм ултырғыстар менән йыһазландырыла. Унда бөтә кәрәкле дидактик әсбаптар, таратыу материалдары һәм башҡорт телендә күңел асыу уйындары була. Проект һәр төрлө эшмәкәрлек өсөн ҡаралған: тирмәлә лекциялар, оҫталыҡ дәрестәре, практик дәрестәр, уйындар йәки башҡорт теле дәрестәре үткәрергә мөмкин.

Башланғыс этапта проект Өфөлә генә тормошҡа ашырыу өсөн ҡаралған. Фондта аңлатыуҙарынса, грант сиктәрендә баш ҡаланың төрлө урындарына танышыу программаһы менән 10 сәфәр үткәреләсәк, унда 3 меңләп бала ҡатнашасаҡ. Мобиль тирмәнең сайты буласаҡ, унда мәктәптәр һәм балалар баҡсалары мобиль тирмәгә сығыу өсөн ғариза бирә ала. 2021-2024 йылдарҙа Башҡорт телен һаҡлау һәм үҫтереү фонды башҡа коммерцияға ҡарамаған ойошмалар менән берлектә Башҡортостан Башлығы гранттары аҡсаһына телде популярлаштырыуға бәйле бөтәһе 16 проектты тормошҡа ашырҙы. Радий Хәбиров был эшкә ҙур әһәмиәт бирә. V Бөтөн донъя башҡорттары ҡоролтайы барышында ул балаларҙы туған телдәрен өйрәнергә мәжбүр итеүҙе туҡтатыуҙы талап итте. Уның урынына "Башҡорт телен кәрәкле һәм модалы итергә кәрәк", тине республика етәксеһе.

ТАҒЫ БЕР ПРОЕКТ...

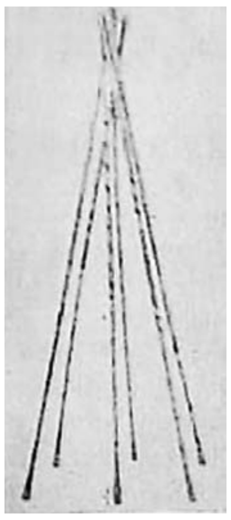
Башҡортостанда "Башҡортса интернет-серфинг" проекты старт алды. Уны Башҡорт телен һаҡлау һәм үҫтереү буйынса автономиялы коммерцияға ҡарамаған ойошма һәм "Мираҫ" йәштәр башланғыстарына ярҙам фонды тормошҡа ашыра. Улар был проект менән 2,25 миллион һумлыҡ республика Башлығы грантын отто.

Программаны ойоштороусылар аңлатыуынса, улар башҡорт теленең интернет-мөхиттә һәм социаль селтәрҙәрҙә иркен үҫешеүен теләй. "Бәләкәй" телдәрҙең проблемалары шунда: улар көндәлек аралашыуҙа ғаиләэсендә генә ҡулланыла. Ә хәҙер социаль селтәрҙәр ҙур

ТЕЛ ТӨБӨ - ХАЗИНА

МУНСА ҺҮҘЕ БАР ИКӘН...

мунсаһы ла булған!



Яңыраҡ урамда күптән күрешмәгән бер танышым менән осраштыҡ. Хәл-әхүәл һорашып, һөйләшеп киттек. Танышым минең башҡорт этнографияһы буйынса яҙған популяр мәҡәләләремдең ҡайһы берҙәрен уҡыған икән. Шул мәҡәләләр айканлы ҡыҙыҡ та, ҡыҙғаныс та һөйләшеү килеп сыҡты.

Әлеге танышым юғары гуманитар белемле - Башҡорт дәүләт педагогия университетын тамамлаған. Уға минең "Башҡорттар күсмә тормош алып бармаған", тигән ҡарашым оҡшамаған икән. Минең менән ризалашмауына төп дәлил итеп: "Башҡорттарҙың мунсаһы булмаған", - тигән фекер әйтте. Йәнәһе, күсмә халыҡ булғас, мунсаны күсереп йөрөтөп булмай.

Танышым үҙе үк башҡортса "мунса" тип һөйләнә. Тимәк, йыуыныу урыны булған ҡоролманың атамаһы башҡорт телендә бар. Ул "мунса" тип атала. Был һүҙ мине күптән ҡыҙыҡһындыра ине. Ул һүҙҙең килеп сығыу тарихын, мәғәнәһен аңларға тырышып ҡараным, тик осона бер нисек тә сығып булмай ине. Һорауыма яуапты көтмәгәндә билдәле коми ғалимы, телсе А. Ракиндан ишеттем. Бынан бер нисә йыл элек Өфөгә конференцияға килгәнендә ул коми йәштәренең үҙ телдәрендә һөйләшергә теләмәүҙәренә, кәрәкме-юҡмы, коми телендә булған һүҙҙәр урынына урыҫ һүҙҙәрен ҡыҫтырыуҙарына зарланып алды. Һәм миҫалға баяғы "мунса" һүҙен килтереп сығарҙы. Йәғни, үҙҙәренең коми телендә була тороп та, йәштәр урыҫ теленән "баня" һүҙен ҡулланалар икән. "Ә коми телендә "баня" нисек була һуң?" - тип һораным һәм, бына һиңә - мә, тигәндәй, үҙебеҙҙең һүҙҙе ишеттем. Коми халҡы мунсаны "буча" тип атай икән. Шундуҡ үҙебеҙҙең телебеҙҙәге "быу" (йәғни урыҫсалағанда "пар") һүҙе иҫкә килеп төштө. Был "быу" һүҙе башҡорт телендә бик боронғо һүҙ һәм башҡорттарҙың ата-бабаларының береһе булған көнсығыш иран телле скиф-сарматтарға алып барып тоташтыра. Йәғни, шуларҙан беҙҙең көндәргә тиклем һаҡланған һүҙ булып сыға.

Археолог С. Руденко Алтайҙағы туңлыҡта скифтарҙың һөйбәт һаҡланып ҡалған ҡыуыш мунсаһын ҡаҙып ала. Ошо мунсаның һүрәтендә

əһəмиəткə эйə һəм башҡортса белгəн кешелəр мессенджерҙа аралашыуҙы дауам итə.

Əммə улар рус теле өсөн киң таралған шрифтарҙа яҙа. Социаль селтəрҙəрҙə һəм киң мəғлүмəт сараларында ҡулланыу өсөн яңы башҡорт шрифтарын булдырырға ниəтлəйҙəр. Бынан тыш, команда телде "цифрлаштырыуға" һəм интернетта башҡорт телендəге контентты арттырыуға булышлыҡ итəсəк проект əҙерлəгəн. Төп сара - 500 ҡатнашыусыға иҫəплəнгəн башҡорт китаптары марафоны. Уларға Əхмəтзəки Вəлиди исемендəге Милли китапханала төҙөлгəн башҡорт телендəге 100 иң яҡшы тарихи китап исемлеген уҡырға тəҡдим итəлəр. Йыл дауамында "Мин белəм" урам акцияһы үткəрелəсəк. Был башҡорт телен, башҡорт мəҙəниəтен һəм тарихын популярлаштырыуға йүнəлтелгəн видеопроект. Проект сиктəрендə башҡорт теле һəм мəҙəниəте темаһына 15 урам акцияһы төшөрөү планлаштырылған. Ҡатнашыусылар Өфө буйлап камералар менəн үтəсəк һəм осраҡлы үтеп барыусыларҙан интервью аласаҡ. Яуап биреүселəргə тематик открыткалар һəм значоктар бирелə.

Ошоға оҡшаған икенсе йүнəлеш - "Тел биҫтəһе". Ул башҡорт телендəге 10 видеонан торған балалар контентын булдырыуҙы күҙ уңында тота. Авторҙар республика мəктəптəрендə һəм балалар баҡсаларында башҡорт телен бик яҡшы белгəн, алып барыусылар тəҡдим иткəн көнүҙəк темаларға фекер алыша алырлыҡ һəлəтле балаларҙы табырға ниəтлəй. Был видеолар интернетта һəм телевидениела урынлаштырыласаҡ.

Тағы бер йүнəлеш - Өфөнөң билдəле 30 йəмəғəт урынында QR-кодлы таҡталар һəм "Бында башҡортса һөйлəшəлəр" тигəн яҙыу урынлаштырыу. Төҙөүселəр был уларҙың проектына өҫтəмə аудитория, шул иҫəптəн туристарҙы йəлеп итер, тип иҫəплəй. Шулай уҡ был проект сиктəрендə 5 меңдəн кəм булмаған ҡатнашыусыны йыйған Башолимпиада үткəреү планлаштырыла.

ИНТЕРНЕТТА АБРУЙ КҮТӘРЕЛӘ

Интернет селтəрҙə Bashkortsoft. онлайн-тəржемəсе эшлəй. Башҡортостан филологтары һəм программистары уны 2022-2023 йылдарҙа дəүлəт телдəрен һаҡлау һəм үҫтереү өсөн Башҡортостан Башлығы грантына эшлəп бөттө, ярҙам суммаһы 3 миллион һум тəшкил итте. Bashkortsoft.ru - юғары сифатлы телмəр тəржемəһе. Ул тексты ла, тауышты ла таный, тулы һөйлəмдəрҙе, текстарҙы тəржемə итə.

2020-2021 йылдарҙа грант ярҙамында башҡорт теле өсөн яһалма интеллект системаһын булдырыу йəһəтенəн ҙур аҙым яһалды: ҡыҫҡа ваҡыт эсендə кəрəкле мəғлүмəттəрҙе йыйыу (текстарҙың тəржемəлəрен, телмəр өҙөктəренең яҙмаларын), машинала уҡытыу алгоритмдарын əҙерлəү һəм серверҙарҙа нейроселтəр моделдəрен иҫəплəү буйынса эштəр башҡарылды.

Проектты тормошҡа ашырыу өсөн параллель мəғлүмəт корпустары тупланды, белем биреү мəғлүмəттəрен яһалма киңəйтеү алымдары əҙерлəнде, морфемаларҙың структура-функциональ моделдəре индерелде, шулай уҡ заманса нейроселтəрле алымдар нигеҙендə машина тəржемəсеһен уҡытыуҙың программа саралары булдырылды.

Заманса программа саралары ярҙамында 2 миллиондан ашыу рус-башҡорт тəҡдимдəренең текст архивтары эшкəртелде, шулай уҡ ир-егеттəр тауышының башҡорт теле өсөн тəүге профессиональ телмəр базаһы булдырылды. Һөҙөмтəлə интернеттың һəр ҡулланыусыһы донъя кимəлендəге телдəр өсөн аналогтар кимəленə технологик яҡтан тап килгəн башҡорт телен машина менəн тəржемə итеү һəм синтезлау системаларын ҡуллана алды.

Башҡорт телен таныу системаһын əҙерлəү онлайн-тəржемəсене файҙаланыу өсөн уңайлы итеүҙəн тыш, ҡулланыусы һанын артабан арттырыуға ла булышлыҡ итəсəк. Мəҫəлəн, тəржемəсе күреү һəлəте буйынса мөмкинлеге сиклəнгəн кешелəрҙең, шулай уҡ теге йəки был сəбəптəр арҡаһында башҡортса текст йыйыу мөмкинлегенə эйə булмаған кешелəрҙең эшен һəм тормошон еңелəйтə. "Ошо проектты тормошҡа ашырыу донъяла (төрөк теленəн һуң) башҡорт телен икенсе төрки теленə əүерелдерҙе", - тип билдəлəнелəр Башҡорт телен һаҡлау һəм үҫтереү фондында.

Яҙмаларҙы асыҡларға мөмкинлек булһын өсөн сайттың программа өлөшөн еренə еткереп эшлəү проекттың һуңғы этабы булды. Башҡорт теле өсөн тəүге тапҡыр телмəрҙе яҙма телгə тəржемə иткəндə иң заманса нейроселтəрле алгоритмдар булдырылды. Башҡорт теле Рəсəйҙə телмəр интерфейсына ярҙам итеү менəн сифатлы машина тəржемəһе барлыҡҡа килгəн тəүге телдəрҙең береһе булды, был, һис шикһеҙ, интернетта башҡорт теленең статусын күтəрəсəк, тип иҫəплəй авторҙар.

Башҡортостан Башлығы башҡорт һəм республика билəмəһендə йəшəгəн башҡа халыҡтарҙың телдəрен һаҡлау һəм үҫтереү мəсьəлəлəренə ҙур иғтибар бүлə. "Үҙ еребеҙҙə яуаплы хужа булыу өсөн уңышлы булырға, балаларыбыҙ, килəһе быуындар өсөн Башҡортостанды һаҡларға һəм нығытырға, ата-бабаларыбыҙ һеҙҙең менəн беҙгə тапшырған нəмəлəргə уларҙа һаҡсыл мөнəсəбəт тəрбиəлəргə тейешбеҙ", - тигəйне ул V Бөтөн донъя башҡорттары ҡоролтайында.

Элина ƏХМƏТОВА.

ҡаҙан һəм уға тултырылған таштарҙы күрергə була **(һүрəттə)**.

Бер-береһенə яҡын туғандаш коми һəм удмурт халыҡтарының телендə баяғы көнсығыш иран телдəренəн ярайһы уҡ күп кенə һүҙҙəр үҙлəштерелгəнен ғалимдар əллə ҡасан инде иҫбат иткəндəр. Баяғы "бууча" һүҙе лə шул мираҫтың береһе була. Башҡорт телендə был "быу" (буу) һүҙе яйлап үҙгəреш кисереп "быуса" урынына "мунса" булып яңғырай башлай. Телебеҙҙə "б" һəм "м" өндəренең алмашыныуына миҫалдар бик күп, мəҫəлəн, "бына/мына", "бынауындай/мынауындай" һəм башҡалар. Тимəк, беҙҙең мунса тигəнебеҙҙең мəғəнəһе урыҫса əйткəндə "парилка" булып сыға.

Моғайын да, мунса инмəгəн башҡорт юҡтыр. Шулай булғас, мунсаның төп мəғəнəһе, шарты шул быуҙа тирлəп-бешеп ултырып, йыуынып-сайынып, яңырып сығыу икəнен бөтəһе лə белə. Быға аңлатыу кəрəкмəй. Скиф-сарматтарҙың йəйге мунсаларының беҙҙең башҡорт бесəнселəре яһаған ҡыуыш формаһында эшлəнеп, уның уртаһына таш өйөп, шул таштарҙы ут яғып ҡыҙҙырып, шунда һыу һибеп, быуҙа тирлəп йыуыныуҙары тураһында археологтар хеҙмəттəрендə миҫалдар табырға мөмкин. Рəсəй киңлектəрен гиҙеүсе хəҙерге заман туристары ла йыш ҡына ошо уҡ ысулды ҡулланып йыуыналар. Тик туристар ҡыуыш ҡормайҙар, ə хəҙерге заман материалдары - сатырҙарын төрлө пленкалар менəн ҡаплайҙар.

Юл ыңғайында əйтеп китəйем - урыҫ телендəге "бан" һүҙе лə славяндар һүҙе түгел. Славяндарға, шул иҫəптəн урыҫтарға ла, баня һүҙе латин теленəн килеп ингəн - balneum, йəғни "ванна" тигəн мəғəнəлə. Хəҙерге "бальнеология курорттары" тигəн төшөнсəнең тамырында ла шул уҡ balneum һүҙен күрергə кəрəк.

Донъяла йыуына, таҙарына белмəгəн халыҡ юҡ ул. Тик һəр халыҡтың гигиенаһы уның йəшəү шарттары менəн бəйле. Кемдер һыу əҙ булған ҡомло сүллектə көн күрə, кемдер мəңгелек ҡыш хөкөм һөргəн яҡтарҙа йəшəй. Шул шарттарҙан сығып, һəр халыҡ үҙенсə таҙарына. Башҡорт донъя көткəн тəбиғəт шарттары, Аллаға шөкөр, һыуға ла, ҡарға ла һəм башҡаһына ла бай. Шул шарттарҙан сығып, ул да үҙенсə йыуынған, таҙарынған. Бала сағымдан хəтерҙə ҡалған - бəлəкəйерəк йылға буйында таштан һалынған бер нисə ҡара мунсаны халыҡ сиратлап яғып йыуына ине. Хөснитдин олатайымдың һөйлəүенсə, Баймаҡ районы Ямаш ауылының мунсалары Һаҡмар, Ҡышлауар йылғалары буйында ултырған. Мунсаларҙың йылға буйында ултырыуы янғындан һаҡланыу сараһы булған. Хəҙер, əлбиттə, хəл икенсе - һəр кем урамында мунса ултыртып ҡуя һəм унда рəхəтлəнеп көн дə тигəндəй сабынып, йыуынып, таҙарынып сығып, тирлəп-бешеп сəй эсеп, ял итеп ала.

Шулай итеп, малсылыҡ менəн шөғөллəнгəн башҡорттоң ауылда ла, йəйлəүҙə лə мунсаһы булған. Тик улар икеһе ике төрлө булған. Береһе стационар - ауылдағыһы таштан йəки ағас буранан булһа, йəйлəүҙəгеһе - ҡыуыш кеүегерəк итеп еңел генə яһалған ҡыуыш мунса булған. Йəйлəү урындарын ниндəй ҙə булһа берəй йылғаға яҡын итеп һайлағанды иҫəпкə алғанда, халыҡ йылы ваҡыттарҙа йылғаларҙа ла йыуына алған.

Һүҙемде йомғаҡлап, үҙебеҙҙең ата-бабаларыбыҙҙы ғəйеплəп, уларға өҫтəн тəкəббер ҡараш ташларҙан алда, тəүҙə аҙ булһа ла уйланайыҡ, эҙлəнек, тип əйткем килə. Башҡорттоң тарихи үткəнендə оялыр, кəмһенер биттəр юҡ. Тарихыбыҙ менəн ғорурланайыҡ, уны өйрəнеп, йəштəргə тулыландырып, байытып тапшырайыҡ.

Зəкирйəн ƏМИНЕВ, этнограф.

УҢЫШ ҠАҘАН

ИЗГЕЛЕК ҺӘМ ГҮЗӘЛЛЕК ТУРАҺЫНДА ХАТТАР

Ун алтынсы хат: "Ҡомһоҙлоҡ тураһында"

"Ҡомһоҙлоҡ" һүҙенең һүҙлектəрҙə бирелгəн аңлатмаһы мине ҡəнəғəтлəндермəй. "Ниндəйҙер саманан тыш, туймаҫлыҡ телəкте ҡандырырға ынтылыу" йəки "һаранлыҡ, ҡомарлыҡ" (был рус теленең иң яҡшы һүҙлектəренең береһе - дүрт томлыҡтан, беренсе томы 1957 йылда сыҡҡан). Асылда дүрт томлыҡ "Һүҙлек"тең был аңлатмаһы дөрөҫ, əммə ул кешелəге ҡомһоҙлоҡто күҙəткəндə мине ялмап алған ытырғаныу тойғоһон сағылдырмай. Ҡомһоҙлоҡ - ул үҙ ҡиммəтенде онотоу, ул матди ихтыяждарыңды үҙеңдəн өҫтөн ҡуйырға тырышыу, ул рухи тайпылыш, аҡылдың бик сиклəгəн, ҡурҡыныс йүнəлеш алыуы, аҡылдың ҡыуарғанлығы, бахырлыҡ, донъяға ауырыу ҡараш, үҙеңə һəм башҡаларға үт сəсеү, иптəшлектең онотолоуы. Кешелəге ҡомһоҙлоҡ көлкө түгел хатта, ə хурлыҡлы. Ул үҙенə лə, эргə-тирəлəгелəргə лə дошмандарса.

Икенсе эш - аҡыллы һаҡсыллыҡ; ҡомһоҙлоҡ - уның боҙолғанлығы, ауырыуы. Һаҡсыллыҡ менəн аҡыл идара итə, ҡомһоҙлоҡ аҡылды буйһондора.

Ун етенсе хат "Бәҫеңде төшөрмәй генә бәхәсләшә белеү"

Тормошта бик күп тапҡырҙар бəхəслəшергə, ҡаршы əйтергə, башҡаларҙың фекерен кире ҡағырға, ризалашмаҫҡа тура килə.

Кешенең тəрбиə кимəле ул үҙ фекерен яҡлап бəхəслəшкəндə, һүҙ көрəштергəндə асыла.

Бəхəстə интеллигентлыҡ, фекерлəү логикаһы, əҙəплек, кешелəрҙе хөрмəт итə белеү һəм... үҙ-үҙеңде хөрмəт итеү шунда уҡ асыла.

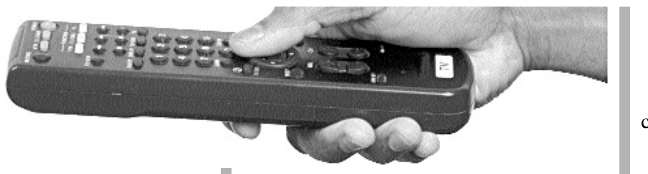
Əгəр бəхəслəшкəндə кеше дөрөҫлөккə ҡарағанда ҡаршы яҡты еңеү тураһында ҡайғырта, ҡаршы яҡты тыңлай белмəй, уны ҡысҡырып еңергə, ғəйеп ташлап ҡурҡытырға тырыша икəн, - был буш кеше, һəм уның бəхəсе лə буш.

Аҡыллы һəм итəғəтле бəхəссе үҙен нисек тота һуң?

Тəү сиратта ул ҡаршы яҡты - уның фекере менəн килешмəгəн кешене, иғтибар менəн тыңлай. Бынан тыш, ҡаршы кешенең ҡараштарында нимəлер аңлашылып етмəгəн осраҡта, ул уға өҫтəмə һорауҙар бирə. Һəм тағы: хатта ҡаршы яҡтың ҡарашы аңлашылған осраҡта ла, уның раҫлауҙарында иң көсһөҙ урындарын алып, ҡаршы кеше ошолай тип раҫлаймы, тип киренəн һораясаҡ.

Ҡаршы кешене иғтибар менəн тыңлап һəм ҡабаттан һорап, бəхəслəшеүсе өс маҡсатҡа өлгəшə: 1) ҡаршы кеше уны "дөрөҫ аңламанылар", "былай тип əйтмəнем" тип ҡаршы һүҙ əйтə алмаясаҡ; 2) бəхəслəшеүсе ҡаршы яҡтың фекеренə иғтибарлы булыуы менəн быны күҙəткəн башҡаларҙың күңеленə шунда уҡ ята; 3) бəхəслəшеүсе тыңлап һəм ҡабаттан һораған арала үҙе ҡаршы нимə тип əйтəсəге тураһында уйларға (был да бик мөһим), бəхəстə үҙ урынын аныҡларға ваҡыт ота.

Дмитрий ЛИХАЧЕВ.



28 ОКТЯБРЯ ПОНЕДЕЛЬНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 3.00 Новости.
9.05 "Модный приговор". [0+]
9.55 "Жить здорово!" [16+]
10.45, 11.20, 0.10, 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]
11.00, 14.00, 17.00 Новости (с субтитрами).
13.00, 14.15, 16.00, 19.00, 22.45 Информационный канал. [16+]
15.30 "АнтиФейк". [16+]
17.15 "Давай поженимся!" [16+]
18.05 "Мужское / Женское". [16+]
20.00 Т/с "Ищейка". [12+]
21.00 "Время".
21.45 Т/с Премьера. "Шифр". Новые серии. [16+]

РОССИЯ 1
5.00 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 "Утро России".
9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 3.00 Вести.
9.30 Доброе утро, республика! [12+]
9.55 О самом главном. [12+]
11.30, 18.30 "60 минут". [12+]
13.00 "Наши". [12+]
14.30, 21.10 Местное время. Вести-Башкортостан.
14.55, 2.05, 3.30 Т/с "Тайны следствия". [16+]
17.30 "Малахов". [16+]
21.30 Т/с "Княжна милосердия". [16+]
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
4.29 Перерыв в вещании.

БСТ
7.00 Сәләм.
10.00, 0.00 Т/с "Сломанные жизни". [16+]
11.00 Новости недели (на рус. яз.). [12+]
12.00 Новости СВО (на рус. яз.). [12+]
12.15, 13.45, 17.45 Интервью. [12+]
12.30, 5.30 Счастливый час. [12+]
13.30, 18.30, 22.30, 1.45 Новости (на баш. яз.). [12+]
14.00, 0.45 Бәхетнамә. [12+]
15.00 Гора новостей. [6+]
15.15 М/с "Нурбостан сәйәхәте". [6+]
15.30 М/ф "Мультфильмы". [6+]
16.00 Башкорттар. [6+]
16.30, 17.30, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.). [12+]
16.45 Х/ф "Советник". [12+]
17.00 Республика LIVE #дома. [12+]
18.00 Защитники Отечества. [12+]
19.00, 4.30 Телецентр. [12+]
20.00 Сәңгелдәк. [6+]
20.15 Квадратные метры. [12+]
20.30 Д/ф "Меня зовут Салават". [12+]
22.00 Тайм-аут. [12+]
23.00 Ҡустәнәс. [12+]
23.30 Автограф. [12+]
2.15 Спектакль "Кьоджинские перепалки". [12+]

29 ОКТЯБРЯ ВТОРНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 3.00 Новости.
9.05 "Модный приговор". [0+]
9.55 "Жить здорово!" [16+]
10.45, 11.20, 14.15, 16.00, 19.00, 22.45 Информационный канал. [16+]
11.00, 14.00, 17.00 Новости (с субтитрами).
15.30 "АнтиФейк". [16+]
17.15 "Давай поженимся!" [16+]
18.05 "Мужское / Женское". [16+]
20.00 Т/с "Ищейка". [12+]
21.00 "Время".
21.45 Т/с Премьера. "Шифр". Новые серии. [16+]
0.10, 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]

РОССИЯ 1
5.00 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 "Утро России".
9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 3.00 Вести.
9.30 Доброе утро, республика! [12+]
9.55 О самом главном. [12+]
11.30, 18.30 "60 минут". [12+]
13.00 "Наши". [12+]
14.30, 21.10 Местное время. Вести-Башкортостан.
14.55, 2.05, 3.30 Т/с "Тайны следствия". [16+]
17.30 "Малахов". [16+]
21.30 Т/с "Княжна милосердия". [16+]
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
4.29 Перерыв в вещании.

БСТ
7.00 Сәләм.
10.00, 23.45 Т/с "Сломанные жизни". [16+]
11.00 Простые истории: жить, работать, любить. [12+]
11.30, 16.30, 17.30, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.). [12+]
11.45, 13.45, 16.45 Интервью. [12+]
12.00 Тайм-аут. [12+]
12.30, 5.30 Счастливый час. [12+]
13.30, 18.30, 22.30, 1.45 Новости (на баш. яз.). [12+]
14.00, 0.45 Бәхетнамә. [12+]
15.00 Гора новостей. [6+]
15.15 Городок АЮЯ. [6+]
15.30 М/ф "Мультфильмы". [6+]
16.00 Автограф. [12+]
17.00, 22.00 Республика LIVE #дома. [12+]
17.45 Криминальный спектр. [16+]
18.00 Моя планета - Башкортостан. [12+]
18.45 Хоккей. "Салават Юлаев" (Уфа) - "Адмирал" (Владивосток). КХЛ.
23.00 Башкирские каникулы. [12+]
2.15 Спектакль "Оль-ля-ля!" [12+]
4.30 Телецентр. [12+]

30 ОКТЯБРЯ СРЕДА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 3.00 Новости.
9.05 "Модный приговор". [0+]
9.55 "Жить здорово!" [16+]
10.45, 11.20, 14.15, 16.00, 19.00, 22.45 Информационный канал. [16+]
11.00, 14.00, 17.00 Новости (с субтитрами).
15.30 "АнтиФейк". [16+]
17.15 "Давай поженимся!" [16+]
18.05 "Мужское / Женское". [16+]
20.00 Т/с "Ищейка". [12+]
21.00 "Время".
21.45 Т/с Премьера. "Шифр". Новые серии. [16+]
0.10 Премьера. "Шоу Вована и Лексуса". [16+]
1.10, 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]

РОССИЯ 1
5.00 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 "Утро России".
9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 3.00 Вести.
9.30 Доброе утро, республика! [12+]
9.55 О самом главном. [12+]
11.30, 18.30 "60 минут". [12+]
13.00 "Наши". [12+]
14.30, 21.10 Местное время. Вести-Башкортостан.
14.55, 2.05, 3.30 Т/с "Тайны следствия". [16+]
17.30 "Малахов". [16+]
21.30 Т/с "Княжна милосердия". [16+]
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
4.29 Перерыв в вещании.

БСТ
7.00 Сәләм.
10.00, 0.00 Т/с "Сломанные жизни". [16+]
11.00 Дорога к храму. [6+]
11.30, 16.30, 17.30, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.). [12+]
11.45 Криминальный спектр. [12+]
12.00 Дознание. [16+]
12.15, 13.45, 17.45 Интервью. [12+]
12.30, 5.30 Счастливый час. [12+]
13.30, 18.30, 22.30, 2.00 Новости (на баш. яз.). [12+]
14.00, 1.00 Бәхетнамә. [12+]
15.00 Гора новостей. [6+]
15.15 Физ-ра. [6+]
15.30 М/ф "Мультфильмы". [6+]
16.00 Автограф. [12+]
16.45 Специальный репортаж. [12+]
17.00 Республика LIVE #дома. [12+]
18.00 Тормош. [12+]
19.00 Телецентр. [12+]
19.45 Ради добра. [12+]
20.00 Сәңгелдәк. [6+]
20.15 Квадратные метры. [12+]
20.30 Защитники Отечества. [12+]
21.00 Спроси у Дубовского.
22.00 Историческая среда. [12+]
23.00 "Байык-2024". Республиканский конкурс исполнителей башкирских танцев. [12+]
2.30 Спектакль "Тамарис". [12+]
4.30 Мегасело. [12+]
5.00 Тайм-аут. [12+]

31 ОКТЯБРЯ ЧЕТВЕРГ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 3.00 Новости.
9.05 "Модный приговор". [0+]
9.55 "Жить здорово!" [16+]
10.45, 11.20, 14.15, 16.00, 19.00, 22.45 Информационный канал. [16+]
11.00, 14.00, 17.00 Новости (с субтитрами).
15.30 "АнтиФейк". [16+]
17.15 "Давай поженимся!" [16+]
18.05 "Мужское / Женское". [16+]
20.00 Т/с "Ищейка". [12+]
21.00 "Время".
21.45 Т/с Премьера. "Шифр". Новые серии. [16+]
0.10, 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]

РОССИЯ 1
5.00 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 "Утро России".
9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 3.00 Вести.
9.30 Доброе утро, республика! [12+]
9.55 О самом главном. [12+]
11.30, 18.30 "60 минут". [12+]
13.00 "Наши". [12+]
14.30, 21.10 Местное время. Вести-Башкортостан.
14.55, 2.05, 3.30 Т/с "Тайны следствия". [16+]
17.30 "Малахов". [16+]
21.30 Т/с "Княжна милосердия". [16+]
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
4.29 Перерыв в вещании.

БСТ
7.00 Сәләм.
10.00, 0.00 Т/с "Сломанные жизни". [16+]
11.00 Моя планета - Башкортостан. [12+]
11.30, 16.30, 17.30, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.). [12+]
11.45, 13.45 Интервью. [12+]
12.00 Новости СВО (на баш. яз.). [12+]
12.15 Специальный репортаж. [12+]
12.30, 5.30 Счастливый час. [12+]
13.30, 18.30, 22.30, 2.00 Новости (на баш. яз.). [12+]
14.00, 1.00 Бәхетнамә. [12+]
15.00 Гора новостей. [6+]
15.15 Сулпылар-2024. [6+]
15.45 М/ф "Мультфильмы". [6+]
16.00 Дознание. [16+]
16.15 Патриот РФ. [12+]
16.45 Мегасело. [12+]
17.45 Криминальный спектр. [16+]
18.00 Йома. [6+]
18.45 Хоккей. "Салават Юлаев" (Уфа) - "Адмирал" (Владивосток). КХЛ.
22.00, 5.00 Республика LIVE #дома. [12+]
23.00 Колесо времени. [12+]
2.30 Спектакль "Судьба выбранная мной". [12+]
4.00 Башкорттар. [12+]
4.30 Тормош. [12+]

1 НОЯБРЯ ПЯТНИЦА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 3.00 Новости.
9.05 "Модный приговор". [0+]
9.55 "Жить здорово!" [16+]
10.45, 11.20, 14.15, 16.00, 19.00 Информационный канал. [16+]
11.00, 14.00, 17.00 Новости (с субтитрами).
15.30 "АнтиФейк". [16+]
17.15 "Давай поженимся!" [16+]
18.05 "Мужское / Женское". [16+]
20.00 Т/с "Ищейка". [16+]
21.00 "Время".
21.45 "Сегодня вечером". [16+]
23.55 "Как молоды мы были". Концерт к 75-летию со дня рождения Александра Градского. [16+]
1.20, 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]

РОССИЯ 1
5.00 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 "Утро России".
9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
9.30 Доброе утро, республика! [12+]
9.55 О самом главном. [12+]
11.30, 18.30 "60 минут". [12+]
13.00 "Наши". [12+]
14.30, 21.10 Местное время. Вести-Башкортостан.
14.55 Т/с "Тайны следствия". [16+]
17.30 Прямой эфир. [16+]
21.30 "Ну-ка, все вместе!" [12+]
23.55 "Истории Большой Страны". [12+]
1.10 Х/ф "Мисс Полиция". [12+]
4.42 Перерыв в вещании.

БСТ
7.00 Сәләм.
10.00, 0.30 Т/с "Сломанные жизни". [16+]
11.00 Йома. [6+]
11.30, 16.30, 17.30, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.). [12+]
11.45 Криминальный спектр. [12+]
12.00, 13.45, 17.45, 21.15 Интервью. [12+]
12.15 Ҡурай даны. [12+]
12.30, 5.30 Счастливый час. [12+]
13.30, 18.30, 22.30, 2.15 Новости (на баш. яз.). [12+]
14.00, 1.15 Бәхетнамә. [12+]
15.00 Гора новостей. [6+]
15.15 Тирмәкәй. [6+]
15.30 М/ф "Мультфильмы". [6+]
16.00 Хазина. [6+]
16.45, 19.45 История одного села. [12+]
17.00 Республика LIVE #дома. [12+]
18.00 Башкорттар. [6+]
19.00 Честно говоря. [12+]
20.00 Сәңгелдәк. [6+]
20.15 Квадратные метры. [12+]
20.30 Мегасело. [12+]
22.00 СВОих не бросаем. [12+]
22.15, 4.45 Письма солдатам. [12+]
23.00 Ете егет. [12+]
0.00 Ҡурай-шоу. [12+]
2.45 Спектакль "Гайфи агай, женись давай!" [12+]
5.00 Хазина. [12+]

2 НОЯБРЯ СУББОТА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.05 "Модный приговор". [0+]
9.55 "Жить здорово!" [16+]
10.45, 11.20, 14.15, 16.55 Информационный канал. [16+]
11.00, 14.00 Новости (с субтитрами).
14.40 "АнтиФейк". [16+]
15.10 "Давай поженимся!" [16+]
16.00 "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. Дети". Новый сезон. [0+]
23.25 Премьера. "Передвинем передвижников". [12+]
0.30 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]

РОССИЯ 1
5.00 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 "Утро России".
9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
9.20 "Пятеро на одного".
10.10 Сто к одному.
11.50 "Доктор Мясников". [12+]
12.55 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. [12+]
14.30, 20.50 Местное время. Вести-Башкортостан.
14.50 "Юмор! Юмор! Юмор!!!" [16+]
17.50 "Привет, Андрей!" [12+]
21.00 Х/ф "Очень плохая невеста". [12+]
0.45 Х/ф "Завтра будет новый день". [12+]
4.10 Х/ф "Улыбнись, когда плачут звёзды". [16+]
5.55 Перерыв в вещании.

БСТ
7.00 Сәләм.
10.00 М/ф "Мультфильмы". [6+]
10.30 Этно-краса. [6+]
11.00 Гора новостей. [6+]
11.15 Ат уйнатып. [12+]
12.00 Елкән. [6+]
12.30 Ете егет. [6+]
13.30 Башкорттар. [12+]
14.00 Дарю песню. [12+]
16.00 Колесо времени. [12+]
17.00 Х/ф "Всадник на золотом коне". [12+]
18.30 Новости (на баш. яз.). [12+]
18.45 Хоккей. "Салават Юлаев" (Уфа) - "СКА" (Санкт- Петербург). КХЛ.
21.30, 6.30 Новости (на рус. яз.). [12+]
22.00, 6.00 Республика LIVE #дома. [12+]
22.30, 2.00 Новости недели (баш. яз.). [12+]
23.15 "Башҡорт йыры-2024". Телевизионный конкурс среди профессиональных исполнителей башкирской песни. [12+]
0.00 Караоке по-башкирски. [12+]
0.30 Концерт Залии Ганиатуллиной. [12+]
2.45 Спектакль "Кавардак Forever". [12+]
4.45 Письма солдатам. [12+]
5.00 Вопрос + Ответ = Портрет. [6+]
5.45 История одного села. [12+]

3 НОЯБРЯ ВОСКРЕСЕНЬЕ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
6.00, 10.00 Новости.
6.10, 0.10 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]
6.50 Играй, гармонь любимая! [12+]
7.35 "Часовой". [12+]
8.05 "Здоровье". [16+]
9.10 "Непутевые заметки" с Дмитрием Крыловым. [12+]
9.30 "Мечталлион". Национальная Лотерея. [12+]
10.15 "Передвинем передвижников". [12+]
11.05 "Играем свадьбу!" [12+]
12.00 Новости (с субтитрами).
12.15 Х/ф Премьера. "Ген высоты-2. Гора всех гор". [16+]
13.25 "Видели видео?" [0+]
14.45 "Горячий лед". Фигурное катание. Гран-при России 2024. Этап II. [0+]
16.55 Д/ф Премьера. "Ничто на Земле не проходит бесследно...". К 75-летию со дня рождения Александра Градского". [12+]
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
19.00 Премьера. "Точь-в-Точь". [16+]
21.00 "Время".
23.00 "Что? Где? Когда?" Осенняя серия игр. [16+]

РОССИЯ 1
6.00 М/ф "Смотрим любимые мультфильмы".
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 Большие перемены.
12.30 "Истории Большой Страны". [12+]
13.30 Т/с "Фантазёр". [12+]
14.30 Местное время. Вести-Башкортостан.
15.00 "Юморина-2024". [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 Х/ф "Алиби надежда, алиби любовь". [16+]
3.20 Х/ф "Свадьбы не будет". [12+]
5.06 Перерыв в вещании.

БСТ
7.00 Доброе утро! [12+]
7.30 Новости (на баш. яз.). [12+]
7.45 Тормош. [12+]
8.15 Орнамент. [12+]
8.30 Ҡустәнәс. [12+]
9.00 Ҡурай даны. [12+]
9.15 Мама. [12+]
9.30 Новости СВО (на баш. яз.). [12+]
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. [6+]
11.15 Этно-краса. [6+]
11.30 Зерно. [6+]
12.00 Сулпылар-2024. [6+]
12.30 Новости недели (баш. яз.). [12+]
13.15, 4.45 Башкирские каникулы. [12+]
14.00 Дарю песню. [12+]
14.45 Дорога к храму. [6+]
15.15 Честно говоря. [12+]
16.00 Спектакль "Каһым түрә". [12+]
18.15 Мегасело. [12+]
19.00 "Елкән в кругу друзей". Репортаж. [6+]
20.00 Патриот РФ. [12+]
20.15 Квадратные метры. [12+]
20.30 Автограф. [12+]
21.00 Дознание. [16+]
21.30, 6.00 Новости недели (на рус. яз.). [12+]
22.30, 5.30 Республика LIVE #дома. [12+]
23.00 Концерт Гульназ Кадырбердиной. [12+]
1.15 Спектакль "Очень простая история". [12+]
3.00 Колесо времени. [12+]
4.00 Вопрос + Ответ = Портрет. [6+]

НАМАҘ ВАҠЫТТАРЫ

1446 һижри йыл.

Октябрь - Ноябрь (Рабиғел ахыр - Йомадиәл әүүәл)	Иртәнге намаҙ	Ҡояш ҡалка	Өйлә намаҙы	Икенде намаҙы	Аҡшам намаҙы	Йәстү намаҙы
28 (25) дүшәмбе	6:29	8:13	13:30	15:56	17:45	19:30
29 (26) шишәмбе	6:31	8:15	13:30	15:54	17:43	19:28
30 (27) шаршамбы	6:33	8:17	13:30	15:52	17:41	19:26
31 (28) кесе йома	6:35	8:19	13:30	15:50	17:39	19:24
1 (29) йома	6:37	8:21	13:30	15:48	17:37	19:22
2 (30) шәмбе	6:39	8:23	13:30	15:46	17:34	19:20
3 (1) йәкшәмбе	6:40	8:25	13:30	15:44	17:32	19:18

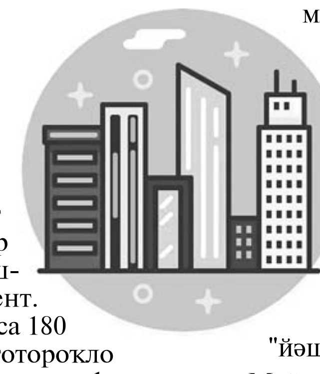
"Башҡортса дини календарь"ҙан алынды.

✓ *Әле Рәсәйҙә миллионлы ҡалалар һаны - 16. Мәскәүҙә 12 миллиондан ашыу кеше йәшәй, Санкт-Петербургта - 5,3 млн, ә бына Өфөлә 1 миллиондан ашыу кеше йәшәй.*

БАШ ЭШЛӘТМӘК

31 ОКТЯБРЬ - БӨТӨН ДОНЪЯ ҠАЛАЛАР КӨНӨ

Был байрам 2014 йылдан башлап уҙғарыла, ул донъяның урбанизация мәсьәләләренә иғтибар йәлеп итеү өсөн булдырылған.



БМО мәғлүмәттәренә ярашлы, әлеге ваҡытта донъя халҡының яртыһы ҡалаларҙа йәшәй, ә 2050 йылға 68 процент тәшкил итәсәк. Мәҫәлән, 1800 йылдар башында ҡала кешеләре 2 процент тәшкил иткән, ә 1950 йылда - 30 процент. Донъя буйлап ҡалалар көн һайын яҡынса 180 мең кешегә арта. Шуға күрә ҡаланың тоторoҡло үҫешенә кире йоғонто яһала, уларҙа торлаҡ, инфраструктура, аҙыҡ-түлек хәүефһеҙлеге, һаулыҡ һаҡлау, мәғариф, хеҙмәт баҙары, тирә-яҡ мөхит һәм дөйөм хәүефһеҙлек яғынан ҡыйынлыҡтар килеп тыуа. Быға Африка һәм Көньяҡ Азия ҡалаларының күпселек халҡы емеректәрҙә йәшәүе миҫал, киләһе 15 йылда был илдәрҙә ҡалалар һаны тағы 2 тапҡырға артасаҡ, тип көтөлә. Дөйөм алғанда, емеректәрҙә йәшәгәндәр һаны 900 млн кеше.

БМО фараздарына ярашлы, 2050 йылға Рәсәйҙә халыҡ иҫәбе 132,7 млн кешегә ҡаласаҡ, ауылдар 22,1 млн кешегә кәмейәсәк, ә ҡалала йәшәүселәр һаны киреһенсә, 110,6 млн кешегә тиклем етәсәк. Әле Рәсәйҙә миллионлы ҡалалар һаны - 16. Мәскәүҙә 12 миллиондан ашыу кеше йәшәй, Санкт-Петербургта - 5,3 млн, ә бына Өфөлә 1 миллиондан ашыу кеше йәшәй.

Әйткәндәй:

- Халыҡ һаны буйынса Башҡортостанда иң ҙур ҡала - Өфө, иң бәләкәйе - Ағиҙел.
- Йәше буйынса иң боронғо ҡала - Өфө, иң "йәш" - Межгорье.
- Майҙаны буйынса иң ҙуры - Өфө, иң бәләкәйе - Яңауыл.
- Яңауыл ҡалаһы Башҡортостандың иң төньяғында урынлашҡан булһа, иң көньяғында - Баймаҡ, иң көнсығышында - Учалы, иң көнбайышында - Октябрьский ҡалалары тора.
- Ҡайһы бер ҡала эсендә йәки иҫәбендә айырым ауылдар бар, уларҙың һаны - 39.
- Арҡайым - Көньяҡ Уралда табылған иң боронғо ҡала.

1

2

Урал арьяғындағы ҡала **(1)**
1663 й. Архангельский ауылы урынына һалынған
Ҡырағай ҡорт ояһы
"Ҡорот һарҡындыһы (...) эсендә ятмай"
Металлургтар ҡалаһы **(2)**
Содалы ҡала
"(...), заяц погоди!"
Һан
"Тимерселә бысаҡ - бер (...)"
Мамыҡланып торған еп
"4 йортло" ҡала
Арлан нефть ятҡылығы эргәһендәге ҡала
Ат егеү кәрәк-ярағы
"(...) бейектең өйрәһе шыйыҡ"
Баш ҡалабыҙ **(4)**
Бысраҡ кейем
Сыуаштар нигеҙ һалған ҡала
"(...) башҡаны нуҡта ҡуша"
Яҡын Көнсығыш халыҡтарының діңгеҙе
Башҡортостандың көньяғындағы ҡала
Йәшмәле ҡала
"Ҡабарған" әкиәт батыры
"(...) малы - ҡатай малы"
Донъя картаһы
"(...) һатып алма, күрше һатып ал"
Хәрби бәрәмек
Башҡорт аяҡ кейеме
"Яңғыҙ байтирәк илгә (...) бирмәҫ"
Һиндостандағы эре ағас
Ҡараптағы бүлмә
Ярыу эсендәге туғандаш төркөм
Яурындан билгә тиклем
Башҡортостандың мәҙәни журналы
Арҡа һөйәге ниҙән тора?
Пирамидалы ил
Үрмәле тропик үсемлек
Рәсәйҙәге халыҡ
Нефтселәр ҡалаһы **(3)**
Футбол матчының яртыһы
Оҙон ҡойроҡло кимереүсе
Рәсәйҙә ракета яғыулығы етештергән берҙән-бер ҡала
Аслыҡ

3

4

Йәмилә ШӘРӘФЕТДИНОВА төҙөнө.

40-сы һандағы сканворд яуаптары.

Горизонталь буйынса: Баҫым. Балалыҡ. Ҡатил. Ҡолас. Һалма. Тантана. Үрмәксе. Лавка. Плойка. Әкрен. Оло. Кереш. Шама. Кама. Күпер. Өкө. Раса. Санитар. Онтаҡ. Уғыҙ. Ут. Ыҡ. Рейн.

Вертикаль буйынса: Үлмәҫбай. Ҡомтөрткө. Кран. Көс. Бала. Атауҙы. Степа. Балыҡ. Окапи. Тауҙар. Тутыйғош. Ра. Арҡау. Мәҡәл. Тун. Һал. Какао. Ат. Кеше. Ата. Шәреҡ.

СӘНҒӘТ КӨНДӘЛЕГЕ

М. Ғафури исемендәге Башҡорт дәүләт академия драма театры

31 октябрь Премьера! "Заятүләк менән Һыуһылыу" (М. Ғафури, М. Малухина), башҡорт халыҡ эпосы буйынса әкиәт. 6+

1 ноябрь "Мин - Марат" (У. Ғәлиев, А. Абушахманов инсц.), провинциаль проза. 16+

2 ноябрь "Хыялый" (С. Әбүҙәр), лирик комедия. 18.00 12+

3 ноябрь "Урал батыр" башҡорт халыҡ эпосы буйынса. 17.30 12.+

М. Кәрим исемендәге Милли йәштәр театры

30 октябрь "Мин башҡорт телен өйрәнәм" (Л. Исҡужина), әкиәт. 12.00 0+

Премьера! "Ҡара һыуҙар" (М. Кәрим, И. Ҡаҙаҡбаев инсц.), төш аралаш өн. 12+

1 ноябрь Премьера! "Рассказы Альфии" (М. Кәрим), бәхетле бала саҡ. 11.00 6+

2 ноябрь "Чиполлино" (Дж. Родари), мажаралар. 12.00 0+

Башҡорт дәүләт ҡурсаҡ театры

29 октябрь "О чем поет осень" (В. Щербакова). 12.00 0+

30 октябрь "Вот так репка!" (И. Токмакова). 12.00 0+

31 октябрь "Гадкий утенок" (Г.-Х. Андерсен). 12.00 0+

1 ноябрь "Каменный гость" (А. Пушкин). 19.00 12+

2 ноябрь "Три поросенка" (Д. Гараева). 12.00, 15.00 0+

3 ноябрь "Приключения доктора Айболита и его друзей" (Д. Гараева). 12.00, 15.00 0+

Х. Әхмәтов исемендәге Башҡорт дәүләт филармонияһы

31 октябрь "Илаһи ҡурай" концерт. 6+

Салауат дәүләт башҡорт драма театры

28 октябрь Премьера! "Наш Мустай" (М. Кәрим), әҙәби-музыкаль лекторий. 13.00 6+

29 октябрь "Көтмәгәндә булған хәл" (Э. Йәһүҙин), комедия. 16+

30 октябрь Премьера! "Наш Мустай" (М. Кәрим), әҙәби-музыкаль лекторий. 14.00, 15.30 6+

31 октябрь "Ярлыҡау" (М. Кәрим, И. Ҡаҙаҡбаев), баллада. 12+

1 ноябрь "Метранпаж мажаралары" (А. Вампилов), трагикомедия. 12+

2 ноябрь "Сказка о царе Салтане" (А. Пушкин), әкиәт. 13.00 0+

А. Мөбәрәков исемендәге Сибай дәүләт башҡорт драма театры

"Доктор" (М. Икрамова), лирик комедияһы менән **28 октябрь -** Шығай ауылында, **29 октябрь -** Төркмән ауылында, **30 октябрь -** Магнитогорск ҡалаһында, **31 октябрь -** Аҫҡар ауылында, **1 ноябрь -** Таулыҡай ауылында гастролдә. 12+

Стәрлетамаҡ дәүләт театр-концерт берләшмәһе

1-2 ноябрь Премьера! "Дала буйлап икәү бара" (Э. Йәһүҙин), музыкаль комедия. 12+

3 ноябрь "Сказка о купце и работнике его Балде" (А. Пушкин, В. Жуковский инсц.), әкиәт. 12.00 0+

"Әсәй, бына һиңә килендәр!" (И. Зәйниев), комедия. 18.00 12+

БР Милли музейы

1 ноябрь "40 000 лет и зим. Долгий сон мамонтенка Любы" төбәк-ара күргәҙмәһе асыла. 0+

Ротангтан кашпо үреү буйынса оҫталыҡ дәресе. 12+

2 ноябрь "Яңы төбәк кешеләре" күргәҙмәһе асыла. 12+

"Сәнғәт төнө" Бөтә Рәсәй акцияһы. 0+

"Атай һәр ваҡыт оптимист, ысын-ир-егет, терәк булды: өлкәндәргә генә түгел, ә йәш быуын өсөн дә. Ижадында ул бер ҡасан да алдаманы. Шуға ул бөгөн дә беҙгә кәрәктер, моғайын", - тине Әлфиә Мостафа ҡыҙы.

МӘҘӘНИ МАЙҘАН

СИННАЙҘАР БУЛЫҒЫҘ!

Ошо көндәрҙә республиканың төрлө төбәктәрендә Башҡортостандың халыҡ шағиры Мостай Кәримдең тыуыуына 105 йыл тулыу айҡанлы бик күп күркәм саралар уҙғарылды. Шуларҙың береһе әҙиптең исемен горур йөрөткән белем усағы - Өфө ҡалаһының 158-се Башҡорт гимназияһында ойошторолдо. Бында Мостай Кәрим исемендәге фонд грантына эйә булған уҡыусыларҙы тәбрикләнеләр.

Тантаналы сарала быйыл гимназияның ун иң алдынғы уҡыусыһы бик мөһим наградаға лайыҡ булды. Бына улар: Эльвина Дәүләтова, Искәндәр Йәнбәков, Камилла Сабитова, Самира Рафиҡова, Айһылыу Рамаҙанова, Ева Джачвадзе, Рушан Ғәзелшин, Самира Ибраһимова, Арсен Вәлиәхмәтов һәм Камилла Ғәлимова. Был үсмер балалар уҡыуҙа ғына түгел, ижадта ла, сәнғәттә лә, спортта һәм хатта ирекмәндәр эшендә лә юғары уңыштарға өлгәшкән, тиҫтерҙәренә үрнәк булыр шәхестәр. Улар Мостай Кәрим ижадына ла һис битараф түгел - һәр ҡайһыһы уның шиғырҙарын яттан белә, шуны тантана барышында сығыш яһап, раҫланылар ҙа инде.

"Атай һәр ваҡыт оптимист, ысын-ир-егет, терәк булды: өлкәндәргә генә түгел, ә йәш быуын өсөн дә. Ижадында ул бер ҡасан да алдаманы. Шуға ул бөгөн дә беҙгә кәрәктер, моғайын. Уҡытыусыларға, ата-әсәләргә, балаларға ошо һөйөүҙе башҡалар өсөн дә өләшкәнегеҙ өсөн рәхмәт. Мостай Кәримдең ижадын таратыу менән шөғөлләнәһегеҙ. Шуға бөгөнгө байрам беҙҙең өсөн айырыуса мөһим", - тине грантҡа лайыҡ булған уҡыусыларҙы тәбрикләп Әлфиә Мостафа ҡыҙы. Ул шулай уҡ быйыл Мостай Кәримгә арналған саралар күп булыуы, һәр береһендә ҡатнашырға тырышыуы, Мостай ижадын яратып уҡыған һәм ятлаған, өйрәнгән балаларҙы күреп, айырыуса һөйөнөүе тураһында ла телгә алды. Әйткәндәй, быйыл Мостай Кәрим фондының гимназия уҡыусыларына грант күләме тағы ла арттырылған һәм 20 мең һум тәшкил иткән.

Тантаналы сараға быйыл М.Кәрим исемендәге фонд етәксеһе Әлфиә Кәримованан тыш, уның тормош иптәше Олег Балабан, Мостай Кәримдең улы Илгиздең ҡатыны Нәзифә Харис ҡыҙы, бер туғанының ейәне Артур Илдус улы Кәримовтар, ғаилә дуҫы Фәризә Кравцова ла саҡырылғайны. Шулай уҡ Өфө ҡалаһы хакимиәте башлығы урынбаҫары Гөлләриә Ялсыҡаева, Мәғариф идаралығы начальнигы Азат Батыршин, "Өфө" журналының баш мөхәррире Галина Ишмөхәмәтова, Башҡортостандың халыҡ шағиры Ҡәҙим Аралбай, билдәле режиссер Зәһрә Бураҡаева ҡатнашты. М. Кәрим исемендәге 158-се Башҡорт гимназияһының директоры вазифаһын башҡарыусы Азат Аҡманов белем усағының яңы уңыштары тураһында ҡыҫҡаса ғына һөйләп үтте һәм килгән ҡунаҡтарға рәхмәт белдереп, иҫтәлекле бүләктәр тапшырҙы. Килгән ҡунаҡтарҙы һәм мәртәбәле бүләккә эйә булған иптәштәрен ҡотлап, гимназияның "Дуҫлыҡ" өлгөлө халыҡ бейеүҙәре ансамбле менән "Ынйы" вокаль ансамбле сығыш яһаны, Мостай Кәрим шиғырҙарын русса һәм башҡортса һөйләп тә ишеттерҙеләр.

ШУЛАЙ ИТЕП...

"Һеҙ бөйөк шәхестең исемен йөрөткән гимназияла уҡыйһығыҙ, был - ҙур бәхет тә, яуаплылыҡ та. Шул яуаплылыҡты тәрән тойоп, ул "синнай" булған кеүек, һеҙ ҙә халҡыбыҙҙың "синнайҙары" булып үҫегеҙ!", - тигәйне уҡыусыларҙы тәбрикләп телмәр тотҡанында шағирә Лариса Абдуллина. Был һүҙҙәр сараның асылын сағылдырҙы кеүек: башҡорт халҡының киләсәген билдәләр быуын йәштәре уның тарихында тәрән эҙ ҡалдырған улы - Мостай Кәримдең ижадына, аҡылына, кешелек сифаттарына нигеҙләнеп үҫеүен күреп ҡыуандыҡ.

Сәриә ҒАРИПОВА.

ҺАЙ, ЕТЕ ҠЫҘ...

Башҡорт дәүләт опера һәм балет театрында "Ете ҡыҙ" спектакленең премьераһы булды. Сюжет нигеҙендә - башҡорт фольклоры ынйыһы, Башҡортостандың иң сағыу һәм иҫтә ҡалырлыҡ образдарының береһенә әүерелгән боронғо легенда. "Ете ҡыҙ" хореограф Фәйзи Ғәскәровтың үлемһеҙ бейеүендә, фонтандың скульптура образында (авторы Хәниф Хәбибрахманов), башҡорт шағирҙарының шиғырҙарында һәм Башҡорт опера залы биҙәлешендә данлана.

Театрҙың баш балетмейстеры Леонора Ҡыуатова: "Тағы ла бер милли спектакль ҡуйыуыбыҙға бик шатбыҙ. "Ете ҡыҙ" - республикабыҙ брендтарының береһе. Шул уҡ исемле фонтан беҙҙең театр эргәһендә урынлашҡан. Был тема балет сәхнәһенә күптән кәрәк ине, шуға күрә мин бик шатмын һәм был спектаклдең беҙҙең сәхнәлә оҙаҡ йылдар йәшәүен теләйем", - тине.

Был балет әҫәре Лев Степанов һәм Заһир Исмәғилевтың "Сыңрау торна"һы менән ауаздаш. Ике балет та башҡорт фольклорына нигеҙләнгән. Уларҙы "Сыңрау торна" халыҡ йыры ла берләштерә. "Ете ҡыҙ" балетының музыкаһы башҡа популяр башҡорт халыҡ көйҙәренә лә бай, улар араһында автор ижади эшкәрткән "Ете ҡыҙ", "Алты егет", "Карабай" бар. Балеттың музыка авторы - Рәсәй һәм Башҡортостан Композиторҙар союзы ағзаһы, Санкт-Петербург дәүләт консерваторияһын тамамлаған, Халыҡ-ара һәм Бөтә Рәсәй конкурстары лауреаты Галина Йыһанова. Автор әйтеүенсә, был идеяһы 2017 йылдың башында уҡ барлыҡҡа килгән. Ул үҙенең эшен театрға алып килә һәм 2019 йылдың апрелендә тамамлай, әммә спектакль төрлө сәбәп арҡаһында оҙаҡҡа кисектерелә. "Был идея 2023 йылда, спектаклгә Ринат Абушахманов ҡушылғас, кире ҡайтты. Уның менән бергә эшләнек", - тип һөйләне Галина Йыһанова.

Башҡорт опера һәм балет театры сәхнәһендә легенда боронғо варианта күрһәтелә. Ул башҡорт халҡының космогоник ҡараштарын сағылдыра. Финалда апалы-һеңлеле ете ҡыҙ дейеүҙәр батшаһын (яуыз рухтарҙы) күргәс, тау түбәнәһән һикереп, күккә күтәрелә; шул ваҡыттан алып уларҙы "Етегән йондоҙ" тип атайҙар. Классик хореографияға нигеҙләнгән әҫәрҙең сәхнә ҡәүҙәләнешен балетмейстер, Башҡортостандың атҡаҙанған артисы, А.Я. Ваганов исемендәге урыҫ балеты академияһын тамамлаған Ринат Абушахманов эшләгән. "Милли спектакль минең өсөн - ул, тәү сиратта, хореограф буларак, академик белемгә һәм заманса хореографияға ғына түгел, милли бейеүгә лә эйә булыуымды күрһәтеү ысулы, - ти Ринат Абушахманов. - Академик классиканың, ҡайһы бер осраҡтарҙа модерн, гротеск һәм милли бейеүҙең берләшеүе минең спектаклдең хореографияһы өсөн нигеҙ булып тора. Ҡыҙыҡлы деталь: балетта Фәйзи Ғәскәров ҡуйған "Ете ҡыҙ" бейеүе бар. Был бейеү ваҡиғаның кульминацион мәлендә барлыҡҡа килә. Беҙ туғандары менән бәйләнешкә индек һәм хатта ҡайһы бер өлөкәй үҙгәрештәргә рөхсәт алдыҡ. Ғәҙәттә, ниндәйҙер бейеүҙе нигеҙ итеп алалар, ә артабан был хореографияны кәрәкле формала үҫтерәләр. Беҙҙең осраҡта киреһенсә килеп сыҡты. Мин тәүҙә был бейеү элементтарын спектакль дауамында ҡулланам, ә спектакль аҙағында быларҙың барыһы ла Фәйзи Ғәскәровтың берҙәм бейеүенә йыйылды", - тип аңлатты хореограф.

Ләйлә АРАЛБАЕВА.

АҠЫЛ-ҠАҘНА

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

АС БУЛҺАң ДА...

ата ғәҙәтен ҡуйма

Ҡурҡаҡ кешенең йөҙрөгө кеҫәһендә була.

(Башҡорт халыҡ мәҡәле).

Ғорурлыҡ - үҙеңдең хаталарыңдың битлеге ул.

(Йәһүд халыҡ мәҡәле).

Бер урындан икенсе урынға күсеп йөрөп үҙ-үҙеңдән ҡасып булмай.

(Эрнест Хемингуэй).

Шулай итеп тағы бер аҡыл: "Бер фәҡир кеше донъя ҡуя. Әхирәткә күскәс, уның артабанғы юлын - тамуҡҡамы, ожмахҡамы китеүен билдәләй торған суд бүлмәһенә барып юлыға. Ҡапыл ул үҙе менән бер эскәмйәлә ултырған ер донъяһындағы хужаһын шәйләп ҡала. Ул ошо байҙа урам һепереүсе булып эшләгән була. Хужаһы уны күҙенә лә элмәй, төрлө кисәләрҙән, күңел асыу табындарынан матур ҡыҙҙар эйәртеп ҡайта, үҙ артынан әллә күпме сүп өйөмө ҡалдыра, ә урам һепереүсе был сүптәрҙе шунда уҡ йыя һалып ала. Урам һепереүсе гел ярлылыҡта йәшәй, шул арҡала хатта өйләнә лә алмай. Бер кемгә лә яманлыҡ ҡылмай, Хоҙайға ышана, сиркәүгә йөрөй. Һәм бына ул үҙенең аҙғын, нәфселе хужаһы менән бер эскәмйәлә ултыра. Хоҙай уны түҙемлеге өсөн ожмахҡа ебәрер, ә байҙы - тамуҡҡа, тигән ышаныу менән фәҡир эстән генә тантана итә.

Бына бүлмәгә фәрештә инә һәм суд ҡарарын уҡып ишеттерә. Суд ҡарары буйынса фәҡир - тамуҡҡа, ә бай ожмахҡа китергә тейеш була. "Ни өсөн шулай?- тип ҡысҡырып ебәрә фәҡир. - Мин ғүмер буйы тыйылып, түҙеп йәшәнем, ә бай гонаһтар ҡылды. Мин Хоҙай бүләгенә, ә бай Уның яҙаһына лайыҡлы түгелме ни?" "Эш шунда, - ти фәрештә, - һинең хужаң үлергә бер сәғәт ҡалғас, сиркәү әһелен саҡырып, тәүбәһенә килә һәм Хоҙай алдында бар гонаһтары өсөн ғәфү үтенә. Ә Хоҙай тәүбәгә килгән кешене яҡыныраҡ күрә..." "Ә Хоҙай миңе ни өсөн тамуҡҡа ебәрә? Минең ғәйебем ниҙә?" "Ә һин ғүмер буйы байлыҡҡа ынтылдың, бай хужаңа көнләштең һәм һәр ваҡыт аҡсаң юҡлыҡтан аҙғынлыҡҡа бирелә, тормоштоң бар ләззәттәрен татый алмауыңа үкендең. Аҡсаң булһа, һин үҙеңдең хужаңа ҡарағанда ла аҙғыныраҡ булыр инең. Етмәһә, һин үлер алдынан тәүбәгә килергә, Хоҙайҙан ғәфү үтенергә онноттоң", - ти фәрештә. "Ләкин мин бит үҙемде гонаһлымын тип уйламаным, шуға тәүбә итеү башыма ла инеп сыҡманы. Ожмахҡа эләгер өсөн шулай башта гонаһ эшләргә, шунан тәүбәгә килергә кәрәк инеме ни һуң улай булғас?" "Һәр кем гонаһ ҡыла, - ти фәрештә.- Аҙғындар уны барыһының күҙ алдында атҡара, ә көнсөлдәр иһә гонаһын күңел төпкөлөнә йәшерә..." "Был бит ғәҙел түгел!" - тип ҡысҡыра һаман фәҡир тынысланa алмайынса. "Ә һин Китаптың ҡайһы битендә уҡыдың ғәҙеллек тураһында? Китапта Ҡанун тураһында әйтелә. Ә Ҡанун тәүбәгә килеүселәр яғында..."

"Киске Өфө" гәзитен ойоштороусы:
Өфө ҡалаһы ҡала округы хакимиәте
Гәзит Киң коммуникация, элемтә һәм мәҙәни мирасты һаҡлау өлкәһендә күҙәтеү буйынса федераль хеҙмәттең Башҡортостан Республикаһы идаралығында теркәлде.
Теркәү таныҡлығы
№ТУ 02-00001, 10 июнь 2008 йыл.

Баш мөхәррир:
Гөлфиә Гәрәй ҡыҙы ЯНБАЕВА.
Мөхәррирәт:
Сәриә ҒАРИПОВА,
Әхмәр ҒҮМӘР-ҮТӘБАЙ,
Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА,
Артур БАТЫРШИН.

Редакция һәм нәшер итеүсе адресы:
450005, Башҡортостан Республикаһы, Өфө ҡалаһы, Революцион урамы, 167/1
Беҙҙең сайт: **www.kiskeufa.ru**
E-mail: **kiskeufa@mail.ru**
ЯСЙ "СПУТНИК-ЮГ" типографияһында баҫылды. Тел.: 8 (967) 744-77-33. (453400, БР, Дәүләкән ҡалаһы, Мәжит Ғафури ур., 4 й., 203 офис).

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

Ҡул ҡуйыу ваҡыты -
24 октябрь 17 сәғәт 00 мин.
Ҡул ҡуйылды - 14 сәғәт 30 мин.

«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 - 2750
Заказ - 1862