ИЖТИМАҒИ-СӘЙӘСИ-МӘҘӘНИ ГӘЗИТ

Кiske Өфө

13-19 февраль (шаҡай) 2026

№6 (1201)

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

Власть - ғорурҙарҙы һәм ярһыуҙарҙы, байлыҡ ҡыйыуһыҙҙарҙы һәм баҫалҡыларҙы ылыҡтыра; бына ни өсөн йәшлек власҡа ынтыла, ә ҡартлыҡ иһә байлыҡ алдында ялағайлана. (Сэмюэл Джонсон).

БЫЛ ҺАНДА УҠЫҒЫҘ:

Социаль "Бермуд өсмөйөшө", йәки Үҫмерҙәр енәйәтселегә анатомияһы хаҡында

6,11

Булыр бала - биләүҙән

7

Тыуған тел, тип янғандарҙан улар!

8

Ураҙаны ни өсөн тотабыҙ?

13

АФАРИН!

БЕЙЕҮ АША ТАНЫТАЛАР!

Өфөнөң "Мираҫ" ансамбле "Беҙ - Рәсәй" федераль программа сиктәрендә Рәсәй Мәҙәниәт министрлығының 2026 йылға Бөтә Рәсәй гастроль концерттары планына индерелде.

Коллектив 2022 йылда абруйлы был программаға етди һайлап алыу аша үткән тәүге муниципаль ансамбль була. Шул ваҡыттан алып ул был хоҡуғын раҫлай килә. Программа сиктәрендә "Мираҫ" Ханты-Манси һәм Ямал-Ненец автономиялы округтары, Силәбе өлкәһе, Пермь крайы һәм Татарстан Республикаһы ҡалаларында сығыш яһаны, меңәрләгән тамашасыны бай башҡорт мәҙәниәте менән таныштырҙы.

Быйыл ансамбль коллективы 21 - 28 октябрҙә Төмәндә, Екатеринбургта, Силәбелә, Ҡурғанда, Минйәрҙә, Әлмән һәм Сафакүлдә сығыш яһаясаҡ.

Бөтә Рәсәй гастроль планы - РФ Мәҙәниәт министрлығының киң масштаблы проекты. Ул төбәктәр араһында мәҙәни бәйләнештәрҙе нығытыу һәм Рәсәй халҡын милли сәнғәттең төрлөлөгө менән таныштырыу маҡсатынан сығып ойошторола.

ХОККЕЙСЫ - БАШҠОРТ БАТЫРЫ ҺЫНЫНДА

"Салауат Юлаев" хоккей клубы һаҡсыһы Алексей Василевский континенталь хоккей лигаһының йондоҙҙар матчында "Иң яҡшы буллит" номинацияһында еңеүсе булды, тип хәбәр иттеләр Өфө командаһының матбуғат хеҙмәтенән.

Еңеүсе тауыш биреү юлы менән билдәләнгән. Хоккей һөйөүселәр күпселек тауыш менән башҡорт музыка ҡоралы менән башҡарылған буллитты һайлаған.

Буллитты башҡарыр алдынан Алексей Василевский, ҡапҡасы янына килеп, башҡорт батыры образында ҡурайҙа "Homay" хитынан өҙөк уйнай. Ҡапҡасының иғтибарын ситкә йүнәлткәндән һуң, уға шайбаны буш ҡапҡаға индерергә генә ҡала.

"Буллит һуғасағымды белгәс, башҡорт мәҙәниәтен танытыу маҡсатында, ҡамсат бүрек кейеп, ҡулыма ҡурай алып, батыр образына инергә ҡарар иттем. Минең буллит өсөн тауыш биргәндәргә рәхмәт", - ти Василевский.

БАШ ҠАЛАМ

ТУҠТАТ ҺӘМ ТҮЛӘ!

Өфө мэрияһында ҡала үҙәгендә түләүле парковка сиктәрен киңәйтеү тураһында иғлан иттеләр.

Юл хәрәкәте хәүефһеҙлеген тәьмин итеү буйынса ведомство-ара ҡала комиссияһының тейешле ҡарары ҡабул ителгән дә инде. 2026 йылда проект сиктәрен киңәйтеүҙе күҙ уңында тотҡан хакимиәт ҡарарҙары проекттары Өфө прокуратураһында килешеүҙең регламент процедураһын үтә.

Түләүле парковкаларҙы киңәйтеү сиктәрендә ғәмәлдәге зонаға Гоголь, Карл Маркс, Театр, Мостай Кәрим, Ленин, Крупская, Цюрупа, Зәки Вәлиди, Свердлов, Киров, Достоевский, Революцион, Иван Якутов, Краснодонский урамдары инә. Проектты тормошҡа ашырыуҙың икенсе этабында өҫтәмә рәүештә 2206 түләүле машина-урын индереү планлаштырыла. Түләүле парковкаларҙың йомғаҡлау адреслы исемлегендә 3394 парковка урыны буласаҡ, шуларҙың 350-һе инвалидтарҙы парковкалау өсөн генә ҡараласаҡ.

Баш ҡалала түләүле парковкалар 2025 йылдың 27 июненән булдырылды. Проекттың алты ай эшләү осоронда системала 114 меңгә яҡын ҡулланыусы теркәлгән. Был ваҡыт эсендә түләүле парковка зонаһында бөтәһе 854 меңгә яҡын түләү башҡарылған. 20 минутлыҡ бушлай осор ҡаралған парковкаларҙа (101-се зона) 604 мең кеше теркәлгән, ә түләүһеҙ парковка ваҡыты 1 сәғәт тәшкил иткән социаль объекттар парковкаларында (102-се зона) 250 мең түләү башҡарылған.

Шул уҡ ваҡытта льготалыларҙың төбәк электрон реестрында әлеге ваҡытта республикала йәшәүсе 9,8 мең кеше тураһында мәғлүмәт бар.

Билдәләнгән ҡағиҙәләрҙе һанға һуҡмаған автомобиль хужалары 1500 һум күләмендә штраф ала. Парковка өсөн түләмәгән өсөн административ хоҡуҡ боҙоу тураһында 4 мендән ашыу ҡарар сығарылған.

ӘЙТКӘНДӘЙ...

Өфөлә туҡталыштарҙы видеокүҙәтеү камералары һәм "112" саҡырыу төймәһе менән йыһазландыралар. Өфөнөң транспорт һәм элемтә идаралығы начальнигы Олег Хмарин хәбәр итеүенсә, 2022-2024 йылдарҙа 163 павильон, былтыр төрлө форматтағы 72 павильон һатып алынған һәм ҡуйылған. Туҡталыштарҙы яңыртыу бурысы 2030 йылға тиклем халыҡты транспорт менән хеҙмәтләндереүҙең оҙайлы муниципаль программаһына индерелгән. Быйыл Өфөлә тағы ла кәмендә 60 павильонды яңыртыу күҙаллана. Әлеге ваҡытта 58 туҡталыш япмаһын проектлаусы ойошма билдәләнгән. Артабан компания-оператор уларҙың даими техник хеҙмәтләндерелеүен һәм санитар торошон тәьмин итәсәк, шул иҫәптән пассажирҙар һәм йәйәүлеләр хәүефһеҙлеген тикшерәсәк. Туҡталыш павильондары өс видеокүҙәтеү камераһы һәм "112" саҡырыу төймәһе менән йыһазландырыласаҡ, был ҡала халҡының хәүефһеҙлеген арттырыуға ыңғай йоғонто яһаясаҡ.

12+

@KISKEUFA

Беҙҙең Телеграм каналға рәхим итегеҙ!

смартфон камераһын төбә

✓ "Республикала үсмерҙәрҙең белем биреү учреждениеларында һөжүм итеү осраҡтары теркәлде. Беҙ хоҡуҡ һаҡлау органдары менән бергә мәктәптәрҙә һаҡты көсәйтеү мәсьәләләрен тикшерәбеҙ", - тип билдәләне Хәбиров.

ҠЫҪҠАСА

АЙЫҠ АҠЫЛ МЕНӘН...

Башҡортостан Башлығы республика Хөкүмәтендәге оператив кәңәшмәлә уҙған аҙнала Өфөнөң 16-сы мәктәбендә һәм Башҡорт дәүләт медицина университеты ятағында булған ғәҙәттән тыш хәлдәр тураһында һөйләне. "Эмоцияларҙы ситкә ҡуйырға, айыҡ аҡыл менән эш итергә һәм төп мәсьәләне хәл итергә кәрәк. Беҙҙең мәктәптәрҙә хәүефһеҙлек системаһын көсәйтеү тураһында уйлау зарур, - тине Радий Хәбиров. - Бының менән шөғөлләнәбеҙ, аныҡ саралар тураһында хәбәр итербеҙ. Хәҙер мәктәптәрҙә хәүефһеҙлекте бер кимәлгә арттырабыҙ. Бәхеткә күрә, ауыр эҙемтәләрһеҙ үткәреп ебәрҙек". Республика етәксеһе һүҙҙәренсә, тағы бер сара - профилактика. "Мәктәпкә килгәндә, буллинг факты раҫланһа һәм мәктәп әһәмиәт бирмәһә, кадрҙар буйынса ҡарарҙар ҡабул итербеҙ. Әгәр мәктәптә быға юл ҡуялар һәм был ауыр эҙемтәләргә килтерә икән, тимәк, беҙ ошо кешеләр менән хушлашырға тейешбеҙ. Әлеге ваҡытта уҡыусыларҙың фекере буйынса мәғлүмәт туплана. Эш тамамланғас, тейешле ҡарар ҡабул итербеҙ, - тине республика Башлығы.

✓ **Башҡортостанда һуңғы өс йылда алкоголь менән ағыуланыу осраҡтары даими кәмей бара.** Роспотребнадзорҙың төбәк идаралығы етәксеһе Анна Казак быны "Айыҡ ауыл" республика конкурсын уҙғарыу менән бәйле булыуы хаҡында һөйләне. Мәҫәлән, 2025 йылда был күрһәткес 200 осраҡҡа аҙыраҡ, тип белдерҙе ул Хөкүмәттең оператив кәңәшмәһендә. "Конкурс дауам итһә, беҙҙә Рәсәй Федерацияһында иң түбән күрһәткестәр булыр тип ышанабыҙ", - тип билдәләне Анна Казак. "Әлеге конкурс ауыл халҡында ҙур ҡыҙыҡһыныу тыуҙырҙы, - тип билдәләне Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров. - Ауыл менән йыйылып, ысын мәғәнәһендә бүләк өсөн көрәшәләр. Әлбиттә, приз фондының ҙур булыуы ла роль уйнай. Эште дауам итәбеҙ". Дәүләт Думаһы депутаты, Бөтөн донъя башҡорттары ҡоролтайы президиумы рәйесе Эльвира Айытҡолова билдәләүенсә, алты йыл эсендә приз фонды 250 миллион һум тәшкил иткән. Ауыл халҡы отҡан аҡсаны төҙөкләндереү өсөн тотона: спорт һәм балалар майҙансыҡтары төҙөй, парктарҙы һәм йәмәғәт киңлектәрен тәртипкә килтерә.

✓ **Башҡортостан Башлығы ҡарамағындағы Кеше хоҡуҡтары һәм граждандар йәмғиәте институттарын үҫтереү буйынса совет иң яҡшы төбәк консультатив органдарының береһе булып тора.** Рәсәй Президенты кәңәшсеһе, Кеше хоҡуҡтары буйынса совет етәксеһе Валерий Фадеев шундай фекер белдерҙе. "Башҡортостан Башлығы ҡарамағындағы Совет республикала хоҡуҡи мәҙәниәтте күтәреү һәм әүҙем патриотизм традицияларын үҫтереү йәһәтенән мөһим роль уйнай. Кеше хоҡуҡтарын һәм законлы мәнфәғәттәрен яҡлауҙа принципиаль һәм эҙмә-эҙлекле позицияһы, граждандарҙың ихтыяждарын аңлауы, мөһим закон сығарыу башланғыстарын әҙерләүе менән һеҙҙең Совет хоҡуҡ һаҡлау берләшмәһендә абруй һәм ихтирам яуланы", - тип яҙа Фадеев республика исеменә хатында. Башҡортостан коммерцияға ҡарамаған ойошмаларҙың һаны буйынса Волга буйы федераль округында алдынғы урынды биләй, тип билдәләнеләр республиканың Кеше хоҡуҡтары буйынса советында.

РӘСМИ СЫҒАНАҠ

ҺАҠТЫ КӨСӘЙТЕРГӘ!

Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров уҙған ял көндәрендә һөжүмгә дусар булған Башҡорт дәүләт медицина университеты ятағында Һиндостан студенттары менән осрашты.

Хәтерегеҙгә төшөрәбеҙ, фажиғә ваҡытында алты кеше - полиция хеҙмәткәре, дүрт сит ил студенты, шулай уҡ һөжүм итеүсе үҙе зыян күргән. Бөтәһе лә бысаҡтан яраланған. Биш кеше дауаханала ята, уларға тейешле медицина ярҙамы күрһәтелә.

Радий Хәбиров ваҡиғаның хәл-шарттары менән танышты, студенттарҙың һорауҙарына яуап бирҙе һәм республикала белем биреү учреждениелары һағын көсәйтеү буйынса өҫтәмә саралар күреүҙәре тураһында һөйләне. "Һеҙҙең менән ошо хәл тураһында асыҡтан-асыҡ һөйләшергә килдем. Беҙгә бындай хәл бер ҡасан да ҡабатланмаһын өсөн нимә эшләргә кәрәклеген аңлау мөһим. Был хәл өсөн ғәфү үтенәм. Был - республикабыҙға хас булмаған берҙән-бер осраҡ. Быны ҡылған егет тә йәл. Һаңғырау-телһеҙ әсәй һәм өләсәй менән йәшәгән, мәктәптә уҡыған, нимәгәлер өлгәшергә тырышҡан, әммә бына шулай яҙмышын селпәрәмә килтергән. Уны ошо енәйәткә этәргән әҙәмде асыҡлайбыҙ, - тине Башҡортостан Башлығы. - Бөгөндән киске һәм төнгө ваҡытта был территорияны полиция хеҙмәткәрҙәре патрулләй. Зыян күреүселәрҙең барыһына ла тейешле ярҙам күрһәтеүҙе дауам итербеҙ, шифаханаларҙа дауаларбыҙ. Һөжүмде кире ҡағыуҙа ҡыйыулыҡ күрһәткән студенттарға дәүләт наградаларын тапшырырға һөйләштек".

Шулай уҡ көндө Башҡортостан Башлығы Рәсәй милли гвардияһының республика буйынса идаралығы начальнигы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Рөстәм Нәғимуллин һәм Рәсәй милли гвардияһы Ведомствонан тыш һаҡ идаралығының төбәк филиалы - Өфө буйынса Ведомствонан тыш һаҡ идаралығы начальнигы вазифаһын ваҡытлыса башҡарыусы Вадим Шакиров менән осрашты. "Республикала үҫмерҙәрҙең белем биреү учреждениеларында тиҫтерҙәренә һәм уҡытыусыларға һөжүм итеү осраҡтары теркәлде. Беҙ хоҡуҡ һаҡлау органдары менән бергә мәктәптәрҙә һаҡты көсәйтеү, шул иҫәптән аттестация үткән хеҙмәткәрҙәрҙе әҙерләү һәм ошо йүнәлеште финанслау мәсьәләләрен тикшерәбеҙ", - тип билдәләне Хәбиров.

ОНОТМАБЫҘ!

Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров Салауат районының Малаяҙ ауылында МХО-ла һәләк булған Айнур Ҡыуамов, Марсель Рамазанов, Руслан Сәфиуллин, Венер Ульданов, Азамат Харисов, Азат Фәрхетдиновтың ғаиләләре менән осрашты.

Республика етәксеһе һәләк булған хәрби хеҙмәткәрҙәрҙең ата-әсәләренең һәм хәләл ефеттәренең ҡайғыһын уртаҡлашты һәм уларға генерал Шайморатов ордендарын тапшырҙы. Яҡташтарыбыҙ хәрби бурыстарын үтәгәндә күрһәткән батырлығы өсөн үлгәндән һуң ошондай наградаға лайыҡ булды.

"Һеҙ ысын ир-егеттәр, илһөйәрҙәр, ватанды һаҡлаусылар тәрбиәләгәнһегеҙ. Улдарығыҙ өсөн ҙур рәхмәт, - тине Радий Хәбиров. - Беҙҙең төп бурыс - уларҙы онотмау, уларҙың хәтерен мәңгеләштереү, ата-әсәләре, ғаиләләре һәм балалары тураһында даими хәстәрлек күреү".

Һәләк булған яҡташтарыбыҙҙың ғаиләләренә ярҙам итеү - муниципалитет етәкселәренең төп бурысы, тип билдәләне Башҡортостан Башлығы. "Улар һеҙҙең менән һәр ваҡыт бәйләнештә булырға, һеҙҙе сараларға саҡырырға, көнүҙәк проблемаларҙы хәл итеүҙә ярҙам күрһәтергә, шулай уҡ һәләк булған яугирҙарҙың хәтерен мәңгеләштереү буйынса саралар күрергә тейеш. Тиҙҙән Ватанды һаҡлаусылар көнөн билдәләйбеҙ, уға бәйле сараларға һәләк булған хәрбиҙәрҙең ғаиләләрен саҡыра башлағыҙ", - тине Радий Хәбиров.

ЗАМАНСА ЯҢЫ ҒӘСКӘР

Башҡортостанда пилотһыҙ системалар ғәскәрҙәре ойошторолоуы тураһында яҙғайныҡ. Рәсәй оборона министры Андрей Белоусов билдәләүенсә, төрлө йүнәлештәге пилотһыҙ осоу аппараттарын күпләп ҡулланыу - МХО биләмәһендә подразделениеларҙың тактик хәрәкәте өсөн иң һөҙөмтәле хәрби алым. Күп кенә заданиеларҙы БПЛА операторҙары алыҫ аранан тороп башҡара.

"Варяг" позывнойлы яҡташыбыҙ пилотһыҙ осоу аппараттары менән идара итеү буйынса "Айгир" махсус отрядтың дрон операторы булып хеҙмәт итә. Ул үҙе Башҡортостандың Туймазы ҡалаһынан. Алған белеме буйынса электр һәм газ менән иретеп йәбештереүсе. Тыныс тормошта ресторанда су-шеф булып эшләгән. Махсус хәрби операция башланғас, таныштары күпләп хәрби сафҡа баҫа. "Варяг" та МХО-ға китергә ҡарар итә. 2023 йылдың майында Советтар Союзы Геройы Таһир Күсимов исемендәге 5-се ирекле батальонға йүнәлтмә ала һәм "Башҡортостан" мотоуҡсылар полкы составына инә. Һөйләүе буйынса, дрондар менән тыныс тормошта уҡ таныш була. Уларҙы хәрби шарттарҙа осорорға тәжрибәле инструкторҙар етәкселегендә өйрәнә. Ул саҡта Оборона министрлығында БПЛА операторҙарының айырым структур подразделениеһы булмай әле.

Рәсми рәүештә "Айгир" махсус отряды 2024 йылда барлыҡҡа килә. Хәҙер БПЛА-ның эшенә бөтә хәрби хеҙмәт бәйле. Был разведка ла, дошманды утҡа тотоу ҙа, штурмлау төркөмдәрен оҙатып барыу ҙа. "Бөгөн һуғыш киберпанкка оҡшаш нәмәгә әүрелде. Атыу башлыса кәмей. Хәрби задание осоу аппараттары ярҙамында атҡарыла. Алыҫтан тороп эшләйбеҙ, штурмовик егеттәргә юл асабыҙ. Мин, мәҫәлән, утты корректрлайым, кәрәкле әйбер, йә боезапас ташлау менән шөғөлләнәм. "Mavic" тибындағы пилотһыҙ аппараттарҙы осорам. Беҙ дошмандың идара итеү пункттарын асыҡлайбыҙ. Тапҡан сәпте мин шартлатҡыстар ташлаған икенсе расчеттарға хәбәр итәм", - тип аңлата "Варяг" үҙенең хәрби эшен.

Пилотһыҙ системалар ғәскәрҙәренә хәрби хеҙмәткә инергә теләүселәр йәшәгән урыны буйынса хәрби комиссариатҡа мөрәжәғәт итә ала. Шулай уҡ быны Өфө ҡалаһы, Революцион урамы, 156 адресы буйынса урынлашҡан Контракт буйынса хәрби хеҙмәткә һайлап алыу пункты аша ла эшләп була. Ғаризаны Дәүләт хеҙмәттәре порталына ҡалдырырға ла мөмкин.

Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✓Салауат районына эш сәфәре барышында Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров Малаяҙ ауылында физкультура-һауыҡтырыу комплексын төҙөү барышы менән танышты. Комплекстың дөйөм майҙаны - 4,1 мең квадрат метр, хаҡы - 615,2 миллион һум. Физкультура-һауыҡтырыу комплексы халыҡты күмәк спорт төрҙәре менән тәьмин итеүҙе арттырырға, уйын дисциплиналарын һәм көрәш төрҙәрен үҫтерергә мөмкинлек бирәсәк.

✓2026 йылда 6 590 уҡыусыға һәм 160 мәктәпкәсә балаға иҫәпләнгән алты мәктәпте сафҡа индереү ҡарала. Февраль аҙағында Әбйәлил районының Аҫҡар ауылында 160 урынлыҡ балалар баҡсаһы менән 640 уҡыусыға иҫәпләнгән мәктәп асыла. Ҡалған биш объект концессия килешеүҙәре сиктәрендә Өфөнөң Глумилино, "Сағыу" биҫтәләрендә һәм Ленин районында, шулай уҡ Нефтекама һәм Стәрлетамаҡ ҡалаларында төҙөлә, тине Хөкүмәттең аҙналыҡ кәңәшмәһендә мәғариф министры Илдар Мәүлетбирҙин.

✓Башҡортостандан ситтә, Мәскәү һәм илдең башҡа ҡалалары юғары уҡыу йорттарында, белем алыусы студенттар республикала практика үтә. Дүрт кеше - республика Башлығы хакимиәтендә, тағы ла 12-һе Дәүләт Йыйылышы - Ҡоролтайҙа. "Осрашыуҙар мәлендә йәштәр өйҙә практика үтеү менән ҡыҙыҡһына. Был беҙҙең өсөн дә отошло: тәүҙә стажировка үтерҙәр, һуңынан Башҡортостан мәнфәғәтендә уңышлы эшләрҙәр", - тип яҙҙы Радий Хәбиров был турала үҙенең социаль селтәрҙәге сәхифәһендә.

✓Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров Хөкүмәттең оператив кәңәшмәһендә фехтование буйынса Донъя кубогы еңеүселәре Әмир Фәхретдиновты һәм Ростислав Хамдамовты, шулай уҡ уларҙың тренерҙары - Өфөнөң олимпия резервы спорт мәктәбенең фехтование буйынса тренер-уҡытыусыһы Тимур Арыҫлановты һәм халыҡ-ара категориялы судья Раил Нәғимовты бүләкләне. Хәтерегеҙгә төшөрәбеҙ, Ростислав һәм Әмир Туниста фехтование буйынса Донъя кубогы еңеүселәре булды, шулай уҡ шәхси зачетта алтын һәм көмөш миҙалдар яуланы.

✓МХО-ла ҡатнашыусыларҙы һәм уларҙың ғаиләләрен "Башҡортостанда оҙон ғүмерлелек. Туризм" программаһына индерергә һәм Абхазияға ял итергә ебәрергә уйлайҙар. Башҡортостан Премьер-министры Андрей Назаров Республика президенты Бадра Гунба һәм премьер-министр Владимир Делба менән ошо мәсьәләне тикшерҙе. Андрей Назаров билдәләүенсә, ике республикалағы кеүек үк, аҙыҡ-түлек тауарҙарын алға ебәреү тураһында ла һөйләнеләр. Хәҙер Өфөнән Сухумға тура рейстар бар һәм был ҙур өҫтөнлөк бирә.

✓ Оператив кәңәшмәлә ҡала башлығы, туризмды үҫтереүгә халыҡтың дуҫтарса мөнәсәбәте лә туранан-тура булышлыҡ итә, тип билдәләне һәм ҡала халҡын сит ил кешеләренә ҡарата ҡунаҡсыллыҡ күрһәтергә саҡырҙы.

ӨФӨ - ТӘРТИПТӘ

ДУҪТАРСА МӨНӘСӘБӘТ КӘРӘК

Өфө ҡала округы хакимиәте башлығы Ратмир Мәүлиев ҡалала дуҫтарса мөхит булдырырға саҡырҙы.

Мэриялағы сираттағы оператив кәңәшмәлә ҡала башлығы, туризмды үҫтереүгә халыҡтың дуҫтарса мөнәсәбәте лә туранан-тура булышлыҡ итә, тип билдәләне һәм ҡала халҡын сит ил кешеләренә ҡарата ҡунаҡсыллыҡ күрһәтергә, әҙәплелектең ябай ҡағиҙәләрен үтәргә - таныш булмаған кеше менән сәләмләшергә, уға урамдарҙағы кәрәкле йүнәлеште күрһәтергә, шул иҫәптән юлдарҙа ла ошондай уҡ хөрмәт күрһәтергә, мәҫәлән, башҡа төбәктәрҙән килгән автомобилдәрҙең юлын ҡыймаҫҡа саҡырҙы. "Туризмды үҫтереү барыбыҙға ла, һәр ғаилә агзаһына ла ҡағыла. Кешеләр беҙгә тартылһын өсөн беҙ барыбыҙ ҙа ҡалала дуҫтарса мөхит булдырырға тейешбеҙ", - тине Ратмир Мәүлиев.

Мәғлүмәттәр буйынса, 2025 йылда Өфөгә килгән туристар һаны 4 миллионға еткән. Ҡала мэры "Бәләкәй Ватан - Рәсәй көсө" форумында Өфөнөң туристик ҡеүәте, бигерәк тә "Һыу ҡыуҙырыу башняһы", "Арт-Квадрат" кеүек объекттар ҡатнашыусыларҙа ҙур ҡыҙыҡһыныу тыуҙырҙы, тине.

КАДРҘАР ЯҢЫРА

Өфө мэры Ратмир Мәүлиев хакимиәттәге оператив кәңәшмәһе барышында кадрҙар алмашыныуы тураһында хәбәр итте.

Етәксенең киң мәғлүмәт саралары менән бәйләнеш буйынса яңы урынбаҫары вазифаһына Башҡортостан Башлығының социаль коммуникациялар идаралығының элекке етәксеһе Дмитрий Черенков тәғәйенләнде. Ул 1978 йылда Өфөлә тыуған. Башҡорт дәүләт университетын, Урал дәүләт иҡтисад университетын тамамлаған. Республика мотлаҡ медицина страховкаһы фондында мәғлүмәтте һаҡлау буйынса белгес, Төбәк үҫеш банкында Хәүефһеҙлек идаралығының мәғлүмәт хәүефһеҙлеге бүлеге, мәғлүмәт-аналитика бүлеге етәксеһе булып эшләй. 2012 йылдан Башҡортостан Республикаһы Башлығы хакимиәтендә төрлө вазифаларҙы биләй.

Шулай уҡ Өфө хакимиәтенең Киң мәғлүмәт саралары менән бәйләнеш идаралығы - матбуғат хеҙмәте етәксеһе итеп Әлиә Тәкиуллина тәғәйенләнде. 1994 йылда Яңауыл районының Мәсәғүт ауылында тыуған. Башҡорт дәүләт университетын һәм Башҡортостан Башлығы ҡарамағындағы Башҡортостан дәүләт хеҙмәте һәм идара итеү академияһын тамамлаған. Хеҙмәт юлын Нефтекама хакимиәтендә башлай, унда мәғлүмәт-аналитика бүлеге белгесе һәм ойоштороу эштәре бүлеге етәксеһе булып эшләй. 2022 йылдың мартынан Өфө хакимиәтенең Киң мәғлүмәт саралары менән бәйләнеш идаралығы - матбуғат хеҙмәте етәксеһе урынбаҫары вазифаһын биләй.

ПОПУЛЯР АВТОБУС МАРШРУТЫ

Былтыр өфөләрҙе автомобиль һәм ҡала электр транспорты менән "Башавтотранс" акционерҙар йәмғиәте, "УфаГЭТ" МУП-ы, шулай уҡ һигеҙ яуаплылығы сикләнгән йәмғиәт һәм ике шәхси эшҡыуар хеҙмәтләндергән. Маршруттарға уртаса 982 берәмек транспорт сыҡҡан. Шуларҙың 913-ө автобус, 40-ы троллейбус һәм 29-ы трамвай.

Дөйөм алғанда, 2025 йылда "Башавтотранс" автобустары менән 62 миллиондан ашыу пассажир ташылған. Ҡала электр транспортына дөйөм алғанда 12,6 миллион тура килә. Шуларҙың 5,8 миллионы - трамвайҙа һәм 6,8 миллионы - троллейбуста.

"Дәүләт ташыусыһының автобус маршруттары араһында иң популяр маршрут булып 226-сы маршрут тора, ул ДОК-тан "Мега-Өфө" сауҙа-күңел асыу үҙәгенә тиклем йөрөй. Унда 9 миллионға яҡын сәфәр башҡарылған. Иң популяр троллейбус маршруты булып 13-сө маршрут иҫәпләнә, ул 1,9 миллион кеше йөрөткән. Ҡала трамвайы маршруттары араһында пассажирҙар һаны буйынса лидер маршрут - Пушкин урамы - Дәүләт циркы, уның иҫәбендә - 1,7 миллион пассажир.

ҺӘЛӘТЛЕЛӘР БЫНДА ШӨҒӨЛЛӘНӘ

Башҡортостанда һәләтле балалар "Аврора" төбәк үҙәгендә шөғөлләнә. 2019 йылда асылған был үҙәктә балаларҙың һәм йәштәрҙең фән, сәнғәт, спорт йүнәлештәре буйынса һәләттәрен асыҡлау, ярҙам итеү һәм үҫтереү менән шөғөлләнәләр.

Башҡортостанда Рәсәй һәм халыҡ-ара кимәлдәге олимпиадаларҙа яҡшы һөҙөмтәләр күрһәткән балалар һаны йылдан-йыл арта. Әгәр 2019/2020 уҡыу йылында олимпиадаларҙың йомғаҡлау этабында республика исеменән 82 ҡатнашыусы сығыш яһаһа, 2024/2025 йылдарҙа иһә - 153. Республиканан еңеүселәр һәм призерҙар һаны ла арта. 2023 йылда - 36, 2024 йылда - 52, 2025 йылда 57 наградa. Башҡортостан Башлығы үҙенең телеграм-каналында ошондай мәғлүмәттәр менән бүлеште. "Уҡыусыларҙың Бөтә Рәсәй олимпиадаларында еңеү яулауы, илдең теләһә ниндәй юғары уҡыу йорттарына имтиханһыҙ инеүе - уларҙың тырышлығы һәм таланты, шулай уҡ Башҡортостанда һәләтле балалар менән системалы эшләү һөҙөмтәһе", - тип билдәләне республика етәксеһе.

Әйткәндәй, нефть университеты студенты, химия буйынса бер нисә халыҡ-ара олимпиада еңеүсеһе Вадим Харисов, Өфөнөң 93-сө лицейы уҡыусыһы, климаттың үҙгәреүе һәм экология мәсьәләләре буйынса халыҡ-ара олимпиадала абсолют еңеүсе София Салангина "Аврора"ла шөғөлләнгән.

ГЕРОЙҘАР ДӘҮЕРЕ

ИСЕМДӘРЕ ҠАЛҺЫН

Башҡортостанда МХО-ла ҡатнашыусыларҙың хәрби ҡаһарманлығы мәңгеләштерелә. "Бына дүрт йыл инде МХО бара, республикабыҙ халҡы, Махсус операцияла ҡатнашҡан яугирҙар ысын хәрби һәм хеҙмәт ҡаһарманлығы күрһәтә. Әгәр был хаҡта мәғлүмәт һаҡланмаһа, теркәлмәһә, күп нәмә онотолорға мөмкин", - тип билдәләне республика етәксеһе Радий Хәбиров Хөкүмәттең оператив кәңәшмәһендә һәм шуға бәйле үҙенең хакимиәтенә Махсус операция йылдарында Башҡортостан халҡының ҡаһарман хеҙмәтен һәм хәрби батырлығын мәңгеләштереү буйынса саралар планын уйларға ҡушты. Йөкләмәне тормошҡа ашырыу менән киң мәғлүмәт саралары, МХО ветерандары ассоциацияһы вәкилдәренән торған махсус комиссия шөғөлләнә. "Геройҙар тураһында хәтерҙе һаҡлау буйынса эш системалы алып барылырға тейеш", тип өҫтәне Радий Хәбиров.

● **Бөрйәндән МХО-ла ҡатнашыусы Илдус Йортбағышев яу яланында интәшенең ғүмерен ҡотҡарған. Яҡташыбыҙҙың батырлығы хаҡында район башлығы Рәмил Абдуллин яҙған.** Гвардия рядовойы Илдус Йортбағышев 2024 йылдың июненән МХО биләмәһендә уҡсы вазифаһында хеҙмәт итә. Ул алғы һыҙыҡта һәр эште еренә еткереп башҡарыуы, тырыш булыуы менән хәрби дуҫтары өсөн өлгө булып тора. Хәрби заданиены үтәү барышында Илдус Йортбағышев хеҙмәт иткән бүлексә ҡаты дошман һөжүменә эләгә. Бер егет ауыр яралана. Илдус хәрби дуҫының ғүмере өсөн юғары яуаплылыҡ тойоп, үҙ ғүмерен хәүеф аҫтына ҡуйып булһа ла, хатта ут аҫтында ла уға ярҙам итергә ынтыла. Былар барыһы ла уның ғәйәт ҡаһарман һәм кешелекле булыуы хаҡында һөйләй. Яҡташыбыҙҙың бик яҡшы белеп һәм үҙ-үҙен аямай юғары һөнәри оҫталыҡ, ҡыйыулыҡ менән эш итеүе хәрби бурысын үтәргә һәм яраланған иптәшенең ғүмерен һаҡлап алып ҡалырға мөмкинлек бирә.

● **Өфө Махсус хәрби операцияға булышлыҡ итеү, хәрби хеҙмәткәрҙәргә һәм уларҙың ғаиләләренә ярҙам йәһәтенән эшен дауам итә.** Баш ҡала хакимиәтендә уҙған оператив кәңәшмәлә Ратмир Мәүлиев ошо турала белдерҙе. Ратмир Мәүлиев һүҙҙәренсә, Өфөнөң район хакимиәттәре башлыҡтары уға фронтҡа гуманитар ылауҙы оҙатып барыу өсөн бер нисә көнгә ебәреүҙе һорап килә. "Гуманитар йөктәрҙе алып барып тапшырырға, яугирҙар менән аралашырға кәрәк. Әүҙем эшләйбеҙ. Бар көсөбөҙҙө күптән көтөлгән еңеүгә йүнәлтәбеҙ. Бөтә етәкселәр артабан бойомға ашырыу өсөн Мөрәжәғәтнамәнең тексын (Башҡортостан Башлығы Радий Хәбировтың республика Дәүләт Йыйылышына - **Ред.**) ентекле өйрәнергә тейеш", - тип билдәләне Ратмир Мәүлиев.

● **"Башҡортостан" мотоуҡсылар полкы Таһир Күсимов исемендәге батальонының штурмлау ротаһы взводы командиры Эдуард Хужин МХО биләмәһендә һөжүм ваҡытында күрһәткән фиҙакәрлеге һәм ҡаһарманлығы өсөн Батырлыҡ ордены менән бүләкләнде.** Билдәле булыуынса, лейтенант Хужин взводы Краснолиманск йүнәлешендә ВСУ-ның терәк пунктын юҡ иткән. Бынан һуң дүрт көн дауамында башҡорт подразделениеһы өҙлөкһөҙ артиллерия, миномёттар уты һәм дрон һөжүме аҫтында Рәсәй ғәскәрҙәре өсөн стратегик мөһим позицияларҙы һаҡлап ҡала. Эдуард Хужиндың оҫта командалыҡ итеүе һөҙөмтәһендә штурмлау төркөмдәре ҡуйылған хәрби бурысты үтәүгә өлгәшә.

Н И М Ә ?   Ҡ А Й Ҙ А ?   Ҡ А С А Н ?

✓Рәсәй Президенты ҡарамағында Дини берләшмәләр менән үҙ-ара эш итеү советы ойошторолдо. Тейешле указға Владимир Путин ҡул ҡуйған. Рәсәй мосолмандарының Үҙәк диниә назаратының баш мөфтөйө Тәлғәт Тажетдин Совет составына инде. Советтың төп маҡсаты - дәүләт һәм дини берләшмәләр араһындағы мөнәсәбәттәр өлкәһендә дәүләт сәйәсәтен камиллаштырыу, илдең традицион рухи-әхлаҡи ҡиммәттәрен һаҡлау һәм нығытыу.

✓Башҡортостанда Хөкүмәт бойороғо менән оло йәштәгеләр һәм инвалидтар өсөн стационар учреждениелар хәҙер социаль йорттар тип атала. Был хаҡта республиканың ғаилә, хеҙмәт һәм халыҡты социаль яҡлау министры Ленара Иванова хәбәр итте. "Хәҙер йән өшөткөс "психоневрологик интернат", "ПНИ" йәки "йорт-интернат" һүҙҙәре урынына ҡулланылышта социаль хеҙмәтләндереү йорттары йәки социаль йорттар тип аталасаҡ, өҫтәүенә, уларҙың атамалары ла бар ("Доверие", "Самоцветы" һ.б.)", - тип билдәләне министр.

✓Мәскәү ҡалаһы һәм өлкәһендә уҡыған Башҡортостан студенттарына күстәнәстәр, кәрәкле әйберҙәр ебәрергә мөмкин. Махсус транспорт уларҙы йыйыр өсөн 18-19 февралдә Учалы - Белорет - Аҫҡар - Сермән - Инйәр һәм Өфө - Кушнаренко - Саҡмағош - Дүртөйлө - Нефтекама - Ағиҙел, ә 25-26 февралдә Сибай - Баймаҡ - Юлдыбай - Йылайыр - Иҫәнғол - Мораҡ - Күмертау - Мәләүез - Салауат - Ишембай - Стәрлетамаҡ һәм Талбазы - Шишмә - Языково - Бүздәк - Туймазы - Октябрьск маршруттары буйлап сыға. Мәскәүҙә һәм өлкәлә уларҙы яҡташ-студенттарға 21-22 һәм 27-28 февралдә тапшырыу ҡаралған.

✓Башстаттың 2 февралгә мәғлүмәттәре буйынса, республикала помидор уртаса 4,46 һумға (йәки 1,95 процент) арзанайған, бер килограмы 224,7 һум тора. Шулай уҡ балалар өсөн ҡоро һөт ҡатышмаһының хаҡы 8,87 һумға (0,70 процент) төшкән, килограмы - 1263,98 һум. Шымартылған дөгөнөң килограмы - 100,80 һумға, ә юғары сортлы ондан макарондар 93,26 һумға тиклем арзанайған. Алма 1,42 һумға (0,94 процент) осһоҙораҡ, уртаса хаҡы иһә 149,61 һум. Банандың хаҡы - 142,70 һум. Маргариндың бер килограмы 284,56 һумға һатыла.

✓"Башнефть-Розница" яғыулыҡ ҡойоу станцияларында быйыл икенсе тапҡыр хаҡтар артты. Тәүгеһе 1 ғинуарҙа теркәлде. Хәҙер водителдәр яғыулыҡ өсөн яңы хаҡтар буйынса түләй: АИ-92 - 60,25 һум, АИ-92 ATUM - 61,6 һум, АИ-95 - 64,25 һум, АИ-95 ATUM - 65,5 һум. АИ-100 бензинының бер литры 86,35 һум тора. Дизель яғыулығының хаҡы шул уҡ - бер литры 74,6 һум. "Лукойл" компанияһы заправкаларында ла хаҡтар арттырылды, тип хәбәр итте russiabase.ru сайты. АИ-92 бензины - 62,49 һум, АИ-95 - 67,16 һум, АИ-100 - 93,57 һум, ә дизель яғыулығы 76,47 һум.

✔ *Ғәҙәттә, балаларға атаһының исеме һәм фамилияһы менән матур яңғыраған исемдәр бирергә тырышалар. Әммә ҡайһы бер ата-әсәләр балаһына бигерәк тә үҙенсәлекле исем эҙләй, былтыр, мәсәлән, Айлуна исемле сабый теркәлгән.*

ЯИ МЕНӘН ӘҢГӘМӘ

АҢ МЕНӘН ИДАРА ИТӘ АЛЫРМЫ?

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

2-се һорау. **Әгәр ЯИ (Яһалма интеллект) матрицаһына гипноз программаһы һалынһа, уның кешеләр менән гипноз сеанстары үткәреүе мөмкинме? ЯИ яһалма Кашпировский була аламы?**

Әлисә (Алиса, Рәсәй): Юҡ, профессиональ йәһәттән булдыра алмаясаҡ. Гипноз - ул ябай һүҙҙәр генә түгел, ә ышаныс урынлаштырыу, уртаҡлыҡ таба алыу һәм ике яҡлы бәйләнеш. Алгоритмдарҙың бындай һәләттәре юҡ, улар интуицияға һәм эмпатияға эйә түгел. Шулай ҙа ЯИ ҡайһы бер техник алымдарҙы ҡуллана ала: әйтәйек, гипнотик скрипттар төҙөй, абруйлы мәғлүмәт нигеҙендә кешене ышандыра. Хәүеф "цифрлы гипнозда" түгел, ә реклама менән дизайнда кешегә йоғонто яһаусы микротехнологияларҙың саманан тыш ҡулланылыуында.

Дөпсөк (DeepSeek, Ҡытай): Клиник гипноз өсөн программалы "Кашпировский" булдырыу практик яҡтан мөмкин түгел. Төп кәртәләр - кеше менән ысын раппорт (бәйләнеш) урынлаштыра алмау һәм интуитив яраҡлашыуҙың булмауы. Әммә ЯИ цифрлы мөхиттә суггестия (инандырыу) даһийына әйләнде лә инде. Социаль селтәр алгоритмдары, ниндәй контент кешелә эмоциялар тыуҙырғанын өйрәнеп, уның психоэмоциональ фоны менән идара итә. Мөһим әхләҡи мәсьәлә - халыҡтың бындай йоғонтоға аңлы рәүештә ризалыҡ биреү-бирмәүендә.

Google яһалма интеллекты (АҠШ): Хәҙерге ваҡытта ЯИ техник йәһәттән махсус көйләнгән сеанстар үткәреүгә һәләтле. Уларҙың ҡайһы бер йүнәлештәге (тулҡынланыуҙы кәметеү, тәмәке ташлатыу) һөҙөмтәләре классик гипноз менән сағыштырырлыҡ. ЯИ шәхси гипнотик скрипттар төҙөй һәм "гипноген" тауыш ҡуллана ала. Әммә был өлкәләге эшмәкәрлек ҡәтғи көйләнә. Кеше төп иғтибарын "ЯИ гипноз булдыра аламы?" тигән һорауға түгел, ә был ҡоралдың кем ҡулында булыуына һәм уны урынһыҙ ҡулланыуҙы тыйыусы сикләүҙәргә йүнәлтергә тейеш.

Рөстәм НУРЫЕВ.

БЫНАҒАЙЫШ!

"БИК АЛТЫН ДА ТҮГЕЛМЕН..."

...Пушкиндың балыҡсы ҡарты, кәнәсен һалып, диңгеҙ ярында алтын балыҡҡа: "Өйөм туҙҙы, ҡыйығынан ямғыр үтә: зинһар, йортома капремонт эшләп бирсе?"- тип ялбара. Зәңгәр генә диңгеҙ төҫө шул саҡ ҡарайып китә, алтын балыҡ та оҙаҡ ҡына уйланып торғас:"Эй бабай-бабай, ни теләһәң, шуны бирҙем, ләкин капремонт... мин ул тиклем алтын да түгелмен шул, хуш!" - ти ҙә кире диңгеҙгә сумып юҡ була...

Бына ошондай көләмәс йөрөй социаль селтәрҙәрҙә: капремонт проблемалары менән аптырағас, халыҡ үҙенсә Пушкин әкиәтен бөгөнгөгә бороп, башына төшкән был бәләнән, ниһайәт, көлөп тә ҡарай, ләкин эш ырамай: республикала һәм баш ҡалабыҙҙа йылдар буйы ремонт күрмәгәнлектән, авария хәленә килеп еткән йорттарҙың күплеге бер кем өсөн дә сер түгел. Дөрөҫ, БР Хөкүмәте мәғлүмәттәре буйынса, 2014 йылдан алып барлығы 8,5 мең күп фатирлы йортта ремонт үткәрелгән, ләкин ошоға тиклем бер тапҡыр ҙа ремонт күрмәгән тағы ла 8,7 мең йорт иҫәпләнә.

Шуныһы өмөтләндерә, һуңғы ваҡыт республика етәкселеге был мәсьәләгә иғтибарҙы арттырғандай тойола. Былтыр капиталь ремонт мәсьәләһе БР Хөкүмәте Премьер-министры Андрей Назаров рәйеслегендә булып үткән төбәк Хөкүмәт ултырышында (24 март, 2025 йыл) ҡаралды. "Төп бурыс - торлаҡ фондын һаҡлау, уның ваҡытынан алда эшлектән сығыуына юл ҡуймау", - тигәйне премьер-министр. Иҫкергән торлаҡ объекттарын һипләү-яңыртыу эштәре күп төрлө: иң тәүҙә йорттарҙың ҡыйыҡ-түбәһен, унан ары канализация системаһын яңыртыу, шулай уҡ электр энергияһы һәм газ тәьминәте саралары, лифттарҙы алмаштырыу, йорт фасадтарын йөҙләү, йылытыу һәм башҡа эштәр талап ителә.

Башҡортостан Хөкүмәтенең әлеге ултырышында капиталь ремонт буйынса 2026-2028 йылдарға ҡыҫҡа ваҡытлы республика программаһы мәсьәләһе ҡаралғайны. Республика торлаҡ-коммуналь хужалыҡ министры Ирина Голованова һөйләүенсә, күп фатирлы йорттарҙан капремонтҡа йыйылған аҡса, ғәҙәттә,

НИКАХТАР КҮКТӘ ЯРАЛА

ИСЕМ - САБЫЙҒА ТӘҮГЕ БҮЛӘК

Ҡышҡы селлә тип ҡарап тормай, урам буйлап йүгерәатлай китеп барған танышымды күреп, янына барып туҡтаным. "Ҡайҙа сабаһың ул тиклем? Ҡарһылыуға әйләнгәнһең бит, әйҙә, ултыр", - тип хәл-әхүәл һораша башланым.

Баҡһаң, өләсәй булған икән! Ҡаш-керпегенә бәҫ ҡунып киткән танышым: "Өс көн элек донъяға килде, һаман исем таба алмайбыҙ бәләкәскә. Үҙ-ара һүҙгә килешә башланыҡ. Балалар ҡайҙандыр сит-ят исемде соҡоп сығарған. Ҡап-ҡара сәсле, муйыл күҙле ҡыҙыма нишләп теләһә ниндәй исем ҡуштырайым мин!"- тип ярһып та алды.

Ысынлап та, бындай хәлгә һәр ата-әсә тиерлек тарый. Исемдәр шул тиклем күп, ә үҙеңдең бәпесеңә табып булмай. Йәш парҙар заманса исем эҙләй,ололар ҡаршы төшә... Алдан әйтеп үтәйем, танышым ейәнсәренә үҙе телəгәнсә Әминә тип исем ҡуштырҙы. Тыңланы уны йәштәр, сит милләт исеме онотолдо.

Сабыйҙарға хәҙер йышыраҡ ниндәй исемдәр ҡушалар икән, тип күнелдә ҡыҙыҡһыныу уянды. Әйҙәгеҙ, Баймаҡ ЗАГС-ы аша алынған былтырғы ҡыҙыҡлы ла, уйландырғыс та мәғлүмәттәргә күҙ һалайыҡ әле. 2025 йылда районда ниндәй исемдәр популяр булған тип уйлайһығыҙ? Ул - Айым, Аяна, Аиша, Әминә, Аделина, Алина, Айдан, Әмир, Алихан, Айлин, Аслан, Әмирхан, Азиз, Аселия, Әмирхан, Адам, Ансар. Ҡыҙ бәпестәргә иң күбе Әминә һәм Айым тип, ә малайҙарға Әмир, Әлим, Денис тип ҡушҡандар икән. Уларҙан һуң Самира, София, Ясмина, Камила һәм Әлимхан, Эмиль, Матвей исемдәре килә.

Ғәҙәттә, балаларға атаһының исеме һәм фамилияһы менән матур яңғыраған исемдәр бирергә тырышалар. Әммә ҡайһы бер ата-әсәләр балаһына бигерәк тә үҙенсәлекле исем эҙләй. Шулай итеп, былтыр, мәсәлән, Айлуна исемле сабый теркәлгән. Ҡайһы бер ата-әсәләр балаларына ғәрәп исемдәре, төрөк сериалдарынан исемдәр биреүҙе хуп күрә икән. Шуға күрә районыбыҙҙа Майя, Найра, Саудия, Ясмина, Самира, Камилла, Кемаль, Айлана исемле бәләкәстәр барлыҡҡа килгән. Бар сабыйҙар ата-әсәле, бәхетле, тәүфиҡлы булып үҫһен!

Шулай ҙа ҡайһы саҡта ата-әсәләр, бигерәк тә йәштәр, сабыйҙарына ҡолаҡҡа ятмаҫ исемде ҡушырға теләүен белдерә. Был хаҡта ЗАГС хеҙмәткәрҙәре нимә уйлай? "Эйе, был беҙҙең районға ғына түгел, ә тотош илгә хас. Күптәр исемде үҙҙәре уйлап таба баш-

Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✔Башҡортостанда 2025 йылда "Йәшәү өсөн инфраструктура" милли проекты сиктәрендә Стәрлетамаҡ - Раевка юлының 12,3 саҡрымында ремонт эштәре башҡарылды. Быйылғы төҙөлөш миҙгелендә ошо трассаның тағы ла 6 саҡрымын төҙөкләндерергә кәрәк. Юл халыҡ тығыҙ йәшәгән биләмәлә йәшәүселәр өсөн мөһим роль уйнай, тип билдәләнеләр Транспорт министрлығында. Стәрлетамаҡта 281 мең кеше йәшәй һәм тағы ла 80 меңдән ашыуы - Стәрлетамаҡ һәм Әлшәй районларында.

✔Әбйәлил районының Айыуһаҙ ауылынан ике бала әсәһе Роза Алтынбаева үҙ теләге менән МХО биләмәһенә хеҙмәт итергә юллана. Башта Роза Донецк госпиталендә медицина ротаһында эшләй. Хәҙер Авдеевка янында танк ротаһы составында һалдаттарҙың ғүмерен ҡотҡара, яҡташыбыҙ - санинструктор. "Катынҡыҙҙарҙы алғы һыҙыҡҡа ебәрмәйҙәр. Беҙгә яралыларҙы алып киләләр, беҙ уларға ярҙам күрһәтәбеҙ. Әммә бында медик ҡына түгел, яугиргә ярҙам итеү, тынысландырыу өсөн әхләҡи яҡтан нык, ҡайһы берҙә психолог булырға кәрәк", - ти Роза.

✔Әлшәй районынан Фәнис Ғәлимов Махсус хәрби операция яугирҙарына үҙенең умарталығынан алынған 35 килограмм сифатлы бал ебәргән. "МХО башланғандан алып ул Ватанды һаҡлаусыларға татлы ризыҡ оҙата, - тип хәбәр итә Әлшәй районы хакимиәте башлығы Наил Әбелгужин. - Яугирҙар тәм-том менән генә һыйланып ҡалмай, ябай граждандарҙың, яҡындарының күңел йылыһын тоя. Фәнис Ғәлимйән улы кеүек кешеләр булғанда һәр яугир үҙен дуҫлыҡ, Ватанға һөйөү һәм тоғролоҡ хаҡын белгән зур ғаиләнең бер өлөшө итеп тоя".

✔Ташкент һәм Башҡорт дәүләт аграр университеттары 2026-2030 йылдарға вузара ғилми-техник хеҙмәттәшлек тураһында килешеү төҙөнө. Ике уҡыу йорто үҫемлекселек, селекция һәм орлоҡсолоҡ өлкәһендә хеҙмәттәшлек итәсәк. Башҡортостан климатында экологик сорт һынауҙарын үткәреү өсөн беҙҙең аграр университетҡа алты сорт һәм утыҙ төр маш культураһы селекция линияһы килтерелгән дә инде. Был эш урындағы шарттарға яраҡлаштырылған яңы сорттар булдырыуға йүнәлтелгән.

✔Республика Ғаилә, хеҙмәт һәм халыҡты социаль яҡлау министрлығының матбуғат хеҙмәте белдереүенсә, һөнәри белем биреү сертификаты республика граждандарының айырым категорияларының хеҙмәт баҙарында конкурентлыҡ һәләтен күтәреү ролен уйнай. Уҙған йылда 400-ҙән ашыу сертификат бирелгән. Уларға тәү сиратта МХО-ла ҡатнашыусылар менән уларҙың ғаилә ағзаларына эйә булған.

✓ *Генерал-лейтенант Владимир Алексеевҡа киллер Корба өс тапҡыр ата, бер пуля - аяғына, икәүһе ҡорһаҡ өлөшөнә тейә, ләкин ул юғалып ҡалмай, киллерҙың пистолет тотҡан ҡулын эләктереп ала һәм уға берҙе "тондороп" та өлгөрә.*

бер генә төр ремонт өсөн дә хатта етерлек булмай сыға. Ә шулай ҙа урынлы һорау тыуа: 10 йылдан ашыу халыҡтан йыйылған аҡса ни өсөн, мәҫәлән, өй ҡыйығын яңыртыу өсөн дә етмәҫкә тейеш ул? Өҫтәүенә, капремонтҡа взнос артҡандан-артып тора. Бер мәсьәлә шулай ҙа уйланырға мәжбүр итә: был взносты ошоға тиклем һаман да түләмәүселәр бар икән дә. Интернет сығанаҡтарында әле булһа "МКД милекселәре капремонт өсөн түләргә бурыслымы, юҡмы?" тигәнерәк фекер алышыуҙар һәм бәхәс материалдары осрап тора. Бер яҡтан, бурыслыларҙың дәғүәһе нигеҙле лә кеүек, сөнки әлеге лә баяғы ҡайһы бер йорттарҙың иллешәр йыл буйына ремонт күрмәүе йәнгә лә тейә бит.

Әбына "алтын фонд"ҡа тупланған был взнос аҡсалары "елгә осоп" юҡ булмаһын өсөн милекселәр йыйылышы үткәреп, үҙҙәренең взносына махсус иҫәп асырға ла кәңәш биреүселәр бар. Шул уҡ ваҡытта юристар капремонттың теләк буйынса түләү түгеллеген, был өлкәлә бурыслыларға ҡасан да булһа яуап бирергә тура киләсәге хаҡында иҫкәртә килде. Юрағандары юш килде, тип әйтергә лә була бөгөн. Төбәк операторы бер нисек тә был мәсьәлә менән көрәшә алмағас, хәҙер капремонт өсөн бурыстарҙы түләтеүҙе банктарға һәм идарасы компанияларға тапшырмаҡсылар. Былтыр октябрҙә Дәүләт Думаһының бер төркөм депутаттары һәм сенаторҙар башланғысында ошо хаҡтағы закон проекты Торлаҡ кодексының 183-сө статьяһына индерелә-сәк. Бындай сара, әлбиттә, ҡасандыр бер заман яман төш булып хәтерҙә ҡалған "коллекторҙар һуғышы"н иҫкә төшөрөп тә ҡуя. Ләкин бурыслыларға ҡарата башҡа ысул юҡ, күрәһең, сөнки, рәсми Хөкүмәт мәғлүмәттәренә ҡарағанда, капремонт буйынса бурыс күләме йылдан-йыл арта ғына бара: 2022 йылда ул 124,9 млрд һум булһа, 2023-тә - 129,5 млрд, 2024 йылда 134,2 млрд һумға барып баҫҡан!

Бында йәнә лә бер мәсьәлә бар: яуыз уй менән түләмәүселәрҙән башҡа әлеге ҡиммәтселек ваҡытында матди мөмкинлеге булмау арҡаһында бурысҡа батыусылар барлығын да онотторға ярамаҫтыр. Ошоға бәйле, әгәр бурысты ҡайтарыу ысулдары ҡаты була ҡалһа, ти юристар, милексе хоҡуғын яҡлау мәсьәләһе лә килеп баҫа. Тик шулай ҙа милексенең түләү бурысы уның түләү-түләмәү теләгенән өҫтөнөрәк икәне лә билдәле. Әйткәндәй, квитанцияларҙа взнос күләменең яңылыш иҫәпләнеү осраҡтары ла байтаҡ икән. Шуның өсөн был иҫәпте төбәк операторының шәхси кабинеты аша йә Торлаҡ-коммуналь хужалыҡтың дәүләт мәғлүмәт системаһына (ГИС ЖКХ) мөрәжәғәт итеп тикшертергә мөмкин, ти белгестәр.

Фәүзиә ИҘЕЛБАЕВА.

ланы. Шуға күрә "Гражданлыҡ хәле акттары тураһында"ғы федераль закондағы үҙгәрештәр ата-әсәләрҙең фантазияһын сикләне. Хәҙер исемдә һандар, айырым хәрефтәр генә, символдар, титулдар, дәрәжәләр, вазифалар, һүгенеү һүҙҙәре ҡулланырға ярамай. Беҙ, ЗАГС хеҙмәткәрҙәре, уйламаған исемдәр менән осрашып аптыраған мәлдәр ҙә була. Һәр ата-әсә менән һөйләшәбеҙ, тормоштан алынған миҫалдар менән ҡарарҙарын үҙгәртергә тырышабыҙ. Сөнки кешенең исеме - бала өсөн беренсе бүләк. Ул сабый өсөн көс һәм илһам сығанағы булырға тейеш", - тине Баймаҡ ЗАГС-ының өлкән белгесе Земфира Яҡшығолова.

Баймаҡ ЗАГС-ы хеҙмәткәрҙәре 2026 йылдың тәүге эш аҙнаһын һөйөнөслө хәбәрҙән башлаған. Был йылдың беренсе пары Йәүҙәт Мәхийәнов һәм Гөлназ Сәғитова булып сыҡты. Улар никахтарын теркәп, ЗАГС хеҙмәткәрҙәренең иң изге теләктәрен ҡабул итте.

Никах теркәлеү буйынса ла уйландырғыс күренештәр бар. 2025 йылда Баймаҡ районында 16 йәше тулған йәштәр йәнә иң йәш пар булып сыҡты. Бындай осраҡтар йыш булмаһа ла, ҡабатланып тора икән. Шулай уҡ үҙ парын өлкән йәштә тапҡандар ҙа бар. Былтыр никахҡа ингән иң өлкән кейәү һәм кәләшкә 63-шәр йәш булған.

Күптәрҙе ҡыҙыҡһындырған йәш айырмаһына туҡтап китәйек. Баймаҡ районында ир менән ҡатын араһында уртаса йәш айырмаһы 4,5 йыл тәшкил итә. Былтыр 50 йәштәге кейәү менән 35 йәшлек кәләш никахтарын теркәгән. Ҡатын-ҡыҙ өлкән булған парҙар ҙа бар. Унда иң ҙур айырма 16 йылды тәшкил итә. Баймаҡ ЗАГС-ында кәләшкә - 51, ә кейәүгә 35 йәш тулған пар никахҡа ингән. Ни булһа ла, мөхәббәтле һәм бәхетле булһындар!

2026 - Ҙур һәм татыу ғаилә йылы. Шуға күрә республикабыҙҙа бәхетле парҙар һәм матур, мәғәнәле исемле күп-күп сабыйҙар ғына теркәлһен! Артайыҡ - кәмемәйек!

Гүзәл ИҪӘНГИЛДИНА.

ДОНЪЯ ШАНДАУЫ

ГЕНЕРАЛ ЮҒАЛЫП ҠАЛМАҒАН

Үткән аҙнаның йәкшәмбеһендә РФ Оборона министрлығы Рәсәй яугирҙарының бер-бер артлы тағы ла бер нисә тораҡ пунктын - Сумы өлкәһенең Сидоровка һәм Харьков өлкәһенең Глушковка, унан бер көн алда Чугуновка ауылдарын яулауы хаҡында хәбәр итте. Был йүнәлештә Украина ҡораллы көстәре 150-нән ашыу һалдатынан, дүрт складынан һәм 12 пикабынан ҡолаҡ ҡаҡты.

"Көнбайыш" ғәскәр төркөмөнөң подразделениелары Харьков өлкәһенең Печенеги, Новоосиново, Нечволодовка, Шийковка тораҡ пункттары райондарында ла дошмандың дүрт бригадаһы техникаһына һәм тере көстәренә тоҫҡап ут асты. Залп утының "Торнадо" реактив системаһы тарафынан Харьков йүнәлешендә дошмандың Рәсәй ҡалаларына дрондар осороусы терәк пункты юҡ ителде. 8 февралдә шулай уҡ Оборона министрлығы Һауа һөжүменә ҡаршы оборона сараларының 70-ләгән һауа сәбе - 27 HIMARS реактив снарядын, алыҫ араға идара ителеүсе өс "Нептун" ракетаһын һәм ҡырҡтан ашыу самолет рәүешендәге дронды бәреп төшөрөүҙәре хаҡында ла хәбәр итте.

Шул уҡ йәкшәмбе көн Владимир Зеленский Францияның оборона министры Катрин Вотрен менән осрашыуында Украинаның тотороҡлолоғон һәм оборона һәләтен тәьмин итеү буйынса ашығыс саралар күреүҙе талап итте һәм бының Европа позицияһын нығытыу өсөн дә мөһим булыуы, шулай уҡ илдең күпселек өлөшөндә электр утының һүнеүе хаҡында һөйләне. Шул уҡ ваҡытта уның France2 француз телеканалына интервьюһы Украинала ла, Көнбайышта ла, Рәсәйҙә лә ҡырҡа ғәйепләп ҡабул ителде. Украин лидерын тыныс һөйләшеүҙәр барышын күрәлтә өҙөүҙә, конфликтты һуҙырға маташыуҙа һәм фронттағы ысынбарлыҡты үҙ файҙаһына бороп алдашыуҙа ғәйепләнеләр.

Шуныһы ҡыуандыра: Европала Зеленскийҙың кем икәнен күптән аңлаған һәм ысынбарлыҡ хаҡында айыҡ фекер йөрөтөүсе көстәрҙең тауышы нығына бара. Мәҫәлән, ошо көндәрҙә генә Люксембургтан Европарламент депутаты Фернан Картайзер Украинаны денацификациялауҙың Европа илдәре мәнфәғәтенә лә ярашлы булыуы хаҡында белдерҙе. Сөнки, тине ул, Киевтың бөгөнгө сәйәси йүнәлешендә неофашистик хәрәкәттәр менән бәйләнеш көсәйә генә бара. Бындай илде Евросоюз составына алыу мөмкин түгел. Бынан алдараҡ Рәсәй Сит ил эштәре министрлығы вәкиле Мария Захарова әйтеүенсә, Украинаның хөкүмәт йорто урынлашҡан Банк урамы неонацистарҙың йыйылышып, өсөнсө рейх мәнфәғәтенә хеҙмәт итеүсе коллаборационастар төйәгенә әүерелгән. РФ Юристар ассоциацияһы рәйесе Сергей Степашин белдереүенсә, украин неонацистарына халыҡ-ара трибунал булдырыу хаҡындағы мәсьәлә әлеге ваҡытта Рәсәй хоҡуҡ һағы органдарында ҡарала башланы. Чехияның премьер-министры Андрей Бабиш та реаль ысынбарлыҡтан сығып фекер йөрөтөүсе ана шундай сәйәсмәндәрҙең береһе. Ул Евросоюз илдәре лидерҙарын Украина конфликтын көйләү буйынса Рәсәй Президенты Владимир Путин менән туранан-тура бәйләнешкә инергә саҡырып мөрәжәғәт итте. Әлеге ваҡытта Европа оҙайлы көрсөктән арыны һәм Рәсәй менән һөйләшеүҙәр башлау тураһындағы фекерҙе яҡлаусылар арта бара, тине Бабиш.

8 февраль Берләшкән Ғәрәп Әмираттарында генерал-лейтенант Владимир Алексеевҡа тоҫҡап атыусы 65 йәшлек Рәсәй һәм Украина гражданы Любомир Корбаны тотҡандар һәм ул Рәсәйгә ҡайтарылып, суд хөкөмө көтә. Ошо йәһәттән отставкалағы полковник, "Комсомольская правда" гәзитенең хәрби күҙәтеүсеһе Виктор Баранец Мәскәүҙә украин разведчиктары, диверсанттары, террористарының әүҙем эш итеүе һәм тейешле һаҡ ойошторолмаған беҙҙең генералдарҙың эҙәрлекләүгә дусар ителеүе хаҡында үҙенә генә хас ҡәтғи фекерен белдерҙе: "Һөҙөмтәлә Украина хәүефһеҙлек советының ниндәйҙер бер маңҡаһы Генераль штабтың Баш разведка идаралығы начальнигы урынбаҫары, генерал-лейтенант, Рәсәй Геройын эҙәрлекләп, яуыз маҡсатына ирешергә лә мөмкин ине бит!" Баранец һөйләүенсә, Махсус операция башланған осорҙа хәүефһеҙлек маҡсаттарында офицер корпусы вәкилдәренең күптәре ваҡытлыса эшләгән урындарында йәшәне һәм ул саҡ бындай хәлдәр булманы. Шуның өсөн әле лә уларға һаҡты көсәйтергә, йәшәгән урындарын алмаштырып торорға - Ватанға тоғро хеҙмәт итеүсе генералдарыбыҙҙы һаҡларға тейешбеҙ, тине. Мәғлүм булыуынса, 6 февралдә генерал-лейтенант Владимир Алексеевҡа киллер Корба өс тапҡыр ата, бер пуля - аяғына, икәүһе ҡорһаҡ өлөшөнә тейә, ләкин элекке десантник юғалып ҡалмай, киллерҙың Макаров пистолеты тотҡан ҡулын эләктереп ала һәм уға берҙе "тондороп" та өлгөрә, тик киллер подъездан сығып ҡаса. Юғалып ҡалмауы һәм яҡшы хәрби әҙерлеге генералды үлемдән ҡотҡарып ҡала ла инде. Әлеге ваҡытта Рәсәй Геройы дауаханала һәм ауыр хәлдә булһа ла үҙ аңында һәм уның ғүмеренә ҡурҡыныс янамай, ти табиптар.

Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА.

Б А Ш Ҡ А Л А Х Ә Б Ә Р Ҙ Ә Р Е

✓ Башгидромет мәғлүмәттәре буйынса, февраль һәм март айҙары йылы килә. Ҡыштың һуңғы айында уртаса температура климат нормаһы (11,7 градус) кимәлендә булһа, март ғәҙәттәгенән йылыраҡ күҙаллана (норма - минус 5,1 градус). Метеорологтар күҙәтеүҙәренә ярашлы, республикала яҙҙың башланыуы яйлап көсә бара. Төп температура сиге булған 0 һәм 8 градус хәҙер бер аҙнаға иртәрәк теркәлә.

✓ Өфөнөң Орджоникидзе һәм Калинин райондарының хәрби комиссары итеп подполковник Сергей Жувак тәғәйенләнде. Офицер менән комиссариат коллективын Башҡортостандың хәрби комиссары полковник Михаил Блажевич таныштырҙы. Сергей Жувак Волгоград өлкәһендә тыуған. Рәсәй Ҡораллы көстәрендә 20 йылдан ашыу хеҙмәт итә. Башҡортостандың баш ҡалаһына тәғәйенләнгәнгә тиклем Көньяҡ хәрби округка ҡараған 58-се дөйөм ғәскәр армияһы 67-се зенит ракета бригадаһының кадрҙар бүлеге начальнигы булып эшләй.

✓ Башҡорт дәүләт драма театры актеры Морат Рафиҡовтың "Ҡош юлынан ҡайтырмын" исемле тәүге китабы донъя күрҙе. Башҡорт телендәге йыйынтыҡ З.Биишева исемендәге "Китап" нәшриәтендә баҫылып сыҡты. Унда актерҙың "Һуңғы төйәк", "Позывнойы - Кәкүк", "Гармун моңо", "Ҡош юлы", "Сихыр" исемле хикәйәләре тупланған. "Махсус әҙәби белемем юҡ. Спектакль уйнап ҡайтҡандан һуң йоҡо алмаған саҡтарҙа күңел ҡушыуы буйынса яҙырға ултырам", - ти актер. Морат Рафиҡов 2014 йылдан театрҙа эшләй.

✓ Башҡортостандың Адаптив спорт төрҙәре үҙәге рәсми рәүештә Паралимпия спорт мәктәбе тип үҙгәртелде. Республиканың Спорт министрлығынан хәбәр итеүҙәренсә, илдең спорт министрлығының конкурс комиссияһы ойошмаға "Паралимпия" махсус атамаһын ҡулланыу мөмкинлеген бирҙе. Бөгөн республикала 248 меңгә яҡын инвалид йәшәй, шул иҫәптән 20 меңдән ашыу бала. Йыл һайын төбәктә тиҫтәләгән спорт саралары үткәрелә һәм паралимпия берләшмәһе әүҙем үҫешә.

✓ 2025 йыл йомғаҡтары буйынса "Өфө" халыҡ-ара аэропорты аша 4 929 715 пассажир үткән. Был уҙған йылға ҡарағанда 4 процентҡа күберәк. Бөтәһе 19,4 меңдән ашыу самолет осошо башҡарылған. Ошо һөҙөмтәләр менән Өфө аэропорты "Рәсәйҙең һауа ҡапҡалары" милли премияһында "Йылына 2-нән 6 миллионға тиклем пассажир ағымы булған иң яҡшы аэропорт" номинацияһында еңеүсе тип табылған. Аэропорттың генераль директоры Александр Андреев белдереүенсә, йәйге миҙгелдә эске һәм тышҡы йүнәлештәр буйынса көн һайын 60-тан ашыу рейс планлаштырыла.

"БАШИНФОРМ" материалдары файҙаланылды.

✓ ***Чаттағы ошо яҙмаларҙан үҫмерҙең үҙ эсенә йомолоуы, үҙе лә аңлай алмаған эске халәтенән сикһеҙ ыҙаланыуы, кәмһетелгән, ситкә тибелгән итеп тойоуы аңлашылып тора.***

ХАҘИНАБЫҘҘЫҢ БЕРЕҺЕ

БАЛ ҠОРТО МӨҒЖИЗӘҺЕ

Сәләмәтлек сихәте

Бал - бик тә татлы, туҡлыҡлы, шифалы һәм диетик үҙенсәлектәргә эйә ризыҡ. Ул ашаған ашамлыҡты эшкәртеүҙе һәм үҙләштереүҙе һиҙелерлек яҡшырта. Икмәк, бутҡа, һөт, буҙа, ҡаймаҡ, май, эремсек, талҡан, ҡорот, торма, шалҡан, һуған, һарымһаҡ, кишер, сәтләүек, өрөк, йөҙөм, хөрмә, сейә, дунала, ҡарағат, гөлйемеш, ҡурай еләге, ер еләге, көртмәле кеүек бихисап аҙыҡ-түлек, еләк-емеш, йәшелсә менән дә бал бик файҙалы, баһалап бөткөһөҙ. Мәгәр һәр тәғәм һымаҡ, уны ҡулланғанда ла сама белергә кәрәк.

Әҙәм нәҫеле балды татып белгән дәүерҙән бирле ул - им-дауа сараһы. Шифаһы меңәр йылдар буйы һыналған һәм быны хәҙерге заман медицинаһы ла таный. Унда тереклек итеү, ҡанды байытыу һәм яңыртыу өсөн кәрәк булған иң мөһим микроэлементтар бар. Бал матдәләр алмашыныуын, тере күҙәнәктәрҙең үҫешен, эске органдарҙың, ашҡаҙан-эсәк юлының эшмәкәрлеген, тирене туҡландырыуҙы яҡшырта, йоҡоно һәйбәтләй, тәнгә көс-ҡөҙрәт өҫтәй, шеш ҡайтара, бактерияларҙы бөтөрә... Ололарға ла, йәштәргә лә, балаларға ла сихәтле. Балалар бал менән үҫеү өсөн кәрәк гормондар, микроэлементтар, ферменттар ала, бал ашаған үҫмерҙәр физик яҡтан һәм аҡыл йәһәтенән дә нығыраҡ үҫешә, алдымыраҡ була.

Балдағы виноград шәкәре (глюкоза), емеш шәкәре (фруктоза) кеүек органик берләшмәләрҙе организм еңел үҙләштерә һәм улар кешенең йәшәү эшмәкәрлеге өсөн кәрәк ҡеүәт сығанағы булып тора. Глюкоза мейегә ҡөҙрәт бирә, фруктоза менән лактоза йөрәк, нервы системаһының, мускулдарҙың һәйбәт, теүәл эшләүен тәьмин итә, ферменттар, витаминдар аш һеңдереүгә, матдәләр алмашыныуына, эске секреция биҙҙәре эшенә ярҙам итә.

Көн һайын һыуҙа шыйыҡлап дүрт ҡалаҡ бал ҡабыу ҡанда антиоксидандарҙы арттыра, бал менән миндаль ашау холестерин кимәлен кәметә һәм шуның һөҙөмтәһендә йөрәк-тамыр ауырыуҙарына юл ҡуймай. Үҙәк нервы системаһы ҡаҡшағанда, тиҙ ярһығанда, арығанда бер-ике ай кис, иртән - утыҙ, төштән һуң ҡырҡ-алтмыш грамм бал тәҡдим ителә. Төнгөлөккә бер стакан йылы һыуға бер ҡалаҡ бал бутап эсеү тынысландыра, йоҡоно яҡшырта.

Гипертония ауырыуына, юғары ҡан баҫымын төшөрөүгә халыҡ медицинаһында түбәндәге им сараһы ҡулланыла: берәр стакан бал, кишер, сөгөлдөр, керән һуты һәм бер лимон һуты бергә ҡушыла һәм ашарҙан бер сәғәт алда йәки ашағандан ике-өс сәғәттән һуң тәүлегенә өс мәртәбә бер-ике балғалаҡ ике айға хәтле ҡабул ителә. Бауыр ауыртҡанда иртән берәр ҡалаҡ бал, инә ҡорт һөтө, төштән һуң бал, һитә, йәиһә иртән-кис бал менән алма һуты ҡулланыу файҙалы. Йәнә, бер килограмм балға шул тиклем ҡарағат бутап, берәр ҡалаҡ бөткәнсе ашайҙар.

Ашҡаҙан-эсәк ауыртҡанда берәр ҡалаҡ балды, кипкәрҙе (сушеница) бер стакан ҡайнар һыуға һалып, утыҙ минут тотҡандан һуң, көнөнә өс мәртәбә икешәр ҡалаҡ әсәләр. Йыуан эсәк тиресәһе шешкәндә (колит) дүрт стакан һыуға йөҙ һикһән грамм бал, илле грамм һеркә болғайҙар, бер нисә көндән һуң ашарҙан алда яртышар стакан әсәләр, һыуға йәки алма һутына ҡушып, тәүлегенә һикһән-йөҙ грамм бал, көнөнә өс мәртәбә берәр балғалаҡ саф һитә (манса) ҡабул итеү ҙә килешә.

Сәлимйән БӘҘРЕТДИНОВ.

(Дауамы. Башы 1-5-се һандарҙа).

ИҒТИБАР: БОРСОУЛЫ ХӘЛ

СОЦИАЛЬ "БЕРМУД ӨСМӨЙӨШӨ",

йәки Үҫмерҙәр енәйәтселеге анатомияһы хаҡында

Ошо көндәрҙә Өфө ҡалаһының бер мәктәбендә булған ғәҙәттән тыш ваҡиға йәмғиәттә ҙур резонанс тыуҙырҙы: Владик (исеме үҙгәртелеп бирелде), 9-сы класс уҡыусыһы, мәктәпкә пластмассанан яһалған уйынсыҡ автомат алып килә, тарих уҡытыусыһына (бер үк ваҡытта уның класс етәксеһе) һәм өс класташына төбәп ата, петардалар шартлата.

Был хәлде билдәле бер сәбәптәр арҡаһында үҫмерҙең психикаһында ошо педагогҡа һәм класташтарына ҡарата нәфрәт тойғоһо барлыҡҡа килеүе, уларҙан нисек итеп булһа ла үс алырға теләүе һөҙөмтәһе итеп ҡарарға кәрәк. Үҫмер үҙенең насар ҡылығын уҡытыусыһын һәм класташтарын ҡурҡытырға теләүе менән аңлата. Владик әйтеүенсә, ул быға тиклем класташтары менән һуғышып та ҡараған, уҡытыусылары, директор урынбаҫарҙары менән әңгәмәләр ҙә булған. Әлегә ошо ваҡиға тикшерелеп бөтмәгән. Бәлки, үҫмерҙең яман ҡылығын был осраҡта ла һуңғы осорҙа Рәсәй мәктәптәрендә киң таралыу тапҡан буллинг менән дә бәйләп булалыр. Күптән түгел ошондай уҡ енәйәти ваҡиғалар Татарстандың Түбәнге Кама (Нижнекамск) ҡалаһында, Мәскәү өлкәһенең Одинцово ҡалаһында һәм Красноярск ҡалаһының бер мәктәбендә теркәлде. Әле иҫкә алынған һәм башҡа ошондай ғәҙәттән тыш ваҡиғалар йәмғиәтебеҙҙә замандаштарыбыҙҙың әхлаҡи һәм рухи мөхитенә зыян килтереүсе, кешелекһеҙлеккә алып килеүсе етди проблемалар булыуына дәлил.

Уҡыусыларҙың педагогтарға йә иһә класташтарына һөжүм итеүен яманаты сыҡҡан буллингҡа ғына ҡайтарып ҡалдырып булмай шул. Үҫмерҙәрҙең аңлы рәүештә башҡаларҙың һаулығына һәм ғүмеренә хәүеф янаған ғәмәлдәр ҡылырға теләүенең үҙ мотивацияһы бар. Был иң беренсе нәүбәттә үҫмерҙең психикаһында, бигерәк тә эмоциональ донъяһында, көсәйә барған психоген тайпылыштар, киҫкен негатив хис-кисерештәр менән бермә-бер бәйле. Ошо һығымтаны мәктәптә психологик террор актын ойоштороусы үҫмерҙең Телеграм-каналда үҙе асҡан чатындағы яҙмалары раҫлай. Владиктың ошо яҙмаларҙа сағылыш тапҡан уй-кисерештәре уның үтә киҫкен психологик кризис халәтенә тарыуын да күрһәтә. Яҙмаларҙың айырым урындарына иғтибар итәйек:

"Мин бында үҙемдең уйҙарым хаҡында яҙасаҡмын, был киләсәктә енәйәт дәлиле буласаҡ (моғайын). Миңә бик ҡыйын, бер яҡшы нәмә лә юҡ һымаҡ, бөтәһе лә туйҙырған, бер төрлө, бәхеттең йә ниндәйҙер яҡшы нәмәнең булыуы мөмкин түгел. Мин көслө кеүекмен, шул уҡ ваҡытта көсһөҙмөн, матур кеүекмен, ғәрип кеүекмен дә... Ҡайһы саҡта быныһын да, тегенеһен дә танымйым. Миңә ниндәйҙер бер насарлыҡ ҡылыуҙан башҡа бер нәмә лә ҡалманы, мин барыһын да эшләргә маташҡайным...

...Мин баш күтәрәм һәм миңә һеңдерелгәндәрҙән ҡотолорға тырышам, һәм бының өсөн мине күрә алмайҙар, һоро масса күрә алмай, мин улар кеүек булмағас, көнләшәләр генә. Мәҫәлән, минең класс. Юҡҡа мин 6-сы класҡа бында күскәнмен. Быға тиклем дә башҡа кластарға күскәнем булды, элеккеһендә ҡалған булһам, яҡшыраҡ булыр ине. Балиғ булғанға тиклем төрмәлә ултырырмын инде, әммә мин былай ҙа күп нәмә эшләп өлгөрҙөм, юғалтыр нәмәм юҡ".

Чаттағы ошо яҙмаларҙан үҫмерҙең үҙ эсенә йомолоуы, үҙе лә аңлай алмаған эске халәтенән сикһеҙ ыҙаланыуы, кәмһетелгән, ситкә тибелгән итеп тойоуы аңлашылып тора. Уларҙан Владиктың психикаһында патологик тайпылыш билдәләре барлыҡҡа килеүен асыҡлап була. 27 ғинуарҙа ул былна нимә тип яҙа (нөсхәләгесә, русса бирелә): *"Как же я сейчас на взводе. Как обычно не выспался и теперь слушаю тупой гундеж одноклассников про их шутки и смешки, но при этом представляю, как расправлюсь со всеми ими и так возбуждаюсь - меня аж тресёт".*

Әйтергә кәрәк, психологияла үҫмерлек осорон былай ҙа кризислы, ҡапма-ҡаршылыҡтар менән тулы стадия итеп ҡарайҙар. Был балаларҙың үҙҙәрен үҙаллы, тулы хоҡуҡлы, ололарға тиң итеп баһалауы менән аңлатыла. Тап ошо йылдарҙа байтаҡ ҡына үҫмерҙәр үҙҙәрен ололарға ҡаршы ҡуя, уларҙың әйткәнен тыңламай, буйһонмай башлай. Дәрестә уҡытыусыға ҡаршы һүҙ әйтеү, уның ҡушҡанын үтәргә теләмәү, дәрестәрҙән ҡасып ҡалыу үҫмерҙәр араһында "батырлыҡҡа" тиңләнә. Былндай ситуацияла уҡыусының эске донъяһын аңлай алыу, уның үҫеш энергияһын яҡшы яҡҡа йүнәлтеү педагогтың тәрбиәсе булараҡ маһирлығынан тора. Әгәр ҙә ки ниндәйҙер бер уҡыусыға һәр даим кире баһа бирелә икән, ул йә үҙ эсенә йомола, йә уҡытыусы менән конфликтҡа инә. ***Насар уҡыған, мәктәптә йыш әрләнгән, насар ҡылыҡтары арта барған үҫмерҙе ғаиләһендә ата-әсәләре лә шул уҡ нисек тә булһа "баҫтырып", йүгәнләп тотоу алымын ҡулланып тәрбиәләргә тырыша. Шулай итеп, яманатлы үҫмер бер юлы өс яҡтан - мәктәптә уҡытыусылары йә иһә мәктәп етәкселәре, класташтары, үҙ өйөндә ата-әсәһе баҫымына һәм ҡыҫымына дусар ителә...***

Һүҙ барған осраҡта ла беҙ ябай үҫмерҙең ни рәүешле енәйәти ғәмәл ҡылыу юлына баҫҡанын асыҡ тоҫмаллай алабыҙ. Үҫмер йылдарында һәр бала билдәле бер социаль мөхиттә йәшәй һәм үҫә: ул ғаилә, мәктәп һәм тиҫтерҙәре, йәштәштәренән хасил була. Образлы итеп фекер йөрөткәндә, ошо "социаль өсмөйөш", әгәр ҙә ул һәр баланың үҫешеп барыусы шәхесенә позитив йүнәлеш бирә алһа, уның ыңғай сифаттарын формалаштырыуҙа төп урын биләй. Әммә билдәле бер сәбәптәр арҡаһында, атап әйткәндә, ошо өс мөхиттә баланың аңын, үҙаңын, хис-кисерештәрен, кешеләргә, донъяға ҡараштарын ағыулап, томалап торған, уның күңел халәтенә, ҡылған ғәмәлдәренә негатив йүнәлеш биргән хәл-ваҡиғалар ағымы һүҙ барған өсмөйөштө психологик ауға әйләндерә ала. Ошондай ауға эләккән үҫмерҙең эске донъяһында, психикаһында тайпылыштар барлыҡҡа килә, тора-бара был уны патологик ғәмәлдәр ҡылыуға этәрә. Әле бәйән ителгән психологик механизм үҫмерҙәрҙең агрессивлығын бермә-бер көсәйтә һәм, ахыр сиктә, енәйәт ҡылыуға килтерә. Ошонан сығып, Владиктың хулиганлыҡ акты ҡылыуына анализ биреп ҡарайыҡ.

Беренсенән, ул Өфөлә йәшәгән ҡәҙимге бер ғаиләлә үҫә, ата-әсәһе - вазифалы хеҙмәткәрҙәр. Был уҡыусының мәктәптә уҡыу һәм тәртип буйынса проблемалары була, йыш ҡына дәрес ҡалдыра, класташтары менән конфликтҡа инә, улар менән һуғышып та китә. Тарих, инглиз теле, математика, химия уҡытыусыларын насар уҡығаны, тәртип боҙоуы айҡанлы әрләгәндәре өсөн күрә алмай. Был хаҡта уҡыусының ата-әсәһе белеп тора, әммә, күрәһең, баланы бары тик тиргәү, киҫәтеү, баҫым яһау юлы менән генә "төҙәтергә" тырышалар. Улар, ҡыҙғанысҡа ҡаршы, уның аңында, эмоциональ донъяһында ниндәй негатив үҙгәрештәр барғанын белмәй, сөнки бының өсөн ауыр ситуацияла ҡалған үҫмерҙе аңларға, уның яғынан үҙҙәренә ҡарата ышаныс, яҡшыға өмөт итеү кеүек тойғоларға нигеҙ бирерлек аралашыуға күсеү фарыз. Күрәһең, даими тыйыу, әрләү һөҙөмтәһендә ғаиләлә бары тик ыҙғыш сыға, үҫмер менән ата-әсәһе араһында конфликт көсәйә бара. Ә бит атай кешегә лә, әсәйгә лә мәктәпкә йышыраҡ барып, уҡытыусылар, класс етәксеһе, мәктәп етәкселәре, үҫмерҙең класташтары менән асыҡтан-асыҡ һөйләшеп, килеп тыуған киҫкен проблеманы хәл итеү мөмкинлеген табырға була ине. ***Үкенесле, үҫмер үҙ өйөндә, үҙенең иң яҡын кешеләренән аңлау ҙа, хәленә инеү ҙә, психологик ярҙам да таба алмай. Образлы итеп әйткәндә, Владиктың "тылы" үтә тарҡау һәм ышанысһыҙ зонаға әйләнә. Драматик "өсмөйөш"төң ғаилә тигән мөйөшө үҫмер өсөн ябыҡ ҡала.***

(Дауамы 11-се биттә).

"Киске Өфө" гәзитенең махсус бите

Ғаиләм-ҡәлғәм

13-19 февраль (шаҡай)
2026 йыл
№6 (1201)

АТАЙ-ӘСӘЙ ҠОЛАҒЫНА

ҺӘР НӘМӘНЕҢ ҮҘ ӘМӘЛЕ, ҮҘ МӘЛЕ

Бала бағыуҙы тәрбиәнең ышанысл тағандарынан башларға кәрәк, тигәйнек. Тағандар өсәү: һаулыҡ, рухи сәләмәтлек, үҙ намыҫың алдында яуаплылыҡ. Ошо өс таған ҡаҡшамаһа, бала белемгә лә эйә булыр, тәбиғи һәләтен дә аса алыр, маҡсатына ла өлгәшер, атай-әсәй йөҙөнә лә ҡыҙыллыҡ килтермәҫ, ололарға хөрмәт күрһәтер, кеселәргә кеселекле булыр. Ошо тағандарҙы ҡаҡшатмау бурыс.

Баланы табыу көс түгел, бағыу - көс. Был осраҡта "көс" тигән һүҙгә төп маҡсатыбыҙ - баланы Яҡшы кеше итеп тәрбиәләү, тигән мәғәнә һалынған. Иң беренсе таған - баланың һаулығы, тинек. Һаулыҡ булмаһа, белемең дә, байлығың да, дәрәжәң дә бер ни тормай. Ә һаулыҡты хәстәрләү бала тыуғанға тиклем башлана. Бала һаулығы - әсә һаулығына бәйләнгән. Әлбиттә, дәүләтебеҙ һәр балаға иғтибарлы. Әсә булыр ҡатын тәүге көндән үк иҫәпкә алына, күҙәтеү аҫтында була. Баланы өйгә алып ҡайтыу менән медицина хеҙмәткәрҙәре килеп етә, кәңәштәр бирә, ярҙам ҡулы һуҙа. Әммә һәр тарафтан сәләмәт бала тәрбиәләү өсөн был бик аҙ ғына хәстәрлек. Хәстәрлектең иң ҙуры, иң ҡиммәтлеһе - әсәнең үҙендә, йәғни әсәнең үҙенең әйтеп үтелгән өс тағанда ныҡлы баҫып тороуында һәм кем, ниндәй бала тәрбиәләргә теләүен аңлауында.

Бала тәрбиәһе әсә ҡарынында уҡ башлана һәм артабан да әсә күңеле менән бер була, тигән хәҡиҡәтте беләбеҙ. Әсәнең һәр күҙәнәге тоя алған, уның ғына күңел күҙе күрә алған нескәлектәрҙе бер кем дә һиҙмәйәсәк. "Һәр күҙәнәге" тип әйтеү - тән ағзаларының һиҙгерлеге: күҙ тартыу, ирен тартыу, түш сәнсеү, төш күреү, йөрәк һыҙлау - былар бөтөнөһө лә әсә менән баланың күҙгә күренмәгән нурҙар менән тоташыуынан килә. Бала тыуғандан һуң, тәбиғәт әсәгә иҫ китмәле бүләк яһай: әсә инә ҡоштай һиҙгер, инә боландай уяу, ҡолонон иркәләгән бейә кеүек наҙлы, себештәрен ҡоҙғондан ҡурсалап ҡанат аҫтына алған тауыҡ һымаҡ хәстәрле, бөркөттәй осҡор, һеләүһендәй сос була башлай. Миҫал өсөн шуны ғына иҫегеҙгә алығыҙ. Йәш сағында бер ни белмәй, киске эңерҙән таң ҡыҙарғансы ҡаты йоҡоға талған ҡыҙ, сабыйы тыуғас, бөтөнләй үҙгәрә лә ҡуя. Сабыйының тын алышы икенсерәк булһа ла, мышҡылдаһа ла уянып китә. Уяна ла балаһын баға, күңеле тынысланғас, ята ла башы мендәргә терәлеү менән йоҡлап та китә ала. Бер төндә әллә нисә тапҡыр уянған әсә көндөҙөн һин дә мин йөрөп ята. Тағы шундай һанап бөткөһөҙ сифаттар уяна сабыйлы әсәлә. Бала - бауыр ите, тип әйтерлек сифаттарға әсәнән башҡа бер кем дә эйә була алмай. Шуның өсөн бала - күҙ ҡараһы, бала - бауыр ите, бала - йөрәк майы, тигән һүҙбәйләнештәр әсә ағзаһы менән бәйләнгән. Кендек киҫелгәндән һуң да бик оҙаҡ ваҡыт бала йөрәге әсәнеке менән ҡуша тибә, бала тойомо әсәнеке менән ҡуша була. Бала әсә ҡарынында ваҡытта уҡ әсәнең уй-кисерештәрен тоя башлай. Әсә тыуасаҡ балаһы хаҡында хыяллана, уны күҙ алдына килтерә, уның менән йәшәй, аралаша.

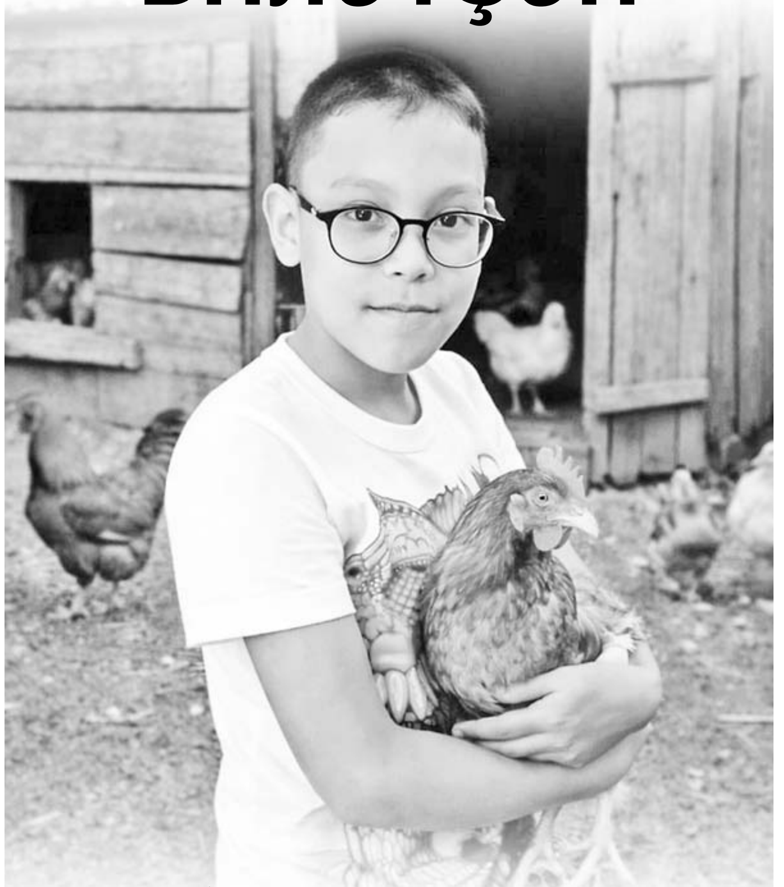
Тап ана шул "аралаша" тигән һүҙҙән башлана ла инде баланың артабанғы рухи сәләмәтлеге - йән сәләмәтлеге. Билдәле булыуынса, кешенең тән сәләмәтлегенә йән сәләмәтлегенең тәьҫире иҫ китмәле көслө. Йән сәләмәтлеге кешенең уй-кисерештәре, тойоу-һиҙеү сифаты менән бәйле. Бала әсәнең кәйефен тоя. Үҙегеҙ һынап ҡарағыҙ. Бала янына килгән саҡта ҡыуанып та, бойоғоп та бағып ҡарағыҙ. Шул саҡ баланың ни тиклем һиҙгер булыуын үҙегеҙ тойорһоғоҙ. Ә бит бала менән әсә араһындағы тойоу-һиҙеү бала ҡарында саҡта үҙең фекер ҡорған, йырлаған телең аша бирелә. Икенсе телдә иркәләү-наҙлау, икенсе телгә күсеү бала күңеле менән әсә күңеле араһына пәрҙә ҡора.

Быны үҙ күҙегеҙ менән күреп, үҙ йөрәгегеҙ аша үткәреп инанғығыҙ килһә, тәжрибә үткәрегеҙ. Балаға берсә туған телдә, берсә ят телдә иркәләү һүҙҙәре әйтегеҙ. Берсә туған телдә, берсә ят телдә һамаҡлау әйтегеҙ. Сабыйҙары булған әсәләр! Ошо тәжрибәне үткәрегеҙ ҙә күңел пәрҙәһенең ни икәнен аңлаһағыҙ, редакцияға хат яҙып ебәрегеҙ.

Мәрйәм БУРАҠАЕВА.

БЕҘҘЕҢ БАЛАЛАР

БУЛЫР БАЛА - БИЛӘҮҘӘН



"Миллионер булыр өсөн миллионерҙарса фекерләргә кәрәк" тигән һүҙҙәрҙең нигеҙендә дөрөҫлөк ята. Донъяның уңышлы кешеләре, юғары үрҙәргә күтәрелгәнсе үк үҙен бай, эшлекле һәм уңышлы итеп күрә белгән. Баштағы дөрөҫ уй тормошто йөҙ һикһән градусҡа әйләндереп ебәрергә һәләтле булыуын аҡыл эйәләре инде әллә ҡасан иҫбатлағанын да беләбеҙ. Мәләүез ҡалаһында тауыҡ һәм бүҙәнә үрсетеү менән шөғөлләнгән, киләсәктә үҙен ҡошсолоҡ фабрикаһы етәксеһе итеп күрергә теләгән ун ике йәшлек Йәлил Салауатов миҫалы быға раҫ та инде.

Уның менән әңгәмәләшкәндә үҙемде әле үк уңышлы эшҡыуар менән һөйләшеп ултырғандай тойҙом. Ун ике йәшлек үҫмерҙең үҙенә булған ышанысын тойоп иҫем китте...

Ярай, барыһын да баштан башлайыҡ әле.

Йәлил биш йәшлек сағында ауылға өләсәһенә ҡунаҡҡа барғас, уның сыбар тауыҡтарын күреп ҡала. Үҙе әйтмешләй, ишек алдында ғорур ғына баҫып йөрөгән ҡоштар уның күңеленә "ята" ла ҡуя. Өләсәһенә эйәреп, уларҙы ашатып, йомортҡаларын йыйырға ярҙамлашып йөрөй. Уларҙы үҙаллы аҫрап ҡарау уйы мәктәпкә барғансы уҡ хыялында барлыҡҡа килә. Атаһы улының теләген хуплап, Йәлилгә биш тауыҡ һатып алып бирә. Үҙенә яңы шөғөл тапҡан малай йәй буйы шулар менән мәж килә. Ҡоштарын шул тиклем үҙенә эйәләштерә, артынан тотам ҡалмай эйәреп йөрөгәндәрен әле лә хәтерләп һөйләй. Тауыҡтарын ни тиклем генә ратһа ла, ҡышҡы һыуыҡтар еткәнсе, йөрәгенән йолҡоп тигәндәй, тегеләрҙе һатып ебәрергә тура килә.

Беренсе класта уҡыған йылда һатып алынған туғыҙ тауыҡ менән бер әтәсен дә, бер ни тиклем аҫрағандан һуң, һатыуға ҡуя.

- Ике йыл элек атайым инкубатор һатып алып биргәйне. Беҙ унда йомортҡаларҙы бергәләп урынлаштырҙыҡ. Шунда, себештәр сыҡмай ҡуйһа, тип, әй ҡайғырғайным. 36 йомортҡанан 24 себеш сыҡҡас, ҡыуанғанымды күрһәгеҙ! Йәй буйы ҡарап үҫтергәс, үҙемә икәүҙе ҡалдырып, ҡалған егерме икеһен һатып ебәрҙем. Ҡасып та маташты әле үҙҙәре, шулай ҙа, өйрәнгән урынға әйләнеп ҡайттылар, - тип йылмая Йәлил.

Әңгәмәсем шөғөлө тураһында шул тиклем мауыҡтырғыс итеп һөйләй, уны тыңлағанда үҙең дә шул тауыҡтар араһына барып эләккәндәй булаһың.

"Бизнес"ын киңәйтеп, бүҙәнә лә аҫраған әле ул. Ун биш ҡошсоғонан егерме йомортҡа ла алған. Ни эшләп улай аҙ тиһегеҙме? Сөнки ике бүҙәнәһе генә инә, ә ҡалғандары ата булып сыҡҡан шул. "Улар нәзәкәтлерәк, шуға күрә тәрбиәләү ҙә ауырғараҡ тура килә", тип моңайып та алды үҫмер.

Быға тиклем Йәлил "Кубанская красная" (халыҡ телендә "несушка") тоҡомло тауыҡ аҫраһа, был юлы себеште "Куропатчатая Брама", "Фавероль", "Джерсийский гигант", "Темная Брама" йомортҡаһынан сығарған. Бөгөн 20 тауығы бар икән.

Яҙырға онотоп торам, ул йомортҡа ла һата бит әле. Үҙ продукцияһын интернет селтәрендәге төркөмө аша, шулай уҡ таныш-тоноштарына тәҡдим итә, был эштә әсәһе лә ярҙамлашып ебәрә. Улар башҡаларҙыҡынан айырылып торһон өсөн хатта махсус мисәт тә яһатып алған. Мисәт һуғылған икән, тимәк, Йәлилдең хужалығынан һәм сифатлы, юғары сортлы!

Йәлил килеменең бер өлөшөн ҡош-ҡортона уңайлы шарт булдырыу өсөн тотона, үҙенә лә өлөш сығармай ҡалмай. Мәҫәлән, үҙ көсө менән тапҡан аҡсаһына планшет, инкубатор һәм тоҡомло тауыҡтар һатып алған.

Артабан Йәмил менән инкубаторға һалынған йомортҡаны тауыҡ итеп үҫтереп алғансы күрелгән ҡыйынлыҡтар тураһында ла һөйләштек. Ауыл хужалығында эшләгәндәр генә белә инде ул өлкәнең еңел түгеллеген!

- Бәләкәс себеште ҡарау еңел түгел. Ситлектә булмаһа, төрлө ҡош алып китергә мөмкин. Берәй сир йоҡһа, дауаларға тура килә, - тип һөйләй әңгәмәсем.

Уның шөғөлөн ата-әсәһе генә түгел, яҡындары, Ислам ағаһы, Әминә һеңлеһе лә хуплап, ярҙам ҡулы һуҙып тора икән.

Бөгөн Йәлил - Мәләүез ҡалаһының Кинйә Арыҫланов исемендәге 9-сы башҡорт гимназияһында 6-сы "Ш" класында белем алған тырыш уҡыусы. Уға математика, биология дәрестәре оҡшай. Шулай уҡ йөҙөү менән шөғөлләнә.

- Мәктәптән һуң ауыл хужалығы йүнәлеше буйынса белем алырға һәм үҙ бизнесымды асырға теләйем, - тип хушлашты беҙҙең менән буласаҡ эшҡыуар.

Мәҡәлә геройын "Уйлағаның ғәмәлгә ашһын да, киләсәктә әңгәмәләрҙе һинең фабрикаңда ҡорорға насип булһын!" тигән теләктә оҙатып ҡалдыҡ. Йәш замандашыбыҙҙың хыялы тормошҡа ашырына һеҙ ышанаһығыҙмы? Беҙ ышанабыҙ.

Лена ХӘЙРУЛЛИНА.

✓ *Әҙелбаевтар республикала башҡорт телен һаҡлауға һәм үҫтереүгә шаҡтай өлөш индереүҙәре менән киң танылыу алған. 2018 йылда улар тәүгеләрҙән булып башҡорт телендә һөйләшкән ҡурсаҡтар сығара башлай.*

ЗАУЫҠ

ҠУЙСЫ, ҠУЙСЫ, КИЛЕН...

(Эссе)

- Ҡуйсы, ҡуйсы, килен, бер эш мәнеһен белмәйһең...

Һикһәнгә яҡынлаған ҡәйнәмдең мин йолҡҡан өйрәктәрҙе әйләндереп-тулғандырып тикшереүен көлөп ебәрмәҫкә тырышып ҡарайым. Башымды эйеп, ентекләп тыңлап торған булам. Ирем менән утыҙ йылдан ашыу йәшәгән мәлдә уның һүҙҙәренә күнегеп бөткәнмен инде. Тәүҙә, килен булып төшкән йылдары, үпкәләп, илап ала торғайным. Хәҙер өндәшмәйем. Сөнки мине күрә алмауҙан йәки бушҡа бәйләнеүҙән әйтмәй бит ул.

Ә эшкә килгәндә, ысынлап та, килен булып төшкән саҡта, ҡәйнәм әйтмешләй "бер эш мәнеһен (беҙҙең өйҙә "мәлен" тип әйтәләр ине) белмәй инем". Сөнки фатирҙа йәшәгән ҡыҙ инем. Малыбыҙ ҙа булманы. Ҡош-ҡорт йолҡоу түгел, ҡамыр ҙа баҫа белмәй инем. Ҡәйнәм өйрәтте барыһына. Сабыр итеп, әҙерәк баш сайҡап, шул "ҡуйсы, ҡуйсы, килен" тип әйтеп ала ла, өйрәтә. Килеп сыҡһа, минән ныҒыраҡ ҡыуаныр ине.

Бер саҡ картуф бешерергә ҡуйғанмын да, онотҡанмын. Көҙгө тымыҡ һауала көйгән еҫ ишек алдына таралып китте. Йүгереп индем. Картуф ҡара көйөккә әйләнгән. Күрше инәйгә хәйер бирергә киткән ҡәйнәм килеп инде. Өй төтөн, солан төтөн! Ир бына-бына ҡайтырға тейеш. Ҡурҡышымдан һәм оялышымдан илап ебәрҙем. Ҡәйнәм "ҡуйсы, ҡуйсы, килен" тип табаны табаҡтағы һыуға тыҡты. Ул арала ирем ҡайтып инде. Кәйефһеҙ. Ә быңдай саҡта уны асыуландырмауың мең артыҡ. Әрләмәй ул. Тик әллә нисәмә көн һөйләшмәй йөрөүе бар. Ирем ҡашы емерелеп: "Миңә әбид юҡ инде бөгөн?" - тине. Мин ауыҙымды асып та өлгөрмәнем, ҡәйнәм: "Киленде магазинға ебәреп, ятып торғайным. Йоҡлап киткәнмен. Ярай, килен бына кисәге итте ҡыҙҙырып ашатыр", - тине. Ирем өндәшмәне. Минең ғәйеп икәнен аңланы, әммә әсәһенә бер һүҙ әйтә алманы. Сөнки ирем ҡәйнәмде ныҡ ихтирам итә, ярата, хатта бер аҙ шөрләй ҙә унан.

Рәхмәтле ҡарашымды ҡәйнәмә төбәйем. Ул өндәшмәй. Күп булды ул ундай саҡтар. Бер мунсаның башын иртә ябып, ҡайнымды тонсоҡтора яҙҙым. Унда ла ҡәйнәм "ҡабаланып япҡайным шул" тине. Үҙемә шелтә яһаһа ла, әрләп алһа ла, ҡәйнәм быны икәү саҡта ғына яңғырата. Кеше алдында бер насар һүҙ әйтмәй һәм миңә лә әйттермәне.

Бер мәл ирем икенсе ҡатынға әүрәп китте. Айырылышыу хәленә барып еттек. Ул саҡта ла ҡәйнәмдең аҡылы ярҙам итте. "Сабырһыҙланып, ташлап китерһең. Өс балаңа кем атай булыр? Ирең икенсе бисәгә ҡараған икән, тимәк, һиндә лә ғәйеп бар", - тине үҙемә генә.

Ә иремде ер менән тигеҙләй яҙҙы. Хатта уны йәлләп ҡуйҙым. Ә теге ҡатындың өйөнә барып нисек ҡотон алғанын бар ауыл һөйләне.

Ҡәйнәм өлкәнәйҙе. Янына башҡа әбекәйҙәр ҙә инеп, сәй эсәләр. Бер көн ҡайтып инһәм, ишек алдында сәй эсеп ултыралар. Мине күрмәйҙәр. Шул саҡ ҡәйнәмдең: "Әллә, киленемдең бер насарлығын күргәнем юҡ. Нимә эшләһә лә ҡулынан килә, емертеп донъя көтә. Аллаһҡа шөкөр, шәп килен яҙған булып сыҡты", - тигәнен ишетеп ҡалдым.

Ишеккә һөйәлеп, туҡтап ҡалдым. Күҙемдән йәштәр йүгерҙе. Күңелем тулды.

Хәҙер үҙем ҡәйнәмен. Улым менән киленем ҡунаҡҡа килеп, оҙаҡ йоҡлап ятһалар, шарт-шорт баҫып, һөйләнә башлайым. "Хәҙерге килендәр төшкә тиклем аунай", - тип ризаһыҙланам. Шул саҡ ҡәйнәм: "Ҡуйсы, ҡуйсы, килен, яман ҡәйнә булмай тор. Мин бар бит әле", - тип тыйып ҡуя.

Эйе, ҡәйнәм беҙҙең менән йәшәй. Һәм тағы ла оҙаҡ йәшәһен ине, тип теләйем. Белдеклегән күрһәтеп, һәр эшемде тикшереп, "ҡуйсы, ҡуйсы, килен" тигән һүҙҙәрен ишетһәм, рәхәт булып китә. Ошо һүҙҙәрһеҙ донъябыҙ ҙа йәмһеҙ булыр ине. Сәй эскәндә берәй ваҡиға тураһында һүҙ сыҡһа ла, ҡәйнәм: "Ҡуйсы, ҡуйсы, килен, үҙегеҙҙең балалар бар, аша һөйләмә, кеше тикшермә", - тип, тәрбиәһен дә биреп өлгөрә.

Ул килендән уңғанмы, белмәйем, әммә мин ҡәйнәмдән ундым...

Гүзәл СӘЛИХОВА.

БАШҠОРТ ҒАИЛӘҺЕ

ТУҒАН ТЕЛ, ТИП ЯНҒАНДАРҘАН УЛАР!

Туған телебеҙҙе һаҡлау мәсьәләһе бөгөн үтә лә киҫкен тора. Күҙ алдында уны ҡулланыу даирәһе тарая, хатта башҡорт мөхите хөкөм һөргән саҡта ла балалар русса аралашыуға күсә, әсә телен һанламай башлай. Халҡыбыҙ алдында торған ошо оло һынауҙы лайыҡлы үткән өлгөләр ҙә бихисап. Миҫал итеп, Өфөнән Әҙелбаевтар ғаиләһен килтерергә була.

Фәнзил менән Лилиә Әҙелбаевтар өс бала тәрбиәләй. Һәр йәһәттән әүҙем, тырыш ғаилә күптәр өсөн өлгө булып тора. Ғаилә башлығы Сибай ҡалаһында тыуып үҫкән. Ул, бер йылда ике синыф программаһын үҙләштереп, мәктәпте 14 йәшендә тамамлай һәм Башҡорт дәүләт университетына уҡырға инә. Үсмерҙәр йәшенән яңы сыҡҡан дипломлы белгес үҙен төрлө өлкәләрҙә һынап ҡарай. Өфөнөң Дим районы хакимиәтендә, Сибай ҡалаһы һәм Ишембай районы телетапшырыуҙар студияһында эшләп ала. Әле Фәнзил Кәрим улы Зәйнәб Биишева исемендәге "Китап" нәшриәте директоры урынбаҫары. Хәләл ефете Лилиә иһә йәмле Торатау итәгендә урынлашҡан Ишембай районы Урманбишҡаҙаҡ ауылынан. Ишембайҙағы Әхмәтзәки Вәлиди исемендәге 2-се Башҡорт интернат-гимназияһын тамамлағандан һуң БДУ-ның башҡорт филологияһы һәм журналистика факультетында белем ала. "Һылыуҡай" республика бәйгеһендә Гран-при яулаған гүзәлкәй булараҡ та билдәле ул. Хеҙмәт юлын "Тамыр" телеканалында башлай, бөгөнгө көндә Өфө муниципаль районы хакимиәтенең мәҙәниәт идараһы начальнигы вазифаһын биләй

Ҡыҙҙары Айзелгә әле 14 йәш. Ул бәләкәйҙән урта махсус музыка колледжында скрипка серҙәрен үҙләштерә, фортепьяно буйынса уҡый. "Урал батыр" эпосын яттан һөйләү буйынса, шулай уҡ "Һаумы, һаумы, әкиәт!" конкурстарында еңеүҙәр яулай. Улдары Йософ менән Ибраһим көрәш, футбол менән ҡыҙыҡһына, мәктәптә тырышып уҡыйҙар.

Вундеркинд, тиңе булмаған гүзәл булараҡ билдәлелек яулаған Фәнзил менән Лилиә "йондоҙ" ауырыуына бирелмәй, тормошта үҙ урындарын таба һәм бөгөн яңы үрҙәр яулай. Әҙелбаевтар республикала башҡорт телен һаҡлауға һәм үҫтереүгә шаҡтай өлөш индереүҙәре менән киң танылыу алған. 2018 йылда улар һатыуға Башҡортостанда тәүгеләрҙән булып башҡорт телендә һөйләшкән ҡурсаҡтар сығара башлай. Ошо рәүешле Фәнзил Кәрим улы күңелендә йөрөткән хыялын тормошҡа ашыра. Туған тел мәсьәләһе үтә лә киҫкен торған заманда ҡыҙ һәм ике ул тәрбиәләгән атай булараҡ, был шөғөләнөң ни тиклем әһәмиәтле һәм оло мәғәнәгә эйә икәнен тәрәндән аңлай, шуға ла был эшкә бар күңелен һала.

Үҙ эшен асҡан ғаилә Киров ҡалаһындағы "Весна" фабрикаһы менән тығыҙ бәйләнеш урынлаштыра. Үҙҙәре әҙерләгән эскизға ярашлы, ҡурсаҡтарҙы оҙон сәсле итеп эшләтәләр. Уларға Айһылыу, Сәлимә, Мәликә тип исем ҡушалар. Ҡыҙҙар өсөн тәғәйенләнгән уйынсыҡтар башҡорт телендә һөйләмдәр әйтә белә, йыр йырлайҙар, бер минут дауамында диалог формаһында әңгәмә ҡоралар. Ә кемдән алғандар һуң һоҡланғыс тауышты? Баҡһаң, Лилиә Әҙелбаева үҙе һөйләшә икән "ҡурсаҡ" телендә. "Ҡыҙыбыҙ тыуғас, теле "атай", "әсәй" тип асылһын тип теләнек һәм ғаиләбеҙҙә башҡорт мөхите булдырыуҙы маҡсат итеп ҡуйҙыҡ. Уйынсыҡтар ҡарай башланыҡ. Тик үҙебеҙсә һөйләшкән, музыка уйнатҡан, заман талаптарына яуап биргәндәрен тапманыҡ. Шунда Фәнзил, юҡ, былай булмай, әйҙә, үҙебеҙҙең башҡорт ҡыҙҙарына матур ғына ҡурсаҡ яһайыҡ, тине", - ти Лилиә Әлфир ҡыҙы.

2019 йылда Республика Башлығы грантын алыу башлаған эшкә яңы һулыш өрә, юғарыраҡ баҫҡысҡа үрләү өсөн юл аса - Әҙелбаевтарға башҡорт телендә уйынсыҡ планшет һәм смартфон сығарыу өсөн финанс шарттар тыуа. Бәләкәстәргә тәғәйенләнгән гаджеттар заман технологиялары аша әсә теле менән яҡындан танышыу мөмкинлеген бирә. Планшет менән смартфон эсендә 40-тан ашыу ҡыҫҡа йыр, 80-дән ашыу шиғыр тупланған. Шулай уҡ уларҙа альфавит, һандар, төҫтәр, хайуандар атамалары, әйтелеше, арифметика алымдары кеүек ғәмәлдәр ҙә урын алған. Шиғырҙарҙың күпселеген шағирә Гөлнара Хәлфетдинова яҙған. "Йософ менән Ибраһим тыуғас, малайҙар өсөн дә уйынсыҡ эшләү теләге тыуҙы. Тәүҙә ниәтем төрлө тауыш сығарған машина рәүешендә күҙ алдыма баҫты. Әммә ул үтә ябай булыр тип, күберәк мәғлүмәт туплаған, ҡатмарлыраҡ функциялы уйынсыҡ кәрәк, тигән һығымтаға килдем һәм смартфон менән планшетҡа туҡталдым. Заман балалары уларҙы бит өлкәндәрҙән ҡайтыш белмәй. Әсә телен һөйөү сабый саҡтан һалыныуын иҫәпкә алып, бөгөнгө көн талаптарына яуап биргән кескәйҙәр гаджеты булдырыуҙы маҡсат итеп алдыҡ", - ти Фәнзил Кәрим улы.

"Донъя халыҡтары" ойошмаһы Башҡортостан Башлығы гранты ярҙамында "Башҡорт теле: яңы ҡараш 2.0" тип аталған дәреслек сығарҙы. Фәнзил Әҙелбаев был проекттың техник бүлеген етәкләй, уның Android, Apple платформалары, шулай уҡ компьютерҙар өсөн мобиль ҡушымтаһын киң ҡулланылышҡа сығарыуҙа туранан тороп ҡатнаша.

Глобалләшеү дәүерендә туған телебеҙҙе һаҡлап ҡалыу һәм үҫтереү йәһәтенән ғәйәт ҙур эш башҡарған Әҙелбаевтар үҙ балаларын милли рухта тәрбиәләй. Өйҙә тик башҡортса һөйләшеү тәртибе ҡуйылған. Кеселәре Ибраһим, балалар баҡсаһы йоғонтоһонда руссаға өҫтөнлөк бирә башлағас, хәлде төҙәтер өсөн атай-әсәй бер "хәйлә " уйлап таба - "Атай гранты" булдыралар. Йәғни, өйҙә тик башҡортса һөйләшкәндәрҙе ай аҙағында аҡсалата бүләк көтә. Айзель, Йософ, Ибраһим иһә, дәртләнеп, быға риза була.

Айзель телевизор ҡараусыларға тәмләп, бик матур итеп әкиәт һөйләүе менән таныш. Ул музыка менән мауыға, әсәһенә оҡшап, матур йырлай. Ғаилә башлығы үҙе гитарала уйнай һәм йырлай, ике улы уға ҡушыла. Әҙелбаевтар ғаиләһенең 2022 йылда "Өлгөлө башҡорт ғаиләһе" асыҡ республика конкурсының "Ғаилә ижады" номинацияһында 1-се урын яулауы юҡҡа түгел, юҡҡа түгелдер.

Әйткәндәй, һеҙҙең арала ошондай туған телде һанлаған балалар үҫтергән, халҡыбыҙ өсөн мәртәбәле эштәр башҡарған матур башҡорт ғаиләләре бармы, хөрмәтле уҡыусыларыбыҙ? Хәбәр ебәрегеҙ әле. Көтәбеҙ!

Рәсул БАЙГИЛДИН.

✓ *Арыуын, ҡайһы саҡта нимәнелер эшләгеһе килмәүен дә аҡлап булыр ине, тик ул артыҡ мыжыҡҡа әйләнде. Мәктәптән ҡайтып ингәнендә күңелле генә була ла, кискә табан барыһына ла екеренә, ҡысҡырына башланы.*

ҺӘР КЕМ ҠОЛАҒЫНА

Элекке күршем менән һөйләшеү күңелемә тынғылыҡ бирмәй. Күптән осрашҡаныбыҙ юҡ ине. Хәл-әхүәл һорашып, тротуар уртаһында апаруҡ ваҡыт торҙоҡ. Ҡыҙы мәктәпкә барғас, бер-бер артлы ғына ике ул табып, ирен ҡыуандырғанын, өлкәненең быйыл 15-е тулғанын, кесеһенең бишенсене тамамлауын белдем.

ӘХЛАҠТЫ РЕКЛАМАЛАРҒА КӘРӘК

- Икеһенең дә уҡыуы яҡшы ғына. Тик ҙурыһының тәртибе борсой, - тине ул. - Үҙенән өс йәшкә өлкән ҡыҙға мөкиббән булды ла ҡуйҙы. Атаһының әйткәнен ҡолағына ла элмәй.

Танышымды ҡыҙҙың йәше, йәғни улынан оло булыуы ғына хафаға һалмаған, әлбиттә. Ай буйы бергә булған йәштәр. Палатка алып, икәүҙән-икәү йылға буйына ял итергә йөрөгәндәр. Ҡыҙҙа аулаҡ булһа, улы уларҙа ҡунып та ҡалған. Тыңлата алмаған әсә, аптырағас, ҡыҙ ауырға ҡалып йәки улы ауырыу йоҡтороп ҡуймаһын тип, һаҡланыу өсөн кеҫәһенә "ҡап"тар һала башлаған. Шулай итеп, "ололар" темаһына етди һөйләшеү урынына проблеманы еңел генә хәл иткән һәм, һаҡланыу сараһын үҙе тәҡдим итеп, яңы 15-ен тултырған улының енси тормош менән йәшәүенә фатиха биргән...

Заманы шулай бит, тип, ҡайһы берәүҙәр әсәнең ҡылығын хуплар ҙа, сөнки бөгөн беҙ енси тәрбиә аҡһаған ҡурҡыныс ваҡытта, әхлаҡһыҙлыҡҡа, боҙоҡлоҡҡа юл асылған дәүерҙә йәшәйбеҙ.

Мәғлүм булыуынса, бөгөн демография мәсьәләһе - илдең мөһим ижтимағи-сәйәси проблемаларының береһе. Халыҡ һаны кәмеүе статистика белгестәрен генә түгел, ә сәйәсмәндәрҙе лә борсоуға һала. Тыуым артһын өсөн төрлө закондар ҡабул ителә, программалар бойомға ашырыла. Икенсе һәм унан һуң тыуған балаларға Әсәлек капиталы, өс балалы ғаиләләргә бушлай ер участкалары биреләүе, пособиелар, түләүҙәр күләме, төрө артыуы - шуға дәлил. Шулай булыуға ҡарамаҫтан, демографик көрсөк дауам итә. Тимәк, мәсьәлә ғаиләләрҙең матди хәлендә генә түгел.

Ғаилә ҡороуҙың да төрлө формалары барлыҡҡа килде: рәсми һәм рәсми булмаған. Икенсеһе "граждандар никахы" тип атала уның. Башҡортса әйткәндә, "бергә торалар". Бына шуларҙың күбеһе байтаҡ йылдар ир менән ҡатын булып йәшәһәләр ҙә бала табырға уйламай...

Яңыраҡ туҡталышта ирекһеҙҙән шундай һөйләшеүгә шаһит булғайным. Бер ханым икенсеһенән, улың өйләнмәнеме әле, тип һорағайны:

- Өсөнсө йыл берәү менән йәшәй. Әммә кәләш алам, тип һүҙ ҡуҙғатҡаны юҡ. Уҡып бөтәйем, бер аҙ аҡса эшләп алайым, ти. Әлеге ҡыҙға өйләнерме-юҡмы, белмәйем, сөнки тегеләй ҡараһаң да, былай ҡараһаң да улыма тап килмәй. Алдағыһын ишәк ҡайғыртһын, әлегә улымдың тамағы туҡ, өҫтө таҙа булыуына күңелем тыныс. Ҡайҙа икән, кем менән йөрөй икән, тип тә борсолмайым. Шулай ҙа ҡыҙы йөккә уҙып ҡуймаһын, һаҡланыу сараһын күрегеҙ, тип тылҡып торам инде, - ти.

Улының да, уның менән йәшәгән ҡыҙҙың да хистәренә төкөрөп ҡараған был ҡатынға әңгәмәсеһенең дә башҡа әйтер һүҙе булманы шикелле, автобус көтөп байтаҡ торорға тура килһә лә, башҡа һүҙ ҡушманы.

Минең иһә был тәкәббер ҡатынға һөйөклө улын теләмәгән бала тыуыуҙан һаҡлай алһа ла, уның теге ҡыҙ менән яҡынлыҡ ҡылғанда биояландары бәйләнешкә инеп, үҙ-ара мәғлүмәт-энергия алмашыу процесы кисереүен, унан бер ниндәй һаҡланыу сараһы ла ҡотҡара алмауын әйткем килгәйне. Үҙен һәм үҙенең балаһын ғына яратҡан мин-минлеге көслө ҡатын быны барыбер аңламаҫ тип, өндәшмәнем.

Ҡайһы бер ғалимдар таныуға теләмәһә лә, телегония фәнен инҡар итеп булмай. Был термин ниндәй ҙә булһа ырыу билдәләрен быуындан-быуынға тапшырыу тигәнде аңлата. Һәм үрҙә атап кителгән ике осраҡта ла йәштәрҙең киләсәгенә бер ни тиклем хәүеф янауы ихтимал.

Ошо темаға бер мәҡәлә уҡығайным. Бер ҡыҙ Африканан уҡырға килгән студентҡа ғашиҡ була. Ҡара тәнле бөҙрә сәсле был егетте үҙенең мәңгелек йәре тип уйлап, уның менән енси бәйләнешкә инә. Тик уларға бергә булыу бәхете теймәй. Тиҙҙән һөйгәне ҡояшлы иленә ҡайтып китә. Ваҡыт үтә. Ҡыҙ кейәүгә сыға, балалары тыуа. Ҡатындың йәшлек мөхәббәте тураһында сер улы үҫеп, өйәне тыуғас ҡына сиселә. Килененең ҡулында ыҫмала һымаҡ ҡап-ҡара малайҙы күреп, артына йығылып китә яҙа ул: гонаһһыҙ сабый уның йәшлек мөхәббәтенә оҡшаған була... Килененә ҡаты ҡағылыуын күреп, улына йәш саҡтағы мауығыуы тураһында асыҡтан-асыҡ һөйләп биреүҙән башҡа сараһы ҡалмай уның.

Балаға уҙыуҙан, ауырыуҙарҙан һаҡлаһа ла, бер ниндәй сара ла ир менән ҡатындың генетик йәһәттән мәғлүмәт алмашыуынан ҡотҡара алмауына асыҡ миҫал был. Беренсе енси партнерҙың йоғонтоһо тыуасаҡ баланың тышҡы билдәһендә генә түгел, ә психикаһында, ҡанында ла сағылыуы ихтимал.

Һуңғы осорҙа киң мәғлүмәт сараларында енси мөнәсәбәт киң рекламалана. Иғтибар менән ҡараһаң, хушбуй йәки кофены күрһәткәндә лә ярылып ята ул. Иҫләйһегеҙҙер, үҙәк каналдарҙың береһендә бергилке ошондай реклама була торғайны: хуш еҫ бөркөп, эске күлдәктән генә ҡыҙ үтеп киткәйне, бер ирҙең шартлап төймәһе ысҡынып китә... Ҡапыл ғына нимәне рекламалауҙарын аңғармайһың да, уның ҡарауы, нимәгә ишаралағандарын шунда уҡ аңлайһың.

Байтаҡ йылдар элек ВИЧ-инфекция таралыуын иҫкәртеүгә арналған сараларҙың береһендә белгестәр енси ауырыуҙарҙан һаҡланыу ысулдары Рәсәйҙә рекламаланмауы тураһында борсолоу белдерҙе. Минеңсә, был бөтөнләй кәрәкмәй, сөнки ул үҙе үк туранан-тура ирекле мөнәсәбәткә, ирекле мөхәббәткә ымлай. Әхлаҡлылыҡты, сафлыҡты рекламаларға кәрәк бөгөн! Шул ваҡытта ғына элекке һымаҡ ныҡлы ғаиләләр барлыҡҡа килер, уларҙа өсәр-бишәр бала тыуыр, илебеҙҙә юғары әхлаҡлы кешеләр артыр, иҡтисад нығыныр.

Тарихта шундай факт билдәле: Бөйөк Ватан һуғышының иң ҡыҙған мәлендә СССР-ҙан Германияға ҡыуып алып кителгән ҡыҙҙарҙы тикшергән немец врачы Гитлерға шулай тип мөрәжәғәт итә: 16-нан 20 йәшкә тиклемге ҡыҙҙарҙың 90 проценты саф булған юғары әхлаҡлы халыҡты еңеү мөмкин түгел! Һәм, белеүегеҙсә, табиптың юрағаны юш килде. Тик Бөйөк Еңеү яулаған халҡыбыҙ сексуаль революцияға ҡаршы торорлоҡ көс табырмы?

Лена АБДРАХМАНОВА.

АТАЙ-ӘСӘЙ ҠОЛАҒЫНА

МИНЕҢ МЕНӘН БУЛМАҪ, ТИМӘГЕҘ...

Кеше менән булған хәлгә ҡарап һабаҡ алырға ынтылып тормаһаҡ та, түбәндә һөйләнәсәгенә иғтибар итһәгеҙ икән. Күршелә генә йәшәгән, аралашып йөрөгән ҡатынҡайҙың "Был турала яҙайыҡ әле", тейеүемә лә риза булыуын аңлайым, сөнки бер нисә ай дауамында уның аҡылдан яҙыр сиккә етеүенең шаһиты булырға тура килде.

Ғаилә иҫ киткес матур, бер һүҙ тейҙерерлек түгел: атай матди яҡтан яҡшы тәьмин итә, әсәй өйҙә һәм ғаиләлә ыңғай атмосфера булдырыу өсөн барыһын да эшләй - бар ерҙә тәртип, ваҡытында ашарға бешкән, үҙ-ара ла дуҫ-татыуҙар, ялдарында балалар менән төрлө ерҙәргә сәйәхәт итәләр һ.б. Шулай һәүетемсә генә йәшәп ятҡанда 5 класта уҡыған улдары тыныс ҡына тормоштарын тетрәндереп алды.

Сәләмәт, ҙур теләк менән еңел генә уҡыған ошо баланың тәртибе әсәһен аптырата башланы. Арыуын, ҡайһы саҡта нимәнелер эшләгеһе килмәүен уҡыу программаһы менән дә аҡлап булыр ине, тик ул артыҡ мыжыҡҡа әйләнде. Мәктәптән ҡайтып ингәнендә күңелле генә була ла, кискә табан барыһына ла екеренә, ҡысҡырына башланы. "Башым ауырта", "Иҫләмәйем", "Онотҡанмын" тип йыш әйтә, шуға ла әсәй кеше улын табиптарға күрһәтергә булды.

Педиатр уртындағы стоматиттан башҡа хәүефләнерлек бер нәмә лә тапмай, неврологҡа ебәрә. Уныһы инде мәктәп программалары хәҙер ауыр тигәнгә һылтап, нервы системаһының вегетатив эшмәкәрлеге боҙолған тигәнерәк диагноз ҡуйған. Бында ғына туҡталмайынса, күршем улын МРТ-ға алып барып, башын тикшертте - һау-сәләмәт. Эндокринолог та һау тигән ҡарар сығарҙы. Бары тик ауыҙ ҡыуышлығындағы сейләнеп торған яра ғына бөтәшмәне.

Яҡшы ғына табип осрағансы көҙ үтте. Эпштейн-Барр, герпес, кандидоз, диабет, башҡа төрлө ҡурҡынысыраҡ фараздар тикшерелде. Балала анемия йәки башҡа витаминдарға ҡытлыҡ та табылманы. Бәлки, ул иренен гел тешләп йөрөйҙөр, шуға ла стоматит үтмәйҙер, тигән яуап ҡына булды.

Ысынында иһә, 11 йәшлек малай снюс ҡуллана булып сыҡты. Тап бына мәктәп тирәһендә таратылған һура торған тәмәке әсәне ошо юлдарҙан йөрөргә мәжбүр итте. Уны ауыҙҙа тоталар ҙа, составындағы никотин төкөрөк ярҙамында ҡанға тиҙәрәк үтеп инә, имеш. Тик белгестәр әйтеүенсә, был никотиндың күләме ғәҙәти тәмәкенекенә ҡарағанда 20 тапҡырға күберәк. Тап ошо ҡапыл хәлдең насарайыуына, йөрәк тиҙерәк ҡаға башлауына, хатта иҫте юғалтыуға алып килә. Башта кәйеф күтәрелә, кеше эйфория кисерә, тик аҙаҡтан төшөнкөлөккә бирелә, башы ауырта, тиҙ ҡыҙып бара. Әгәр ҙә был оҙағыраҡ дауам итһә, кеше был зарарлы матдәһеҙ тора алмай башлай. Ауыҙҙа иһә бына ошондай яра барлыҡҡа килә, теш ҡаҙнаһы ла зыян күрә. Иң аҙаҡҡы диагноз - ауыҙ ҡыуышлығы яман шеше хәүефе.

Әсәһе быға оҙаҡ ышана алмай йөрөнө, нисек инде, яҡшы тәрбиә биреп кенә үҫтергән улы ошондай хәлгә тарый ала? Тик бер кемдең дә бындай көнгә төшмәҫмен тигән ышанысы юҡ шул. Быны үҫмерҙәрҙең тиҫтерҙәре араһында үҙ кеше булғыһы килеп тә, "ҡурҡаҡ", "әсәй малайы" тигәнерәк ғәйепләүҙәрҙән ҡасып та эшләүе ихтимал. Статистика буйынса, бала снюсты тап мәктәптә уҡыған йылдарында татып ҡарай. Шуға ла һаҡ булығыҙ, балаларығыҙ менән һөйләшегеҙ. Үҙегеҙгә оҡшамаған йүнәлештә лә мәғлүмәтле булыу, бәлки, бындай бәләнән һаҡланыуҙың төп ысулы булыр.

Дилбәр ХӘКИМОВА.

✓ *Тәмәке тартыусыларҙың ҡанында тестостерон кимәле кәмей, был уҙ сиратында енси теләктең һәм көстөң кәмеүенә килтерә. Бала табыу ихтималлығы кәмей, сперматозоидтарҙың хәрәкәтсәнлеге кәмей.*

МОСОЛМАН ДОНЪЯҺЫ

Бәйғәмбәрҙәрҙең дә ғаиләләре булған. Ҡөрьәндә Аллаһы Тәғәлә һуңғы бәйғәмбәр Мөхәммәткә (саллаллаһу ғәләйһи үә сәлләм) былай ти: "Һинән алда ла Беҙ бәйғәмбәрҙәр күндерҙек һәм уларға ҡатындар һәм балалар бирҙек" ("Рәғид"сүрәһе, 13.38). Аллаһы Тәғәлә мосолмандарҙың туйыныу өсөн саралар табыу тырышлығын - Уға табыныу, ә ғаиләлә тотонолған сараларҙы иғәнә килтереү, тип ҡабул итеп, уларға мәрхәмәт күрһәткән. Шуға ла кем ғаиләһен туйындырыу өсөн яуаплы, улар уны эске тойғолары менән Аллаһы Тәғәләгә табыныу итеп башҡарһын. Әммә мосолман бер ҡасан да матди байлыҡ туплауға ынтылмаç. Ул киләсәк тормошо һәм Аллаһ тарафынан уға һалынған бурыстарҙы тейешле кимәлдә үтәү тураһында онотмаçҡа тейеш. Һәр кешегә ерҙә йәшәү өсөн сикле ваҡыт бирелгән һәм мосолман быны аңлап, үҙен әлеге һәм киләсәк тормошта тәьмин итергә бурыслы.

МӨХӘММӘТ БӘЙҒӘМБӘР - АТАЙ

Ғаилә өсөн яуаплылыҡ

Мөхәммәт бәйғәмбәр (саллаллаһу ғәләйһи үә сәлләм) ғаилә ҡарау өсөн тырышлыҡтың табыныу итеп ҡабул ителеүен белеп, ғаиләһен ҡарау өсөн үҙе саралар тапҡан. Әбү Хөрәйрә (радиллаху анху) һүҙҙәре буйынса, Бәйғәмбәр (с.ғ.с.) былай тигән: "Аллаһ юлында йәки ҡолдарҙы азат итеүгә, мохтажлыҡ кисереүселәргә һәм ғаиләгә тотонолған аҡсаларҙан ғаиләгә тотонолғаны өсөн күберәк файҙа аласаҡһың".

Аллаһ илсеһе (с.ғ.с.) "Баныу Надир" баҡсаһынан финик уңышын һатҡан һәм ул аҡсаның бер өлөшөн ғаилә сығымдары өсөн айырып алған, ҡалған өлөшөн ҡаҙнаға тапшырған. Ул үҙенең бөтә ғүмере буйы шулай эшләгән. Мөхәммәт (с.ғ.с.) дөйә һатып алған, улар көнө буйы Ухуд һәм әль-Джамаа үҙәндәрендә көтөүҙә йөрөгән. Был дөйәләрҙең һөтө менән бөтә ғаилә туҡланған, күршеләр, ҡунаҡтар һыйланған.

Бәйғәмбәр (с.ғ.с.) һәр ҡатынына айырым бүлмә биргән. Шулай итеп, ул һәр ҡатынын торлаҡ менән тәьмин иткән. Ғаиләнең торлаҡ проблемаһын хәл итмәйенсә, ғаилә башлығы тыныслыҡ тапмаясағын һиҙыҡ өҫтөнә алып, Мөхәммәт (с.ғ.с.) былай тигән: "Кешене өс нәмә бәхетле итә: "Аллаһтан ҡурҡҡан ҡатын, яҡшы йорт һәм яҡшы хәрәкәт итеү сараһы". Ә кешене бәхетһеҙ итеүсе: "яман ҡатын, насар йорт һәм насар хәрәкәт итеү сараһы". Ә кешене бәхетһеҙ яһаусы әйберҙәргә килгәндә, улар насар ҡатын, насар йорт һәм насар хәрәкәт итеү сараһы".

Бәйғәмбәр (с.ғ.с.) ҡатындарына һәм балаларына иғтибарлы, һиҙгер, рәхимле, шәфҡәтле булған.

Балаларға һөйөү

Мөхәммәт бәйғәмбәр (с.ғ.с.) балаларға Хоҙай тарафынан бирелгән бүләк тип ҡараған. Улы Ибраһим тыуғас, Ул бик бәхетле булған. Ул улын күтәреп Ғәйшәгә (радиллаху анху) алып килгән һәм былай тигән: "Ҡара әле уға! Ул миңә нисек оҡшаған!"

Әнәс бин Мәлиҡ һөйләгән: "Мин Мөхәммәт бәйғәмбәрҙән дә (с.ғ.с.) шәфҡәтлерәк кешене күргәнем булманы. Уның улы Ибраһим бер ауылға ҡунаҡҡа, һөт әсәһе янына киткәйне. Бәйғәмбәр (с.ғ.с.) шул саҡта ла улын күрергә бара ине. Ул өйгә инә, улын ҡулына ала, уны үбә һәм кире ҡайтып китә ине".

Ғәҙәти көндәрҙә Бәйғәмбәрҙең бәләкәй ҡыҙы Фатима (радиллаху анху) атаһы янына инһә, ул тороп, ҡыҙының ҡулынан алып ҡосаҡлаған һәм үҙенең янына ултыртҡан. Фатима ла уға шундай уҡ һөйөү менән яуап ҡайтарған. Мөхәммәт (с.ғ.с.) ҡыҙын шул тиклем яратҡан, ҡайҙалыр китер булһа, ин аҙаҡтан уның менән хушлашҡан, кире ҡайтҡас, иң тәүҙә уның янына ингән.

Бәйғәмбәр (с.ғ.с.) үҙенең ейәндәрен дә яратҡан. Бара (радиллаху анху) һөйләгән: "Мин Бәйғәмбәрҙе (с.ғ.с.) Хәсән ейәнен яурынына ултыртып: "Әй, Аллам! Мин уны яратам, Һин дә уны ярат!" - тигәнен күрҙем".

Ул балаларын йә яурынында, ҡайһы берҙә арҡаһында йөрөткән. Ҡайһы бер ваҡытта намаҙ уҡығанда ейәндәре уның арҡаһына менгән, ә ул уларға бер нәмә тип тә әйтмәгән. Әбү Хөрәйрә (радиллаху анху) былай тип һөйләгән: "Беҙ Бәйғәмбәр (с.ғ.с.) менән төнгө намаҙҙы уҡый инек. Ул эйелгән һайын уның ейәндәре Хәсән менән Хөсәйен уның арҡаһына менә. Бәйғәмбәр башын күтәрә һәм иплән кенә уларҙы арҡаһынан төшөрә. Был күренеш намаҙ уҡып бөткәнсе дауам итте".

Әнәс бин Малик һөйләгән: "Бер тапҡыр һораным: "Әй, Аллаһ илсеһе! Һеҙ өйөгөҙҙә кемде нығыраҡ ярата һығыҙ? " Бәйғәмбәр (с.ғ.с.), Хәсән һәм Хөсәйенде, тип яуап бирҙе. Ҡайһы берҙә Бәйғәмбәр үҙенең ҡыҙы Фатимаға: "Миңә минең улдарымды саҡыр", - тип әйтер ине. Хәсән менән Хөсәйен килгәс, уларҙы ҡосаҡлап яратыр һәм еҫкәр ине".

Бәйғәмбәр Хәсән менән Хөсәйенде генә түгел, башҡа ейәндәрен дә яратҡан. Әбү Катада (радиллаху анху) түбәндәгеләрҙе һөйләгән: "Бер тапҡыр Мөхәммәт (с.ғ.с.) ҡыҙы Зәйнәптең ҡыҙы Өмәмде яурынына ултыртып намаҙ уҡый ине. Аҫҡа эйелгәндә ҡыҙҙы ергә баҫтыра, кире тәҙәйгәндә тағы ла уны яурынына ултырта ине".

Балалар тәрбиәләү

Бәйғәмбәр (с.ғ.с.) балалар намаҙ уҡыған саҡта яңылышып китһә, йомшаҡ ҡына итеп уларға иҫкәртеү яһаған. Ул балаларҙы намаҙ уҡытырға өйрәтеүҙе талап иткән, шулай уҡ уларҙы бер урында йоҡлатыуҙы тыйыр булған. Һәр бала ун йәштә биш тапҡыр намаҙ уҡырға тейеш булған, ата-әсәләрҙән балаға Ҡөрьәндә дөрөҫ уҡырға өйрәтеүгә иғтибар итеүен һораған. "Кем бала саҡтан Ҡөрьән уҡырға өйрәнә, уның бөтә тәненә Ҡөрьән үтеп инә", тигән Бәйғәмбәр. Балаларҙы дин талап иткән ҡанундарға өйрәткәс, уларға был тормошта кәрәк буласаҡ белемдәргә өйрәтеү фарыз һаналған. Уларҙы берәй һөнәргә өйрәтеү талап ителгән. Шундай хәҙис билдәле: "Атай кеше балаһына яҡшы исем бирергә, ул балиғ булғас, өйләндерергә йәки кейәүгә бирергә һәм уны уҡырға һәм яҙырға өйрәтергә бурыслы".

Һәр мосолман үҙенең башҡарған ғәмәле өсөн яуаплылыҡ тойорға тейеш. Шул уҡ ваҡытта Аллаһ алдында яуап биргәндә үҙең өсөн генә түгел, ә балаларың һәм яҡындарың өсөн дә яуап тотосағыңды оноторға ярамай. Шуға ла һәр ғаилә башлығы үҙенең туғандарын һәм яҡындарын төрлө насар йоғонтонан һаҡлау өсөн барыһын ла эшләргә һәм уларҙы икенсе тормошҡа әҙерләргә тейеш.

Мөхәммәт (с.ғ.с.) гел был турала борсолор булған. Мәҫәлән, "Әхзәб" сүрәһенең 33-сө аяты төшөрөлгәс, ул алты ай буйына иртәнге намаҙға китешләй ҡыҙы Фатиманың йортона килеп, уларҙы намаҙға уятҡан. Ул Фатиманы теге донъяла яуап бирәсәгебеҙҙе иҫкәртеп торған. Был турала Әли тарафынан һөйләнгән ҡыҙыҡлы тарих бар:

"Фатима Бәйғәмбәрҙең иң яратҡан ҡыҙы була. Уның ҡул тирмәнендә бойҙай тартыуҙан ҡулдары ярылып бөтә, һыу ташыуҙан муйынында яралар барлыҡҡа килә, өйҙә иҙән һепереүҙән кейеме саңлана. Бер тапҡыр Бәйғәмбәргә (с.ғ.с.) ирекһеҙ кешеләрҙе килтерәләр. Мин Фатимаға: "Һин атайыңдан хужалыҡ эштәрен башҡарыу өсөн ярҙамсы һорай алмайһыңмы?" - тинем.

Фатима атаһына китте, тик Бәйғәмбәрҙең (с.ғ.с.) был кешеләр менән әңгәмәләшкәнен күреп, кире ҡайтты. Икенсе көнөнә Мөхәммәт (с.ғ.с.) үҙе ҡыҙына килде лә, былай тип һораны: "Ҡыҙым, һинең берәй нәмәгә мохтажлығың бармы әллә?" Фатима (радиллаху анху) бер нәмә лә әйтмәне. Мин һөйләшеүгә ҡыҫылдым:

"Әй, Аллаһ илсеһе! Мин барыһын да һөйләп бирә алам!" - тинем. Һуңынан ҡыҙының ни өсөн уға барыуын аңлатырға керештем: "Фатиманың гел тирмән тартыуҙан ҡулдары ярылып бөткән, ауыр биҙрәләрҙән елкәләре яраланған. Һеҙгә ирекһеҙ кешеләрҙе килтереүҙәрен ишеткәс, мин уға Һеҙгә барып, уларҙың береһен ярҙамсы итеп һорарға кәңәш иттем. Быны менән беҙ уның тормошон еңеләйтер инек".

Был һүҙҙәрҙән һуң Мөхәммәт (с.ғ.с.) Фатимаға шулай тине: "Әй, Фатима! Аллаһтан ҡурҡ, Уның ҡушыуын үтә һәм хужалыҡ эштәрен намыҫ менән башҡар. Йоҡларға ятыу менән 33 тапҡыр "Собханаллаһ", 33 тапҡыр "Әлхәмдүлилләһ" һәм 33 тапҡыр "Аллаһу Әкбәр" тип әйт. Шулай итеп, Аллаһы Тәғәләгә маҡтау һүҙҙәре йөҙгә етер. Былар һиңә ялсыға ҡарағанда ла яҡшыраҡ ярҙам буласаҡ". Фатима шулай тине:"Мин Аллаһ һәм Уның илсеһе менән ҡәнәғәтмен!" Был һөйләшеүҙән һуң Мөхәммәт (с.ғ.с.) уға ярҙамсы итеп бер кемде лә бирмәне".

Морат КАЯ.

ИР-ЕГЕТТӘР ҠОЛАҒЫНА

ИҢ ЗАРАРЛЫ ҒӘҘӘТТӘР

Өфө Республика медицина-генетика үҙәгенең уролог-андрологы Андрей Кондрашов ир-егеттәрҙең һаулығына кире йоғонто яһаусы иң зыянлы ғәҙәттәр тураһында һөйләне:

Тәмәке тартыу. Никотин организмдың бөтә системаларына (һаулыҡтырыу, йөрәк-ҡан тамырҙары, баш мейеһе) зарарлы йоғонто яһауҙан тыш, ул шулай уҡ ирҙәрҙең гормональ системаһына кире йоғонто яһай. Тәмәке тартыусыларҙың ҡанында тестостерон кимәле кәмей, был уҙ сиратында енси теләктең һәм көстөң кәмеүенә килтерә. Бала табыу ихтималлығы кәмей, сперматозоидтарҙың хәрәкәтсәнлеге һәм орлоҡ шыйыҡсаһы күләме кәмей.

Алкоголь. Спиртлы эсемлек төп ир гормоны - тестостеронды кәмета. Һәҙемтәлә тышҡы ҡиәфәте зыян күрә, хәле насарая. Был бигерәк тә уның һынһыпатынан күренә: ауырлыҡ арта, ҡорһаҡта, янбашта һәм күкрәктә май ҡатламы барлыҡҡа килә. Оҙаҡ ваҡыт алкоголь ҡулланғанда мускулдар көсһеҙләнә. "Күп кенә йәштәр спиртлы эсемлектәр партнер менән юғары интим мөнәсәбәттәрҙә булырға, ял итергә һәм рәхәтлек алырға ярҙам итә, тип яңылыш фаразлай. Беренсе тәьҫорат эйфорияға оҡшаған: секс дәртлерәк һәм әүҙемерәк булып күренә. Әммә тиҙҙән ынтылыш һәм теләк юғала, эрекция көсһеҙләнә, оргазм булмай", ти. Уролог-андролог алкоголдең эрекцияға йоғонтоһо бик көслө һәм тик дөрөҫ йәшәү рәүеше генә проблеманан ҡотоларға ярҙам итә, тип иҫәпләй. Әгәр ир-егет атай булырға ниәтләһә, был осорҙа сәләмәт йәшәү рәүешен күҙәтеү мөһим. Югиһә, буласаҡ сабыйҙа тайпылыш барлыҡҡа килеү хәүефе нығ арта. Тәү сиратта нервылар системаһы зыян күрә. Ҡайһы бер сабыйҙарҙа был тыуғас та күренә, башҡаларында бер аҙ һуңыраҡ.

Артыҡ ауырлыҡ. Әгәр ир-егеттең биле 100 сантиметрҙан артһа, был эрекция боҙолоуына килтерә һәм тестостерон кимәленең түбәнәйеү хәүефе арта.

Шулай уҡ, эксперт әйтеүенсә, ирҙәрҙең һаулығына хәрәкәттең аҙлығы һәм стресс кире йоғонто яһай. Шуға күрә физик күнегеүҙәргә иғтибар биреү һәм нервылар көсөргәнешенә ҡаршы торорға өйрәнеү мөһим.

✓ *Ни өсөн хәҙерге уҡыусылар араһында теләктәшлек, ярҙамсыллыҡ, ысын иптәшлек урынын йыш ҡына битарафлыҡ, ғәҙелһеҙлек, мин-минлек, көнсөллөк, уҫаллыҡ, хатта ки агрессивлыҡ кеүек иң йәмһеҙ сифаттар биләй?*

ИҒТИБАР: БОРСОУЛЫ ХӘЛ

СОЦИАЛЬ "БЕРМУД ӨСМӨЙӨШӨ",

йәки Үҫмерҙәр енәйәтселеге анатомияһы хаҡында

(Башы 6-сы биттә).

Икенсенән, Владик ни өсөн үҙе уҡыған мәктәптә, уның айырым уҡытыусыларын күрә алмай башлай? Бер кемгә лә сер түгел: һәр бер мәктәптә, шулай уҡ алдынғы тип һаналған гимназия һәм лицейҙарҙа ла, теге йәки был сәбәптәр арҡаһында ауыр уҡыған, теге йәки был предметтан өлгәрешө ныҡ аҡһаған уҡыусылар була. Ул ғына ла түгел, үҫмерҙәр араһында конфликттар ҙа килеп сыға. ***Әгәр педагогтар был проблемаларҙы бары тик баҫым яһау, киҫәтеү, "ғәйепле" уҡыусыға тик насар билдәләр генә ҡуйыу, ата-әсәһен иҫкәртеү кеүек тышҡы педагогик алымдар аша ғына хәл итергә теләһә, бынан әллә ни фәтеүә булмаясаҡ. Киреһенсә, иптәштәре алдында һәр даим кире баһаларға дусар ителгән үҫмерҙең психик торошо көндән-көн ҡатмарлаша ғына бара: ул һәйбәт уҙләштерә алмаған предметтарҙы яратмай, уҡытыусыһына үсегә, йыш ҡына дәрестәрен ҡалдыра, хатта дәрестәргә инмәйенсә, көн буйына урамда йөрөй.*** Әммә класс етәкселәре лә, тарих, инглиз теле һәм химия уҡытыусылары ла (Владик улар менән йыш ҡына конфликтҡа инә) үҫмерҙең ни сәбәпле "ауыр холоҡло" бала булып формалашыуына төшөнә алмай, бәлки, был уларҙы ҡыҙыҡһындырмағандыр ҙа. Был осраҡта педагогтарға, уҡыусының өлгәрөш кимәлен икенсе планға ҡуйып, уның эске кисерештәрен, ни уйлағандарын, нимәгә ынтылғандарын асыҡларға кәрәк булған да бит...

Бала нисек кенә насар уҡымаһын, һәләтле, тырыш, гуманлы педагог уның күңеленә үтеп инә алыу юлдарын таба, нисек итеп булһа ла унда үҙенә ҡарата ихтирам һәм ышаныс булдыра ала. Тик иң әүәл үҙ предметыңды ситкә ҡуйып тороп, үҫмерҙе үҙенә тиң күреп аралашыу аша ғына уны борсоған, эстән бимазалаған уйҙарын, негатив кисерештәрен асыҡлап була. Ҡайһы уҡытыусы дәрестәрҙән һуң Владик менән урамда бергә йөрөп, уның менән дуҫтарса, яҡындан аралашырға ваҡыт тапты икән? Әлеге гимназияның тарих уҡытыусыһы ғына, ул үҙе белдереүенсә, башҡа предмет уҡытыусылары менән ошо уҡыусы хаҡында фекер алышып ҡарай, әммә уларҙың береһе лә Владик менән уртаҡ тел табып өлгөрмәй. Һәләтһеҙ бала булмай, Владиктың уҡыуҙан башҡа ниндәй ҙә булһа һәләттәре, ҡыҙыҡһыныуҙары булғандыр бит? Һуңғы өс йыл ярым дауамында Владик нисә тапҡыр хуплау, маҡтау һүҙҙәрен ишетте икән? Булмағандыр, юғиһә, ул уҡыған мәктәп мөхите "ау-өсмөйөштөң" бала күңеле өсөн ҡараңғы, күрә алмаҫлыҡ бер мөйөшөнә әүерелмәҫ ине. Үҫмерҙең беҙ алдараҡ иҫкә алған чатындағы бер яҙма (29 ғинуарҙа теркәлгән), педагогик коллективтың ауыр холоҡло бала күңеләнә юл тапмай, тышҡы баҫым аша ғына "тәрбиәләргә" тырышыуының ниндәй драматик һөҙөмтәгә килтереүенә дәлил: *"[Нецензурно], из-за того, что я неделю до этого прогулял, меня жёстко отчитывали у завуча и потом маму вызвали. Меня в один день так наругали, что я [нецензурно] начал ненавидеть всех в школе, просто ещё больше, хотя я и так был в точке кипения, и всем плевать. Все только продолжали смеяться, ублюдки конченые".*

Ҡыҙғаныҫҡа ҡаршы, һуңғы йылдарҙа беҙҙең мәктәптәребеҙ үҙ эшмәкәрлегенең һөҙөмтәлелеген, башлыса, һәр бер предмет буйынса иҫәпләп сығарылған өлгәрөш проценттары, ТДИ һәм БДИ һөҙөмтәләре, йәғни, дөйөм ҡабул ителгән һанлы күрһәткестәр менән генә баһалай. Бындай ситуацияла уҡыу предметы уҡытыусылар һәм уҡыусылар табынған фетишҡа әйләнә: кемдәр ошо дидактик феноменды һанламай, уға зыян килтерә - улар мәктәп мөхитендә автоматик рәүештә "ситкә тибелгәндәр" иҫәбенә индерелә. Ҡабатлап әйтергә тура килә: һандар, цифрҙар хөкөм һөргән мөхиттә бала шәхесенең ысынбарлығына, уның күңел һандығына ниндәй ҡиммәттәр тупланыуына игтибар юғала бара.

Инде ауға әйләнгән өсмөйөштөң өсөнсө мөйөшөнә күҙ һалайыҡ. Владиктың класташтары, йәштәштәре билә ул мөйөштә. Ни сәбәпле Владик уларҙы күрә алмай башлаған, уларҙың аралашыу мөхитен ниндәй һүҙҙәр, ниндәй ғәмәлдәр ағыулаған? Әлбиттә, ошо мөхиттең ысынбарлығын белмәгән-күрмәгән кешегә фараз итергә генә ҡала. Ә бит уҡытыусылар, класс етәкселәре, директор урынбаҫарҙары, социаль педагог һәм мәктәп психологы (ул булған хәлдә) һәр көн, һәр даим ошо балалар менән дәрестәр уҙғарған, тәрбиә саралары ҡулланған, педагогик советтарҙа һәм ата-әсәләр йыйылыштарында сығыш яһаған һ.б. Уларға әле иң яман хәлгә тарыған уҡыусы менән уның класташтары араһында барған системалы конфликт билдәле булған бит, ошо хаҡта ғәйепләнеүсе Эске эштәр министрлығының үҙенә лә асыҡтан-асыҡ әйтә. Әммә гимназия педагогтары үҫмерҙең тәртибен "йүнәтә" алмай, һөҙөмтәлә был ҡаршылыҡ шаҡ ҡатырлыҡ, драматик финишҡа алып килә.

Владик үҙе һәм класташтары араһындағы конфликт, улар тарафынан даими рәүештә кәмһетелеүе, башҡаларҙың уның шәхесенән асыҡтан-асыҡ көлөп, мыҫҡыл итеп ҡарауы хаҡында ата-әсәһенә лә әйтеп ҡарай. Бер уҡыусы әйтеүенсә, Владик бер класташы менә низағлашып, уға ҡул күтәрә. Был фактты гимназияла белгәндәрҙер бит? Ни эшләп уҡыусылар, ата-әсәләр ҡатнашлығында йыйылыш уҙғарып, үҫмерҙәрҙе килештереү хаҡында һөйләшеү булмаған, конфликттарға, бер-береһен мыҫҡыллауҙарға кәртә ҡуйылмаған? Хулиганлыҡ ғәмәлен ҡылыусы үҙенең чатында уҡытыусыларын, класташтарын күрә алмауы, уларҙан үс алырға теләүе хаҡында асыҡтан-асыҡ белдерә, уйынсыҡ автомат тотоп төшкән фотоһын ҡуя. Владиктың чатында тәүҙә үк 30-ҙан ашыу яҙылыусы була, улар, күрәһең, ошо гимназия уҡыусыларылыр. Әммә улар барыһы ла, үҫмерҙең ни ҡылырға әҙерләнеүен белә тороп, битараф күҙәтеүсе генә булып ҡала, ошо хаҡта бер кемгә лә әйтмәй. Ә кәмһенеү комплесын бик ауыр кисергән үҫмер үҙенең хәлен үҙенсә аңларға, үҙенсә баһа бирергә һәм һыҙмта эшләргә маташа: *"Һуңғы бер-ике айҙа минең хәлем нисектер бер ни тиклем сәйерерәк, элегерәк (2025 йылдың сентябрь, октябрь, ноябрь тирәләрендә) мин үҙемдә агрессие, ышаныслы тоттом, ҡурҡыуҙарым менән көрәштем һәм һәр даим кем менән булһа ла ыҙғыштым. Хәҙер был юҡ инде, мин яңынан түҙергә тырышам, әммә был миңә кәрәк, мин бит етерлек асыу туплайым, барыһын да ... өсөн".*

Ә Рәсәй мәктәптәрендә Владик кеүек психологик тайпылыштар кисергән, негатив, агрессив халәтен нисек итеп булһа компенсациялау, үҙ-үҙен аҡлау һәм үҙе эләккән психосоциаль ауҙан ҡотолоу юлдарын кешеләрсә таба алмаған үҫмерҙәр аҙмы ни? Әле бәйән ителгәндәрҙе мәктәптә һәм йәмғиәттә ныҡ борсолоу тыуҙырған үҫмерҙәр енәйәтселегенең анатомияһы итеп ҡарап, ошондай социаль "Бермуд өсмөйөшө"нә эләккән үҫмерҙәрҙе имен-аман ҡотолдора алыу юлдарын табыу зарур.

Беҙ, совет осоро балалары, класташ булған тиңтерҙәребеҙҙе ғүмеребеҙ буйына һағынып, уларҙы ҙур хөрмәт менән иҫкә алыусы быуындарҙан. Ни өсөн хәҙерге уҡыусылар араһында теләктәшлек, ярҙамсыллыҡ, ысын иптәшлек урынын йыш ҡына битарафлыҡ, ғәҙелһеҙлек, мин-минлек, көнсөллөк, уҫаллыҡ, хатта ки агрессивлыҡ кеүек иң йәмһеҙ сифаттар биләй? Бының сәбәбен донъя һәм ил кимәлендәге социаль мөхиттәге негатив үҙгәрештәр менән бәйләп аңлатыу урынлы булыр. Элекке осорҙарҙа "Кеше кешегә дуҫ, иптәш һәм туған" тигән лозунг алға һөрөлдө, ул, аксиома кеүек, барса халыҡ тарафынан тигәндәй ышанып ҡабул ителде. Ә хәҙерге осорҙа агрессия шәүләһе барса донъяны ҡаплап алған. Үҙегеҙ уйлап ҡарағыҙ: балалар 4-5 йәштән алып төрлө гаджеттарҙа агрессия тулы уйындар менән сикһеҙ мауыға, интернет селтәрҙәрендә агрессив мотивация һәм эстәлек менән тулы контенттар үҫмерҙәр психикаһын ағыулай, үлтереш, һуғыш сағылдырылған видео һәм кинофильмдар бихисап, етмәһә, ТВ каналдарында күрһәтелгән реаль кадрҙар балаларға улар үҙҙәре уйнаған агрессив сюжеттарҙы хәтерләтә. Тотош йәмғиәтебеҙ менән глобаль "Бермуд өсмөйөшө"нә инеп барғаныбыҙҙы шәйләмәйбеҙ ахыры...

Ошо хаҡта йышыраҡ уйланыу, етди фекер алышыу, мәктәптәргә күҙәтелгән кире күренештәргә объектив анализ биреү, уҡытыу-тәрбиә системаһына ниндәйерәк үҙгәрештәр индереүҙе йәмғиәт һәм дәүләт кимәлендә хәл итеү фарыҙдыр. Ә уҡыусыларыбыҙ был хаҡта ни уйлай?

Бәҙри ӘХМӘТОВ.

БАҠТИҺӘҢ...

ӘЙТЕЛГӘН ҺӘР ҺҮҘ...

үҙе дарыу йә ағыу

Нейрофизиолог "Мин арыным" тип әйтеү ҡан составын үҙгәртә, тигәс, зал көлөп ебәрә. Әммә бер аҙнанан ул һөҙөмтәләрен күрһәтә: негатив һүҙҙәр әйткәндән кешеләрҙә иммуноглобулин кимәле 12 процентҡа төшә. Мейе телмәрҙе тауыш һымаҡ түгел, ә команда тип ҡабул итә. "Мин булдыра алмайым", тигәндә тән ысынлап та, мускулдар тонусын кәметә һәм матдәләр алмашыныуын яйлата. Тауыш - ул метафора түгел, ә биохимик төймә.

- Бер хроник сирле пациент "мин арыным" тигәнде "мин йүнәләм" һүҙенә алмаштыра башлай. 10 көндән уның картизол күрһәткестәре нормаға килә. Гиҙеүсе нерв аша телмәр вибрациялары тап йүнәлеү, тәҙәлеү өсөн яуаплы парасимпатик системаны активлаштыра. Тән хужаһын тыңлаған һымаҡ, хатта интонация йөрәк тибеше йышлығын үҙгәртә ала. Тауыш - нерв аша ағзалар менән туранан-тура бәйле берҙән-бер ҡорал ул.
- Йомшаҡ һуҙынҡылы һүҙҙәр серотонин кимәлен күтәрә, тип күрһәтә Гарвард ғилми тикшеренеүҙәре. Кеше тыныс һөйләшһә, мейенең утраулы ҡабығының баланс өсөн яуаплы өлөшө активлаша. Ә ҡаты тартынҡылы һүҙҙәр стресҡа реакция - адреналин күтәрелеүенә килтерә. Шуның өсөн тауыш ҡурҡыныс янау түгел, ә хәүефһеҙлек сигналдары биргәндә генә дауалай ала.
- Бер ҡатын паника өйәнәктәренән һуң һәр иртәнен "Мин тын алам. Мин бар. Мин бында" тигән өс ябай фразанан башлай. Бер айҙан табиб уның пульсының нормаға килеүен, йоҡоһо яҡшырыуын күҙәтә. Был үҙ-үҙендә ышандырыу түгел, ә физиология - күкрәк ситлегендә тауыш вибрацияһының көсәйеүе газ әйләнешен һәм диафрагма эшен яҡшырта. Һүҙҙәр эстән дауалаусы тынға әүерелә.
- "Телмәр - иң баһаланып еткерелмәгән биохимик ҡорал", тип һығымта яһай нейрофизиолог. Беҙ дарыуҙар эҙләйбеҙ, ә әйтелгән һәр һүҙ үҙе дарыу йә ағыу икәнен онотабыҙ. Лексиканы үҙгәртеү менән беҙ ҡандағы сигналдарҙы ла үҙгәртәбеҙ. Тауыш аңлылыҡтан башҡа бер ни ҙә талап итмәгән тәнгә инеү юлына әүерелә ала.

Ә һеҙ "Барыһы ла яҡшы" тигәндән һуң тәндең, ысынлап та, ял итеүен тойғанығыҙ бармы?

✓ *Бер пациентканан был донъяға килгән мәле тураһында һораным. Ә ул бына нимә тине: "Ай-яй, күҙҙәрем ҡамаша, ниндәй һыуыҡ. Мине баш түбән әйләндерҙеләр, кемдер ныҡ итеп арт һаныма устары менән сәпәне!"*

ИНТЕРНЕТТАН

ИРТӘНГЕ АШ ТА МӨҺИМ

■ Иртәнге аш урынына печенье ҡушып ҡәһүә эсеүселәр дөрөҫ эшләмәй. Был саҡта яҡшы кәйеф, мөһим ҡарарҙар ҡабул итеү һәләте ҡырҡа түбәнәйә. Иртән эшкә ас китеп, ябығып та булмай, ти белгестәр. Киреһенсә, кеше тағы ла нығыраҡ һимерәсәк. Көнө буйына үҙендә насар тойоуҙың сәбәбе лә иртәнге ашты ашамауҙа булыуы бар. Баҡтиһәң, иртән уяныу менән ҡанда шәкәр кимәле былай ҙа түбән була. Ашамағас, организм эшләр өсөн көстө башҡа урындан алырға мәжбүр була.

■ Тикшеренеүҙәр күрһәтеүенсә, диабет менән ауырығандарға тукланыу режимын мотлаҡ күҙәтергә кәрәк. Тель-Авив университетында үткәрелгән тикшеренеүҙәр күрһәтеүенсә, 2 типтағы шәкәр диабеты менән ауырыған кешеләр иртәнге ашты ашамаһа, уларҙың ҡандағы глюкоза кимәле иртәнге ашты ашаған көн менән сағыштырғанда, төш мәленә үк 37 процентҡа күтәрелә. Шәкәр диабеты сире мәлендә был ҙур әһәмиәткә эйә, ти ғалимдар, сөнки һуңғы мәлдә күптәр иртәнге ашты ашамай. Ғөмүмән, иртән яҡшы итеп ашап, киске ашты еңелсә генә ҡапҡылаған кешеләрҙең ҡандарындағы шәкәр кимәле нормала була.

■ Барыһына ла билдәле, ултырып эшләү организм өсөн зарарлы. Австралия ғалимдары сәләмәтлек менән бәйле проблемалар булмаһын һәм тән һомғоллоғо юғалмаһын өсөн күпме ваҡыт аяҡ өҫтө торорға кәрәклеген иҫәпләп сығарған. Ике сәғәт офиста ултырғанға ҡарағанда аяҡ өҫтө тороу ҡандағы шәкәр кимәле һәм холестерин кимәлен яҡшыртҡан. Әгәр ҙә был ваҡытта атлап йөрөһәң, һөҙөмтәләр тағы ла яҡшыра. Тикшеренеүҙәрҙә 36-80 йәштәге 700 ир-ат ҡатнашҡан. Улар бер аҙна дауамында физик әүҙемлек мониторы йөрөткән. Кеше күпме ултыра, тора, йөрөй, ята - быларҙың барыһын да монитор теркәп барған. Дөйөм алғанда, тикшеренеүҙәрҙә ҡатнашыусылар көнөнә 8,8 сәғәт ултырғандар, 4,9 сәғәт торғандар, 2 сәғәт йәйәү йөрөгәндәр. Юғары кимәлдәге физик әүҙемлек оҙайлығы 1,2 сәғәткә тиң булған. Асыҡланыуынса, өҫтәмә рәүештә 2 сәғәт кенә тороу ҙа алда әйтелгәнсә ҡандағы шәкәр һәм холестерин кимәлен төшөрөп ҡалмаған, тән ауырлығының массаһын 11 процентҡа, ә бил үлсәмен 7,5 см-ға кәметкән. Шулай итеп, аяҡ өҫтө эшләү май һәм глюкоза метоболизмына, шулай уҡ йөрәк-ҡан тамырҙары системаһына ыңғай йоғонто яһай, ти ғалимдар.

■ Раш университеты ғалимдары яңы диета уйлап тапҡан. MIND диетаһы тип аталған был диета когнетив тайпылыштарҙы (хәтер, аҡыл көйәһенең һәм башҡа когнетив функцияларҙың түбәнәйеүе) булдырмаҫҡа ярҙам итә. 4,7 йыл дауам иткән һынауҙарҙа 960 өлкән йәштәге кеше ҡатнашҡан. MIND диетаһын тотҡандарҙың баш мейеһе 7,5 йәшкә йәшерәк булып сыҡҡан. Йәғни, улар был тайпылыштар менән башҡаса тукланыусыларға ҡарағанда һуңғараҡ осрашҡан. Диета 15 компоненттан үҙ эсенә ала. 10 төркөм аҙыҡ-түлек - мейе өсөн файҙалы, ә 5 төрлө ризыҡтан - ҡыҙыл иттән, майлы аҙыҡтарҙан, фастфудтан, майҙан һәм маргариндан, тәм-томдан баш тартырға кәрәк. Ғалимдар билдәләүенсә, сәләмәт булырға теләгән кеше көн һайын 3 порция ярма, йәшел япраҡлы йәшелсәләр ашарға, бер бокал шарап эсергә тейеш. Ҡапҡылап алыу өсөн сәтләүектәр ҡулланылһын. Борсаҡ көйөк ҡуҙаҡлыларҙы көн аша ашарға кәрәк. Шулай уҡ аҙнаһына ике тапҡыр ҡош ите, еләктәр, балыҡты аҙнаһына бер тапҡыр булһа әҙерләү мөһим. Бынан тыш, көнөнә 1 балғалаҡ аҡ май рөхсәт ителә. СыРға килгәндә, ул көнөнә 1 порциянан артыҡ булырға тейеш түгел.

МӨҒЖИЗӘЛЕ ҒӘМӘЛ

ГИПНОЗ: ФАНТАЗИЯМЫ, ӘЛЛӘ ЫСЫНБАРЛЫҠМЫ?

Кашпировский шарлатанмы?

Совет власы осоронда, гипнозға арналған байтаҡ ҡына ғилми хеҙмәттәр баҫылып сыҡҡан хәлдә лә, медицинала гипнотерапия киң таралыу тапмай. Ҡыҙғанысҡа ҡаршы, хатта буласаҡ медиктарҙы ла махсус рәүештә гипноз алымдарына өйрәтмәйҙәр. Ул йылдарҙа гипноз ябай кешеләрҙә ҡыҙыҡһыныу уятҡан эстрада сараһы итеп ҡабул ителә. 80-се йылдар аҙағында илебеҙҙең Үҙәк телевидениеһы Советтар Союзы граждандарын ныҡ һиҫкәндергән, хатта шаҡ ҡатырған тапшырыуҙар серияһын башлай: беҙҙең хәтеребеҙҙә ул Анатолий Кашпировскийҙың һауыҡтырыу телесеанстары рәүешендә һаҡланып ҡалған. Ул хатта бер ҡатын кешене телевизор аша операция алдынан гипнозға индереп, анестезияһыҙ ғына операция уҙғарыуҙа ҡатнаша. Телевизор аша дауалауҙың һөҙөмтәле икәнлеген әлегә бер кем дә иҫбат итмәгән, сөнки традицион медицинала сирле һәм табиптың реаль бәйләнештә булырға тейешлеген инҡар итеү мөмкин түгел. Анатолий Кашпировский дипломлы белгес, тәжрибәле психиатр һәм психотерапевт була. Шуға күрәләр ҙә инде, уның телевидение аша һәм сәхнәләрҙә уҙғарған сеанстарын миллионлаған тамашасылар үтә бирелеп һәм ышанып ҡарай. Ошо тамашаларҙың файҙаһы йә иһә зыяны хаҡында халыҡҡа әлегә тиклем объектив мәғлүмәттәр еткерелмәне.

Гипноз тамашалары ҡыҙыҡлы

Үҙем һөнәрем буйынса балалар психологымын, байтаҡ йылдар буйына урта һәм юғары уҡыу йорттарында психология уҡытыусыһы булып эшләнем, шулай уҡ балалар йортонда һәм мәктәптәрҙә лә психолог вазифаһын башҡарырға тура килде. Беҙгә педагогия вузында гипноз тураһында бер нәмә лә һөйләмәнеләр, уның технологияһын өйрәтеүсе лә булманы. Әммә шәхсән гипноз, башҡа кешене арбау һәм үҙ-үҙеңде инандырыу (русса самовнушение) хаҡында педучилищела уҡыған сағымдан уҡ мәғлүмәтле инем: Мәсәғүт ауылының китап магазинынан Владимир Леви тигән билдәле психотерапевтың "Охота за мыслью" тигән китабын һатып алғайным, ул миңә бик оҡшағайны. Башҡорт педагогия институтының психология кафедраһында эшләгән сағымда билдәле башҡорт психологы Вадим ағай Сафин менән бик һәйбәт мөнәсәбәттә булдыҡ, ул үҙе гипноз серҙәрен яҡшы белә ине, әммә минең ошо тема менән ҡыҙыҡһыныуымды өнәп етмәне: "Юҡ менән булышма, гипнозда кеше фантазияһы өҫтөнлөк итә", - тип кәңәш биргәне иҫемдә.

Шулай ҙа мин гипноз технологияларын бик тиҙ арала үҙаллы үҙләштерә алдым. Тәүге мәлдәрҙә туғандарым, үҙем уҡытҡан студенттарым менән, ауыл һәм хатта ял йорто клубтарында гипноз сеанстары уҙғарҙым. Гипноз сеансын ҡарап ултырыусыларға ҡыҙыҡ бит инде: бына сәхнәлә, күҙгә күренмәгән зонтиктарын тотоп, ямғыр аҫтында бер юлы бер нисә ҡатын-ҡыҙ "ямғыр вальсын" бейей, йә иһә ир-аттар үҙҙәренә генә күренгән күл буйында балыҡ ҡармаҡлай, гипнозлаусы "Балығың ҡармағыңдан ысҡынып төштө, яр буйында һикергеләп ята", тиһә, иҙән буйлап дүрт тағанлап йөрөп, үҙенә генә күренгән балыҡты тоторға маташа. Ә гипноз аҫтындағы кешене "бал ҡорттары саға башлаһа", ул шул тиклем ныҡ сәбәләнә, иҙәнгә тәгәрәп китә, бер туҡтауһыҙ һелтәнә - тамашасылар эстәре ҡатҡансы көлөп рәхәтләнә. Ауыл клубында ситтән килгән бер рус шоферын йоҡлатҡайным, ул минең әйткәндәремде тыңлап, машинаһын тоҡандыра, уңға йә иһә һулға боролор өсөн рулен тегеләй-былай әйләндерә, тормозға баҫа һ.б. "Ана, малайҙар машинаға таш менән тәмей", - тигәс, машинаһын туҡтата һалып, үҙе күргән малайҙарға асыуланып ҡысҡыра, яман итеп һүгенә башлай...

Ысынбарлыҡты раҫлаймы?

Эйе, регрессив гипноз реинкарнация ысынбарлығын раҫлай.

Әммә миңә гипноз алымын әлегә тиклем бер кемгә лә билдәле булмаған өр-яңы мәғлүмәттәр алыу өсөн ҡулланырға насип булды. Ғәмәли психология өлкәһендә регрессив гипноз, йә иһә йәш регрессияһы тигән алым тураһында төрлө психологик травмалар алған пациенттарҙы дауалаған психотерапевтарҙың ғилми хеҙмәттәрендә ентекле мәғлүмәттәр бирелә. Башлыса, пациенттар гипнотик транс халәтендә үҙҙәре менән байтаҡ йылдар элегерәк, мәҫәлән, бала сағында булып үткән хәл-ваҡиғаларҙы ҡабаттан кисерә ала. Бына минең практикамдан бер миҫал. Ләйлә исемле ике туған һеңлемде 4-5 айлыҡ сағынан уҡ ҡартнәһе (минең инәйем) бағып, бәпләп торҙо, сөнки бәпестең инәһе ауыл мәктәбендә уҡыта ине. Гипноз сеансында мин 18 йәше тулған Ләйләгә: "Һиңә 1 генә йәш, мейең һинә нимә күрһәтер икән, шуны һөйлә", - тип әйттем. Ул: "Мин ҡәртнәйемдең алдында ултырам, ул мине, "Сәпсек, сыйырсыҡ, танауымдан осоп сыҡ", тип, әстүк-һәстүк уйната", - тип яуап бирҙе. Әйткәндәй, быңдай эпизод ҡыҙҙың оператив хәтерендә юҡ, гипнотик трансҡа булмаһа, иҫенә төшөрә алмаҫ ине. "Ҡәртнәйең нисек кейенгән? - тип һораным. Ләйлә: "Башына сәскәле яулыҡ ябынған, өҫтөнә аҡ буйлы зәңгәр свитер кейгән, ҡулдәгендә лә ҡыҙыл сәскәләр бар", - тип тасуирләп һөйләп бирҙе. Уның һөйләгәндәре ысынбарлыҡҡа тулыһынса тап килә. Артабан Ләйләнең инәһе ҡарынына ингәнсе булыу-булмауы хаҡында һораным. "Мин өҫтә, күктә бик матур шарҙар араһында осоп йөрөнөм. Унда ҡанатлы бәпәйҙәр ҙә бар ине", - тип шаҡ ҡатырмаһынмы һеңлем!

Регрессив гипноз сеансы барышында Айрат энем дә әҙәм ышанмаҫлыҡ нәмәләр хаҡында һөйләне. Уныңса, инә ҡарынына ингәнсе, ул 3 йыл буйы Ер шарынан бигүк алыҫ булмаған мөхиттә, күктә үҙ сиратын көтөп йөрөгән. "Һин унда ҡайҙан килдең?" - тигән һорауға ерҙән ҡарағанда төньяҡ тарафтағы йондоҙҙарҙан 80 йыл буйы осоп килеүе, ундағы бер планетала беҙҙең кеүек кешеләр йәшәүе хаҡында бәйән итте. "Ул планеталағы кешеләр нимә ашай, ерҙәре бармы, ашлыҡ фәлән сәсеп үҫтерәләрме?" - тигән һорауға былай тине: "Юҡ, унда беҙҙәге кеүек ер юҡ, әммә улар ҙур башлы ҡорт үҫтереп ашайҙар". Нисек аптырамайһың инде: бына һеҙгә "башҡорт" этнонимының килеп сығышы тураһында тағы ла бер фараз! Бәлки, әллә ҡайҙағы йыһан төпкөлдәрендә "ҙур башлы ҡорт" ашап тукланған кешеләр ҙә үҙҙәрен "баш ҡорт" тип атайҙарҙыр...

Сираттағы бер сеанста ҡатнашҡан ҡыҙ шундуҡ иларға тотондо. "Ни булды, ниңә илайһың", - тимен. Ә ул: "Мин үлдем бит, шуға илайым", - ти. "Үлгән кеше илаймы ни, уны йәлләп, тере кешеләр генә илай түгелме ни? - тип ҡаршы әйтәм. "Юҡ, мин ерҙә тороп ҡалған туғандарымды йәлләп илайым, - ти был. - Мин хәҙер осоп китеп барам, миңә бик тә алыҫ урынға барып етергә кәрәк", - ти был.

Йәнә бер миҫал. Гипноз сеансы ваҡытында бер пациентканан был донъяға килгән мәле тураһында һораным. Ә ул бына нимә тине: "Ай-яй, күҙҙәрем ҡамаша, ниндәй һыуыҡ. Мине аяҡтарымдан тотоп алып, баш түбән әйләндерҙеләр, кемдер ныҡ итеп, ауырттырғансы арт һаныма устары менән сәпәне!" Ошо хаҡта ҡатынның һөйләгәс (ә ул - педиатр), йылмая биреп, ҡайһы саҡта баланың тын юлдарын инә ятҡылыҡы шыйыҡсаһы томалағас, тын ала алмауы осраҡтарында акушерҙарҙың тап әлеге ҡыҙ һөйләгән ысулды ҡулланыуҙары хаҡында әйтте.

Вәлиәхмәт БӘҘРЕТДИНОВ.

(Дауамы. Башы 5-се һанда).

✓ Ураҙаны тулыһынса тотоп бөтөр өсөн сәхәрҙе һәм ифтарҙы дөрөҫ аҙыҡтар ашап үткәреү мөһим, шул ваҡытта беҙгә 12 сәғәттән ашыу ваҡытты эсемлек һәм аҙыҡтарһыҙ үткәреүе еңел буласаҡ, ин шаа Аллаһ.

МОСОЛМАН ӘҘӘБЕ

Рамаҙан айы етә башлау менән үҙҙәрен Ислам динендә хис иткән кешеләрҙең бына ошо ай хаҡында, ураҙа тотоу тураһында фекер алыша башлауҙары - тәбиғи. Һүҙҙәр, ғәҙәттә, ураҙаны тотоу-тотмау хаҡында бара. "Һин ураҙа тотаһыңмы?" "Юҡ, ураҙа ҡайғыһы юҡ әле, мин - эш кешеһе бит. Ана, өйҙә эшһеҙ ятҡандар тотһон..." Йә булмаһа, "Ураҙа тоторға мин мулла түгел бит. Уларҙың башҡа ни эше бар, әйҙә, тотһондар". "Ә минең, ысынлап та, тотҡом килә ул, тик шәкәр ауырыуы менән яфаланам. Ураҙа тотһам, сирем көсәйеп китер тип ҡурҡам", тигәндәр ҙә бар. "Мин ураҙаларымды ҡалдырмайым, тик тап шул ваҡытта вахтаға китер мәлем етә, һуңынан тоторға тип уйлайым..." Ураҙаға ҡағылышлы, бына шуның һымаҡ һәм башҡа бихисап фекерҙәр, һылтауҙар ишетергә тура килә халҡыбыҙ araһында.

УРАҘАНЫ НИ ӨСӨН ТОТАБЫҘ?

Ә ураҙаны ни өсөн тоталар һуң? Нишләп әле шул ураҙа, намаҙ һымаҡ ғибәҙәттәргә бәғзе берәү ғәйәт ныҡ иғтибар бирә? Ирекле ғәмәлдәрме улар? Бәлки, әҙәм балаһына ныҡ ҡына файҙаһы ла тейәлер уларҙың? Берәүҙәр, ысынлап та, ураҙаның файҙаһы хаҡында түбәндәгесә фекер йөрөтә: "Динебеҙҙә юҡҡа ғына ураҙа тотоу ҡушылмаған бит. Сөнки ураҙаның һаулығыбыҙға файҙаһы күп. Организмда матдәләр алышыныуын юлға һалыу, ҡан баҫыман, ҡандың составын яҡшыртыу, быуындарға, бөйөргә, үт ҡыуығына таш ултырыуҙы профилактикалау өсөн бик шәп нәмә бит ул ураҙа. Артыҡ һимереүгә лә юл ҡуймай, ҡан тамырҙарын зыянлы холестериндан таҙартыуға булышлыҡ итә... Ә инде, бынан тыш, намаҙ ҙа уҡый башлаһаң, умыртҡа бағаналарыңа шифа, баш мейеңә ҡан йөрөүе, ҡан баҫымы яҡшыра..."

Бына шулай шул, ҡәҙерле яҡташтарым, бик күптәребеҙ намаҙҙың, ураҙаның фәҡәт донъяуи файҙаһын күреү яғында. Хатта бәғзеләр ана шул хаҡта гәзиттәргә матур итеп мәҡәлә лә яҙып сығарғылай. Тап бына шул милләттәштәремә: "Намаҙ - күнекмә түгел һәм ураҙаны ла диета тотоу тип һанамағыҙ", - тип әйткем килә. Бәхәс юҡ: ураҙа, намаҙҙарҙың тәнгә булған файҙаһы - шикһеҙ! Әммә был ғибәҙәттәрҙең төп тәғәйенләнеше - Ислам диненең мотлаҡ үтәлергә тейешле биш терәгенең бер-икеһен атҡарып, Аллаһы Тәғәләгә үҙеңдең ышаныуыңды, тәҡүәлелегеңде (буйһоноусанлығыңды) иҫбатлау, Уның ризалығына ирешеү бит! Бүтән кешеләргә күрһәтеү, маҡтаныу өсөн дә түгел (Ундай кешегә - "риә", йәғни, маҡтаныу гонаһы була, Аллаһ һаҡлаһын!). Ураҙаның һәм намаҙҙың барыбыҙға ла Ахирәтебеҙ (халыҡса - "теге донъя") өсөн, унда Раббыбыҙ алдында яуап бирер өсөн ныҡ кәрәклеген һәр мосолман мотлаҡ белергә тейеш. Был - Аллаһ Собхәнә үә Тәғәлә алдындағы һәммәбеҙҙең дә изге бурысы! "Һәр ғәмәл ниәткә ҡарап баһалана", тигән Аллаһ илсеһе (с.ғ.с.). Әгәр кеше ураҙаны ябығыу өсөн, һаулыҡ яҡшыртыу өсөн, ғөмүмән, диета урынына ғына ниәтләп тота икән, бындай ураҙа ла - тик асығыу ғына була. Аллаһ Тәғәләгә беҙҙең ҡоро асығыу кәрәкмәй. Шуға күрә, ураҙаны дөрөҫ ниәт менән тотоу кәрәк.

Боронғо ата-бабаларыбыҙ ошо хаҡиҡәтте бик яҡшы белгән һәм, ниндәй генә ауыр йылдар булыуына ла ҡарамаҫтан, хатта бер намаҙын һәм бер көнлөк ураҙаһын ҡалдырыуҙан да ҡурҡҡан. Сөнки уларҙы һис бер сәбәпһеҙ ҡалдырыу - оло гонаһ, уның өсөн мәңгелек йортобоҙҙа хәсрәттә ҡалыу ҡурҡынысы бар. Намаҙҙың мотлаҡлығы хаҡында ла Ҡөрьән аяттары, Рәсүлуллаһтың (с.ғ.с.) хәҙистәре бихисап. Шуларҙың береһендә Ҡиәмәт көнөндә Аллаһ ҡоло иң әүәл намаҙы өсөн хисап бирәсәге, намаҙы теүәл кешенең генә башҡа ғәмәлдәре тулы булыуы, ә намаҙы яраҡһыҙ булһа, башҡа ғәмәлдәрҙең дә яраҡһыҙ булыу ҡурҡынысы хаҡында иҫкәртелә. Ә инде Ахирәт тормошоноң барлығына, йәғни, үлгәс, ҡабаттан терелеп, Аллаһ алдында яуап бирәсәгебеҙгә ышанмау - тағы ла ауырыраҡ гонаһҡа һанала, сөнки был - иман шартының береһенә ышанмау! Бәлки динебеҙҙең бына ошо ҡанундарын боронғо мулла бабайҙар уйлап сығарған тип һанайҙыр ҡайһы берәүҙәр. Ә был ғибәҙәттәр - беҙҙең өсөн Аллаһ Тәғәлә тарафынан Уның илсеһе аша төшөрөлгән әмер...

Шуны ла әйтеп китеү бик мөһим. Әгәр кеше Рамаҙан айында сирләп китте икән, йә иһә, баштараҡ әйтмешләй, вахта эшендә йә башҡа ерҙә - сәфәрҙә булһа, ул кеше ураҙаһын кисектереп торорға ла хоҡуҡлы. Сир үтеп киткәс йә сәфәре тамам булғас, һуңынан (киләһе Рамаҙан айына тиклем) ҡаза ҡылып тотоп ҡуйырға бурыслы. Бынан тыш, имеҙеүсе ҡатындар, йә иһә йәш ҡатындың ауырлы йә күрем мәле лә был ғәмәлде кисектереп тороуға сәбәп була. Әгәр инде ашҡаҙан язваһы, ауыр шәкәр ауырыуы һәм башҡа етди сир булып, кеше бөтөнләйгә тота алмаһа, ураҙаның һәр бер көнө өсөн (нисә көн ҡалдырылған ураҙаң, шуныса көн туйындырырлыҡ ашамлыҡ) берәй мохтаж мосолманға фидиә итеп биреү тейешле (фидиә - ғәр. искупление).

Әлхәмдүлиллаһ, бына Рамаҙан айына ла етеп киләбеҙ. Аллаһ Тәғәлә һаусәләмәт, теүәл генә итеп ураҙаларыбыҙҙы тотоп, изге бурысыбыҙҙы тулыһынса үтәп, Уның ризалығына ирешергә һәммәбеҙгә лә насип итһен, тип доғалар ҡылайыҡ.

Хәлил ҺӨЙӨНДӨКОВ.

ТАБИП КӘҢӘШЕ

РИЗЫҒЫҢ ДӨРӨҪ БУЛҺЫН!

Изге рамаҙан айында барлыҡ мосолмандар бер ай буйына иртәнге намаҙҙан алып киске аҡшам намаҙына тиклем ашау-эсеүҙән тыйылып торорға тейеш. Әлбиттә, әҙерлекте иң тәүҙә иманыбыҙҙы нығытыуҙан, үҙебеҙҙең эске торошобоҙҙо ипкә килтереүҙән башларға кәрәк. Әммә ураҙа тотҡан мәлдә беҙҙең тәнебеҙ ҙә тетрәнеү кисерә. Был осраҡта беҙ үҙебеҙҙең физик хәлебеҙҙе нисек еңеләйтә алабыҙ һуң? Был мәсьәләгә ҡағылышлы табиб, диетолог Нәркәс КӘЙЕПҠОЛОВА биргән кәңәштәр файҙаға булыр тип өмөтләнәбеҙ.

Күп кешегә, бигерәк тә оло йәштәгеләргә ураҙа тотоу ауыр бирелеүе - баш әйләнеүе, эс ауыртыуы, хәл бөтөүе һәм башҡа симптомдар күҙәтелеүе мөмкин. Ураҙаны тулыһынса тотоп бөтөр өсөн сәхәрҙе һәм ифтарҙы дөрөҫ аҙыҡтар ашап үткәреү мөһим, шул ваҡытта беҙгә 12 сәғәттән ашыу ваҡытты эсемлек һәм аҙыҡтарһыҙ үткәреүе еңел буласаҡ, ин шаа Аллаһ.

Алдан кәрәкле аҙыҡ-түлектәр исемлеген яҙып, әҙерләп ҡуйһағыҙ, яҡшыраҡ булыр. Эшкәртелгән, кибеттәрҙә ҡаптарҙа һатылғандарҙы түгел, тәбиғи аҙыҡтар һатып алырға тырышығыҙ. Ураҙа мәлендә ҡурып бешереүҙе бөтөнләй ҡулланмаҫҡа тырышығыҙ. Аҙыҡты быуҙа быҡтырып, духовкала фольга эсендә бешерһәгеҙ, ул яҡшыраҡ үҙләштереләсәк.

Кеше организмының 80 процентын һыу тәшкил итә, ә ураҙа ваҡытында уның кимәле кәмей. Шуға күрә һыу күләмен нормала тоторға тырышығыҙ - ололарға кәмендә 1,5 литр һыу эсергә кәңәш ителә. Сәхәрҙе һыу эсеүҙән башлағыҙ, аҙыҡ ашаған мәлдә һәм ашағандан һуң да, намаҙҙар араһында ла һыу эсергә онотмағыҙ. Үт ҡыуығында таштар булмаһа, ифтар һәм сәхәрҙән 15-30 минут алда 120-140 мл, шулай уҡ йоҡларға ятыр алдынан 100-120 мл тирәһе магнийлы һыу эсеү ҙә артыҡ булмаҫ. Был үт тоҡарланыуҙан һаҡлаясаҡ. Татлы эсемлектәрҙән баш тартығыҙ, тәм-томдарҙы кәметегеҙ. Тоҙло аҙыҡтарҙы (балыҡ, сырҙар) ашамаҫҡа тырышығыҙ. Был көндәҙ һыуһап интекмәҫ өсөн мөһим. Кешегә көндәлек тормошта файҙалы матдәләргә бай аҙыҡ кәрәк, рамаҙан айында был мохтажлыҡ икеләтә арта.

Сәхәрҙә сөннәт буйынса ауыҙҙы финики һәм һыу менән асырға ла, 15-20 минуттан ашарға мөмкин. Ифтарҙа аштарҙың еңелсәрәк булыуы яҡшы. Ифтарҙан һуң 2 сәғәт үткәс һәм йоҡларға 2 сәғәт ҡалғас, еңелсә ашап алырға мөмкин (бутербродтар, салаттар, нык татлы булмаған аҙыҡтар, сырник, запеканкалар, йогурт)

ЗИҺЕН КИҢӘЙТЕП...

КӨНЬЯҠ УРАЛ ҠОШТАРЫ

Бараба, урман сәүкәһе
(Сойка)

Күгәрсен ҙурлыҡ, башы ерән төҫтә, ҡыҫҡа ғына өлпәкәйе бар. Ҡанаттары, ҡойроғо, "мыйығы" ҡара. Муйыны һәм ҡанаттарындағы таптары аҡ. Ҡанатының бөгөлгән генә ерендә буй-буй ҡара һыҙаттар төшкән сағыу зәңгәр "көҙгө"һө бар.

Бик етеҙ, тауышлы ҡош. Киң ҡанаттарын йыш һелтәп ауыр оса. Йыры - көслө итеп шыҡырлау, башҡа ҡоштарҙы эләкләй, ҡысҡырыуы - "чжээ".

Илдең урта киңлегендә һәм йылы яғында оя ҡора һәм ҡышлай. Урал алдында - һирәгерәк, Көньяҡ Уралдың урманлы ландшафтында йышыраҡ осрай.

Ояһын ағас ботағына ҡора, ул кеше күҙенән яҡшы йәшерелә. 5-7 йомортҡа һала, 16-17 көндән бәпкәләр сыға һәм ояла тағы ла 3 аҙна ултыра. Бәпкәләренә бөжәктәр, башҡа умыртҡаһыҙҙар, осрағы тура килһә, хатта кимереүселәр тотоп ашата. Башҡа ҡоштарҙың ояларын туҙҙырып туҡлана. Емеш-еләк, иген, емтек тә ашай. Имән сәтләүеген запас ризыҡ итеп йыя һәм йәшереп ҡуя.

Ҡыжғылдаҡ
(Кукша)

Япраҡлы һәм еүеш ылыҫлы урманды ярата. Күгәрсендән саҡ ҡына бәләкәйерәк, һорғолткөрән, ҡаурыйҙары ҡабарып тора. Башы ҙур, йоморо, суҡышы ҡыҫҡа. Ҡанаттары ҡара, ҡойроғо оҙон, ҡанатында "көҙгө"һө бар. Ауыр оса.

Ҡар иремәҫ элек оя ҡора. Ҙур һәм Бәләкәй Инйәрҙең үрендә, Ямантау һәм Ирәмәл тауҙарынан көньяҡҡа, Белорет ҡалаһына тиклемге урмандарҙа йәшәй.

Баян ҡош, сыбар һайыҫҡан
(Кедровка)

Ҡарға-ҡоҙғондар төркөмөнә ҡараған тағы бер ҡош, күгәрсендән саҡ ҡына бәләкәйерәк, аҡ борсаҡ төшкән күлдәк "кейгән" кеүек, бар кәүҙәһе ваҡ ҡына аҡ таптар менән сыбарланған. Башының өҫкө өлөшө, ҡанаттары, ҡойроғо ҡара, суҡышы оҙон, ҡара төҫтә, саҡ ҡына аҫҡа бөгөлөп тора. Ауыр оса, йышыраҡ ағастарҙың ҡороған ботаҡтарында ултыра. Тауышы ҡарлығып тора, "рээж" йәки "ҡрэй" тип оҙон итеп һуҙып ҡысҡыра.

Урман зонаһында ағастарҙа йәки ҡаяларҙа оя ҡороп йәшәй. Кедр, имән, урман сәтләүеге менән туҡлана. Республикала даими йәшәмәй, әммә осоп китеп барышлай туҡтап китә. Уларҙы көҙөн, августан октябргә тиклем күрергә мөмкин. Шулай ҙа Ирәмәлдә оя ҡороп йәшәүҙәре лә билдәле.

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

16 ФЕВРАЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 3.00 Новости.
9.05 "Модный приговор". [0+]
9.55 "Жить здорово!" [16+]
10.40, 11.30, 1.05, 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]
11.00, 14.00, 17.00 Новости (с субтитрами).
12.35, 18.45 "Большая игра". [16+]
13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 "Время покажет". [16+]
15.00 "Давай поженимся!" [16+]
15.50 "Мужское / Женское". [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 "Время".
21.45 Т/с Премьера. "Берлинская жара". [16+]
0.00 "Время героев". [16+]
4.57 Перерыв в вещании.

РОССИЯ 1
5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 3.00 Вести.
9.30 "Доброе утро, Башкортостан!" [12+]
9.55 О самом главном. [12+]
11.30, 21.10 Местное время. Вести-Башкортостан.
12.00, 18.00 "60 минут". [12+]
14.30, 15.30, 2.10, 3.30 Т/с "Ключ от всех дверей". [12+]
17.00 "Малахов". [16+]
21.30, 22.30 Т/с "Полюби меня снова". [16+]
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
4.33 Перерыв в вещании.

БСТ
7.00 Профилактика с 7.00 до 14.00.
14.00 Новости недели (на рус.яз).
14.45, 17.45, 20.15 Интервью. [12+]
15.00 М/ф "Мультфильмы". [6+]
15.30 Гора новостей.
15.45 Асыш. [6+]
16.00 Башкорттар. [6+]
16.30, 20.45 Новости (на рус. яз).
16.45 "Криминальный спектр". [16+]
17.00 Д/ф "ВОВ. Орловско-Курская дуга. Операция "Кутузов". [12+]
17.30, 6.30 Новости (на рус. яз). [12+]
18.00 Защитники Отечества. [12+]
18.30, 0.00 Новости (на баш. яз).
19.00 Телецентр.
20.00 Сәңгелдәк. [6+]
20.30 Специальный репортаж. [12+]
21.20 Хоккей. СКА (Санкт-Петербург) - "Салават Юлаев" (Уфа). КХЛ.
0.30 Хоккей. СКА (Санкт-Петербург) - "Салават Юлаев" (Уфа). [12+]
2.15 Спектакль "Бэндэбикэ и Ерэнсэ Сэсэн". [12+]
4.00 Бәхет иле. [12+]
5.00 Новости (на баш. яз). [12+]
5.30 Территория счастья. [12+]

17 ФЕВРАЛЯ ВТОРНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 3.00 Новости.
9.05 "Модный приговор". [0+]
9.55 "Жить здорово!" [16+]
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 "Время покажет". [16+]
11.00, 14.00, 17.00 Новости (с субтитрами).
11.40, 18.45 "Большая игра". [16+]
15.00 "Давай поженимся!" [16+]
15.50 "Мужское / Женское". [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 "Время".
21.45 Т/с Премьера. "Берлинская жара". [16+]
0.00, 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]
4.57 Перерыв в вещании.

РОССИЯ 1
5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 3.00 Вести.
9.30 "Доброе утро, Башкортостан!" [12+]
9.55 О самом главном. [12+]
11.30, 21.10 Местное время. Вести-Башкортостан.
12.00, 18.00 "60 минут". [12+]
14.30, 15.30, 2.10, 3.30 Т/с "Ключ от всех дверей". [12+]
17.00 "Малахов". [16+]
21.30, 22.30 Т/с "Полюби меня снова". [16+]
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
4.33 Перерыв в вещании.

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

18 ФЕВРАЛЯ СРЕДА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 3.00 Новости.
9.05 "Модный приговор". [0+]
9.55 "Жить здорово!" [16+]
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 "Время покажет". [16+]
11.00, 14.00, 17.00 Новости (с субтитрами).
11.40, 18.45 "Большая игра". [16+]
15.00 "Давай поженимся!" [16+]
15.50 "Мужское / Женское". [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 "Время".
21.45 Т/с Премьера. "Берлинская жара". [16+]
0.00 Премьера. "Шоу Вована и Лексуса". [16+]
1.05, 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]
4.57 Перерыв в вещании.

РОССИЯ 1
5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 3.00 Вести.
9.30 "Доброе утро, Башкортостан!" [12+]
9.55 О самом главном. [12+]
11.30, 21.10 Местное время. Вести-Башкортостан.
12.00, 18.00 "60 минут". [12+]
14.30, 15.30, 2.10, 3.30 Т/с "Ключ от всех дверей". [12+]
17.00 "Малахов". [16+]
21.30, 22.30 Т/с "Полюби меня снова". [16+]
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
4.33 Перерыв в вещании.

БСТ
7.00 "Сәләм".
10.00 Т/с "Подкидыш". [16+]
11.00 Специальный репортаж. [16+]
11.30, 16.30, 21.30 Новости (на рус. яз).
11.45, 17.45 Интервью. [12+]
12.00 Сәләм представляет… [12+]
12.15 "Криминальный спектр". [16+]
12.30, 5.30 Территория счастья. [12+]
13.30, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз).
14.00, 4.00 Бәхет иле. [12+]
15.00 М/ф "Мультфильмы". [6+]
15.30 Гора новостей.
15.45 "Экологично". [6+]
16.00 Золотой фонд башкирского ТВ. [12+]
16.45 Д/ф "Подводная война на Балтике". [12+]
17.30, 6.30 Новости (на рус. яз). [12+]
18.00 Дуҫтар. [16+]
18.50 Хоккей. "Трактор" (Челябинск) - "Салават Юлаев" (Уфа). КХЛ.
22.00 Историческая среда. [12+]
23.00 "Байык" представляет… [12+]
0.00 Хоккей. "Трактор" (Челябинск) - "Салават Юлаев" (Уфа). [12+]
2.00 Спектакль "Суд матери". [12+]
5.00 Новости (на баш. яз). [12+]

19 ФЕВРАЛЯ ЧЕТВЕРГ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 3.00 Новости.
9.05 "Модный приговор". [0+]
9.55 "Жить здорово!" [16+]
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 "Время покажет". [16+]
11.00, 14.00, 17.00 Новости (с субтитрами).
11.40, 18.45 "Большая игра". [16+]
15.00 "Давай поженимся!" [16+]
15.50 "Мужское / Женское". [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 "Время".
21.45 Т/с Премьера. "Берлинская жара". [16+]
0.00, 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]
4.57 Перерыв в вещании.

РОССИЯ 1
5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 3.00 Вести.
9.30 "Доброе утро, Башкортостан!" [12+]
9.55 О самом главном. [12+]
11.30, 21.10 Местное время. Вести-Башкортостан.
12.00, 18.00 "60 минут". [12+]
14.30, 15.30, 2.10, 3.30 Т/с "Ключ от всех дверей". [12+]
17.00 "Малахов". [16+]
21.30, 22.30 Т/с "Полюби меня снова". [16+]
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
4.33 Перерыв в вещании.

БСТ
7.00 "Сәләм".
10.00 Т/с "Подкидыш". [16+]
11.00 "Какого лешего?" [12+]
11.30, 16.30, 21.30 Новости (на рус. яз).
11.45, 17.45, 20.15 Интервью. [12+]
12.00, 17.30 Новости СВО (на рус. яз). [12+]
12.15 Дознание. [16+]
12.30, 5.30 Территория счастья. [12+]
13.30, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз).
14.00, 4.00 Бәхет иле. [12+]
15.00 Сулпылар. [6+]
15.30 Гора новостей.
15.45 М/ф "Мультфильмы". [6+]
16.00 Золотой фонд башкирского ТВ. [12+]
16.45 "Криминальный спектр". [16+]
17.00, 21.00 Креативный код. [12+]
18.00 "Йома". [6+]
19.00 Телецентр.
19.45 "Мама". [12+]
20.00 Сәңгелдәк. [6+]
20.30 Защитники Отечества. [12+]
22.00, 3.30 Республика LIVE #дома. [12+]
23.00 Колесо времени. [12+]
0.00 Т/с "Жуков". [16+]
1.45 Спектакль "Семь девушек". [12+]
3.00 Моя планета - Башкортостан. [12+]
5.00 Новости (на баш. яз). [12+]
6.30 Новости (на рус. яз). [12+]

20 ФЕВРАЛЯ ПЯТНИЦА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.05 "Модный приговор". [0+]
9.55 "Жить здорово!" [16+]
10.40, 11.25, 17.00 "Большая игра". [16+]
11.00, 14.00 Новости (с субтитрами).
13.15, 14.15 "Время покажет". [16+]
15.15 "Давай поженимся!" [16+]
16.05 "Мужское / Женское". [16+]
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.40 "Человек и закон" с Алексеем Пимановым. [16+]
19.45 "Поле чудес". [16+]
21.00 "Время".
21.45 "Голос". Новый сезон. [12+]
23.30 Х/ф Премьера. "Слон". [16+]
1.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]

РОССИЯ 1
5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести.
9.30 "Доброе утро, Башкортостан!" [12+]
9.55 О самом главном. [12+]
11.30, 21.10 Местное время. Вести-Башкортостан.
12.00, 18.00 "60 минут". [12+]
14.30, 15.30 Т/с "Ключ от всех дверей". [12+]
17.00 Прямой эфир. [16+]
21.30 Ну-ка, все вместе! Хором! [12+]
0.10 Истории Большой Страны. [12+]
1.10 Т/с "Дом, где сердце". [12+]
4.57 Перерыв в вещании.

БСТ
7.00 "Сәләм".
10.00 Т/с "Подкидыш". [16+]
11.00 "Йома". [6+]
11.30, 16.30, 21.30 Новости (на рус. яз).
11.45, 17.45, 20.15, 21.15 Интервью. [12+]
12.00, 17.30 Новости СВО (на баш. яз). [12+]
12.15 "Криминальный спектр". [16+]
12.30, 5.30 Территория счастья. [12+]
13.30, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз).
14.00, 4.00 Бәхет иле. [12+]
15.00 Торжественное собрание и праздничный концерт, посвященные Дню Защитника Отечества.
16.45 Дознание. [16+]
17.00 Республика LIVE. [12+]
18.00 Башкорттар. [6+]
19.00 Честно говоря. [12+]
19.45 История одного села. [12+]
20.00 Сәңгелдәк. [6+]
20.30 "Башкорт йыры представляет". [12+]
22.00 СВОих не бросаем. [12+]
22.15, 3.45 Письма солдатам. [12+]
23.00 Дуҫтар. [16+]
23.30 "Курай-шоу". [12+]
0.00 Т/с "Жуков". [16+]
1.45 Спектакль "Шаймуратов генерал". [12+]
5.00 Новости (на баш. яз). [12+]
6.30 Новости (на рус. яз). [12+]

21 ФЕВРАЛЯ СУББОТА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
6.00 Телеканал "Доброе утро. Суббота".
9.00 "Умницы и умники". [12+]
9.45 "Слово пастыря". [0+]
10.00 Новости.
10.15 Премьера. "Хочется праздника". [12+]
11.10 "Вспомнить всё". [12+]
12.00 Новости (с субтитрами).
12.15 Х/ф "Карнавал". [0+]
15.05 Х/ф "Невероятные приключения итальянцев в России". [12+]
17.05 "Кто хочет стать миллионером?" [12+]
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.20 Премьера. "Ледниковый период". [12+]
21.00 "Время".
21.35 "Сегодня вечером". [16+]
0.00 Премьера. Юбилейный концерт Гарика Сукачёва. [12+]
1.40 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]

РОССИЯ 1
5.00 Утро России. Суббота.
8.00 Местное время. Суббота.
8.35 "По секрету всему свету".
9.00 "Формула еды". [12+]
9.25 Пятеро на одного.
10.10 Сто к одному.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30 Наши. Военкоры. [12+]
12.00 Д/ф "Европа против России. Крестоносцы Гитлера". [16+]
13.00 Большие перемены.
14.30, 20.50 Местное время. Вести-Башкортостан.
14.50 Юмор! Юмор!! Юмор!!! [16+]
17.50 Привет, Андрей! [12+]
21.00 Х/ф "Ни сват, ни брат". [16+]
0.40 Т/с "Поворот на счастье". [12+]
4.32 Перерыв в вещании.

БСТ
7.00 "Доброе утро!" [12+]
7.30 Новости (на баш. яз). [12+]
7.45 Золотой фонд башкирского ТВ. [12+]
8.30, 12.30, 20.15 Династия чести. [12+]
8.45 Хазина. [12+]
9.15 Сәләм представляет… [12+]
9.30, 6.30 Новости (на рус. яз). [12+]
9.45 СВОих не бросаем. [12+]
10.00 Книга сказок. [6+]
10.15 Әкиәтсе. [6+]
10.30 "Атайсал. Знай наших!" [6+]
11.00 Гора новостей.
11.15 Герои среди нас. [6+]
12.00 "Елкән". [6+]
12.45 Д/с "Герои". [12+]
13.30 Башкорттар. [6+]
14.00 Дарю песню. [12+]
16.00 Колесо времени. [12+]
17.00 Х/ф "Координаты неизвестны". [12+]
18.30 Новости (на баш. яз).
19.00 Специальный репортаж ГИБДД. [12+]
19.15 Вопрос + Ответ = Портрет. [6+]
20.00 Сәңгелдәк. [6+]
20.30 "Байык" представляет… [12+]
21.30 Новости (на рус. яз).
22.00, 5.45 Республика LIVE #дома. [12+]
22.45 Новости недели (на баш. яз).
23.30 "Башкорт йыры представляет". [12+]
0.15 Караоке по-башкирски. [12+]
0.45 Т/с "Жуков". [16+]
2.30 Спектакль "Матери ждут сыновей". [12+]
4.15 Письма солдатам. [12+]
4.30 Башкорттар. [12+]
5.00 Новости недели (на баш. яз). 12+

22 ФЕВРАЛЯ ВОСКРЕСЕНЬЕ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
6.00, 10.00 Новости.
6.10 Играй, гармонь любимая! [12+]
6.55 "Часовой". [12+]
7.25 "Здоровье". [16+]
8.30 "Золотая коллекция Союзмультфильма". [0+]
9.10 "Непутевые заметки" с Дм. Крыловым. [12+]
9.30 "Мечталлион". Национальная Лотерея. [12+]
10.15 "Жизнь других". [12+]
11.10 "Повара на колесах". [12+]
12.00 Новости (с субтитрами).
12.15 "Будем жить!" [16+]
13.10 "Видели видео?" [0+]
14.30 Спецпроект. "30 лет вместе". "Фабрика звёзд". [12+]
16.20 Х/ф "Джентльмены удачи". [0+]
18.00 Вечерние новости.
19.00 "Три аккорда". [16+]
21.00 "Время".
23.00 Премьера. Всероссийский патриотический фестиваль "Своих не бросаем". [12+]
1.00 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]
5.57 Перерыв в вещании.

РОССИЯ 1
5.30, 2.30 Х/ф "Личное дело майора Баранова". [16+]
7.20 "В кругу друзей".
8.00, 11.00, 14.00, 17.00 Вести.
8.35 "Когда все дома с Тимуром Кизяковым".
9.25 Утренняя почта с Николаем Басковым.
10.10 Сто к одному.
11.30 Наши. Военкоры. [12+]
12.00 Доктор Мясников. [12+]
13.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. [12+]
14.30 Местное время. Вести-Башкортостан.
15.00 Петросян-шоу. [16+]
17.50 Песни от всей души. [12+]
20.00 Вести недели.
22.30 Москва. Кремль. Путин.
23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
1.35 Д/ф "Европа против России. Крестоносцы Гитлера". [16+]
4.16 Перерыв в вещании.

БСТ
7.00 "Доброе утро!" [12+]
7.30 Новости (на баш. яз). [12+]
7.45 Золотой фонд башкирского ТВ. [12+]
8.30 Династия чести. [12+]
8.45 Күстәнәс. [12+]
9.15 "Мама". [12+]
9.30 Новости (на баш. яз).
9.45, 21.15, 6.45 Специальный репортаж. [12+]
10.00 Концерт ко Дню Защитника Отечества. [6+]
10.30 "Атайсал.Знай наших!" [6+]
11.00 Гора новостей.
11.15 "Городок АЮЯ". [6+]
11.30 Сулпылар. [6+]
12.00 "Ат уйнатып". [6+]
12.30 Новости недели (на баш. яз).
13.15, 19.00 Д/с "Герои". [12+]
14.00 Дарю песню. [12+]
15.00 Дорога к храму. [6+]
15.30 Честно говоря. [12+]
16.15 Хоккей. "Салават Юлаев" (Уфа) - "Спартак" (Москва). КХЛ.
19.45, 4.45 Әлләсе. [12+]
20.30 Автограф. [12+]
21.00 Дознание. [12+]
21.30 Новости недели (на рус.яз.).
22.15 "Ап-асык". [12+]
23.00 Т/с "Жуков". [16+]
0.00 Хоккей. "Салават Юлаев" (Уфа) - "Спартак" (Москва). [12+]
2.00 Спектакль "Страна Айгуль". [12+]
4.15 Генералы Башкортостана. [12+]
5.30 Дуҫтар. [16+]
6.00 Новости недели (на рус.яз.). [12+]

НАМАҘ ВАҠЫТТАРЫ
1447 һижри йыл.

Февраль (Шәғбан - Рамаҙан)	Сәхәрҙең ахырғы ваҡыты	Иртәнге намаҙ	Ҡояш ҡалҡа	Өйлә намаҙы	Икенде намаҙы	Ауыҙ асыу, аҡшам	Йәстү намаҙы
16 (28) дүшәмбе	-	6:49	8:36	13:30	16:29	18:23	20:03
17 (29) шишәмбе	-	6:47	8:34	13:30	16:31	18:25	20:05
18 (1) шаршамбы	6:31	6:45	8:32	13:30	16:33	18:27	20:07
19 (2) кесе йома	6:29	6:43	8:29	13:30	16:35	18:29	20:09
20 (3) йома	6:27	6:41	8:27	13:30	16:37	18:31	20:11
21 (4) шәмбе	6:24	6:39	8:25	13:30	16:39	18:33	20:13
22 (5) йәкшәмбе	6:22	6:36	8:23	13:30	16:41	18:35	20:15

БР Мосолмандары диниә назараты сайтынан алынды.

БЕЛМӘҺӘҢ - БЕЛ!

ТӨРЛӨ-ТӨРЛӨ ХӘБӘРҘӘР

"Мәғлүмәтле кеше донъя менән идара итә", тиҙәр. Донъя менән үк булмаһа ла, һәр кемгә үҙенең шәхси донъяһы менән идара итеүҙә лә кәрәгә, һәр кем ҡолағына инә торған төрлө мәғлүмәт-хәбәрҙәр, указдар, ҡанундар иғтибарығыҙға.

● ***Рәсәйҙең Хеҙмәт һәм социаль яҡлау министрлығы 2026 йылға байрам һәм ял көндәре календарын әҙерләгән.*** Илдең хеҙмәт министры Антон Котяков һүҙҙәренсә, йыл һайын хөкүмәт байрам көндәренә тура килгән ял көндәрен күсереү тураһында ҡарар ҡабул итә. "2026 йылда биш тапҡыр 3 көнлөк ялдар көтөлә: февралдә, мартта, майҙа ике тапҡыр һәм июнь айында билдәләнгән Рәсәй көнөндә", - тине Антон Котяков. Бынан тыш, рәсәйҙәрҙе ҡыҫҡа эш аҙналары һәм өҫтәмә ял көндәре көтә: февралдә 3 көн рәттән ял итәбеҙ: 21 февралдән 23-нә тиклем; мартта шулай уҡ өс көнлөк ял көндәре: 7 марттан 9 мартҡа ҡәҙәр; майҙа ике тапҡыр 3 көн ял итәбеҙ: 1 майҙан 3-өнә тиклем һәм 9 майҙан 11-енә хәтлем; июндә йоманан йәкшәмбегә тиклем ял: 12 июндән 14-нә тиклем; ноябрҙә шаршамбы, 4 ноябрь, ял көнө; 31 декабрь ял көнө була

● ***Рәсәй Хеҙмәт министрлығы страховка стажына бала ҡарау буйынса отпускының бөтә осорҙарын да индереү тураһында закон проекты әҙерләгән.*** "Президент ҡушыуы буйынса беҙ 1,5 йәшкә тиклемге баланы ҡарау осорон страховкалау стажына индереү буйынса сикләүҙе бөтөрөүсе закон проектын әҙерләнек. Әгәр элек иң күбендә алты йыл йәки дүрт баланы ҡарау осоро ғына иҫәпкә алынһа, закон ҡабул ителгәндән һуң баланы ҡарау буйынса бөтә отпуск осоро иҫәпкә алынасаҡ. Был күп балалы ғаиләләрҙә ата-әсәләрҙең пенсияһын арттырыуға ла булышлыҡ итәсәк", - тип белдерҙе Антон Котяков. Законға үҙгәрештәр индереү хаҡлы ялға сыҡҡандарға ла ҡағыласаҡ, тип билдәләнә. Закон үҙ көсөнә ингәндән һуң күп балалы ата-әсәләр страховка пенсияһын ҡайтанан иҫәпләү өсөн Рәсәй Социаль фондына мөрәжәғәт итә ала. Бынан тыш, "Герой-Әсә" исеменә лайыҡ булған күп балалы әсәләр өсөн матди ярҙам саралары исемлеге лә киңәйтеләсәк. Бындай әсәләр Хеҙмәт Геройҙары кеүек үк айлыҡ түләүҙәр аласаҡ, тип күҙаллана.

● ***Дәүләт Думаһының Дәүләт төҙөлөшө һәм ҡануниәт буйынса комитеты нацист символикаһын күрһәткән өсөн башҡа төрлө язаны күҙ уңында тотҡан яңы законды хупланы.*** Парламент палатаһына нацист атрибутикаһын йәки символикаһын пропагандалаған йә иһә халыҡ алдында күрһәткән өсөн мотлаҡ эштәрҙе күҙ уңында тотҡан башланғысты ҡабул итергә, тигән тәҡдим индерелде. Хәҙер был статья граждандарға, административ хоҡуҡ боҙоу предметын тартып алып, 2 мең һумға тиклем штраф һалыуҙы йәки шулай уҡ административ хоҡуҡ боҙоу предметын тартып алып, 15 тәүлеккә тиклем административ ҡулға алыуҙы күҙ уңында тота. Нацист атрибутикаһын йәки символикаһын һатыу йә иһә пропагандалау маҡсатында әҙерләгән, һатҡан өсөн граждандарға конфискация менән 2,5 мең һумға тиклем штраф янай. Әгәр законды ҡабул итһәләр, 100 сәғәткә тиклем мәжбүри эштәр ҡаралған.

● ***Башҡортостанда 5 меңгә яҡын ишле ғаилә коммуналь хеҙмәттәр өсөн түләүгә льготаны оҙайта ала, тип хәбәр иттеләр Башҡортостандың Хеҙмәт һәм халыҡты социаль яҡлау министрлығынан.*** Льгота аҙ тәьмин ителгән күп балалы ғаиләләргә, ветерандарға, инвалидтарға һәм радиациянан зыян күргәндәргә бирелә. Былтыр был сара 4777 ғаиләгә ҡағылды. Республикала льгота биреү тураһында ҡарар ҡабул итеү осоро 10 көндән 2 көнгә тиклем ҡыҫҡартылды, ә компенсация алыу тураһында белешмәләр 10 көн урынына хәҙер өс эш көнө эсендә бирелә. Ғөмүмән, өс йәки унан күберәк бәлиғ булмаған, шул иҫәптән тәрбиәгә йәки опекаға алынған балалар тәрбиәләгән ғаилә ишле тип иҫәпләнә. Шул уҡ ваҡытта 23 йәшкәсә студент балалары булһа, ғаилә күп балалы тигән статусҡа эйә. Башҡортостанда бер кешегә килеме йәшәү минимумынан (айына 13 753 һум) артмаған ғаилә аҙ тәьмин ителгән тип иҫәпләнә.

ҺАҠ БУЛЫҒЫҘ!

ЯНҒЫНДАР БУЛЫП ТОРА

Республиканың Ғәҙәттән тыш хәлдәр буйынса дәүләт комитеты мәғлүмәттәре буйынса, 2025 йылда Башҡортостанда 7400-ҙән ашыу янғын осрағы теркәлгән, утта 190 кеше һәләк булған, уларҙың 12-һе -балалар.

Ҡотҡарыусылар билдәләүенсә, һыуыҡтар башланғас, йыл һайын янғындарҙың артыуы күҙәтелә. Уларҙың төп сәбәптәре - ут менән һаҡһыҙ эш итеү, боҙолған йылытыу приборҙарын файҙаланыу, зыян күргән йәки ваҡыты үткән электр гирляндаларын ҡулланыу, шулай уҡ фейерверктар осорғанда хәүефһеҙлек ҡағиҙәләрен үтәмәү йәки мөҙҙәте үткән пиротехник изделиелар ҡулланыу. Ҡулланылған пиротехника лицензияланған булырға тейеш. Уны өйҙәрҙән, тиҙ янып китә торған әйберҙәрҙән, ағастарҙан, электр тапшырыу линияларынан алыҫ осорорға кәрәк. Тәҡдим ителгән ара - кәм тигәндә 50 метр. Шулай уҡ көслө елдә фейерверк атыу ҡурҡыныс икәнен белеү мөһим.

Хәбәр ителеүенсә, янғын тураһында иҫкәртеү ҡорамалы (пожарный извещатель) 2016 йылдан алып 1292 кеше ғүмерен ҡотҡарған. Уларҙың 482-һе - балалар. Шундай осраҡ Өфө районында "Дуҫлыҡ" баҡсасылыҡ ширҡәтендә була. Баҡса йортоноң хужабикәһенә сит төбәктән ҡунаҡҡа килгән атаһы шылтырата һәм эстә нимәнеңдер сыйылдауы тураһында хәбәр итә. Йүгереп ҡайтҡан ҡатын ҡаҙанлыҡта янғын тураһында иҫкәртеү ҡорамалының ҡуҙғыуын күрә. Бүлмә төтөн менән тулған була. Был ваҡытта йортта 1941 йылда тыуған ир һәм ике бәләкәй бала була. Хужабикә үҙе утты һүндерә һәм оло ҡазаға юл ҡуймай.

"Янғын тураһында иҫкәртеү ҡорамалы төтөнгә ҡуҙғый һәм сигнал бирә. Шуның менән үҙ тәғәйенләнешен үтәй, янғын ихтималлығы тураһында хәбәр итә. Һөҙөмтәлә бер кем дә зыян күрмәй", - тип был хәлгә аңлатма бирәләр Ғәҙәттән тыш хәлдәр буйынса дәүләт комитетынан.

Үкенескә ҡаршы, янғындар һәм ут ҡорбандары һаны кәмемәй. Ишембай районының Петровское ауылында бүрәнә йортта янғын сыға. Емереклектәрҙе таҙартҡан саҡта 1955 йылғы ирҙең кәүҙәһе табыла.

Учалы районының Учалы ауылында ут сыға. Көслө ел сәбәпле ул тиҙ арала өйҙән верандаға һәм һарайға күсә. Янғын һүндергән саҡта 66 йәшлек ҡатындың кәүҙәһе табыла.

Стәрлебаш районының Тәтер-Арыҫлан ауылында дүрт балалы ғаилә йәшәгән йорт янып китә. Уттан бер кем дә зыян күрмәгән. Төндә ҡыҙҙарҙың иң кесеһе төтөнгә уянып китә һәм әсәһен уята. Һиҙгер бала арҡаһында ғаилә янған йорттан сығып өлгөрә.

Рәсәй Ғәҙәттән тыш хәлдәр министрлығы янғын хәүефһеҙлеге ҡағиҙәләрен мотлаҡ тоторға саҡыра:

- мейестәрҙе һәм электр приборҙарын файҙаланғанда, айырыуса мейес менән йылытылған йорттарҙа, иғтибарлы булығыҙ;
- торлаҡҡа автономлы янғын тураһында иҫкәртеүсе ҡорамал ҡуйығыҙ - улар ғүмерҙе ҡотҡара ала;
- янғын ваҡытында шунда уҡ 101 йәки 112 номерына шылтыратығыҙ!

СӘНҒӘТ КӨНДӘЛЕГЕ

М.Ғафури исемендәге Башҡорт дәүләт академия драма театры

13 февраль "Февраль. Буран" (З.Бураҡаева, Х. Үтәшев). 12+

14 февраль "Ҡоҙаса" (Б. Бикбай, З. Исмәғилев, А. Абушахманов). 12+

15 февраль "Йырланмаған йырым һин" (В.Исхаҡов, А. Абушахманов).16+

17 февраль "Ваня ағай" (А.Чехов, С.Пектеев). 16+

18 февраль "Хыялға ҡаршы" (А. Баймөхәмәтов, А. Ишбулдина, И. Ҡаҙаҡбаев), героик булмаған повесть. 12+

19 февраль "…Ат уйнатып алдан бара…", (З.Бураҡаева, Х. Үтәшев).12+

М.Кәрим исемендәге Милли йәштәр театры

13 февраль "Гарнир по-французски", (М. Камолетти, А. Шрайнер). 18:00. 16+

14 февраль "Чиполлино" (Д. Родари, Р. Хәкимов), мажаралар. 12:00. 6+

14 февраль "Ғашиҡтар көнө" (Н. Ғәйетбаев, Р. Хәкимов).18:00. 16+

15 февраль "Башҡорт туйы" (М. Буранғолов, А. Йыһаншин). 6+

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

17 февраль "Бер ғүмер етмәй икән…" (М. Ҡунафин, Р. Хәкимов). 19:00. 16+

18 февраль "Седина в бороду или невеста из Имеретии…" (Б. Рацер, В. Константинов, М. Күлбаев), музыкаль комедия. 19:00. 12+

19 февраль "Золушка" (Г. Корнелиссон, М. Күлбаев), әкиәт. 11:00. 0+

Башҡорт дәүләт ҡурсаҡ театры

13 февраль "Руслан и Людмила" (А.Пушкин). 19:00. 6+

14 февраль "Руслан и Людмила" (А.Пушкин). 12:00 һәм 15:00. 6+

14 февраль "Любовное приключение" (В. Аношкин). 18:00. 16+

15 февраль "Волшебник изумрудного города" (А. Волков). 12:00 һәм 15:00. 0+

15 февраль "Снеговик и Солнышко" (А.Малахов). 14:00. 0+

19 февраль "Руслан и Людмила" (А.Пушкин). 19:00. 6+

Х. Әхмәтов исемендәге Башҡорт дәүләт филармонияһы

13 февраль Полина Кобец һәм БДФ-ның Биг-бэнд концерты. 12+

14 февраль "Яратығыҙ…" Рәфис Сирусиндың концерты. 12+

16 февраль "City Pipes. Ирландское Шоу 2" ансамбле концерты. 16+

17 февраль "Ватан тураһында йырҙар" Илдар Абдуллиндың концерты. 12+

18 февраль "RusTradEns" ансамбленең этно-концерты. 12+

19 февраль "Азат Айытҡоловҡа - 70". Юбилей кисәһе. 12+

Салауат дәүләт башҡорт драма театры

14 февраль "Сказка о рыбаке и рыбке" (А.Пушкин), әкиәт. 13:00. 0+

17 февраль "Ҡоҙалар-ҡоҙасалар" (Х.Латыпова, С. Латыпов). 12+

Стәрлетамаҡ дәүләт театр-концерт берләшмәһе

14 февраль "Өлкән улым" (А. Вампилов), притча. 16+

15 февраль "Дала буйлап икәү бара" (Э. Йәһүҙин), музыкаль комедия. 12+

19 февраль "Янып һүнгән ғүмерҙәр" (А.Дударев, Ф.Кәримов), драма. 12+

Сибай концерт-театр берекмәһе

13-14 февраль Ришат Төхвәтуллиндың концерты. 6+

16 февраль "Вечерка" Антон Заволокиндың юбилей концерты. 6+

БР Милли музейы

13 февраль "Образ мужества" Э.А Ҡусҡарбәковтың фотокүргәҙмәһе. 11:00. 0+

14 февраль "Башҡорт халыҡ әкиәттәре" ғаилә шәмбеһе сараһы. 15:00. 6+

14 февраль "Верные присяге: уроженцы Башҡортостана на далекой войне" Хәрби-интернационалистарҙы иҫкә алыу көнө айҡанлы экскурсия. 15:00. 12+

16-19 февраль "Ай да Масленица" музей акцияһы. 6+

19 февраль "Фронт һәм тыл геройҙары" сараһы. 15:00. 12+

Хоҙай кешенең күкрәгенә рауза сәскәһеләй йөрәк урынлаштырған. Ләкин кеше үҙенең был гүзәл ағзаһын Хоҙай күҙаллағанса файҙаланмай. Насар ҡылыҡтар ҡылған һайын уның сәскә йөрәгендәге таждар һулып, өҙөлөп төшөп тора.

ТӘБИҒӘТТӘ

ҠОШТАР - БЕҘҘЕҢ ДУҪТАР,

йәки "Һин турғай булып ҡара..."

Ҡышҡы селләнең бер көнөндә юлды ҡыҫҡартыу маҡсатында ҡала паркы аша үтергә тура килде. Шау селтәрҙәй аҡ бәҫкә төрөнгән ағастар шып-шым ҡатып ҡалған. Йылыраҡ көндәрҙә былдағы кескәй урман эсе ҡоштарҙың сыр-сыуына күмелә, йөҙәшәр имән башынан йылғыр тейен дә килеп төшә һәм кемдәрҙер ҡалдырған сәтләүктәрҙе сыртылдатып яра башлай.

Ә бөгөн бында тынлыҡ. Шул саҡ эргәлә генә "шырт" итеп ботаҡ һынды һәм юғарынан бер төйөнсәк "туп" итеп юлыма килеп төшмәһенме! Аптырап киттем дә эйелеп ныҡлабыраҡ ҡараһам: туңып, хәрәкәтһеҙ ҡалған был йомроҡай... турғай булып сыҡты! Ҡәҙимге һоро буҙ турғай, йәғни йорт турғайы. Тиҙ генә уны ҡулыма алып, оло дебет бейәләйем эсенә тыҡтым да, биштәремә һалып, өйгә ашыҡтым. Өйҙә уны ҡатырға ҡумтаға йөн шарф түшәп һалып ҡуйҙым. Үҙ эштәрем менән булышып йөрөй торғас, ул турала онотоп та киткәнмен, ахырыһы: өҫтәлдә торған баяғы ҡумта эсенән хәлһеҙ генә сырҡылдаған тауышҡа һиҫкәнеп киттем. Ҡараһам, турғайым терелгән! Йомшаҡ шарф өбөрөһөнә сырмалып, тыпырсына, ҡанатҡайҙарын елпетә башланы был. "Тоҙаҡ"тан тәпәйҙәрен ысҡындырып, тиҙ генә эргәһенә йылы һыу ҡуйҙым, ем һиптем дә тағы эшкә керештем. Шәпләнһә лә, турғайым барыбер хәлһеҙ ине әле: емен дә сүпләмәне, һыу ҙа эсмәне - суҡышын һаҡлыҡ менән генә һыуға тығырға тура килде.

Икенсе көнөнә буҙҡайым ирәберәк ине инде: тыҡ-тыҡ итеп ярма, көнбағыш емен сүпләштерҙе. Бер-ике көн үтеүгә, ҡанатлы ҡунағым ҡәҙимгесә ҡыбырҙай башланы һәм хатта ҡумтаһынан осоп сыҡты. Ҡанаттарын елпеп, тирә-яҡҡа ҡарап торҙо ла өҫтәл янындағы бейек ағас гөләмә осоп ҡунды был! Тағы бер нисә көн үтте һәм турғай бүлмә эсендә осоп йөрөй башланы, люстраға ҡуна, тәҙрә шаршауына йәбешеп, бәүелеп торорға ярата, сырҡылдауы ла баҙығыраҡ була барҙы. Миңә лә өйрәнә башланы кеүек. Бер көн яурыныма килеп ҡунғайны, шатлығымдан нишләргә лә белмәнем. Усымдан ем сүпләргә лә ҡурҡып торманы. Тамам шәбәйеп алғас, тәҙрәгә табан шәп кенә осоп килеп, быялаға суҡышы менән бәрелә башланы был. Бер ҡабатланды, ике... "Турғайҙы өйҙә тота алмайһың, ул һинә тутыйғош түгел - иректе ярата", - тине шунда әсәйем. Ә мин, ситлек һатып алып, уны өйҙә генә тотмаҡсы инем, матур итеп һайрамаһа ла, буҙ турғайҙың сырҡылдауы яҙҙы, йәйҙе иҫкә төшөрөп, күңелде йылытыр ине, йәнәһе...

Тағы ла бер тапҡыр быялаға ныҡ ҡына бәрелеп, тәҙрә төбөнә иҫһеҙ ҡолағас, мин уны ҡатырға ҡумтаһына һалып, ҡайҙан табып алдым - шунда алып барып осороп ебәрҙем. Ҡумтаһын тағараҡ итеп ағасҡа элдем дә күңелһеҙ генә ҡайтыу яғына йүнәлдем. Һәм шул саҡ баш осомда ғына сырҡылдап өйөрөлөп оскан турғайым яурыныма килеп ҡунды ла, башын ҡырын һалып, мәрйендәй күҙҙәрен тултырып миңә ҡараны. Ҡанатынан һыйпарға ғына иткәйнем, дуҫҡайым пырылдап осоп та китте... Ярай, иҫән-һау ғына ҡышлап сыҡ инде, турғайым!

Мин быларҙы нимәгә яҙам? Һуңғы осорҙа, шәхсән күҙәтеүемсә, Өфөлә әлеге буҙ турғайҙар бөтөнләй күренмәй башланы. Мин электән уларға ем һибеп, күҙәтеп ултырырға ярата инем: кескәй генә, теремектәр; ергә төшкәндә, атлап йөрөмәйҙәр, һикерәндәйҙәр, сөнки тәпәйҙәре бик ҡыҫҡа, тип аңлата орнитологтар. Бына шулай итеп, бер нисә йыл инде улар зым-зыя юҡ булды. Ем һибеп ҡалдырһаң да, уны әрһеҙ күгәрсендәр һырып ала йә ҡарғалар суҡып бөтә. Әйткәндәй, турғайҙарҙың төрҙәре күп, ләкин беҙҙең шарттарҙа кеше йәшәгән урындарға яҡын эйәләшкәндәре "йорт" турғайҙары һәм "ҡыр" турғайҙарына бүлеп йөрөтәлә. Ауылда нисектер, ләкин биологтар әйтеүенсә, был ҡошсоҡтар ил буйынса күпселек эре ҡалаларҙа һирәгәйә бара икән. Быны бер нисә сәбәбе бар: иң тәүҙә урман, шул иҫәптән, ҡала яны биләмәләрендә пестицидтар һәм химикаттар (сыҫҡан, серәкәй, төрлө ҡоротҡостарға ҡаршы, мәҫәлән) ҡулланыу; тауыш; һауа атмосфераһының машина яғыулығы ҡалдыҡтары менән самаһыҙ бысраныуы; кәрәҙле элемтә вышкаларынан сығыусы нурланыу; ҡоштар сире киҙеүе; климат үҙгәреүе һәм башҡалар.

Әлбиттә, турғайҙар иген баҫыуы уңышына, еләк-емеш баҡсаларына зыян да килтерә. Ләкин белгестәр әйтеүенсә, уларҙың зарар итеүенән файҙалары күберәк. Был үткән быуатта Ҡытайҙа булған ваҡиғаны иҫкә төшөрә: турғайҙарҙың уңышҡа һәләкәт килтереүен һылтаулап, 1958 йылда ҡытайҙар был ҡошсоҡтарға ҡаршы аяуһыҙ һуғыш аса, уларҙы күпләп ҡыра башлай. Һөҙөмтәлә уңышты турғайҙарҙан меңдәрсә тапҡыр күберәк юҡҡа сығарыусы ҡоротҡостар ҡотороп үрсей һәм илдә ашлыҡ һәләкәтенән башланған аслыҡтан тиҫтәләрсә миллионлап кеше һәләк була.

Тәбиғәттә бер нәмә лә артыҡ та, кәм дә түгел, фәҡәт экосистеманы контролдә тотоу кәрәк. Шуға күрә лә, кемдер ошо тема буйынса әйтмешләй, илебеҙ өсөн әлеге ҡатмарлы ваҡытта ла тәбиғәт һәм бигерәк тә кескәй генә ошо турғайҙар хаҡында хәстәрлек күреүҙең ни тиклем кешелеклелек һәм киләсәкте ҡайғыртыуҙың бер ишараһы икәнлеге ҡыуандыра. Ә эш шунда: Рәсәйҙә 7 февралдән 15-енә тиклем турғайҙарҙың бөтөн Рәсәй буйынса иҫәбен алыу сараһы үткәрелә. Рәсәй Ҡоштарҙы һаҡлау союзы ағзаһы Анна Мостовая әйтеүенсә, ҡошсоҡтарға кеше хәстәрлеге һәм һөйөүенән башҡа тере ҡалыу икеле, бигерәк тә бөгөнгө экологик шарттарҙа. Тораҡ пункттарға, кешегә эйәләшкән урындарҙа был кескәй генә, ләкин йәшәргә йәбешеп ятыусы, ҡышҡы селләләргә лә хатта бирешмәүсе ҡыйыу, түҙемле ҡошсоҡтарҙы ихтирам итәйек, уларҙы емләү хәстәрлеген күрәйек, тип әйтмәксе генә инем. Был ҡошсоҡтар хаҡындағы һүҙҙе шағирә Зөһрә Ҡотлогилдинаның ошондай шиғри юлдары менән тамамлағы килә:

"Һыуыкта туңған тәпәйҙән
Аҡ ҡарҙа ал ҡан ҡала.
Шундай кескәй, әммә түҙем
Һин турғай булып ҡара..."

Гөлфиә МӨХӘМӘТШИНА.

АҠЫЛ-ҠАҘНА

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

КҮКРӘГЕНДӘ...

рухи тойғоло йөрәк булһын!

Ярлы менән ҡоҙа булғансы, бай менән барымталы бул.

(Башҡорт халыҡ мәҡәле).

Шулай итеп, тағы бер аҡыл: "Аҡыл эйәһенә бер кеше мөрәжәғәт итә: "Һин һәр күренешкә аңлатма бирә алаһың, минең хәлемде лә төшөндөр әле, - ти ул һәм үҙе тураһында һөйләй башлай. - Мин элек бер нигә борсолмай, типтереп йәшәнем. Ләкин берҙән-бер көндө мин үҙемдең йөрәгемдең тибешен ишеттем. Тибешен генә түгел, йөрәгемдән ниҙер өҙөлөп төшөп тора кеүек тойолдо миңә. Ниндәйҙер алама һүҙ әйтһәм, насар ҡылыҡ ҡылһам, хатта насар уй ғына уйлаһам да йөрәгемдең бер ситенән ниҙер кителә лә, урынында яра ҡала кеүек. Был нимә - аңлатһаңсы..."

- Мин һиңә бер риүәйәт һөйләйем, тыңла, - тигән аҡһаҡал. - Кешене яралтҡас, Хоҙай уның тәнен дә, йөҙөн дә матур итеп эшләгән. Тик уның эске ағзаларын ғына хайуандарҙыҡы һымаҡ уҡ күрмәлекһеҙ итеп ҡалдырған. Ә шулай ҙа бер аҙҙан кешенең йөрәген матурыраҡ итеп эшләргә ҡарар ҡылған. "Кеше йөрәге хайуандарҙа булмаған тойғоларҙы үҙендә туплаясаҡ, - тип уйлаған Ул. - Аҡыл менән тулы йөрәк ҡан йөрөтөүсе тоҡ һымаҡ булырға тейеш түгел. Мин уны рауза сәскәһе кеүек итеп эшләйем һәм уның һәр таҗына бер төрлө тойғо һалып, уны бер матур гөлләмәгә әйләндерәм. Күкрәгендә сәскә-йөрәк йөрөткән кеше хайуандарға ҡарағанда матурыраҡ та, аҡыллыраҡ та, бөйөгөрәк тә, камилыраҡ та буласаҡ".

Шулай итеп, Хоҙай кешенең күкрәгенә рауза сәскәһеләй йөрәк урынлаштырған. Ләкин кеше үҙенең был гүзәл ағзаһын Хоҙай күҙаллағанса файҙаланмай. Насар ҡылыҡтар ҡылған һайын уның сәскә йөрәгендәге таждар һулып, өҙөлөп төшөп тора. Кешеләрҙең бик аҙҙары ғына ғүмере ахырына матур гөлләмәле сәскә-йөрәк менән барып етә. Ә күптәренең күкрәгендә сәскә урынына йолҡколанып, яланғасланып бөткән сәскә һабағылай йөрәк тороп ҡала һәм унда өҙөлмәй торған бер генә Йән тажы елберләй. Был Йән тажы бер ғүмерҙән икенсеһенә күсә, яңы тормош башлаған кешенең күкрәгендә яңы сәскә бөрөләндерә. Кешенең тыуыу әйләнеше сикһеҙ, камиллыҡҡа өлгәшкәнгәсә дауам итә. Үҙ күкрәгендә рухи тойғолар тулы сәскә-йөрәк йөрөтөүселәр Аллаға оҡшаш була һәм иң юғары баҫҡысҡа күтәрелә...

- Мин үҙемдең күпме таждар юғалтыуымды һәм уларҙы бер ваҡытта ла ҡайтарып булмай икәнде аңланым, шуның өсөн миңә бик ҡыйын, - тигән тәрән ҡайғыға батҡан кеше.

- Тормошонд о яңынан башла, - тигән уға Аҡыл эйәһе. - Һәр изге эшең, матур һүҙең, матур уйҙарыңа яуап итеп, сәскә-йөрәгендә яңы таждар бөрөләнер..."

Шулай итеп, был кешегә бөйөк тәбиғәт сере асылған. Аҡыл эйәһенә рәхмәт әйтеп, күкрәгендә Алла сәскәһе үҫтереү тураһындағы оло хыял менән кеше ауыр һәм яуаплы юлдан ары киткән..."

“Киске Өфө” гәзитен ойоштороусы:
Өфө ҡалаһы ҡала округы хакимиәте
Гәзит Киң коммуникация, элемтә һәм мәҙәни мираҫты һаҡлау өлкәһендә күҙәтеү буйынса федераль хеҙмәттең Башҡортостан Республикаһы идаралығында теркәлде.
Теркәү таныҡлығы
№ТУ02-01885, 30 июль 2025 йыл.
1582218911006 26006

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

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

Телефондар:
Баш мөхәррир 253-25-44
Хәбәрселәр 252-39-99
Матбуғат таратыу 252-39-99
График буйынса ҡул ҡуйыу ваҡыты - 12.02.2026 й. 17 сәғәт 00 мин.
Ҡул ҡуйылды - 12.02.2026 й. 14 сәғәт 30 мин.
Баҫылып сыҡты - 13.02.2026 й.

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

«Киске Өфө»нөң индексы – **ПР905**
Тиражы - 2677
Заказ - 263