ИЖТИМАҒИ-СӘЙӘСИ-МӘҘӘНИ ГӘЗИТ

Киске Өфө

27-2
май - июнь
(һабанай - һөтәй)
2023
№20 (1062)

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

БЫЛ ҺАНДА УҠЫҒЫҘ:

Ошо кескәйҙәрҙең...
ихласлыҡтарын яҡлайыҡ һәм һаҡлайыҡ!

6

Ризыҡ дарыу булһын,
дарыу ризыҡ булмаһын!

8-9

Аллергия ғына тимәгеҙ...

10

Ҡайҙа уҡырға барырға?

12-13

@KISKEUFA
Беҙҙең Телеграм каналға рәхим итегеҙ!
смартфон камераһын төбә

***Ташламалы хаҡҡа яҙыл!* Мөхтәрәм уҡыусыларыбыҙға 5 июндән ПР905 индекслы "Киске Өфө" гәзитенә ташламалы хаҡ менән 738 һум 36 тингә яҙыла аласаҡһығыҙ, тип алдан уҡ хәбәр ебәрәбеҙ. Гәзитебеҙгә яҙылып, квитанцияларын редакцияға ебәргәндәр араһынан кемдәрҙер бүләккә бик шәп китаптар аласағы тураһында ла онотмағыҙ. Бергә булайыҡ!**

МӨХӘРРИРИӘТ.

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

? Ошо көндәрҙә Өфөнөң Совет майҙанында "Китап байрамы" уҙҙарыла. Бындай саралар һуңғы йылдарҙа онотола төшкән китапҡа ҡыҙыҡһыныуҙы арттырырмы?

Рәшит ШӘКҮР, ғалим-төркиәтсе, филология фәндәре докторы, профессор, Башҡортостандың халыҡ шағиры, С.Юлаев исемендәге БР Дәүләт премияһы лауреаты, С.Юлаев ордены кавалеры: Мин "Китап байрамы" хаҡындағы хәбәрҙе ҡыуанып ҡабул иттем. Китапҡа ҡыҙыҡһыныу ниндәй кимәлдә булһа ла, был сара берҙәй үк әһәмиәтле. Элегерәк халыҡ йығылып ятып китап-гәзит уҡығанда ла ундай саралар бик кәрәкле ине; әле, китапты аҙыраҡ уҡый башлаған ваҡытта ул икеләтә файҙалы. Ғөмүмән, китаптың ҡиммәте бер ваҡытта ла кәмемәйәсәк, хатта уны уҡыусылар һаны кәмегән хәлдә лә. Йәмғиәтебеҙҙә, тормошобоҙҙа китаптың әһәмиәте һәр ваҡыт мөһим булып ҡаласаҡ, уның ҡиммәте һәр ваҡытта ла юғары баһаланасаҡ. Аллаға шөкөр, күп дәүерҙәр буйы китаплы халҡыбыҙ: китаптар баҫылғанға тиклем дә, боронғо замандарҙа ла ул китаплы булған. Ташҡа, туҙға, тирегә яҙылған ул китаптар. Ташҡа яҙылған боронғо ижад өлгөләре кешелектең рухи мәҙәниәте ҡомартҡылары булып, бөгөнгө көнгә тиклем һаҡлана килгән. Беҙ уларҙы уҡыйбыҙ, өйрәнәбеҙ.

Ҡулдан яҙылған китаптар ҙа күп булған халҡыбыҙҙа. Әҙәбиәт тарихы белгесе Әхнәф Харисовтың "Әҙәби мираҫ" тигән хеҙмәтендә Ҡөрьәнде ҡулдан яҙған бер башҡорт хаҡында мәғлүмәт бар. Революциянан һуң үҙебеҙҙең китап баҫыу эше башлана. Был йәһәттән яҙыусы һәм йәмәғәт эшмәкәре, милли матбуғатҡа нигеҙ һалыусы Дауыт Юлтыйҙың хеҙмәте ҙур. 1919 йылда Петроградты аҡтарҙан һаҡлап ҡалған Башҡорт ғәскәренә рәхмәт йөҙөнән Петроградтың Эшсе депутаттар Советы башҡорт халҡына исемле байраҡ менән бергә типография бүләк итә. Дауыт Юлтый шуны Раевка станцияһынан аттарға тейәтеп, ул саҡтағы баш ҡалабыҙ Стәрлетамаҡҡа алып ҡайтҡан...

Китап байрамдары һәйбәт, әлбиттә, шул уҡ ваҡытта беҙҙең китап нәшриәтенең хәле ауырлашыуын да күрмәү мөмкин түгел. Үҙ иҫәбенә өҙөп-йолҡоп йыйған аҡсаһын түләп китап баҫтыра бөгөн күп авторҙар. Үҙнәшер, тигәндән, бөгөн, шулай итеп, китап яҙмышы тирәләй үҙенсәлекле ваҡиғалар бара. Мәҫәлән, мин дә "Баш йортобоҙ - Башҡортостан" тигән ҡалын ғына томды Урал мәрхәмәтлек фонды ярҙамында 1 мең тираж менән баҫтырып сығарһам, 2-3 йыл элек "Йөрәктәге яҙмалар" китабымды нәшер итергә тағы ла бағыусылар - Миңзәлә менән Ҡадурий Фазлетдиновтар ярҙам итте. Әле бына "Гәрәбәләр" тигән ҡыҫҡа юллыҡтарҙан шиғыр йыйынтығы әҙерләнем, шуны ла сығарыу юлын эҙләргә тура килә...

Китап байрамдарында бит уҡыусыларың алдында йөҙөң яҡты булып, уларға яңы әҫәрҙәренде тәҡдим итергә кәрәк. Китап уҡыусыларыбыҙ ҙа беҙҙән, яҙыусыларҙан яңы һүҙ, заманса фекер ишеткеләре килә, ә беҙҙең китаптар баҫылып сыға алмай ята. Етәкселәребеҙ байрам, йәрминкәләр үткәрерҙән алда бына ошо мәсьәләгә лә иғтибар йүнәлтһен ине. Дөрөҫ аңларға кәрәк, китап сығарыу - үҙмаҡсат түгел, бәлки, яңы китаптар нәшер ителгән шарттарҙа ғына әҙәбиәт алға бара, артабан үҫешә, тигән һүҙ. Китап байрамдары беҙҙең китап яҙмышына, әҙәбиәтебеҙ яҙмышына хәстәрлектең эҙмә-эҙлекле һәм даимилығына ныҡлы дәлил булып торһон ине, тигән теләктәмен. Йәшәһен башҡорт китабы!

ХӘЙЕРЛЕ СӘҒӘТТӘ!

ҺУҢҒЫ ҠЫҢҒЫРАУҘАН...

яңы үрҙәргә юл һалына

Майҙың иң күркәм һәм тантаналы сараларының береһе - "Һуңғы ҡыңғырау" сараһы быйыл Башҡортостандың 15 меңгә яҡын сығарылыш уҡыусыһы өсөн ойошторолдо. Улар араһында баш ҡала белем усаҡтарының 4,5 мең 11-се класс уҡыусыһы ла бар. Шулай уҡ был көндә республикала 42 меңдән ашыу, шул иҫәптән Өфөнөң 11 мең 9-сы класс уҡыусыһы өсөн дә тантаналы линейкалар үтте. Тормоштарының иң иҫтәлекле ваҡиғаларының береһен кисергән балалар өсөн Өфөлә дөйөм ҡала "Һуңғы ҡыңғырау"ы 22 майҙа "Торатау" Конгресс-холы амфитеатрында ойошторолдо: балалар күмәкләп мәктәп вальсын башҡарҙы.

(Дауамы 5-се биттә).

12+

✓ Башҡорт - аҫаба халыҡ, уны ауылға бәйләп ҡуйыуҙың берҙән-бер юлы ла - ана шул ер. Ергә йәбешеп ятһаҡ, еребеҙҙе ситтәрҙән яҡлаһаҡ, ер эшен үҙ итһәк кенә үҙлегебеҙҙе һаҡлаясаҡбыҙ.

ЗЫЯЛЫЛАР МАЙҘАНЫ

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

УЛДАРЫБЫҘ...

ергә йәбешеп ятһын

Солтан БИЛАЛОВ, Хәйбулла районы Әбүбәкер ауылы: Бөгөн ауылда ла халыҡ яҡшы йәшәй, өй эсендә ҡалалағы кеүек уңайлыҡтар ҙа бар, йорттар матур. Баҡса үҫтерәләр, мал тоталар. Тик ауыл халҡы өсөн берҙәм эш, берҙәм идея, ниндәйҙер еңеүҙәр яуларлыҡ берҙәм тырышлыҡ та кәрәк икән. Әйтәйек, ауылыбыҙҙа элек тә "Һаумыһығыҙ, ауылдаштар", "Урам байрамы" кеүек саралар үтә ине. Йорт-ҡуралар төҙөкләнеп ҡала, тик байрам үткәндән һуң халыҡ тағы ла үҙ йортона бикләнә. Хатта бер мәл йәнле аралашыуҙы интернет алыштырып барған кеүек булып тойолоп киткәйне.

Былтыр "Айыҡ ауыл" бәйгеһенә ҡушылғайныҡ, ҡырмыҫҡа иләүенә таяҡ тығып болғаған кеүек булды бит. Халыҡ дәртләнеп китте. Бер уйлаһаң, был бәйге һәр кемгә өҫтәмә бурыс, яуаплылыҡ һалды, әммә берәү ҙә зарланманы. Ауылға ҡунаҡтар йыш килде, милләтебеҙҙең арҙаҡлы шәхестәре менән аралаштылар, күңелдәре күтәрелде. Берҙәмлектең ниндәй көс икәнен тойҙоҡ, балалар ошо эштәрҙең уртаһында ҡайнап йөрөнө - иң мөһиме шулдыр.

Сағыштырып ҡарайым да, беҙ, ысынлап та, яҡшы йәшәйбеҙ. Ауылда балалар баҡсаһы, мәктәп, мәҙәниәт йорто, мәсет бар. Халыҡтың үҙ көсө менән Бөйөк Ватан һуғышы яугирҙарына һәйкәл яңыртылды, "Ветерандар аллеяһы" булдырылды. Хатта элеккесә ҡышын мәҙәниәт йортона йыйылып, шашка, бильярд уйнайбыҙ, шахмат клубы бар. Ир-егеттәребеҙ әүҙем, башҡа яҡтарҙағы кеүек, экологик өмәләрҙә бала-саға, ҡатын-ҡыҙ ғына йөрөмәй беҙҙә. Тик ауылдарҙың киләсәге нисек булыр икән, тип тә борсолам.

"Айыҡ ауыл" бәйгеһендә ҡатнашыу нисектер элекке колхоз осорондағы йәнлелекте ҡайтарған кеүек тойғолар уятһа ла, ул саҡта эштең башы берҙәмлектә генә булмағандыр. Ул заманда һәр кемдең эш урыны бар ине. Атаһынан күреп, улы ла колхозға килер ине, ауылдар шулай һаҡланды. Райондың һөт эшкәртеү, колбаса эшләү, май һығыу заводтары булды, күрше ауылдағы тирмәнгә он тарттырырға барып, яңы ондан икмәк бешереп ашау үҙе бер байрам ине. Башҡорт - аҫаба халыҡ, уны ауылға бәйләп ҡуйыуҙың берҙән-бер юлы ла - ана шул ер. Ергә йәбешеп ятһаҡ, еребеҙҙе ситтәрҙән яҡлаһаҡ, ер эшен үҙ итһәк кенә үҙлегебеҙҙе һаҡлаясаҡбыҙ. Бөгөн, әлбиттә, ауылдарҙы берләштерер ҙур комплекстар төҙөп ҡуймаясаҡтар, хөкүмәттең быға мохтажлығы ла юҡ. Ауыл хужалығын хәҙер бәләкәй һәм урта эшҡыуарлыҡ күтәрә, ошоға баҫым яһарға, ошо юҫыҡта балаларҙы тәрбиәләргә кәрәктер, бәлки? Бәләкәй саҡтан көтөү ҡаршылап, мал һуғарып, баҡсаға һыу һибеп, ошоға үҙенең бурысы икән тип ҡарап үҫкән баланың, ҙурайып, яҡшы белемдәр алғас та үҙ еренә әйләнеп ҡайтырға теләге булһа ине ул. Әле йылдан-йыл балалар һаны кәмей, сөнки элек ирҙәр генә Себергә китеп эшләһә, хәҙерге йәштәр ситкә ғаиләләре менән китә. Был үҙ сиратында ауылда балаларҙың кәмеүенә килтерә. Мин үҙем дә, ғүмер буйы мәктәптә эшләгән педагог, эш урыны булмау сәбәпле, һуңғы ике йылда ситкә йөрөп эшләргә мәжбүрмен. Беҙ хәҙер ошо йәһәттән нимәлер уйларға тейешбеҙ. Үҙ ереңә ныҡлы аяҡ баҫып тороуҙың ир кеше өсөн ни тиклем әһәмиәтле булыуын улдарыбыҙ белеп үҫһен һәм милләт бишеге - ауылдың киләсәген үҙ ҡулдарына алһын өсөн кәрәк был.

Ләйсән НАФИҠОВА яҙып алды.

БЫЛ АЙҘА...

ТАРИХ ҺАБАҠТАРЫН ОНОТМАЙЫҠ!

Йәй килә! Ҡотло аяғы, шифалы ямғырҙары, йылы, матур көндәре һәм изге сәләмдәре менән рәхим итһен ине еребеҙгә йәйге айҙар. Ҡоролоҡтан тоҡанған ялҡын ялмамаһын берүк күгебеҙҙе, көньяҡ тарафтарҙа ҡабынған ут һөрөмөнән былай ҙа йөрәк һерһелдәп уяна таңдар атҡан һайын...

Аллаһы Тәғәлә мәрхәмәте буйынса, йәй - йәйсә, ожмах босмағына тиң сәскәле-емешле, игенбесәне шаулап үҫкән ягымлы, уңдырышлы миҙгел булырға тейеш тә... Юғиһә, интернетты асһаң, һәр ваҡыттағыса, теге-был сайттар кемуҙарҙан ҡот осмалы хәбәрҙәрен "һөйөнсөләй". Мәҫәлән, "МК-Новосибирск" сайтында яҙылыуынса, имеш, "Рәсәйҙең күп төбәктәрендә ғәҙәти булмаған селлә (+35), йәшенле ҡойма ямғыр, көслө дауыл кеүек хәүефле һауа торошо күренештәре" күҙә-

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

?

Ошо көндәрҙә Өфөнөң Совет майҙанында "Китап байрамы" уҙғарыла. Бындай саралар һуңғы йылдарҙа онотола төшкән китапҡа ҡыҙыҡһыныуҙы арттырырмы?

Инсаф СӘЛИХОВ, Надым ҡалаһы, нефтсе: Бөгөн китаптар, гәзит-журналдар һәм башҡа ҡағыҙ баҫмаларҙың актуаллеге юғалыуы бер ҙә ғәжәп түгел, тип иҫәпләйем, сөнки был заманға ярашлы үҙгәрештәр эҙемтәһе. Цифрлаштырыу тигән нәмә баҫып алыры көн кеүек асыҡ бит инде.

Шуныһы ҡыҙыҡ минең өсөн: беҙ ябай уҡыусы ғына, ә бына китап сығарыусы яҙыусылар бер-береһенең әҫәрҙәрен уҡый микән? Бер-береһенең китаптарын китап магазинына инеп һатып ала микән? Былай минең шәхси китапханамда яҙыусылар әҫәрҙәре бик күп. Аптырағас, үҙем белгән бер башҡорт гимназияһына уларҙы бүләк итәйем, тигәс, баш тарттылар: "Юҡ, алмайбыҙ, беҙгә тик яңы китаптар ғына кәрәк", - тип аптыраште ҡалдырҙылар. Бөгөн тиҙлек заманы, тибеҙ. Һәм, ысынлап та, ҡыҫҡа, мәғлүмәти әйберҙәр күләмле повесть, романдарҙы ҡыҫырыҡлай.

Социаль селтәрҙәге яҙмаларымдан белеүселәр барҙыр: нинә бөгөнгө киҫкен, көнүҙәк мәсьәләләр буйынса яҙыусыларыбыҙ, уларҙың берлеге өндәшмәй ҡала, нинә халыҡты борсоған теге йәки был мәсьәләгә үҙ мөнәсәбәттәрен белдермәйҙәр икән, тип яҙа киләм. Элек бит, ҡурҡһалар ҙа, коллектив хат булһа ла яҙалар ине. Ҡайҙа бөгөнгө яҙыусылар араһында Рәмиҙәр, Әкрәм Бейештәр, Бикбайҙар? Китап магазинына барып инһәң, музейҙағы кеүек тып-тын, китап һатып алған кеше бик һирәк ҡунаҡ бында. "Планета" ише рус һәм донъя әҙәбиәте магазиндарында ла булған бар. Бында иһә күбеһенсә уҡыусы балалар һәм студенттар: уларҙы дәреслектәр, яҙыу-һыҙыу кәрәк-ярағтары ҡыҙыҡһындыра. Шуныһы тағы ла хәүефләндерә: бер заман китапханалар ҙа ябыла башламаҫ, тимә.

Ә бына тағы бер аптырарлыҡ хәл: Мәләүез китап магазины һәр ваҡыт халыҡ менән шығырым тулы. Китаптарҙың ниндәйе генә юҡ! Матур, сифатлы тышлыҡтарҙан күҙ ҡамаша, ундағы хәрефтәрҙең алтын ялатылғандары ла бар хатта. Башҡорт әҙәбиәте бүлеге лә бар бында. Бер нисә авторҙың китаптары иҫәбендә шулай уҡ минең иғтибарҙы йәлеп иткән яҙыусыларҙың әҫәрҙәре лә бар ине. Һатыусынан, йыш килеп торамы яңы китаптар, тип һорашам. Үкенескә, унын яуабы йөрәгемде әрнетте. Башҡортса китаптар ҡайтарыу беҙгә файҙаһыҙ, килем килтермәй, тине ул, сөнки улар һатылмай ята. Ҡыҙғаныс: әҙәбиәткә һөйөү тәрбиәләү эше һүлпән. Икенсенән, халыҡтың артыҡ аҡсаһы ла юҡтыр инде, ә бит китаптарҙың хаҡы ла ярайһы ғына "тешләшә".

Заман башҡа - заң башҡа, тигәндәй, ҡыҙым Гарри Поттер хаҡында уҡырға ратһа, мин Сталкерҙарҙы. Илһөйәрлек-телһөйәрлек тойғолары булмауҙа ғәйепләргә ашыҡмағыҙ беҙҙе, дуҫтар. Ниндәй авторҙың әҫәре ҡыҙыҡлы йәки көнүҙәк мәсьәләләр күтәрә, шуларҙы уҡығы килә бит, нишләйһең. Күңел ихтыяжы һәм зауығына ҡаршы барып булмай. Китап байрамдары һәйбәт, әлбиттә, ләкин китапҡа яңынан һөйөү уятыу өсөн был ғына етмәйҙер, моғайын. Халыҡты ауыҙына ҡаратырлыҡ, иҫенә килтерерлек яҙыусы һүҙе - китап кәрәк.

Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✓Коронавирустан вафат булған медиктарҙың балалары медицина вуздарына льготалы шарттарҙа уҡырға инә ала. Дәүләт Думаһының бер нисә депутаты Рәсәйҙә кеше хоҡуҡтары буйынса вәкил Татьяна Москальковаға ошондай тәҡдим менән мөрәжәғәт иткән. Татьяна Москалькова ла был тәҡдимдәрҙе хупланы.

✓Рәсәй Президенты Владимир Путин хәрби йыйындарға саҡырыу тураһында указға ҡул ҡуйғайны. Рәсәй Дәүләт Думаһының Оборона буйынса комитеты рәйесе Андрей Картаполов һүҙҙәренсә, 2023 йылда хәрби йыйындарға саҡырылған граждандар махсус операция зонаһына ебәрелмәй. "Резервистар йыйындарға килеп, тәғәйен ваҡыт шөғөлләнер һәм ғаиләләренә, эш урындарына кире ҡайтыр", - тип Картаполовтың һүҙҙәрен килтерә агентлыҡ.

✓Башҡортостандың ауыл хужалығы министры урынбаҫары Ирек Сураҡов төбәктә минераль ашламаларҙың арзан булыуын билдәләне. Унын һүҙҙәренсә, уларҙың хаҡы - Рәсәйҙә иң түбәне. "Беҙҙә ике минераль ашламалар заводы эшләй. Яңы технологиялар индерелә, һуңғы йылдарҙа аграрийҙар шыйыҡ ашламалар ҡуллана башланы. Улар күпкә һөҙөмтәлерәк һәм юғарыраҡ уңыш бирә", - тине ул. Башҡортостан хөкүмәте ярҙамы менән республика - илдә һатып алынған ауыл хужалығы техникаһы субсидияланған төбәктәрҙең береһе, тип билдәләне спикер.

✓Башҡортостанда артиллерия дивизионы төҙөлдө. Яңы хәрби формирование "Башҡортостан" башҡорт ирекле мотоуҡсылар полкы составына инә. Артдивизионға Мөғин Кәрим улы Нагаевтың исеме бирелгән. Мөғин Нагаев - генерал Миңлеғәле Шайморатов орденының беренсе кавалеры, Башҡорт кавалерия дивизияһының һуңғы Геройы, Ҡыҙыл Байраҡ, Ленин, Ҡыҙыл Йондоҙ, I дәрәжә Ватан һуғышы, Александр Невский ордендары кавалеры.

✓Владимир Путин ҡул ҡуйған указға ярашлы, Рәсәй Федерацияһы биләмәһендә хәрби хеҙмәт үтеүгә контракт төҙөгән сит ил граждандары Рәсәй граждандығын ябайлаштырылған тәртиптә алырға хоҡуҡлы. Яңы шарттар махсус хәрби операция осоронда Оборона министрлығы менән контрактҡа ҡул ҡуйған сит ил хәрбиҙәренә ҡағыла. Уларҙың ғаиләләре: тормош иптәше һәм балалары ла ошондай хоҡуҡҡа эйә. Документтарҙы Эске эштәр министрлығының территориаль органына тапшырырға мөмкин. Ғариза менән бергә контракттың раҫланған күсермәһен бирергә кәрәк.

✓ *Ә халыҡтың теләге бөгөн бер - Ер йөҙөндә ҙур дауыл ҡупмаһын; әсәләрҙең - улдары, ҡатындарҙың - ирҙәре, балаларҙың аталары тиҙерәк тыуған йорттарына, ғаиләләренә иҫән-имен әйләнеп ҡайтһын...*

теләсәк. "Рамблер Яңылыҡ" иһә уғата арттырып ебәрә: Рус тигеҙлегендә быйыл ысынтылап "климат шашыныуы" көтөлә, тип белдерә был сайт.

Дөрөҫ, быларҙың, шулай уҡ ошоға тиклем күңелгә ҡотҡо һалыусы башҡа сайттарҙың да фараздары барыбер уйҙырма булып ҡалды, шөкөр. Бөтәһе лә Юғары көс ҡөҙрәтендә, ни яҙған -шуны күрелер. Шул уҡ ваҡытта һауа - көн торошон фәнни нигеҙҙә һәм заманса электрон-техника ҡорамалдар менән билдәләүсе Рәсәй Гидрометүҙәктең Башҡортостан бүлексәһе күҙаллауҙарына туҡталайыҡ, булмаһа. "Башҡортостанда июнь айында алмашыныусан һауа торошо көтөлә. Тәүҙәрәк бер аҙ эҫе көндәр тороуына ҡарамаҫтан, ай урталарында ямғырҙар яуасаҡ, көндәрҙең бер аҙ һыуытыуы, урыны менән ҡырау төшөүе ихтимал, унең ҡарауы, ай ахыры йылы, ҡояшлы көндәр киләсәк..."

Ай ахыры, тигәндән, тап шул осор донъя мосолмандарының иң изге көнө - Ҡорбан байрамын **(28)** билдәләйәсәкбеҙ. "Ҡояшлы көндәр"ҙең шуға ишара булыуы ла бар, иншәаллаһ. Һәр хәлдә, әҙәм балаһы яҡшыға, ыңғайға өмөт итеп йәшәй, беҙ ҙә шул тулҡында ҡалайыҡ, әммә тарихтың әсе һабаҡтарын да онотмайыҡ. Тап июндең **22-һе**, бынан 82 йыл элек башлана мәхшәр. Фашистик Германия иғлан итмәү генә түгел, ә мәкерле рәүештә совет кешеләренең татлы таңғы йоҡоһонда бәреп инә илебеҙгә һәм иң тәүҙә Рига, Виндаву, Либаву, Шауляй, Вильнюс, Каунас, Гродно, Брест, Барановичи, Житомир, Бобруйск, Севастополь, Киев һәм башҡа бик күп ҡалаларҙы, шул иҫәптән, аэродромдарҙы, эре тимер юл төйөндәрен, хәрби-диңгеҙ базаларын бомбаға тотоуҙан башлай. Әммә Балтик буйы республикаларының был йәһәттән хәтере ҡыҫҡа, бөгөн улар бер ни булмағандай ҡыланалар, совет һалдатына һәйкәлдәрҙе емерәләр, әйтерһең дә, фашист уларға баҫып инмәгән, ҡала-ауылдарын бомбаға тотоп емертмәгән, халҡын ҡоллоҡҡа ҡыумаған. Ғәжәп бит!

"Кинәт, көтмәгәндә..." тип яҙа Германияның Советтар иленә һөжүме хаҡында ҡайһы бер сығанаҡтар. Ләкин был ысынбарлыҡҡа тап килеп бөтмәй, хәрби даирәләрҙә "бөгөн булмаһа, иртәгә" тигән һиҙемләү, ниндәйҙер кимәлдә әҙерлек була, әлбиттә. Илдең көнбайыш сиктәре буйлап Германияның хәрби техникаһы һәм ғәскәренең күпләп туплана башлауы ла күҙҙән ысҡындырылмай. Хатта шул осор совет йәштәре лә бит "Әгәр иртәгә һуғыш булһа..." тип йырлап йөрөгән. Ләкин һуғыш алдынан хәрби округтарҙа башланған аңлайышһыҙ күрһәтмәләр, ҡарарҙар арҡаһында танк һәм артиллерия кеүек хәрби техника күнекмә үткәреү, ремонт эштәре һылтауы менән тылға күсерелә, самолет һәм танкы бактары ни сәбәптәндер яғыулыҡһыҙ ҡала, часть командирҙарына оборона пландары килеп етмәй... Өҫтәүенә, округ командованиеһының һиҙгерлекте юғалтыуы, урындағы частарҙа ойошторо һәм дисциплина мәсьәләләренең аҡһауы һуғыштың тәүге көндәрендә ғәйәт ҙур юғалтыуҙарға сәбәп була. Һөҙөмтәлә Көнбайыш хәрби округының ВВС командующийы И.Копец трибуналдан үҙ-үҙен атып "ҡотолһа", округ командующийы Г.Павлов һәм уның эшнәләре атыуға хөкөм ителә. Сталинға ҡарата иһә тарихсылар уның һуғыш алды осорондағы хәрби кадрҙар мәсьәләһендә күрәғаралығы, шулай уҡ уның аҙаҡҡаса һуғыш башланыу ихтималлығына һәм разведка сигналдарына ышанмауы сәбәпле дәғүә белдерә. Тәүге уңышһыҙлыҡтар һәм юғалтыуҙарҙан һуң Генштаб составы яңыртылып, сиктән тыш вәкәләттәргә эйә Дәүләт оборона комитеты (ГКО) төҙөлгәс, Сталин дәүләт һәм хәрби бурыстарҙы шәхсән үҙ иңенә ала. "Ауыр юғалтыуҙар һәм хурлыҡлы сигенеү-еңелеүҙәр аша булһа ла Бөйөк Еңеүгә табан бөтөн көстәрҙе туплап, оборонаны ғына түгел, һөжүмгә күсеүҙе ойоштора алған һәм илде генә түгел, ярты Европаны азат итеүгә рухландырған "халыҡтар атаһы"н насар кеше тип тә әйтеп булмайҙыр..."- тип яҙа тарихсы Г.Кудин МК.ру сайтындағы Бөйөк Ватан һуғышы башланғанда ебәрелгән төп хаталар хаҡында.

Эйе, тарихи хаталарҙан бер кем дә азат түгел, ләкин уны ваҡытында төҙәтеү, ә, бәлки, таныу ҙа мөһимдер. Был һуғыштың шаңдауы, үкенескә, бөгөн дә дауам итә. Тарих һабаҡтарын онотҡан Көнбайыштың етәкселек элитаһы бөгөн дә ҡанлы ҡапма-ҡаршылыҡ көҫәй һәм үҙҙәрен өҫтөн ҡуйырға маташа, агрессив милләтселек, русофобия, күрәлмаусылыҡ ағыуын сәсә, тине РФ Президенты Владимир Путин Ҡыҙыл майҙанда Еңеү парады айҡанлы сығышында. Бөгөн цивилизация тағы ла һынылыш сигендә, Рәсәйгә ҡаршы ысын мәғәнәһендә һуғыш уты көсләп тағыла: Рәсәй Федерацияһын тарҡатыу һәм юҡ итеү маҡсаты ҡуйыла, ләкин беҙ 1941 йылдың 22 июнендәгесә, донъя хакимлығына ынтылған нацистарҙан илебеҙ хәүефһеҙлеген яҡлай алырға тейешбеҙ, тине ил етәксеһе һәм шул айҡанлы Махсус хәрби операцияла ҡатнашыусыларҙың изге миссияһы һәм ҡаһарманлыҡтары менән ғорурланыуын әйтеп, уларға рәхмәт белдерҙе. Ә халыҡтың теләге бөгөн бер - Ер йөҙөндә ҙур дауыл ҡупмаһын; әсәләрҙең - улдары, ҡатындарҙың - ирҙәре, балаларҙың аталары тиҙерәк тыуған йорттарына, ғаиләләренә иҫән-имен әйләнеп ҡайтһын...

Июнь айында тағы ла ошондай иҫтәлекле һәм байрам көндәре билдәләнә: Халыҡ-ара балаларҙы яҡлау, Ата-әсәләр көндәре **(1)**; Бөтөн донъя тирә-яҡ мөхит **(5)**, Рус теле һәм Рәсәйҙә Пушкин көнө **(6)**; Социаль хеҙмәткәр **(8)**; Башҡортостанда Салауат Юлаев көндәре **(11-20)**; Рәсәй көнө. РФ дәүләт суверенитеты тураһында декларация ҡабул ителгән көн **(12 июнь 1990 йыл)**, Башҡортостандың баш ҡалаһы Өфө көнө **(12)**; Башҡортостандың матбуғат һәм киң мәғлүмәт хеҙмәткәрҙәре **(14)**; Башҡорт халҡының милли батыры, шағир һәм импровизатор Салауат Юлаев тыуған көн **(16 июнь, 1854-1800)**; Медицина хеҙмәткәрҙәре, Халыҡ-ара атайҙар көндәре **(18)**; Хәтер һәм ҡайғы көнө. Бөйөк Ватан һуғышы башланған көн **(1941)**; Йәштәр көнө **(27)**; Ҡорбан байрам **(28)**; Иҡтисадсы көнө, Салауат ҡалаһына нигеҙ һалыныуға - 75 йыл **(30 июнь, 1948)**.

Һөтайҙа тыуғандар:

1 - тележурналист, тарих фәндәре кандидаты, С.Юлаев исемендәге - БР Дәүләт, Ш.Хоҙайбирҙин исемендәге Хөкүмәт премиялары лауреаты, БР-ҙың атҡаҙанған матбуғат һәм киң мәғлүмәт хеҙмәткәре **Салауат ХӘМИҘУЛЛИНға - 55 йәш** (1968).

5 - Башҡортостандың атҡаҙанған рәссамы, З.Исмәғилов исемендәге Өфө дәүләт сәнғәт институтының һынлы сәнғәт факультеты деканы **Әмир МӘЗИТОВҡа - 55 йәш** (1968).

10 - әҙәбиәт белгесе, филология фәндәре докторы, профессор, Башҡортостандың атҡаҙанған мәҙәниәт хеҙмәткәре **Зәйтүнә ШӘРИПОВАға - 75 йәш** (1948).

- шағирә, журналист, БР-ҙың атҡаҙанған матбуғат һәм киң мәғлүмәт хеҙмәткәре,Салауат Юлаев ордены кавалеры, Ш.Хоҙайбирҙин исемендәге Хөкүмәт премияһы лауреаты **Тамара ИСКӘНДӘРИӘгә (Юлдашева) - 65 йәш** (1958).

20 - драматург, прозаик, Рәсәйҙең - атҡаҙанған мәҙәниәт, Башҡортостандың атҡаҙанған сәнғәт эшмәкәре **Наил ҒӘЙЕТБАЕВҡа - 75 йәш** (1948).

21 - М.Ғафури исемендәге Башҡорт дәүләт драма театры артисы, Башҡортостандың халыҡ артисы **Светлана ХӘКИМОВАға - 60 йәш** (1963).

24 - шағирә, прозаик, Башҡортостандың атҡаҙанған мәҙәниәт хеҙмәткәре, С.Юлаев ордены кавалеры, Һ.Дәүләтшина исемендәге премия лауреаты **Гөлнур ЯҠУПОВАға - 75 йәш** (1948).

26 - Көньяҡ Урал дәүләт тәбиғәт заповеднигы директоры, биология фәндәре кандидаты, Рәсәйҙең атҡаҙанған экологы, Рәсәйҙең атҡаҙанған урмансыһы **Флүр ӘЛИБАЕВҡа - 65 йәш** (1958).

Фәүзиә ИҘЕЛБАЕВА.

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

?

Ошо көндәрҙә Өфөнөң Совет майҙанында "Китап байрамы" уҙғарыла. Бындай саралар һуңғы йылдарҙа онотола төшкән китапҡа ҡыҙыҡһыныуҙы арттырырмы?

Гөлфиә ТЕЛӘҮСИНА, Баймаҡ районы Ишбирҙе ауылы китапханаһы: Бөгөн интернет кеүек заманса мәғлүмәти технологиялар үҫешкән заманда кешене, бигерәк тә йәштәр һәм балаларҙы китап уҡырға ылыҡтырыуы ауыр, әлбиттә. Ләкин шуныһы ҡыуандыра: өлкән быуын һәм мәктәп уҡыусылары китапҡа битараф түгел әле. Теге йәки был мәғлүмәт эҙләп, китапханаға килеүселәр ҙә байтаҡ, сөнки, нимә генә тиһәң дә, интернет сығанаҡтарҙа ла ҡайһы бер мәғлүмәттәр булмай сыға, айырыуса урындағы факттар - халҡыбыҙ тарихы, мәҙәниәте, сәнғәте, билдәле шәхестәре хаҡында, мәҫәлән. Китапханабыҙға килгән яңы әҙәбиәтте көтөп алыусылар ҙа бар. Китапханаға йәш быуынды төрлө ҡыҙыҡлы саралар, мауыҡтырғыс уйындар ойоштороп йәлеп итергә тырышабыҙ. Беҙҙең ауыл райондың төпкөлөндә иҫәпләнһә лә, ауылдаштарым әүҙем тормош алып бара. Район буйынса ойошторолған сараларҙан ситтә ҡалғаныбыҙ юҡ. Мәҫәлән, яңыраҡ ҡына әле Бөйөк Еңеүҙең 78 йыллығына бағышлап, Баймаҡ биләмә-ара үҙәк китапханаһы ойошторған "Хәтер мәңгелек" район шиғыр һөйләүселәре бәйгеһендә ихтирамлы ауылдашыбыҙ Мөнирә Сафа ҡыҙы Ғайсина килене Гөлфиә һәм бүләсәре Мәликә Иҫәндәүләтовалар менән 30 конкурсант араһында еңеп сығып, 1-се урын алып ҡайттылар. Мөнирә апай, ғөмүмән, уҡырға ярата, китапханабыҙҙың иң әүҙем китап һөйөүсеһе лә ул.

Ауылдаштарым үҙебеҙҙең башҡорт яҙыусыларынан Мостай Кәрим, Зәйнәб Биишева, Ноғман Мусин, Әхмәр Ғүмәр-Үтәбай, Зөлфирә Ҡаҙаҡбаева, Таңсулпан Ғарипованың китаптарына өҫтөнлөк бирә. Милли матбуғат баҫмаларын да алдырабыҙ, сөнки гәзит-журналдарҙа сыҡҡан бөтөн материалдарҙы ла интернетта табыуы икеле. "Ағиҙел", "Шоңҡар", "Башҡортостан ҡыҙы", журналдарын, "Киске Өфө", "Йәшлек" гәзиттәрен яратып уҡыйбыҙ. "Аҡбуҙат" менән "Аманат" журналдары иһә балаларҙың көтөп алынған ҡунағы. Китап байрамдары, йәрминкәләр үткәреү, әлбиттә, халыҡ иғтибарын китапҡа йәлеп итеүҙә, уны таратыуҙа, яҙыусылар ижады менән таныштырыуҙа бик кәрәкле сара, сөнки китап барыбер ҙә "Китап - белем шишмәһе" тип ҡабатланған хәҡиҡәттең бөгөн дә иҫкермәүе, көнүҙәк булып ҡалыуы хаҡында һөйләүсе мәңгелек ҡиммәттәребеҙҙең береһе. Китап уҡыу, минеңсә, халҡын, уның әҙәбиәтен, мәҙәниәтен, тарихын ғына түгел, ә үҙ-үҙен дә ихтирам итеүсе кеше шөғөлдәренең береһе, сөнки китап үҙ уҡыусыһын рухи һәләттән үҫтерә, уны юғары мәҙәниле итеп тәрбиәләй.

Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА яҙып алды.

Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✓2023 йылда Башҡортостандың балалар лагерҙарында ял итеү буйынса йәйге һауыҡтырыу кампанияһына 490 мең самаһы бала йәлеп ителә, тип хәбәр итте республиканың мәғариф һәм фән министры урынбаҫары Инесса Косолапова. Заездар июндән августа тиклем ойоштороло. Төрлө формалағы 1600-гә яҡын лагерь асыу планлаштырыла. Улар араһында палатка, хеҙмәт һәм ял, көндөҙгө, профилле һәм ҡаланан ситтәге лагерҙар бар.

✓Йәйге миҙгелдә Башҡортостандың 59 ҡалаһы һәм районы биләмәһендә 148 рәсми пляж асыла. Республиканың Ғәҙәттән тыш хәлдәр буйынса дәүләт комитеты рәйесе Фәрит Ғүмәров һүҙҙәренсә, 46 муниципалитет һыуҙа ял итеү объекттары тураһында мәғлүмәт биргән. 1 июндән Өфөлә 10 рәсми пляж асыласаҡ.

✓Башҡортостандың иҫтәлекле урындары - Рәсәй почтаһы, Ростуризм һәм Рус география йәмғиәтенең илебеҙҙәге билдәле урындар төшөрөлгән коллекция серияһының открыткаларында. Беҙҙең республика тураһындағы открыткаларҙа Йүрүҙән йылғаһы, Ирәкташ, "Башҡортостан" милли паркы, Айғыр ҡаялары һәм Иҙрис мәмерйәһе һүрәтләнгән. Коллекцияла Рус география йәмғиәтенең йыл һайын уҙғарылып килгән "Иң матур ил" фотоконкурсы архивтарынан иң яҡшы эштәр тупланған.

✓Волга буйы федераль округының барлыҡ субъекттарынан 2022 йылда илебеҙҙә йәшәүселәр Башҡортостанда ял итеүгә өҫтөнлөк биргән. Был хаҡта Санатории-России.рф порталы әҙерләгән рейтингтан билдәле булды. Рәсәй төбәктәре рейтингы төбәктең мең кешеһенә шифаханаларҙа ял итеүселәр һанын анализлау нигеҙендә төҙөлгән. Белгестәр тикшереүҙәр барышында Башҡортостанда бер мең кешегә 60 ял итеүсе тура килеүен асыҡлаған.

✓Башҡортостанда Сибай һәм Салауат ҡалаларында бизнес-инкубаторҙар эшләй. Уларҙың эшмәкәрлеге эшҡыуарҙарға ярҙам итеү. Уларҙың резиденттары 2,7 мең эш урыны булдырған, дөйөм килем күләме 5,4 млрд һум тәшкил итә. Хәҙер ошо бизнес-инкубаторҙар хеҙмәте менән үҙмәшғүлдәр ҙә ҡуллана алыуы хаҡында һөйләшеүҙәр алып барыла. Андрей Назаров билдәләүенсә, 2022 йылдың аҙағына 125 мең үҙмәшғүл теркәлгән, был 2021 йыл менән сағыштырғанда 63 процентҡа күберәк. Улар бәләкәй һәм урта эшҡыуарлыҡ менән шөғөлләнеүселәргә ҡаралған ярҙам сараларына дәғүә итә аласаҡ.

✓ ZASPORT фабрикаһы алдынғы фирмаларҙың заманса ҡорамалдары менән йыһазландырылған. Әҙер продукцияның күләме йылына 562 000 берәмеккә етеүе ихтимал.

ҠЫҪҠАСА

ТОРЛАҠҠА ХОҠУҠЛЫ

Дәүләт Думаһы депутаттары һуңғы уҡыуҙа махсус хәрби операция зонаһында булған йәки Рәсәйҙән ситкә хәрби хеҙмәткә ебәрелгән яугирҙарҙың ғаилә ағзаларының торлаҡ хоҡуҡтарын яҡлаған закон ҡабул итте. Билдәле булыуынса, ғаиләләр элекке эш урындағы торлаҡ менән файҙаланыуҙы дауам итергә мөмкин. Әгәр торлаҡ ҡуртымға алынған икән, ҡуртым өсөн компенсация һаҡлана. Түләүҙәрҙең күләме хәрби дәрәжәгә, вазифаға һәм күпме йылдар хеҙмәт итеүенә бәйле түгел. Закон милли гвардия ғәскәрҙәре хеҙмәткәрҙәренә лә ҡағыла, тип билдәләнә Дәүләт Думаһы спикеры Вячеслав Володин. "Был хәрби хеҙмәткәрҙең ғаиләһе объектив сәбәптәр буйынса уның артынан яңы урынға бара алмаған осраҡта кәрәк", - тине парламент рәйесе.

✓ **Рәсәйҙең Социаль фондында балалар пособиеһын оҙайтыу өсөн ҡайҙа мөрәжәғәт итергә кәрәклеге хаҡында һөйләнеләр.** Ведомствола әйтеүҙәренсә, берҙәм пособие 12 айға тәғәйенләнә. Түләүҙе оҙайтыу өсөн атаәсәләргә Дәүләт хеҙмәттәре порталында ғариза бирергә йәки Рәсәй Социаль фондының клиенттар хеҙмәтенә йә иһә Күп функциялы үҙәккә шәхсән мөрәжәғәт итергә кәрәк. Әсәлек капиталынан түләү ҙә 12 айға тәғәйенләнә, уны Дәүләт хеҙмәттәре аша онлайн йәки Социаль фондҡа һәм Күп функциялы үҙәккә шәхсән мөрәжәғәт итеп оҙайтырға була. Элекке ҡағыҙҙар буйынса 3 йәшкә тиклемге беренсе балаға пособие бер, һуңынан ике һәм өс йәшкәсә тәғәйенләнә. Уны сабыйҙың тыуған көнөнән һуң оҙайтырға кәрәк. Быны Дәүләт хеҙмәттәре порталында онлайн, шулай уҡ Социаль фондта йәки Күп функциялы үҙәктә шәхсән эшләргә мөмкин.

✓ **Әсәлек капиталы аҡсаһын балаларҙың спорт секцияларына түләү өсөн тотонорға рөхсәт итеүҙәре ихтимал.** Федерация Советының иҡтисади сәйәсәт комитеты етәксеһе Андрей Кутеповтың һүҙҙәренсә, әлеге башланғысты тормошҡа ашырыу ата-әсәгә әсәлек капиталы ярҙамында балаһы йөрөгән спорт секцияларына һәм түңәрәктәргә түләргә мөмкинлек бирергә тейеш. "Мәҫәлән, хоккей, футбол, теннис, бал бейеүҙәре ҡиммәтле спорт төрҙәре булып тора, ай һайын 10 мең һумдан ашыу аҡса кәрәк. Әсәлек (ғаилә) капиталы аҡсаһын физкультура-һауыктырыу хеҙмәттәренә йүнәлтеү бик күп балаларға физкультура һәм спорт менән шөғөлләнергә мөмкинлек бирер ине", - тип иҫәпләй автор. Документҡа ярашлы, Әсәлек капиталы аҡсаһын балалар шөғөлләнгән спорт секциялары һәм клубтары өсөн түләүгә йүнәлтергә тәҡдим ителә. Был беренсе, икенсе, өсөнсө һәм артабанғы 18 йәшкә тиклемге балаларға ҡағыла. Билдәле булыуынса, 2023 йылдың 1 февраленән беренсе балаға әсәлек капиталының күләме - яҡынса 587 мең һумға, икенсеһенә 775,6 мең һумға еткерелде.

ТӨРЛӨҺӨНӘН

ЭШ УРЫНДАРЫ БУЛАСАҠ

"Алға" махсус иҡтисади зонаһында ZASPORT фабрикаһын асыу тантанаһы уҙҙы. Тантанала Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров, брендҡа нигеҙ һалған Анастасия Задорина, Рәсәйҙең Олимпия комитеты президенты Станислав Поздняков һәм башҡалар ҡатнашты.

Анастасия Задорина һүҙҙәренсә, ZASPORT фабрикаһын асыу көнө - компания тарихында мөһим дата. "Производство "Алға" махсус иҡтисади зонаһында урынлашҡан, был беҙгә өҫтөнлөктәр бирә, Башҡортостанға хеҙмәттәшлек һәм ярҙам өсөн бик рәхмәтлебеҙ. Фабриканы проектлау этабы 2020 йылдың июленән 2021 йылдың июленә тиклем дауам итте, һуңынан төҙөлөш эштәре башланды, улар 2022 йылдың декабрендә тамамланды. Көҙгөһөн тулы проект ҡеүәтенә сығырға иҫәп тотабыҙ, был тәүлегенә 2250 берәмек тауар, тигән һүҙ. Шулай уҡ яңы эш урындары булдырабыҙ - хеҙмәткәрҙәрҙе бушлай уҡытабыҙ, кешеләргә яңы һөнәр үҙләштерергә мөмкинлек бирәбеҙ", - тине Анастасия Задорина.

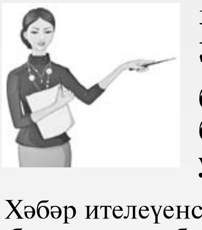
ZASPORT фабрикаһы алдынғы фирмаларҙың заманса ҡорамалдары менән йыһазландырылған. Әҙер продукцияның күләме йылына 562 000 берәмеккә етеүе ихтимал. Әле фабрикаға 42 кеше эшкә урынлашҡан, бөтәһе 300-ҙән ашыу эш урыны булдырыла, тип билдәләне генераль директор. Компанияның Өфөлә фирма магазины эшләй. Инвестиция күләме 429 миллион һум тәшкил иткән.

ҮҘГӘРЕШТӘР

Башҡортостан Дәүләт Йыйылышы - Ҡоролтай депутаттары республика Конституцияһына үҙгәрештәрҙе ҡарай. Тейешле закон проектын республика етәксеһе Радий Хәбиров индергән. Документты май аҙағында парламенттың пленар ултырышында беренсе уҡыуҙа ҡабул итеү планлаштырыла.

Башҡортостандың төп законы дәүләт власы органдарының структураһы һәм вәкәләттәре тураһында положениелар менән тулыландырыла. Башҡортостан Башлығы муниципаль берәмек башлығына, урындағы хакимиәт етәксеһенә кисәтеү яһау, шелтә белдереү, уларҙы вазифаһынан бушатыу хоҡуғына эйә. Бынан тыш, ул муниципаль берәмектең вәкәләтле органына федераль ҡануниәттә билдәләнгән осраҡтарҙа һәм тәртиптә муниципалитет башлығын отставкаға ебәреү тураһында башланғыс менән мөрәжәғәт итә ала. "Конституция кимәлендә Дәүләт Йыйылышының структураһы билдәләнә, парламент рәйесен һәм уның урынбаҫарҙарын һайлау, президиум, даими комитеттар һәм комиссиялар ойоштороу тәртибе нығытыла, - тип билдәләне Константин Толкачев. - Республика парламенты вәкәләттәре Башҡортостан закондарын күҙәтеүгә контроль, урындағы үҙидара органдары эшмәкәрлеге тураһында мәғлүмәт тыңлау менән тулыландырыла. Шулай уҡ Дәүләт Йыйылышы республика хөкүмәте премьер-министрына ышанмау (ышаныу) тураһында мәсьәләне хәл итергә тейеш". Бынан тыш, Ҡоролтай ҡарамағындағы йәштәр йәмәғәт палатаһының вәкәләттәре кинәйә.

АУЫЛ УҠЫТЫУСЫҺЫНА



Башҡортостан Республикаһының Мәғариф һәм фән министрлығында "Ауыл уҡытыусыһы" программаһы буйынса дәғүәселәрҙе һайлап алыу буйынса конкурс комиссияһы ултырышы үтте.

Хәбәр ителеүенсә, ауылға, эшселәр ҡасабаһына, ҡала тибындағы ҡасабаға, 50 меңгә тиклем кеше йәшәгән ҡалаға эшкә килгән (күсеп килгән) уҡытыусылар бер тапҡыр бирелә торған компенсация алырға хоҡуҡлы. Конкурсҡа бөтәһе 13 кандидат ғариза биргән. Ултырыш йомғаҡтары һөҙөмтәһендә түбәндәге вакансиялар буйынса 2023 йылда "Ауыл уҡытыусыһы" программаһында еңеүселәр билдәләнде: Баҡалы районы Баҡалы ауылының 1-се урта дөйөм белем биреү мәктәбенең башланғыс кластар уҡытыусыһы Закирова Раксана Рөстәм ҡыҙы; Бәләбәй районы Максим Горький исемендәге тоҡомсолоҡ заводының Үҙәк усадьбаһы ауылы урта дөйөм белем биреү мәктәбенең математика уҡытыусыһы Нурмөхәмәтова Филүзә Рәшит ҡыҙы; Салауат районы Малаяҙ ауылы башҡорт гимназияһының биология һәм химия уҡытыусыһы Миңлеғолова Тәнзилә Рәмил ҡыҙы.

Башҡортостан Республикаһында "Ауыл уҡытыусыһы" программаһы дүртенсе йыл рәттән тормошҡа ашырыла. Программа сиктәрендә 3 йылда 147 уҡытыусы 1 миллион һум аҡса алған. Быйыл тағы 3 уҡытыусыға берәр миллион һум тапшырыла. "Ауыл уҡытыусыһы" программаһы киләһе йылда ла эшләйәсәк.

ЮЛ БУЙЫНДА...

Башҡортостанда юл яны сервисын үҫтереү өҫтөндә эш дауам итә. Шул уҡ ваҡытта республика алыҫ райондарға ҙур әһәмиәт бирә. Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров үҙенең телеграм-каналында ошо хаҡта һөйләне.

Республика етәксеһе һүҙҙәренсә, июндә Белорет районының Шығай ауылы янында "Таш-Яр" күп функциялы юл яны хеҙмәттәре һәм ял комплексы эшләй башлай. Проектҡа инвестициялар яҡынса 40 миллион һум тәшкил иткән. 15 эш урыны булдырылған. Көйөргәҙе районында ла юл буйы комплексы асыла. Ул "Кафе Юлсы" тип атала. Инвестор проектҡа 52 миллион һум самаһы аҡса һалған. Бында 25 яңы эш урыны булдырыла. Ә октябрҙә Дыуан районының Мәсәғүт ауылында сауҙа объектын асыу ҡарала. Инвестицияларҙың дөйөм күләме - 12 миллион һум. "Республикаға туристар күп килә, шуға күрә бындай объекттарға иғтибарыбыҙ арта ғына бара. Әле беҙҙең Сауҙа һәм хеҙмәттәр министрлығы йәмғеһе 98 проект әҙерләй. Инвестицияларҙың дөйөм күләме 12 миллиард һумдан ашыу тәшкил итә. Хәтерегеҙгә төшөрәм, был өлкәлә эшҡыуарҙар өсөн дәүләт ярҙамы - инвестиция проектын өҫтөнлөклөләр исемлегенә индереү, ерҙе сауҙалашыуһыҙ ҡуртымға һәм сығымдарҙың бер өлөшөн ҡаплауға субсидиялар алыу мөмкинлеге бар. Юл буйы сервисына инвестицияларға теләүселәр Башҡортостан Сауҙа һәм хеҙмәттәр министрлығы сайтында файҙалы мәғлүмәт менән танышырға мөмкин", - тип хәбәр итте Радий Хәбиров.

БАШ ҠАЛА ХӘБӘРҘӘРЕ

✓Ошо шәмбе-йәкшәмбелә Башҡортостан тәүге тапҡыр киберспорт буйынса Рәсәй чемпионатын ҡабул итә. Илдең көслө спортсылары республиканың төп хоккей аренаһында наградалар уйнаята, тип хәбәр итте республиканың мәғариф һәм фән министры Айбулат Хажин. Тамашасыларҙы ҡыҙыҡлы матчтар, уйын зонаһы, виртуаль донъя персонаждарының костюмдарын күрһәтеү, буләктәр отторо һәм башҡа ҡыҙыҡлы саралар көтә. "Өфө-Арена"ға инеү бушлай.

✓Яҡынса мәғлүмәттәр буйынса, Башҡортостанда 2023 йылдың I кварталында беренсел торлаҡ баҙарында бер квадрат метр уртаса 110,9 мең һум тәшкил иткән. Был уҙған йылдың IV кварталына ҡарағанда 3 процентҡа арзаныраҡ. Икенсел торлаҡ баҙарындағы уртаса хаҡтарға килгәндә, быйыл ғинуар-мартта бер квадрат метр 88,6 мең һум торған.

✓Үҙәк банк 2024 йылға "Ҡалалар" серияһы сиктәрендә Өфөнөң 450 йыллығына арналған иҫтәлекле ҡиммәтле тәңкәләр сығарырға йыйына. Документтарҙан күренеүенсә, 925-се келәймәле (31,1 грамм саф көмөш) өс һумлыҡ тәңкәнең тиражы - өс мең берәмек.

✓22 майға ҡарата мәғлүмәттәргә ярашлы, Өфөлә талпан ҡаҙалыуҙың 532 осрағы теркәлгән, шул иҫәптән 184 бала зыян күргән. Был турала мэриялағы оператив кәңәшмәлә Роспотребнадзорҙың Башҡортостан буйынса идаралығы етәксеһе урынбаҫары Галина Пермина хәбәр итте. Күптәргә талпан ҡаланан ситкә сыҡҡан ваҡытта ҡаҙала. Лабораторияларҙа 4531 талпан тикшерелгән, 1,4 проценты талпан энцефалиты менән зарарлы тип табылған. Әммә талпан энцефалиты һәм боррелиозы менән сирләү осраҡтары теркәлмәгән.

✓Баш ҡала хакимиәтендәге оператив кәңәшмәлә мутлашыусыларҙың әүҙемләшеүе һәм улар тоҙағына ҡабыусылар һаны артыуы тураһында иҫкәрттеләр. Үткән аҙнала теркәлгән 95 енәйәт осрағы арҡаһында баш ҡала халҡына 23 млн 508 мең һум зыян килтерелгән. Мутлашыусыларҙың күбеһе инвестициялар яһау, банк йәки башҡа рәсми ведомстволар хеҙмәткәрҙәре булып алдашып шылтыратыуҙар яһаған. Өфө мэры Ратмир Мәүлиев хоҡуҡ һаҡлау органдары менән берлектә ҡала халҡына мөһим мәғлүмәтте еткереү һәм иҫкәртеү сараларын күрергә ҡушты.

"БАШИНФОРМ" материалдары файҙаланылды.

✓ *"Һуңғы ҡыңғырау" байрамын үткәреүҙең үҙ йолаһы бар. Быйыл индерелгән яңылыҡ - Рәсәй һәм Башҡортостандың дәүләт гимндарын яңғыратыу һәм дәүләт флагтарын күтәреү барыһын да берләштергән күренешкә әүерелде.*

ХӘЙЕРЛЕ СӘҒӘТТӘ!

ҺУҢҒЫ ҠЫҢҒЫРАУҘАН...

яңы үрҙәргә юл һалына

(Башы 1-се биттә).

Баш ҡаланың һәр белем усағында "Һуңғы ҡыңғырау" байрамын үткәреүҙең үҙ йолаһы бар. Шулай ҙа быйылғы уҡыу йылында индерелгән яңылыҡ - Рәсәй һәм Башҡортостандың дәүләт гимндарын яңғыратыу һәм дәүләт флагтарын күтәреү барыһын да берләштергән күренешкә әүерелде. Һәр тантаналы сара тап ошо ғәмәлдән башланып китте. Өфөнөң Ф. Мостафина исемендәге 20-се Башҡорт гимназияһында дәүләт флагтарын күтәреү кеүек яуаплы бурысты башҡорт теле һәм әҙәбиәте уҡытыусыһы, сығарылыш класс етәксеһе Лилиә Бикбаева менән 11-се класс уҡыусыһы Денис Торсонбаев атҡарҙы. Артабан иһә, был белем усағының тағы бер матур йолаһына әүерелер ғәмәл үтәлде: БАССР-ҙың мәғариф отличнигы, ике тапҡыр Хеҙмәт Ҡыҙыл Байраҡ ордены кавалеры Фатима Мостафина исемендәге премия лауреаттары тәбрикләнде. Икенсе тапҡыр тапшырылған наградаға быйыл уҡыу йылы алдынғылары 10-сы класс уҡыусыһы Дилара Дилмөхәмәтова, 11-се класс уҡыусылары Азалия Ишкинина һәм Айгизә Заһитова, Башҡортостандың атҡаҙанған уҡытыусылары Гөлсөм Шафиҡова менән Гөлнара Хажиева, "Тамыр" балалар һәм үҫмерҙәр телеканалы директоры Гөлназ Ҡолһарина лайыҡ булды. "Был премияны алыу бик тулҡынландырғыс булды. Гимназиямда 11 йыл белем алған осорҙа тырышлыҡ һалып яулаған енеүҙәремде баһаланылар һәм был мине киләсәктә тағы ла юғарыраҡ үрҙәр яуларға, асыштарға дәртләндерә. Гуманитар йүнәлешле класта белем алдым һәм Берҙәм дәүләт имтихандарын тарих менән йәмғиәтте өйрәнеү предметтарынан тапшырырға йыйынам. Өфө фән һәм технологиялар университетына уҡырға инергә теләйем, артабан да тарихты өйрәнеүҙе дауам итәсәкмен", - тип шатлығы менән уртаҡлашты Айгизә Заһитова.

Ф. Мостафина исемендәге 20-се Башҡорт гимназияһында быйыл 11-се класты 39 уҡыусы тамамлай. Уларҙы гимназия директоры Булат Зинуров, Бөтөн донъя башҡорттары ҡоролтайы Башҡарма комитеты рәйесе Юлдаш Йосопов, Башҡортостан мосолмандары Диниә назараты мөфтөйө Айнур Бирғәлин, Башҡортостандың халыҡ шағиры Гөлфиә Юнысова тәбрикләне. Йәштәргә аҡ юл теләп, илебеҙҙең лайыҡлы граждандары булып үҫергә, гел алдынғылар булырға тигән нәсихәт һүҙҙәрен дә еткерҙеләр. "Беҙ - һәр ваҡыт беренселәр, беҙгә ҡарап өлгө алалар. Бөгөн дә беҙ һеҙгә ҡарап тағы бер тапҡыр һоҡланабыҙ, сөнки шул тиклем матур, аҡыллы, тырыш уҡыусылар тик беҙҙә генә бар ул. Ҡәҙерле уҡыусылар, алда һеҙҙе ҙур һынау - имтихандар көтә, барыһын да уңышлы тапшырып, теләгән юғары уҡыу йорттарына инерһегеҙ, тип ышанып ҡалабыҙ. Сөнки һеҙ - егерменселәр, башҡаса булдыра алмайһығыҙ. Беҙ һеҙҙе һәр ваҡыт ҡолас йәйеп ҡаршы алырға әҙербеҙ, барығыҙҙы ла студент билеттары менән үҙебеҙҙә ҡунаҡта көтәбеҙ", - тине Зинур Илшат улы.

Баш ҡаланың 115 белем усағында үткәрелгән тантаналарҙан һуң, сығарылыш уҡыусылары "Торатау" Конгресс-холы амфитеатрына йыйылды. Унда Башҡортостандың мәғариф һәм фән министры Айбулат Хажин, Өфө ҡала Советы рәйесе Марат Вәсимов, Башҡортостан Ректорҙар советы рәйесе Салауат Сәғитов, баш ҡала мэры Ратмир Мәүлиев һәм район башлыҡтары үҫмерҙәрҙе оло тормош юлына аяҡ баҫыуҙары менән тәбрикләне. "Һуңғы ҡыңғырау байрамы менән һеҙҙе ҡотлайым! Бөгөн уның ҡыуанысл сыңы бөтә ил буйлап яңғырай. Ҡәҙерле балалар, һеҙ мәктәптәрҙе тамамлайһығыҙ, тимәк, дәрестәр, мәктәп дәфтәрҙәре, балалыҡ артта ҡала. Алда имтихандар, юғары уҡыу йортон һайлау тора. Өлгәшкән уңыштарҙа туҡтап ҡалмауығыҙ мөһим. Бөтә донъяла бөгөн уңышлы булыу ғүмерең буйы уҡырға һәләтлелеккә ҡарап билдәләнә. Шуға был ҡыңғырау ҡыҙыҡлы дәрестәр араһындағы оҙайлы тәнәфесте генә аңлатһын. Бөтә көсөн, күңелен биреп белемдәр менән уртаҡлашҡан уҡытыусыларығыҙҙы һәм остаздарығыҙҙы бер ҡасан да онотмағыҙ. Барығыҙға ла бәхет, һаулыҡ һәм әүҙем тормош алып барыуығыҙҙы теләйем! Аҡ юл һеҙгә!" - тип мөрәжәғәт итте министр Айбулат Вәкил улы һәм ата-әсәләргә лә рәхмәт һүҙҙәрен еткерҙе.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Байрам сараларынан һуң сығарылыш класс уҡыусыларын дәүләт йомғаҡлау аттестациялары көтә. Уның төп осоро 24 майҙан 1 июлгә тиклем барһа, тағы ла 4-нән 23 сентябргә тиклем өҫтәлмә көндәр билдәләнгән. Өфө ҡала мәғариф идаралығы етәксеһе Азат Батыршин әйтеүенсә, 11-се кластар араһында профилле математика, йәмғиәтте өйрәнеү һәм информатика предметтарын һайлаусылар күп, ә бына 9-сыларҙан географияға өҫтөнлөк биреүселәр ҙә байтаҡ. Тормоштарының өр-яңы битен асырға йыйынған йәштәребеҙгә алда торған һынауҙарҙы лайыҡлы үтеп, республикабыҙҙың һәм Рәсәйҙең лайыҡлы граждандары булыуҙарын теләйбеҙ!

Сәриә ҒӘЛИЕВА.

ҠЫҪҠАСА

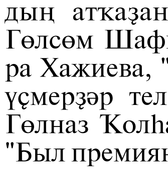
ХАТАЛАР ҺАМАН БАР...

Ҡала хакимиәтендә "Башҡортостан Республикаһы халыҡтары телдәре тураһында" БР Законын тормошҡа ашырыу буйынса комиссия ултырышы үтте. Билдәләнеүенсә, ҡала хакимиәтенең терминология төркөмө дәүләт телдәрендә терминдарҙың дөрөҫ ҡулланылышын, ҡаланың Тышҡы реклама һәм мәғлүмәт идаралығы менән берлектә предприятиеларҙың, ойошма-учреждениеларҙың алтҡаталарының дизайн-проекттарын даими тикшерә. Былтыр, мәҫәлән, 1908 мөрәжәғәт ҡаралған, уларҙың 1028-ененң дизайн-проекты раҫланған, башҡалары ерenә еткереп эшләү өсөн кире ҡайтарылған. Ҡала районддары комиссиялары менән берлектә сауҙа предприятиеларына (барлығы 900 предприятие) рейдтар уҙғарыла һәм хаталар асыҡлана, урында уҡ методик ярҙам күрһәтелә, алтҡаталарҙы, эш режимын дөрөҫ яҙыу буйынса күрһәтмәләр бирелә. Кәңәшмәлә, иҫкәрмәләр һәм тәҡдимдәрҙе иҫәпкә алып, ҡала территорияһындағы ойошма-учреждениеларҙың, транспорт туҡталыштарының тышҡы йөҙөнә, аншлагтарҙың, урам исемдәренең, башҡа мәғлүмәттең дөрөҫ яҙылышына айырым иғтибар бирергә ҡушылды.

✓ **Өфөлә "Хәүефһеҙ һәм сифатлы юлдар" милли проекты сиктәрендә Менделеев урамындағы юлды төҙөкләндереү башланды.** 2023 йылда юл эштәре дүрт һыҙатта Обь урамынан Ҡариҙел урамына тиклемге участкала үткәреләсәк. Уның дөйөм оҙонлоғо - 910 метр. "Был магистраль - баш ҡаланағы иң мөһим транспорт артерияларының береһе. Менделеев урамындағы трафик ярайһы уҡ көсөргәнешле. Бынан көн һайын тиҫтәләгән мең автомобиль, шул иҫәптән йөк машиналары үтеп китә. Сөнки был урамда ҙур сауҙа һәм күңел асыу комплекстары урынлашҡан", - тине транспорт һәм юл хужалығы министры Александр Клебанов. Менделеев урамының был участкаһында юл япмаһын, тротуарҙарҙы ремонтлау, шулай уҡ трамвай юлдарының япмаһын норматив хәлгә килтереү күҙаллана. Юлды төҙөкләндергән ваҡытта автотранспорт хәрәкәтен сикләүҙәре ихтимал. Бөтә эштәрҙе 2023 йылдың дүртенсе кварталы аҙағына тиклем башҡарыу күҙаллана.

✓ **Өфөлә Аксаков исемендәге баҡса реконструкцияға ябылды. "Торлаҡ һәм ҡала мөхите" милли проектының "Уңайлы ҡала мөхитен формалаштырыу" федераль программаһы сиктәрендә ремонтланасаҡ объектты өфөләр үҙҙәре тауыш биреү ярҙамында билдәләнә.** Яңыртылған парк сентябрҙә ишектәрен яңынан асасаҡ, тип көтөлә. Баҡса территорияһы бер нисә өлөшкә бүленәсәк, хәҙер унда тарихи аллея, күл буйы, аҙаби ҡунаҡхана, ваҡиғалар һәм балалар майҙансыҡтары буласаҡ. Бөләкәй архитектура формаларын урынлаштырыу, заманса яҡтыртыу ҡоролмалары ҡуйыу, юл ҡатламын яңыртыу ҙа ҡаралған. Шулай уҡ баҡсаны йәшелләндереү, сәскә атыусы ҡыуаҡтар ултыртыу планлаштырыла. Ҡартайған ағастарҙы киҫәсәктәр, шулай ҙа тарихи әһәмиәткә эйә булғандары ҡаласаҡ. Мәҫәлән, Сергей Тимофеевичтың бала сағынан, яҡынса 1834 йылдан бирле үҫкән ҡарағас шундайҙарҙың береһе. Металдан яһалған "Алһыу сәскә" композицияһы ла яңыртыласаҡ. Виденеев йәйге театры торған урынға сәхнәһе булған майҙан яһаясаҡтар, киләсәктә унда ҡаланың төрлө саралары үтәсәк. Пушкин урамына ҡараған тарихи ҡапҡалар һаҡлана. Ремонт эштәре тамамланмайынса, был баҡсаға инеү тыйыла.

Х А Л Ы Ҡ   Д А У А Һ Ы



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

Диабет

❖ Диабет булғанда һарымһаҡ ыңғай йоғонто яһай. Ул шәкәр кимәлен түбәнәйтә һәм тиҙерәк һауығырға булышлыҡ итә. Һарымһаҡты ваҡ ҡырғыстан үткәрергә һәм 100 грамына 1 литр ҡыҙыл йөҙөм шарабы ҡойоп, йылы урында, ҡояш төшкән ерҙә 2 аҙна төнәтергә. Ваҡыты-ваҡыты менән һелкетеп болғатырға. Шунан һөҙөп алырға. Көнөнә 3 тапҡыр ашарҙан алда 1-2 ҡалаҡ эсергә. Һыуыҡтыста һаҡларға.

❖ 3-5 һарымһаҡ бүлкәһен ваҡ ҡырғыстан үткәреп, 0,5 литр ҡайнар һыу ҡойорға, йылыға төрөп, 20 минут төнәтергә. Көн дауамында сәй итеп эсергә.

❖ Уртаса 4-5 баш һуғанды таҙартып, ваҡларға һәм быяла банкаға һалырға ла, 2 литр ҡайнатып һыуытылған һыу ҡойорға. Бүлмә температураһында 1 тәүлек төнәтергә, һөҙөргә. Көнөнә 3 тапҡыр ашарҙан 20 минут алда 0,3 стакан эсергә. Төнәтмәне бүлмә температураһында һаҡларға була. Дауаланыу - 17 көн. Был рәүешле шәкәр диабетын йылына бер тапҡыр ғына дауаларға.

Инсульт

❖ Инсульт кисергәндән һуң күҙәнәктәр тереләһен, тромбтар юҡҡа сыҡһын өсөн мумие файҙалы. 5 грамм мумиены 150 грамм алоэ һутына иҙергә. 10 көн дауамында иртәнге аштан 30 минут алда йәки төнгөләккә 1-әр балғалаҡ эсергә. Шунан 4 көнгә туҡталып торғандан һуң, ҡабаттан дауаланыу курсы үтергә. Туҡтап торған саҡта дарыуханан прополис төнәтмәһен алып, көнөнә 20-30 тамсы эсергә. Мумие биологик актив матдәләргә бай һәм инсульт кисергәндән һуң баш мейеһендәге ҡан тамырҙарының эшмәкәрлеген тиҙерәк яйға һалырға ярҙам итә. Был халыҡ дауаһын 10 көн дауамында көнөнә 2 тапҡыр 0,5 грамм ҡабул итеү файҙалы. Ошо рәүешле 5-әр көнгә туҡталып тороп, 4 тапҡыр дауаланырға.

❖ Мумие инсульт кисергәндән һуң баш ауырығанда ла файҙалы. Бының өсөн 1 грамм мумиены 50 мл һыуҙа иҙеп, һөҙөргә. Дауаланыу - 10 көн, ашарҙан 1 сәғәт алда 1-әр ҡалаҡ эсергә. 3 көнгә туҡталып торғандан һуң, ҡабаттан башларға була.

Ғәлиә ШӘМСИЕВА әҙерләне.

✓ Әңгәмәбеҙ күберәк башҡортса барҙы, русса бик һирәк кенә һупалап ебәрҙеләр. Шулай ҙа уларҙың һис тартынып тормай тәү күргән кеше менән алсаҡ һөйләшеүе, фекерҙәрен еткерә алыуы һоҡландырҙы.

ЙОЛАНДАН ЙҮН ТАП!

БАШҠОРТ БИҘӘҮЕСТӘРЕ

Яға. Учалы төбәкте өйрәнеү музейында һаҡлана. Тапшырылыу урыны - Учалы ҡалаһы. Оҙонлоғо 42 см, өҫкө киңлеге 27 см, аҫҡы киңлеге 34 см. Биҙәүестә барлығы 320 элемент. Шуларҙың 110-ы - көмөш.

Яға. Учалы төбәкте өйрәнеү музейында һаҡлана. Тапшырылыу урыны билдәһеҙ. Оҙонлоғо 40 см, өҫкө киңлеге 22 см, аҫҡы киңлеге 36 см, ауырлығы 1330,0г. Биҙәүестә 315 элемент. Шуларҙың 136-һы - көмөш.

Яға. Учалы төбәкте өйрәнеү музейында һаҡлана. Тапшырылыу урыны - Учалы ҡалаһы. Оҙонлоғо 41 см, өҫкө киңлеге 18 см, аҫҡы киңлеге 33 см, ауырлығы 1191,0 г. Биҙәүестә барлығы 279 элемент. Шуларҙың 235-е - көмөш.

Азат ҒАРИПОВ,
этнограф.
"Башҡорт биҙәнеү әйберҙәре" китабынан.

БАЛАЛАР ҠОРО

ОШО КЕСКӘЙҘӘРҘЕҢ...

ихласлыҡтарын яҡлайыҡ һәм һаҡлайыҡ!

Йәшәйешебеҙҙең йәме, мәғәнәһе булған балаларыбыҙ хаҡында гәзит биттәрендә төрлө темаларға мәҡәләләр даими баҫылып тора: йәш быуындың тән-рух сәләмәтлеге, белеме, тәрбиәһе тураһында борсоулы ла, ҡыуаныслы ла мәҡәләләр бихисап. Был юлы 15 май - Халыҡ-ара ғаилә көнө һәм 1 июнь - Халыҡ-ара балаларҙы яҡлау көндәре билдәләнеүе айҡанлы, кескәйҙәрҙең үҙҙәренә төрлө һорауҙар менән мөрәжәғәт иттек. Өфө ҡалаһының 308-се Башҡорт балалар баҡсаһының мәктәпкә барыр алдынан әҙерлек үтеп йөрөгән тәрбиәләнеүселәре Айлина Ҡарағолова, Эльвина Зәйҙуллина, Тимур Әмиров, Дениз Камакаева менән әңгәмәбеҙҙән ҡайһы бер яуаптарҙы һеҙҙең иғтибарға ла тәҡдим итәбеҙ.

➔ Балалар баҡсаһында һеҙгә оҡшаймы? Бында нимәгә өйрәнәгеҙ?

Айлина: Балалар баҡсаһында миңә бик оҡшай: ҡыҙҙар менән бергә уйнайбыҙ, апайыбыҙ төрлө уйындар өйрәтә, тәмле итеп ашайбыҙ, йоҡлайбыҙ. Тик мин йоҡларға яратмайым, ятып ҡына торам, күҙҙәрҙе лә йоммайым.

Тимур: Мин йырларға яратам. Балалар баҡсаһында йыр дәрестәрендә күмәкләп "Шайморатов генерал" йырын яратып йырлайбыҙ. Сөнки ул еңел генә һәм дәртле. Тағы ла бында төрлө бейеүҙәр өйрәтәләр, мин "Морячка"ны, "Смешарики"ҙы бейейем.

Эльвина: Эйе, башҡортса ла бейейбеҙ күмәкләп, ә сығарылыш кисәһендә әсәйҙәр һәм атайҙар менән бергә бейергә тейешбеҙ. Тағы робототехникаға өйрәтәләр бында, Тимур менән беҙ ҙә йөрөйбеҙ. Унда конструкторҙар, компьютерҙар, планшеттар менән машиналар, роботтар, вертолет, бесәй эшләгәнебеҙ бар. Компьютер ярҙамында тоҡандырһаң, үҙҙәре хәрәкәт итә торған итеп эшләргә өйрәтәләр.

Дениз: Балалар баҡсаһында черлидинг һәм инглиз теленә лә өйрәнәбеҙ. Тәүгеһендә һикерәбеҙ, шпагат, дуға эшләйбеҙ, тәгәрләйбеҙ төрлөсә. Ә инглиз теле дәресендә төрлө һүҙҙәр өйрәнәбеҙ.

➔ Мәктәпкә барғығыҙ киләме, әллә балалар баҡсаһында ҡалып торор инегеҙме?

Айлина: Әлбиттә, бөтәбеҙҙең дә мәктәпкә барғыһы килә! Ҙурайып, уҡып йөрөгөбөҙ килә. Мәктәптә рәхәт кенә, унда бөтә нәмәгә өйрәтәләр. Хатта нисек походҡа йөрөргә лә өйрәтәсәктәр, минең берәй ергә барғы килә, балыҡтар эргәһенәме шунда.

Эльвина: Мин һәм Тимур бара торған 136-сы лицейҙа бик матур. Унда башҡортса һөйләшеп йөрөйәсәкбеҙ. Әле әҙерлек үтеп бөттөм һәм тиҙерәк шунда уҡый башларға теләйем. Китаптар уҡыуы бик ҡыҙыҡ, әле мин "Әлифба" тигәнде уҡый башланым.

Тимур: Әҙерлек үткәндә пластилиндан һындар эшләргә, һүрәт төшөрөргә, төрлө ҡул эштәре эшләргә өйрәттеләр. Парта артында ла ултырып ҡараныҡ.

➔ Балалар, ә нимә ул ғаилә?

Айлина: Ул - атай, әсәй, ағай, апай, һеңле һәм ҡусты.

Эльвина: Беҙҙең ғаиләлә атай, әсәй, бесәй һәм ауылда өләсәй-олатай һәм әтәс бар.

➔ 1 июнь - Халыҡ-ара балаларҙы яҡлау көнө. Был байрамда нимә эшләйһегеҙ? Балаларҙы нимәнән яҡларға кәрәк, нисек уйлайһығыҙ?

Эльвина: Байрам көндәрендә беҙ тәмле итеп ашайбыҙ, йылға буйына төшәбеҙ, берәй сараға барабыҙ. Йәшелсә һәм емештәр ашарға яратам, тәмлекәстәрҙе бик күп ашамайым - тештәр һыҙлаясаҡ. Ә балаларҙы ҡыҙыл һәм һары төҫ янһа, юл аша сығырға ярамай, тип яҡлайҙар. Быны белергә тейешбеҙ.

Тимур: Балаларҙы бурҙан, бандиттарҙан яҡларға кәрәк.

Айлина: Микробтарҙы юйып та яҡлайҙар балаларҙы. Ҡулдарҙы гел йыуып йөрөргә кәрәк. Ә байрамға Ҡашҡаҙан күленә барырға яратабыҙ, унда атайым фонтан эшләй, ҡом, туңдырма, татлы мамыҡ бар...

➔ Һеҙ бәхетлеме? Ҡасан үҙегеҙҙе бәхетле итеп тояһығыҙ?

Айлина: Матур ғына булып, витаминлы нәмәләр ашап, китаптар уҡыған саҡта, өләсәйем почтанан "Аҡбуҙат" журналы алып ҡайтҡанда бәхетле мин.

Дениз: Беҙҙең ғаиләлә тыуған көн булһа, йәки мине тыуған көнгә саҡырһалар, байрамдар булғанда бәхетлемен. Яңы берәй нәмә һатып алһалар ҙа мин бәхетле.

Эльвина: Әсәй иртәлеккә килеп, ҡарап ултырғанда, һәм ғаиләбеҙҙә тыуған көндәр булған саҡта үҙемде бәхетле тоям.

Тимур: Мин дә тыуған көнөмә яңы бүләк һатып алһалар, тағы аттракцион, парк, батутҡа барһаҡ та бәхетле булам.

➔ Ниндәй уйынсыҡтар һәм уйындар оҡшай һеҙгә? Компьютерҙа ла уйнайһығыҙҙыр?

Айлина: Мин йомшаҡ уйынсыҡтар, ҡурсаҡтар яратам. "Майнкрафт" уйнайым, тағы ла йәнһүрәттәге тылсымлы пониҙар менән булған уйынды күсереп алдым. Төрлө йәшелсәләр үҫтерә торғанды ла уйнайым. "Майнкрафт"та ҡурҡыныс зомбиҙар бар, ундай уйындарҙы кискеһен уйнамайбыҙ. Сөнки һаташып ятабыҙ, шуға ҡояшта ғына уйнарға ярай.

Эльвина: Балалар баҡсаһында баҫтырыш, балыҡ тотоу тигән уйындарҙы яратам.

Дениз: Миңә пазлдар оҡшай, планшетта ла бер уйын уйнайым, тик исеме хәтеремдә түгел.

Тимур: Мин малай булғас, иң ныгы машиналар менән уйнарға яратам. Тағы ла яратҡан уйынсыҡ этем бар. Телефонда "Браул старс" тигәнде уйнайым, унда бер үҙең дә, иптәшең менән дә уйнарға була. Бер ҙә ҡурҡыныс түгел.

➔ Мәктәпкә барһағыҙ, уйындар уйнамайһығыҙ инде, ивет?

Тимур: Тәнәфестәрҙә уйнарбыҙ ул.

Эльвина: Телефон һатып алып бирһәләр, мәктәптә лә уйнарға булыр ине ул. Әле мин атайымдың, йә әсәйемдең телефонын ғына ҡайһы саҡта алып торам. Ә уҡытыусыны аңламаһаң, телефонға фотоға бөтәһен дә яҙҙырып алып, өйҙә уйларға була.

Айлина: Эйе, мин дә бер йәнһүрәттә күргәйнем: кеше китапты ошолай алға күтәреп тотоп ултыра ла, был яғына телефонын йәшереп һалып ҡуя. Тик улай эшләргә ярамай икән, белмәйем...

➔ Ә нимә ул намыҫлылыҡ?

Тимур: Әйткәнһең икән, шуны эшләү.

Эльвина: Дөрөҫтө әйтеү. Мәҫәлән, әсәйем ашарға бешергән арала мин шым ғына кәнфит алып китһәм, аҙаҡ ул һораһа, "Мин алдым", тип дөрөҫөн әйтәм.

Дениз: Дәрестә кемдең кемдән күсергәнен әйтеү ҙә намыҫ түгелме икән?

➔ Ә ауылда һеҙгә нимә оҡшай?

Тимур: Бер үҙең генә урамда йөрөү, велосипедта йә самокатта елдереү, һыйырҙарҙы көтөүгә ҡыуыу. Һыйыр кискеһен ҡайтһа, өләсәй уны кәртәгә индереп һауа, ә мин һөт эсергә яратам. Ауылда тағы ла дуҫ малайҙар бик күп. Бесәй, эт, себештәр ҙә бар.

Айлина: Мин Байназар ауылына ҡайтам. Өләсәйем тәмле итеп бәлештәр, билмән бешерә, ә олатайым беҙгә төрлө уйынсыҡтар, бәүелсәк эшләп бирә. Мин үҙем салат ҡына эшләй алам. Ул саҡта өләсәй гел эргәмдә тора, сөнки бысаҡ менән эшләргә кәрәк бит. Ауылда ат, һыйыр, әтәс бар, себештәр һәм ҡаҙ бәпкәләре әле сыҡмаған.

➔ Ҙур үҫкәс кем булырға теләйһегеҙ?

Дениз: Мин янғын һүндереүсе булғым килә. Ул ауыр эш, әлбиттә. Уларҙың кешеләрҙе ҡотҡарыуын белеп, бәләкәйҙән хыялланам.

Айлина: Ә мин парикмахер буласаҡмын. Өләсәйемдең сәсен төрлөсә матур итеп йыйғаным бар, сәс үрергә, ҡырҡырға яратам. Бөтә ҡурсаҡтарымдың сәстәрен ҡырҡып бөттөм.

Тимур: Мин үҫкәс футболсы булам, сөнки бик яҡшы уйнайым. Хатта футбол түңәрәгенә йөрөгән ағайымды, үҙем унда шөғөлләнмәһәм дә, еңәм.

Эльвина: Мин ғаиләмде дауалау өсөн табип булғым килә. Тағы ла мәктәптә директор ҙа булыр инем.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Эскерһеҙ, алсаҡ һәм аҡыллы, үҙебеҙҙең башҡорт мөхитендә үҫкән балалар былар. Улар менән һөйләшкән арала хәрефтәрҙе лә яҡшы таныуҙары, инглизсә һүҙҙәрҙе лә күптән отоп алып бөтөүҙәре, математикала ла көслө булыуҙары асыҡ сағылды. Әңгәмәбеҙ күберәк башҡортса барҙы, русса бик һирәк кенә һупалап ебәрҙеләр. Шулай ҙа уларҙың һис тартынып тормай тәү күргән кеше менән алсаҡ һөйләшеүе, фекерҙәрен еткерә алыуы һоҡландырҙы. Ғаиләлә төп иғтибар балаларыбыҙҙағы нәҡ ошо ихласлыҡты яҡлауға бүленергә тейештер ҙә, бәлки.

Сәриә ҒАРИПОВА
әңгәмәләште.

"Киске Өфө" гәзитенең махсус бите

34

Шифа

27 май - 2 июнь (һабанай - һөтай) 2023 йыл

№20 (1062)

ХАЛЫҠ ДАУАҺЫ

ҺАРЫҠТЫҢ ТИРЕҺЕ ЛӘ,

йөнө лә шифа ғына

Дауа - аяҡ аҫтында, тигән боронғолар. Ысынлап та, элек халҡыбыҙ сир-сырхауға шифаны ашаған ризығы, шөғөлләнгән кәсебе, тәбиғәт биргән һанһыҙ ниғмәттәр аша тапҡан. Үкенескә күрә, был дауалау алымдарының, им-том серҙәренең бихисабы онотолған, тиергә була, сөнки хәҙер беҙ саҡ ҡына сөскөрһәк тә, дарыу ҡаба һалабыҙ, ә дарыуҙың яртыһы ағыу, тигәнде онотоп ебәрәбеҙ. Борон-борондан малсылыҡ менән ныҡлап шөғөлләнгән халҡыбыҙ тап ошо тармаҡ менән бәйле бағым серҙәрен дә яҡшы белгән. Мәҫәлән, һарыҡтың итен дә, йөнөн дә, тиреһен дә әләф-тәләф итмәй, файҙалы ҡулланғандар. Йөндән кейеҙ һәм тула баҫып, тирмә ҡорғандар, кейем теккәндәр. Йәш килендәрҙең бирнәһендә һарыҡ йөнөнән эшләнгән зиннәтле балаҫтар булһа, егеттәр ҡалымға һарыҡ биргән. Тиреһе дауа өсөн ҡулланылған, йәғни һалҡын тейҙергән кешене яңы һуйылған һарыҡ тиреһенә урап һалғандар, эс майын иретеп эсергәндәр, тәненә япҡандар. Бөгөн бына ошо онотолоп барған дауалау алымдары тураһында данлыҡлы Ғабдулла ишандың бүләсәре, билдәле Әнүәр мулланың ейәнсәре Дилара Мөхөтдин ҡыҙы РАФИҠОВА һөйләй.

- Аяҡ-ҡулы, арҡа-биле һыҙлап, быуындарына һары һыу йыйылып ыҙалаған кешене тирегә төрөп дауалау өсөн һаулығы, бөтә ағзаһы теүәл, ҡарар күҙгә күркәм һарыҡ малы һайлана. Яңы һуйылған мал тиреһе йылы ғына килеш ауыртҡан ергә яҡшы итеп урап бәйләп ҡуйыла. Был эш тандыр ғына итеп яғылған мунсала башҡарыла. Тиренең йылыһы бөткәнсе, кеше тирләгәнсе тоторға кәрәк. Аҙаҡ өс көн самаһы ныҡ һаҡланыу, йылы кейенеп йөрөү шарт. Ҡулланылған тирене Ер-Әсәгә рәхмәт әйтеп, ергә күмергә.

Һарыҡтың эс майы ла ныҡ файҙалы. Уны тимерәү, һыҙлауыҡ, сиҡан кеүек тире ауырыуҙарына, оҙаҡ бөтәшмәй ыҙалатҡан яраларға табала ҡыҙҙырып, эҫе килеш һөрткәндәр. Фатима, Гәйниямал өләсәйемдәр мунсаға инер алдынан йәки йәйҙең эҫе көндәрендә, мейе кипмәһен тип, баш түбәһенә һарыҡтың эс майын йә һары май һылап, сәй ҡурғашы менән ҡаплап, яулыҡ ябынырҙар ине. "Мейе кипһә, нимә була, өләсәй?" - тип һораһаҡ, "Кешенең зиһене томалана, хәтере насарая", - тип яуаплай торғайнылар. Әлеге ваҡытта тап ана шундай сирләләр - иҫен юғалтып, аҡылдан яҙып ауырыусылар күп. Быының сәбәбе мейе кибеүҙә түгелме икән, тип уйлап ҡуям ҡайһы саҡта, сөнки күптәр эҫе ҡояш аҫтында ла яланбаш йөрөүҙе хуп күрә.

Һарыҡ малының тиреһен, майын ғына түгел, йөнөн дә дауалауҙа ҡуллана белгәндәр. Тубыҡтар һыҙлап ыҙалатһа, сайырлы йөн бәйләгәндәр. Ҡатыу менән йонсоған кешенең арҡаһына япҡандар. Һарыҡ йөнөнөң көнкүрештәге ҡулланылышы ла бик киң: кейеҙ баҫҡандар, бәкта юрған эшләгәндәр, баш ауыртҡанда мендәр эшләп яҫтанғандар. Әйткәндәй, бәкта, йәғни һарыҡ йөнөнән эшләнгән юрған бик үҙенсәлекле - ҡышҡыһын йылы, ә йәйгеһен тирләтмәй. Балаға уҙа алмаған ҡатындарҙы кейеҙгә төрөп, эҫе урынына ултырһын өсөн тигеҙ ергә һалып тәрбиәләгәндәр. Йөндән бәйләнгән ойоҡбаш, баҫылған быйма ла йылы, унайлы булыу менән бер рәттән, дауалау көсөнә эйә. "Йөн нәски кейегеҙ, аяғығыҙ һыҙламаҫ", - ти торғайны гелән өләсәйем.

Бына шулай, халҡыбыҙ көнкүрештәге ябай ғына әйберҙәрҙең файҙаһын да, шифаһын да күрә һәм ҡуллана белгән.

Лилиә ТАКАЕВА.

МЕДИЦИНА ХӘБӘРҘӘРЕ

БАЛАЛАР ҮҘӘГЕ

Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров Республика балалар гематология һәм онкология үҙәген төҙөү барышы менән таныште һәм ул 2023 йылда сафҡа индерелергә тейеш, ул республикабыҙға бик кәрәк, тип билдәләне.

Объект Республика балалар клиник дауаханаһы биләмәһендә урынлашты. Үҙәк Г хәрефе рәүешле ете ҡатлы бинанан тора, хирургия корпусына тоҡәтеп һалына, майҙаны - 17,7 мең квадрат метр. Проектта ун урынлыҡ көндөҙгө стационар, ун урынлыҡ иммунология блогы, һәр береһе 31 койкалыҡ онкология һәм гематология, реанимация һәм ете урынлыҡ интенсив терапия, алты койкалыҡ елек майын күсереү бүлексәләре, операция блогы һәм криоһаҡлағыс бар. Үҙәк милли проект сиктәрендә төҙөлә, уның хаҡы 1,5 миллиард һумға баһалана.

Башҡортостан Башлығы Хакимиәте етәксеһе Максим Забелин һүҙҙәренсә, яңы үҙәктә онкология, гематология, елек майын күсереү һәм интенсив терапия, радиология тикшереүҙәре бүлексәләре, амбулатор-диагностика бүлеге, лабораториялар асыла. Йыл һайын беҙҙең республикала ғына табиптар 17 йәшкә тиклемге балаларҙа 130-ға яҡын яман шеш осрағын асыҡлай. Башҡортостанда бөтәһе 850-нән ашыу бала диспансер күҙәтеүенә алынған.

ВАҠЫТЫНДА АСЫҠЛАНҺЫН

Рәсәйҙә 2021-2022 йылдарҙа йөрәк-ҡан тамырҙары ауырыуҙары барлыҡ үлем осраҡтарының 40 процентын алып тора. Яман шешкә 25 процент тура килә (иң күбе үпкә һәм ашҡаҙан яман шеше). Тын юлдары (респиратор) ауырыуҙары - 7, ашҡаҙан-эсәк системаһы сирҙәре, бауыр ауырыуҙары һәм циррозды индереп, 4 процент тәшкил итә. Был ауырыуҙарҙың төп сәбәбе булып сирҙәрҙе ваҡытында асыҡламау һәм дауаламау тора.

Ошондай мәғлүмәт килтерә РФ Дәүләт Думаһы депутаты Зариф Байғусҡаров һәм халыҡты бындай үлемесле сирҙәрҙән һаҡлау өсөн диспансерлаштырыуҙы, медицина хеҙмәткәрҙәренә эш хаҡын түләүгә һәм медицина учреждениеларын заманса ҡорамалдар менән тәьмин итеүгә, ауылдарҙа ФАП-тар асыуға сығымдарҙы арттырыуҙы күҙаллап, Дәүләт Думаһында ҡанунисәктә үҙгәрештәр индерергә йыйыныуҙары тураһында белдерә.

- Бюджетты раҫлағанда табиптарға алдан асыҡланған сирҙәр өсөн өҫтәмә түләүҙәр билдәләнде, - ти Зариф Закир улы. - Ә сирҙе алдан асыҡлауҙың һөҙөмтәле ысулы булып диспансерлаштырыу тора. Беҙ РФ Хеҙмәт кодексына түбәндәге үҙгәрештәр индерҙек: 18-39 йәшлектәргә өс йылға бер тапҡыр диспансеризация үтеү өсөн көн бирелә; 40 йәш һәм унан өлкәнерәктәргә - йыл һайын бер көн; ҡартлыҡ буйынса пенсия йәшенә етмәгән хеҙмәткәрҙәргә, ошо йәшкә еткәнгә тиклем биш йыл дауамында - ике көн; ҡартлыҡ йәки оҙайлы хеҙмәте буйынса хаҡлы ялда булғандарға - ике көн. Кешеләр отпуск ваҡытында диспансеризация үтмәй, закон шул сәбәпле ҡабул ителде. Күптәр үҙҙәрендә йәшерен рәүештә сир аҙыу ихтималлығын да белмәй, хәлдәре насарланғас, табиптарға мөрәжәғәт итә, әммә һуң була. Был закондар халыҡты һаҡларға, уның ғүмер оҙайлығын арттырыуға йүнәлтелгән.

ТАПМА ЙОҠТОРМА!

Роспотребнадзор Башҡортостанда сысҡан биҙгәге менән ауырыусылар тураһында белешмә бирҙе. Санитар ведомство мәғлүмәтенә ҡарағанда, 2022 йылда республикала 2993 кеше сысҡан биҙгәге йоҡторған. 2023 йылдың өс айында 493 кешенең сирләүе асыҡланған, был элекке йылдарҙа ошо ваҡытта сирләүселәрҙең уртаса кимәленән юғары.

Сирлеләр республиканың 32 районы, биш ҡалаһында теркәлгән. Благовещен, Өфө, Йәрмәкәй, Мишкә, Дәүләкән районларында һәм Октябрьский ҡалаһында был һан республика буйынса уртаса күрһәткестәрҙән ике тапҡырға юғары.

Башҡортостанда шулай уҡ сит яҡтарҙан тропик сирҙәр йоҡтороп ҡайтҡандар ҙа бар. Төбәк Роспотребнадзоры 2022 йылда тапма менән ауырыған өс кешене теркәгән. Был сирҙәрҙе таратыусылар - тропик тапма, дүрт көнлөк тапма, овале-тапма. Ике осраҡта сирҙе Үҙәк Африка республикаһынан, бер осраҡта Чад республикаһынан алып ҡайтҡандар.

"Башинформ" агентлығы әлегерәк тә 2021 йылдың мартында һәм майында Башҡортостан кешеләренең тропик тапма менән ауырығанын хәбәр иткәйне инде. Бер пациент Занзибарҙа ял иткәндә йоҡтора һәм һауыға алмай үлеп китә. Туризм менән бәйле 4 кеше тапманы Көньяғыш Африканан алып ҡайта. Шуларҙың береһе һауыға алмай донъя ҡуя.

Ведомство, тропик һәм субтропик илдәргә сәйәхәт ойоштороусы турист агентлыҡтары һәм фирмалары, туристарҙы ул илдәрҙә тапма йоҡтороу ҡурҡынысы барлығы тураһында иҫкәртергә тейеш, тигән талап ҡуя. Был яман сирҙәрҙе йоҡтормау маҡсатында юлға сығырға бер аҙна элек үк тапмаға ҡаршы препарат эсә башларға, барып төшкән илдә лә уны ҡулланыуҙы туҡтатмаҫҡа һәм ҡайтҡас эсергә кәрәк. Ниндәй препарат эсергә кәрәклеге ҡайны илгә барыуың менән бәйле.

ТАЛПАН ҺӨЖҮМ ИТӘ

Роспотребнадзорҙың һуңғы мәғлүмәттәре буйынса Башҡортостанда талпан ҡаҙалып, медицина ойошмаларына 50 кеше мөрәжәғәт иткән. "БР Гигиена һәм эпидемиология үҙәге" һәм уның филиалдарында талпандарҙы энцефалит һәм боррелиялар вирусына тикшереү өсөн ҡабул итеү пункттары асылды", - тип әйтелә күҙәтеү ведомствоһы хәбәрендә.

"Башинформ"да бынан алда хәбәр ителеүенсә, талпан булған хәүефле урындарға барырға тура килгәндә һаҡланыу сараларын күреү, дөрөҫ итеп кейенеү мотлаҡ: талпан үтеп инмәһен өсөн тән күренмәҫлек ябыҡ кейемдә булырға һәм бөжәктәрҙе ҡурҡытыусы махсус репеллент саралар ҡулланырға кәрәк. Ҡырға, саф һауала булып ҡайтҡандан һуң кейемдәрҙе һәм бөтөн тәнде, шулай уҡ йорт хайуандарын да, ентекләп тикшереп сығыу мотлаҡ.

Быйыл һауа торошо шарттарына бәйле, халыҡ күп йөрөй торған парк, сквер һәм башҡа урындарҙы зарарһыҙландырыу буйынса барлығы 4000 гектарҙан ашыу майҙан апрель-май айҙарында эшкәртелә. Башҡортостандың талпан вирусы энцефалиты киң таралған биләмә булыуы хаҡында ла иҫкәртәбеҙ. Йыл һайын эпидемия миҙгелендә талпан ҡаҙалыу сәбәпле медицина учреждениеларына 10-дан алып 20 меңгә тиклем кеше мөрәжәғәт итә. 2022 йыл йомғаҡтары буйынса республикала талпан вирусы энцефалиты менән 28 ауырыу осрағы теркәлгән (2021-ҙә - 16), шул иҫәптән, 17 йәшкә тиклемге балалар араһында 7 осраҡ билдәле. Бындай сир осраҡтары 63 административ биләмәнең унауһында теркәлгән. Белорет, Ҡыйғы, Салауат, Дыуан, Балтас, Ҡариҙел районларында талпан энцефалиты менән сирләү күрһәткесе уртаса республика кимәленән юғарыраҡ, тип хәбәр итә "Башинформ".

✓ *Беҙҙең бөтөн ауырыуҙарыбыҙҙың сәбәбе дарыуҙар юҡлығында түгел, төп сәбәп - дөрөҫ туҡланмауҙа! Әгәр ҙә ризығыбыҙ дарыу кеүек булһа, ауырыуҙар урап үтер, дауаханалар, аптекалар юлын тапамаҫбыҙ.*

ҠЫҘЫҠЛЫ ӘҢГӘМӘ

Ҡай саҡ үтә лә ябай күренгән һорауҙарға тәрән мәғәнәле яуаптар эҙләргә тура килә. Мәҫәлән, "Ашар өсөн йәшәйһеңме, әллә йәшәр өсөн ашайһыңмы?" һорауына. Балаларҙы белмәйем, ололар, әлбиттә, йәшәр өсөн ашайым, тип яуап бирер. Тағы... хәлеңде һораһалар, ашауға ҡарап, тип яуап бирергә ярамай, тиҙәр. Сөнки асыҡҡан ваҡытыңда ашарыңа булмаҫка мөмкин, йә, киреһенсә, ашарыңа булып та, ашай алмаҫка мөмкинһең... Ә бына был һорауға нисек яуап бирерһегеҙ: дөрөҫ туҡланаһығыҙмы? Иманым камил: был турала һеҙ артыҡ уйлана һалып бармайһығыҙҙыр. Оҙон һүҙҙең ҡыҫҡаһы: Сибай ҡалаһында йәшәүсе Фирғәт Ғиззәт улы ВАҺАПОВ был һорауға яуапты күптән тапҡан. Ул ғына ла түгел, үҙ миҫалында дөрөҫ туҡланыуҙың һаулыҡ өсөн бик тә файҙалы булыуын иҫбат иткән. Уның һүҙҙәренә ҡолаҡ һалһағыҙ, бәлки, һеҙ ҙә уның кеүек хроник ауырыуҙарығыҙҙан ҡотолорһоғоҙ.

РИЗЫҠ ДАРЫУ БУЛҺЫН,

дарыу ризыҡ булмаһын!

Дарыу дауалаймы?

40-50 йәшкә тиклем күптәр һаулығы тураһында уйламай, күҙгә күренмәгән ауырыуҙар аҫтыртын рәүештә организмын ҡаҡшатыуын тоймай. Ә бит үҙен һау тойғандарҙа ла тәүге башланғыстар шул ваҡытта уҡ морон төртә башлай. Кешеләр һаулыҡтары тураһында ҡайғырта башлағас та, ғәҙәттә, ауырыуҙарҙан ҡотолоу юлдарын белмәй. Беҙҙе бала саҡтан ауырыуҙарҙан тик дарыуҙар ҡулланып ҡына ҡотолоп була, тип өйрәттеләр - башҡа юлдар юҡ, йәнәһе. Шуға кешеләр, тыңлаусан көтөү кеүек, бер йүнәлеш буйынса барыуҙан туҡтамай - дөрөҫ юлмы ул, түгелме, уйлап та бирмәйбеҙ.

Әммә бөгөн интернет селтәрҙәре аша һаулыҡты дарыуҙарһыҙ ҙа нығытып булыуы тураһында материалдар йыш күренә башланы. Ул мәғлүмәттәргә ҡарағанда, дарыуҙар дауаламай, ауырыуҙың тышҡы симптомдарын ваҡытлыса еңеләйтә генә. Һыҙланыу кәмегәс, кеше үҙен һауыҡтым, тип уйлай, әммә, ысынында, ул ауырыуын яңынан ҡалҡып сығыуына тиклем төпкә батыра ғына. Һуңынан ауырыуҙар үҙҙәре тураһында яйлап иҫкәртә башлай.

Кешене тағы фармакологик "энәгә" ултырталар. Ниңә шулай тим: дарыуҙар наркотик кеүек, улар ҙа һыҙланыуҙы ваҡытлыса баҫа, ауырыу көсәйгән һайын доза арта бара. Шулай кешеләр яйлап-яйлап дарыуһыҙ йәшәй алмай башлай. Ҡайһы бер таблеткаларҙы кеше ғүмере буйы ҡулланырға тейеш булып сыға. Мәҫәлән, гипертониктарҙы шундай яҙмыш көтә. Әлбиттә, табиптар быны насарлыҡ уйлап эшләмәй: уларҙы ваҡытында шулай булырға тейеш, тип өйрәткәндәр. Был ҡотолғоһоҙ һымаҡ, әммә ундай хәлдән сығыу юлы бар: ауырыуҙың билдәләренән түгел, сәбәптәренән ҡотолорға кәрәк. Дөрөҫ туҡланмау - күп ауырыуҙарҙың төп сәбәбе булып тора!

Углеводтарҙан - майлы ризыҡтарға

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

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

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

Табиптар углеводтар еңел эшкәртелеүен һыҙыҡ өҫтөнә ала. Бөтөн ғилләбына ошонда. Еңел эшкәртелеү нимәне аңлата? Ул үт ҡыуығы ял итә тигәнде аңлата. Еңел эшкәртелгәс, үт күп кәрәкмәй, ашағаныбыҙ эшкәртелмәйенсә үтә төшә булып сыға. Шул рәүешле үт ҡыуығында таштар барлыҡҡа килә. Тимәк, углеводлы ризыҡтар төрлө ауырыуҙарға сәбәп булып тора. Етмәһә, ҡулланылмаған үт кире бауырға әйләнеп ҡайта, организмдағы матдәләр әйләнеше боҙола. Һөҙөмтәлә ҡан тамырҙарында холестерин төйөндәре барлыҡҡа килеп, гипертоник ауырыу башлана. Бынан нисек ҡотолорға? Углеводтар урынына майлы ризыҡтар ҡулланырға! Майҙар үт ҡыуығы менән эшкәртелеп, глюкозаға һәм кетон өлөшсәләренә әйләнә. Глюкоза еңел генә барлыҡҡа килмәй, үт ҡыуығы көсөргәнешле эшләргә мәжбүр була. Барлыҡҡа килгән глюкоза, углеводтар кеүек, кешегә көс-энергия бирә. Үт ҡыуығы көсөргәнешле эшләгәс, үт ҡуйырмай, организмдағы матдәләр әйләнеше яйға һалына. Эс ташыу, газдар йыйылыу, эс ҡатыу бөтә, организм сәғәт һымаҡ эшләй башлай. Майлы ризыҡтар ҡулланып, яҡшы һөҙөмтәләргә ирешергә була. Ни тиклем генә ауыр булмаһын, беҙгә углеводтарҙан баш тартып, майлы ризыҡтарға күсергә кәрәк. Ит, балыҡ, йомортҡа, сәтләүектәр, йәшелсә - бөтәһе лә тик файҙаға ғына.

Дөрөҫ туҡланыу һәм хәрәкәт

Шәхсән үҙем өс йыл буйы ошо диетаны үҙаллы өйрәнеп ҡулланам. Рәсәйҙә был методикаға нигеҙ һалыусы - Шишонин Александр Юрьевич, мәскәүле, медицина фәндәре кандидаты. Ул биш меңдән ашыу кешене ошо ысулды ҡулланып дауалаған. Дауалаусы дөрөҫ туҡланыуҙың тәүге йылында уҡ ҙур һөҙөмтәләргә өлгәштем: бөтөн хроник ауырыуҙарымдан ҡотолдом. Элек услап ашаған дарыуҙарҙы бөтөнләй ҡулланмай башланым. Ауырлығым ун килограмға кәмене, еңеллек тойғоһо барлыҡҡа килде. Был методиканың бер ниндәй ауырлығы юҡ: дөрөҫ туҡланыу һәм күберәк хәрәкәт итеү. Кешеләргә аңлатып ҡарайым, улар аңлап ҡабул итәләр, әммә ғүмер буйы туҡланған ризыҡтарҙан баш тарта алмайҙар. Кемдәр күсә һуң? Упҡын ситенә етеп, юғалтырлыҡтары ҡалмағандар тиҙерәк ҡабул итә. Тик шундайҙар ғына ғәҙәти ризыҡтарҙан баш тартып, дауалаусы дөрөҫ туҡланыу ысулын ҡулланмағанда аяҡ һүҙырҙарын аңлайҙар. Шуға күрә 60-ты үтеп, 70-кә аяҡ баҫҡандарға иң тәүҙә мөрәжәғәт итәм һәм аңлау табам.

Йәштәр был проблемалар уларҙы урап үтер, тип уйлай, әммә уларға бөгөндән үк дөрөҫ туҡланыу тураһында ҡайғыртырға кәрәк. Ябай миҫал: әгәр ҙә машина двигателенә ярамаған май ҡойһаҡ, ул онталасаҡ. Кеше организмы ла сағыштырмаса биологик механизм, уның ауыҙына нимә тура килә, шуны тыға башлаһаҡ, ул да эшлектән сығасаҡ. Беҙҙең бөтөн ауырыуҙарыбыҙҙың сәбәбе дарыуҙар юҡлығында, йә иһә дауалау етешмәүҙә түгел, төп сәбәп - дөрөҫ туҡланмауҙа! Әгәр ҙә ризығыбыҙ дарыу кеүек булһа, ауырыуҙар урап үтер, дауаханалар, аптекалар юлын тапамаҫбыҙ. Дарыуҙар бит органик матдәләр түгел, улар кеше организмына үтеп инергә тейеш тә түгел, сөнки улар эшкәртелмәйенсә тоҙҙар булып йыйылалар, һаулыҡҡа зыян килтерәләр. Беҙҙең методика химик препараттарҙы ҡулланыуҙы бөтөнләй күҙ уңында тотмай, тик дөрөҫ туҡланыуҙы ғына беренсе урынға ҡуя. Дөрөҫ туҡланыу һәм хәрәкәт - ауырыуҙарҙан ҡотҡарыусы берҙән-бер сара!

Йән аҙығы

Күптән түгел "Путь к долголетию" тип аталған китабым донъя күрҙе. Ул ике бүлектән тора: беренсеһе физик, икенсеһе психик һаулыҡҡа арналған. Физик яҡтан һау булыу өсөн дөрөҫ туҡланыу ғына аҙ, психик яҡтан да һау булырға тейешбеҙ, сөнки уй-хистәребеҙ менән дөрөҫ идара итә белмәһәк, психик ауырыуҙарға дусар буласаҡбыҙ. Быңдай хәлдәрҙән ҡотолор өсөн кешене дөрөҫ һүҙҙәр менән "туҡландырырға" кәрәк. Һүҙ дауалай, зәғиф итә, хатта үлтерә лә ала. Дөрөҫ һүҙҙәр генә терелтә, илһамландыра.

Тән һаулығы ла, йән тыныслығы ла берҙәй мөһим. Бының өсөн ни эшләргә кәрәк? Миҫал өсөн көнбайыш илдәрен алһаҡ, һәр ғаиләнең тиерлек шәхси психологы бар. Улар оҙаҡ йылдар дауамында кешеләрҙең күңел һаулығын ҡурсалай. Беҙҙә, ҡыҙғанысҡа күрә, психологтар бик һирәк, психотерапевтарҙы ла аҙ әҙерләйҙәр. Ауырыуҙарҙы дауалағансы, уларҙы ул хәлгә төшөрмәү мөһимерәк икәнен һаман аңламайбыҙ. Баланы бит йүргәктә сағынан уҡ тәрбиәләй башларға, бала сағынан уҡ дөрөҫ ғәмәлдәр аша дәртләндерә белергә кәрәк. Батша Рәсәйе ваҡытында гимназияларҙа тәрбиә-әхлаҡ мәсьәләһенә иғтибар ҙур булған, властҡа коммунистар килгәс, мәктәп программаларынан әҙәплелеккә ҡағылышлы өлөшөн алып ташлағандар.

Үҙеңә хужа бул

Киске сәғәт алтынан һуң ашарға ярамай, тигән фекер нығынып бара. Был төптән хата фекер. Тормош - ул туҡталмаған процесс: иртәнсәк, төш, кис, төн һәм тағы ла иртә. Кеше организмы ла шулай көйләнгән: иртәнге, төшкө, киске аштарҙы ашайбыҙ. Кис менән иртә араһында 14 сәғәт ваҡыт бар. Был ҙур арауыҡта үт ҡыуығында үт бүленеп сығыу туҡтамай. Әгәр ул тәғәйен үҙ эшен башҡармаһа, ҡуйыра

✓ Һимеҙҙе ашап, кеше һимермәй. Майҙар глюкозаға тарҡала, май килеш ҡалмай. Беҙҙең милли башҡорт ризыҡтары күпселектә һимеҙ ашамлыҡтарҙан тора. Ата-бабаларыбыҙ бер ҙә һаулыҡтарына зарланмаған.

башлай, ҡатып, конкременттарға әйләнә. Шулай булмаһын өсөн һис юғы бер стакан кефир булһа ла эсергә кәрәк. Ашҡаҙан да эшләүҙән туктамай. Хатта уға төнөн уңайлы, төрлө физик, мәсәлән, мускул хәрәкәттәре ҡамасауламай.

Мәсәлән, минең иртәнсәк бөтөнләй ашағым килмәй, ә кискеһен бүре башын ашарҙай булам. Шуға күрә мин үҙ организмымды тыңлап эш итәм - бында бер ниндәй хилафлыҡ юҡ, күп нәмә кешенең проблемаға шәхсән мөнәсәбәтенә лә бәйле. Мәсәлән, диабетым бар икән, асығыу зыянға. Шуға күрә көнөнә дүрт стакан ҡаймаҡ ашап ҡына бушанырға була. Һау кешеләргә аҙнаның уңайлы бер көнөндә 24, йә 36 сәғәт асығыу файҙалы. Асығыу организмды таҙарта. Асыҡҡанда аш һеңдереү системаһы ял итә. Аң тән менән идара итергә өйрәнһен өсөн был бик шәп күнекмә, ул ихтыяр көсөн уята, үҙеңә үҙең хужа булырға өйрәтә.

Милли ризыҡтар

Майлы, һимеҙ ризыҡтар менән туҡланыуҙан һис тә ҡурҡырға ярамай - бер ни ҙә булмай - һимеҙҙе ашап, кеше һимермәй. Майҙар глюкозаға тарҡала, май килеш ҡалмай. Беҙҙең милли башҡорт ризыҡтары күпселектә һимеҙ ашамлыҡтарҙан тора: ҡаҙы, тултырма, йылҡы итенең ҡабырғаһы, һөт-май, ҡаймаҡ һәм башҡаһы. Ата-бабаларыбыҙ бер ҙә һаулыҡтарына зарланмаған. Әгәр ҙә углеводтарҙан баш тартып, һимеҙ ризыҡтар менән туҡланһаҡ, бөтәһе лә һәйбәт буласаҡ, йөҙйәшәрҙәргә әйләнербеҙ.

Үҙеңдекенә етмәй

Үҙебеҙҙә үҫкән йәшелсә менән туҡланһаҡ, әлбиттә, күпкә файҙалыраҡ буласаҡ. Ергә тәртә ултыртһаң, арба үҫер, тип бушҡа әйтмәйҙәр бит - тупрағыбыҙ шул тиклем уңдырышлы! Мәккәлә булғанда шуға иғтибар иттем: унда тупраҡ тигән төшөнсә бөтөнләй юҡ - ҡом да таш ҡына. Шулай булыуға ҡарамаҫтан, банан ағастары үҫтерәләр, ҡалғанын ситтән ташыйҙар. Ә беҙҙә бит хөрриәт! Сәселмәй буш ятҡан ерҙәребеҙ күп. Магнитогорск ҡалаһынан ҡайтышлай ҡытайҙарҙың тәпкеләр менән картуф баҫыуын эшкәртеп йөрөгәнен күреп аптыраным. Ер аяғы, ер башы яҡтарҙан килеп йәшелсә үҫтергәнде, беҙҙекеләр булдыра алмаймы ни? Йәшелсә үҫтереп тә ун Башҡортостанды туйҙырғандай ҙур бизнес ойоштороп була. Урал арьяғында теплица хужалыҡтары бөтөнләй юҡ иҫәбендә. Әлбиттә, ул ҙур сығымдар талап итә, әммә хөкүмәт ағынан ярҙам булһа, ундай хужалыҡтар бәшмәк кеүек ҡалҡып сығыр ине.

Альтруист

Мине альтруист тиһәгеҙ ҙә була. Йәшәүемдең төп мәғәнәһе һәм маҡсаты - кешеләргә кәрәк һәм файҙалы булыу. Ярҙам итә алһам, шул тиклем ҙур ҡәнәғәтлек тойғоһо кисерәм. Кешеләрҙе дөрөҫ туҡланырға өйрәтеүҙе миңә бер кем дә тыя алмай. Бар ихтыяр көсөгөҙҙө туплап, углеводтарҙан баш тартырға кәңәш итәм. Хәҙер ҡаланыҡылар ғына түгел, ауылдыҡылар ҙа ярҙам һорап мөрәжәғәт итә башланылар. Үиләһән, физик эшкә һәләтлеләр физик яҡтан да һау булырға тейештәр кеүек. Күрәһең, хәрәкәт бар, дөрөҫ туҡланыу юҡ.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Ауырыу китһә лә, ғәҙәт китмәй, тиҙәр. Фирғәт Ғиззәт улының кәңәштәренән һаулығыу өсөн иң тәүҙә ғәҙәттәрҙән арынырға кәрәклеген аңланым. Һаулыҡ ҡәҙерләме, ғәҙәтме?

Радик ӨМӨТҠУЖИН яҙып алды.

ҺӘР КЕМ ҠОЛАҒЫНА

СИРҘӘН ДӘ... ТАБЫШ КИЛӘ

Эскелек

Кеше организмында алкоголь зарарламаған бер генә ағза ла юҡ. Ләкин шуларҙың барыһына ҡарағанда ла ныҡ үҙгәрештәргә дусар булыусы - ул мейе. Эскән һәр бер рүмкә араҡы һәм көмөшкә, һыранан баш мейеһе ҡабығы тарҡала башлай.

1961 йылда Американың өс физигы махсус микроскоп аша кеше күҙе селтәрендәге ҡан тамырҙарын өйрәнә. Шул саҡ фән тарихында тәүге тапҡыр ҡан тамыры эсенә ҡарарға һәм унда ҡандың нисек ағыуын күрергә мөмкин була. Физиктар нимә күргән һуң? Улар ҡан тамыры стенкаһын һәм ҡандың аҡ, ҡыҙыл тәнсәләрен күрә. Башҡа бер ни ҙә юҡ, шулай булырға тейеш тә. Ләкин бер дүшәмбе көн микроскоп алдына сираттағы пациентты ултырталар ҙа, ҡараһалар ... Был кешенең ҡаны буйлап ойошҡан, укмашҡан эритроциттар йөрөп ята һәм улар бик күп, сукланып бөткән меңәрләгән дана. Физиктар ҡурҡыуға ҡалған, ләкин кеше бер ни булмағандай ултыра. Икенсе, өсөнсө пациентты тикшерәләр - бер ни ҙә юҡ, ә бына дүртенсеһендә - тағы ла ойошҡан ҡан тәнсәләре. Һораша башлаһалар, был ике кешенең бынан алда алкоголь эскәндәре асыҡлана.

Шул саҡ ғалимдар тәжрибә яһап ҡарарға уйлай: ҡанында бер ниндәй үҙгәреш булмаған кешегә бер стакан һыра эсергә ҡушалар. Ун биш минуттан тағы ҡараһалар, уның да ҡанында баяғы шикелле тромбалар йүгерешә. Шулай итеп, алкоголдең ҡанды ойоштороу үҙенсәлеге иҫбатлана. Эре ҡан тамырҙарында ҡандың укмашыуы әллә ни хәүеф тыуҙырмаһа ла, мейелә хәлдәр бөтөнләй башҡаса тора: кеше мейеһе миллиардлаған нейрон-күҙәнәктәрҙән хасил булғанлыҡтан, һәр бер ана шундай күҙәнәктең үҙ микрокапиллярҙары бар. Улар шул тиклем нәҙек һәм тар, эритроциттар унан бер рәткә теҙелешеп кенә үтә ала. Ә бына алкоголь тәьҫирендә укмашҡан эритроцит унан үтә алмай һәм нескә генә ҡан тамыры тағы ла бер нисә минуттан һәләк була. Тимәк, эсерҙән алда уның нимәгә килтереүен күҙ алдынан үткәреү кәрәк. Әлбиттә, нейрондар миллиардлаған, тинек, ләкин хатта әҙләп кенә эскән хәлдә лә мейенең үле күҙәнәктәр "зыяраты" ҙурая, йәйелә бара. Һөҙөмтәлә нейрохирургтар ауырыуҙың баш мейеһе "ҡумтаһын" асҡанда "әҙләп кенә" эскән кешенең дә мейеһе сирышып-бөрөшөп бөткәнен күрә, ә мейе ҡабығының йөҙө иһә микроскопик йөйҙәр һәм яралар менән сыбарланып бөткән була. Ә инде ныҡлап эскән кешенең мейеһе ни тиклем тарҡалыуына түгел, ә шул хәлдә нисек итеп йәшәүен дауам итеүенә ғәжәпләнергә тура килгән табиптарға.

Нейрондар менән бергә алкоголь енси күҙәнәктәрҙе лә зарарлай. Эскән ваҡытта яралған һәм, ғөмүмән, эскесе ата-әсәнең балалары "иң яҡшы" тигәндә - һаулығы камил булмайынса, ә "иң насары" - зәғиф йә аҡылы етлекмәгән булып тыуалар. Алкоголь һәм уның ҡалдыҡтары организмда 20 көн буйы һаҡлана, шуға күрә алкоголик булмаған хәлдә лә "байрам уңайынан" бик һирәк эскән ата-әсәгә әлеге байрамдан һуң берике аҙна үтһә лә, балаға уҙыу хәүефле һанала.

Тәмәке тартыу

Тағы бер бәләнең башы - тәмәке тартыу ғәҙәте. Ул үҙе үк организмға тәҙәтеп булмаслыҡ зыян килтерә, ә инде шуның өҫтөнә алкоголь дә ҡулланыу икеләтә тиҙерәк емергес зарар килтерә. Уларҙың үлемесле зарары күп төрлө, был хаҡта ҡабатлап тороуҙан бер мәғәнә лә юҡ, ә бына аҙ билдәле эҙемтәләрҙең береһе - облитерация, йәғни ҡан тамырҙарының тығылыуы, бөтәшеүе хаҡында бер нисә һүҙ әйтеп китеү кәрәктер.

Ҡан тамырҙары шартлай һәм эшләүҙән туктай. Тәмәке төтөнө составындағы 200-ләп ағыулы матдә ҡанға эләгә һәм ҡан тамырҙарының ҡыҫылыуына килтерә. Ә бындай хәлдең эҙемтәһе - микроинсульт һәм микроинфаркт. Һуңғы сиктә ул аяҡ-ҡулдарҙа гангрена барлыҡҡа килтереүе бик ихтимал. Шул сәбәпле күптәрҙең аяҡ-ҡулдары ҡырҡып ташлана һәм улар инвалидҡа әйләнә. Инвалидтар бик күп, ләкин уларҙа бер кемдең дә эше юҡ. Ә бына ғүмере буйына тәмәке тартҡан берәү йөҙ йәшкә етә икән, ул бөтөн донъяға билдәлелек ала. Ни өсөн? Сөнки ундайҙар ни бары берәү-икәү генә - бына ни өсөн. Тимәк, ғүмер буйы тартып-эсеп тә йөҙ йәшкә етеп була тип уйлау - ул миллиондан бер осраҡҡа ғына тап килә.

Зыянлы ғәҙәттәрегеҙ менән көрәшеүҙән файҙа юҡ. Әгәр һеҙ был көрәште туҡтатаһығыҙ икән, һеҙ ирекле-гә әйләнәһегеҙ. Яман ғәҙәттәрҙән ҡотолоуҙың бер генә юлы бар: үҙенде икенсе өлкәлә һынап ҡарау. Әгәр ошоға тиклем һеҙ араҡы менән тәмәке төтөнө системаһын аҫраған булһағыҙ, хәҙер иһә бынан арынып, алдығыҙға икенсе маҡсат - үҙегеҙҙең һаулыҡты нығытыу бурысы менән шөғөлләнеүгә күсегеҙ. Бөтөн уйҙарығыҙ, иғтибарығыҙ һәм ниәттәрегеҙ фәҡәт һаулыҡты нығытыуға, сәләмәт, шат кәйефле, дәртле булырға, элекке яман ғәҙәттәрегеҙҙән таҙарыныуға йүнәлтелгән булырға тейеш. Ихтыярығыҙҙы көсләмәгеҙ, ә талғын ғына сәләмәт йәшәү рәүешенә күсегеҙ.

Наркотик һәм алкоголгә бәйлелекте табиптар ғәҙәттә сир тип атарға ярата, сөнки улар был "сир"ҙе дауалауҙы бурыс итеп ҡуя, ә кешене һауыҡтырып аяҡҡа баҫтырыуҙы түгел. Айырмаһы ны һиҙәһегеҙме? Наркомания ла, алкоголизм да сир түгел, әгәр шулай булһа, эскелеккә битараф булмаған миллионлаған халыҡтың барыһын да дауаханаға һалырға тура килер ине бит! Яман ғәҙәттәрҙе ташлауы бер ҙә ауыр түгел. Ә бына һеҙ бала саҡтан килгән ғәҙәт - үле хайуандар итен ашауҙан тыйылып ҡарағыҙ. Был күпкә ҡыйыныраҡ.

Күҙлектәр хаҡында

Тағы ла бер аҙ билдәле факт. Күҙлек кейеүсе миллионлаған кеше күҙлектәрҙе ташлап, үҙенең күреү һәләтен терегеҙеү мөмкин икәнлеген белмәй. Медицина институттарында һаман булһа Герман Гельмгольцтың, күҙ мускулдарының хрусталикты ҡыҫыуы арҡаһында фокус аралығы боҙолғанлыҡтан, кеше насар күрә, тигән иҫкереп бөткән концепция буйынса уҡыталар. Икенсе төрлә әйткәндә, хрусталик идара ителеүсе линза тип ҡарала. Икенсе, хәҡиҡәткә яҡын фекер авторы Уильям Бейтс әйтеүенсә, мускулдар хрусталикты түгел, ә фотоаппараттағы шикелле тотош күҙҙе ҡыҫа, шунлыҡтан бөтөн күҙ алмаһының фокус аралығы үҙгәрә. Әгәр кеше даими рәүештә күҙлек кейеп йөрөһә, күҙ мускулдары көсһөҙләнә һәм күҙлек быялаһы улар өсөн эшләй башлаясаҡ. Был ғына ла түгел, ошо арҡала йылдан-йыл күреү һәләте юғала бара, ә был кешегә уның һайын көслөрәк линзаға рецепт яҙып биреүҙе дауам итәләр.

Күреү һәләтен тергеҙеү өсөн мускулдарҙың ҡайһыһын махсус күнегеүҙәр ярҙамында көсәргәнештән арындырырға, ә икенселәрен күнектерергә кәрәк. Бындай күнегеүҙәрҙең бер ҡатмарлығы ла юҡ, һеҙ уларҙы интернеттың киң массалар өсөн ябыҡ "эзотерик" әҙәбиәтенән таныша алаһығыҙ. Интернеттан шулай уҡ профессор В.Г.Ждановтың лекцияларымы менән дә ҡыҙыҡһынырға кәңәш итер инем. Ул кешеләрҙе күҙлектәрҙән ҡотолорға өйрәтә. Шул арҡала профессор рәсми медицина әһелдәре тарафынан эҙәрлекләүҙәргә лә дусар ителде. Ә ни өсөн тип уйлайһығыҙ? Сөнки бөгөн донъя буйынса күҙлектәр һатыуҙан ғына ла 50 млрд доллар табыш алына!..

Тағы бер аҙ билдәле аҡыл хаҡында. Бөгөн аҙыҡ-түлек етештереү өлкәһендә киң ҡулланылған тәмләткес - натрий глютаматы күҙҙәр өсөн - ағыу, ул күҙ селтәрен тарҡата. Шуның өсөн составында ошо "тәмләткес" булған ризыҡты һатып алырҙан алда уйлағыҙ: был һеҙгә кәрәкме?

Вадим ЗЕЛАНДИН.

ТАБИП КӘҢӘШЕ

ТУБЫҒЫҢ ҺЫҘЛАЙМЫ?

Йәй дауаларын файҙаланып, һыҙлаған урындарҙы дауалай торған мәл инде хәҙер. Тик йыбанма, дауаны бер тапҡыр ғына ҡулланып, ташлап ҡуйма.

● Тубыҡ һыҙлағанда керән (хрен) япрағын ҡайнар һыуға тығып алып, 2-3 сәғәткә тубыҡтарға ҡапларға кәрәк. Дауаланыу мөҙҙәте 7 көн. Керән япрағы тоҙҙо үҙенә һура, һыҙланыу баҫыла.

● Яҙғыһын бөпембәнең 130 бөртөк сәскәһен йыйып алып, 1 бәләкәй шешә одеколон ҡойоп, һауыттың ауыҙын ҡаты ябырға һәм ҡараңғы урынға 40 көнгә ҡуйырға. Ошо төнәтмәне һыҙлаған ергә һөртөргә.

● Картуф сәскә атҡан мәлдә ямғырһыҙ көндә сәскәһен йыйып, күләгәлә киптерергә. Бер ҡалаҡ картуф сәскәһен термосҡа һалып, 2 стакан ҡайнар һыу ҡойоп, 3 сәғәт төнәтергә, һөҙөргә. Көнөнә 3 тапҡыр ашарҙан 30 минут алда ярты-шар стаканлап эсергә. 21 көн дауаланырға. Киптерелгән картуф сәскәһен одеколонға һалырға ла була, уны ҡараңғы урында 2-3 аҙна төнәтергә. Төнәтмәне артрит, остеохондроз, радикулит булғанда ауыртҡан урындарға ыуырға кәрәк. Тубыҡ һыҙлаһа ла яҙҙам итә был дауа.

● Башҡа төрлө дауаларҙы ла иҫкә төшөрәйек. Аяҡ быуындарын ауырттырғанда төнгөләккә кер һабыны иретмәһенән боҫламалар эшләргә кәрәк. Бының өсөн тигеҙ миҡдарҙа денатурат һәм кәрәсинде быяла һауытҡа ҡойоп, 3-4 ҡуҙаҡ әсе борос һалып, банкаһың ауыҙын ныҡлап ябырға. Йылы урында 1 ай төнәтергә. Шунан иртәнсәк һәм төнгөгә ҡарай, йә көнөнә 1 тапҡыр булһа, быуындарҙы ошо төнәтмә менән ыуығыҙ: төнәтмәне ике тапҡыр усҡа ҡойоп алып, бер үк урынға һөртөргә. Шунан быуынды йөн туҡыма менән яҡшылап урап, киләһе ыуыңғанға тиклем йөрөргә. Һыҙланыу бөткәнгә тиклем шул рәүешле дауаланырға, төнәтмәне ҡулланырҙан алда болғатырға.

● Тубыҡ һыҙлағанда шулай уҡ 50 грамм камфора, 100 грамм спирт, 50 грамм гәрсис, 100 грамм сей йомортҡа ағынан эшләнгән дарыу ҙа һөҙөмтәле. Тәүҙә камфораны спиртҡа ҡушырға, шунан гәрсис өҫтәргә. Йомортҡа ағын айырым һауытта туҡып алып, һуңынан ҡушып бөтәһен бергә болғатырға. Ошо ҡатышма менән йоҡларҙан алда быуындарҙы һыларға.

● Тубыҡ ауырта башлаһа, 12 ҡалаҡ аммиак, 3 ҡалаҡ һыу, 1 балғалаҡ бал ҡушып болғап, арыш онон ҡушып (булмаһа, бойҙай оно ла ярай), көлсә баҫырға һәм быуынға һалырға, өҫтөнән мамыҡ шәл менән урарға.

● 2 сей йомортҡа, 2 ҡалаҡ 9 проценталы аш һеркәһен ҡушып, яҡшылап туҡырға. Сепрәкте ошо ҡатышмала сылатып, һыҙлаған урынға боҫлама яһарға. Өҫтөн ҡыҙыл төҫтәге йөн туҡыма менән ябып бәйләргә. Ошо рәүештә 10-12 көн дауаланғанда, тубыҡ һыҙлауы ла бөтә, ултырып торғанда ла еңеллек тойорһоғоҙ.

ТАБИП МЕНӘН ӘҢГӘМӘ

АЛЛЕРГИЯ ҒЫНА ТИМӘГЕҘ...

Бөгөн "аллергия" тигән термин тормошобоҙға ныҡлап үтеп инде. Йылдан-йыл аллергик сирҙәр менән яфаланыусылар, шул иҫәптән, балалар араһында ла арта ғына бара. Бынан 20-30 йыл элек ишетеп тә белмәгән сирҙең аҙыуының сәбәптәре нимәлә? Ниндәй осраҡта уны мотлаҡ дауаларға кәрәк? Ошо хаҡта юғары категориялы аллерголог-иммунолог, медицина фәндәре кандидаты, БР Һаулыҡ һаҡлау министрлығының штаттан тыш төп белгесе, Республика балалар клиник дауаханаһының аллергология бүлеге мөдире Гөлназ Әлфәт ҡыҙы МАКАРОВА менән һөйләшәбеҙ.

➔ Аллергия тигәндә, гәҙәттә, күптәр уның тәндең сабыртыуы кеүек билдәләрен генә күҙ уңында тота. Республика балалар клиник дауаханаһының һеҙ етәкләгән аллергология бүлегендә нигеҙендә аллергия ятҡан ниндәй сирҙәрҙән дауаланалар?

- Аллергик сирле бәләкәй пациенттарға диагноз ҡуйыу, уларҙы дауалау менән шөғөләнеүсе махсуслашҡан бүлек республикала берҙән-бер. Шуға ла бында тотош Башҡортостандан киләләр. Ҡурылдай астмаһы, атопик дерматит, аллергик ринит, кесерткән биҙгәге - аллергия тыуҙырған сирҙәр башлыса ошолар. Стационар дауаланыуҙан тыш, көндөҙгө стационарыбыҙ бар, унда балалар йөрөп дауалана. Беҙҙә үҙ һөнәрен, балаларҙы яратҡан, махсус белеме булған аллерголог-иммунологтар эшләй.

Бөгөн, ысынлап та, аллергия һәр кемдең телендә булһа ла, уның тураһында аҙ беләләр. Миндә, баламда аллергия, тип уйлап, яңылышып йөрөүселәр ҙә байтаҡ. Уға нисектер етди сир итеп ҡарамау ҙа бар. Әммә диагноз раҫланған икән, ул инде хроник сир, уны дауалап булмай. Бары тик сирҙең аҙып китҡан һәм тынып торған мәле генә була. Аллерголог-иммунологтың төп маҡсаты - сирҙең ана шул аҙып китҡан сағында пациентҡа ярҙам итеү, һуңынан инде тағы ла ошондай хәлгә килмәһен өсөн дауа билдәләү һәм ошо ремиссияны оҙағыраҡҡа һуҙырға тырышыу. Былар барыһы ла дарыуҙар ярҙамында эшләнә. Тимәк, бала даими рәүештә ошо препараттарҙы ҡабул итергә тейеш була. Дарыу эсеүҙе туҡтатҡан осраҡтар ҙа бар, бында, иң мөһиме, күңел төшөнкөлөгөнә бирелмәҫкә һәм сирҙе белгес менән бергә еңергә тырышырға. Балаларҙы дауалағанда әсәй-атайҙарҙың роле ҙур, табип ҡушҡанды мотлаҡ үтәү ҙә ярты уңыш.

Ҡурылдай астмаһын дауалау иһә баҫҡыстарҙан тора. Пациенттың баҫҡыстың ниндәй кимәлендә тороуын билдәләп, дауа һайлана. Бында инде "баҫҡыс буйлап юғары күтәрелергә" - көсләрәк тәьҫирле препараттарға күсергә лә, шул уҡ ваҡытта, дарыуҙар ҡулланыуҙы кәметеп, "баҫҡыстан төшөргә" лә була. Бары тик табиптың ҡушҡанын теүәл үтәргә, ұҙаллы дауаланмаҫҡа, эсергә ҡушылған дарыуҙарҙы ташлап ҡуймаҫҡа кәрәк.

➔ Ниндәй билдәләр булғанда аллергологҡа мөрәжәғәт итергә кәрәк?

- Баланың танауы тоноуы, танауынан бер туҡтауһыҙ һыу ағыуы, сәскөрөү, йүткереү, тиренең сабыртыуы, тиренең ҡысыуы, йөҙҙән, телдән, ирендәң шешеүе, тамаҡ шешеү арҡаһында тын ала алмай һығылыу, күҙҙәрҙең ҡыҙарыуы, йәш ағыуы аллергия ваҡытында була. Әммә, әйтәйек, сәскөрөү, йүткереү башҡа сирҙәрҙең дә билдәһе булыуы ихтимал. Шуға ла аллергия тигән һығымта яһар алдынан тәүҙә вирусլы инфекцияға түгелме икәнен тикшерергә кәрәк. Бала оҙайлы йүткерә, тын ҡыҫылыу менән йонсой икән, шулай уҡ тәүҙә тын юлдарында сит предмет юҡмы икәнен асыҡларға кәрәк. Пневмония ла шундай уҡ билдәләр менән үтә. Тире сабыртыуы шулай уҡ башҡа сирҙәр ваҡытында булыуы ихтимал. Мәҫәлән, коронавирустың бер билдәһе булып тире сабыртыуы торҙо. Быларҙы педиатрҙар, терапевтар диагностикалай ала һәм башта уларға мөрәжәғәт итергә кәрәк. Шунан һуң ғына улар пациентты аллергологҡа ебәрә ала.

➔ Бынан 30-40 йыл элек кенә аллергия тигәнде белмәнек тә тиерлек. Аллергик сирҙәрҙең артыуының сәбәптәре нимәлә һуң?

- Аллергологтарҙың глобаль ассоциацияһы теорияһы буйынса, сәбәптәр бер нисә. Сирҙең нәҫелдән килеүе лә билдәле, ата-әсәһендә аллергия бар икән, балаһында ла булыуы ихтимал. Экология ла ҙур роль уйнай. Экология тигәндә, кешелек эшмәкәрлеге һөҙөмтәһендә тәбиғәттең, һауаның, әсәр һыуҙарҙың бысраныуын ғына күҙ уңында тотмайбыҙ. Беҙ хәҙер дезинфекциялаусы һабындарҙы, антисептиктарҙы күп тотонабыҙ. Улар кешенең эсәктәрендәге, тиреһендәге, лайлалы тиресәләрҙәге нормаль микрофлораны юҡҡа сығара. Йәғни, кешене һаҡлап тороусы ҡатламды үҙебеҙ үк йыуып төшөрәбеҙ. Һөҙөмтәлә, ғәҙәти ризыҡты ла организм аллерген итеп ҡабул итә һәм уның менән көрәшә башлаууы ихтимал. Шулай уҡ вирусլы сирҙәр ҙә һәр кешелә булған аллергия генын уятып ебәргән осраҡтар була. Сабыйҙы күкрәк һөтөн имеҙеп үҫтереү ҙә һирәк күренешкә әйләнә бара, ә ул баланың иммунитеты формалашыуҙа төп урында тора. Иғтибар итегеҙ әле, хәҙерге әсәйҙәр баланы стериль шарттарҙа үҫтерә, өйө ялтырап тора, көн һайын саң һөртөлә, элекке яҫтыҡ-ҡаралтылар юҡ - аллергия тыуҙырмай торғанына өҫтәнләк бирелә. Баланың ҡулдарын аҙым һайын бактерияларға ҡаршы салфеткалар менән һөртөп торалар. Былар ситтән ҡарағанда яҡшы кеүек тә ул, тик әлеге лә баяғы файҙалы, беҙгә кәрәкле бактериялар юҡҡа сығып торғас, уларҙы тиҙ генә патоген микроорганизмдар алыштыра. Микробиомды боҙоу өсөн барыһын да эшләү иһә аллергизацияға алып килә.

➔ Йәй миҙгелендә балаларҙы бал ҡорто, һағыҙаҡ сағыуы осраҡтары ла күбәйә. Шулай уҡ серәкәй тешләүенә лә тире сабыртып китә. Аллергияның бындай төрҙәре хаҡында нимәне белергә кәрәк?

- Бал ҡорто, һағыҙаҡ, иңкеш кеүек яры ҡанатлы бөжәктәрҙең сағыуы бик хәүефле аллергия тәрә. Беренсе тапҡыр саҡҡанда булмаһа, тимәк, уларҙың ағыуына аллергия юҡ, тип уйлай күптәр. Киреһенсә, беренсе тапҡыр бер ҡасан да аллергия булмай. Иммуноглобулин Е бүленеп сыҡһын өсөн ағыу тәүҙә организмға эләгергә тейеш. Әммә икенсе-өсөнсө тапҡыр сағылыу үлем осраҡтарына килтереүе лә ихтимал. Шуға ла балаларҙы бал ҡорто, иңкеш сағыуына юл ҡуймаҫҡа кәрәк. Дөрөҫ кейендерергә, кейемдәрен йыуғанда составында хушбуйы булған порошок-гелдәр тотонмаҫҡа, киреһенсә, урман-ҡырға сыҡҡанда бөжәктәрҙе ҡурҡытыусы репелленттар һибергә кәрәк. Бала бөжәктәрҙе йәлеп итеүсе емештәрҙе лә урамда ашамаһын. Рәсәйҙә әлегә бындай аллергия төрөнөн дауа юҡ, шок үлемгә килтермәһен өсөн үҙегеҙҙең һаҡлыҡ кәрәк.

Ә серәкәйҙәр тешләүендә бөтөнләй икенсе механизм ята. Тешләнгән урында гистамин бүленеп сыға һәм ул тиренең ҡыҙарыуына, шешеүенә, ҡысыуына килтерә. Тәүге осраҡта ағыуға аллергия, ә серәкәй тешләгәндә ағыу бүленеп сыҡмай. Шуға ла анафилактик шок булмаҫаҡ. Әммә серәкәй тешләгәндән йорт саңына аллергия башланыуы бар. Бала серәкәйҙән йөйгеһен тешләнә, ә ҡышын йүткерә, ҡысына башлай. Сөнки йылытыу миҙгеле башланыу менән өйҙә яҫтыҡтарҙа, башҡа ҡаралтыларҙа йәшәгән саң талпаны ҡыуана. Ә бит ябай ғына итеп аңлатҡанда, серәкәйҙең моронорда тропомиозин тип аталған мускул ҡатламы бар, йорт талпаны аллергены шулай уҡ тропомиозин. Серәкәй тешләүенә реакция көслө икән, тәжрибәле табип пациенттың зарын тыңлап, анализдарын ҡарап, уның саң талпанына аллергияһы булыуын асыҡларға ярҙам итҡән ошондай логик сылбыр төҙөй ала. Мәҫәлән, алма, кишер, сөтләүеккә аллергия бар икән, тимәк, балала ҡайын һеркәһенә аллергия. Сөнки был продукттарҙа ҡайында булған бәләкәй генә молекулалар бар. Сүп үләндәренә, көнбағыш һеркәһенә аллергия булғанда кеше көнбағыш, хәлүә, ҡарбуз, ҡауын ашай алмай. Балға аллергия булһа, бөртөклөләр һеркәһенә аллергия булыуын тикшереп ҡарарға кәрәк.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Аллергия - ул иммун системаһының торошо. Йәғни, беҙҙә һаҡлаусы тип белгән иммун системаһы организмыбыҙға зыян килтереүе лә бар. Шуға ла ниндәйҙер "тылсымлы дарыу" эҫеп кенә, унан ҡотолоп булмаясаҡ. Бары тик үҙендең, баландың сәләмәтлегенә етди иғтибар биргәндә генә был ҡурҡыныс сирҙең билдәләренән ҡотолорға һәм йәшәү сифатын яҡшыртырға була. Шуға ла үҙ аллы диагноз ҡуйырға, рекламаланған дарыуҙар эсергә ярамай. Сәләмәт булығыҙ!

Ләйсән ВӘЛИЕВА әңгәмәләште.

✓ ***Ниңә бөтәһе лә кире килеп тик тора әле? Нажар ҡарт, рәтең юҡ һинең, тип ат башынан алып ҡуйһа, ни эшләрмен? Әсәйемә ни йөҙ менән ҡайтып күренермен? Ул бит минең икмәк алып ҡайтыуымды көтөп тора.***

Ашап бөтөү менән Нажар бабай аттарҙы ҡамытланы, ҡамыттың ҡолаҡ бауына оҙон күбә арҡаны таҡты, аттарҙы үңлекләп, төшмәһен өсөн, уларҙы арҡалыҡ ҡайышы менән тарттырып бәйләне.

- Йә, егеттәр, эште башлайбыҙмы? - тип беҙгә ҡараны шунан.

Ул арала Әхәт атын менеп тә алды. Мин иһә ҡайһылыр мәлгә баҙап ҡалдым. Икенсе ат эргәһенә барҙым да башты аҫҡа эйеп тик торам. Атҡа мине йә Йәноҙаҡ бабай күтәреп мендерә, йә кәртә-фәләнгә баҫып менә инем. Әле йәнлеккә эшләргә килгәндә кеше күтәреп мендергәнен көтөп торорғамы ни? Артымда Нажар бабайҙың тауышы ишетелә:

- Ғәйшә, бер атҡа күбәне һин эйеп оҙатырһың, әйҙә йыйын.

- Нажар ағай, бер егетең атҡа менә алмай тора түгелме? - Быныһы - мин бая күстәнәс биргән шаян апайҙың тауышы.

Сәмләнеп, бер ҡулым менән үңдек бәйләнгән ҡайышҡа йәбештем, һыңар аяғымды ышлыяға баҫтым да атҡа менергә ынтылдым. Шул саҡ аттың ҡуҙғалып китеүе булды, мин лап итеп ҡолап төштөм. Ырғып тороп, ғәрлегемдән саҡ-саҡ иламай, ҡабат ат эргәһенә килгәйнем, Нажар ҡарттың тауышы ишетелде.

- Тороп тор, улым, хәҙер үҙем мендерермен.

Их, йығылғанымды күргән икән! Атҡа үҙе менеп ултыра ла алмаған көйө, күбә тарттырырға килгән бит әле, тип көләләр инде. Мин, ныҡышмаланып, тағы үңдек ҡайышына тотондом, һул аяғымды ышлыя ҡайышына терәнем дә бөтә көсөмә үргә ынтылдым. Ат йәнә ҡуҙғалып китте, ләкин был юлы мин уның арҡаһына түшем менән ятып өлгөргәйнем инде. "Осмайым, барыбер менәм!" - тигән сәмсел уй үтә баштан һәм тағы бер ысырғанып тырмашыуым була - мин аттың өҫтөнә йәтешләнеп менеп ултырам.

- Тыррр! - тип һаман бер яры китеп барған атты туҡтаттым.

Йөрәк дарҫлап тибә, әйтерһең, бик ауыр эш эшләгәнмен. Башым әсергәнеп киткән. Ләкин күңел ҡәнәғәтләнеү, еңеү тойғоһо менән тулы ине. Шулай итмәй һуң, атҡа тәүге тапҡыр үҙем мендем дә инде. Тимәк, бынан былай... Менеп ултырмаҫ элек йүгәндең теҙгенен аттың муйыны аша һалырға онотҡанмын бит. Хәҙер ҡайһылай итеп алырға инде уны. Шул арала Нажар бабай эргәмә килеп етте лә:

- Маладис, улым, тик бигүк ҡабаланма, ат аяғы аҫтына ҡолап төшөрһөң, - тип һөйләнәһөйләнә теҙгенемде алып бирҙе. - Әйҙә, киске ысыҡ төшкәнсе, бер аҙ тарттырып ҡалайыҡ, - ул күбәләргә ҡарай ыңғайланы.

- На-а... - үксәм менән аттың ҡабырғаһын төйгөсләп алдым.

Атым иһә Нажар бабай артынан түгел, бөтөнләй икенсе яры атланы. Теҙгенемде һулға тартҡайным, ул киҫкен рәүештә шулай боролдо ла ҡапма-ҡаршы яҡҡа ыңғайланы. Уң теҙгенде тартам, - ат, әйтерһең, Нажар ҡарт артынан барырға теләмәй, тағы бөтөнләй икенсе яҡҡа ҡайыра. Теҙгенде үҙең тотоу - кеше менән менгәшеп йөрөү түгел икән шул. Ундай саҡта алда ултырыусының биленән ҡосаҡлайһың да бер уйһыҙ китеп тик бараһың.

Ана шулай кәкерсәкләп, Нажар ҡарт торған күбә төбөнә саҡ килеп еттем.

- Теҙгенде ҡапыл-ҡапыл тартма, йомшаҡ ҡына ҡыбырҙат. Ат - үтә һиҙгер хайуан бит ул, - тип ҡаршыланы ул мине.

Әйтерһең, минең аттың тегеләй-былай борғоланыуын арҡаһы менән күреп торған.

Ишеткән бар: былар - күбә тарттырыусы һәр малайға әйтелә торған һүҙҙәр. Тик бына һәр күбә эйеүсе атты ниңә күбәгә яҡын ғына йөрөтөп уратырға, шул уҡ ваҡытта уның төбөн тапатмаҫҡа ҡуша - һис кенә лә башыма һыйҙыра алмайым.

- Атыңды артҡараҡ сигендер, - ти Нажар бабай. Аттың башын артҡа тартам. - Туҡта-туҡта, арҡанға үтә баҫтыраһың бит.

- Йә әле, улым, урал бынау күбәгә.

Уралғанда ат күбәне төртөп ауҙармаҫмы? Арҡаным күбә төбөнә дөрөҫ ятырмы? Ошондай уйҙар менән теҙгенемде тарттым. Ат күбә төбөнә яҡынлау менән, ынтылып, бесән ҡымтыны.

- Атыңды ашандырып өйрәтмә, теҙгенеңде ҡаты тот, - ти Нажар бабай. - Әйҙә, урал-урал... На-а... Атыңды күбәнән йыраҡ алып китмә, яҡындан ғына урал... Күбә төбөн тапатма, юғиһә тарттырғанда түңкәрелер...

Был ҡарт, ахырыһы, үтә мыжыҡ. Ат аяғы аҫтындағы арҡанды мин ҡайҙан күрәм инде?

Нажар бабай арҡанды күбә әйләнәһенә рәтләп ҡуйҙы ла, һәнәгенең һабын бөтә яҙғансы бесән аҫтына тығып, күбәне ҡалҡытты.

- Әйҙә, ҡыуала!

Иренемде сипылдатып, аттың ҡабырғаһын үксәм менән төйәм.

- На-а-а, турат!..

Атым бер-ике атланы ла туҡтаны.

- Бер ыңғай тарттыр, туҡтама. Һелкетеп, күбәне йығаһың бит.

Ниңә шулай мыжый әле был ҡарт? Атты юрый туҡтатҡанмы ни мин? Ҡулымдағы сыбыҡ менән аттың осаһына һуҡҡайным, ул күңелле генә атлап китте. Ләкин күп тә барманым, арттан:

- Туҡта-туҡта!.. Дүмсәгә мендерҙең бит! - тигән тауыш ишетелде.

Артыма ҡараһам, күбәм ауып, аттың аяғына уҡ терәлгән. Мин, бер-бер артлы бирелгән күрһәтмәләрҙе тырышып-тырышып үтәй торғас, ян тиргә төшкәйнем. Күҙемдә әсеттергән тирҙе еңем менән һөрттөм. Был дүмсәһе ҡайҙан тура килде тағы, тип йән көйә. Ниңә бөтәһе лә кире килеп тик тора әле? Нажар ҡарт, рәтең юҡ һинең, тип ат башынан алып ҡуйһа, ни эшләрмен? Әсәйемә ни йөҙ менән ҡайтып күренермен? Ул бит минең икмәк алып ҡайтыуымды көтөп тора. Ләкин Нажар бабай асыуланмай.

- Бараһы юлыңды алдан уҡ ҡарап йөрө, - тип киҫәтә лә йығылған күбәне рәтләргә тотона.

Артабан ул күбәне кәбән ҡойоласаҡ ергә еткәнсе һәнәге менән тотоп килде. Был арала Әхәт өс күбә тарттырырға өлгөргәйне инде. Уға көнсөл ҡараш ташлап алдым.

Шул саҡ Нажар бабай мин баянан бирле ҡурҡа-ҡурҡа көтөп йөрөгән һорауҙы бирҙе.

- Быңаса ат башында йөрөгәнең юҡмы ни, улым?

Ҡапыл ғына ни тип яуап бирергә лә белмәнем. Юҡ, тип әйтәһе килмәй. Улай булғас, кеше ышандырып, ниңә көнлөккә йөрөйһөң, тип асыуланыр һымаҡ.

- Бар ҙа ул... - тим, башымды баҫып.

- Нишауа, өйрәнерһең, - ти Нажар бабай. - Бына ҡара әле, арҡанды ҡолаҡ бауынан шулай итеп ысҡындыр.

Уның шулай һаман асыуланмай, ипле генә һөйләшеүе минең күңелде күтәрә төшә һәм күбә эргәһенән теҙгенде ҡаты ғына тотоп кире әйләнеп сығам да атымды икенсе күбә эргәһенә ҡыуалайым. Был юлы ат тегеләй-былай борғоланмай, тура уҡ бара...

Кискә тиклем, Нажар бабайҙың нотоҡтарын тыңлай-тыңлай, бер нисәһен йығa-түңкәрә булһа ла, байтаҡ күбә тарттырҙыҡ беҙ. Мин инде күбә эргәһенә барғанда атымды елдереп үк йөрөй башланым. Нажар ҡарттың:

- Эшкә бына шулай өйрәнә инде ата балаһы, шөйлә арыу тарттыраһың бит ана хәҙер, - тип хуплап ҡуйыуы мине ҡапаҡлап, дәртләндереп ебәрә ине. Битен ҡуйы һаҡал төктәре баҫҡан, етек сәсле, керләнгән күлдәге тирләүҙән арҡаһына йәбешкән бабай ҙа миңә һөймәлеклерәк, яғымлыраҡ күренгән һымаҡ ине хәҙер.

(Дауамы. Башы 15-19-сы һандарҙа).

ҠЫҪҠА ӘҢГӘМӘ

ХАЛЫҠ БАЙРАМЫНА ӘЙЛӘНЕР

Был көндәрҙә 28 майға тиклем Өфөлә Совет майҙанында, БР Милли музейҙа, Әхмәтзәки Вәлиди исемендәге Милли китапханала, Мифтахетдин Аҡмулла исемендәге Башҡорт дәүләт педагогия университетында, шулай уҡ нәшриәттәрҙә һәм китап магазиндарында "Китап-байрам" тип аталған халыҡ-ара китап йәрминкәһе уҙа. Ошо уңайҙан Башҡортостан Яҙыусылар союзы идараһы рәйесе Айгиз БАЙМӨХӘМӘТОВҡа бер нисә һорау менән мөрәжәғәт иттек.

➔ **Башҡортостанда уҙған был "Китап-байрам"ының үҙенсәлеге нимәлә?**

- Халыҡ-ара кимәлдәге был йәрминкә быңаса йыл да Рәсәйҙең ике генә ҡалаһында - Мәскәүҙә һәм Санкт- Петербургта үтә ине. Рәсәйҙең башҡа бер төбәгендә лә шундай ҙур масштабта китап йәрминкәһе үткәне булманы. Һәм бына Башҡортостан шундай сара үткәрергә әҙерләнә. Билдәле булыуынса, быныӊ өсөн республика Башлығы махсус Указ ҡабул итте. Указ булғас, тимәк, ул йыл да дәүләт кимәлендә үткәрелә торған сара буласаҡ. Февраль айында мине Радий Фәрит улы ҡабул иткәйне. Унда яҙыусыларҙың йәмғиәттәге дәрәжәһен күтәреү, уҡыусыларҙа, йәштәрҙә әҙәбиәткә ҡыҙыҡһыныу уятыу, һөйөү тәрбиәләү тураһында ла һөйләшеү булды. Ошо мәсьәләләргә бәйле, башҡа милли республика ижадсыларын да саҡырып, Башҡортостанда үҙенсәлекле сара үткәрергә ине, тигән фекер әйттем. Республика Башлығы был тәҡдимде бик ихлас ҡабул итте.

Әле үтәсәк сарала бик күп милли республикаларҙың нәшриәттәре ҡатнашасаҡ, улар менән килешеүҙәр төҙөләсәк. Беҙҙең Татарстан менән электән бәйләнеш бар. Ә был йәрминкәлә күп республикаларҙың китап нәшриәттәре директорҙары ҡатнаша, тимәк, хеҙмәттәшлеккә киңерәк юл асыла. Килешеү нигеҙендә, алдағы йылдарҙа улар беҙҙең әҙәбиәтте тәржемә итәсәктәр һәм үҙҙәрендә баҫтырасаҡтар. Шулай уҡ әҙәбиәтебеҙҙе халыҡ-ара кимәлгә сығарыу буйынса эш алып барыла. Йәрминкәлә Беларусь, Ҡаҙағстан, Ҡырғыҙстандан вәкилдәр буласаҡ. Киләсәктә Беларусь Республикаһының яҙыусылар союзы менән бер-беребеҙҙә әҙәбиәт көндәре үткәреү, әҙәбиәтте тәржемә итеү бойомға ашырыласаҡ. Былар бер көнлөк кенә сара түгел, ә беҙҙә уҙғарыласаҡ "Китап-байрам"ы әҙәбиәтебеҙҙе ҙур аренаға сығарыу өсөн этәргес буласаҡ. Дәүләт тарафынан финансланыуы һәм йыл һайын эшләнеүе - бик мөһим. Һәр республика ла былдай эшмәкәрлек менән маҡтана алмай.

➔ **Яҙыусыларҙың был сарала ҡатнашыуы ни рәүешлерәк буласаҡ?**

- Беренсенән, байрамда классик яҙыусыларҙың ижады ла урын аласаҡ. Уларҙың шиғырҙарын, әҫәрҙәренән өҙөктәрҙе төрлө кимәлдәге етәкселәр сәхнәлә уҡыясаҡтар. Күп кенә лекторийҙар буласаҡ, унда ла беҙҙең яҙыусылар ҡатнаша. Бынан тыш, беҙ З. Биишева исемендәге "Китап" нәшриәте менән исемлек төҙөнөк. Өс көн дауамында яҙыусыларҙың һуңғы йылдарҙа сыҡҡан китаптары тәҡдим ителәсәк, әҙәбиәт һөйөүселәр автографтар аласаҡтар. Яңы сыҡҡан китап тураһында авторға тәҡдимнәмә үткәреү мөмкинлеге буласаҡ. Йәрминкәлә төрлө майҙансыҡтар эшләй, унда ла яҙыусылар ҡатнашасаҡ. Дөйөм алғанда, кемдәр теләй, бөтәһе лә ҡатнаша, сығыш яһай ала, бер ниндәй ҙә ҡаршылыҡтар юҡ. Йәрминкә ысын халыҡ байрамына әүерелер тип ышанам.

Фәрзәнә ФӘТИХОВА
яҙып алды.

✓ *Ғалимдар билдәләүенсә, бигерәк тә ҡатын-ҡыҙ интернет ярҙамында үҙенә диагноз ҡуя һәм үҙ-аллы дауалана икән. Иң үкенеслеһе, яңылыш диагноз ҡуйыу һөҙөмтәһендә улар файҙаһы теймәгән дарыуҙар һатып ала.*

ИНТЕРНЕТТАН

ҮҘЕНДЕ ДАУАЛАМА

■ Үҙегеҙгә үҙегеҙ диагноз ҡуйырға яратаһығыҙмы? Ғалимдар билдәләүенсә, бигерәк тә ҡатын-ҡыҙ интернет ярҙамында үҙенә диагноз ҡуя һәм үҙ-аллы дауалана икән. Иң үкенеслеһе, яңылыш диагноз ҡуйыу һөҙөмтәһендә улар файҙаһы теймәгән дарыуҙар һатып ала, йыш ҡына был дарыуҙар кире һөҙөмтәгә килтерә. Ғалимдар әйтеүенсә, зыян күргәндән һуң, гүзәл заттарҙы ауырыуҙан ғына түгел, үҙ аллы дауаланыуҙың эҙемтәләрен дә дауаларға тура килә. Һорау алыуҙар ярҙамында һәр унынсы ҡатын-ҡыҙың үҙенең сәләмәтлеңә ҡағылышлы проблемалар менән ғаилә ағзалары менән бүлешмәүе асыҡланған. Ә һәр егерменсе ҡатын-ҡыҙ: "Ауырыу үҙе үтер әле", - тип, табипҡа мөрәжәғәт итмәй йөрөй. Үҙ аллы дауаларға маташҡан иң йыш осраған билдәләргә йоҡо боҙолоуы, баш ауыртыуы, депрессия, мускулдар ауыртыуы, арыу инә.

■ Донъяла әллә күпме кеше кальцийлы өҫтәмәләр ҡабул итә. Әммә яңы тикшеренеүҙәр күрһәтеүенсә, кальцийҙы даими ҡулланыу йөрәк-ҡан тамырҙары сирҙәре барлыҡҡа килеү хәүефен ике тапҡырға арттыра икән. Сәләмәт йәшәү рәүешен пропагандалау һәм ауырыуҙарҙы иҫкәртеү һөҙөмтәһендә атеросклероз, гипертония, остеопороз һәм башҡа сирҙәрҙе булдырмаҫҡа тырышыусылар һаны көндән-көн арта. Шуға ла АҠШ һәм Европа илдәрендә организмды тонуста тоторға ярҙам итеүсе өҫтәмәләр ҡабул итеү ғәҙәти хәл иҫәпләнә. Тик улар ысынлап та хәүефһеҙме һуң? Германия һәм Швейцария ғалимдарының 11 йыл дауамында үткәргән тикшеренеүҙәрендә урта һәм оло йәштәге 24 мең кеше ҡатнашҡан. Эш төрлө яҡлап алып барылған, әммә шул да асыҡланған: даими рәүештә кальций ҡулланыусыларҙа йөрәк өйәнәге хәүефе ике тапҡырға юғарыраҡ булып сыҡҡан. Шул уҡ ваҡытта рәсми медицина кальцийҙың бер тәүлеклек нормаһы (700 мг) бер зыян да итмәүен, ә уны артығыраҡ ҡулланыу эс ауырыуына һәм диареяға ғына килтереүен раҫлай.

■ Буффало һәм Калифорния университеттары тикшеренеүселәре иҫәпләүенсә, ҡайһы бер кешеләрҙең башҡаларға ҡарағанда йомартыраҡ һәм игелекләрәк булыуында уларҙың гендары "гәйепле". Ғалимдар ике гормон: "бәхет гормоны" - окситоцин һәм агрессияны яйлаусы вазопрессин кимәлен тикшереп ҡараған. Кемдә был ике гормон юғарыраҡ, улар ҡағиҙә булараҡ, бик йомарт һәм киң күңелле була. Шулай итеп, агрессияны, һаранлыҡты, тиҙ ҡыҙып барыусанлыҡты кешенең ДНК үҙенсәлегенә һылтарға мөмкин, ти ғалимдар.

■ Йәш ярымдан дүрт йәшкә тиклем балалар араһында балалар баҡсаһына йөрөүселәр йышыраҡ артыҡ ауырлыҡ менән яфалана. Тикшеренеүселәр 1600 бала һәм уларҙың ата-әсәләре менән һынауҙар үткәреп ҡараған. Балаларҙың өстән бер өлөшө дәйөм балалар баҡсаларына, тағын бер өлөшө ғаилә балалар баҡсаларына, 11 процент балалар оҙайлы көн төркөмө булған балалар баҡсаларына йөрөгән, ҡалғандары өйҙә өләсәйҙәр менән ултырған. Һимеҙ балаларҙың һаны көндөҙгө балалар баҡсаларында һәм оҙайлы көн төркөмөндә йөрөүселәр араһында 50 процентҡа күберәк булған. Тулы көүҙәле балалар тиҫтерҙәренә ҡарағанда яйыраҡ үҫешә. Быны ғалимдар күптән дәлилләгән инде. Ғалимдар билдәләүенсә, баланың бәләкәй саҡта тулы көүҙәле булыуы уның артабанғы ауырлығына ла йоғонто яһауы ихтимал.

ЙӘШТӘР ИҒТИБАРЫНА

Йыл һайын республиканың юғары белем биреү системаһында бюджет урындары һаны арта. 2023 йылға 13 541 бюджет урыны билдәләнгән - Башҡортостан Республикаһы мәғариф һәм фән министры урынбаҫары Инесса Косолапова ҡабул итеү кампанияһы мәсьәләләре буйынса брифингта ошо хаҡта аңлатты һәм был һандарҙың үҙгәреүе мөмкин булыуын әйтте: Рәсәй Мәғариф һәм фән министрлығының өҫтәмә квоталар бүлеүе ихтимал. Брифинг барышында шулай уҡ Башҡортостан юғары уҡыу йорттары ректорҙары ҡабул итеү кампанияһына ҡағылышлы төрлө көнүҙәк һорауҙарға яуап бирҙе. Шулар араһынан иң мөһимдәре менән таныштырабыҙ.

ҠАЙҘА УҠЫРҒА БАРЫРҒА?

● Быйыл *Өфө фән һәм технологиялар университеты* булараҡ тәүге йыл абитуриенттар ҡабул иткән юғары уҡыу йортонда 2023 йылғы сығарылыш уҡыусылары өсөн 5000 бюджет урыны һәм 800 маҡсатлы урын ҡаралған. Унда уҡырға инеү үҙенсәлектәре тураһында ректор Вадим Захаров аңлатты: "Бөгөн Өфө фән һәм технологиялар университеты тулыһынса ҡабул итеү кампанияһын башларға әҙер. Биш меңгә яҡын бюджет урындары һәм белгестәрҙе әҙерләү йүнәлештәре лә күп төрлө. Әүҙем үҫешәбеҙ. Абитуриенттарҙы ҡабул итеү шарттарында ниндәйҙер ҙур үҙгәрештәр юҡ, әммә маҡсатлы йүнәлтмә буйынса уҡырға инеү мөмкинлеге бар - быға иғтибар итһендәр ине йәштәр. Йәғни, студент беренсе курсҡа уҡырға килгәндә үк вузды тамамлағандан һуң ҡайҙа эшкә төшөрөн белә һәм уҡыу барышында уҡ буласаҡ эш биреүсеһе менән тығыҙ хеҙмәттәшлек итә ала", - тине Вадим Петрович. Шулай уҡ ул республикала тик Өфө фән һәм технологиялар университетында ғына булдырылған йүнәлештәрҙең береһе - хәрби уҡыу үҙәге тураһында ла һөйләне. Унда кадр офицерҙары, запастағы офицерҙар, запастағы һалдаттар әҙерләйҙәр. Юғары уҡыу йортон тамамлаусылар гражданлыҡ һәм хәрби белем ала, улар армияла хеҙмәт иткән граждан статусына эйә була. Өфө фән һәм технологиялар университеты сайты: www.uust.ru; ҡабул итеү комиссияһының телефоны: 8 (908) 350 49 84.

● *М.Аҡмулла исемендәге Башҡорт дәүләт педагогия университетында* ҡабул итеү кампанияһы 2023 йылдың 20 июнендә башланасаҡ. Юғары уҡыу йортоноң стратегик үҫеш буйынса беренсе проректоры Алмаз Мостаев брифингта сығыш яһап, көндөҙгө бүлектә белем алыусылар өсөн бюджет урындары арттырылыуы, быйыл яңы 11 белем биреү программаһы барлыҡҡа килеүе тураһында әйтте. М. Аҡмулла исемендәге БДПУ-ға 2023 йылда бакалавриат һәм специалитет программалары буйынса бюджет урынға 1311 студент, магистратура программаһы буйынса - 382 студент ҡабул итеү ҡаралған. Шулай уҡ түләүле нигеҙҙә бакалавриат һәм специалитет программалары буйынса - 1106, ә магистратурала 255 студентҡа уҡырға мөмкинлек бирелә. Әйткәндәй, вуз эргәһендәге колледжда ла 400-гә яҡын бюджет урын булдырылған. "Былтыр юғары уҡыу йортона инеү өсөн Берҙәм дәүләт имтиханында уртаса 72,6 балл тирәһе булғайны, әммә төрлө йүнәлештәрҙә хәлдәр төрлөсә. Иң юғары конкурс лингвистика, дефектология, психологияға бәйле йүнәлештәрҙә күҙәтелә. Шуға абитуриенттарға үткән йылдарҙағыһын күҙ уңында тоторға һәм һәр вуз үҙе билдәләгән иң түбән сиккә лә иғтибар итергә кәңәш бирәм. Маҡсатлы йүнәлтмә буйынса уҡырға инеүгә килгәндә, быйыл Рәсәй Федерацияһы Хөкүмәте ҡарарына ярашлы, педагогика йүнәлештәре буйынса ул 10 проценттан 30-ға тиклем арттырылды һәм беҙ 400-ҙән ашыу урын тәҡдим итә алабыҙ. Шулар араһында 386 маҡсатлы урын уҡытыусылар әҙерләүгә бүленгән. Беҙ муниципалитеттар менән әле үк әүҙем хеҙмәттәшлек башланыҡ, маҡсатлы уҡырға инеүселәр етерлек", - тине Алмаз Мостаев.

Әйткәндәй, Рәсәй Мәғариф министрлығы программаһы буйынса илдең педагогия вуздарын модернизациялау сиктәрендә 2021 йылда М. Аҡмулла исемендәге БДПУ-ла универсаль педагогик компетенциялар технопаркы булдырылғайны. Технопаркта дәрестәр, буласаҡ һөнәренең ниндәй булыуына ҡарамаҫтан, юғары уҡыу йортоноң бөтә факультеттары һәм институттары студенттары өсөн үткәрелә - алынған күнекмәләр һәм тәжрибә бөтә йүнәлештәргә хас. Эшләп йөрөүсе уҡытыусылар ҙа педагогия технопаркында квалификацияһын күтәрә ала. Технопаркта шулай уҡ уҡыусыларға һөнәри йүнәлеш биреү йәһәтенән оҫталыҡ дәрестәре, өҫтәмә белем биреү курстары, лек-

ҺАЙ-ҺАЙ-ҺАЙ!

БЫЛ МӘҘӘНИ САРА...

үткән менән бөгөнгөнө бәйләй

Үткән шәмбе бөтә ил буйлап күләмле акция - "Музейҙар төнө" уҙҙы. Йыл һайын был сарала әүҙем ҡатнашҡан Башҡортостандың Милли музейы быйыл да үҙ ҡунаҡтарына ҡыҙыҡлы һәм үҙенсәлекле саралар тәҡдим итте.

Күләмле сараға ҡарата республикаһың төп музейында кинолекторий, видеолекция, төрлө оҫталыҡ дәрестәре уҙҙы, этностилдә фото төшөү мөмкинлеге булды, кис дауамында ҡунаҡтар өсөн "Джус бенд" һәм "Эйфория" музыкаль төркөмдәре сығыш яһаны.

- Башҡортостандың Милли музейы был саранан бер ҡасан да ситтә ҡалмай һәм етди әҙерләнә. Музей бөгөнгө көндә тарихи ҡомартҡыларҙы һаҡлау, улар аша тыуған ерҙең, төбәктә йәшәгән халыҡтарҙың матди һәм мәҙәни тарихын өйрәнеү генә түгел, ә белем биреү, йәштәрҙә илһөйәр-

лек һәм гражданлыҡ рухын тәрбиәләү, рухи аралашыу мөмкинлеге биргән урын булараҡ та әһәмиәтле. Беҙ һәр саҡ ошоларҙы күҙ уңында тотоп эшмәкәрлек алып барабыҙ һәм "Музейҙар төнө"нә лә мауыҡтырғыс саралар әҙерләнек, - тип сәләмләне килгән ҡунаҡтарҙы музей директоры Рөстәм Исхаҡов.

"Тарих һәм тарихтар" темаһына арналған "Музейҙар төнө"нөң "Бер экспонат тарихы" акцияһы сиктәрендә Ф.Гәскәров исемендәге Дәүләт академия халыҡ бейеүҙәре ансамбле солисы Марат Яҡупов, журналист Ришат Миндийәров, полиция полковнигы Руслан Шәйхетдинов һәм музей хеҙмәткәрҙәре Гөлназ Камалиева менән Таһир Фәттәхов ғаиләләрендә быуындан-быуынға һаҡланып килгән ҡомартҡыларҙы тапшырып, үҙ исемдәрен мәңгегә музей та-

✓ *Күпселек шулай йәшәгән өсөн тормошто тик ҡара төҫтәрҙә генә ҡабул итергә кәрәкмәй. Шуны иҫегеҙҙән сығармағыҙ: ерҙәге ожмахта һеҙҙең өсөн бөтә нәмә, хатта һайлау хоҡуғы бар.*

циялар үткәрелә. М. Аҡмулла исемендәге Башҡорт дәүләт педагогия университетының ҡыҙыу линия телефоны: 8 (800) 787 99 99.

● ***Башҡорт дәүләт аграр университетында*** агротехнологиялар һәм урман хужалығы, биотехнологиялар һәм ветеринария медицинаһы, механика һәм һанлы инжиниринг, энергетика, аҙыҡ-түлек технологиялары, тәбиғәттән файҙаланыу һәм төҙөлөш, иҡтисад, ситтән тороп уҡыу факультеттары бар. Юғары уҡыу йортонон уҡыу-уҡытыу эштәре һәм һанлаштырыу буйынса проректоры Наил Юнысбаев әйтеүенсә, бында уртаса БДИ күрһәткесе 62,4 балл тәшкил иткән. Шулай ҙа һәр йүнәлеш өсөн үҙенең уртаса күрһәткестәре бар. "Миҫал өсөн агротехнологиялар һәм урман хужалығы факультетында уртаса балл - 78, механика һәм һанлы инжиниринг факультетында - 68 балл. Бөгөн БДАУ-ға уҡырға килеүселәр араһында күбеһе ландшафт дизайны, агрономия, агрохимия, агропочвоведение, агроинженерия, йылылыҡ энергетикаһы һәм техникаһы, ветеринария һөнәрҙәрен һайлай", - тип аңлатты Наил Мортаҙа улы. Шулай уҡ ул юғары уҡыу йортонда һанлы технологияларға өйрәтеүгә ҙур иғтибар бүленеүе, быйыл абитуриенттарға 1429 бюджет урыны, шуның 210-ы - маҡсатлы урын булыуын да әйтте. Быларҙың барыһы тураһында ла тулыраҡ мәғлүмәтте БДАУ-ның рәсми сайтында: bsau.ru алырға мөмкин. Бәйләнештәр өсөн телефон: 8 (347) 216 46 42, 8 (937) 34 04 500.

● 2023 йылда Башҡортостанда уҡырға ҡабул итеү кампанияһы мәсьәләләре буйынса брифингта ***Башҡорт дәүләт медицина университеты*** Федераль аккредитация үҙәгенең Симуляция уҡытыу үҙәге тураһында ла һөйләнеләр. Был Рәсәйҙә иң ҙур һәм инновацион үҙәктәрҙең береһе. "Студенттар һәм табиптар Симуляция уҡытыу үҙәгендә белем биреү процесының "белергә, булдырырға, эшләргә" тигән өлөштәрен үҙләштерә ала. Үҙәк бөтә кәрәкле уҡыу программалары һәм төрлө киҫкен хәлдәрҙе имитациялау өсөн яңы тренажерҙар менән йыһазландырылған. Эксперт класы ҡоролмаһына виртуаль ысынбарлыҡ һәм яһалма интеллект һалынған", - тип аңлата Башҡорт дәүләт медицина университетының Өҫтәмә һөнәри белем биреү институты курсы менән анестезиология һәм реаниматология кафедраһы мөдире, медицина фәндәре докторы, профессор Илдар Лотфарахманов.

Әйткәндәй, яңы уҡыу йылында Башҡорт дәүләт медицина университетында 2250-нән ашыу бюджет урыны ҡаралған. Вуҙҙа биология бүлексәһе менән медицина-профилактика, дауалау, педиатрия, стоматология, фармацевтика факультеттары бар. "Дауалау һәм педиатрия факультеттарындағы бюджет урындарҙың 70 проценты маҡсатлы уҡытыу өсөн бирелә. Был йәштәр вузды тамамлағандан һуң, кәмендә 3 йыл маҡсатлы рәүештә уҡырға йүнәлткән дауаханала эшләргә тейеш. Беҙҙең медицина колледжы ла һуңғы йылдарҙа бик йылдам үҫешә, шулай уҡ яңы белгеслектәр асыла - биология, сәнәғәт, фармацевтика, микробиология, клиник психология, социаль эшмәкәрлек. Бына шулай табип тирәләй эшләгән башҡа белгестәрҙе лә уҡытырға тырышабыҙ. Киләһе йыл медицина инженерҙарын формалаштырыуға йүнәлтелгән эште башларға торабыҙ. Медицина үҙе бик киң мөмкинлектәр бирә, ул фәнгә лә, ғәмәлдәр өсөн дә асыҡ", - тине Башҡорт дәүләт медицина университеты ректоры Валентин Павлов. Юғары уҡыу йортоноң сайты: bashgmu.ru; ҡабул итеү комиссияһы телефоны: 8 (347) 272-92-31.

● Ә бына ***Өфө дәүләт нефть университеты*** студенттарының беренсе курста уҡығанда уҡ предприятиеға эшкә урынлашыу мөмкинлеге бар. Йәғни, эш менән уҡыуҙы берләштереп, эш хаҡы алырға була. Бының өсөн юғары уҡыу йортонда 46 корпоратив төркөм эшләй, студенттар унда етештереү бурысын үтәй, тине 2023 йылда Башҡортостанда уҡырға ҡабул итеү кампанияһы мәсьәләләре буйынса брифинг барышында юғары уҡыу йорто ректоры Олег Баулин. "Кадрҙарға ҡытлыҡ мәсьәләһен аңлап, урта һөнәри белем биреү программаларын да киңәйтәбеҙ. Быға тиклем 11 класс нигеҙендә уҡырға алыуға күберәк иғтибар йүнәлтһәк, быйыл урта һөнәри белемде 9 класс нигеҙендә лә бирә башлаясаҡбыҙ. Шулай уҡ ӨДНТУ юғары стипендиялар түләү, ятаҡ менән тәьмин итеү буйынса ла алдынғылар рәтендә", - ти Олег Баулин. ӨДНТУ сайты: www.rusoil.net; ҡабул итеү комиссияһының телефоны: 8 (800) 55-14-528.

● ***Республика Башлығы ҡарамағындағы Башҡортостан дәүләт хеҙмәте һәм идара академияһы*** - дәүләт һәм муниципаль хеҙмәт өсөн профессиональ кадрҙар, шулай уҡ төбәк иҡтисадының төрлө тармаҡтары өсөн менеджерҙар әҙерләү буйынса республиканың берҙән-бер махсус юғары уҡыу йорто. Академияла ике факультет - юридик һәм дәүләт, муниципаль идара һәм иҡтисад факультеттары. Башҡортостан дәүләт хеҙмәте һәм идара академияһында ҡабул итеү кампанияһы тураһында һанлы үҫеш буйынса проректор Иван Сергиенко һөйләне. Бында мәктәп һәм урта һөнәри уҡыу йорттарын тамамлаусылар ғына түгел, юғары белемле белгестәр ҙә дәүләт һәм муниципаль идара итеү өлкәһендә белемдәрен камиллаштырыу өсөн килә. Вуҙҙа бакалавриат һәм магистратура йүнәлештәрендә лә бюджет урындары бар, шулай уҡ өҫтәмә белем биреүгә лә ҙур иғтибар бүленә. Башҡортостан дәүләт хеҙмәте һәм идара академияһы сайты: bagsurb.ru; ҡабул итеү комиссияһы: 8 (917) 43 13 293, 8 (347) 273 72 92.

● Олег Ханов, Аҫҡар һәм Илдар Абдразаҡовтар, Роберт Юлдашев кеүек Башҡортостан мәҙәниәтен донъя кимәлендә танытыусылар, Башҡортостандың мәҙәниәт министры Әминә Шафиҡова - барыһы ла ***Зәйнир Исмәғилев исемендәге Өфө дәүләт сәнғәт институтын*** тамамлаған. Был юғары уҡыу йортоноң абитуриенттарға үҙ ҡағиҙәләре, талаптары бар һәм быларҙың барыһы тураһында ла рәсми сайтта www.ufaart.ru йәки ҡабул итеү комиссияһының 8 (347) 276 19 36 телефон һандары буйынса белешергә мөмкин.

Камила ҒӘЛИЕВА
әҙерләне.

рихына яҙып ҡалдырҙы. Уларға дипломдар тапшырылды һәм музейға бер йыл дауамында бушлай йөрөү өсөн саҡырыу ҡағыҙҙары бүләк ителде. "Был аҫалы балаҫты минең өләсәйем Муллаярова Минигәйшә Зәки ҡыҙы 35 йыл тирәһе элек һуҡҡан. Ул Бишбүләк районы Аҙнай ауылында йәшәне, ғүмере буйы колхозда эшләне, ҡул эштәренә ифрат оҫта булды. Беҙҙең ғаиләлә ул һуҡҡан буй һәм аҫалы балаҫтар күп һаҡлана. Был аҫалы балаҫты әсәйем музейға бүләк итәйек тигәс, барыбыҙ ҙа ҡуш ҡуллап риза булдыҡ. Өләсәйемдең ҡул һәм күңел йылыһы һалып һуҡҡан аҫалы балаҫы оҙаҡ йылдар музейҙа изге ҡомартҡы булып һаҡланыр, күргәҙмәләргә ҡуйылып, бында килеүселәргә башҡорттарҙың тормошо тураһында һөйләүсе бер сығанаҡ ролен үтәр, тип ышанам", - тине үҙ сығышында Гөлназ Фәйзулла ҡыҙы.

Музей эшмәкәрлеген экскурсияларһыҙ күҙ алдына килтереп булмай. "Музейҙар төнө"ндә уҙғарылған экскурсиялар ваҡытында ҡунаҡтар Башҡортостанда йәшәүсе халыҡтарҙың биҙәү-ғәмәли сәнғәте, Көньяҡ Уралдың күп төрлө минералдары һәм таштары, республикабыҙҙың геологтары һәм уларҙың геология фәнен үҫтереүҙәге ролдәре тураһында ҡыҙыҡлы мәғлүмәттәр белде, ә музыкаль сәйәхәт барышында иһә башҡорт халыҡ йырҙарының тарихы һәм ҡурайҙа яңғырашын ишетте. "Башҡортостандың төп музейын ҡарарға махсус рәүештә Архангел районынан килдек. "Музейҙар төнө" бик матур ойошторолған, халыҡ та күп, тимәк, тарихыбыҙға һәм бөгөнгөбөҙгә иғтибар ҙур. Айырыуса балаларҙың күп булыуы ҡыуаныслы, уларҙы алып килгән ата-әсәләренә "Афарин!" тиергә генә ҡала. Бөтә саралар ҙа оҡшаны, шулай ҙа музыкаль сәйәхәтте айырым билдәләп үткем килә. Халҡыбыҙ йырҙарының тарихын белеү һәм шунда уҡ уларҙың яңғырашын да ишетеү күңелгә май булып ятты", - тип үҙ фекерен белдерҙе Әсмә Сәлихова.

Сарала уҙған быуаттарға сәйәхәт ҡылыу, шул дәүерҙә йәшәгән ҡыйыу батырҙар һәм һылыу ҡыҙҙар менән "осрашыу", шулай уҡ археология залында "Ҡараңғыла сәйәхәт" сиктәрендә мәмерйә кеше менән күрешеү балаларҙа ғына түгел, ололарҙа ла ҙур ҡыҙыҡһыныу тыуҙырҙы. Был кистә тағы ла медицина өлкәһенә ҡағылышлы, табиптар, республиканың алдынғы архитекторҙары тураһында, баш ҡала, башҡорттарҙың төрлө осорҙағы хәрби хеҙмәтен яҡтыртҡан, Бөйөк Ватан һуғышы осорона арналған ҡыҙыҡлы лекторийҙар уҙҙы. Ә "Музейҙар төнө" тип аталған интеллектуаль уйында ҡатнашыусылар тарих буйынса белемдәрен тикшереп ҡараны. Шулай уҡ был йәмле май кисендә музейҙа балалар һәм ололар өсөн тәғәйенләнгән бик күп оҫталыҡ дәрестәре үтте.

Ағымдағы "Музейҙар төнө"ндә Башҡортостандың Милли музейында биш меңдән ашыу кеше ҡатнашты. Йылына бер тапҡыр үткән был мәртәбәле сара халыҡты музейҙарға йәлеп итеүсе, үткән менән бөгөнгөнө бәйләгән мәҙәни усаҡтарҙың мөмкинлеген күрһәтеү йәһәтенән әһәмиәтле мәҙәни ваҡиғаларҙың береһе. Шуға күрә алдағы йылдарҙа әлеге акция тағы ла күберәк халыҡты йәлеп итеүенә шик юҡ.

Гөлназ МАНАПОВА.

УҢЫШ ҠАҘАН

ҺОРАҒЫҘ - АЛЫРҺЫҒЫҘ

Ер ожмахындағы отпуск

Бәлки, был турала артыҡ уйланмайһығыҙҙыр, әммә һеҙгә ошо донъяла йәшәү бәхете тейгән. Һеҙ - ысынбарлыҡтың бер өлөшө. Әммә шуныһы үкенесле - унда сағыу ваҡиғалар бик аҙ, эйе, һеҙҙең бурыстарығыҙ, эштәрегеҙ бик күп, тик улар араһында ысынлап та кәрәкләре һәм әһәмиәтлеләре бик аҙ. Был темаға ҡағылғас, ни өсөн һеҙҙең ерҙә йәшәүегеҙ тураһындағы мәсьәләне лә асыҡлайыҡ һәм тынысландырайыҡ. Ышанаһығыҙмы, юҡмы, әммә ерҙә һеҙ отпускыла. Әгәр шулай икән, тормошоғоҙҙоң маҡсаты - кеше булараҡ һынап ҡарай алған барлыҡ баш етмәслек хыялдарығыҙҙы аңлы рәүештә тормошҡа ашырыу. Был бик һирәк уңыш, әммә һеҙ уға лайыҡ. Һеҙ был ғүмергә лайыҡ, шуға күрә уның барлыҡ ҡыуаныс-шатлыҡтарын тулыһынса татырға тейеш.

"Отпуск һиңә. Башта бар йәшлегеңде уҡыуға бағышлайһың. Һуңынан эш эҙләп ҡаңғыраһың. Эш тапҡас, ғүмереңдең иң яҡшы йылдарын кредит түләү, ғаиләңде ҡарау, йылына бер тапҡыр ял итергә барыу өсөн ат кеүек егелеп эшләйһең. Һуңынан аҡсаңды ҡартлығыңа тип йыяһың. Әгәр бәхет йылмайһа, 10 йыл хаҡлы ялда булып, бар йыйған аҡсаңды сәләмәтлегеңде һаҡлау өсөн дарыуға тотонаһың. Шәп отпуск!" - тип уйлайһығыҙҙыр.

Аңлайым. Әммә был бары тик бер яҡлы ҡараш һәм мине ул ҡәнәғәтләндермәй. Күпселек шулай йәшәгән өсөн тормошто тик ҡара төҫтәрҙә генә ҡабул итергә кәрәкмәй. Шуны иҫегеҙҙән сығармағыҙ: ерҙәге ожмахта һеҙҙең өсөн бөтә нәмә, хатта һайлау хоҡуғы бар. Һеҙ рәхәтләнеп диңгеҙ ярында йөрөй йәки бүлмәгеҙҙә бикләнеп, ҡорғандарығыҙҙы тартып, яҡтылыҡтың бик аҙ булыуына зарланып ултыра алаһығыҙ.

Дөрөҫөн әйткәндә, иң матур розалар ҙа сәскеле була. Әгәр бар ваҡытығыҙҙы зарланыуға бүлһәгеҙ, розалар менән һоҡланырға ваҡытығыҙ ҡалмаясаҡ.

Мачо эффекты

- Тормошта уныш ҡаҙаныр өсөн бар көсөңдө биреп эшләргә кәрәк.
- Тормоштан бөтөн нәмәне алып булмай.
- Барыһын да алдан планлаштырырға кәрәк.
- Балаларҙың уҡыуына түләргә кәрәк.
- Ҡартлыҡҡа аҡса тупларға кәрәк...

Осо-ҡырыйы юҡ... Әгәр был һүҙҙәрҙе йыш ҡабатлаһағыҙ, бер көн килеп уға ышана, улай ғына ла түгел, бының менән ғорурлана башлаясаҡһығыҙ. Ни тиклем күп эшләүегеҙ тураһында ата-әсәгеҙ, коллегаларығыҙ алдында маҡтаныу менән нимәгәлер өлгәшермен тип уйлайһығыҙмы? Бәлки, ерҙәге сәйәхәтегеҙҙең ахырына яҡынайраҡ булырһығыҙ... Нәҡ вестерндағыса: "Эшме йәки ғүмерме?" Һеҙ ысынлап та эш өсөн ғүмерегеҙҙе лә бирергә ризаһығыҙмы? Бөрәү ҙә шулай тип һорағанға риза булмаҫ, әммә әлеге ваҡытта тап шуның менән шөғөлләнәһегеҙ түгелме? Уйлап ҡарағыҙ: бөтә тормошоғоҙ эшкә әҙерлек һәм ниндәйҙер эшкә урынлашыуға ҡоролған. Бына ни өсөн күптәр ял көндәрендә нимә эшләргә лә белмәй. Ике ял көнөгөҙ тура килһә, телевизор ҡарауҙан, гәзит уҡыуҙан йәки эш менән бәйле башҡа шөғөлдән баш тартып ҡарағыҙ. Әгәр ял көндәрен шулай үткәреү күңелһеҙ һәм һеҙ күңелһеҙлектән стенаға менергә әҙер икән, тимәк, артабанғы материалды ҡабул итергә лә әҙерһегеҙ.

Пьер МОРАСИ.

29 МАЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 3.00 Новости.
9.05 Премьера. "АнтиФейк". [16+]
9.40 "Жить здорово!" [16+]
10.30, 11.20, 1.00, 1.40, 2.20, 3.05, 3.45 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]
11.00, 14.00, 17.00 Новости (с субтитрами).
12.45, 14.15, 18.05, 23.00 Информационный канал. [16+]
17.15 "Мужское / Женское". [16+]
19.50 Премьера. "Куклы наследника Тутти". [16+]
21.00 "Время".
22.00 Т/с Премьера. "Трейдер". [16+]
0.30 Премьера. "На футболе с Денисом Казанским". [18+]
4.57 Перерыв в вещании.

РОССИЯ 1

5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.55 О самом главном. [12+]
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести.
11.30, 17.30 "60 минут". [12+]
14.30, 21.05 Местное время. Вести-Башкортостан.
14.55 Кто против? [12+]
16.30 Малахов. [16+]
21.20, 22.20 Т/с "Паромщица. Долина мечты". [12+]
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
2.05, 2.55 Т/с "Московская борзая". [16+]
3.45 Т/с "Семейный детектив". [16+]
4.34 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Сәләм".
10.00 "Байыҡ-2023". Республиканский конкурс исполнителей башкирских танцев. [12+]
11.00 Новости недели (на рус.яз).
11.45, 14.45, 20.15 Интервью. [12+]
12.00 Спортивная история. [12+]
12.30, 16.30, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз).
12.45 Счастливый час.
13.30, 14.30, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз).
13.45 Бәхетнамә.
15.00 М/с "Нурбостан сәйәхәте". [6+]
15.30 Гора новостей.
15.45 Преград. Net. [6+]
16.00 "Это моя профессия". [12+]
16.45 Специальный репортаж. [12+]
17.00 Республика LIVE #дома. [12+]
17.30 Т/с "Невеста из Москвы". [12+]
19.00 Вечерний телецентр.
20.00 Сәңгелдәк. [0+]
20.30, 3.45 "Бай". [12+]
21.00 Пофутболим? [12+]
21.15 Полезные новости. [12+]
22.00 Тайм-аут. [12+]
23.00 Д/ф "Донбасс. Вчера, сегодня, завтра". [18+]
0.00 Х/ф "Трое старых друзей". [16+]
1.30 Д/ф "Красноармеец Якупов". [12+]
2.15 Спектакль "Откройте, милиция!" [12+]
4.15 Бәхетнамә. [12+]
5.00 Вечерний телецентр. [12+]
6.00 Следопыт. [12+]

30 МАЯ
ВТОРНИК
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 3.00 Новости.
9.05 Премьера. "АнтиФейк". [16+]
9.40 "Жить здорово!" [16+]
10.30, 11.20, 14.15, 18.05, 23.00 Информационный канал. [16+]
11.00, 14.00, 17.00 Новости (с субтитрами).
17.15 "Мужское / Женское". [16+]
19.50 Премьера. "Куклы наследника Тутти". [16+]
21.00 "Время".
22.00 Т/с Премьера. "Трейдер". [16+]
0.30, 1.10, 1.50, 2.30, 3.05, 3.15, 3.55 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 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.55 О самом главном. [12+]
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести.
11.30, 17.30 "60 минут". [12+]
14.30, 21.05 Местное время. Вести-Башкортостан.
14.55 Кто против? [12+]
16.30 Малахов. [16+]
21.20, 22.20 Т/с "Паромщица. Долина мечты". [12+]
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
2.05, 2.55 Т/с "Московская борзая". [16+]
3.45 Т/с "Семейный детектив". [16+]
4.34 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Сәләм".
10.00 "Ете егет". [12+]
10.45, 23.45 "Ҡурай даны". [12+]
11.00, 16.00, 6.00 "Дорога к храму". [0+]
11.30, 12.30, 16.30, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз).
11.45, 14.45, 20.15, 21.15 Интервью. [12+]
12.00 Моя планета - Башкортостан. [12+]
12.45 Счастливый час.
13.30, 14.30, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз).
13.45 Бәхетнамә.
15.00 Детей много не бывает. [6+]
15.30 Гора новостей. [6+]
15.45 "Ҡош юлы. Балалар". [6+]
16.45 Криминальный спектр. [16+]
17.00 Автограф. [12+]
17.30 Т/с "Невеста из Москвы". [12+]
19.00 Вечерний телецентр.
20.00 Сәңгелдәк. [0+]
20.30 Елкән. [6+]
21.00 Полезные новости. [12+]
22.00 Республика LIVE #дома. [12+]
23.00 Башкирские каникулы. [12+]
0.00 Х/ф "Мальчики". [0+]
1.30 Спектакль "Молодые сердца". [12+]
3.30 Үткән ғүмер. [12+]
4.00 История одного села. [12+]
4.15 Счастливый час. [12+]
5.00 Вечерний телецентр. [12+]

31 МАЯ
СРЕДА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 3.00 Новости.
9.05 Премьера. "АнтиФейк". [16+]
9.40 "Жить здорово!" [16+]
10.30, 11.20, 14.15, 18.05, 23.00 Информационный канал. [16+]
11.00, 14.00, 17.00 Новости (с субтитрами).
17.15 "Мужское / Женское". [16+]
19.50 Премьера. "Куклы наследника Тутти". [16+]
21.00 "Время".
22.00 Т/с Премьера. "Трейдер". [16+]
0.30, 1.10, 1.50, 2.30, 3.05, 3.15, 3.55 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 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.55 О самом главном. [12+]
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести.
11.30, 17.30 "60 минут". [12+]
14.30, 21.05 Местное время. Вести-Башкортостан.
14.55 Кто против? [12+]
16.30 Малахов. [16+]
21.20, 22.20 Т/с "Паромщица. Долина мечты". [12+]
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
2.05, 3.00 Т/с "Московская борзая-2". [16+]
3.55 Т/с "Семейный детектив". [16+]
4.43 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Сәләм".
10.00 Әлләсе... [6+]
10.45, 23.45 "Ҡурай даны". [12+]
11.00, 23.00 Автограф. [12+]
11.30, 16.30, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз).
11.45, 14.45, 20.15, 21.15 Интервью. [12+]
12.00 Дознание. [12+]
12.15 Пофутболим? [12+]
12.30 Новости спорта (на рус. яз).
12.45 Счастливый час.
13.30, 14.30, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз).
13.45 Бәхетнамә.
15.00 МузКәрәҙ. [6+]
15.30 Гора новостей. [6+]
15.45 "КультУра". [6+]
16.00, 6.00 Тайм-аут. [12+]
16.45 История одного села. [12+]
17.00 Республика LIVE #дома. [12+]
17.30 Т/с "Невеста из Москвы". [12+]
19.00 Вечерний телецентр.
20.00 Сәңгелдәк. [0+]
20.30 Тормош. [12+]
21.00 Полезные новости. [12+]
22.00 Историческая среда. [12+]
0.00 Х/ф "Двадцать одно". [16+]
2.15 Спектакль "Одолжи мне жеребца". [12+]
4.15 Бәхетнамә. [12+]
5.00 Вечерний телецентр. [12+]

1 ИЮНЯ
ЧЕТВЕРГ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 3.00 Новости.
9.05 Премьера. "АнтиФейк". [16+]
9.40 "Жить здорово!" [16+]
10.30, 11.20, 14.15, 18.05, 23.00 Информационный канал. [16+]
11.00, 14.00, 17.00 Новости (с субтитрами).
17.15 "Мужское / Женское". [16+]
19.50 Премьера. "Куклы наследника Тутти". [16+]
21.00 "Время".
22.00 Т/с Премьера. "Трейдер". [16+]
0.30, 1.10, 1.50, 2.30, 3.05, 3.15, 3.55 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 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.55 О самом главном. [12+]
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести.
11.30, 17.30 "60 минут". [12+]
14.30, 21.05 Местное время. Вести-Башкортостан.
14.55 Кто против? [12+]
16.30 Малахов. [16+]
21.20, 22.20 Т/с "Паромщица. Долина мечты". [12+]
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
2.05, 3.00 Т/с "Московская борзая-2". [16+]
3.55 Т/с "Семейный детектив". [16+]
4.43 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Сәләм".
9.15 "Уҡытыусыма". [0+]
11.00 "Бал маленьких принцесс". [6+]
11.30, 12.30, 16.30, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз).
11.45, 14.45, 21.15 Интервью. [12+]
12.00 Историческая среда. [12+]
12.45 Счастливый час.
13.30, 14.30, 18.30, 22.30, 1.30 Новости (на баш. яз).
13.45 Бәхетнамә.
15.00 Сулпылар. [0+]
15.30 Гора новостей. [6+]
15.45 Страна Северных Амуров. [6+]
16.00 Патриот РФ. [12+]
16.15 Специальный репортаж. [12+]
16.45 Криминальный спектр. [16+]
17.00 Моя планета - Башкортостан. [12+]
17.30 Т/с "Невеста из Москвы". [12+]
19.00 Вечерний телецентр.
20.00 Сәңгелдәк. [0+]
20.15 "Китап-байрам". [6+]
21.00 Полезные новости. [12+]
22.00 Республика LIVE #дома. [12+]
23.00 Колесо времени. [12+]
0.00 Х/ф "За кулисами". [16+]
2.00 Спектакль "Эх, невеста, невестушка!". [12+]
3.45 Тормош. [12+]
4.15 Счастливый час. [12+]
5.00 Вечерний телецентр. [12+]
6.00 "Это моя профессия". [12+]

2 ИЮНЯ
ПЯТНИЦА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.05 Премьера. "АнтиФейк". [16+]
9.40 "Жить здорово!" [16+]
10.30, 11.20, 14.15 Информационный канал. [16+]
11.00, 14.00, 17.00 Новости (с субтитрами).
17.20, 18.40 "Человек и закон" с Алексеем Пимановым. [16+]
18.00 Вечерние новости.
19.05 "Поле чудес". [16+]
20.20, 21.45 "Сегодня вечером". [16+]
21.00 "Время".
22.45 Премьера. "Вызов. Первые в космосе". Заключительная серия. [12+]
23.45 Премьера. "ГОЛОС" весны в обновленном составе. Финал. Прямой эфир. [12+]
1.55, 2.35, 3.15, 3.55, 4.30, 5.10 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]

РОССИЯ 1

5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.55 О самом главном. [12+]
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести.
11.30, 17.30 "60 минут". [12+]
14.30, 21.15 Местное время. Вести-Башкортостан.
14.55 Кто против? [12+]
16.30 Прямой эфир. [16+]
21.30 Удивительные люди. Новый сезон. [12+]
23.55 Истории Большой Страны. [12+]
0.55 Х/ф "За лучшей жизнью". [12+]
4.10 Т/с "Семейный детектив". [16+]
4.56 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Сәләм".
10.00 Атлас Баженова: Башкортостан. [12+]
10.30, 18.00 "Йома". [0+]
11.00 Моя планета - Башкортостан. [12+]
11.30, 12.30, 16.30, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз).
11.45, 14.45, 20.15 Интервью. [12+]
12.00 Слово Земли. 2.0. [12+]
12.45 Үткән ғүмер. [12+]
13.15 "Ҡурай даны". [12+]
13.30, 14.30, 18.30, 22.30, 2.15 Новости (на баш. яз).
13.45 Д/ф "Назер". [12+]
15.00 Лит-ра. [6+]
15.30 Гора новостей. [6+]
15.45 Патриот РФ. [12+]
16.00 "Аль-Фатиха". [12+]
16.45, 19.45, 5.15 История одного села. [12+]
17.00 Республика LIVE #дома. [12+]
17.30 Д/с "С миру по нитке". [12+]
19.00 Честно говоря. [12+]
20.00 Сәңгелдәк. [0+]
20.30 "Башҡорт йыры-2023". Телевизионный конкурс среди профессиональных исполнителей башкирской песни. [12+]
21.15 Специальный репортаж. [12+]
22.00, 6.00 Спортивная история. [12+]
23.00 "Байыҡ-2023". Республиканский конкурс исполнителей башкирских танцев. [12+]
0.00 Х/ф "Амундсен". [12+]
2.45 Спектакль-балет "Журавлиная песнь". [12+]
4.30 Вопрос + Ответ = Портрет. [6+]
5.30 Тормош. [12+]

3 ИЮНЯ
СУББОТА
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

6.00 Телеканал "Доброе утро. Суббота".
9.00 "Умницы и умники". [12+]
9.45 "Слово пастыря". [0+]
10.00 Новости.
10.15 Д/ф Премьера. "Прыжок из космоса". [12+]
11.10 Д/ф "Байконур. Первый на планете Земля". [12+]
12.00 Новости (с субтитрами).
12.15 Д/ф "Вербовщик". Легенды разведки. Гений перевоплощения. [12+]
14.10 Д/ф "Станислав Любшин. "Ангел, спасший мне жизнь". [12+]
15.05 Т/с "Щит и меч". [16+]
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.20 Премьера. "Кто хочет стать миллионером?" [12+]
19.20 Премьера. Концерт ко Дню защиты детей "Голоса Победы". [12+]
21.00 "Время".
21.35 "ГОЛОС" весны в обновленном составе. Финал. [12+]
23.40 Д/ф Премьера. "Эннио. Маэстро". Документальный фильм о легендарном композиторе. [16+]
2.25, 3.05, 3.45, 4.20, 4.55 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]

РОССИЯ 1

5.00 Утро России. Суббота.
8.00 Местное время. Вести-Башкортостан.
8.20 Местное время. Суббота.
8.35 По секрету всему свету.
9.00 Формула еды. [12+]
9.25 Пятеро на одного.
10.10 Сто к одному.
11.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.50 Ко Дню защиты детей. Фестиваль детской художественной гимнастики "Алина".
13.05 Т/с "Вместо нее". [16+]
18.00 Привет, Андрей! [12+]
21.00 Х/ф "Девушка из прошлого". [12+]
0.35 Х/ф "Старшая жена". [12+]
4.10 Х/ф "Мечты из пластилина". [16+]
5.53 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Доброе утро!" [12+]
7.30, 18.30 Новости (на баш. яз).
7.45 "Ете егет". [12+]
8.30 Башкирские каникулы. [12+]
9.15 М/ф "Мультфильмы". [0+]
9.30, 21.30, 6.30 Новости (на рус. яз).
10.00 Елкән. [6+]
10.30 "Гора новостей". [6+]
10.45 Этно-краса. [6+]
11.00 Лит-ра. [6+]
11.30 МузКәрәҙ. [0+]
12.00 Тәмле. Мы вместе! [12+]
12.30 Новости (на баш. яз). [12+]
13.00 Үткән ғүмер. [12+]
13.30 Башҡорттар. [6+]
14.00 Дарю песню. [12+]
16.00 Колесо времени. [12+]
17.00 "Хазина". [12+]
19.00 Д/ф "О самом важном. Репродуктивное здоровье нового поколения". [12+]
19.15 Вопрос + Ответ = Портрет. [6+]
20.00 Сәңгелдәк. [0+]
20.15 Полезные новости. [12+]
20.30 "Байыҡ-2023". Республиканский конкурс исполнителей башкирских танцев. [12+]
22.00 Республика LIVE #дома. [12+]
22.30, 1.30 Новости недели (на баш. яз).
23.15 "Башҡорт йыры-2023". Телевизионный конкурс среди профессиональных исполнителей башкирской песни. [12+]
0.00 Х/ф "Облепиховое лето". [12+]
2.15 Спектакль "Женская сюита". [12+]
4.00 Автограф. [12+]
4.30 Әлләсе... [12+]
5.15 "Млечный путь". [12+]
6.00 Мистический Башкортостан. [12+]

4 ИЮНЯ
ВОСКРЕСЕНЬЕ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ

6.00, 10.00 Новости.
6.10, 0.30, 1.10, 1.50, 2.30, 3.05, 3.40, 4.15 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]
6.55 Играй, гармонь любимая! [12+]
7.40 "Часовой". [12+]
8.10 "Здоровье". [16+]
9.20 "Мечталлион". Национальная Лотерея. [12+]
9.40 "Непутевые заметки" с Дмитрием Крыловым. [12+]
10.10 "Жизнь других". [12+]
11.05 Премьера. "Повара на колесах". [12+]
12.00 Новости (с субтитрами).
12.15 "Видели видео?" [0+]
13.50 Х/ф "Москва - Кассиопея". Классика советской космической фантастики. [0+]
15.25 Х/ф "Отроки во Вселенной". [0+]
17.00 Д/ф Премьера. "Баня, водка, гармонь, Голливуд". [12+]
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
19.00 "Две звезды. Отцы и дети". Новый сезон. [12+]
21.00 "Время".
22.35 "Что? Где? Когда?" Летняя серия игр. [16+]
23.45, 0.10 Д/ф Премьера. "Арт и Факт". [12+]
4.57 Перерыв в вещании.

РОССИЯ 1

6.10, 1.30 Х/ф "Личный интерес". [12+]
8.00 Местное время. Воскресенье.
8.35 Когда все дома с Тимуром Кизяковым.
9.25 Утренняя почта с Николаем Басковым.
10.10 Сто к одному.
11.00, 17.00 Вести.
12.00 Большие перемены.
13.05 Т/с "Вместо нее". [16+]
18.00 Песни от всей души. [12+]
20.00 Вести недели.
22.00 Москва. Кремль. Путин.
22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
3.15 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Доброе утро!" [12+]
7.30 Новости (на баш. яз).
7.45 "Йома". [12+]
8.15 Тормош. [12+]
8.45 "Ҡурай даны". [12+]
9.00 "Бай". [12+]
9.30 Новости (на рус. яз).
10.00 "Книга сказок". [0+]
10.15 "Городок АЮЯ". [0+]
10.30 "Гора новостей". [6+]
10.45 "Сулпылар". [0+]
11.15 М/с "Нурбостан сәйәхәте". [6+]
11.30 "Ҡош юлы. Балалар". [6+]
11.45 Вопрос + Ответ = Портрет. [6+]
12.30 Новости недели (на баш. яз).
13.15 "Алтын тирмә". [0+]
14.00 Дарю песню. [12+]
15.00 "Дорога к храму". [0+]
15.30, 4.30 Историческая среда. [12+]
16.00 "Честно говоря". [12+]
16.45 Концерт заслуженного артиста РБ Марселя Кутуева. [12+]
19.15 Әлләсе... [6+]
20.00 Полезные новости. [12+]
20.15 Д/ф "Обыкновенный гений". Виль Тимербулатов". [12+]
21.00, 22.45, 6.45 Специальный репортаж. [12+]
21.15 Дознание. [16+]
21.30, 6.00 Новости недели (на рус.яз.).
22.15, 3.30 Республика LIVE #дома. [12+]
23.00 Х/ф "Рыжий пес". [16+]
0.45 Спектакль "Страна Айгуль". [12+]
4.00 Атлас Баженова: Башкортостан. [12+]
5.00 История одного села. [12+]
5.15 "Млечный путь". [12+]

НАМАҘ ВАҠЫТТАРЫ

1444 һижри йыл.

Май - Июнь (Зөлҡағиҙә)	Иртәнге намаҙ	Ҡояш ҡалҡа	Өйлә намаҙы	Икенде намаҙы	Аҡшам намаҙы	Йәстү намаҙы
29 (9) дүшәмбе	3:22	4:52	13:30	18:59	21:35	23:05
30 (10) шишәмбе	3:21	4:51	13:30	19:00	21:36	23:06
31 (11) шаршамбы	3:20	4:50	13:30	19:00	21:38	23:08
1 (12) кесе йома	3:19	4:49	13:30	19:01	21:39	23:09
2 (13) йома	3:18	4:48	13:30	19:01	21:40	23:10
3 (14) шәмбе	3:17	4:47	13:30	19:02	21:41	23:11
4 (15) йәкшәмбе	3:16	4:46	13:30	19:02	21:42	23:12

"Башҡортса дини календарь"ҙан алынды.

✓ *Заман уҡыусыһы ошо тиҙлеккә тиҙ генә өйрәнә, ҡулайлаша, йүнәлеште дөрөҫ таба. Интернет киңлектәрендә үҙен иркен тота. Ләкин шуны ла оноторға тейеш түгелбеҙ: бәләкәй бала һәр ваҡыт тере аралашыуға мохтаж.*

БЕЛЕМ УСАҒЫ

Үҙгәртеп ҡороуҙар башланғас, республиканың бер төркөм зыялылары ойошторған Халыҡ мәғарифына булышлыҡ итеүсе "Аҡтамыр" башҡорт үҙәге республика, бигерәк тә ҡала мәктәптәрендә башҡорт телен уҡытыуға иғтибарҙы арттырыу маҡсатында ҙур эштәр башҡарҙы. Бөгөн Дим районының Рауил Бикбаев исемен йөрөткән 102-се Башҡорт гимназияһы ла заманында, нигеҙҙә, рус мәктәбе булһа, 1999 йылда унда башҡорт телен тәрәнәйтеп өйрәнеү синыфтары асыла. Ә 2006 йылда иһә ул "102-се Башҡорт гимназияһы" статусында ҡаршы ала. Әле был белем усағында һәр синыфты башҡорт телен тәрәнәйтеп өйрәнеүсе параллель кластар бар, башҡорт халкының ғөрөф-ғәҙәттәрен, йолаларын, мәҙәниәтен, тарихын һаҡлау буйынса ҙур эштәр алып барыла. Гимназия менән яҡынданыраҡ танышыу маҡсатында уның директоры Рөстәм ДИЛМӨХӘМӘТОВҡа бер нисә һорау менән мөрәжәғәт иттек.

"АҠТАМЫР"ҘЫҢ БЕР ТАМЫРЫ

➔ **Башҡортостандың халыҡ шағиры Рауил Бикбаев исемен йөрөтөү - үҙе үк уҡытыусыларҙың ғына түгел, уҡыусыларҙың да иңенә ҙур яуаплылыҡ һала. Һеҙҙең уҡытыусылар һәм уҡыусылар коллективы ошо яуаплылыҡты тоямы, башҡорт әҙәбиәтенең алтын бағаналарының береһе булған шағир исеменә лайыҡлы булыу өсөн нимәләр эшләнә?**

- Әҙәбиәт белгесе, башҡорт теле һәм әҙәбиәтенә ҙур өлөш индергән бөйөк шағирыбыҙ Рауил Бикбаевтың исемен гимназиябыҙ 2019 йылдың 12 декабренән башлап йөрөтә. Был, ысынлап та, ғорурлыҡ ҡына түгел, иңебеҙгә ҙур яуаплылыҡ та өҫтәй. Тыуған илен һәм туған телен яратҡан белемле киләсәк быуын тәрбиәләү, шағирҙың әҙәби мираҫына, тормошона һәм ижадына ҡыҙыҡһыныу уятыу, өйрәтеү - төп маҡсаттарыбыҙҙың береһе булып тора. Был юҫыҡта эштәр ҙә алып барабыҙ. Быйыл 3-сө тапҡыр Төбәк-ара Бикбаев уҡыуҙары үтте. Йылдан-йыл был сарала ҡатнашыусылар һаны арта, географияһы киңәйә, яңы номинациялар булдырыла. Мәсәлән, Силәбе, Ырымбур өлкәләренән дә уҡыусылар, уҡытыусылар бик теләп ҡатнашыуы беҙҙе ҡыуандырҙы. Был уларҙың шағир ижадына ҡыҙыҡһыныуын, битараф булмауын күрһәтә. Башҡорт теле һәм әҙәбиәте кабинеты Рауил Бикбаев исемендәге кабинет-музей итеп йыһазландырылды, ошо йүнәлештә эште артабан да дауам итәбеҙ. Шулай уҡ гимназиябыҙҙа Өфө ҡалаһы мәктәптәренең спорт командалары араһында Рауил Бикбаев исемендә баскетбол буйынса ярыш үткәрелеп килә.

➔ **Күп осраҡта совет заманындағы белем биреү системаһын маҡтаһаҡ та, заман башҡа - заң башҡа. Һеҙҙең белем усағы ла заман менән бергә атлайҙыр, заман талаптарына яуап биргән ниндәй яңылыҡтарығыҙ бар, ниндәй проекттарҙы тормошҡа ашыраһығыҙ?**

- Гимназиябыҙҙа һәр кабинет компьютер, проектор, экрандар, бер нисә интерактив таҡталар менән йыһазландырылған. Дәрес этаптарын ҡыҙыҡлы ойоштороу маҡсатында төрлө заманса мәғлүмәти технология алымдарын ҡулланып үткәрәләр. Башҡорт йырҙарын, башҡорт сәнғәтен пропагандалау һәм үҫтереү йәһәтенән 6-сы йыл рәттән гимназиябыҙҙа "Тамсылар" ҡала йыр фестивале уҙғарыла. Йылдан-йыл ҡатнашыусыларҙың башҡорт эстрадаһы йырҙарын ғына башҡарып ҡалмай, башҡорт халыҡ йырҙары менән сығыш яһауҙары, конкурсанттарҙың күпләп килеүе был фестивалдең гүмере оҙон буласына ышаныс уята. Фестивалдә башҡорт балаларынан тыш, икенсе милләт балаларының да башҡорт телендә сығыш яһауы телебеҙгә ҡыҙыҡһыныу барлығы тураһында һөйләй.

➔ **Ниндәй ул бөгөнгө заман уҡыусыһы? Элекке уҡыусыларҙан ул нимәһе менән айырыла?**

- Күп осраҡта беҙ заман уҡытыусыһы - ул заман менән бергә атлаусы, тип ҡабатларға яратабыҙ. Ә заман уҡыусыһы ла бит заман менән бер ҡатарҙан атлап барыусы. Хәҙер тормош шул тиклем шәп тиҙлектә бара, һәр саҡ ниндәйҙер үҙгәрештәр булып тора. Заман уҡыусыһы ошо тиҙлеккә тиҙ генә өйрәнә, ҡулайлаша, йүнәлеште дөрөҫ таба. Интернет киңлектәрендә үҙен иркен тота, бөтә мәғлүмәтте лә тиерлек шунан ала. Күп төрлө түңәрәктәргә йөрөргә, үҫешергә тырыша, өҫтәмә рәүештә онлайн дәрестәрҙә уҡыуын нығыта, белемен камиллаштыра. Ләкин шуны ла оноторға тейеш түгелбеҙ: бәләкәй бала йә уҡыусы булһынмы, улар һәр ваҡыт тере аралашыуға мохтаж. Ысынбарлыҡта аралашҡанда ғына улар асыла, башҡалар менән уртаҡ тел, яҡшы дуҫтар таба алалыр, тип уйлайым.

➔ **Балаларҙа нисек илһөйәрлек, телһөйәрлек тәрбиәләйһегеҙ? Уның һәр кемгә тура килгән дөйөм рецебы бармы?**

- Илһөйәрлек, телһөйәрлек тойғоһо иң беренсе ғаиләнән - ата-әсәнән башлана. Был - дөйөм рецепт. Әгәр өйҙә ата-әсә башҡортса һөйләшә икән, тимәк, баланың да теле туған телендә асыласаҡ. Балалар баҡсаһына килгәс, бала, ғәҙәттә, рус телендә күберәк һөйләшә башлай. Быны шул ваҡытта ата-әсәгә туған теленә тағы ла күберәк иғтибар бүлергә тырышырға кәрәктер, тип уйлайым. Телһөйәрлек һәм илһөйәрлек тойғолары йәнәш бара. Телде яратып, илде яратмау мөмкин түгел. Гимназияға килгәндә, төрлө милләт балалары уҡый беҙҙә. Икенсе милләттән булған уҡыусы мәктәпкә ауыҙ тултырып: "Һаумыһығыҙ!" - тип һаулыҡ һорашып килеп инде икән, тимәк, беҙ дөрөҫ йүнәлештә барабыҙ. "Тамсы тама, тама, таш тишә", тигән мәҡәлгә таянып, баланың күңеленә беҙ ҙә башҡорт теленә, мәҙәниәтенә, сәнғәтенә ҡыҙыҡһыныу, һөйөү тәрбиәләргә тырышабыҙ. Гимназияла үткән саралрҙан тыш, башҡорт театрҙарына, концерттарға йыш алып йөрөйбөҙ.

➔ **Башҡорт гимназияһы Дим районы йәш башҡорттарының туған телдә белем һәм тәрбиә алыу ихтыяжын ҡәнәғәтләндерәме, әллә бер генә гимназия етмәйме?**

- Дим районында башҡорт телен үҫтереүҙә бик күп саралар ойоштороала. Был йәһәттән, беҙҙең гимназияның ғына түгел, ә башҡа мәктәптәрҙәң дә роле ҙур. Әммә район йылданйыл үҫешә, матурая, йәш ғаиләләр һаны арта. Шуға күрә барлыҡ белем усаҡтары ла өҫтәмә урындарға мохтажлыҡ кисерә. Беҙҙең гимназия 500 уҡыусыға иҫәпләнһә лә, әлеге көндә, урындар етмәү сәбәпле, 1000-дән ашыу уҡыусы уҡый. Баш ҡаланың ҡайһы бер милли гимназия-интернаттарына территориаль беркетеү мотлаҡ булмаһа, беҙ эргә-тирәләге йорттарҙа йәшәүсе балаларҙы мотлаҡ ҡабул итергә тейешбеҙ.

➔ **Был көндәрҙә барлыҡ белем усаҡтарында тағы ла бер уҡыу йылы тамамланғанын белдереп, һуңғы ҡыңғырау сыңланы. Һеҙҙең өсөн был йыл ниндәй булды, ниндәй яңы үрҙәр, ҡаҙаныштар яулаығыҙ, ниндәй уңыштарығыҙ һөйөндөрҙө һәм гимназияның киләсәген нисек итеп күҙаллайһығыҙ?**

- Быйылғы уҡыу йылы уңышлы ла, үҙенсәлекле лә булды. Яңы коллектив менән яңы уҡыу йылын бергәм, дәртләнеп башлап ебәргәйнек, уҡыу йылы аҙағына тиклем шул рухты төшөрмәнек. Ҡаҙаныштар, уңыштар байтаҡ булды. Һәр береһен һанап бөтөп тә булмайҙыр. Шулай ҙа киләсәктә күберәк башҡорт кластары асыуға өлгәшербеҙ, тип уйлайым. Үҙ һөнәрен яратҡан коллектив менән эште артабан да бергә-бергә дауам итербеҙ, рухлы, ижади һәләтле, алға ынтылыусан, маҡсатлы уҡыусылар тәрбиәләрбеҙ, тип ышанам.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Заманында бөйөк милләттәшебеҙ Зәки Вәлиди башҡорт халкын аҡтамырға тиңләп, һис яңылышмаған. Уның тамырының бер генә өлөшө иҫән ҡалһа ла, ул ҡабаттан үрсергә, таралырға һәләтле. Дим районында "Аҡтамыр" ойошмаһы тәҡдиме менән башҡорт телен тәрәнәйтеп өйрәнеү кластары асҡан мәктәптең бөгөн Башҡорт гимназияһы статусында эшләүе лә быға асыҡ миҫал. Киләсәктә уның тамырҙары тағы ла тәрәнерәк төшөп, башҡорт халҡының әҙәбиәте, мәҙәниәте, тарихы, йолаларын өйрәнергә теләүсе балалар һаны ла аҡтамыр тамыры кеүек таралһын.

Зәйтүнә ӘЙЛЕ әңгәмәләште.

СӘНҒӘТ КӨНДӘЛЕГЕ

М. Ғафури исемендәге Башҡорт дәүләт академия драма театры

1 июнь "Итекле бесәй" (Ш. Перро, В. Ганзенко инсц.), әкиәт. 18.00 6+
2 июнь "Итекле бесәй" (Ш. Перро, В. Ганзенко инсц.), әкиәт. 11.00 6+
"Бәхет хаҡы" (Х. Мөҙәрисова), музыкаль мелодрама. 16+
3 июнь "Алтын асҡыс - remake" (А. Толстой), музыкаль мажара. 12.00 6+
"Ете быуын. Йәштәр" спектакль-вербатим. 18.00 16+

М. Кәрим исемендәге Милли йәштәр театры

2 июнь "Силсәүит, Алдар һәм Адвокат" (М. Кәрим), драма. 12+

Х. Әхмәтов исемендәге Башҡорт дәүләт филармонияһы

30 май "Когда поют мальчишки" филармонияның малайҙар капеллаһы. 6+
1 июнь "Сказка о Спящей царевне и семи богатырях" (А.С. Пушкин), мюзикл. 10.15, 11.30 6+
"Мультконцерт" Балаларҙы яҡлау көнөнә концерт. 6+

Салауат дәүләт башҡорт драма театры

1 июнь "Сказка о рыбаке и рыбке" (А.С. Пушкин, Л. Ниғмәтуллина инсц.), әкиәт. 11.00 0+
2 июнь "Золушка" (Ш. Перро), әкиәт. 11.00 0+
3 июнь "Золушка" (Ш. Перро), әкиәт. 12.00, 14.00, 16.00 0+

Стәрлетамаҡ дәүләт театр-концерт берләшмәһе

1 июнь "Кто в нем живет?" концерт. 11.00 0+
"Дитя" (И. Зәйниев), "Маскарад" театр студияһы тамашаһы. 18.00 6+

А. Мөбәрәков исемендәге Сибай дәүләт башҡорт драма театры

"Һинән - фатир, минән - ир!" (Н. Ғәйетбай), комедия-гротеск менән Баймаҡ районы буйлап гастролдәр:
29 май - Сыңғыҙ,
30 май - 1-се Әткол,
31 май - 2-се Әткол,
1 июнь - Ярат,
2 июнь Ҡаратал ауылдарында. 20.00 16+
31 май Әбйәлил районы Әлмөхәмәт ауылында **"Их, күгәрсенкәйҙәрем!"** (Ф. Бүләков), лирик комедия. 20.00 12+

БР Милли музейы

1 июнь "Балаларҙы яҡлау көнө" акцияһы. 6+
2 июнь "География төнө" акцияһы. 6+

ҠОТЛАЙБЫҘ!

Май айында тыуған көндәрен билдәләүсе - **Өфө районы** Шамонино ауылынан Люциә Исхаҡова, Зөлфиә Асҡарова, Диләр Минлейәрова, Вәсилә Рәсүлева, Ләйсән Хәбибуллина, Рәлиә Биктимерова, Гөлназ Хужахмәтова, **Белорет районы** Әзекәй ауылынан Йомабикә Саяхова, Мөхәмәт ауылынан Алһыу Мансурова, **Ауырғазы районы** Мораҙым ауылынан Динә Ишмөхәмәтова, **Шишмә районы** Түбәнге Хәжәт ауылынан Әлфирә Фәттәхова һәм башҡа уҡыусыларыбыҙҙы ихлас күңелдән ҡотлайбыҙ! Йән-тән сәләмәтлеге, рухи һәм матди байлыҡ, барлыҡ эштәрегеҙҙә уңыштар юлдаш булыуын, яҡындарығыҙ менән бәхетле, оҙон ғүмер итеүегеҙҙе теләйбеҙ.

Иң изге теләктәр менән, "Киске Өфө"ләр.

ЖУРНАЛИСҠА ӨС ҺОРАУ

БЕҘҘЕҢ ТЫҢЛАУСЫБЫҘ...

рәхмәтле замандаштарыбыҙ

"Башҡортостан телерадиокомпанияһы" акционерҙар йәмғиәтенең генераль директоры урынбаҫары, Рәсәйҙең атҡаҙанған мәҙәниәт хеҙмәткәре, Башҡортостандың атҡаҙанған матбуғат һәм киң мәғлүмәт хеҙмәткәре, Шәһит Хоҙайбирҙин исемендәге Хөкүмәт премияһы лауреаты Тәнзилә Үлмәҫбаеваның журналистикаға арналған ғүмер юлы - өс тиҫтәнән ашыу. Тимәк, ошо эшмәкәрлек тураһында сәғәттәр буйы фекер алышырға булыр ине. Хәйер, беҙ биргән өс һорау ҙа Тәнзилә Абдулла ҡыҙының тормошҡа мөнәсәбәтен, рухи донъяһын аңларға ярҙам итә.

➔ Үткән быуат менән сағыштырғанда радио ла һәр йәһәттән үҙгәрештәр кисерҙе. Тыңлаусыларҙың да бер нисә быуыны алмашынды, тиергә була. Шуға ярашлы, уларҙың да зауығы, талаптары үҙгәрәлер бит. Ниндәй ул бөгөнгө радиотыңлаусы?

- Бөгөнгө радиотыңлаусы - беҙҙең бөгөнгө йәмғиәт ул. Бөтә кисерештәре, ғәмәлдәре менән беҙҙең менән, беҙҙең арала йәшәгән кешеләр. Беҙ тыңлаусыларыбыҙҙы һайлап ултыра алмайбыҙ, улар беҙҙе, үҙҙәре тыңларға теләгән радионы һайлай. Сөнки әле Өфөлә генә 30-ға яҡын радиостанция эшләй. Өгөтләп, көс менән аудитория яулап булмай. Хәҙерге тыңлаусы үҙен ныҡ иреклетоя, талаптар ҡуя, асыҡтан-асыҡ тәнҡит һүҙҙәрен еткерә. Ҡайһы саҡ самадан тыш боҙолоп киткән кеүек тә тойола. Ни эшләп шул юҡ, был юҡ, йә ниңә бынау алып барыусығыҙҙы эфирҙан алмайһығыҙ, ниңә быны ҡуяһығыҙ, тегене ҡуймайһығыҙ, тип тупаҫ ҡына редакцияның эске сәйәсәтенә ҡыҫылырға теләүҙәр ҙә була. Ә инде дөйөм алғанда, беҙ үҙебеҙҙең тыңлаусы менән ныҡ ҡәнәғәтбеҙ. Беҙ уның менән бер тулҡында йөҙәбеҙ, уйҙарыбыҙ, фекерҙәребеҙ уртаҡ. Тыңлаусыбыҙҙың яҡшылыҡҡа, аң-белемгә ынтылыуы ҡыуандыра. Тәрбиәле, зыялы аудитория менән эшләүе лә күпкә еңел. Көндәр генә түгел, йылдар буйы бергәбеҙ, ошо бергә булыу ике яҡ өсөн дә отошло: бергәләп үҫәбеҙ, нығынабыҙ, тәжрибә туплайбыҙ. Беҙҙең тыңлаусыбыҙ - аҡыллы итеп фекерләгән, донъяға битараф булмаған, әүҙем һәм рәхмәтле замандаштарыбыҙ.

➔ "Ижади ғаилә" тигән төшөнсә йәшәй. Һеҙҙең хәләл ефетегеҙ Әхәт Мортазинды "башҡорт Левитаны" тип атап йөрөттөләр. Бер ғаиләнән ике радиожурналист булыуы тормошта йыш осрамай. Ә был эшегеҙҙә ярҙам итә инеме, әллә ҡамасаулаған саҡтары ла булдымы?

- Миҙалдың ике яғы кеүектер. Мин, әлбиттә, матур һүҙ өсөн, уның бер ҡыйынлығы ла булманы, тип тә әйтә алам. Әммә тормош бер ҡасан да шыма ғына бармай ҙа инде. Һин үҙең беҙҙе ғаиләлә лә, эштә лә күрҙең. Бизмәнгә һалып үлсәһәк, уртаҡ һөнәр эйәләре бер эштә булыуҙың ыңғай яҡтары күберәк тейер инем. Беҙ һәр саҡ кемебеҙ нимә менән шөғөлләнгәнен белеп, бер-беребеҙгә терәк, ярҙамсы булып торҙоҡ. Тәбиғи мөмкинлектәребеҙ һәм һөнәрҙәребеҙ буйынса ныҡ ҡына айырылғаныбыҙҙы танырға кәрәк, шуға беребеҙ икенсебеҙҙе тулыландырып килде. Беҙҙең тандем режиссерҙар өсөн бик уңайлы һаналды, сөнки беҙ теләһә ниндәй проектты икәү генә лә бынамын итеп эшләп ҡуя ала инек. Мин дә, Әхәт тә, ниндәй генә яңы проект булмаһын, тәүҙә өйҙә һөйләшеп, фекерләшеп алырға күнеккәйнек. Бының, әлбиттә, кире яҡтары ла сыҡмай тормай. Бәхәс ҡуптарып, эшкә зыян килтергәнебеҙ булманы, әммә бер-беребеҙгә зыяны арыу ғына тейгәндер. Икебеҙ ҙә үҙһүҙле булһаҡ та, аҡыл менән эш итеү, сигенә, ҡайта белеү һәләте ғаиләне һаҡлап ҡалыуға килтергәндер. 30 йыл эштә лә, өйҙә лә бер-береңә ихтирам һәм хөрмәт менән йәшәү буш һүҙ генә түгел, ғәмәлдә шулай булһын өсөн һәр ҡайһыбыҙ үҙ өлөшөн индергәндер, тип уйлайым.

➔ Һәр миҙгелдең үҙ хозурлығы бар. Шулай ҙа уның ҡайһылыр бер мәле күңелгә ныҡыраҡ тәьҫир итә, уны хистәр менән байыта. Тәбиғәттең ҡайһы миҙгеле айырыуса һеҙҙең өсөн яҡын һәм ҡәҙерле?

- Һәр миҙгел үҙенсә матур, әлбиттә. Алтын көҙ тормош тураһында уйландыра, ҡыҙыулыҡты баҫа, һағышҡа күмә. Ҡыш өшөтә инде. Һәр хәлдә, мин өшөйөм. Буранда ҡалырға, көрт йырырға, ҡар көрәргә яратам. Әммә хистәр ҡайнамай. Шуға яҙҙы көтәм. Был осорҙа мин дә, тәбиғәт һымаҡ, уянам ғына. Йәйлап ҡына, ашыҡмай ҡар ирегәнен, ер асылғанын, тәүге япраҡтар һәм тәүге сәскәләрҙе күҙәтәм. Шулай талғын ғына йәйгә инәм, быныһы мин яратҡан миҙгел. Йәйҙең эҫеһен дә, һыуығын да, ямғырын да, эшен дә, ялдарын да яратам. Фани донъяға ҡыуанған матур, илаһи миҙгел. Үкенескә, беҙҙә ул бик ҡыҫҡа. Бәлки, шуға ла күңелгә бик яҡындыр.

Фәрзәнә АҠБУЛАТОВА яҙып алды.

АФАРИН!

МОҢЛОЛАРҘЫ ЙЫЙҘЫ БӘЙГЕ

Сибайҙа башҡорт халыҡ йырҙарын башҡарыусыларҙың "Ирәндек моңдары" төбәк-ара конкурсына йомғаҡ яһалды. Конкурс башҡорт йыр сәнғәтен пропагандалауға һәм һәләтле йәш башҡарыусыларҙы асыҡлауға йүнәлтелгән.

Балалар араһында гран-приҙы Күгәрсен районынан 15 йәшлек Аиша Йыһаншина яуланы. Уға 20 мең һумлыҡ бүләк сертификаты һәм велосипед тапшырылды. Ҡыҙ Башҡортостан Республикаһының атҡаҙанған мәҙәниәт хеҙмәткәре Флорида Кәримовала уҡый һәм төрлө кимәлдәге конкурстарҙа даими ҡатнаша. Сибайҙан Айсулпан Иҫәндәүләтова, Хәйбулланан Элина Ҡужагилдина һәм Сибайҙан Тимур Шаһивәлиев 6-11 йәшлектәр категорияһында беренсе урынға сыҡты.Шулай уҡ II-III урындарҙы алыусылар, махсус призға лайыҡ булыусылар һәм дипломанттар билдәләнде.

Бынан тыш, өлкән үҙешмәкәр һәм профессиональ башҡарыусылар араһында финалсылар иғлан ителде. Әлеге йәш категорияһында еңеүселәрҙең исемдәре май айында Сибайҙа "Урал аръяғы-2023" Бөтә Рәсәй инвестиция һабантуйы барышында билдәле була.

- Быйыл конкурста йәмғеһе 63 кеше ҡатнашты. Улар - Силәбе өлкәһенән, Әбйәлил, Баймаҡ, Белорет, Бөрйән, Ейәнсура, Иглин, Ишембай, Күгәрсен, Салауат, Өфө, Учалы, Хәйбулла районларынан, Нефтекама, Сибай һәм Өфө ҡалаларынан, - тип хәбәр итте Республика халыҡ ижады үҙәгенең халыҡ ижады бүлеге мөдире Эльвира Әхмәтйәнова.

Конкурсты ойоштороусылар булып Башҡортостан Республикаһының Мәҙәниәт министрлығы, Республика халыҡ ижады үҙәге, Сибай ҡалаһы хакимиәте сығыш яһаны.

АҠЫЛ-ҠАҘНА

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

ҠОЛАҒЫҢ ИШЕТКӘНДЕ...

күҙең менән күреп бел

Ай ҡолаҡланһа, аяғыңды нығыт; көн ҡолаҡланһа, ҡолаҡсыныңды нығыт.

(Башҡорт халыҡ мәҡәле).

Шатлана һәм өмөтләнә белеү - бәхет, шикләнеп һәм күңел төшөнкөлөгөнә бирелеп йәшәү - бәхетһеҙлек.

(Д. Юм).

Шатлыҡ көтөп йәшәү үҙе шатлыҡ.

(Г. Лессинг).

Бер генә ҡайғы ла ҡайғы көтөп ҡурҡып йәшәүҙән ҙурыраҡ түгел.

(И. Цшокке).

Үҙ-үҙеңдән: "Эш менән шөғөлләнәмме мин, әллә юҡ-бар менәнме?" тип һорау бер ваҡытта ла һуң түгел.

(А. Чехов).

Әгәр ҙә һин теләгәнеңдең барыһын да эшләй алмайһың икән, эшләй алған ҡәҙәреһен генә телә.

(Теренций).

Аҡыллы кеше ҡайһы саҡта ашыға ул, әммә ашығып бер нәмә лә эшләмәй..

(Ф. Честерфилд).

Ир менән ҡатын затының никахтан ҡасыуы - уларҙы яҡшы яҡҡа үҙгәртә торған союзды түгел, ә уларҙы насар яҡҡа йүнәлтә торған союзды өҫтөн күреүе ул.

(Шарль Луи Монтескье).

Шулай итеп, тағы бер риүәйәт: "Көтөүсе ағас күләгәһендә тәрән уйға сумып ултырған бер кешене күреп ҡала ла, уның эргәһенә сүгәләп, шулай уҡ уйға бата. Ул уйынан ғына үҙенең һарыҡтарын барлап, уларҙың йөнөнән алынасаҡ килемде ләззәтләнеп иҫәпләй башлай. Шулай оҙаҡ ҡына ултырғас, көтөүсе түҙмәй: "Әфәндем, һин ни тураһында уйлайһың?" - тигән һорау бирә. "Хоҙай тураһында", - тип яуаплай тегеһе. "Ә һин минең ни тураһында уйлауымды беләһеңме?" - тип һорай көтөүсе. "Шулай уҡ Хоҙай тураһында". "Юҡ, яңылышаһың, мин һарыҡтарымдың йөнөн һатһам, күпме килем алырмын икән, тип уйланым", - ти көтөүсе. "Барыбер Хоҙай тураһында уйлағанһың. Тик минең Алламдың һатыр нәмәһе юҡ, ә һинең Аллаңдың иң тәүҙә баҙарға бараһы, шунан юлында юлбаҫар осратып, таланаһы бар, шунан ғына ул ошо ағас төбөнә килеп ултырып, йәшәү мәғәнәһе аҡсала түгел, ә уйлана белеүҙә, тигән һығымтаға киләсәк..." - тигән уйлы кеше".

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

1 582218 911006 23020

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

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

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

Ҡул ҡуйыу ваҡыты -
26 май 17 сәғәт 30 мин.
Ҡул ҡуйылды - 16 сәғәт 00 мин.

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

«Киске Өфө»нөң индексы – **ПР905**

Тиражы - 3267
Заказ - 687