ИЖТИМАҒИ-СӘЙӘСИ-МӘҘӘНИ ГӘЗИТ

КискеӨфө

14-20 ноябрь (ҡырпағай) 2025

№45 (1189)

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

БЫЛ҆ҺАНДА УҠЫҒЫҘ:

Серле шешә...

йәки 1967 йылдан сәләм

6

Спорт менән шөғөлләнеүсенең...

үҙ тренеры булыуы мотлаҡ

8-9

Урманда Президент булмай!

11

Торатау егете Вилдан

12

@KISKEUFA

Беҙҙең Телеграм каналға рәхим итегеҙ!

смартфон камераһын төбә

Мөхтәрәм уҡыусыларыбыҙ! Баҫмабыҙҙың киң мәғлүмәт саралары баҙарындағы урынын билдәләүсе, шулай уҡ уҡыусыларыбыҙҙың тоғролоғон, ихтирамын, аңлылыҡ, рухлылыҡ кимәлен дә күрһәтеүсе мәл бөгөн: 2026 йылдың 1-се яртыһына гәзит-журналдарға яҙылыу кампанияһы бара. ПР905 индекслы "Киске Өфө"гә ярты йылға яҙылыу хаҡы - 1054 һум 50 тин. Күп һорауҙарығыҙға яуап бирер, рухландырыр, сәмләндерер һүҙ әйтер матур йөкмәткеле "Киске Өфө"гә яҙылырға ашығығыҙ - үкенмәҫһегеҙ.

Мөхәрририәт.

КӨН ТЕМАҺЫ

РАДИЙ ХӘБИРОВ - ТУРА БӘЙЛӘНЕШТӘ

11 ноябрҙә тура бәйләнештә Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров республика халҡының, журналистарҙың, йәмәғәт эшмәкәрҙәренең һорауҙарына яуап бирҙе. Эфир БСТ, "Рәсәй 24", "Башҡортостан 24", "Вся Уфа", "Сәләм", UTV, "Юлдаш" радиостанцияһында, шулай уҡ Республика Башлығы Хакимиәтенең социаль селтәрҙәрендә барҙы.

Быйыл тура бәйләнеш 4 сәғәт тә 23 минут дауам итте. Республика халҡы унын барышында һәм алдан төбәк етәксеһенә барлығы 8,5 меңдән ашыу һорау юлланы. Уларҙың 60-тан ашыуына яуапты Радий Хәбиров тура эфирҙа бирҙе. Ҡалғандары, эшлекле саралар күреү өсөн, муниципалитеттарға, министрлыҡтарға һәм башҡа яуаплы ведомстволарға йүнәлтеләсәк.

Тура бәйләнеш аҙағында Радий Хәбиров республика халҡына рәхмәтен белдерҙе:

- Бөтә республика халҡына ҙур рәхмәт белдерәм. Парадокс, һорауҙар ни тиклем күберәк булһа, шул тиклем яҡшыраҡ. Был кешеләрҙең беҙгә ышаныуын, проблемаларҙы хәл итеү юлдарын эҙләүен күрһәтә. Һорауҙарҙы бүлеп, тиҙ арала хәл итеү юлдарын табырбыҙ. Шулай уҡ ваҡыт талап иткән мәсьәләләрҙе лә хәл итербеҙ. Биргән вәғәҙәләрҙең барыһын да үтәйәсәкбеҙ. Тура бәйләнешкә ҡушылғандарҙың барыһына ла - белгестәргә, журналистарға, йәмәғәт эшмәкәрҙәренә рәхмәтемде белдерәм. Бик күп мөһим һорауҙарға яуап бирҙек. Сабырлыҡ һәм конструктив диалог өсөн рәхмәт, - тине ул.

Быға тиклемге тура бәйләнештәрҙең береһендә Радий Фәрит улы шулай тигәйне: "Тура ҡарап, бирелгән һорауҙарға яуап биреп ултырыу бик үк ябай эштәрҙән түгел. Әммә был кешеләрҙе борсоған мәсьәләләрҙе бик тиҙ хәл итеү алымының береһе". Ниндәй мәсьәләләр борсой икән халыҡты, артабан ҡарайыҡ.

(Дауамы 2-3-сө биттәрҙә).

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

?

Бөгөн финанс белеменә эйә булыу, аҡса тотона белергә өйрәнеү бик мөһим, тигәнгә фекерегеҙ нисек?

Айгөл ДИНИСЛАМОВА, РФ Хөкүмәте ҡарамағындағы Финанс университетының Өфө филиалы аспиранты: Әсәйем ғүмере буйы Һаҡлыҡ банкы системаһында эшләгәнлектән, мин был һөнәр үҙенсәлектәре менән гел генә ҡыҙыҡһына инем. Әсәйемде эшендә юғары квалификациялы белгес булараҡ баһалайҙар: унын бик күп Маҡтау ҡағыҙҙары һәм "Рәсәй Банкы отличнигы" тигән исеме лә бар. Мин уға һоҡланам: ә бит унын эше бик ҡатмарлы һәм сетерекле, шулай булыуға ҡарамаҫтан, мин ошо юлдан китергә ҡарар иттем, сөнки бөләкәйҙән уҡ әсәйемдең телмәренән ишетеп, финанс, бюджет, кредит, инвестиция тигән һәм минә бик серле тойолған терминдарҙың айышына төшөнөргә, унын кеүек ошо өлкәлә күп белергә теләнем.

Финанс вузында уҡыуы енелдән түгел, сөнки ул йәмғиәт шарттарына һәм заман технологиялары талаптарына бәйле үҙгәреп тора, шулай булғас, финанс өлкәһендәге һәр яңылыҡ менән хәбәрҙар булыу кәрәк. Уҡыуы еңелдән түгел, эйе. Минә, ярай ҙа, ундай саҡтарҙа әсәйем ярҙам итеп, өйрәтеп ебәрә, кәңәштәр бирә, ә бына яңы ғына мәктәп тамамлап килгән үсмерҙәргә ауыр. Ҡайһы берәүҙәр шуға күрә уҡыуҙы ташлап та китәләр. ***Ошо йәһәттән мине һәр ваҡыт бер һорау борсой: нинә беҙҙең мәктәптәрҙә аҡса менән нисек эш итергә, йәғни балалар аңына барып етерлек кимәлдә финанс нигеҙҙәрен өйрәтеүсе предмет юҡ икән? Бөгөнгө йәшәйешебеҙҙе йәғә һалыуҙа, ҡайһы саҡ хатта яҙмыштарҙы хәл итеүҙә лә мөһим әһәмиәткә эйә булған аҡса заманында көн итәбеҙ. Тормош бөгөн түмәүлегә әйләнеп бөтөп бара: бөтә нәмә аҡсаға бәйле, шуның өсөн йәштәргә аҡса эшләү, аҡса тотоноу, сығымдарыңды планлаштырыу, килем туплау, уны инвестицияға һалыу кеүек финанс белеме нигеҙҙәренә өйрәнеү бик тә мөһим.*** Ә бит белем биреү системаһында балаларға киләсәктә бөтөнләй кәрәге теймәҫтәй предметтарға күп урын бирелә, ә бына уҡыуҙы тамамлап, эшләй башлағас, нисек итеп донъяңды ҡорорға, йортоң, баҡсаң дизайнын ойоштороп, ғаилә ҡороу һәм ошо мөхиттә нисек итеп үҙ-ара ихтирамлы мөнәсәбәттәрҙә йәшәргә өйрәтеүсе юҡ.

Дәрес, күпселек йәштәр ғаиләлә ата-әсәһе мөнәсәбәттәрен өлгө итеп алыусан, ләкин был һәр осраҡ өсөн дә яҡшы миҫал була алмай. Мәктәптә финанс нигеҙҙәренә өйрәтеүсе предметтың булмауын йыш ҡына квалификациялы белгестәрҙең етешмәүе менән аңлатһалар, икенсенән, халыҡтың финанс грамотаға эйә булыуы, йәнәһе лә, дәүләт һәм иҡтисад мәнфәғәттәрен ҡуҙәтмәй, тигән фекер ҙә йәшәп килә. Мәҫәлән, инвестиция ҡағыҙәләрен яҡшы белгән кеше килем иҫәбенә лә йәшәй ала икән, был мәшғүллек баҙарында эшсе көстәрҙең һәм һалым түләмдәренең кәмеүенә килтереүе бар.

Хөкүмәткә халыҡтың артыҡ күп белеүе кәрәкмәй, тип уҡығаным да бар. Ә наҙан халыҡ менән эш итеүе, күрәһең, енелерәктер ҙә. Финанс йәһәтенән белемле булыу кешегә тормош кимәлен яҡшыртырға булышлыҡ итә, шуға күрә баланың киләсәге һеҙҙә борсой икән, уны ғаиләләге мисалдарға таянып, үҙаллы өйрәтеү йәйин ҡарарға кәрәк. Уларға нимәләр һатып алырға рөхсәт итегеҙ һәм хаҡтарҙы даими сағыштырып барырға, үҙенең "кеҫә бюджетын" дөрөҫ тотонорға өйрәтегеҙ. Балаларҙы финанс белеменә йәлеп итеүсе мауыҡтырғыс өҫтәл уйындарын, шулай уҡ онлайн-дәрестәрҙә файҙаланыу мөмкинлеге лә бар.

12+

✓ Халыҡ вахтаға эш булмағанлыҡтан китә, тигән фекер бар. Айырыуса ауылдарҙан вахтаға юлланыусылар күп. Әммә хәҙер һәр ҡалала ҙур сәнәғәт предприятиелары эшләй, улар яҡшы эш хаҡы тәҡдим итергә әҙер.

КӨН ТЕМАҺЫ

РАДИЙ ХӘБИРОВ - ТУРА БӘЙЛӘНЕШТӘ

Һаҡлаулымы?

Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров менән тура бәйләнештә "Известия" баҫмаһының хәрби хәбәрсеһе Эмиль Тимашев республиканың пилотһыҙ аппараттар һөжүмен кире ҡағырға ни тиклем әҙер булыуы хаҡында һораны. "Әлеге ваҡытта дошман дрондары даими рәүештә Башҡортостанға килеп етергә тырыша, йыш ҡына "Келәм" планы индерелә. Һөжүмдәр йышыраҡ һәм системалыраҡ була бара. Мәҫәлән, ошо көндәрҙә "Газпром нефтехим Салауат"ҡа бер юлы алты дрон һөжүм итте. Бер нисә йыл элек Башҡортостанда стратегик объекттар былдай хәлгә әҙер түгел ине. Ҡыҫҡа ваҡытта саралар күрергә тура килде. Башҡортостанда стратегик мөһим объекттарҙы һаҡлау мәсьәләһе менән шөғөлләнгән террорға ҡаршы комиссия ойошторолдо. Пассив һаҡланыуға килгәндә, төбәктә үҙ һөҙөмтәлелеген күрһәткән антидрон селтәрҙәре ҡулланыла. Актив һаҡлауҙа Рәсәй Оборона министрлығы ярҙам итә. Улар төбәккә юлланған осоусы шикле объекттар тураһында хәбәр итә. Телһә ҡайһы урынға машина менән юлланырға әҙер төркөмдәр бар", - тине Радий Хәбиров.

Төбәк етәксеһе әйтеүенсә, Башҡортостанда "Панцирь" зенит һәм шыма көбәкле ҡорал бар. Радиоэлектрон баҫтырыу сараларының бер нисә быуыны алмаштырылған да инде. Хәүеф янаһанда предприятие хеҙмәткәрҙәрен шунда уҡ һыйыныу урынына эвакуациялайҙар. "Беҙ үҙебеҙҙе нисек яҡларға кәрәклеген беләбеҙ. Бөтә предприятиелар ҙа тотҡарлыҡһыҙ эшләй. Башҡортостан халҡын ығы-зығыға бирелмәҫкә, ялған мәғлүмәткә ышанмаҫҡа һәм рәсми хәбәрҙәр көтөргә саҡырам. Әгәр нимәләр булһа, беҙ был хаҡта асыҡтан-асыҡ әйтәбеҙ, проблеманы йәшермәйбеҙ. Бер кемде лә бәлә менән яңғыҙ ҡалдырмаясаҡбыҙ. Беҙгә килгән Оборона министрлығы көстәре һәм предприятиеларҙың хәүефһеҙлек хеҙмәттәре үҙ эшен һөҙөмтәле башҡара, тип иҫәпләйем", - тип билдәләне Радий Хәбиров.

Кәрәкле программа

Стәрлетамаҡтан "Боксер" позывнойлы "Башҡортостан" мотоуҡсылар полкының Алексей Сухоруков исемендәге айырым реактив артиллерия батареяһы командиры гвардия өлкән лейтенанты Александр Козоногов "Башҡортостан геройҙары" программаһының киләсәге тураһында ҡыҙыҡһынды.

"Башҡортостан геройҙары" программаһы һис шикһеҙ дауам итәсәк,- тип билдәләне Радий Хәбиров. - Беҙ ветерандар һәм Махсус хәрби операцияла ҡатнашыусылар өсөн кадрҙар программаһына етди ҡарайбыҙ. Әле 70 кеше уҡый. Беҙҙең бурыс - уҡыу тамамланғас, уларҙы эшкә урынлаштырыу. Уҡыу үткәндәрҙең барыһы ла лайыҡлы урын табыр, тип уйлайым. Шуға күрә программаны дауам итәсәкбеҙ".

"Әр-Рәхим" мәсете

"Әр-Рәхим" мәсетендә быйыл башланған фасад эштәрен 2026 йылда тамамлау планлаштырыла. Был хаҡта Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров тура бәйләнеш барышында белдерҙе. "Планға ярашлы, йылытыу һәм эске эштәрҙе киләһе йылда башлайбыҙ. Шулай уҡ ер мәсьәләләре лә тулыһынса хәл ителмәгән. Мәҫәлән, стилобаттың бер өлөшө федераль милек булған участка аша үтә. Минең вәкәләттәрем 2029 йылда тамамлана. Әлбиттә, ошо ваҡытҡа тиклем мәсетте тәҙөп бөтөргә теләйем. Әммә ул шулай уҡ финанс мәсьәләгә барып ҡағыла. Әйтәйек, беҙҙең һалдаттарға дрондар ебәреү йәки тәҙәлешкә аҡса бүлеү араһында һайлау торһа, миненсә, яуап билдәле, әлбиттә, ярҙам беҙҙең һалдаттарға китәсәк, уларҙың ғүмерен һаҡлап ҡалыуға йүнәлтеләсәк", - тине Башҡортостан Башлығы.

Милли мәҙәниәтте үҫтереү

Башҡортостанда милли мәҙәниәт үҫешә. Һуңғы йылдарҙа ғына республикабыҙҙа Милли кейем көнө, Бейеү көнө, Ҡурай көнө, "Урал батыр" эпосы көнө, "Башҡорт аты" фестивале һәм башҡа әһәмиәтле даталар билдәләнә башланы. Ошо башланғыстарҙы нығытыу өсөн республика Башлығы йәмғиәтселектән ниндәй ярҙам көтә? Был һорауҙы Радий Хәбировҡа тура бәйләнеш барышында Башҡортостандың халыҡ артисы Миңлеғәфүр Зәйнетдинов бирҙе.

"Традицияларҙы, милләт, тел, халыҡтар мәҙәниәте үҙенсәлектәрен һаҡлау - беҙ алып барған дәүләт сәйәсәтенең бер өлөшө. Айырыуса шуны билдәләргә кәрәк: беҙ башҡорт кейеме көнөн түгел, ә Милли кейем көнөн иғлан иттек, шуға күрә был милләт-ара татыулыҡ, дуҫлыҡ, конфессия-ара мөнәсәбәттәр һәм башҡалар буйынса эштең мөһим өлөшө булып тора. Был эшебеҙ - булмағанды уйлап тапҡан нәмә түгел, ә ҙур дәүләт бурысы. Был йәһәттән ыңғай һөҙөмтә бар тип иҫәпләйем. Иң мөһиме, кешеләр быға ынтыла. Милли кейем көнөндә уларҙың селфи яһауын һәм интернетҡа һалыуын ғына ҡарағыҙ", - тине Радий Хәбиров.

Салауат Юлаев һәйкәле

Бөтөн донъя башҡорттары ҡоролтайы Башҡарма комитеты рәйесе Юлдаш Йосопов: "Радий Хәбиров үҙе шәхсән Салауат Юлаев һәйкәлен реставрациялау процесын контролдә тотасаҡмы?"- тип һораны.

Салауат Юлаев һәйкәлен һүтеү бер нисә көн элек кенә тамамланды. Бөгөн инде һәйкәлде махсус цехҡа ташып бөткәндәр. Өфөнөң Черниковка биҫтәһендә меңдәрсә квадрат метрға һуҙылған ангарҙа белгестәр монументтың өлөштәрен тергеҙеү өҫтөндә эшләй. Тура бәйләнештә тамашасыларға Салауат Юлаев һәйкәлен реставрациялау барышын экранда күрһәттеләр. Реставраторҙар Михаил Татарников һәм Андрей Смирнов һәйкәлде йүнәтеү үҙенсәлектәре менән таныштырҙы. "Һәйкәлде һүткәндән һуң уны таҙалау, тутығын бөтөрөү эштәре бара. Монументтың деталдәре ошонда уҡ ҡоролаҫаҡ", - тип аңлатты Михаил Татарников. Һис шикһеҙ, һәйкәл үҙ урынына тәүге ҡиәфәтенә ҡайтарылаҫаҡ, ти Андрей Смирнов. Монумент скульптор Сосланбәк Тавасиев буйған элекке үҙенең төҫөндә буласаҡ. Рәсәйҙең атҡаҙанған архитекторы Александр Мирианашвили һүҙҙәренсә, һәйкәлде ремонтлау күптән талап ителгән. Тура бәйләнештә реставраторҙар республика йәмәғәтселеген борсолмаҫҡа саҡырҙы, монумент 2027 йылдың октябренә урынына ҡуйыласаҡ.

Радий Хәбиров һәйкәлде ремонтлау хаҡында ҡарар уға енел бирелмәүе хаҡында белдерҙе. "Эмоциональ яҡтан бик ауыр булды, сөнки беҙгә ниндәй генә ғәйеп ташламанылар. Ысынлап та, бик ҡатмарлы тема, айырыуса башлаған саҡта шулай ине. Әммә эшкә тотондоҡ, һуңлаһаҡ, беҙҙең өсөн тәбиғәт үҙенекен эшләр ине, һәйкәл нығ иҫкергәйне бит. Әҙер проект, партнерҙар, Рәсәйҙең Һынлы сәнғәт академияһы бар, улар профессиональ яҡтан ярҙам итә. Йәйлап йәмәғәтселекте күндерҙек. Был мөһим эште аҙаҡҡаса атҡарып сығасаҡбыҙ", - тине Радий Хәбиров.

Әбйәлилдәге хәл

Башҡортостан Башлығы, Әбйәлил районындағы баҡыр ятҡылығын геологик разведкалау республика Хөкүмәтенең тулы контроле аҫтында бара, тип белдерҙе. "Салауат" яуаплылығы сикләнгән йәмғиәте закон нигеҙендә геологик разведкаға лицензия алды һәм уны үткәрәләр. Әлбиттә, был йәһәттән кешеләрҙең борсолоуҙарын яйға һалырға тырыштыҡ һәм аңлатыу эштәре алып барҙыҡ. Шул уҡ ваҡытта экологик мәсьәләне сәйәси йүнәлешкә һалырға һәм республикалағы хәлде тотороҡһоҙландырырға маташҡан дошман көстәре лә бар. Беҙ халыҡты уларҙан һаҡланыҡ, кешеләргә радиоактив ятҡылыҡтарҙың, чума вирусының һәм башҡаларҙың юҡлығын аңлатып бирҙек. Был дәүләт хеҙмәткәрҙәренең, эксперттарҙың һәм политологтарҙың профессиональ эше булды. Беҙ халыҡҡа проекттың бөтә ыңғай яҡтарын аңлатып, бөтә процесс беҙҙең контролдә буласаҡ, тәбиғәткә һәм тирә-яҡ мөхиткә зыян килмәйәсәк, тип ышандырҙыҡ", - тине Радий Хәбиров.

Республика етәксеһе һүҙҙәренсә, компания районды үҫтереүгә 100 миллион һумдан ашыу аҡса һалған да инде. "Был, ысынбарлыҡта, һирәк осрай торған хәл. Тиҙҙән мин "Рус баҡыр компанияһы" менән ҙур һәм бик мөһим кәңәшмә үткәрәсәкмен, сөнки геологик разведка йәйлап тамамлана һәм киләһе этапта туранан-тура тау эштәре планлаштырыла", - тине Радий Хәбиров.

Ниңә Себергә китәләр?

Блогер Дамир Вәхитов: "Вахтовиктар башҡа төбәктәргә китмәһен өсөн, республикала ниндәй компаниялар лайыҡлы эш хаҡы тәҡдим итә ала?" - тип һораны. Радий Хәбиров һүҙҙәренсә, Рәсәйҙә Себер һәм Алыҫ Төньяҡ кинлектәрен үҙләштерә башлағандан алып, унда эш вахта ысулында башҡарыла. Был йәһәттән Башҡортостандың үҙ тарихы бар. Беҙ - ҙур күләмдә нефть сығарыуҙы башлаған тәүге төбәк. 1932 йылда Ишембай ятҡылығы асыла. Уға бәйле республикала йәшәүселәр нефтсе һөнәрен күпләп үҙләштерә, нефть сығарыу буйынса бик күп белгестәр үҫеп етә. Бөгөн төбәктә тотош вахтовиктар быуыны йәшәй.

"Халыҡ вахтаға эш булмағанлыҡтан китә, тигән фекер бар. Әлбиттә, унда ла дөрөҫлөк юҡ түгел, айырыуса ауылдарҙан вахтаға юлланыусылар күп. Әммә хәҙер һәр ҡалала ҙур сәнәғәт предприятиелары эшләй, улар яҡшы эш хаҡы тәҡдим итергә әҙер. Шуны ла иҫтән сығармайыҡ: беҙ бер илдә йәшәйбеҙ. Себерҙе лә кемгәлер үҙләштерергә кәрәк. Һәм дәүләт, быны аңлап, унда шарттар булдыра, эш хаҡын күтәрә. Беҙ төбәктә ундай эш хаҡы тәҡдим итә алмайбыҙ. Баланс кәрәк. Был йәһәттән күп эш башҡарҙыҡ, беҙҙә хатта "Башҡорт вахтаһы" программаһы булдырылғайны. Йәштәр өсөн төрлө компания етәкселәре менән осрашыуҙар ойоштороҡ", - тип фекере менән уртаҡлашты Республика Башлығы. Уның әйтеүенсә, ҡайһы бер ир-егеттәр Себерҙә эшләүгә күнеккән. Шулай булыуға ҡарамаҫтан, улар төбәк иҡтисадына үҙ өлөшөн индерә:

Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✓Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров Һамарҙа "Рәсәй - спорт державаһы" халыҡ-ара спорт форумында ҡатнашты. Форум барышында ул ил Хөкүмәте рәйесе урынбаҫары Дмитрий Чернышенкоға төбәк сәйәсәтенең физкультура һәм спортты үҫтереү өлкәһендәге төп йүнәлештәре, республикала төҙөлгән эре спорт объекттары хаҡында һөйләне. Белеүегеҙсә, ил Президенты Владимир Путин 2030 йылға тиклем даими рәүештә физкультура һәм спорт менән шөғөлләнеүселәр һанын 70% тиклем арттырырға ҡушты. 2019 йылда Башҡортотсанда был күрһәткес 45,2% булһа, 2024 йылда 62% тиклем күтәрелде.

✓Билдәле комментатор Виктор Гусев "Рәсәй - спорт державаһы" халыҡ-ара спорт форумында Башҡортостанда футбол үҫешенә баһа бирҙе. Ул республиканың мөһим спорт төбәгенә әүерелеүен билдәләне. "Республика мөһим спорт төбәгенә әйләнә бара, хатта мин уны футбол төбәге тип атар инем", - тине Виктор Гусев.

✓Владимир Путин вейптарҙы тулыһынса тыйыу хаҡындағы тәҡдимде хупланы. "Рәсәй - спорт державаһы" форумында дәүләт башлығына ошондай тәҡдим менән "Сәләмәт дәүләт" дөйөм Рәсәй йәмәғәт хәрәкәте етәксеһе Екатерина Лещинская мөрәжәғәт итте. Уның һүҙҙәренсә, БДБ һәм донъяның башҡа илдәрендә вейптарҙы тулыһынса тыйыу һыгай һөҙөмтәләргә килтергән. Владимир Путин был тәҡдимде хуплап башын һелкте. Быға тиклем "Башинформ" РФ Дәүләт Думаһында вейпингты тулыһынса тыйыуҙы тәҡдим итеүҙәре хаҡында хәбәр иткәйне.

✓Башҡортостанда ҡышҡы миҙгелдә автомобиль юлдарын тәртиптә тотоуға һәм ҡарҙан таҙартыуға 1,4 мең берәмек махсус техника йәлеп итеү ҡуҙаллана. Был хаҡта Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров уҙғарған оператив кәңәшмәлә республиканың транспорт һәм юл хужалығы министры вазифаһын башҡарыусы Виктор Жульков хәбәр итте. Башҡортостан биләмәһендә федераль автомобиль юлдарының оҙонлоғо - 863 километр, төбәк һәм урындағы юлдар - 23,8 мең километр.

✓Мәскәүҙә 19 ноябрҙә Рәсәй Федерацияһы Президенты ҡарамағындағы Рәсәй Халыҡ хужалығы һәм дәүләт хеҙмәте академияһында Башҡортостандан сыҡҡан студенттарҙың "Яҡташ" форумы була. Был хаҡта Башҡортостандың студенттар һәм аспиранттар ассоциацияһы матбуғат хеҙмәте хәбәр итә. Сара яҡташтар араһында бәйләнеште нығытыу, әүҙем йәштәрҙе асыҡлау маҡсатында ойошторола.

✓Рәсәйҙә ике яңы байрам булдырылды. Был турала Президент Владимир Путиндың указдары сыҡты. Уға ярашлы, 30 апрелдә Рәсәй Федерацияһының аҙ һанлы аҫаба халыҡтары көнө һәм 8 сентябрҙә Рәсәй Федерацияһы халыҡтары телдәре көнө билдәләнә. Һуңғы халыҡ иҫәбен алыу мәғлүмәттәре буйынса (2020 йыл), Рәсәйҙә 176 туған тел теркәлгән. Рус теле менән бер рәттән, башҡорт, татар, чечен телдәре лә киң таралған.

шунда аҡса таба, ә эш хаҡын республикаға алып ҡайта, бында ғаилә ҡора, йорт һатып ала. Шәхси төҙөлөш вахтовиктарҙың аҡса табып, торлаҡ һатып алыуы һөҙөмтәһендә шулай уҡ үҫешә.

Яугирҙарға - ярҙам

Белорет районында йәшәгән оло йәштәге ҡатындың ике улы һәм ейәне МХО-ла ҡатнаша. Ул йортона газ үткәреүҙә ярҙам һорап, Башҡортостан Башлығына мөрәжәғәт итте. Тура бәйләнеш барышында Радий Хәбиров Белорет районы етәксеһе Азат Хәкимовҡа Боғанаҡ ауылында йәшәүсе Мәслихә Иҫәнғолованың йортона газ үткәреүҙе контролгә алырға ҡушты.

Республика Башлығы теманы дауам итеп, Башҡортостанда МХО яугирҙарын санатор дауалау тәжрибәһе бөтә Рәсәй өсөн уникаль тип атаны. "Беҙҙең ярҙам сараһы шифахана селтәрҙәренә нигеҙләнә, ә ул башҡа төбәктәрҙә юҡ. Мин барлыҡ шифаханаларҙың етәкселәренә яугирҙарҙы ҡабул итеүҙәре өсөн рәхмәтемде белдерәм. Директорҙар ҡайһы бер талаптар буйынса был ярҙам тейеш булмаһа ла, мендән ашыу һалдатты беҙҙең үтенес буйынса дауалауға алды. Шифаханалар 10 миллион һумдан ашыу сығымдарҙы үҙҙәре ҡапланы", - тине Радий Хәбиров.

Курск сигендә хеҙмәт иткән МХО-ла ҡатнашыусы Айҙар Мирхәйҙәров Радий Хәбировтан Нуриман районында юлды ремонтлау хаҡында һорау бирҙе. Төбәк етәксеһе был һорауҙы хәл итергә вәғәҙә бирҙе. Радий Хәбиров һүҙҙәренсә, юл мәсьәләһе тура бәйләнешкә килгән һорауҙарҙың күпселеген тәшкил итә. "Электән шулай, халыҡты иң ҡыҙыҡһындырған һорау булып юл мәсьәләһе ҡала. Беҙ был темаға айырым ваҡыт бүлербеҙ. Красная Горка - Саруа ауылдары араһында юл мотлаҡ буласаҡ", - тип белдерҙе Радий Хәбиров.

Колледж ябылмаясаҡ

Благовещендар, Башҡорт архитектура-төҙөлөш колледжының Благовещен филиалының киләсәге тураһында һорау бирҙе. Улар әйтеүенсә, белем усағының ябылыуы хаҡында хәбәр таралған. "Минеңсә, Башҡортостандың урта һөнәри белем биреү йорттары селтәрен һаҡлап ҡалыуы - бик яҡшы күренеш, - тине республика Башлығы.- Благовещен колледжын беҙ ябырға йыйынмайбыҙ. Ҡалалағы өс колледжды берләштерәбеҙ, ҙур уҡыу комплексы булдырабыҙ. Колледж Благовещен киң профилле һөнәр биреү колледжына ҡушыласаҡ, былдай үҙгәрештәр бер нисә ҡалала көтөлә. Был көстәрҙе берләштерергә, артыҡ сығымдарҙы оптималләштерергә мөмкинлек бирә".

Боронғо тирмән тергеҙелерме?

Шишмә районы халҡы Радий Хәбировҡа боронғо бинаны - ағалы-ҡустылы Бушмариндар тирмәнен тергеҙеү һәм яңыртыу үтенесе менән мөрәжәғәт итте. Бина 1890 йылда төҙөлгән, сауҙагәрҙәр Федор һәм Василий Бушмариндарҙың хужалығына ҡараған. Тирмән 2006 йылға тиклем эшләй. Бөйөк Ватан һуғышы йылдарында бында тәүлегенә 24 тонна иген эшкәртелә, һуғыштан һуңғы йылдарҙа тирмән яҡындағы 10-12 районды он менән тәьмин итә, тип һөйләне Дурасов ауыл биләмәһе башлығы Фәнил Заманов.

Бөгөн өс ҡатлы ағас бина аяныслы хәлдә, вандалдар тәрҙә-ишектәрен емергән, ел-ямғыр арҡаһында ҡоролма туҙған. Шишмәләр бинаны киләсәк быуындар өсөн һаҡлап ҡалыу, унда икмәк музейы булдырыу тураһында үтенә.

Башҡортостан Башлығы һүҙҙәренсә, әлеге ваҡытта был мәсьәләне хәл итеү юлы юҡ. "Беҙгә уны мотлаҡ һаҡларға кәрәк. Тәүҙә шарттар булдырырға, унан һуң төҙөләш тураһында уйларға. Тик 2026 йылда түгел. Быны өсөн күп аҡса кәрәк буласаҡ. Мин мотлаҡ барып ҡарармын, тәртип булдырасаҡбыҙ, тип ныҡлы вәғәҙә бирәм", - тине Радий Хәбиров.

Өфө циркы тураһында

Башҡортостан Башлығы тура бәйләнеш барышында Өфө циркы яҙмышына ҡарата асыҡлыҡ индерҙе: "Федераль финанслауҙы көтәбеҙ. Аҡса 2026, 2027 һәм 2028 йылдарҙа бүленергә тейеш. Тимәк, бөтә бюрократик талаптарҙы үтәгәс, 2026 йылда циркты яңыртыуҙы башлай аласаҡбыҙ", - тине һәм әлеге ваҡытта цирк реконструкцияһы яңынан проектлана, ул дәүләт тикшереүен үтергә тейеш, тип билдәләне. "Хәтерләйһегеҙҙер, мин Президентҡа цирк мәсьәләһе буйынса мөрәжәғәт иттем. Шуға күрә беҙҙә ныҡлы нигеҙ бар. Цирк буласаҡ, был - беҙҙең өсөн төп маҡсаттарҙың береһе", - тип билдәләне Радий Хәбиров.

Башлыҡ булырға теләй

Салауат районынан Ғайсар Мөхәмәтйәнов Мәскәү дәүләт университетында уҡый. Ул Башҡортостан Башлығы менән тура бәйләнешкә ҡыҙыҡлы һорау ебәрҙе. Егеттең һүҙҙәренсә, ул киләсәктә республика етәксеһе булырға хыяллана. "Иң мөһиме, бирешмәскә!" - тип яуап бирҙе Башҡортостан Башлығы уға. Шунан: "Шәп егет республикаға ҡайтһын өсөн үҙемдең урынымды бушатырға әҙермен", - тип шаяртты. "Беҙҙең уҡыусыларҙың Мәскәү вуздарына уҡырға инеүе - ҡыуаныслы күренеш һәм ул беҙҙең мәғарифтың кимәлен күрһәтә. Иң мөһиме, юғалып ҡалмаһындар. Йәштәребеҙ - беҙҙең ресурс. Улар ҡайтһын өсөн улар менән эшләргә кәрәк. Тиҙҙән Мәскәү вуздары студенттары менән осрашасаҡмын", - тип белдерҙе Радий Хәбиров.

Тураһын әйткәндә...

Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров тура бәйләнеш барышында: "2026 йыл еңел булмаясаҡ, республика был осорға бюджет дефициты менән инә", - тип белдерҙе. "Беҙгә был ваҡытты лайыҡлы үтергә кәрәк. Илебеҙ һуғыш алып барғанда, тағы нимә көтәргә һуң? Һин уның менән бергә булырға тейешһең, сөнки ул - һинең киләсәгең, балаларыңдың киләсәге. Һәр кем үҙ бурыстарын үтәргә тейеш. МХО яугирҙары үҙ бурысын үтәй, ә беҙ - үҙебеҙҙекен. Уларға еңелерәк булһын өсөн беҙ барыһын да эшләргә бурыслы", - тине Радий Хәбиров.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров менән тура бәйләнешкә тиклем һәм уның барышында халыҡтан 8629 төрлө һорау килде, тип хәбәр иттеләр төбәк етәксеһенең социаль коммуникациялар буйынса идаралығынан.

Быйыл иң популяр темалар:

- юлдарға ҡағылышлы һорауҙар - 1747 мөрәжәғәт,

- торлаҡ-коммуналь хужалығы - 1105,

- төҙөкләндереү - 846,

- халыҡты социаль хеҙмәтләндереү һәм яҡлау - 653,

- мәғариф - 553.

Республика халҡы тура бәйләнешкә мөрәжәғәттәрен йышыраҡ социаль селтәрҙәр һәм чат-боттар аша ебәргән - 5639 һорау. Телефондан 2022 мөрәжәғәт ҡабул ителгән. "Дәүләт хеҙмәттәре. Бергә хәл итәбеҙ" порталын - 499, Республика Башлығы сайтын 469 кеше файҙаланған.

ӨФӨ - ТӘРТИПТӘ!

КЕШЕЛӘРГӘ ҮҪЕШЕҮ МАЙҘАНЫ

Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров Өфөнөң "Территория 3000" бизнес-паркында урынлашҡан "Кешеләр" коворкинг киңлегендә экскурсияла булды. Был архитектур һәм концептуаль яҡтан үҙенсәлекле заманса эшлекле үҙәк булып тора.

Ул офисты, мәҙәниәт үҙәген һәм йәмәғәт киңлеген берләштерә. Коворкинг-киңлек буйлап экскурсия барышында бизнес-паркҡа нигеҙ һалыусы Әҙил Юлдашев уның 2024 йылда асылыуы хаҡында һөйләне. Коворкингтың дөйөм майҙаны - 2500 квадрат метр. Республика Башлығы коворкинг-киңлектә, амфитеатрҙа, китапхана булдырылған проекттарҙы ҡараны. Китапхана коллекцияһы баш ҡала халҡы бүләк иткән китаптар менән тулылана. Радий Хәбиров коворкинг киңлегенә үҙенең шәхси китапханаһынан бер нисә китап бүләк итәсәген белдерҙе.

"Кешеләр" - эш өсөн ҡуртымға өҫтәл, ултырғыс алыу урыны ғына түгел. Беҙ бында уҡытыуға ҙур баҫым яһайбыҙ. Бизнес ҡына түгел, ә сәнғәт, әҙәбиәт, кино һәм психология буйынса курстар үткәрәбеҙ. Беҙ кешеләргә үҫешеү майҙаны булдырҙыҡ. Беҙҙең коворкинг-киңлектә эшләп кенә түгел, оҫталығыңды ла арттыра алаһың. Бында лекция залдары, йәмәғәтселек, белем биреү курстары булдырҙыҡ, улар барыһы ла резиденттар өсөн бушлай", - тип билдәләне Әҙил Юлдашев.

Шулай уҡ үҙәктә 13 шәхси офис, 100-ҙән ашыу эш урыны, дүрт йыйылыш залы, 80-90 кешегә иҫәпләнгән конференц-зал, амфитеатр, ял итеү һәм уйын залдары, ҡаһүәхана урынлашҡан.

2024 йылда коворкинг проекты Best Office Awards "Илдәге иң яҡшы хеҙмәтләндереүҙең офисы һәм коворкинг киңлеге" конкурсында "Иң яҡшы офис" премияһын яулай һәм архитектур һәм мәҙәни әһәмиәте буйынса Рәсәйҙең иң яҡшы 100 проекты иҫәбенә инә.

ДҮРТ ҺЫҘАТЛЫ ХӘРӘКӘТ...

24 ноябргә Өфөнөң Пугачев урамында Дуҫлыҡ Монументынан Геофизиктар урамына тиклемге участкала юлдың бөтә дүрт һыҙатын асыу планлаштырыла. Был турала Өфө хакимиәте башлығы Ратмир Мәүлиев хәбәр итте һәм, Пугачев урамын реконструкциялау буйынса эштәр дауам итә, тип һыҙыҡ өҫтөнә алды.

Әлеге ваҡытта Геофизиктар боролошонан транспорт сиселешенә тиклемге участкала Пугачев урамының ике һыҙаты буйлап хәрәкәт рәхсәт ителгән. "Республика Башлығы Радий Хәбировҡа ярҙамы өсөн рәхмәт. Элек Дуҫлыҡ Монументынан Ағиҙел аша Таш кисеү күперенә тиклем 3,5 саҡрымдан ашыу ураў юл буйлап Геофизиктар, Геологтар, Бородин урамдары аша үтергә кәрәк ине", - тип яҙҙы Ратмир Мәүлиев үҙенең телеграм-каналында.

Хәҙер Пугачев урамы буйлап Геофизиктарҙан 800 метр алыҫлыҡтағы транспорт сиселешенә тиклем юл 2 минуттан да артыҡ ваҡытты алмай. Геофизиктар урамынан транспорт сиселешенә тиклем ҡалған ике һыҙатты төҙөү, шулай уҡ һул яҡтан юл һәм тротуарҙар һалыу 2026 йылда тамамланырға тейеш.

Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✔19-21 ноябрҙә Өфөнөң вуз-ара кампусында Фән айлығы сиктәрендә "Инновациялы технологияларҙың һәм материалдарҙың фундаменталь аспекттары" Бөтә Рәсәй фәнни-ғәмәли конференцияһы үтә. Унда нанотехнология, материалдар һәм химик технологиялар, яһалма интеллект технологияһы өлкәһендәге белгестәр ҡатнаша. Сараның маҡсаты - уҡытыусылар, аспиранттар һәм студенттарҙы алдынғы тәжрибә һәм яңы фәнни ҡаҙаныштар менән таныштырыу.

✔Евразия ғилми-белем биреү үҙәгенең вуз-ара студенттар кампусында Өфө фән һәм технологиялар университетының Ҡытай теле һәм мәҙәниәте үҙәге асылды. Ул - Өфө һәм Ляонин университеттарының (Шеньян ҡалаһы) уңышлы хеҙмәттәшлек емеше. Үҙәк эшмәкәрлеге сиктәрендә балалар, уҡыусылар, студенттар һәм өлкәндәр өсөн ҡытай теле һәм халыҡ-ара имтиханға әҙерлек курстары, ҡытай каллиграфияһы, ҡағыҙ ҡырҡыу сәнғәте, битлектәр бизәү һәм башҡа биҙәү сәнғәте төрҙәре буйынса дәрестәр үткәреләсәк.

✔2025 йылдың туғыҙ айы йомғаҡтары буйынса, республикала ауыл хужалығы продукцияһы етештереү 5,3 процентҡа арткан. 3,8 миллион тоннанан ашыу иген культуралары, икс миллион тонна самаһы шәкәр сөгөлдөрө һәм бер тонна тирәһе майлы культуралар йыйып алынған. Был хаҡта 7 ноябрҙә үткән Ауыл хужалығы һәм етештереү сәнәғәте хеҙмәткәрҙәре көнө уңайынан тантаналы йыйылышта Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров үҙенең сығышында әйтте.

✔Республикала малсылыҡҡа айырым иғтибар бирелә. Үткән биш йыл эсендә ит етештереү - 40, һөт - 6,5 процентҡа арткан. Тармаҡҡа инвестициялар йәлеп итеү, алдынғы технологиялар индереү, "Агросәнәғәт комплексында кадрҙар" федераль проектында, "Ауыл биләмәләрен комплекслы үҫтереү" дәүләт программаһында ҡатнашыу заманса үҫеш мөмкинлеген кинәйтә.

✔Республикала "Тормош өсөн инфраструктура" милли проекты буйынса юл төҙөләш эштәре Өфө - Инйәр - Белорет, Стәрлетамаҡ - Белорет - Магнитогорск, Магнитогорск - Ира, Борай - Иҫке Балтас - Көйәҙе, Белорет - Учалы - Мейәс һәм башҡа трассаларҙа алып барыла. Ошо көндәрҙә проект сиктәрендә Салауат районы халҡы өсөн мөһим Миәшәгәр - Торналы - Мөрсәлим юлының 1,4 саҡрым оҙонлоғондағы участкаһы яңыртылды.

✔Республикала Яңы йыл шыршыларын әҙерләү әүҙем бара. Октябрь айында ғына 18,6 мең йәшел "купшыҡай" Курск, Воронеж, Омск, Ырымбур өлкәләренә, Краснодар, Пермь крайҙарына, Ҡырым һәм Төньяҡ Осетия республикаларына оҙатылған. Балаҡатай, Белорет, Дүртөйлө, Шаран райондары урмандарында ҡырҡылған шыршыларҙы, аҡ шыршыларҙы, ҡарағайҙарҙы "Россельхознадзор" белгестәре ентекле тикшергән.

✓ *Кешелә ниндәйҙер мәсьәләне үҙаллы хәл итергә тырышыу түгел, ә ситтән - етәкселектән, хөкүмәттән, дәүләттән көтөп ултырыу кеүек ғәҙәт бар. Артабан күптәргә тиҙ һәм еңел байып китеү теләге аяҡ сала.*

ГЕРОЙҘАР ДӘҮЕРЕ

ЕТӘКСЕЛЕК ИТҺЕНДӘР!

● **МХО яугиры Илмир Әһлиуллин Башҡортостан Башлығының иждимаиғи-сәйәси үҫеш идаралығы етәксеһе итеп тәғәйенләнде. Был хаҡта оператив кәңәшмәлә республика етәксеһе Радий Хәбиров белдерҙе.** Илмир Зөлфәт улы Әһлиуллин 1992 йылдың 22 февралендә Учалы районы Миндәк ауылында тыуған. 2014 йылда РФ Хөкүмәте ҡарамағындағы Финанс университетын (политология, иҡтисади процестар политологияһы) тамамлай. 2015 йылда ошо уҡ университетта юриспруденция, финанс хоҡуғы һөнәрен ала. Бынан тыш, өҫтәмә белеме бар. Мәскәү дәүләт халыҡ-ара мөнәсәбәттәр институтында, республика Башлығы ҡарамағындағы Башҡортостан дәүләт хеҙмәте һәм идара итеү академияһында, шулай уҡ "Геройҙар дәүере" программаһы буйынса Рәсәй Федерацияһы Президенты ҡарамағындағы Рәсәй халыҡ хужалығы һәм дәүләт хеҙмәте академияһында "Заманса идара" курстарында белем ала. Жуков, Рәсәй Оборона министрлығының "Хәрби-сәйәси эш өсөн, "Махсус хәрби операцияла ҡатнашыусы" миҙалдары, генерал Шайморатов ордены менән бүләкләнгән. Өйләнгән: ҡатыны менән өс бала тәрбиәләй.

● **Өфөнән "Беренсе тирмә" проектының 25-се ирекмәндәр бригадаһы МХО биләмәһенә юлланды.** Ирекмәндәр хәрби хәрәкәттәр биләмәһендә үҙ бурысын ҡыйыу үтәй, тип билдәләне Башҡортостан Башлығы Радий Хәбиров. "Ирекмәндәр йыл буйына фронт территорияһында эшләй, - тине ул. - Улар Луганск госпиталендә яралы яугирҙәргә ҡарай. Ирекмәндәрҙең даими эш урыны бар, әммә улар отпуск алып, эш биреүсе менән һорауҙарҙы хәл итеп, Донбасҡа медицина хеҙмәткәрҙәренә ярҙам итеү һәм яралы һалдаттарҙың ғүмерен ҡотҡарыу өсөн мөһим аҙымға бара. Сменалар ике аҙна дауам итә, бер төркөм икенсеһен алмаштыра. Улар яугирҙарҙы ашатаэсерә, таҙа кейемдәр кейҙерә, туғандарына хәбәр яҙып ебәрә, аралаша. Бер йылда республиканың 32 муниципалитетынан 186 ҡатын-ҡыҙ унда барып ҡайтҡан. Бөрө медицина колледжынан егеттәр ҙә бар. Унда барырға теләүселәр күп. Башҡортостан исеменән ирекмәндәргә бик мөһим, кәрәкле, физик һәм эмоциональ яҡтан ҡатмарлы эш өсөн рәхмәт белдерәм. Шул рәүешле беҙ дөйөм еңеүгә тос өлөш индерәбеҙ", - тине Радий Хәбиров.

● **Махсус хәрби операция зонаһына Бөрйән районынан гуманитар конвой юлланды.** Район хакимиәте башлығы Рәмил Абдуллин хәбәр итеүенсә, яугирҙар туғандарынан һәм яҡындарынан газ баллондары, шәхси гигиена саралары, оҙайлы һаҡланған ризыҡтар һәм посылкаларҙан тыш, мобиль мунсалар, "Днепр" мотоциклдары, "Нива" автомобиле, автомобиль шиналары, ағас материалдары, маскировкалау селтәрҙәре, дронға ҡаршы юрғандар аласаҡ. Әлшәй районынан да алғы һыҙыҡҡа гуманитар ярҙам партияһы оҙатылды. Муниципалитет башлығы Наил Әбелгүжин хәбәр итеүенсә, әлшәйҙәр яҡташтары өсөн ике "Нива" автомобиле, автомобиль шиналары, антифриз, электр генераторҙары, шулай уҡ маскировка селтәрҙәре, йылы кейем һәм тушенкалар, май, ит әҙерләгән. Яугирҙарға хаттар менән шәхси посылкалар ҙа юлланған.

ӘЙТ, ТИҺӘГЕҘ...

?

Бөгөн финанс белеменә эйә булыу, аҡса тотона белергә өйрәнеү бик мөһим, тигәнгә фекерегеҙ нисек?

Илшат ШӘЙҘУЛЛИН, һаҡлыҡ банкыһының Өфө ҡалаһы Сипайлово бүлексәһе хеҙмәткәре: Финанс өлкәһендә наҙанлыҡты бөтөрөү Рәсәйҙә генә түгел, бөтөн донъя кимәлендәге бурыстарҙың береһе булып тора. Үҙеңдең аҡсаң менән дөрөҫ эш итә белеү артабан шәхси финанс өлкәһендә уңышҡа өлгәшергә, һаҡламыңды арттырырға, һис булмағанда ла, барлы-юҡлы төйнәнгәнеңде муттарҙан һаҡлап ҡалырға булышлыҡ итә. Ләкин йыш ҡына хатта уртаса килемле кеше лә һәр төрлө "отошло" вариант , "акциялар", "бонустар" кеүек кәрәкмәгән тәкдимдәр менән бәйләнеүселәр алдында юғалып ҡалыусан, сөнки был өлкәлә бик һай йөҙгәнлектән, ниндәй аҙым ҡылырға ла белмәй йә муттарҙан алданып та ҡуя.

Рәсәй аналитик тикшеренеүҙәр үҙәктәре экспертары фекеренсә, беҙҙең халыҡтың финанс наҙанлығы бер нисә сәбәпкә бәйле. *Беренсенән, ти улар, аҡса мәсьәләһендә элементар грамоталылыҡтың булмауы совет йәмғиәтенән ҡалған "мираҫ". Көнбайышта, мәҫәлән, балаларҙы бәләкәйҙән үк "баҙарса" фекерләргә өйрәтә башлайҙар.* Ә Рәсәйҙең баҙар иҡтисадына күсеүенә ни бары 30 йыллап ҡына, күп күренһә лә, был киң масса араһында үҙгәрештәр формалаштырыу өсөн бик аҙ ваҡыт. Етмәһә, әлеге арала 4 тапҡыр "ғына" иҡтисад көрсөгөнә тарлдек, ә быйның граждандарға кире йоғонтоһо көслө булды.

Икенсенән, кешелә барыбер бөгөнгө көнгә тиклем ниндәйҙер мәсьәләне үҙаллы хәл итергә тырышыу түгел, ә ситтән - етәкселектән, хөкүмәттән, дәүләттән көтөп ултырыу кеүек ғәҙәт бар. Артабан күптәргә тиҙ һәм еңел байып китеү теләге аяҡ сала. Заманындағы финанс пирамидаларынан алып, бөгөнгө муттар һәм бурҙарға ышанып барыу ана шунан килә. Һәм, ниһайәт, күпселек халыҡ, килеме аҙ булыу сәбәпле, аҡсаһын ҡайҙа һәм нисек һаҡлау хаҡында артыҡ баш ватып та бармай, һәм был - финанс грамотаға өйрәнеүҙе тотҡарлап тороусы тағы бер сәбәп.

Шулай булыуға ҡарамаҫтан, бөгөн урта йәштәге һәм урта хәлле халыҡ барыбер әкренләп аҡса менән идара итеү тәжрибәһе туплай, өйрәнә, һаҡламын инвестициялау һәм планлаштырыуға ҡарата ҡыҙыҡһыныу белдерә. Финанс белеме кешегә үҙенең килемен һәм сығымдарын дөрөҫ бүлергә, кредит һәм уның проценттарын, бурыстарын төшөнөргә, аҡсаһын юғалтыуҙарҙан һаҡларға, туплап барған йыйымын нисек итеп инвестицияларға, арттырырға өйрәтә. Юғиһә бит, мәҫәлән, үҙенә отошло шарттарҙа кредит ала белмәү арҡаһында илдә бик күптәрҙең бурыска батыуы бер кемгә лә сер түгел.

Ҡайһы бер күҙәтеүҙәрҙән сығып, шуны ла әйтә алам: ***финанс белеменә эйә булмаған кешегә юғары проценттар менән кредит биргән осраҡтар ҙа булғылап тора. Банк хеҙмәткәрҙәре ҡайһы саҡ кредит буйынса процентһыҙ осорҙоң нисек эшләүе йә булмаһа, йәшерен комиссиялар, түләүле хеҙмәттәр ҡуйылыуы хаҡында аңлатып тормауҙары ла ихтимал. Шуның өсөн клиент килешеү документтары менән ентекләп танышып сығырға тейеш.*** Бынан тыш, финанс белеменә эйә булыу һалым мәсьәләләрендә хәбәрҙар булыуҙы ла үҙ эсенә ала. Шуның өсөн һәр кем теге йә был кимәлдә финанс белеменә эйә булырға тырышырға тейеш. Ундай клиенттарҙы алдау һәм башын бутау, әлбиттә, еңелдән булмаясаҡ. Кешенең финанс белеме ни тиклем төплөрәк булған һайын, уның матди хәле лә яҡшыра ғына барасаҡ.

Тағы ла Көнбайыш тәжрибәһен миҫалға килтерергә тура килә: унда ғаилә килеме эш хаҡына ғына түгел, ә аҡсаларын инвестициялауға ла бәйле. Мәҫәлән, өс американдың икеүһе һаҡламдарын ҡиммәтле ҡағыҙға һала һәм үҙҙәренең пенсия тупланмаһы хаҡында баш та ватмай, ә ҡайһы береүҙәр урта йәштәрҙән алып инвестиция килеменә йәшәй.

Бөтә донъялағы кеүек үк, Рәсәй Үҙәк банкы ла Финанс министрлығы менән берлектә халыҡтың финанс наҙанлығын

ИШЕТТЕГЕҘМЕ ӘЛЕ?

ҺҮТЕП БӨТТӨЛӘР

Был аҙна башында һәйкәлдең һуңғы элементы - аттың аҫҡы өлөшө постаменттан алынды. Был хаҡта БР Мәҙәни мираҫ объекттарын дәүләт һаҡлауы идаралығының "Салауат Юлаев һәйкәле" федераль әһәмиәттәге мәҙәни мираҫ объектын һаҡлау (реставрациялау) мәсьәләләре буйынса күҙәтеү советы хәбәр итә.

Иҫегеҙгә төшөрәбеҙ, һәйкәлде һүтеү уны ҡороуҙың кире тәртибендә башҡарылды. Эште башлар алдынан белгестәр һәйкәлде лә, нигеҙен дә ентекле тикшерҙе. Деталдәрҙе хәүефһеҙ күсереү өсөн махсус техника ҡулланылды.

Реставрацияның төп маҡсаты - һәйкәлдең элекке тарихи йөҙөн ҡайтарыу һәм уны һаҡлау. Бөтә эштәр мәҙәни мираҫ объекттарын һаҡлауҙы гарантиялаған федераль закон нигеҙендә башҡарыла. Реставрациянан һуң скульптура ла, постамент та тәүге ҡиәфәтенә ҡайтасаҡ.

Реставрация эштәре 2027 йылда тамамлана, ә һәйкәл үҙенең 60 йыллыҡ юбилейы алдынан урынына кире ҡуйыласаҡ.

Эштәр Рәсәй Сәнғәт академияһы етәкселегендә башҡарыла. Реставрация барышы БР Мәҙәни мираҫ объекттарын дәүләт һаҡлауы идаралығы, Ростехнадзорҙың Көнбайыш-Урал идаралығы, "Салауат Юлаев һәйкәле" федераль әһәмиәттәге мәҙәни мираҫ объектын һаҡлау (реставрациялау) мәсьәләләре буйынса күҙәтеү советы күҙәтеүе аҫтында буласаҡ.

Н И М Ә ? Ҡ А Й Ҙ А ? Ҡ А С А Н ?

✓Баймаҡ районынан Ғәфүр Рахманғолов "Жамба" тип аталған ныбай килеш уктан атыу буйынса дисциплинала Рәсәй командаһы составында донъя Кубогының бронза призеры булған. Ярыштар Көньяҡ Кореяла үтә. Турнирҙа 32 илдән 535 уҡсы ҡатнаша. Биш кешенән торған Рәсәй командаһы "Жамба"ла өсөнсө урынды яулай.

✓1 ноябрҙән граждандарҙан һалым бурысын судтан тыш түләтеү тәртибе ғәмәлгә инде. "Был тәртип һалым түләүсенең һалым органы менән бәхәсе йәки иҫәпләү буйынса дәғүәһе булмаған бурысҡа ғына ҡағыла", - тип аңлатма индерә Федераль һалым хеҙмәтенең БР буйынса идаралығы етәксеһе Андрей Агапов. Әгәр һалым түләүсе түләү талабында күрһәтелгән бурысты ваҡытында түләмәһә, түләтеү банктағы иҫәптәрҙәге аҡса иҫәбенә башҡарыла. Әгәр улар етмәһә, артабан түләтеүҙе суд приставтары хеҙмәте бурыслының башҡа мөлкәте иҫәбенә башҡарасаҡ.

✓5-6 декабрҙә Стәрлетамаҡта беренсе тапҡыр "Каҙ 2.0" фестивале ойошторола. Төрлө тематик майҙансыҡтарҙы берләштергән саралар араһында кәсепселек һәм гастрономия зоналары ла ҡаралған. Гастрономия майҙансығында донъя аш-һыуҙары һәм оригиналь концепциялар менән эксперимент үткәрергә теләгән йәмғәт тукланыуы предприятиелары сағылыла. Кулинарҙар өсөн мотлаҡ шарт: һәр ҡатнашыусының менюһында ҡаҙ булырға тейеш.

✓Ырымбур өлкәһендә ауылға эшкә ҡайтҡан спорт тренерҙарына миллион һум түләнә. 2026 йылда төбәктә "Ауыл тренеры" программаһы сиктәрендә остаҙҙарға ярҙам сараһы ғәмәлгә индерелә. "Оренбург медиа" яҙыуынса, бында һүҙ 50 мендән аҙыраҡ кеше йәшәгән тораҡ пункттар хаҡында бара. Унда 5 йыл эшләү мотлаҡ шарт булып тора. Хәтерегеҙгә төшөрәбеҙ, Башҡортостан быйдай программаны тәүгеләрҙән булып бойомға ашырҙы. 2020 йылдан республикала "Ауыл тренеры" программаһы эшләй.

✓Бишбүләк ауылына ингән ерҙә яңы артобъект - яҡтыртҡыслы "Бәхет тау артында түгел" тигән яҙыу барлыҡҡа килде. Хәрефтәр Башҡортостан флагы төҫтәрендә. Бишбүләк районы хакимиәте башлығы Артур Зарипов хәбәр итеүенсә, электр ҡоралдарын һәм кабелдәрҙе урындағы эшҡыуар Илгиз Ғатауллин бүлгән. Эштәрҙе ауылдың электр селтәре компанияһы электриктары башҡарған. Бишбүләк районы башлығы әйтеүенсә, был һүҙҙәр осраҡлы һайланмаған. Уға "тыуған яҡта йәшәү һәм эшләү бәхет" тигән мәғәнә һалынған.

✓24 октябрҙән 27 октябрьгә тиклем Краснодар крайының Никитин ҡасабаһында ишкәкле слалом буйынса Бөтә Рәсәй ярыштары үтте. Унда Рәсәйҙең алты төбәгенән спортсылар ҡатнашты. Башҡортостандандан Глеб Рубцов ярышта ике миҙал: байдаркала ишеүҙә - алтын, каноэла яңғыҙ ишеүҙә көмөш миҙалға лайыҡ булды.

✓ ***Рәсәй Дәүләт Думаһы халҡы миллион кешенән ашҡан ҡалаларҙа метро төҙөү программаһын тәҡдим итте. Был тәҡдимдә Өфө, Силәбе, Омск, Красноярск, Воронеж, Дондағы Ростов, Пермь һәм Краснодар ҡалалары күрһәтелгән.***

бөтөрөү буйынса программа эшләгәйне. Ошо йәһәттән 2030 йылға тиклем Финанс белемен күтәреү һәм финанс мәҙәниәтен булдырыу стратегияһын бойомға ашырыу сиктәрендә октябрь айында бөтә төр категория граждандар өсөн Бөтөн Рәсәй онлайн-зачет булып үтте. Унда ҡатнашыусылар финанс буйынса белемдәрен һынап ҡараны, яуап бирә алмаған һорауҙар буйынса грамоталылығын камиллаштырыу кәрәклеген асыҡланы.

Ә кемдәр финанс серҙәрен үҙаллы өйрәнергә теләй - уларға шундай кәңәшем бар: иң мөһиме, булған аҡсағыҙҙың бөтәһен дә картала тотмау хәйерле, сөнки инфляция арҡаһында һаҡламығыҙҙың хаҡын юғалтаһығыҙ. Иң тәүҙә берәй анығ маҡсаттан сығып (мәҫәлән, йәйге ялды үткәреү йәки ҡиммәтле берәй техника һатып алыр өсөн) иҫәп асып, унда күпмелер аҡса һалығыҙ. Һеҙҙең был суммаға банк тәүге өс айҙа юғары ставка ҡуясаҡ, ләкин аҙаҡ ул кәметелә, шул саҡ аҡсағыҙҙы даими һаҡламға күсерегеҙ, сөнки вкладтар буйынса проценттар килеме юғарыраҡ һәм тотороҡлораҡ буласаҡ. 100 меңдән алып һалынған һаҡламды килешеү ваҡыты тулмаҫ элек алмаһағыҙ һәм аҡса өҫтәп һалып тороу мөмкинлеге бирелмәһә, һеҙҙең өсөн ставка юғарыраҡ билдәләнә.

Әлфиә ДҮСӘЛИМОВА, медицина хеҙмәткәре: Беҙҙең кеүек уртаса хәллеләрҙән түбәнерәк ғаиләләр өсөн һәр һумынды иҫәпләргә тура килә, сөнки үҙегеҙ ҙә белеп тораһығыҙ: бюджет өлкәһе хеҙмәткәрҙәренең эш хаҡын ҡәнәғәтләнерлек тип әйтеп булмай. Минең эш хаҡы 50 мең булһа, заводта эшләп йөрөгән ирем 80 мең ала. Улыбыҙ бар, 3-сө класта уҡый. Ошонан сығып, ғаилә бюджетын планлаштырырға тура килә. Башҡа төр ярҙамсы килемфәлән юҡ. Балаға пособие түләнмәй. Көтөлмәгән сығымдар арҡаһында бик өҙөлөп киткән саҡтарҙа ирем ял көндәрендә таксила эшләп ала.

Эштәге бер хеҙмәттәшем һөйләүенсә, улар ире менән аҡсаларын һәр береһе айырым тотона, был минең өсөн бик сәйер тойола: нисек инде, бер ғаилә булып йәшә лә тапҡан-таянғанынды үҙ кеҫәңдә генә тот, имеш! Дөрөҫ, улар дөйөм сығымдарҙы бүлешеп алған, шулай ҙа был яҡшы күренеш түгел кеүек миңә. Әйтеүҙәренсә, сит илдәрҙә ана шундай ғаиләләр күп икән. Дөрөҫөрәге, был тулы мәғәнәлә ғаилә булмай, минеңсә, ә бер ҡыйыҡ аҫтында көн итеүсе һәм законлы никахҡа инмәгән парҙар.

Шөкөр, беҙҙең өсөн был мәсьәләлә тәүҙән үк ундай-былдай аңлашылмаусылыҡтар булманы. Эш хаҡы алғас та, ирем иң тәүҙә коммуналь хеҙмәттәр өсөн, шулай уҡ баланың спорт секцияһына түләп ҡуя. Аҙыҡ-түлекте, нимә әҙерләүемә ҡарап, үҙем һатып алырға тырышам, сөнки ир-ат халҡы, ғәҙәттә, магазинға барһа, ҡулына исемлек тотторып ебәрһәң дә барыбер уны үтәй алмай, өҫтәүенә, улар аҙыҡ-түлектең мөҙҙәтлек ваҡытын да ҡарап тормай, ҡулына эләккәнен ала ла ҡайта. Ә мин үҙем, мәҫәлән, алырға ниәтләнмәһәм дә, яңы ғына һатыуға сығарылған емеш-еләк булһынмы, йәшелсәме - бер нәмәне лә күҙҙән ысҡындырмайым. Берәй ҙур әйбер йә булмаһа, туғандар-дуҫтарҙың ғүмер тантаналарына бүләк һатып алыу, йәйге отпускыла сәфәргә юлланыу өсөн алдан һәр беребеҙ күпме арттыра алғанса дөйөм "кассаға" аҡса һала барабыҙ. Шул уҡ ваҡытта һәр кемдең үҙ картаһында шәхси кәрәк-ярағына тотонорлоҡ "кеҫә" аҡсаһы ла ҡалырға тейеш, тип ҡарайбыҙ.

Ҡыҙғанысҡа күрә, ҡайһы бер ғаиләләрҙә гел генә аҡса арҡаһында тауыш килеп сыға. Быны миңә үҙебеҙҙең ҡайһы бер таныш һәм дуҫтар миҫалында ла күрергә тура килә. Аҡса ул шундай нәмә - бөгөн бар, иртәгә юҡ. Был төшөнсәгә тыныс ҡарарға кәрәктер, сөнки шуның арҡаһында ғаиләләр боҙола, яҙмыштар яҙлыға. Шул уҡ ваҡытта аҡса кешенең холоҡфиғеле күрһәткесе лә, тип уйлайым. Ғаилә ҡиммәтен аҡса ҡиммәтенә алыштырыу бер кемгә лә бәхет килтергәне юҡ әле.

Фәүзиә ИҘЕЛБАЕВА
яҙып алды.

ДОНЪЯ ШАҢДАУЫ

КЕМГӘ - АФӘТ, КЕМГӘ - ТУЙ

Рәсәй ғәскәрҙәре хәрби хәрәкәттәрҙең иң үҙәге һаналған тораҡ пункттарҙы азат итеп, Запорожье йүнәлешендә алға бара. 7 ноябрҙә "Көнсығыш" төркөм подразделениелары Успеновканы таҙартып, шул тиҙлектә бер ынтылыуҙа Сладкое ауылын азат итте, тип хәбәр ебәргән яңылыҡтар таҫмаһына хәрби эксперт Юрий Подоляка.

Шул уҡ ваҡытта беҙҙең "Төньяҡ", "Үҙәк", "Көнбайыш" һәм "Көньяҡ" хәрби төркөмдәр ҙә Украина Ҡоралды көстәре позицияларына даими рәүештә баҫым яһап, дошманға иҫенә килергә һәм оборона тоторға ирек бирмәй. Успеновка менән Сладкое тораҡ пункттарын яулау Рәсәй көстәренә Запорожье өлкәһе үҙәгенә табан хәрәкәтте тиҙләтеп, операция барышында һиҙелерлек тактик уңышҡа өлгәшеү тип билдәләнә. Был йүнәлештә, шулай итеп, стратегик мөһим участкаларҙа ныгынып, Рәсәй армияһы үҙ ҡарамағындағы биләмәләрҙе киңәйтеүен дауам итә.

"Взгляд" гәзите яҙып сығыуынса, "Көнбайыш" төркөм ғәскәрҙәре Украина ғәскәренең 116-сы механизацияланған бригадаһының ҡамалыу ҡулсаһынан сығырға маташыу ниәтен өҙҙө. Харьков өлкәһенең Петровка пункты янында украин спецназының вертолетта десантҡа төшөү маҡсаты ла барып сыҡманы, төркөм тулыһынса юҡ ителде, тип яҙа гәзит хәбәрсеһе.

Киев режимының беҙҙең граждандар объекттарына террористик һөжүменә яуап итеп, ***Рәсәй Ҡораллы Көстәре үткән шәмбе төнөнә ҡарай Украинаның хәрби-сәнәғәт комплексына "Кинжал" аэробаллистик ракеталары һәм пилотһыҙ осоусы аппараттар менән ут асты, тип хәбәр итте РФ Оборона министрлығы. Сәпкә алынған бөтөн объекттар ҙа юҡ ителде, тип өҫтәне мәғлүмәт сығанағы. Украинаның "Центрэнерго" компанияһы мәғлүмәттәре буйынса, илдә бөтә дәүләт йылылыҡ электр станцияларында эш туҡтаған, күпселек төбәктәрҙә электр энергияһы биреүҙә авария циклдары индерелгән.*** Ләкин был әле сик түгел. Украинаның Днепропетровск өлкәһендә Ринат Әхмәтовтың эре энергетика холдингы бар. Рәсәй көстәре тарафынан был объектҡа ла һөжүм яһалған һәм компанияның ҡорамалдары зыян күргән, тип хәбәр итә kp.ru каналы хәбәрсеһе. Өҫтәүенә, Украина ғәсәкәрҙәре ҡоралға наҡыҫлыҡ кисерә башлаған, сөнки АҠШ хөкүмәтенең эшмәкәрлеге туҡтатылып тороу сәбәпле (шатдаун), НАТО союзниктарына һәм Украинаға 5 млрд доллар суммаға ҡорал ебәреү тотҡарланған.

Был хәлдән һуң билдәле немец-фин эшҡыуары Ким Дотком үҙенең социаль селтәрендә Украина власттарын тыныс килешеп һөйләшеүҙәр башларға саҡырып мөрәжәғәт итә. Венгрияның Фундаменталь хоҡуҡ үҙәге аналитигы Золтан Кошковец иһә Зеленскийҙы Рәсәйҙән Венгрияға килеүсе "Дружба" нефть үткәргесенә ҡул һуҙыуҙан тыйылыу хаҡында иҫкәртә. Венгрия премьер-министры Виктор Орбан АҠШ президенты Дональд Трамп менән осрашыуында үҙ иленең әлегә Рәсәй нефтенән баш тарта алмауы, сөнки уның диңгеҙ порттарына юлы булмауы хаҡында һөйләгән. Һөҙөмтәлә Вашингтон Венгрияны Рәсәй нефте менән газын ҡулланыуҙан тыйыусы санкциянан азат итте, тип белдерҙе Орбан. Ләкин Аҡ йорт Венгрияны тулыһынса санкциянан ҡотҡармауы, ә ни бары бер йыл ваҡыт бирелеүе һәм ошо осорҙа энергия ресурстарының башҡа сығанаҡтарын файҙаланыу һәм АҠШ-тан 600 млн доллар суммаға шыйыҡлатылған газ һатып алыу буйынса контракт төҙөлөүе хаҡында белдерҙе.

Новости Рәсәй мәғлүмәт агентлығы яҙыуынса, Украинала Владимир Зеленскийҙың авторитар эш итеүе һәм илдәге ТЦК, йәғни элеккесә хәрби комиссариат системаһы менән ризаһыҙлыҡ белдереүҙәр көсәйә бара. ***Украиндар урындағы ир-егеттәрҙе көслөк менән ҡырағайҙарса ҡыланып армия сафына баҫырға мәжбүрләүсе был ойошмаға даими рәүештә ҡаршылыҡ күрһәтә, һөжүм акттары йышайған: военкоматтарға, уларҙың транспорт сараларына ут төртөп яндырыу осраҡтары күп, ир-егеттәр илдән ҡасырға йә өйҙәрендә йәшеренеп ятырға мәжбүр.*** Әйткәндәй, ошо темаға бәйле ҡыҙыҡ бер хәл дә булып алған. 5 ноябрҙә донъяға билдәле америка актрисаһы Анджелина Джоли Киев режимы ҡарамағындағы Херсон һәм Николаев өлкәләрендә булған сағында әлеге әрһеҙ ТЦК (Украина хәрби комиссариаты) хеҙмәткәрҙәре актрисаны оҙатып йөрөүсе водитель - Дмитрий Пищиковты ла тотоп ала һәм уға бәйләнеп, былай ҙа Украина армияһында иҫәптә тороуына ҡарамаҫтан, мобилизация законы буйынса өгөт-нәсихәт уҡығас ҡына ебәрәләр. Әлбиттә, Джоли ҡыҫылышынан һуң, моғайын, юғиһә, Пищиковты тура фронтҡа оҙатыуҙары бик ихтимал ине, тип яҙа AIF.RU хәбәрсеһе.

Үткән аҙналағы фажиғәләрҙең береһе филиппиндарға ябырылды. 4 ноябрҙә башланып киткән "Калмаэги" ғәрәсәте арҡаһында һәләк булыусылар һаны 224-кә барып етте, тип хәбәр итте ТАСС. Ләкин ҡорбандар һаны тағы ла артыуы ихтимал, сөнки 109 кеше ғәйеп булған, дөйөм алғанда 526 кеше зыян күргән. Илде емереклелек һәм һыу баҫҡан. Ил халҡы тәүге ғәрәсәттән аңына ла килеп өлгәрмәгән, 9 ноябрҙә тағы бер супертайфун - "Фунг-Вонг" ябырылған. Белгестәр фаразлауынса, дауыл тиҙлеге урыны менән сәғәтенә 170-тән 220 километрғаса (секундына 42-60 метр) барып еткән, һыу баҫыу кимәле урыны менән 3 метр тәшкил иткән. Миллионға яҡын кеше эвакуацияланған. Ил президенты Фердинанд Маркос республикала "милли афәт режимы" иғлан итте. "Калмаэги" ғәрәсәте Филиппиндан һуң Вьетнамдың үҙәк төбәктәренә лә һуғылды, биш кеше һәләк булды, күп йорттар һәм биналар емерелде, үҙәк райондарҙа электр уты һүнде. Вьетнамда ял итеүсе Рәсәй туристары араһында ҡазаға тарыусылар юҡ, тип хәбәр итә ТАСС.

Кемгә - ҡаза, кемгә - байрам, тигәндәй, был ваҡытта - 8 ноябрҙә Әзербайжандың баш ҡалаһы Баҡының үҙәк майҙанында Таулы Ҡарабах менән һуғышта еңеүҙең биш йыллығын хәрби парад менән билдәләп байрам иттеләр. Парадты ил президенты Илһам Алиев үҙе ҡабул итте, ә уның янында саҡырылған почетлы ҡунаҡтары - Төркиә президенты Рәжәп Эрдоган менән Пакистан премьеры Мөхәммәд Шахбаз Шәриф баҫып торҙо...

Фәүзиә МӨХӘМӘТШИНА.

Б А Ш Ҡ А Л А Х Ә Б Ә Р Ҙ Ә Р Е

✓21 ноябрҙә Республикаһының Милли музейында яҙыусы Яныбай Хамматовтың тыуыуына 100 йыл айҡанлы ижадына һәм биографияһына бағышланған күргәҙмә асыла. Унда яҙыусының шәхси әйберҙәре, китаптары, баҫылмай ҡалған китап ҡулъяҙмалары урын аласаҡ. Яҙыусының йырлауын ишетергә, тыуған йортоноң, йәйге баҡса йортоноң, эш бүлмәһенең макеттарын күрергә мөмкин буласаҡ. Күргәҙмәнең асылыу тантанаһында әҙиптең ейәнсәре Алһыу Хамматова, бүләсәләре, яҡташтары һәм башҡа ҡунаҡтарҙың ҡатнашыуы көтөлә.

✓Өфө мэры Ратмир Мәүлиев яңы йылға әҙерлектең башланыуы тураһында белдерҙе. Ул баш ҡалалағы дөйөм кәйефтең административ ресурстың был эшкә нисек йәлеп ителеүенә бәйле булыуын билдәләне. "Коммуналь блок әҙерләнә. Һеҙҙең бурыс - эшҡыуарҙар менән эшләү, һәр бинаның шыршыһы һәм байрамдың башҡа элементтары булһын", - тип мөрәжәғәт итте ул район башлыҡтарына. Ратмир Мәүлиев предприятие башлыҡтарынан дөйөм кәйеф булдырыуҙарын һәм эргә-тирәләге биләмәләрҙе Яңы йыл тематикаһына ярашлы биҙәүҙәрен һораны. Әйткәндәй, киләһе йылдың хужаһы - Йылҡы.

✓Рәсәй Дәүләт Думаһы ил Хөкүмәтенә халҡы миллион кешенән ашҡан ҡалаларҙа метро төҙөү программаһын ғәмәлгә индерергә тәҡдим итте. Был тәҡдимдә Өфө, Силәбе, Омск, Красноярск, Воронеж, Дондағы Ростов, Пермь һәм Краснодар ҡалалары күрһәтелгән. Документта яҙылыуынса, Өфө транспорт ағымы үтә тығыҙ булған ҡалалар иҫәбенә инә. Метро кәрәклеген ошо тулы юл селтәренең экологияға зыяны булыуы менән дә дәлилләйҙәр. Һуңғы тапҡыр Өфөлә метро кәрәклеге тураһында ҡала власттары 2022 йылда әйткәйне. Баш ҡала мэры Ратмир Мәүлиев бер километр метро юлының биш миллиард һумға төшәсәген белдерҙе.

✓Өфөнән яҡташтарыбыҙ Бангкокта үткән джиу-джитсу буйынса донъя чемпионатында бронза миҙалдар яуланы. Был хаҡта БР Спорт министрлығында хәбәр иттеләр. БР Джиу-джитсу федерацияһы етәксеһе Булат Атласов 69 килограмм категорияһында "неваза" дисциплинаһында бронза миҙалға лайыҡ булған. Александра Атласова 63 килограмм категорияһында өсөнсө урын яулаған.

✓Алина Үтәшева художестволы гимнастика буйынса халыҡ-ара ярыштарҙа еңеү яулаған. Өфө спортсыһы Дубайҙа үткән художестволы гимнастика буйынса халыҡ-ара ярыштарҙа абсолют еңеүсе, тип танылды. Яҡташыбыҙ Алина үҙенең йәш төркөмөндә иң яҡшыһы тип билдәләнде.

"БАШИНФОРМ" материалдары файҙаланылды.

✓ Бер-берееңә сәләм биреү - йәмғиәттә ҡабул ителгән ҡанун. Шуға күрә баланы һаулыҡ һорашырға өйрәтеү ҙә киләсәктә уның тормошона тик ыңғай тәьҫир итәсәк. Алты айлыҡ баланы ҡул болғарға өйрәтеү әллә ни ауырлыҡ тыуҙырмай.

ТУРИСТ ҺУҠМАҒЫ

ИРӘКТАШ ҠАЯҺЫ

Белорет районындағы Ирәкташ ҡаяһына (Инзерские Зубчатки) тик Тирлән аша ғына барып була. Унан күккә олғашҡан ҡаялар теҙмәһенә тиклем тағы 17 километр үтергә кәрәк. Тик ул ара еңел машина өсөн түгел. Йәйгеһен батҡағы әйләнеп ятҡан, ә ҡышын көрт баҫҡан юлдан махсус техника ғына йөрөй ала. Ғөмүмән, Тирләндә Ирәкташҡа ташыу кәсебе менән шөғөлләнгән урындағы эшҡыуарҙарҙың "ГАЗ-66" машинаһына күсеп ултырырға кәрәк була.

Бағаналар булып күккә олғашҡан ҡаялар теҙмәһе 10 саҡрымға тиклем һуҙыла. Уның иң бейек нөктәһе (Маяҡ түбәһе) - 1161 метр. Эҫе менән һыуыҡтың, ҡар менән ямғырҙың, елдең миллион йылдар дауамында тәьҫире аҫтында тау ашалып, ыуалып емерелгән. Уның иң ныҡ һәм сыҙамлы тоҡомдары ҡая булып һерәйеп ултырып ҡалған.

Ирәк - ейеткән тирене ҡыра торған ҡорал, тиелә башҡорт теленең аңлатма һүҙлегендә. Ысынлап та, болоттарҙы ҡырып ултырған был ҡаялар, гүйә, башҡорттоң боронғо эш ҡоралы.

Машинанан төшөп, бер сәғәт тирәһе атлағас, Ирәкташтың Ҡарау майҙансығына барып етәһең. Унан асылған матурлыҡ бер кемде лә битараф ҡалдырмай.

Ирәкташ Ямантау (бейеклеге - 1640 метр) менән Ирәмәл (1582 метр) тауҙарының ҡап уртаһында, әйтерһең дә, изгелек менән яуызлыҡты айырып һуҙылып ята. Ҡарау майҙансығынан уларҙың икәүһе лә ап-асыҡ күренеп тора.

Һырттың төньяғында бигерәк йәмле күренеш асыла. Таш ҡаялар унда хас таш һарай хасил иткән. Туристар телендә ул урын шуға Һарай тип аталала ла инде (Цирк тип тә әйтәләр). Сәхнәгә оҡшаш майҙансыҡты уратып 35 метр бейеклектәге таш һындар ҡәлғә булып уратып баҫҡан. Шуныһы ғәжәп: изге Ирәмәл яғына ҡарата асылған "ҡапҡа" бар унда.

Ел булғанда ла тыныс, һил бында. Шуға усаҡ яғыу, ут янында йылынып ултырыу өсөн бик ҡулай урын ул.

Тирләндең үҙендә иң иҫтәлекле урыны - дәү тимер ҡуласа.

Ҡасандыр бында тимере сит илдәргә лә һатылған металлургия заводы булған. Заводҡа 1915 йылда ҡуйылған тимер ҡуласа (маховик) 1994 йылға тиклем арымай-талмай хеҙмәт итә. Уның ауырлығы - 120 тонна. 1994 йылдың 7 авгусында ике көн буйы яуған ҡойма ямғырҙар һөҙөмтәһендә Тирлән быуаһында һыу күләме ике тапҡырға арта. Ҡоролма ҡот осҡос был баҫымды тота алмай һәм йырылып китә. Ете метр бейеклектәге һыу массаһы ауылды баҫа. Фажиғә 29 кешенең ғүмерен ҡыя.

90-сы йылдарҙа кәре ҡайтып, саҡ эшләп торған завод тарихының һуңғы бите лә шулай ябылып ҡуя. Ташҡындан һуң ул тергеҙелмәй. Ергә һеңгән гигант ҡуласа ауылдың иҫтәлекле урыны булып ҡала. 2019 йылда уның тирә-яғын рәткә килтерәләр, таш, асфальт түшәйҙәр, тимер иретеүсе металлургҡа һәйкәл ҡуялар, тарихи белешмә урынлаштыралар. Кәртәләп алынған, төнөн яҡтыртылған майҙансыҡты "Тарих ҡуласаһы" паркы тип атарға ла мөмкиндер.

ӘРҮӘК-РӘЗ ТАУЫ

Урал һыртының күкте терәп торған был тауына исемде ошо урында аҡҡан Әрүәк һәм Оло Рәз йылғалары биргән. Башҡортостандағы "меңле" тауҙарҙың (1068 метр) береһе булған осло түбә Белорет ҡалаһынан көньяҡҡа - 20, Рысыҡай ауылынан көньяҡ-көнсығышҡа 4,5 саҡрым алыҫлыҡта ята, тәбиғәт ҡомартҡыһы статусына эйә. Туристарҙы ул үҙенсәлекле ҡиәфәте менән ылыҡтырып тора.

Рысыҡайҙан тауға тиклем сиҙәм юл алып бара. Тик ул бик насар, шуға күберәк йәйәүләргә тура килә.

Тау түренә тиклем ни бары мең метр булһа ла, уң яҡлап, һөҙәгерәк көнсығыш битләүенән биш саҡрымға тиклем ара үтергә кәрәк. Һуҡмаҡты күрһәтеп, ағастарға билдә һуғылған. Тау билендә ял итеп алыу өсөн өҫтәл менән эскәмйә ҡуйылған майҙансыҡ бар. Артабан иһә ҡырҡ метр бейеклегендәге ҡая - тауҙың үрге нөктәһе. Унан Урал тәбиғәте бар хозурлығы менән асыла.

Рәсүл БАЙГИЛДИН әҙерләне.

ҠЫҘЫЫЫЫҠ!

СЕРЛЕ ШЕШӘ...

йәки 1967 йылдан сәләм

Салауат Юлаев һәйкәле постаментын һүткәндә үткән заман сәләме табылды, тип хәбәр итте Өфө ҡала хакимиәте башлығы Ратмир Мәүлиев.

"В момент установки здесь были: 1. Янбеков Ахат; 2. Исмагилов Ирмак; 3. Валеев Азамат. Все из Баймака. 13.05.67", - тигән яҙыу бынан 58 йыл элек шешә эсенә һалып ҡалдырылған була. Әлбиттә, хат тураһында хәбәрҙе ишеткәс тә, был егеттәр кемдәр булды икән, тигән ҡыҙыҡһыныу тыуа.

Ирмәк Исмәғилев рәссам була. Был хаҡта ГорОбзор сайты журналисы уның бер туған һеңлеһе Гөлшат Дәүләтшина менән һөйләшкәндә асыҡлай. Бөгөнгө көндә Ирмәк Исмәғилевтың ҡыҙы Сәлимә - Өфөлә, улы Буранбай Баймаҡ ҡалаһында йәшәй. "Ысынлап та, беҙ бала саҡта атайым Салауат Юлаевҡа һәйкәл ҡуйған мәлдә нигеҙендә хат ҡалдырыуҙары тураһында һөйләй торғайны. Уның табылыуы - беҙҙең өсөн ҡыуаныслы хәл. Атайымдың Салауат Юлаевҡа арналған 150x200 сантиметр ҙурлыҡтағы картинаһы ла бар ине. Ул Таулыҡай ауылы мәҙәниәт йортонда торҙо һәм юғалды", - тип һөйләй Сәлимә Ирмәк ҡыҙы. Әйтергә кәрәк, рәссамдың улы Буранбайҙа картинаның эскизы һаҡланған. "Атайым миңә йәш сағында дуҫтары менән һәйкәл аҫтына хат ҡалдырғанын һөйләне. Бәлки, ул ҡасан да булһа асылыр һәм беҙ быны яңылыҡтарҙа күрербеҙ, тип өмөтләндем. Шулай булды ла", - тип ҡыуанысы менән уртаҡлаша Буранбай Исмәғилев.

Ирмәк Исмәғилев 1940 йылдың 13 июнендә тыуған. Ул Баймаҡ район мәҙәниәт йортоноң художество оҫтаханаһында өлкән рәссам булып эшләй. Гөлшат Дәүләтшина әйтеүенсә, тарихи яҙма яҙылған йылда Ирмәк Өфө педагогия училищеһының художество-графика бүлегендә уҡый. Азамат Вәлиев уның дуҫтарының береһе була. Ул Баймаҡ районының Семеновское ауылында йәшәй. Баймаҡта юрист булып эшләй.

Сәләм хаты яҙып ҡалдырыусыларҙың береһе - Әхәт Йәнбәков - иҫән. Уға 85 йәш һәм ул Ырымбур ҡалаһында йәшәй.

Әхәт Йәнбәков Башҡорт дәүләт университетының тарих факультетында уҡый. 1972 йылдан Ырымбур ҡалаһында йәшәй. Һөнәрселек училищеһында - уҡытыу-производство эштәре буйынса директор урынбаҫары, мәктәптә - хәрби-патриотик тәрбиә буйынса директор урынбаҫары, "Оренбурггазпром" системаһында бүлек начальнигы булып эшләй. Һәр ваҡыт йәмәғәт эштәрендә әүҙем ҡатнаша, ғүмере буйы спорт менән шөғөлләнә, хатта Өфөлә һәм Мәскәүҙә марафон дистанцияларын йүгерә. Ҡатыны Зөбәржәт Вәли ҡыҙы менән Әлфиә исемле ҡыҙ һәм Рөстәм исемле ул тәрбиәләп үҫтерәләр.

АТАЙ-ӘСӘЙ ҠОЛАҒЫНА

БАЛАҢДА...

матурлыҡ хисе тәрбиәлә

Балала матурлыҡ хисе тәрбиәләү - һәр атай-әсәйҙең, ғөмүмән, ололар алдында торған бурыстарҙың береһе. Бөгөнгө көндә беҙ барыһын да үтә ныҡ ябайлаштырабыҙ: йәмәғәт транспортында ололарға урын бирмәйбеҙ, театрға көндәлек тормошта кейеп йөрөгән кейемдә барабыҙ, телевизорҙан ҡан ҡойошло боевиктар һәм бер ниндәй әҙәпкә, мәҙәниәткә өйрәтмәгән сериалдар ҡарайбыҙ һәм һуңынан балаларҙың мәҙәниәтһеҙлегенә аптырайбыҙ. Нисек итеп балала матурлыҡ хисе тәрбиәләргә һуң?

Эште үҙегеҙҙән башларға кәрәк. Әгәр ҙә баш күтәрмәй телевизорҙан теләһә ниндәй шоуҙар ҡараһағыҙ, өйөгөҙҙө сәнғәт тураһындағы китаптар менән тултырыуҙан фәтеүә булмаясаҡ. Әгәр үҙегеҙ өҫтәл артында табанан ашайһығыҙ, тубығығыҙҙы бөгөп, ултырғысҡа менеп ултыраһығыҙ икән, бала бер ҡасан да өҫтәл артында үҙен матур тотмаясаҡ. Балағыҙ классик музыка тыңлаһын тиһәгеҙ, күрше бүлмәлә башҡа төрлө музыка тыңламағыҙ. Балалар өгөт-нәсихәтте тыңламай, улар ололарҙың ҡыланышын һәм ысынбарлыҡта ниндәй эштәр башҡарыуын күреп, шуларҙы уҡ ҡабатлай.

Баланы үҙен йәмғиәттә тәртипле һәм матур торорға өйрәтеүҙең бер алымы - китап уҡыу. Ләкин улар иҫәбендә мәғәнәһеҙ, бала өсөн ҡыҙыҡлы булмаған китаптар һәм үҫмерҙәр өсөн тәғәйенләнгән журналдар түгел, ә "ысын" әҙәбиәт булһын. Уҡыуға әүәҫлекте балала бишектә ятҡандан уҡ өйрәтергә була - бының өсөн хәҙер һатыуҙа булған һыуҙан һәм бала тешенән "ҡурҡмаған" китаптар алып, уйынсыҡтары араһына һалып ҡуйыу һәйбәт һөҙөмтәләр бирәсәк. Үҙен белә башлағандан алып китаптар араһында үҫкән бала, ғәҙәттә, китап уҡыуға бик әүәҫ була. Ләкин баланан китап уҡыуҙы талап итеп, үҙегеҙ ҡулығыҙға китапты тотоп та ҡарамайығыҙ икән - яҡшы һөҙөмтә көтмәгеҙ. Бәләкәй балалар бигерәк тә ата-әсәһенең йоҡлар алдынан уларға ҡысҡырып әкиәт уҡыуын ярата. Ошондай ғәҙәтте үҙ ғаиләгеҙҙә булдырыуығыҙ артабан баланың китапҡа ҡарата булған һөйөүен тәрәнәйтәсәк кенә.

Мәҙәниәтле, тәртипле бала тәрбиәләүҙең тағы бер юлы - төрлө музей, күргәҙмәләргә йөрөү, театрға барыу. Бәләкәйерәк балалар бик теләп бындай сараларға йөрөһә лә, үҫмерҙәр, күпселек осраҡта, баш тартырға тырыша. Шуға күрә таяҡты үтә ныҡ бөгөргә тырышырға ярамай - һындырып ҡуйыуығыҙ бар. Үҫмер баланы көсләп театрға алып барыу, картиналар галереяһына йәки башҡа төрлө күргәҙмәләргә ылыҡтырырға тырышыу - мәғәнәһеҙлек, сөнки көс менән бер ҡасан да үҙ теләгегеҙгә өлгәшә алмаясаҡһығыҙ. Шуға күрә, бөтә сәнғәт, мәҙәниәт өлкәһенә ытырғыныу тыуҙырмаҫ өсөн, уға ҡыҙыҡлы булырҙай музейҙарға, күргәҙмәләргә һәм тамашаларға ғына алып барыу дөрөҫ булыр.

Бала киләсәктә тирә-яҡтағылар менән яҡшы аралашһын өсөн уны бәләкәйҙән әңгәмәсеһенең исемен хәтерҙә ҡалдырырға өйрәтегеҙ. Был ғәҙәт уға уңышлы тормош ҡороу өсөн бик тә ярап ҡаласаҡ.

Бер-берееңә сәләм биреү - йәмғиәттә ҡабул ителгән ҡанун. Шуға күрә баланы һаулыҡ һорашырға өйрәтеү ҙә киләсәктә уның тормошона тик ыңғай тәьҫир итәсәк. Алты айлыҡ баланы, мәҫәлән, ҡул болғарға өйрәтеү әллә ни ауырлыҡ тыуҙырмай. Ә 3-4 йәшлектәр иһә кемгә "һин", ә кемгә "һеҙ" тип әйтергә кәрәклеген белергә тейеш. Матур итеп иҫәнләшә белеү - яҡшы аралашыуҙың нигеҙе.

Төрлө тәрбиә алымдарын ҡулланған саҡта баланың ниндәй енестә булыуын да иғтибарҙан ситтә ҡалдырмағыҙ. Мәҫәлән, буласаҡ ир-азаматтар бинаға ингәс үк баш кейемен сисергә, ҡыҙҙарҙы алдан үткәрергә, ололарҙы хөрмәт итергә, йәмәғәт транспортында өлкәндәргә урын биреү кәрәклеген бәләкәйҙән белеп үҫһә, киләсәктә ихтирамлы кеше буласаҡтар. Был өлгөнө уларға атай-әсәй күрһәтә икәнен хәтерҙән сығармаҫҡа ғына кәрәк. Ҡыҙҙарҙа нәфислек, яғымлылыҡ, мөләйемлек, итәғәтлек тәрбиәләү мөһим.

Һуңғыһы. Этикет ҡағиҙәләренә өйрәткәндә йәшкә ҡарап ташламалар яһарға кәрәкмәй. Өс йәшкә тиклем бәләкәсте махсус өйрәтеү кәрәкмәй - ул ғаиләһендә күргән бөтә ғәҙәттәрҙе (яҡшымы улар, әллә насармы) үҙенә һеңдерә һәм шуны уҡ ҡабатлай. Ә өс йәштән ҙурыраҡ балаларҙа этикет ҡағиҙәләрен төрлө уйын аша һеңдерергә була. Ә үҙен мәҙәниәтле тотҡан мәктәп уҡыусыһын маҡтап тороу яҡшы һөҙөмтәләр бирер.

"Киске Өфө" гәзитенең махсус бите

44

Шифа

14-20 ноябрь (майай)
2025 йыл
№45 (1189)

МЕДЕЦИНА ХӘБӘРҘӘРЕ

ЙӘШЕРЕНЕП...

Башҡортостанда поликлиникаларҙың эш сифатын "йәшерен пациенттар" тикшерәсәк. Был турала һаулыҡ һаҡлау министры Айрат Рәхмәтуллин белдерҙе.

Был Һаулыҡ һаҡлау министрлығына һәр пациенттың юлын күҙәтергә, проблемаларҙы асыҡларға һәм һәр медицина ойошмаһы өсөн индивидуаль ҡарарҙар әҙерләргә мөмкинлек бирәсәк, тине ул. Айрат Рәхмәтуллин һүҙҙәренсә, поликлиникаларҙа сираттар пациенттарҙың тәжрибәһенә йоғонто яһаусы төп факторҙарҙың береһе булып ҡала. Башҡортостанда табип кабинетына сират проблемаһын хәл итеү өсөн саралар индерелде. Атап әйткәндә, пациенттар ағымын дөрөҫ бүлеү өсөн шәфҡәт туташы вазифаһы стандарты индерелде, алдан яҙыу практикаһы эшләй һәм белгестәр графигы актуаллә штерелә. Шулай уҡ робот пациенттарға шылтыратып, табипҡа барырға кәрәклеген иҫкә төшөрә. Республикала поликлиникаға инеү урынында администраторҙарҙың квалификацияһын күтәрәләр. Видеоаналитиканың пилот проекты регистратурала һәм холлда видеоаналитика проекты индерелде, ул хеҙмәтләндереү процесында булған инциденттар һанын 57 процентҡа кәметте.

ҮЛЕМ КӘМЕГӘН

Бөгөнгө көндә яман шештән үлем осрағы ҡан әйләнеше ауырыуҙарынан һуң икенсе урынды биләй.

БР Йәмәғәт Палатаһында ошо көндәрҙә яман шешкә ҡаршы көрәш темаһына арналған һөйләшеү үтте. Унда билдәләнеүенсә, 2020 йылдан алып республикала яман шештән 1000 кешегә 14,7 үлем осрағы тура килһә, 2024 йылда был күрһәткес 12,6-ға төшкән. Был хаҡта БР һаулыҡ һаҡлау министрының беренсе урынбаҫары Гөлнара Зиннурова хәбәр итте. Уның әйтеүенсә, быға диспансерлаштырыу һәм алдан диагностикалауҙың сифаты яҡшырыу һәм табиптарҙың онкология ауырыуҙарын башланғыс стадияһында асыҡлауы һөҙөмтәһендә өлгәшелгән.

2019 йылдан 2024 йылға тиклем Башҡортостанда "Онкология ауырыуҙары менән көрәш" программаһы тормошҡа ашырыла. Уны финанслауға 5 млрд һумдан ашыу аҡса тотонолған. Был аҡсаның күпмелер өлөшө Республика клиник онкодиспансерының яңы корпусын төҙөүгә киткән. Әйткәндәй, Республика клиник онкодиспансерында 2023 йылда - 73022 , 2024 йылда - 76694, быйыл 61906 кеше дауаланыу курсы үткән. 2023 йылда - 53444, 2024 йылда - 56581, 2025 йылда 45826 кеше химиотерапия алған. 2023 йылда - 4436, 2024 йылда - 4481, 2025 йылда 3000 пациентҡа нур терапияһы тәғәйенләнгән. Табиптар 2023 йылда - 12553, 2024 йылда - 12692, 2025 йылда 10248 ауырыуға операция эшләгән.

Онкология ауырыуҙарын иҫкәртеү өсөн ҡайһы бер насар ғәҙәттәрҙән дә арыныу кәрәк, тип кәңәш итә табиптар.

- Үҙеңдә ғәйепле тойоу, тәкәбберлек, күрә алмаусанлыҡ, үс алырға теләү кеүек кире хис-тойғоларҙан арынығыҙ. Улар ысын мәғәнәһендә һеҙҙе эстән "ашай".
- Дөрөҫ туҡланмау ғәҙәтен үҙгәртергә тырышығыҙ. Яман шеш күҙәнәктәрен туҡландырыусы аҙыҡтар ашамағыҙ, ҡаптағы һуттарҙы, газлы эсемлектәрҙе эсмәгеҙ, ә күберәк ябай һыу эсергә тырышығыҙ.
- Бактерия, бәшмәк, паразиттарға мөмкин тиклем күберәк профилактика үткәрегеҙ.
- Туғандарығыҙ араһында яман шеш менән ауырыусылар булһа, сирҙе иҫкәртеү маҡсатында күберәк антиоксиданттар (цинк, селен, A һәм E витаминдары) ҡулланығыҙ.
- Тәмәке тарыу, алкоголле эсемлектәр, наркотик ҡулланыу кеүек алама ғәҙәттәрҙән арынығыҙ.
- Кеҫә телефоны, монитор, телевизорҙарҙың электромагнитлы нурҙарынан һаҡланығыҙ. Йәйгеһен үҙегеҙҙе ҡояштан һаҡлағыҙ.
- Даими рәүештә организмығыҙҙы таҙартып тороғоҙ. Аҙнаһына бер тапҡыр - бер көн һәм өс айға бер тапҡыр өс көн ашҡаҙанығыҙға ял биреп алығыҙ.

АСЫҠТАН АСЫҠ...

ТАБИП ХАЛҠЫНЫҢ...

ни өсөн ғүмере ҡыҫҡа?

Гәзитебеҙҙең 28-се һанында Һөйөндөк Аҫыловтың "Табиптар аҙыраҡ йәшәйме?" тип аталған бер фекер тупланмаһын уҡығас, тағы ҡәләмемә тотонмай булдыра алманым. Үҙем табип халҡы вәкиле булараҡ, ошо хаҡта шәхси уйҙарым менән бүлешмәксемен.

Табиптарҙың башҡалар менән сағыштырмаса 10-20 йылға аҙыраҡ йәшәүе хаҡында статистик мәғлүмәт килтергән автор һәм медицина ғалимы Владимир Бехтеревтың, халыҡ табибы Марат Ишмөхәмәтовтың фараздарына таянып, ошо хәлдең башлыса ике төрлө сәбәбен күрһәткән. Беренсеһе - табиптарҙың йоғошло ауырыуҙар йоҡтороу йәһәтенән хәүефле булыуы менән аңлатылған. Икенсеһе - һәр сирҙең патологик физиологияһын яҡшы белеүҙәре арҡаһында врачтарҙың үҙҙәрендә барлыҡҡа килгән сирҙәрҙе тулайым күҙ алдына килтереп, үҙҙәрен ҡырҡыу хәлгә еткереү менән бәйле булыуы хаҡында. Ифрат та ҡыҙыҡ мәсьәлә күтәрелгән. Ысынлап та, әлеге тажзәхмәт пандемияһы башланғас ҡына ла байтаҡ коллегам ошо сирҙән һәләк булды. Медицина хеҙмәткәрҙәренең төрлө инфекцион сирҙәр йоҡтороу ихтималлығы юғары булыуында шик юҡ шул...

Әммә башҡа сәбәптәр хаҡында һүҙ йөрөткәндә, минең фекерем халыҡ табибы Ишмөхәмәтовтыҡынан айырыла. Бер аҙ таныштарымды иҫкә алып, табип эшенең ҡайһы бер нескәлектәре хаҡында һөйләп китмәксемен. Баймаҡ районы үҙәк дауаханаһының административ бинаһы янында әллә күпме табиптың исеме ташҡа уйып яҙылған. Халыҡ һаулығын һаҡлау өлкәһендә оҙаҡ йылдар эшләп, әммә хаҡлы ялға сығып та өлгөрмәй баҡыйлыҡҡа киткән был коллегаларымдың барыһын да яҡындан белә инем (үҙем хәрби табип булып, хеҙмәт юлым бөтөнләйгә сит яҡтарҙа үтеүенә ҡарамаҫтан). Гиппократ антына тоғро булған, кешеләргә ғәйәт яғымлы Фәрит Яхин, Фирғәт Хисмәтуллин, Ғимаҙий Хәсәнов, Ғиззәт Зөлҡәрнәев, Әхмәр Кейекбаев, Шәүкәт Әбдрәхимов һәм башҡа бик күп ағайҙарҙы һәр райондашыбыҙ белә һәм хөрмәт итә ине. Әле Һөйөндөк Аҫылов килтергән статистик һандарҙың хаҡлығын тағы бер мәртәбә раҫлай улар. Йәшләй донъя ҡуйған был табиптарҙың үлеме пандемия сәбәпле лә түгел...

Төп эше кеше ғүмере менән бәйле булғанға, был категория һөнәрмәндәре һәр саҡ ныҡ ҡына психологик көсөргәнеш кисереп йәшәй. Миҫал өсөн хирургтарҙы алайыҡ. Иғтибар итһәгеҙ, ситтән ҡарағанда, хирург халҡы шаян, һәр саҡ шат һымаҡ тойола. Ҡатмарлы операция мәлендә лә, үҙен тынысландырыу маҡсатында ауырыуға, шәфҡәт туташына ла унда-бында шаян һүҙҙәр ҡыҫтырып ебәрә улар. Тик уларҙың "телдәре генә шаяра", тип әйтер инем, сөнки мейе ярымшарҙары фәҡәт пациентының ғүмере хаҡында ғына уйлай... Хирургтарыбыҙ тураһында бына ошо хаҡиҡәтте белһәк, һис тә насар булмаҫ, тип һанайым. Башҡаларға һиҙелмәһә лә, һәр операциянан һуң, пациенты һауыға башлағансы, эстән генә ныҡ борсола доктор. Эштән һуң өйөнә ҡайтҡас та уның уйынан пациенттары сыҡмай. Ял көндәре, хатта кистәрен дә дауаханаға килеп, ауырыуҙарының хәлен белешеп китә ул. Дежурҙағы докторҙар төн уртаһында йыш ҡына уларҙы телефон аша уятып, ауырыу янына саҡыртып алғылай. Ғүмер буйына ана шулай бара. Ҡайһы бер кинофильмдарҙа, актер-хирург, операция бүлмәһенән сыға һалып битлеген сисә лә: "Жить будет!", - тип кенә ебәрә. Ә тормошта иһә күпкә икенсе төрлө был.

Тураһын ғына ярып әйткәндә, үҙ эшенә намыҫ менән ҡараған табип һәр саҡ "сүкеш менән түш араһында" йөрөгән кеше ул. Мин хеҙмәт итә башлаған госпиталдә хирургия бүлеге начальнигы вазифаһын башҡарған утыҙ биш-утыҙ алты йәштәр тирәһендәге ап-аҡ сәсле медицина подполковнигы Вадим Болтыковты хәтерләйем. Уның менән бергә күп кенә операцияларҙа ҡатнашырға тура килде. Был докторҙың һүҙҙәре әле булһа ҡолағымда сыңлай.

(Дауамы 9-сы биттә).

ЙӘНӘШӘБЕҘҘӘ

ГЕНЕТИКА ФӘНЕНДӘ...

йүнәлеш биреүсе лә ул

Академик Эльза Хөснөтдинованың исеме Башҡортостанда ғына түгел, унан ситтә лә фән донъяһында киң билдәле. Башҡортостан һәм Рәсәй Фәндәр академияһы ағзаһы, Рәсәй Фәндәр академияһы Өфө федераль тикшеренеү үҙәгенең Биохимия һәм генетика институты ғилми етәксеһе эшмәкәрлеге күптән инде ғалимдарҙың яңы быуыны өсөн ориентир булып тора.

ЦУР һәм Башҡортостан Юлдаш телевидениеһының "Ғорурланырға сәбәп" проектын ойоштороусылар һөйләүенсә, донъя кимәлендә билдәле тикшеренеүсе ғалимә күп йылдар дауамында Волга-Урал төбәге халыҡтарының генофондын өйрәнеү буйынса киләмле эштәрҙе уңышлы етәкләй. Был фундаменталь тикшеренеүҙәр ҙур практик әһәмиәткә эйә: улар нәҫелдән килгән күп факторлы ауырыуҙарҙың сәбәптәрен асыҡларға мөмкинлек бирә. Был иһә уларҙы иртә иҫкәртеү һәм диагностикалауҙың асҡысы булып тора.

2025 йылда Эльза Хөснөтдинованың ғилми эшмәкәрлеге Өфөлә Евразия НОЦ структураһында Геном үҙәге асылыу менән яңы ҡеүәтле импульс алды. Бында уның етәкселегендә хәҙерге замандың иң перспективалы йүнәлештәренең береһе - ҙур генетик мәғлүмәттәр массивы менән эшләү һәм профилле тикшеренеүҙәргә мәғлүмәт технологияларын индереү үҫешә. Эҙләнеүҙәр ғәйәт ҙур мәғлүмәтте эшкәртергә, элек мөмкин булмаҫтай күренгән асыштар яһарға мөмкинлек бирә. "Беҙҙең һөҙөмтәләр, республика генетиктарының тикшеренеүҙәре төрлө ауырыуҙарға сыҙамлы яңы үҫемлек сорттарын һәм хайуан тоҡомдарын булдырыуға булышлыҡ итә", - тип билдәләй ғалимә.

Эльза Хөснөтдинованың хеҙмәттәре юғары дәүләт кимәлендә баһаланды. 2025 йылдың мартында төбәк Башлығы Радий Хәбиров Указы менән ул "Башҡортостан Республикаһы алдындағы хеҙмәттәре өсөн" ордены менән бүләкләнде.

✓ *Йәрәхәттәр, күпселек осраҡта, йәш һәм оҫталыҡтары етмәгән спортсыларҙың бәләһе. Шуға күрә спорт менән шөғөлләнгәндә өйрәтеп һәм хаталарҙы күрһәтеп, дөрөҫ йүнәлеш биреп тороусы яҡшы тренерҙың булыуы мотлаҡ.*

СПОРТ МЕНӘН ШӨҒӨЛЛӘНЕҮСЕНЕҢ...

үҙ тренеры булыуы мотлаҡ

Балалар һәм ололар табип-ортопеды, травматолог, беренсе категориялы табип ҠАРАҒОЛОВ Азат Рәйес улы - республикала ғына түгел, унан ситтә лә киң билдәлелек яулаған медицина хеҙмәткәре. Бөрйән районы Иҫке Собханғол ауылында тыуып үҫеп, Башҡорт дәүләт медицина университетын, Өфө ҡалаһының 13-сө дауаханаһында травматология-ортопедия буйынса интернатураны һәм ординатураны уңышлы тамамлағандан һуң, Өфөлә, республиканың төрлө ҡалаларында эшләй. Спорт медицинаһында ла ҙур тәжрибә туплаған табип ул. Бөгөнгө әңгәмәбеҙ нәҡ ошо юҫыҡта - спорт өлкәһенә ҡағылышлы - ҡоролдо.

Спорт менән шөғөлләнеүселәр, ҡыҙғаныска күрә, төрлө йәрәхәттәргә дусар була. Статистика буйынса, иң күп йәрәхәтләнеүҙәр араһында контактлы спорт төрҙәре беренсе урында тора. Беренсе урында - регби һәм америка футболы, икенселә - ММА, өсөнсө урында - тауҙан саңғы менән шыуыусылар. Балалар спортына килгәндә, йәрәхәттәр һаны буйынса беренсе урында футбол, икенселә - хоккей.

Спорт медицинаһында эшләй башлауығыҙ нисек килеп сыкты?

- Эйе, ул мәлдә мин Өфөнөң 32-се травма пунктында эшләп йөрөй инем. Бер көн мөдир саҡырып алды ла "Салауат Юлаев" хоккей командаһының "Торос" фарм-командаһы төҙәләүе һәм командаға табип эҙләүҙәре тураһында белдереп, миңә шунда эшкә барырға тәҡдим итте. Был минең өсөн яңы һөнәри тәжрибә булыуы менән бер рәттән, бөтә Башҡортостан яратып ҡараған хоккей уйынын "эстән" күреп-белеү мөмкинлеге лә ине. Оҙаҡ уйламайынса, ризалыҡ бирҙем һәм башкөллә үҙем өсөн ят мөхиткә сумдым. Спортсылар, ғөмүмән, спорт һәм спорт медицинаһы үҙе бер айырым донъя. Барыһының да күҙ алдында булған "ҙур" медицинанан бик ныҡ айырылған йүнәлеш. Тәжрибәле генә табип булһам да, бында эшләй башлағас, үҙемде университеттың 1-се курс студенты итеп хис иттем. Бер аҙ эшләгәндән һуң, операцияларҙы һағыныуымды, төрлө йәрәхәттәр менән бөтә өмөттәрен туплап травматологка килгән кешеләргә ярҙам итеү теләгенең көслө булыуын аңлап, команданан эштән киттем. Ләкин артабанғы ваҡиғалар күрһәтеүенсә, был тарихта ҙур нөктә ҡуйылмаған булған икән.

Шулай "бер һыуға ике тапҡыр инеп булмай", тиһәләр ҙә, 2008 йылда шул уҡ "Торос" командаһына кире саҡырыу килде һәм беҙ ғаиләм менән Нефтекама ҡалаһына юлландыҡ. Шул уҡ йылда, уйын миҙгеле тамамланғас, бөтә Рәсәй күләмендә "Спорт командаһының иң яҡшы табибы", тигән исемгә лайыҡ булдым. Табип булараҡ команданы миңә ышанып тапшырған хоккей етәкселегенең ышанысын аҡлауым менән бәхетле инем.

Был өлкәлә эшләй башлағас, үҙегеҙ өсөн ниндәй яңылыҡ астығыҙ?

- Яңы мәғлүмәт, бөтөнләй яңы өлкә, профессиональ спортсының тәнендә барған процестар һәм үҙгәрештәр тураһында белемемде арттырыу кәрәклеге еңелдән булманы. Ул йылдарҙа спорт медицинаһы физкультура диспансерҙарында медицина тикшеренеүҙәре үткәреү менән генә сикләнде, "спорт менән шөғөлләнергә ярай йәки ярамай", тигән белешмә биреүҙән ары китмәй ине. Иҫ киткес ҙур көсөргәнешлек кисереп, спорт менән шөғөлләнеүсе профессионалдарҙы спортты телевизорҙан ғына ҡарап белгән кешеләрҙе дауалаған ысулдар менән дауалау өҫтөнлөк итте. Был төптө хата икәнен, спортсыларҙы дауалауҙа бөтөнләй икенсе ҡараш, ысул, табип фекерләүе талап ителеүен аңлауҙа миңә "Салауат Юлаев" хоккей командаһы табибы Валерий Барышников һәм команданың медицина рәйесе (начмед) Фәрит Мәхмудовтар ҙур ярҙам күрһәтте.

Спорт медицинаһы табибының эше, берҙән, ҡыҙыҡлы, ә икенсенән, үҙенсәлекле. Спортсының организмы бик ҙур физик һәм психик көсөргәнешлектәр кисереүгә өйрәнгән, тип әйтәйемме. Профессионал спортсылар бәләкәйҙән шөғөлләнә башлап, һәр көнөн тиерлек спортҡа, күнекмәләргә бағышлай. Бындай кешенең организмы ошондай ҙур физик көсөргәнешлектәр кисереүгә өйрәнә һәм хатта ауырыған саҡта ла мөмкин тиклем күнекмәләрҙе туҡтатырға тейеш түгел. Ә табип спортсының сирен дауалауҙан тыш, уның физик торошон да һаҡлап ҡалырға, шул уҡ ваҡытта уның өҙлөгөүенә лә юл ҡуймаҫҡа тейеш.

Сирҙе еңер өсөн ниндәй дарыу тәҡдим итергә, уның ҡабул ителәсәк күләмен билдәләү ҙә команда табибы өҫтөндә. Шул уҡ ваҡытта дарыу допинг булараҡ ҡабул ителмәҫкә, спортсының физик үҫеше кимәленә лә зыян килтермәҫкә тейеш. Дарыу менән генә түгел, ә спортсыны һауыҡтырыуҙың башҡа ысулдарын да ҡуллана белеү - үҙенсәлекле физик күнекмәләр, кәрәкле аҙыҡ-түлек һайлау, күнекмәләр планын яңы шарттарға килтереп төҙөү һәм башҡалар - спорт медицинаһы табибының һөнәри вазифаһы.

Спортсыларҙың физик һәм психоэмоциональ тороштарын яҡшыртыуҙы талап иткән осраҡтар ҙа булалыр?

- Спортсылар бик үҙенсәлекле халыҡ. Психик һәм эмоциональ яҡтан ныҡ булыуға ҡарамаҫтан, ҡайһы бер саҡ улар ҙа төшөнкөлөккә бирелә, йәки, киреһенсә, бигерәк күңелләнеп китеп, һиҙгерлекте юғалта. Бындай осраҡтарҙа, тренерҙар штабы (командының табибы шулай уҡ тренерҙар штабына инә) спортсы менән ултырып һөйләшә, проблемаларын асыҡлай, ниндәй ҙә булһа кәңәш йә берәй икенсе яҡлап ярҙам итеү ысулын тәҡдим итә, уйынсыны яҡшы психоэмоциональ хәленә ҡайтарырға тырыша.

Эмоцияларына хужа була алмай киткәндә спортсының кеменәлер яғымлы һүҙ менән өндәшеү ҙә етә, кеменеңдер ҡаты әрләргә тура килә. Ғөмүмән, психоэмоциональ яҡтан ярҙам итеү ысулдары бер төрлө генә түгел шул - һәр кешенең үҙ характеры, эске донъяһы һәм донъяға ҡарашы бар, шуларҙы иҫәпкә алып эш итәбеҙ. Күп осраҡта тренерҙар ҙа психологик яҡтан ярҙамға мохтаж булып китә, улар менән дә һөйләшеп, ярҙам итеп ебәрергә тырышам.

Ә инде беҙҙең үҙ көсөбөҙ етмәһә, профессионалдарҙы ялдайбыҙ - психологтар, психотерапевтар менән эш итәбеҙ. Мәҫәлән, команда бер-нисә уйында рәттән тик еңелеү менән тамамлай икән, хатта бөтә параметрҙар менән ла еңә алған командаларҙан да еңелә башлаһа, үҙебеҙ эштең нимәлә икәнен аңламаһаҡ, шул осраҡта килә профессионал психологтар. Ул хәтлегә еткермәҫ өсөн төрлө саралар, йәғни "тимбилдинг" үткәребеҙ - команда менән киноға, музейҙарға барабыҙ, ғаиләләр менән йыйылыу, тәбиғәткә сығыуҙар ойошторабыҙ.

Һәр профессиональ спортсының стресс менән көрәшергә үҙенең ысулдары һәм ритуалдары бар. Мәҫәлән, бер ҡапҡасы уйын алдынан ярты сәғәт тирәһе башына таҫтамал ябынып, башын аҫҡа эйеп ултыра торғайны. Икенсе хоккеистың уйын алдынан береһе менән дә һөйләшмәй торған холҡо бар ине.

Ниндәй спорт төрҙәре иң "йәрәхәтле" һанала?

- Спорт менән шөғөлләнеүселәр, ҡыҙғаныска күрә, төрлө йәрәхәттәргә дусар була. Статистика буйынса, иң күп йәрәхәтләнеүҙәр араһында контактлы спорт төрҙәре беренсе урында тора. Беренсе урында - регби һәм америка футболы, икенселә - ММА, өсөнсө урында - тауҙан саңғы менән шыуыусылар. Балалар спортына килгәндә, йәрәхәттәр һаны буйынса беренсе урында футбол, икенселә - хоккей.

Спорт төрөнә ҡарап йәрәхәттәр ҙә айырыла. Мәҫәлән, хоккейҙа эре һөйәктәр һыныуы, быуын сығыуы, эске ағзаларҙың йәрәхәтләнеүе, төрлө яралар йыш осрай. Футболсылар иһә күберәк аяҡ мускулдарын тарттыра, өҙҙөрә, тубыҡ һәм бәкәл быуындары йыш зыян күрә. Волейболда иһә тубыҡ менискталары һәм һеңерҙәре йәрәхәте өҫтөнлөк итә. Был спорттағылар шулай уҡ умыртҡа һөйәгенең бил тирәһе, яуырын быуыны ауыртыуы менән йыш осраша.

Шуны билдәләп үтеү кәрәк - йәрәхәттәр, күпселек осраҡта, йәш һәм оҫталыҡтары етмәгән спортсыларҙың бәләһе. Шуға күрә спорт менән шөғөлләнгәндә өйрәтеп һәм хаталарҙы күрһәтеп, дөрөҫ йүнәлеш биреп тороусы яҡшы тренерҙың булыуы мотлаҡ.

Йәш спортсылар тураһында һүҙебеҙҙе дауам итәйек әле...

-Уларҙың организмы бик нескә һәм тиҙ үҙгәреүсән. Ололарға ҡарағанда ҡатмарлыраҡ та, тип әйтһәм дә хата булмаҫ. Йәш организм ай һайын тиерлек үҙгәреш кисерә. Мәҫәлән, йәй миҙгелендә, сборҙар алдынан үткәрелгән медицина тикшереүҙәре бер төрлө булһа, ярты йылдан һуң, көҙөн, бөтөнләй икенсе булыуы ихтимал. Бигерәк тә ЭКГ (йөрәктә), велоэргометрияла (физик көсөргәнлек менән йөрәкте тикшереүҙә), шулай уҡ антропометрия һөҙөмтәләрендә бик ҙур айырмалыҡтар күҙәтелеүе ихтимал.

Балаларға ҡағылышлы проблемалар араһында йөрәк-ҡан тамырҙары һәм мускулатура-һөлдә системаһындағы үҙгәрештәрҙең барлыҡҡа килеүе беренсе урында тора. Был мәсьәләләргә төрлө сәбәптәр булышлыҡ итә - яҡшылап ял итмәү, гаджеттар менән ныҡ мауығыу, ғаиләләге проблемалар һәм башҡалар.

Алдан әйтеп үтеүемсә, спорт менән шөғөлләнеүсенең иң яҡын кешеһе - ул тренер. Сөнки нәк тренер баланың күнекмәләр, ярыштар ваҡытында ниндәй ҙур нагрузка алыуын, уның көслө яҡтарын һәм балаға нин-

✓ *Табип өсөн ниндәй генә ҡаты, хатта "үлем язаһы" уйлап сығарһалар ҙа, пациентты нимәнәндер гарантиялау ауыр. Суд бөтөнләйгә ғәйепһеҙ тип тапҡан хәлдә лә, "пациенты үлгән" докторға бынан еңелерәк булмайҙыр.*

дәй йүнәлештә эшләргә кәрәклеген аңлай. Шуға күрә "үҙ" тренерыңды табыу һәм уны тыңлау, кәңәштәрен инҡар итмәү, ышаныу спортсының уңышының мөһим бер өлөшө булып тора.

Спорт менән шөғөлләнгән баланың һаулығы борсоған осраҡта тиҙ арала табипҡа мөрәжәғәт итеү мөһим. Йәш организм дауалауға яҡшы бирелә, ваҡытында башланған дауалау күп сирҙе еңеп сығырға мөмкинлек бирә.

Йәрәхәтләнеүҙәрҙе иҫкәртеүҙең билдәле юлдары барҙыр бит?

- Спортта йәрәхәт алыуҙы иҫкәртеүгә бик ҙур әһәмиәт бирелә. Иң киң ҡулланылған ысул - ярыш алдынан мөһим үткәрелергә тейешле күнекмәләр эшләү (разминка). Төрлө күнекмәләр ярҙамында кешенең быуындары, мускулдары һәм һеңерҙәре ҡан менән тулыша, йылына һәм һығылмалығы арта. Тән ағзалары һыуыҡ көйө, күнекмәләрһеҙ һәм әҙерлекһеҙ эш башлау - йәрәхәт алыуға тура юл. Әлбиттә, һәр тренировканан һуң эшләнә торған профилактик сара - ул "заминка" тип атала. Көсөргәнешле эштән һуң тән яйлап һыуынырға тейеш. Мускулдарҙың оҙонлоғон кире нормаль хәлгә килтереү өсөн уларҙы һуҙыусы күнекмәләр эшләнә, улар "стрейчинг" йәки "растяжка" тип атала.

Иң төп профилактика, миненсә, спортсының көндәлек эше һәм ял режимы. Тренировкала булһынмы, ярыштамы - спортсы үҙенең организмын һиҙеп, төрлө сигналдарға иғтибар биреп, ваҡытында уларҙың киҫкенләшеүен иҫкәртһә, йәрәхәттәрҙән "касырға" була. Шулай уҡ дөрөҫ туҡланыу, режим менән йәшәү, ваҡытында йоҡлау һәм ял итеү - барыһы ла йәрәхәттән һәм ауырыуҙарҙан иҫкәртеү ысулдары.

Күнекмәләрҙән һуң нисек тәнде "тергеҙергә"?

- Күнекмәләрҙән һуң (мин бында тик профессионал спортсылар тураһында ғына һүҙ йөрөтмәйем) тән көс йыйырға, энергияны тупларға тейеш. Тәүҙә организмдың һыу-тоҙ балансын яҡшыртырға кәрәк. Бының өсөн минераль һыу, төрлө витаминлы эсемлектәр ҡулланыла. Энергия туплау өсөн бер аҙ шәкәр ҡушылған һыу эсеү йәки татлы емеш-еләк ашарға мөмкин.

Тренировканан һуңғы бер сәғәтлек ваҡыт "алтын сәғәт" ("золотой час") тип атала. Ошо ваҡыт эсендә спортсы организмында кәмегән энергетик запастарҙы яңынан тупларға тейеш, был ваҡыт организмдың иң тиҙ һәм һөҙөмтәле тергеҙеү мәле. Еңел үҙләштерелгән углеводтар ашау тәндең тиҙ арала терелеүенә булышлыҡ итә. Уларға һары банан, шоколад, аҡ ондан бешерелгән ҡамыр аштары, емеш-еләк һуттары инә. Әлбиттә, самаһын белеп ашау мотлаҡ.

Мускул-һеңерҙәрҙе һәм быуындарҙы тергеҙергә аҡһымдан, аминокислоталарҙан эшләнгән коктейлдәр ҡулланыла. Ашағандан һуң саф һауала ярты сәғәттән дә кәм булмаған прогулка бик яҡшы йоғонто яһай. Арыған организмды тергеҙеүҙең иң яҡшы ысулы 8 сәғәттән дә кәм булмаған тәнгә йоҡо, сөнки беҙ йоҡлағанда баш мейеһендә урынлашҡан биҙҙәр соматотропин тигән гормон бүлеп сығара. Ул - анаболик гормон, организмды тергеҙеүсе төп матдә. Ошо әйтелгән ысулдарҙы ҡулланғанда тренировкалар тик яҡшы кәйеф килтерер һәм һаулығығыҙ ҙа ныҡ булыр.

Балаларҙы спорт түңәрәктәренә биргәндә нимәгә иғтибар итергә кәрәк?

- Балаларҙың спорт менән мауығыуы - яҡшы күренеш. Ата-әсәләр балаларын спортҡа килтергәндә уларҙың теләген иҫәпкә алырға тейеш. Музыка, бейеү менән мауыҡҡан баланан боксер, йәки бөйөк ММА көрәшсеһе сығыуы икеле. Теге йәки был секцияға баланы бирер алданынан тренер менән кәңәшләшеп алыу мотлаҡ. Өйрәтеүсе тренер баланы секцияға уның физик мөмкинлектәрен тикшереп, уларҙы үҫтереп буласағын күҙ уңында тотоп, алырға тейеш.

Баланы спортҡа бирер алдынан уға төрлө яҡлап медицина тикшереүе үткәреү мөһим - йөрәген, ашҡаҙан-эсәктәр эшмәкәрлеген, ҡан торошон, антропометрик үсешкәнлеген тикшерергә тейеш табип. Ҡайһылыр осраҡта организмдың үҙенсәлегенә, үсешенә ҡарап, табиптар балаға ниндәй спорт төрө менән шөғөлләнеү яҡшы буласағын әйтә ала. Мәҫәлән, умыртҡа һөйәге ҡыйыш үсешә башлаһа - йөҙөү, йәки бал бейеүҙәре уны төҙәтеүгә булышлыҡ итә, иғтибары тарҡалып яфаланған балаға шахмат, сатраш ярҙам итә.

Ата-әсәйҙәргә теләгем - баланың мөмкинлеген айыҡ күҙлектән ҡарап, уның теләген күҙ уңында тотоп, киләсәк тормошона һәм һаулығына кире йоғонто яһамаҫлыҡ спорт төрҙәрен һайлағыҙ. Әлбиттә, профессионал спорт һаулыҡты ныҡ ҡаҡшата, ләкин ҡайһылыр баланың спортта юғары үрҙәр һәм рекордтар ҡуйырлыҡ мөмкинлеге, таланты булһа - уның юлына ҡаршы төшөргә кәрәкмәй, тип уйлайым. Шулай уҡ беҙҙең, спорт медицинаһы табибтарының һәм, әлбиттә, аҡыллы, үҙ эшенең оҫтаһы булған тренерҙарҙың барлығын һәм уларҙың һәр балаға айырым иғтибар бүләсәктәре тураһында онотмағыҙ.

ШУЛАЙ ИТЕП...

Үҙ эшен яратып башҡарған, бөтә булмышы менән үҙ һөнәренә бирелгән кешеләр менән һөйләшеү бер тынала үтә һәм әңгәмә лә ҡағыҙ битенә еңел төшә. Азат Рәйес улының ҡыҙыҡлы фекерҙәре, профессионал кәңәштәре, күҙәтеүҙәре лә әңгәмәне йәнле итте. Спорттың эсендә ҡайнаған кеше булараҡ, ул был өлкәнең беҙгә күренмәгән урындарына сәйәхәт ойошторҙо, профессионал күҙлектән сығып, кәңәштәр бирҙе. Артабан да уңышлы һөнәри эшмәкәрлек юлдаш булһын.

Гөлназ МАНАПОВА
яҙып алды.

АСЫҠТАН АСЫҠ...

ТАБИП ХАЛҠЫНЫҢ...

ни өсөн ғүмере ҡыҫҡа?

(Башы 7-се биттә).

Йыш ҡына кеше ғүмерен ҡотҡарып алып ҡалыу маҡсатында сәғәттәр буйы операция өҫтәле артында торған был табип ошолай тип әйтә торғайны: "Операция мәлендә башымдың бер яртыһы, пациентым үлеп ҡуймаһын, тип уйлаһа, икенсе яртыһы һәр саҡ хөрмәтле прокурор иптәште иҫләй..." Ниндәй генә яҡшы табип булыуыңа ҡарамаҫтан, бәғзе ваҡыт кешене ҡотҡара алмауҙан бер кем дә гарантияланмаған. Медицинала "травма, не совместимая с жизнью" тип аталған бер термин бар. Автоһәләкәткә осраған йә башҡа ниндәйҙер йәрәхәт алған кешеләргә ҡарата йыш ҡына ҡулланыла ул. Йә иһә "эш үткәс", һуңлап килгән пациентта берәй яман шеш табыу осраҡтары... Бына шундай хәлдәрҙә операция ваҡытында, йә булмаһа унан һуң күп тә тормай пациенттың вафат булып китеүе лә ихтимал.

Бынан тыш, бер үк сирҙе төрлө кеше төрлөсә кисерә, шуға күрә лә улар бер иш булмаған дауалау ысулдары талап итә. Кемдер үҙенә яһалған операцияны еңел үткәрһә, икенсеһен шундай уҡ операциянан һуң көслө дарыуҙар ҡулланыу юлы менән көскә аяҡҡа баҫтыраһың. Операцияларҙың өҙлөгөүҙәренән дә бер кем гарантияланмаған, тимәксемен. Ана шуларҙы булдырмау өҫтөндә һәр табип бар көсөн һалып, көн-төн тырыша, әммә бәғзе ваҡыт һин теләгәнсә генә килеп тә сыҡмай шул. Эш дәүеремдә, мин эшләгән бүлектә, әлхәмдүлиллаһ, үлем осраҡтары булманы. Ә бына бергә хеҙмәт иткән коллегаларымдың бәғзеләре бындай ифрат та ауыр бәлә-ҡазаны үҙ башынан үткәргеләне. Әлеге доктор Болтиковтың, бәлки, шуға күрә лә бик иртә сәсе ағарғандыр...

Хирургтар ғына түгел, терапевтар ҙа бындай проблеманан алыҫ йөрөмәй. Күп осраҡта ситтән ул күренмәй ҙә... Беҙҙең госпиталдә терапия бүлегендә бер капитан йөрәк инфарктынан үлгәйне. Һуңынан, уны дауалаусы табипты - медицина хеҙмәте майоры М-ды һәр төрлө инстанцияларға "һөйрәкләп" аҙ йөрөтмәгәндәрҙер, тип уйлайым. Үҙ эшенә намыҫ менән ҡараған был докторҙы яҡшы беләм. Сирлегә кәрәкле күләмдә, тейешенсә уколдарын да дөрөҫ кенә тәғәйенләгән ул. Әммә йөрәктең коронар тамырына "тромб" тигән нәмә барып тығылғас, янында профессор, йә иһә академик торһа ла, бер нисек тә ярҙам итеп булмай. Ошо хәлдә аңлау өсөн хатта махсус белем дә кәрәкмәй. Әммә үлгән пациенттың туғандарына быны төшөндөрөү ифрат та ауыр...

Бынан тыш, бәғзе берәүҙә ниндәйҙер дарыуға (хатта ябай прививкаға ла!) ҡарата анафилактик шок та булыуы мөмкин. Һәр кабинетта тиерлек "Антишок" укладкаһы булыуға ҡарамаҫтан, ҡайһы бер осраҡта кешене был бәләнән дә ҡотҡарып алып ҡалып булмай, Аллаһ һаҡлаһын! Әммә, мәрхүмдең яҡындарына, бәғзе ваҡыт хатта закон вәкиленә доктор барыбер үҙенең "дөйә түгеллеген" иҫбатларға мәжбүр. "Эш"те аҙағына еткергәндәренә ҡәҙәр, йәғни, медицина өлкәһененең юғарыла һанап киткән нескәлектәрен прокурор иптәштәргә иҫбатлағансы, шундай ситуацияға тарыған докторҙың әллә күпме һаулығы китәлер. Бындай хәлдәр хаҡында фәлсәфәләй китһәң, кемдер әйтмешләй, уның осо-ҡырыйы юҡ.

Һуңғы осорҙар Рәсәйҙә табиптарҙың хаталаныуы сәбәпле һәләк булған пациенттар һаны һис кәмемәүе арҡаһында илебеҙҙең Енәйәт кодексына үҙгәреш индереп, хаталанған табиптарҙы язаға тарттырыу өсөн өҫтәлмә нормалар ҡабул итеү яғын да әленән-әле хәстәрләп торалар. Әммә табип өсөн ниндәй генә ҡаты, хатта "үлем язаһы" уйлап сығарһалар ҙа, пациентты нимәнәндер гарантиялау ауыр. "Һаҡһыҙлыҡ арҡаһында" тигән статья буйынса хөкөмгә тарттырыу ғына түгел, суд хатта бөтөнләйгә ғәйепһеҙ тип тапҡан хәлдә лә, "пациенты үлгән" докторға бынан еңелерәк булмайҙыр, сөнки ул үҙе ғүмер буйы выждан ғазабы кисерәсәк. Бәғзе берәү әйтер: "Һеҙ шуның өсөн уҡығанһығыҙ, әйҙә, эшләгеҙ. Көрәп аҡса алаһығыҙ, тейешенсә яуап та бирегеҙ!.." - тип. Икенсе яҡтан ҡараһаң, был кешеләрҙең һүҙендә лә дөрөҫлөк бар һымаҡ. Ҡаршы бер ни ҙә әйтеп булмай... Әммә, табип та - мөмкинлектәре сикләнгән әҙәм балаһы. Хирург халҡында шундай әйтем йөрөй: бер нәмә лә эшләмәгән кеше генә хаталанмай. Хирург профессияһын бәғзе берәү әрмеләге сапер һөнәренә лә тиңләй (сапер ғүмерендә бер мәртәбә генә хаталана). Урыҫтағы "между молотом и наковальней" тигән һүҙбәйләнеште тап бына ошо һөнәр эйәләренә ҡарата ҡулланыу ярайҙыр.

Хеҙмәт иткән осоромда, дөрөҫөн генә әйткәндә, табип хатаһына ҡағылышлы Енәйәт кодексын да белмәнем, әммә, эшемдә ниндәйҙер яңылышлыҡ ебәреүҙән үҙ үлемемә ҡарағанда ла ныҡыраҡ ҡурҡа инем. Бөтә ғүмерен кеше һаулығын һаҡлауға бағышлаған, шул арҡала йәшләй сәстәре ағарған, йөрәктәрендә инфаркт һәм баштарында инсульттар кисергән докторҙар хаҡында йыш ҡына бына шулай уйланып алам.

Шат йөҙлө (улар бүтәндәргә йылмайырға ла бурыслы) ошо аҡ халаттағы кешеләрҙең күҙҙәренә иғтибар менән баҡһаң, уларҙың ҡарашында һәр саҡ кемделер йәлләгән етди һыҙаттарҙы ла һиҙемләргә була. Һәр кемеһенең үҙ ғаиләһе булған был һөнәр эйәләре башҡаларҙың һаулығы, ғүмере өсөн хатта үҙ балаларына ҡарағанда ла ныҡыраҡ борсолалыр ул, тигән уйҙамын. Кеше табибы тап ана шуның менән дә мал врачынан айырыла. Ошо юҫыҡта әллә булған, әллә булмаған хәл тураһында бер лаҡап та йөрөй бит әле. Бер оло ғына йәштәрҙәге табиб-ветеринар сирләп киткән дә, поликлиникаға килгән, имеш. Доктор уға ҡайһы ере һәм нисегерәк ауыртыуы, ҡасан сирләй башлауы хаҡында тейешенсә һорауҙар ҙа бирә башлаған. Ә был ағай табипҡа: "Ҡустым, мин - мал врачы. Хайуан сирләп китһә, уның ҡасан ауырый башлауын, нисегерәк ауыртыуы хаҡында ла төпләшеп тормайым, ентекләп ҡарайым да, шунда уҡ диагнозын ҡуйып, кәрәкле лечениеһын да тәғәйенләйем. Бына мин - һинең алда. Шәп доктор булһаң, һин дә ана шулайт!" - тип әйткән, имеш. Поликлиника табибы: "Ярай, ағай, тап һиненсә эшләрмен, улай булғас..." - тигән һүҙҙәр менән, был ағайҙы баштан-аяҡ тикшерә башлаған. Ауыҙын астырып, эсен баҫҡылап, арҡаһын тыңлап, ҡул-аяҡтарын тотҡолап ҡарағас, янындағы шәфҡәт туташына былай тип әйткән: "Был ағайға ярты биҙрә һыуға бер аш ҡалағы тоҙ һалып эсер ҙә, иртәгә тиклем йүнәлмәһә - һуйырбыҙ..."

Был, әлбиттә, мәрәкә генә. Кеше табибы үҙ эшенә бына шулай итеп ҡарай алмай бит инде, тимәксемен. Медицина һөнәренән алыҫ кешеләргә әллә ни күренеп бармаған, башта һүрәтләп кителгән бәғзе бер ҡатмарлы яҡтары, үҙенә генә хас нескәлектәре ошо һөнәр эйәләренең һаулығының иртә ҡаҡшауына сәбәпселер ҙә, шул арҡала табип халҡы башҡаларҙан аҙыраҡ йәшәйҙер. Был - тормош ҡануны. Нисек кенә булһа ла, борондан шулай килгән һәм шулай барырға тейештер. Бер кемде лә табип булырға мәжбүр итмәйҙәр, һәр кем һөнәрҙе үҙе һайлап ала. Үҙе йығылған иламаҫ, тип әйтәләр бит әле халҡыбыҙҙа. Башҡа төр һөнәрҙәр хаҡында ла уйлана башлап, әллә ниндәй фәлсәфәләргә төшөп китергә була. Мәҫәлән, хәрби хеҙмәтҡәрҙәрҙе алып ҡараһаҡ, уларҙың уртаса ғүмере тағын да ҡыҫҡараҡтыр, бәлки...

Ә иң төп хәҡиҡәт шунда: әҙәм балаһының әжәле етһә, Аллаһ Тәғәлә ниндәй ҙә булһа берәй сәбәп ебәрә. Беребеҙ ҙә мәңге түгел. Йәшәү мәғәнәһе ғүмерҙең оҙайлығында ла түгел, ә ниндәй маҡсат менән һәм нисек йәшәүеңдән торалыр. Ә һеҙ нисек уйлайһығыҙ?

Хәлил ҺӨЙӨНДӨКОВ,
отставкалағы хәрби табип.

✔ *Ҡайһы бер белгестәрҙең фекеренә ярашлы, көндәлек тормошта күңелдәренә ҡурҡыу, шөбһәләнеү тойғоһо ғәҙәттән тыш ныҡ һеңгән кешеләр йөҙәткес халәткә йышыраҡ дусар була. Бындай кешеләр психотерапевт ярҙамына мохтаж.*

ПСИХОЛОГ КӘҢӘШ ИТӘ

ЙӨҘӘТКЕС ХАЛӘТТӘН ЙӨҘӘМӘГЕҘ, ЙӘМӘҒӘТ!

Йәмғиәтебеҙҙә "Барса ауырыуҙар ҙа - нервыларҙан" тигән фекер киң таралған. Әлбиттә, әҙәм балаһының нервылар системаһы - баш һәм арҡа мейеһе, триллион самаһы нейрондар, уларҙы тоташтырыусы 10 триллион глиаль күҙәнәктәр, шул уҡ сама синапстар, тәндең барса урындарына, ағзаларына барып еткән, дөйөм оҙонлоғо 75 километр булған нервылар тукымаһы - организм менән идара итә, барса ағзаларҙы ла контролдә тота.

Әйткәндәй, баш мейеһенең нервы күҙәнәктәрен тоташтырыусы үҫенте-ептәренең оҙонлоғо 500 мең саҡрымға етә! Шуға күрә лә әлеге әйтемдең асылында дөрөҫлөк бар. Шул уҡ ваҡытта соматик (тән) һәм нервылар менән бәйле сирҙәрҙе медицина айырып ҡарай. Ә бына психоген сирҙәр тип аталғандарының нервылар системаһы торошонда, эшмәкәрлегендә тайпылыштар (патология) барлыҡҡа килеү менән бәйле булыуын инҡар итеп булмай.

Йәнә бына нимә бик мөһим: кешенең эмоциялары, хис-кисерешле тойғолары, уй-фекерҙәре уның психикаһына негатив йоғонто яһай икән, уның невроз тип аталған халәткә дусар булыуы мөмкин. Ғөмүмән, фани донъяла невротик ҡаҡшау халәтен кисермәгән бер кеше лә юҡтыр ул. Әле ошондай психоген тайпылыштарҙың береһе - кешене бимазалаған бәйләнсек, йөҙәткес уй-кисерештәр неврозы хаҡында һөйләшеп алайыҡ.

Баштан сыҡмай торған, йөҙәткес уй-хистәр халәте - әҙәм балаларына хас неврОздың бер төрө. Ошо хаҡта билдәле француз психиатры Жан-Этьен Доминик Эскироль 1827 йылда уҡ яҙып сыға, ул был тайпылышты "шик-шөбһәләр сире" тип нарыҡлай. Ошондай хәлгә дусар булған кешенең аңын, күңелен уны туктауһыҙ борсолдороп, бимазалап торған негатив эмоциялар биләп ала, шикләнеү, шөбһәләнеү уны хафаға һала. Бигерәк тә янғыҙы ҡалғанда кешене борсоған хәүефле тойғолар уғата көсәйеп китә, уның йоҡоһо оса, хатта стресҡа ҡаршы, тынысландырыусы дарыуҙар ҙа ярҙам итмәҫкә мөмкин. Йөҙәткес халәт - ябай нервылар ҡаҡшауы ғына түгел, уны психоневрологик сир итеп ҡарау фарыз. Хәҙерге медицина фәнендә был сирҙе обсессив-компульсив ҡаҡшау (русса - обсессивно-компульсивное расстройство, ҡыҫҡаса ОКР) тип тә атайҙар, ул ниндәйҙер бер уй-хискә артыҡ ныҡ бирелеүсәнлекте һәм бер үк ғәмәлде ирекһеҙҙән бер нисә тапҡыр ҡабатлауға дусар булыуҙы аңлата. Ошо психоневрологик ҡаҡшауға хас һыҙаттарҙың үҙегеҙҙә булыу-булмауын түбәндәге тест аша билдәләп була:

- Көтмәгәндә һеҙ һис теләмәгән хәтирәләр иҫегеҙгә төшә һәм зиһенегеҙҙе тарҡата;

- Нимәнелер - аҡсағыҙҙы, өй ҡаралтыларын, йыһаздарҙы, яҡын-тирәләге башҡа предметтарҙы барлау, иҫәпләү, һанап сығыу теләге һеҙгә тынғылыҡ бирмәй;

- Һеҙҙе нимәләрҙелер дөрөҫ, тейешлесә эшләмәгәнһегеҙ, ниҙелер оноҡҡанһығыҙ кеүек уйҙар ныҡ борсой башлай (мәҫәлән, өйөгөҙҙән сығып китеп, бер аҙ ваҡыт үтеүгә үтегегеҙ электрҙан алынмаған, ишегегеҙ бикләнмәй ҡалған кеүек тойола);

- Балаларығыҙҙың, атай-әсәйегеҙҙең, башҡа яҡындарығыҙҙың хәүефһеҙлеге хаҡында үтә йыш борсолоу, уларҙың имен-аман булыуы хаҡында һәр даим белеп торорға теләү, ошо хаҡта ҡайғыртып йөшөү;

- Ябай ғына эшкә тотонғанда ла уны һәйбәт итеп башҡара алмаясаҡһығыҙ тигән борсоулы уйҙың йыш йөҙәтеүе;

- Кинәт кенә ниндәйҙер көтөлмәгән, һис бер кәрәге булмаған ғәмәлдәрҙе башҡарыу теләгенең күнелегеҙҙе биләп алыуы (һүгенергә, нимәнелер ватып-ҡырып ташларға, туктауһыҙ көлә башларға, йә иһә иларға, тән ағзаларына зыян килтерергә теләү һ.б.;

- Тәнегеҙҙә көсөргәнешлек барлыҡҡа килгәнен, йөрәгегеҙҙең йышыраҡ тибә башлауын тойоу;

- Ниҙәндер хәүефләнеүҙең, ныҡ борсолоуҙың, сәбәпһеҙ-ниһеҙ ҡурҡыу тойғоһоноң һеҙҙең зиһенегеҙҙе томалауы, тиҙ генә арынып булмай торған хафаға һалыуы;

- Ҡулдарығыҙ, маңлайығыҙҙың тирләүе, тикте-юҡҡа эсегеҙ бошоуы.

Быларҙан башҡа, бәғзе бер кешеләрҙә артыҡ кәрәге булмаған билдәле бер ғәмәлдәрҙе һис кисекмәҫтән башҡарыу теләге хасил була: ҡулдарҙы йыш йыуыу, мебелдәрҙе ҡаттан-ҡат һөртөү, иҙәнде бер нисә ҡат йыуыу, бер туктауһыҙ артҡа боролоп ҡарау, юлдың тик бер генә яғынан йөрөргә тырышыу, канализация люктарын урап үтеү, йорт йыһаздарының һеҙ теләгән тәртиптә генә булыуын даими тикшереп тороу һ.б.

Йөҙәткес халәтте йыш кисергән кешегә төрлө фобиялар, микробтарҙан ҡурҡыу, аҙыҡ-түлектең зарарһыҙ булыуына ышана алмау, йәмәғәт транспортында үҙен насар тойоу, лифтта инеүҙән, ҡараңғы урам аша сығыуҙан ҡурҡыу кеүек сифаттар хас була. Бәйләнсек уй-хистәре саманан ашып киткән осраҡтарҙа ҡайһы бер сирлеләрҙә суицидаль ынтылыштар башланыуы мөмкин.

Хәҙерге белгестәр йөҙәткес халәткә килтереүсе сәбәптәрҙе дөрөҫ асыҡлай алыуҙы бик мөһим тип һанай, сөнки был осраҡта кешегә һөҙөмтәле ярҙам күрһәтеп була. Бәғзе бер кешенең нәҫел-нәсәбендә, яҡын туғандары араһында ошондай сиргә тарыған кешеләр булһа, генетик күсәгилешлек арҡаһында ул да бәйләнсек уй-хистәргә тиҙерәк биреләсәк. Әммә әлеге ваҡытта һүҙ барған сирҙе генетик юл менән дауалау мөмкин түгел әле. Нейрофизиология өлкәһе белгестәре фекеренсә, йөҙәткес халәткә дусар булыусыларҙың мейеләренең билдәле бер структуралары һау-сәләмәт кешеләрҙекенән айырылып тора. Әммә ошондай тикшеренеүҙәр нигеҙендә генә аныҡ һығымталар эшләнмәгән.

XIX быуат аҙағында - XX быуат башында йәшәгән Австрия психиатры Зигмунд Фрейд фекеренсә, обсессиялар, йәғни баштан китмәй торған уй-кисерештәрҙең төп сәбәбе - кешенең агрессив йә иһә енси теләктәрен баҫтырыу, тыйыу. Ысынлап та, кешенең аҫҡы аңында барған психик ғәмәлдәр уның төштәрендә сағылыш таба, ә был йыш ҡына ысынбарлыҡтағы кире мөнәсәбәттәр, ауыр кисерешле уйҙар, көслө эмоциялар менән бәйле. Әҙәм балаһының теге йәки был сәбәптәр арҡаһында ҡәнәғәтләндерелмәй ҡалған ихтыяждары ла йөҙәткес халәткә башланғыс бирә. Фрейд үҙе ҡабул иткән проблемалы пациенттарынан улар күргән төштәрҙе һөйләтә һәм үҙе уйлап тапҡан психоанализ ысулы менән уларҙы бәйләнсек уйҙарынан ҡотолдора алған.

Һуңғы йылдарҙа күп кенә эксперттар кешенең ыңғай йә иһә негатив хистәр кисереүен уның мейеһендәге нейрохимик процестар менән бәйләп аңлата. Мәҫәлән, мейелә серотонин тип аталған биохимик матдә етешмәһә, кешенең кәйефе төшә, уның күңелен кире хис-кисерештәр тиҙерәк биләй.

Ҡайһы бер белгестәрҙең фекеренә ярашлы, күңелдәренә ҡурҡыу, шөбһәләнеү тойғоһо ғәҙәттән тыш ныҡ һеңгән кешеләр йөҙәткес халәткә йышыраҡ дусар була. Бындай кешеләр психотерапевт ярҙамына мохтаж, сөнки төрлө дарыуҙар - транквилизаторҙар, антидепрессантар һәр осраҡта ла һөҙөмтә бирмәй.

Әйтергә кәрәк, ошондай психик халәтте даими кисергән кеше үҙен тамам йөҙәткән хәлдән нисек тә булһа ҡотолорға тырыша, әммә быға тиҙ арала ғына өлгәшә алыу еңелдән түгел, шуға күрә бындай хәлгә тарыған кешегә психолог, психоневролог йә иһә психиатр ярҙамы талап ителә. Шуныһы мөһим, кешеләрҙең күбеһендә бәйләнсек уй-кисерештәр ваҡыты-ваҡыты менән генә пәйҙә була, улар бындай халәттән үҙҙәре лә сыға ала.

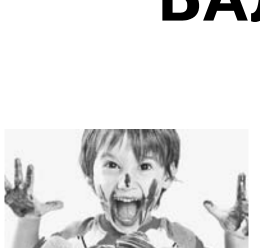
Айырым кешеләргә хас булған үтә тәьҫирле бәйләнсек уй-хистәрҙән арындырыу маҡсатында табибтар медикаментоз саралар ҡуллана: тейешле дарыу үҫемлектәре төнәтмәләре, антидепрессанттар, транквилизаторҙар һәм нейролептиктарҙы ҡулланыу ыңғай һөҙөмтә бирә. Әммә ошондай типтағы дарыуҙарҙы тик табиб күрһәтмәһенә ярашлы файҙаланыу фарыз. Хәҙерге замандa махсус психотерапия, уйын һәм төркөм тренингтары, бәғзе бер осраҡтарҙа гипнотерапия алымдарын ҡулланыу йөҙәткес халәттән арындырыуға булышлыҡ итә.

Көндәлек тормошта ваҡыты-ваҡыты менән генә бәйләнсек уй-кисерештәргә дусар булған кешеләр үҙ-үҙенә ярҙам итә ала. Иң беренсе - стресҡа алып килә торған шарттарҙан арына алыу: тап ауыр, хәсрәтле эмоциялар кешенең психологик торошона кире тәьҫир итә, әлеге бәйләнсек уйҙарға ерлек бирә. Йәнә, ошондай халәт һыҙаттарын тоя башлау менән йән-тәнеңдең йүнәлешен, зиһенеңдең иғтибарын икенсе бер ғәмәлдәргә күсерә алыу. Аңында яралған ауыр хәтирә урынына яҡшыларын иҫкә төшөрөү, физик һәм тын алыу гимнастикаһы күнегеүҙәрен ҡулланыу, саф һауала, тәбиғәт ҡосағында йәйәү йөрөү, физик эш менән албырғау, башҡа бер кешеләр менән (телефондан булһа ла) аралашыу, киноға барыу, музыка тыңлау кеүек ғәмәлдәр бик файҙалы. Ижади хисле шәхестәр музыка ҡоралдарында уйнай, шиғыр һәм башҡа әҫәрҙәр яҙырға тотонһа ла уларҙың йән-тәнен ҡәнәғәтләнеү, дәртләнеп китеү тойғоһо биләп ала. Ә янығыҙҙа бәләкәй балалар бар икән, улар менән уйнап, һөйләшеп алыу негатив халәтегеҙҙән тиҙ арындырасаҡ. Шулай булғас, йөҙәткес, биҙрәткес уй-хистәр йән-тәнегеҙҙе бимазаламаһын тиһәгеҙ, үҙегеҙҙе үҙ төрлө ысул менән ипкә килтерә алаcаҡһығыҙ.

Вәлиәхмәт БӘЗРЕТДИНОВ.

ҮӘТ, ШУЛАЙ!

БАЛАҢ ТАТЛЫНЫ ТЕЛӘЙМЕ?



Балаларҙың шәкәр ҡулланыуы һәм шәкәр диабеты менән туранан-тура бәйләнеш булыуы тураһында киң таралған фекер хаталы, ти Өфөнөң 5-се балалар поликлиникаһынан балалар эндокринологы Ангелина Березко. Был хаҡта ул киң мәғлүмәт сараларына биргән интервьюһында хәбәр итте.

Табип тәм-томдарҙың үҙенән-үҙе диабет тыуҙырмауын һыҙыҡ өҫтөнә ала. Ул ата-әсәләрҙең иғтибарын баланың туҡланыуында балансты һаҡлауҙың мөһимлегенә йүнәлтә. Сөнки хәҙерге балалар һимереү проблемаһы менән йышыраҡ яфалана, был иһә тән ауырлығы юғары булған пациенттарға хас булған икенсе типтағы диабет барлыҡҡа килеү хәүефен арттыра.

Бынан тыш, иммун системаһының инсулин гормоны етештереү өсөн яуаплы ашҡаҙан аҫты биҙен тарҡата башлауы һөҙөмтәһендә диабеттың беренсе төрө барлыҡҡа килеүе ихтимал. Был ауырыуҙы йыш ҡына дүрт йәштән ете йәшкә тиклемге һәм ун йәштән ун ике йәшкә тиклемге балаларҙа табалар. Ҡайһы берҙә уның сабыйҙарҙа ла һәм ун ете йәштән өлкән үҫмерҙәрҙә лә осрауы мөмкин.

Проблеманы ваҡытында асыҡлау өсөн ата-әсәләргә был сиргә хас билдәләргә иғтибар итергә кәрәк. Улар - даими һыуһау, йыш ҡына бәҙрәфкә барыу теләге, бигерәк тә төндә, аппетит ҡапыл күтәрелһә лә ябығыу. Әгәр балала ошондай билдәләр күрһәгеҙ, шунда уҡ ҡандағы глюкоза кимәләнә лаборатория тикшереүен үтеү мотлаҡ.

✓ *Ҡабаланмай ғына пакетты "Беларусь" кабинаһына урынлаштырған бесәнсе. Шунан кабинаға менеп ултырған. Ҡуҙғалып китер алдынан барыһына ла күҙ йүгертеп сыҡҡан да ошолай ҡанатлы һүҙҙәр әйткән: "Урманда Президент булмай!"*

КӨЛӨП АЛАЙЫҠ!

УРМАНДА ПРЕЗИДЕНТ БУЛМАЙ!

Бер мәл республика Президенты Мортаза Рәхимов эш сәфәре менән Бөрйәнгә килгән. Күптәр белә, заманында халыҡ уны яратып, уны хөрмәтләп, Бабай тип йөрөтә ине. Ул район етәкселәре менән кәңәшмә үткәргән, халыҡ менән осрашҡан, тәҙәләш эштәре менән ҡыҙыҡһынған, ҡыҫҡаһы, районның хәл-торошо менән танышҡан. Бөрйәндә эш тамамланғас, Мортаза Рәхимов Күгәрсен районына барырға йыйына башлаған. Шул мәл ул ваҡыттағы Бөрйән районы башлығы Ирек Зарипов ошондай кәңәш биргән.

- Әйҙә, әллә ниндәй урау юлдан барғансы, мин һеҙҙе урман юлынан туптура Мораҡҡа алып сығам!

Ысынлап та, Белорет йә Баймаҡ аша барһаң, Мораҡҡа хәтлем дүрт йөҙ саҡырымдан ашыу юл үтергә кәрәк. Ә урман юлы менән тура сыҡһаң, ни бары йөҙ саҡырым ара ғына. Ә шулай ҙа халыҡ, урау булһа ла ҡыҙ яҡшы тип бушҡа әйтмәй шул (урау булһа ла юл яҡшы, һуҡыр булһа ла ҡыҙ яҡшы, тигән әйтем күп ваҡыт ошолай ҡыҫҡартылып әйтелә). Быны был юлы ла халыҡ әйтеменең дөрөҫлөгө тулыһынса раҫлана. Тура, әммә насар юлдан киткән юлсылар тегеләй һуғылып, былай һуғылып, ана батам, бына сумам, тип бара торғас, бер урман йылғаһын сыға алмай барып баталар. Тәүҙә алда барған машина бата. Шунан уны ундан урап үтәм тигәне бата. Һәм, уларҙы ҡыуандырып, һулдан урап үтәм тигәне лә бата. Мөмкин тиклем бысранмаҫҡа тырышып, таҙа ерҙән таҙа ергә һикереп сыҡҡан юлсылар бер аҙ баштарын тырнап торалар ҙа машиналарҙы сығарыу буйынса эшкә тотоналар.

Мортаза Рәхимов берәүҙе лә әрләмәй, берәүгә лә үпкә белдермәй. Бындай сетерекле хәлдәргә апаруҡ тарыған, бындай хәлдәрҙе күп күргән тәжрибәле етәксе барыһын да аңлай. Ул күпкә бысрана башлаған иптәштәрен тыныс ҡына күҙәтеп тора ла урманға табан юл ала. Артынан әйәрә төшкән ярҙамсыһына, әйәрмә, тип ҡулын ғына һелтәй. Нимәгә урманға юнәлде, тип һорайһығыҙмы? Сөнки Мортаза Рәхимов урман яланында бесән сабып йөрөгән "Беларусь"ты күреп ҡала. Һәм уға табан юл ала. Бесән сабып йөрөгән "Беларусь" эргәһенә барып етә. Әммә... гәжәйеп хәл, "Беларусь" уның эргәһендә туҡтамай үтә лә китә! Ярай, икенсе урап килгәнендә туҡтар, тип уйлап ҡуя Мортаза Рәхимов. Әммә был юлы ла туҡтамай "Беларусь". Шатырлатып бесән сабып үтеп китә. "Мине танымай", тип уйлап ҡуя Мортаза Рәхимов. Хәҙер өсөнсөгә урап килгән "Беларусь"ҡа алдан уҡ ҡулын күтәреп тора. Шул мәлдә генә "Беларусь" туҡтай. Мортаза Рәхимов бер аҙ етди тауыш менән һорап ҡуя.

- Һаумыһығыҙ, нишләп туҡтамайһың?

Әммә бесәнсе һорауға һорау менән яуап бирә.

- Сәләм, ә нишләп ҡулыңды күтәрмәйһең?

Был мине ысынлап танымай икән, тигән фекергә тамам ышана Мортаза Рәхимов. Ул арала бесәнсе һүҙен дауам итә.

- Бәлки, һин бесәндең һәйбәт үҫкәненә, ә, бәлки, минең оҫта сапҡаныма һоҡланып ҡарап тораһыңдыр. Кем белә һине. Юҡ-барға туҡтарға минең ваҡыт юҡ. Миңә бесән саба һалырға кәрәк.

Артабан Мортаза Рәхимов һорауҙы туп-тура ҡуя.

- Ә һин минең кем икәнемде беләһеңме?

Әммә бесәнсе лә яуапты туп-тура бирә.

- Беләм!

Мортаза Рәхимов ауыҙ сите менән көләмһерәй биреп һорай ҡуя.

- Йә, мин кем инде?

Әммә бесәнсенең яуабы уны аптырауға һалған.

- Һеҙ Башҡортостан Республикаһының Президенты Мортаза Рәхимов!

Бындай тулы яуаптан аптырап ҡалған Мортаза Рәхимов. Аптырарлыҡ та шул. Сөнки бесәнсе үҙен итәғәтле, әммә үҙен Президент һынлы Президент менән типә-тиң тота! Шуға Мортаза Рәхимов бер мәлгә нимә тип әйтергә, нисек һүҙҙе дауам итергә белмәй аптырап ҡалған. Тынлыҡ апаруҡ һуҙылып киткәс, бесәнсе ҡырҡа һорау ҡуйған.

- Ни йомош?

Бындай һорау Мортаза Рәхимовты айнытып ебәргән. Ғүмер буйы, ни йомош, тип ултырған Президент ҡаушап алған да киткән.

- Теге... ней... машиналар батты... тура сығайыҡ тигәйнек... Мораҡҡа...

Артабан һүҙен нисек дауам итергә белмәй, тағы аптырап ҡалған Мортаза Рәхимов. Уға бесәнсе ярҙамға килгән.

- Әйтер һүҙегеҙ бөттөмө!

- Әй, юҡ, юҡ... машиналарҙы һөйрәп сығара алмаҫһығыҙмы икән... буш итмәҫ инек!

Бесәнсе кабина ишегенә таянып тороп баҫҡан да батып ултырған өс машинаға, шунан бесән сапҡысына (уны хәҙер сисергә тура килә бит инде) күҙ һалып, эш хаҡын самалаған. Шунан, ни эшләйһең инде, ярҙам итмәйенсә булмай, тип һөйләнә-һөйләнә "Беларусь" кабинаһынан ергә һикереп төшкән. Майланып бөткән сепрәкте ҡулына алған. Һәм уға майлы ҡулдарын һөртә-һөртә килгән дә уң ҡулын Мортаза Рәхимовҡа һуҙған.

- Литр!

Әммә Мортаза Рәхимов та аптырап ҡалмаған. Уның майлы ҡулын таҙа ҡулы менән ҡыҫҡан һәм ышаныслы яуап биргән.

- Була!

Бына шулай урман төпкөлөндә ябай ҡул ҡыҫышыу менән эш хаҡы килешелгән республика Президенты менән ябай ауыл кешеһе араһында!

Шул арала бесәнсе асҡыстарын ала һалып, бесән сапҡысын сисә башлаған. Ә Мортаза Рәхимов машиналар яғына табан атлаған. Барып еткәнсе тигәндәй ошондай һүҙҙәрҙе ҡабатлаған ул: "Эх, Ирек Фәсхетдиновичта ғына булһа ине бер литр, булһа ғына ярар ине..."

Машиналар эргәһенә килгәс, ымлап ҡына Ирек Зариповты саҡырған. Апаруҡ бысранып бөткән район башлығы уның эргәһенә килә һалған. Мортаза Рәхимов уның ҡолағына ғына: "Бер литр кәрәк ине", - тип шыбырлаған. Ярай әле, бәхеткә ҡаршы, уның машинаһында теге литр булған. Шул арала "Беларусь" килеп еткән. Һәм, әлбиттә, бер-бер артлы машиналарҙы һөйрәп сығарған. Мортаза Рәхимов матур пакетҡа һалынған күстәнәсте тотоп торған мәлдә уның ярҙамсыһы ошондай кәңәш биргән.

- Әйҙә, бирмәйек тә ҡуяйыҡ. Һеҙ бит - Президент!

Мортаза Рәхимов бер килке ярҙамсыһына ҡарап торған да машинаға табан ыңғайлаған. Пакетҡа мул ғына итеп колбаса, ҡуйыртылған һөт һәм башҡаһын һалған. Һәм һәр береһе ишетерлек итеп әйтеп ҡуйған.

- Әйткән һүҙҙе тота белергә кәрәк!

Тора биргәс, өҫтәп ҡуйған.

- Минең "алдаҡсы" ҡушаматын күтәреп йөрөгөм килмәй.

Шунан Мортаза Рәхимов үҙ ҡулдары менән тулы пакетты бесәнсегә тоттоpған. Ә шулай ҙа әлеге лә баяғы Мортаза Рәхимовтың ярҙамсыһы бесәнсегә үҙ үпкәһен белдергән.

- Президент һынлы Президенттан хаҡ һорамаһаң да булыр ине...

Ҡабаланмай ғына пакетты "Беларусь" кабинаһына урынлаштырған бесәнсе. Шунан кабинаға менеп ултырған. Ҡуҙғалып китер алдынан барыһына ла күҙ йүгертеп сыҡҡан да ошолай ҡанатлы һүҙҙәр әйткән:

- Урманда Президент булмай!

Бындай тапҡыр яуапты ишеткәс, барыһы ла көлөп ебәргән. Аҙаҡ Мортаза Рәхимов әйтеп ҡуйған.

- Бындай һүҙҙәрҙе ирекле йәшәп өйрәнгән урман кешеһе генә әйтә ала!

Юлдың ҡалған яғы мажараһыҙ үткән. Юлсылар имен-аман Мораҡҡа барып еткәндәр. Кире Бөрйәнгә йыйынған Ирек Зариповты Мортаза Рәхимов ошондай теләктәр менән оҙатып ҡалған.

- Күстәнәс алырға онотма. Һиңә әле тура юлдан ҡайтаһы, насар юлда батаһы бар.

Был һөйләүсене
Әгләм ШӘРИПОВ
тыңлап торҙо.

БАЛАҢА УҠЫ!

ЯҢҒЫҘ ҠОРАЛАЙ

Бер урманда йәшәгән, ти ҡоралай. Уның бәләкәй генә болан икәнен беләһеңдер ул? Алтынға мансылғандай матур туны, бәләкәй генә осло тояҡтары һәм оҙон керпекле ҙур ҡара күҙҙәренән тыш, ул бик етеҙ һәм аҡыллы ла булған.

Уның күңеленә яткан яҡын дуҫтары һәм әхирәттәре булмаған, шуға күрә уны яңғыҙлыҡ ыҙалатҡан. Башҡа ҡоралайҙар менән танышып ҡараған ул. Ләкин һәр саҡ уларҙан ниндәйҙер етешһеҙлектәр табыр булған. Береһе ҡомһоҙ, икенсеһе хәйләкәр, ә өсөнсөһөнөң тун төҫөн, йәки моронон оҡшатмаған. Шулай итеп, тағы япа-яңғыҙ тороп ҡалған. Уйсан ғына урманды гиҙгән бер көндө ҡоралай бер аҡланға барып сыға. Ул аҡланда бер көтөү етеҙ ҡоралайҙар көтөүенә юлыға. Йәш ҡоралайҙар һикерешеп шаяралар, бер-береһен баҫтыралар һәм йәшенмәк уйнайҙар ине. Яңғыҙ ҡоралай күңелһеҙләнеп һәм көнләшеп, ҡуйы сәтләүек ҡыуаҡтары аша уларҙы оҙаҡ ҡына күҙәтеп тора.

Шул ваҡиғанан һуң бик күп көндәр үтә. Бер ваҡыт беҙҙең ҡоралай урманда үҙе кеүек үк яңғыҙ ҡоралайҙы осрата. Улар дуҫлашып китәләр. Көн дә осрашалар, бергәләп уйнайҙар һәм урман буйлап саф һауала йөрөйҙәр. Бер көндө иртә менән урмандың арьяғында үҫкән люцерна яланына барырға килешәләр. Ҡоралай һөйләшелгән урынға килеп, бик оҙаҡ ҡына дуҫын көтә. Әммә дуҫы күренмәй. Ҡоралай уға үпкәләй һәм дуҫлыҡтарын өҙә. Ул хатта дуҫының ни өсөн килмәү сәбәбен дә белергә теләмәй. Бәлки, ул берәй бәләгә тарығандыр? Бәлки, ул ауырып киткәндер? Бәлки, уға ярҙам кәрәк булғандыр? Дуҫтар шулай ҡыланмай бит! Ҡоралай бөтөнләй яңғыҙ тороп ҡала.

"Был урманда ни өсөн береһе менән дә дуҫлаша алмайым икән? Элекке дуҫтарым миңә бөтөнләй оҡшамай. Миңә лайыҡ булған бер генә лә дуҫ булмаған ниндәй урман булды әле? Улай булғас, был урындан тиҙерәк китергә кәрәк!" - тигән уйға килә лә, башы һуҡҡан яҡҡа сығып китә. Әҙмелер, күпмелер барғандыр - таштар араһынан селтерәп кенә аҡҡан шишмәгә юлыға. Һыуһынын баҫыу теләге менән шишмәгә яҡынлаша һәм үҙенә мөләйем ҡараш менән баҡҡан оло ҡоралайҙы осрата. Оло ҡоралай сәләм биреп, башын һелкә лә: "Ниндәй уйҙар борсой был йәш ҡоралайҙы?" - тип һорай, хәстәрле ҡараштары менән уның хәсрәт тулы һағышлы күҙҙәренә бағып. Беҙҙең ҡоралай үҙенең яңғыҙлығы, үҙ урманында насар ғәҙәттәре булмаған, уға лайыҡлы дуҫ таба алмай, ошо яҡтарға һәйбәт дуҫ эҙләп килеп сығыуы тураһында һөйләй.

Аҡыллы оло ҡоралай уны иғтибар менән тыңлай, башын сайҡай һәм йылмайып: "Эх, йәш Ҡоралай! Был донъяла бит етешһеҙлеге булмаған бер зат та юҡ! Шуға ла һин башҡаларҙа тик кәмселектәр генә күреп, өлгәлә дуҫтар ғына эҙләһәң, ғүмерең буйына яңғыҙ ҡалыуың мөмкин. Ә үҙеңдең кәмселектәрең юҡлығына ышанаһыңмы һуң?"

Оло ҡоралайҙың аҡыллы һүҙҙәре йәш ҡоралайға был донъяны бөтөнләй икенсе күҙ менән күрергә ярҙам итә. Йәш ҡоралай үҙенең аҡылы әңгәмәсеһенә ысын күңелдән рәхмәтен белдереп, ҡыуаныҫынан һикереп-һикереп ала. Ерҙән дүрт тояғы менән дә өҫкә атылып, бәләкәй генә ҡойроғон болғай-болғай, бар көсөнә тыуған урманына таба саба. Тыуған урманына ҡайтыу менән, элекке дуҫтарының барыһын да күреп, ғәфү үтенә һәм улар менән яңынан татыулаша. Ул дуҫтарын нисек бар, шулай ярата, уға кәмселек эҙләмәҫкә кәрәклеген аңлай. Шул көндән алып, ул бик күп дуҫтар таба, улар араһында ҡоралайҙар һәм урманда йәшәүсе башҡа йәнлектәр ҙә өҫтәлә.

Бер мәл ҡоралай үҙенен дуҫтарын да эйәртеп, алыҫтағы урманда йәшәүсе теге аҡыллы оло ҡоралайҙың барып хәлен белешә. Ул бик шатлана һәм былай тип әйтә: **"Туба (Ожмах ағасы), кем үҙенең етешһеҙлеген бөтөрөү менән мәшғүл булып, башҡаларҙың кәмселектәрен күрмәгән, шуға булыр"** *(Хәҙис).*

ИНТЕРНЕТТАН

БАЛАЛАР ҺИМЕҘЛЕГЕ...

■ Артыҡ ауырлыҡ менән яфаланыусы үсмерҙәргә D витамины ҡабул итеү файҙалы түгел, был йөрәк сәләмәтлегенә ыңғай йоғонто ла яһамай, диабет хәүефен дә түбәнәйтмәй. Етмәһә, был холестерин артыуына килтереүе лә бар, ти эндокринологтар. Өҫтәмә рәүештә D витамины ҡабул итеүсе балаларҙы 10 йыл тикшергәндән һуң, ғалимдар был үсмерҙәрҙең тән массаһында, тән массаһының индексында, ҡан баҫымында йәки ҡан әйләнешендә бер үҙгәрештәр ҙә күҙәтелмәгәнлеген асыҡлаған. Тикшеренеүҙәрҙең етәксеһе билдәләүенсә, был D витамины дифициты һәм балаларҙың хроник сирҙәре араһында бәйләнеш булмауы тураһында һөйләмәй. "D витамины ҡабул итеү кәрәкмәй, тип тә әйтмәйбеҙ, һимеҙ балаларҙың ҡайһы берҙәре был витаминға ҡытлыҡ кисерә. Беҙ бары тик D витамины ҡабул иткәндән үсмерҙәрҙең дөйөм сәләмәтлеге яҡшырыуы тураһында дәлилдәр юҡлығын ғына белдерәбеҙ", ти ғалимдар.

■ Ғалимдар иң хәүефле ауырыуҙар исемлеген төҙөгән. Беренсе урында Альцгеймер ауырыуы тора. Ул нервылар системаһының етди тайпылышы менән бәйле. Белгестәр Альцгеймер ауырыуы менән сирләүселәрҙе ҡараусыларҙың сәләмәтлеген тикшергәндән һуң, ҡайһы бер осраҡтарҙа уның сиптомдары уларға ла күсеүен асыҡлаған. Был кешеләрҙең араһында депрессия, стресҡа бирешеп барыусылар күп булыуы ла билдәләнгән.

■ "Өкө"ләр, йәғни әүҙемлеге төнгө сәғәттәргә тура килгән кешеләр йышыраҡ һимерә. Быға уларҙың төнөн ашауы ғына сәбәпсе түгел. Тикшеренеү барышында ғалимдар 3300 бала һәм өлкән кешенең сәләмәтлеге торошон күҙәткән. 1 сәғәт йоҡоһон юғалтҡан үсмер тән массаһы индексына 2,1 берәмек өҫтәгән. Эксперттар билдәләүенсә, йоҡлау өсөн идеаль ваҡыт киске 9-ҙан башланып, төнө буйы дауам итә. Шуға ла "өкө"ләргә лә ошо режимға яраҡлашырға тырышырға кәрәк.

■ Ғаиләләге мөнәсәбәттәрҙе һаҡлау һәм ныҒытыу өсөн иренде йә ҡатыныңды социаль селтәрҙәрҙә дуҫтар исемлегенән алып ташларға кәрәк, ти ғалимдар. Килеп тыуған мәсьәләләрҙе лә күҙгә-күҙ ҡарап һөйләшеп хәл итеү күпкә уңышлыраҡ. Тикшеренеүҙәрҙең авторы Йен Кернер, ҡатыны менән социаль селтәрҙәрҙә аралашмай башлағас, бер-береһен яҡшыраҡ аңлай башлауҙарын белдерә. Тағы бер тикшеренеү күрһәтеүенсә, ғаиләлә ир менән ҡатын персональ интернет-мәғлүмәттәрен йәшерергә тейеш түгел. Һорау алыуҙарҙа ҡатнашыусыларҙың 56 проценты телефондың - пинкодын, социаль селтәрҙәрҙең һәм почтаның паролен белеү тоғролоҡ билдәһе булып тора икән.

■ Мичиган университеты тикшеренеүселәре билдәләүенсә, балалар бәләкәй саҡта хис-тойғоларҙы айырырға өйрәнһә, өлкәнәйгәс башҡаларҙы аңлауы еңелерәк була. Һынауҙарҙа аҙ тәьмин ителгән ике йәшкә тиклемге 89 бала ҡатнашҡан. Улар әсәләре менән бергә һүрәтле китаптар ҡараған. Китаптың сюжеты ябай һәм хистәргә бай: төп герой үҙенең көсөгөн юғалтҡан һәм аҙаҡтан уны тапҡан. Әсә ошо хистәрҙе бала үҙе кисергән ниндәйҙер ваҡиғаларға бәйләп аңлатырға тейеш булған. Йәғни, бала теге йәки был ситуацияны таный белһә, үҙен нисек тоторға кәрәклеген дә беләсәк.

ХӘТЕРЛӘП...

ТОРАТАУ ЕГЕТЕ ВИЛДАН

Бер йыл элек, былтыр сентябрь аҙағында, мәңгелек йортона оҙаттыҡ был ғәжәп кешелекле, ихлас, һөйкөмлө ҡустыны - "Рәсәй-1. Башҡортостан" телеканалы етәксеһе урынбаҫары Вилдан Ғәлинды.

Үҙеңдең уҡыусың тураһында үткән заманда яҙыу ифрат ауыр хәл. Яҙырға тейешле бурысымды ла беләм, ә ҡулыма ҡәләм алырға ҡыйыйнһынам, теләмәгәндән түгел, юғалтыуҙың үтә лә ҙур, ҡайтара алмаҫлыҡ һәм һаман да ышанмаҫлыҡ булғаны өсөн.

"Йәшел саулыҡ" микрорайонында, 16-сы гимназия стадионында, балалары менән ял иткәнендә йыш ҡына осрашып торғанғамы, шул тирәлә ҡаршыма килеп сығыр төҫлө тояу да торам. Йә Телеүҙәк коридорынан үткәндә элеккесә ялпанлап, ҡоласын йәйеп, әллә ҡайҙан һөрәнләп, бына-бына ҡаршыма килеп сығыр кеүек. Һис онотолмай ҡусты. Хатта ике тапҡыр төшкә лә инде, һуңғыһында беҙҙең ауылға килгән икән тим. Миндәк йылғаһының ярында осраштыҡ та, Яңы йылға фильм төшөрөргә тәҡдим итә. Һаман эш тураһынды ҡайғырта...

Тормошта ла ул беҙҙең телевидение коллективына тәү килеп инеүенән нисек эшкә сумған, һуңғы сәғәтенә саҡлы шулай булды. Үҙ-үҙенә, коллегаларына талапсан, ярҙамсыл, йомарт, һәр аҙымын уйлап, сәбәләнмәй, тауыш күтәрмәй, ентекләп әҙерләнеп атҡарған, эштәрен теүәл һәм оҫта, юғары профессиональ кимәлдә башҡарған телевизион журналистика баҫҡыстарынан юғарыға үҙ көсө менән ышаныслы үҫкән егет ине ул Вилдан Ғәлин.

Вилдан Ишембай районының Торатау итәгендә ятҡан Урманбишҡаҙаҡ ауылы уҡытыусылары Рәйсә менән Нурғәли Ғәлиндар ғаиләһендә тыуған. Уның Ләйсән апаһы менән Буранғол ағалары беҙҙә эшләп киткәс, ул ояла тәртипле, тыйнаҡ, мәғлүмәтле, уҡымышлы балалар үҫкәне билдәле ине. Уҡытыусылар ғаиләһендә башҡаса булыуы ла мөмкин түгел. Башҡорт дәүләт университетының тарих факультеты студенттары башҡаларҙан мәғлүмәтлелеге, илһөйәрлеге, рухлылығы менән айырылып тора бит ул. Яңылыҡтар редакцияһында хәбәрсе булып эшләү иҡтисад менән сәйәсәтте яҡшы белеүҙән тыш, башҡорт телен дә "һыу кеүек эсеүҙе" талап итә. Был юҫыҡта Вилданға дәғүә булманы.

Республиканың юғары даирәләре менән эшлекле аралашыуҙы һәр кемгә лә ышанып тапшырып булмай, төрлө һынауҙар үтеп, маһирлығыңды күреп, үҙҙәре илә аша үткәргәс кенә рөхсәт бирәләр. Ул шулай булырға тейеш тә. Ил башлығы сәфәргә сыҡҡанда юлда төрлө хәл-әхүәлдәр булыуы ихтимал, тыйнаҡлыҡ менән сер тота белгән, оператив яҙыша алған булыуың мотлаҡ. Вилдан "Яңылыҡтар"ҙа эшләгәндә ошо юҫыҡта һынау үтте. Президентыбыҙ Мортаза Ғөбәйҙулла улы Рәхимов республика буйлап йөрөгән сәфәрҙәрендә бик һирәктәр исемлегендә ул да була торғайны. Һуңғы интервьюһын да Рәхимов фәҡәт Вилданға бирергә ризалашты.

Ауыҙы тулы ҡан булһа ла төкөрмәй торған егет ине шул ул. Бер ваҡиға иҫтән сыҡмай. Районларҙа йөрөп ҡайтты егеттәр, асыҡ ишектән дөбөрләшеп редакцияға инеүҙәрен ишетеп торам, ә сюжетты тиҙ генә, йәһәт кенә яңылыҡтарҙың киске сығарылышына, киске сәғәт унға яҙып, ҡорап өлгөртөргә кәрәк. Вилдан ништәптер тексын индермәй ҙә индермәй, көтөп-көтөп ала алмағас, редакция бүлмәһенә барып инһәм, Вилдан башын баҫып, шым ғына ултыра. "Ни булды?" тиһәм, "Ҡайтҡанда машина юлда түңкәрелде, бер аҙ имгәнелде, ахыры, яҙып булмай, сыҙатмай баш ауырта", - ти был. Мейеһе ҡуҙғалған булып сыҡты. Берәү булһа, травматологияға йә больницаға йүгерер ине, ә Вилдан яҙышыуын дауам итеп, материалды өлгөртөргә маташа. Белгән тиклем мейеһен ҡағып (рәхмәт яуғыры, Ҡариҙел әбейе Фәғилә ҡарсыҡ өйрәтеп ҡалдырғайны), саҡ ҡына тын алғас, материалын яҙып, ҡорап, эфирға өлгөрттө. Был хәлдең бөтөнләй башҡаса тамамланыуы ла ихтимал ине бит...

Саҡ ҡына тәжрибә туплап, олпатлана төшкәс, сәйәси, иҡтисади, ауыл хужалығы эшмәкәрлегенә бәйле аналитик тапшырыуҙарға тотондо Вилдан. Бер каналдың да эфирында ана шундай дәлилле, ышандырырлыҡ, аңлайышлы, тамашасыны мауыҡтырырлыҡ башҡортса тапшырыуҙар юҡ хәҙер, ә кәрәк ине. Телде һаҡлайбыҙ, үҫтерәбеҙ, тип күп һөйләгәнсе, бер генә, берәгәй генә сюжетты даими күрһәтеп торһалар, бик отошло булыр ине ул минең уйымса. Тармаҡ етәкселәре лә дәүләт телендә, үҙ телдәрендә арыу ғына һөйләргә, өйрәнергә ынтылып торорҙар ине. Күршеләрҙең туған телдә барған шундайыраҡ тапшырыуҙарын ҡарап, сағыштырып, көнләшеп тә ҡуйыла. "Башҡортостан - 24" каналында ла был теманы артыҡ сурытмай ғына атҡарып булыр ине. Был минең шәхсән фекерем, әлбиттә.

Хәҙер һүҙ Вилдандың "Рәсәй-1. Башҡортостан" каналына күсеү тарихын иҫкә төшөрөргә форсат етте. Еңел генә күсмәне ул. Мортаза Рәхимов ике каналды ла бергә тотоғоҙ, айырмағыҙ, бер етәксе булһын, бер сәйәсәт алып барығыҙ, тип талап итеп торғас, "Рәсәй-1. Башҡортостан" каналы өсөн айырым кадрҙар әҙерләнмәне, ике каналға ла бер үк кешеләр тапшырыуҙар әҙерләнә. Ике каналдың да техник ихтыяжына, эш хаҡын яҡшыртыуға берҙәй ярҙам итте Президент.

Республикаға Рөстәм Хәмитов килгәс, ике каналды бик тиҙ генә айырып ҡуйҙы һәм Рәсәй каналына үгәй бала ҡарашын булдырҙы. Беҙҙең "Рәсәй-1. Башҡортостан" каналында эш телевидениеға башҡортса тапшырыуҙар әҙерләү, етәкселәр әҙерләүгә юнәлтелде. Кемгә күҙ төбәйһең, билдәле инде, утты-һыуҙы бергә үткәндәргә бағаһын. Вилдан бик оҙаҡ ризалашманы Башҡортостан юлдаш телеканалынан күсергә. Өйрәнгән коллективын, башлаған эштәрен ташлап киткеһе килмәгәндер. Әммә беҙ ҙә тиҙ генә сигенмәнек, ризалаттыҡ. Сөнки уға иң мөһим эштәрҙе йөкмәтеп, егетте үҙебеҙҙә үҫтерергә ине телгебеҙ. Һын-һыпаты, белеме, тәжрибәһе, кешеләргә мөнәсәбәте, мөғәләмәһе - барыһы ла бар. Телерадио тирәһендә 40 йыл эшләү дәүеремдә Вилдан кешеләрҙе яратыуы, кеселеклеге, кешелеклеге, сабыр холҡо менән һирәк етәкселәрҙең береһе булды. Бер кемдең дә йөҙөн йыртмаҫ, тауышын күтәрмәҫ, ҡыҙып килеп ингәндәрҙе тынысландырыр. Мин күреп белгән етәкселәрҙән комитеттың рәйесе Ғариф Вәли улы Ғәзәйеров, радионың баш мөхәррире Ғәйфулла Хәмит улы Вәлиев шундай етәкселәр булдылар. Уларҙың икеһенең дә ҡайһы бер намыҫһыҙ хеҙмәткәрҙәргә әйткән шелтә һүҙҙәре ҡанатланып коллективта йәшәй ине. Вилдандың да ҡанатлы һүҙен хәтерләп ҡалған коллегалары: "Тыныс ҡына, тауыш күтәрмәй генә әйтеп булмай инеме?" Ҡай саҡ юҡ ҡына нәмәнән мәғәҙ ғауғаһы сығып китә, йә монтаж етмәй ҡала, йә эфирҙы тиҙ генә нәмә менән булһа ла ябырға кәрәк. Шул саҡта уның тыныс ҡына тауышы хәл итә лә ҡуя...

Үҫтереү тигәндән. Вилданды ла юғарыраҡ даирәләргә, яр башындағы йортҡа эшкә саҡырып ҡаранылар. Барманы. Сөнки телевидениеға йәне-тәне менән береккәйне, алда әллә ни саҡлы пландары, хыялдары бар ине. Ергә яҡыныраҡ булыуҙы, ябай кешеләр менән аралашыуҙы хуп күрҙе. Шул тиклем ауылын ятатты, дуҫтары күп булды, һәр кеменә ярҙам итергә тырышты, Торатауы менән ғорурланды. Ауылында йорт күтәрҙе, мунса һалды. Миңә лә:"Ятма шул Өфөлә, асфальтта, минән аҫҡыс ал да, барып шунда, Урманбишҡаҙаҡта йәйгеһен йәшә, урмандарға ин, минең Торатауға мен", - тип шалтырата торғайны. "Башҡортостан-24" каналында мин төшөргән документаль фильмдар ҡабатланып барһа, мотлаҡ шалтыратып хәбәр итә: "Луиза апай, киноң бара, ауыҙымды асып ҡарап ултырам". Юҡ ҡына нәмәгә лә күңел йыуатыр һүҙҙәр таба, ихлас маҡтай торғайны...

Беҙҙең бөгөнгө тормошҡа ҡайтһаҡ, миңә уның шалтыратыуҙары, уның менән аралашыуҙар етмәй. Һис уйламаған, көтөлмәгән хәл булды шул уның вафаты. Эштәре күп, ифрат күп ине әле уның. Бик иртә китте беҙҙең аранан Вилдан ҡусты, ике ҡыҙын аяҡҡа баҫтыраһы, ҡайны, олатай булаһы бар ине. Ҡыҙҙарын шул тиклем яратҡан атай ҙа ине ул. Әсәһенең дә һуңғы арала ҡайғылары ишләнеп торҙо. Уның өсөн дә борсоулы булды. Барлыҡ туғандарын ян-яғына туплап, ауылында тыныс ҡына йәшәргә уйлағайны ла...

Ирмен тигән ир кешегә 45 йәш ыуыҙ ғына саҡ бит. Йәшәргә лә йәшәргә ине әле. Тимәк, һин унда ла кәрәк. Тоғро һәм намыҫлы егеттәр һирәк, шуға ла һәр ерҙә, һәр даим кәрәк ундайҙар. Яратҡан Торатауың һине үҙенә тартып алды, уның һағында аяу торһон, бер кем дә уны һатмаһын, уҡ атмаһын тип, үҙ ҡуйынына алды. Ожмах түрҙәрендә булһын урыны!

Луиза АЗАМАТ.

МОСОЛМАН ӘҘӘБЕ

ХӘЙЕРЛЕ ЙОҠО СЕРҘӘРЕ

Йоҡо - Аллаһ Тәғәләнең кешеләргә күрһәткән иң ҙур мәрхәмәттәренең береһе ул. Йоҡо йөрәктәрҙе тынысландыра, арыуҙан арындыра, көс йыйырға, ауырлыҡтарҙы еңергә ярҙам итә. Изге Ҡөрьәндә: "Беҙ һеҙҙе ишле итеп яраттыҡ, йоҡоғоҙҙо ял иттек, төндө ябыу иттек, көндө тереклек ваҡыты иттек",- тиелә.

Күп кенә осраҡта йоҡо ҡәҙерен белмәйбеҙ: көндөң ығы-зығыһынан арынып, бер аҙ ғына телевизор ҡарап йә телефонға текәлеп ятып торғо килә... Һиҫкәнеп китеп, сәғәткә ҡараһаң, таң атырға күп тә ҡалмаған.

Ә бит динебеҙҙә хатта йоҡоға китеүҙең дә үҙ тәртибе бар. Төнгө намаҙҙы уҡығас та мөмкин тиклем иртәрәк ятыу ягын ҡайғыртыу хәйерле. Был иртәнге намаҙға ваҡытында торорға, уны еренә еткереп үтәүгә һәм алдағы көндө файҙалы итеп үткәреүгә булышлыҡ итә.

Йоҡоға китер алдынан тәһәрәт алыу, уң яҡҡа ятып йоҡлап китеү - сөннәт. Шулай уҡ мосолманға ятыр алдынан түшәген ҡағып алыу ҙа зарур.

Ғәйшәнән (радыйаллаһү ғәнһә) еткерелеүенсә, Мөхәммәт бәйғәмбәребеҙ (с.ғ.с.) йоҡларға ятыр алдынан устарын ҡуйып, уларға еңелсә төкөргән дә "Ихлас", "Фәләҡ" һәм "Нәс" сүрәләрен уҡыған, унан һуң баштан-аяҡ тәнен һыпырған. Был ғәмәлде өс тапҡыр ҡабатлаған.

Бынан башҡа "Аятел-Көрси"ҙе (өс тапҡыр) һәм киләһе доғаны уҡыу кәңәш ителә: "Бисмикәл-лааһүммә, әмүүтү үә әхйәә". Мәғәнәһе: "Эй Аллаһ! Һинең исемең менән үлеп (йоҡлап), Һинең исемең менән тереләмен (уянамын)".

Динебеҙҙә шулай уҡ эскә ятып йоҡлау ҙа хупланмай. Эскә ятып йоҡлау һаулыҡҡа, эске ағзаларға зыянлы, дөрөҫ итеп тын алыуға ҡамасаулай. Әл-Бохариҙан еткерелгән бер хәҙистә әл-Ғәфәри бин Йәғиш һөйләгәндәре килтерелә: "Мин мәсеттә эсемә әйләнеп ята инем. Берәү минең аяғыма ҡағылды ла: "Аллаһ эсенә ятып йоҡлағандарға нәфрәтләнә", - тине. Мин кем әйткәнен танырға теләп, текләберәк ҡараным. Янымда Рәсүлебеҙ (с.ғ.с.) үҙе тора булып сыҡты" (Әбү Дауыт).

Яҡшы төш күреү - Аллаһ Тәғәләгә рәхмәтле булыуға тағы бер сәбәп. Изге төштө башҡаларға һөйләү ҙә рөхсәт ителә. Шулай уҡ кем дә кем төшөндә Мөхәммәт бәйғәмбәребеҙҙе (с.ғ.с.) күрһә, шул уның үҙен өндә күргәндәй булыр, сөнки шайтан уның ҡиәфәтенә керә алмай. Ә күргән төшөгөҙ яман булһа, тимәк, ул шайтандан. Был осраҡта Хоҙайҙан яҡлауын һорарға һәм төштө бер кемгә лә һөйләмәҫкә кәрәк. Шул ваҡытта төштөң зыяны теймәҫ.

Йоҡо алмаған осорҙарҙа төндәребеҙҙе юҡты-бушҡа ауҙарып үткәрмәйек. Бындай ваҡыттарҙы Аллаһ рәхмәте итеп күреп, Мәңгелек тормошобоҙ өсөн файҙалы итеп: нәфел намаҙҙары, Ҡөрьән уҡып, зекерҙәр әйтеп үткәрәйек. Был ғәмәлдәр беҙҙең өсөн күпкә хәйерлерәк булыр.

Айһылыу ДАУЫТОВА әҙерләне.

ХОҘАЙ МЕНӘН ӘҢГӘМӘЛӘШ

Хоҙай Тәғәлә бер ваҡыт Мусанан (ғәләйһи үә сәләм): "Ҡулыңда нимә?" - тип һорай. Бәйғәмбәр аңлата башлай: "Был минең таяғым. Мин уға таянам, уның менән малға аҙыҡ йыям, ағастан япраҡтар һуғып төшөрәм".

Муса бәйғәмбәр (ғәләйһи үә сәләм) Аллаһ Тәғәләгә был һорауҙың яуабы мәғлүм булыуын белһә лә, уға бөтәһен дә ентекле итеп һөйләп бирә. Ни өсөн? Кеше ятҡаны, яҡыны менән бергә булғанда унан тиҙ генә айырылғыһы килмәй. Уның менән әңгәмәне оҙаҡҡараҡ һуҙыр өсөн яңынан-яңы темалар уйлап таба, шул саҡта үҙен ятҡандарын да тоя ала.

Хоҙай Тәғәлә менән дә беҙ шундай әңгәмәгә мохтажбыҙ. Доға ҡылыу Аллаһ Тәғәлә менән Бәйғәмбәрҙең әлеге һөйләшеүе һымаҡ ул. Доға - кеше һәм Аллаһ араһында ҡоролған әңгәмә. Унда тыйылған темалар юҡ. Кеше Хоҙай менән бөтә нәмә тураһында - көндәлек тормош, ваҡ мәсьәләләр тураһында ла, мәңгелек хаҡында ла һөйләшә ала. Ихлас мөьмин өсөн доғалары ҡабул булыуҙан бигерәк, Хоҙайға доға ҡылыу, Уға мөрәжәғәт итеү мөмкинлеге булыуы мөһим.

ТЕЛӘГЕҢ АНЫҠ БУЛҺЫН

Әбү Хөрәйрә Бәйғәмбәрҙең (саллаллаһү ғәләйһи үә сәләм) бер хәҙисен еткергән: "Кем дә кем Хоҙайға мөрәжәғәт итә, былай тип әйтмәһен: "Эй, Хоҙайым, әгәр ҙә теләһәң, мине ғәфү ит, әгәр ҙә теләһәң, изгелегеңде ебәр". Доға ҡылыусы үҙ үтенесен һәм теләген асыҡ, аңлайышлы һүҙҙәр менән белдерһен".

Мөслим йыйынтығында был хәҙискә өҫтәмә аңлатмалар бар. Бәйғәмбәр (саллаллаһү ғәләйһи үә сәләм) әйткән: "Кеше үҙ теләгенең маҡсатын уйлап, аныҡ, асыҡ һәм ышаныслы итеп әйтһен. Үтенесе ҙур булһын. Сөнки Аллаһ төшөргән бүләктәрҙең береһе лә Уның өсөн ҙур, бөйөк һаналмай". Был хәҙистәрҙән аңлашылыуынса, доға ихлас һәм аныҡ теләк менән ҡылыныырға тейеш, сөнки Аллаһ мөьминдең һәр һорауын үтәй ала. Иманлы кеше Аллаһҡа "әгәр теләһәң" тигән шарт ҡуйырға тейеш түгел. Доға ҡылғанда, Хоҙай Тәғәлә минең үтенестәргә яуап бирәсәк һәм изгелеген күрһәтәсәк, тигән ныҡлы ышаныс булырға тейеш.

ЗИҺЕН КИҢӘЙТЕП...

КӨНЬЯҠ УРАЛ ҠОШТАРЫ

Һабан турғайы

(Полевой жаворонок)

Һабан турғайҙары - йорт турғайы, ҡайһы саҡта сыйырсыҡ ҙурлығындағы ҡош. Аяҡтары ҡыҫҡа, ерҙән һикереп йөрөр өсөн ҡулайлашҡан. Ҡанаттары киң, тиҙ һәм ышаныслы оса. Күп төрҙәре осҡан саҡта һайрай. Баҫыу, ялан, далаларҙа йәшәй. Оялары ерҙә, һай ғына. Республикала уларҙың 5 төрө бар.

Һабан турғайының иң киң таралғаны - арҡаһы һоро-ҡара, арҡыры һыҙыҡлы, ҡорһағы аҡ булғаны. Башында түнәрәк кенә өлпөһө бар, ҡойроғоноң ситтәренән аҡ һыҙат үтә. Ата ҡош менән инә ҡош бер-береһенән тышҡы ҡиәфәте менән айырылмай. Йәш ҡоштарҙың башында өлпөһө юҡ, ҡойроҡтары ҡыҫҡа, арҡа ҡаурыйҙары аҡ төҫ менән ҡаймаланып тора, шуға ла йыраҡтан сыбарыраҡ булып күренә.

Ныҡ һайрай торған ҡош. Был сутылдауҙа әллә ниндәй тауыштар ишетергә мөмкин. Башҡа ҡоштарҙан отоп та "йырлай". Бер туҡтауһыҙ ярты сәғәт буйына һайрай ала. Һауала ғына түгел, ерҙә лә һайрай. Башҡа һабан турғайҙар менән аралашыу өсөн "чрри", "трри" тигән өндәр ҡуллана, хәүеф янаған осраҡта йомшаҡ итеп "рь, рь" тип ҡабатлай.

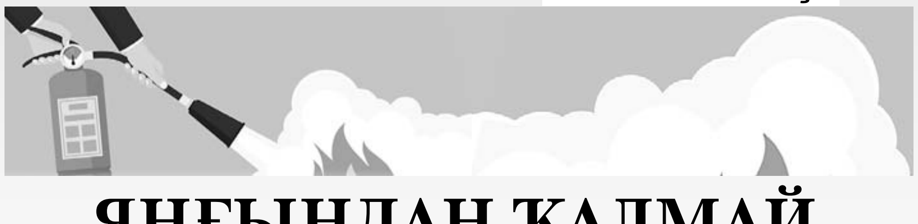
Төньяҡ Африканың көньяғынан алып бөтөн Европала, Камчатка һәм Сахалинға тиклем осрай. Республикала ла ғәҙәти ҡош. Күп йыллыҡ үләндәр сәселгән баҫыуҙарҙы, яландарҙы, иген сәселгән ерҙәрҙә йәшәй. Урман менән уратып алынған яландарҙы ятратмай. Республикала Бәләбәй ҡалҡыулығының иң бейек урынында майҙаны бер нисә йөҙ гектарға еткән ташлы тигеҙлек бар, шунда 2001 йылдың май айында һәр 30-50 метр һайын һабантурғай парҙарын күрергә мөмкинлек тейҙе.

Март айында ҡар ирей башлағас та оя ҡорған ерҙәргә ҡайталар. Ата ҡош йырлай-йырлай үҙ территорияһын башҡа һабан турғайҙарҙан һаҡлай. Апрелдең уртаһынан июль уртаһына тиклем йомортҡа һала, улар, ғәҙәттә, 5-6 була. Инә ҡош 12-14 көн баҫа. 8-10 көнлөк бәпкәләр тулыһынса нығынып бөтмәйенсә һәм үҙенә ризыҡ таба белмәйенсә ояны ташлап сыға. Ата-инәләре уларҙы ашатыуҙы дауам итә. Бер йәй эсендә һабан турғайы 2, хатта 3 тапҡыр бала сығара ала. Был айырыуса йомортҡалар һәләк булғанда ҡуҙғалә, мәҫәлән, эшкәртелеп торған баҫыуҙа йыш ҡына йомортҡалар ҙа, бәпкәләр ҙә ошондай яҙмышҡа дусар була. Бала сығарғас, улар был ерҙәрҙе ташлап китә.

Көҙөн йылы яҡҡа осҡан ваҡыттары сентябрь айына тура килә. Иң аҙаҡҡа ҡалғандары октябрҙә ҡуҙғала. Үҙәк һәм Көньяҡ Европала, Кавказ арьяғында, Үҙәк Азияла ҡышлай. Оя ҡорған ерҙәрен онотмайҙар, кире шунда әйләнеп ҡайталар.

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

ҺАҠ БУЛЫҒЫҘ!



ЯНҒЫНДАН ҠАЛМАЙ

● **Асҡын районының Асҡын ауылында янғын сыҡҡан.** Рәсәй Ғәҙәттән тыш хәлдәр министрлығының БР буйынса идаралығы янғын һүндереүселәре утты тиҙ арала һүндерә. Ҡыҙғаныҫҡа ҡаршы, янғын урынын тикшереү барышында һәләк булған 42 йәшлек йорт хужабикәһенең кәүҙәһе табыла. Урында Рәсәй Ғәҙәттән тыш хәлдәр министрлығының тәфтиш-оператив төркөмө һәм тәфтишсеһе эшләй. Янғын сәбәбе һәм матди зыян асыҡлана. Рәсәй Ғәҙәттән тыш хәлдәр министрлығы янғын хәүефһеҙлеге ҡағиҙәләрен теүәл үтәргә саҡыра:

- түшәктә тәмәке тартмағыҙ!
- йылытҡыстарҙы төнгөләккә һүндерергә онотмағыҙ;
- янғын хаҡында иҫкәрткән сигнализация ҡуйығыҙ, ул һеҙҙе көслө тауыш менән уятасаҡ.

● Өфө районының Миловка ауылында Магистраль урамындағы өйҙә ут ялмап ала. БР буйынса Ғәҙәттән тыш хәлдәр министрлығы ҡотҡарыусылары килгәндә кирбес йорттоң ҡыйығы янған була. Уны һүндереүгә 19 кеше һәм 7 берәмек техника йәлеп ителә. Министрлыҡтың матбуғат хеҙмәте мәғлүмәттәре буйынса, йортта йәшәгән күп балалы ғаилә зыян күрмәгән.

● Өфөлә Октябрь проспектында күп фатирлы йорттоң алтынсы ҡатында электр щиты янып китә һәм подъезды көслө төтөн ҡаплай. Урынға килеп еткән Рәсәй Ғәҙәттән тыш хәлдәр министрлығының янғын һүндереүселәре махсус ҡорамалдар ярҙамында 15 кешене ҡотҡара, шуларҙың өсәүһе - балалар. Тағы 25 кеше үҙаллы эвакуацияланa. Халыҡтың хәүефһеҙлеген тәьмин итеү һәм төтөн концентрацияһын кәметеү өсөн тактик вентиляция ҡулланыла. Зыян күреүселәр юҡ.

● Рәсәй Ғәҙәттән тыш хәлдәр министрлығының республика буйынса баш идаралығы хәбәр итеүенсә, Өфөнөң Дим биҫтәһендә Ғилев урамындағы шәхси йорт янып китә. Ут йортто һәм төкәтмәне ялмап өлгөрә. Янғын һүндереүселәр 65 йәшлек йорт хужаһының үле кәүҙәһен таба. Янғынға ут менән һаҡһыҙ эш итеү сәбәпсе булыуы ихтимал, тип белдерҙеләр идаралыҡтың матбуғат хеҙмәтенән.

17 НОЯБРЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 3.00 Новости.
9.05 "Модный приговор". [0+]
9.55 "Жить здорово!" [16+]
10.40, 11.20, 1.05, 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]
11.00, 14.00, 17.00 Новости (с субтитрами).
12.25 "Горячий лед". Фигурное катание. Гран-при России 2025. Этап IV. Произвольная программа. [0+]
13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 "Время покажет". [16+]
15.05 "Давай поженимся!" [16+]
15.55 "Мужское / Женское". [16+]
18.45 "Большая игра". [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 "Время".
21.45 Т/с Премьера. "Враг у ворот". [16+]
0.00 "Время героев". [16+]
4.57 Перерыв в вещании.

РОССИЯ 1

5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 3.00 Вести.
9.30 Доброе утро, республика!
9.55 О самом главном. [12+]
11.30, 21.10 Местное время. Вести-Башкортостан.
12.00, 18.00 "60 минут". [12+]
14.30, 15.30, 2.15, 3.30 Т/с "Каменская-2". [16+]
17.00 "Малахов". [16+]
21.30, 22.35 Т/с "Тайны следствия-23". [16+]
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
4.36 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 Профилактика на канале с 7.00 до 14.00.
14.00 Новости недели (на рус.яз). [12+]
14.45, 16.45 Интервью. [12+]
15.00 Гора новостей.
15.15 Асыш. [6+]
15.30 М/ф "Мультфильмы". [6+]
16.00 Башкорттар. [6+]
16.30, 20.15 Новости (на рус. яз).
17.00, 3.30 Подкаст. Интонации. [12+]
17.30, 6.30 Новости (на рус. яз). [12+]
17.45 Д/ф "Ст. 228, прим 1". [12+]
18.30, 23.30 Новости (на баш. яз).
19.00 Телецентр.
20.00 Сәнгелдәк. [6+]
20.50 Хоккей. "Локомотив" (Ярославль) - "Салават Юлаев" (Уфа). КХЛ.
0.00 Х/ф "Враг народа - Бухарин". [16+]
1.45 Спектакль "Прости меня". [12+]
4.00 Бәхет иле. [12+]
5.00 Новости (на баш. яз). [12+]
5.30 Территория счастья. [12+]

18 НОЯБРЯ ВТОРНИК

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 3.00 Новости.
9.05 "Модный приговор". [0+]
9.55 "Жить здорово!" [16+]
10.40, 11.20, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.50 "Время покажет". [16+]
11.00, 14.00, 17.00 Новости (с субтитрами).
11.35, 18.45 "Большая игра". [16+]
15.05 "Давай поженимся!" [16+]
15.55 "Мужское / Женское". [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 "Время".
21.45 Т/с Премьера. "Враг у ворот". [16+]
0.05, 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]
4.57 Перерыв в вещании.

РОССИЯ 1

5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 3.00 Вести.
9.30 Доброе утро, республика!
9.55 О самом главном. [12+]
11.30, 21.10 Местное время. Вести-Башкортостан.
12.00, 18.00 "60 минут". [12+]
14.30, 15.30, 2.15, 3.30 Т/с "Каменская-2". [16+]
17.00 "Малахов". [16+]
21.30, 22.35 Т/с "Тайны следствия-23". [16+]
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
4.36 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Сәләм".
10.00 Т/с "Прощаться не будем". [16+]
11.00 Специальный репортаж ГИБДД. [12+]
11.15, 20.15 Квадратные метры. [12+]
11.30, 16.30, 21.30 Новости (на рус. яз).
11.45, 16.45, 21.15 Интервью. [12+]
12.00 Тайм-аут. [12+]
12.30, 5.30 Территория счастья. [12+]
13.30, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз).
14.00, 4.00 Бәхет иле. [12+]
15.00 Гора новостей.
15.15 Бишек. Колыбельные моего народа. [6+]
15.30 М/ф "Мультфильмы". [6+]
16.00 Золотой фонд башкирского ТВ. [12+]
17.00 Республика LIVE. [12+]
17.30, 6.30 Новости (на рус. яз). [12+]
17.45 Криминальный спектр. [16+]
18.00 Креативный код. [12+]
19.00 Телецентр.
20.00 Сәнгелдәк. [6+]
20.30 Деловая среда. [12+]
21.00 Специальный репортаж. [12+]
22.00 Подкаст. Интонации. [12+]
23.00 Башкирские каникулы. [12+]
0.00 Х/ф "Паспорт". [16+]
1.45 Спектакль "Перед свадьбой". [12+]
5.00 Новости (на баш. яз). [12+]

19 НОЯБРЯ СРЕДА

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 3.00 Новости.
9.05 "Модный приговор". [0+]
9.55 "Жить здорово!" [16+]
10.40, 11.20, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.50 "Время покажет". [16+]
11.00, 14.00, 17.00 Новости (с субтитрами).
11.35, 18.45 "Большая игра". [16+]
15.05 "Давай поженимся!" [16+]
15.55 "Мужское / Женское". [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 "Время".
21.45 Т/с Премьера. "Враг у ворот". [16+]
0.05, 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]
4.57 Перерыв в вещании.

РОССИЯ 1

5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 3.00 Вести.
9.30 Доброе утро, республика!
9.55 О самом главном. [12+]
11.30, 21.10 Местное время. Вести-Башкортостан.
12.00, 18.00 "60 минут". [12+]
14.30, 15.30, 2.15, 3.30 Т/с "Каменская-2". [16+]
17.00 "Малахов". [16+]
21.30, 22.35 Т/с "Тайны следствия-23". [16+]
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
4.36 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Сәләм".
10.00 Т/с "Прощаться не будем". [16+]
11.00 "Дорога к храму". [6+]
11.30, 16.30, 20.45 Новости (на рус. яз).
11.45, 16.45 Интервью. [12+]
12.00, 16.15 Дознание. [16+]
12.15 Криминальный спектр. [12+]
12.30, 5.30 Территория счастья. [12+]
13.30, 18.30, 0.00 Новости (на баш. яз).
14.00, 4.00 Бәхет иле. [12+]
15.00 Гора новостей.
15.15 "Экологично". [6+]
15.30 М/ф "Мультфильмы". [6+]
16.00 Специальный репортаж. [12+]
17.00 Автограф. [12+]
17.30, 6.30 Новости (на рус. яз). [12+]
17.45 Формула здоровья. [12+]
18.00 Дуҫтар. [16+]
19.00 Телецентр.
20.00 Сәнгелдәк. [6+]
20.15 Защитники Отечества. [12+]
21.20 Хоккей. ХК "Сочи" - "Салават Юлаев" (Уфа). КХЛ.
0.30 Х/ф "Униженные и оскорбленные". [12+]
2.15 Спектакль "Сумерки". [12+]
3.45 Письма солдатам. [12+]
5.00 Новости (на баш. яз). [12+]

20 НОЯБРЯ ЧЕТВЕРГ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 3.00 Новости.
9.05 "Модный приговор". [0+]
9.55 "Жить здорово!" [16+]
10.40, 11.20, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.50 "Время покажет". [16+]
11.00, 14.00, 17.00 Новости (с субтитрами).
11.35, 18.45 "Большая игра". [16+]
15.05 "Давай поженимся!" [16+]
15.55 "Мужское / Женское". [16+]
19.50 "Пусть говорят". [16+]
21.00 "Время".
21.45 Т/с Премьера. "Враг у ворот". [16+]
0.05 Д/ф Премьера. "Майя Плисецкая. Фурия танца". К 100-летию со дня рождения великой балерины". [12+]
1.10, 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]
4.57 Перерыв в вещании.

РОССИЯ 1

5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 3.00 Вести.
9.30 Доброе утро, республика!
9.55 О самом главном. [12+]
11.30, 21.10 Местное время. Вести-Башкортостан.
12.00, 18.00 "60 минут". [12+]
14.30, 15.30, 2.15, 3.30 Т/с "Каменская-3". [16+]
17.00 "Малахов". [16+]
21.30, 22.35 Т/с "Тайны следствия-23". [16+]
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
4.26 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Сәләм".
10.00 Т/с "Прощаться не будем". [16+]
11.00 Моя планета - Башкортостан. [12+]
11.30, 16.30, 21.30 Новости (на рус. яз).
11.45, 16.45, 21.15 Интервью. [12+]
12.00, 17.30 Новости СВО (на рус. яз). [12+]
12.15, 21.00 Формула здоровья. [12+]
12.30, 5.30 Территория счастья. [12+]
13.30, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз).
14.00, 4.00 Бәхет иле. [12+]
15.00 Гора новостей.
15.15 Сулпылар. [6+]
15.45 М/ф "Мультфильмы". [6+]
16.00 Үткән гүмер. [12+]
17.00 Деловая среда. [12+]
17.45 Криминальный спектр. [16+]
18.00 "Йома". [6+]
19.00 Телецентр.
19.45 "Мама". [12+]
20.00 Сәнгелдәк. [6+]
20.15 Квадратные метры. [12+]
20.30 Креативный код. [12+]
22.00, 3.30 Республика LIVE. [12+]
23.00 Колесо времени. [12+]
0.00 Х/ф "Француз". [12+]
1.30 Спектакль "Гильмияза". [12+]
5.00 Новости (на баш. яз). [12+]
6.30 Новости (на рус. яз). [12+]

21 НОЯБРЯ ПЯТНИЦА

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.05 "Модный приговор". [0+]
9.55 "Жить здорово!" [16+]
10.40, 11.20, 17.00 "Большая игра". [16+]
11.00, 14.00 Новости (с субтитрами).
13.10, 14.15 "Время покажет". [16+]
15.15 "Давай поженимся!" [16+]
16.05 "Мужское / Женское". [16+]
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.40 "Человек и закон" с Алексеем Пимановым. [16+]
19.45 "Поле чудес". [16+]
21.00 "Время".
21.45 Спецпроект. "30 лет вместе". "Телевидение изнутри". К Всемирному дню телевидения. [16+]
23.45 "Голос. Дети". Новый сезон. Прямой эфир. [0+]
1.55 Х/ф Премьера. "История моей жены". [16+]
4.45 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]

РОССИЯ 1

5.00, 5.10, 5.41, 6.10, 6.41, 7.10, 7.41, 8.10, 8.41 Утро России.
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Башкортостан. Утро.
9.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести.
9.30 Доброе утро, республика!
9.55 О самом главном. [12+]
11.30, 21.10 Местное время. Вести-Башкортостан.
12.00, 18.00 "60 минут". [12+]
14.30, 15.30 Т/с "Каменская-3". [16+]
17.00 Прямой эфир. [16+]
21.30 Ну-ка, все вместе! [12+]
0.25 Истории Большой Страны. [12+]
1.25 Х/ф "Бумажный самолетик". [12+]
4.57 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Сәләм".
10.00 Т/с "Прощаться не будем". [16+]
11.00 "Йома". [6+]
11.30, 16.30, 21.30 Новости (на рус. яз).
11.45, 16.45 Интервью. [12+]
12.00, 17.30 Новости СВО (на баш. яз). [12+]
12.15 Криминальный спектр. [12+]
12.30, 5.30 Территория счастья. [12+]
13.30, 18.30, 22.30 Новости (на баш. яз).
14.00, 4.00 Бәхет иле. [12+]
15.00 Гора новостей.
15.15 Тирмәкәй. [6+]
15.30 М/ф "Мультфильмы". [6+]
16.00 Үткән гүмер. [12+]
17.00 Республика LIVE. [12+]
17.45 Квадратные метры. [12+]
18.00 Башкорттар. [12+]
18.50 Хоккей. "Барыс" (Астана) - "Салават Юлаев" (Уфа). КХЛ.
22.00 Своих не бросаем. [12+]
22.15 Письма солдатам. [12+]
23.00 Дуҫтар. [16+]
23.30 "Курай-шоу". [12+]
0.00 Х/ф "Принцесса Монако". [16+]
2.15 Спектакль "Голубушки мои". [12+]
5.00 Новости (на баш. яз). [12+]
6.30 Новости (на рус. яз). [12+]

22 НОЯБРЯ 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 "Майя Плисецкая. Фурия танца". К 100-летию со дня рождения великой балерины". [12+]
11.10 "Вспомнить всё". [12+]
12.00 Новости (с субтитрами).
12.15 Поехали! [12+]
13.10 Спецпроект. "30 лет вместе". "Телевидение изнутри". К Всемирному дню телевидения. [16+]
15.30 "Горячий лед". Фигурное катание. Гран-при России 2025. Этап V. Короткая программа. Заключительный этап. [0+]
16.55 "Кто хочет стать миллионером?" [12+]
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.20 "Сегодня вечером". [16+]
21.00 "Время".
21.35 "Голос. Дети". Новый сезон. [0+]
23.40 Премьера. "Команды". [16+]
0.40 Д/ф Премьера. "Нам Джун Пайк: Луна - первый телевизор". [18+]
2.35 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]

РОССИЯ 1

5.00 Утро России. Суббота.
8.00 Местное время. Суббота.
8.35 "По секрету всему свету".
9.00 "Формула еды". [12+]
9.25 Пятеро на одного.
10.10 Сто к одному.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30 Наши. Военкоры. [12+]
12.00 Доктор Мясников. [12+]
13.00 Большие перемены.
14.30, 20.50 Местное время. Вести-Башкортостан.
14.50 Юморина. [16+]
17.50 Привет, Андрей! [12+]
21.00 Х/ф "Между голосом и эхом". [16+]
0.50 Х/ф "ЗАГС". [12+]
4.25 Перерыв в вещании.

БСТ

7.00 "Доброе утро!" [12+]
7.30 Новости (на баш. яз). [12+]
7.45 Золотой фонд башкирского ТВ. [12+]
8.45 Аль-Фатиха. [12+]
9.15 "Сәләм представляет". [12+]
9.30, 6.30 Новости (на рус. яз). [12+]
9.45 Своих не бросаем. [12+]
10.00 М/ф "Мультфильмы". [6+]
10.30 Книга сказок. [6+]
10.45 Әкиәтсе. [6+]
11.00 Гора новостей.
11.15 "Курсак". [6+]
11.30 Зерно. [6+]
12.00 "Елкән". [6+]
12.30 Ете егет. [12+]
13.30 Башкорттар. [12+]
14.00 Дарю песню. [12+]
16.00 Колесо времени. [12+]
17.00 Творчеству композитора Розы Сахаутдиновой - 70 лет. [12+]
18.30 Новости (на баш. яз).
19.00 Территория женского счастья. [12+]
19.15, 4.30 Вопрос + Ответ = Портрет. [6+]
20.00 Сәнгелдәк. [6+]
20.15 Квадратные метры. [12+]
20.30 "Байык-2025". [12+]
21.30 Новости (на рус. яз).
22.00, 6.00 Республика LIVE. [12+]
22.30 Новости недели (на баш. яз).
23.15 "Башкорт йыры-2025". [12+]
0.00 Караоке по-башкирски. [12+]
0.30 Х/ф "Джобс: Империя соблазна". [16+]
2.15 Спектакль "Галиябану". [12+]
4.15 Письма солдатам. [12+]
5.15 Новости недели (на баш. яз). [12+]

23 НОЯБРЯ ВОСКРЕСЕНЬЕ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

6.00, 10.00 Новости.
6.10 Играй, гармонь любимая! [12+]
6.55 "Часовой". [12+]
7.25 "Здоровье". [16+]
8.30 "Золотая коллекция Союзмультфильма". [0+]
9.10 "Непутевые заметки" с Дмитрием Крыловым. [12+]
9.30 "Мечталлион". Национальная Лотерея. [12+]
10.15 "Жизнь своих". [12+]
11.05 "Повара на колесах". [12+]
12.00 Новости (с субтитрами).
12.15 Премьера. "Будем жить!" [16+]
13.10 "Видели видео?" [0+]
14.35 "Горячий лед". Фигурное катание. Гран-при России 2025. Этап V. Произвольная программа. Заключительный этап. [0+]
16.10 Премьера. Праздничный концерт ко Дню работника транспорта. [12+]
18.00 Вечерние новости.
19.00 Премьера. "Две звезды". Семейный подряд. [12+]
21.00 "Время".
23.00 Д/ф Премьера. "Приговор". К 80-летию начала Нюрнбергского процесса". [16+]
0.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. [16+]
4.57 Перерыв в вещании.

РОССИЯ 1

5.25 Х/ф "Посторонняя". [12+]
7.20 "В кругу друзей".
8.00 Местное время. Воскресенье.
8.35 "Когда все дома с Тимуром Кизяковым".
9.25 Утренняя почта с Николаем Басковым.
10.10 Сто к одному.
11.00, 14.00 Вести.
11.30 Наши. Военкоры. [12+]
12.00 Доктор Мясников. [12+]
13.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. [12+]
14.30 Местное время. Вести-Башкортостан.
15.00 "Измайловский парк". Большой юмористический концерт. [16+]
17.00, 19.00 Песни от всей души. [12+]
18.00 Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов "Синяя Птица".
20.00 Вести недели.
22.30 Москва. Кремль. Путин.
23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
1.40 Х/ф "Вопреки судьбе".

БСТ

7.00 "Доброе утро!" [12+]
7.30 Новости (на баш. яз). [12+]
7.45 Үткән гүмер. [12+]
8.30 Күстәнәс. [12+]
9.00 "Мама". [12+]
9.15, 21.15, 6.45 Специальный репортаж. [12+]
9.30 Новости (на рус. яз).
9.45 "Читаем с Грамотейкой". [6+]
10.00 М/ф "Мультфильмы". [6+]
10.30 Тирмәкәй. [6+]
10.45 Городок АЮЯ. [6+]
11.00 Гора новостей.
11.15 "Беседка". [6+]
11.30 "Сулпылар". [6+]
12.00 "Атайсал. Беҙҙекеләр! Знай наших!" [6+]
12.30 Новости недели (на баш. яз).
13.15 Башкирские каникулы. [12+]
14.00 Дарю песню. [12+]
14.30 Дорога к храму. [6+]
15.00 Честно говоря. [12+]
15.50 Хоккей. "Нефтехимик" (Нижнекамск) - "Салават Юлаев" (Уфа). КХЛ.
18.30 Формула здоровья. [12+]
18.45 Преображение. [12+]
19.30 Әлләсе... [12+]
20.15 Квадратные метры. [12+]
20.30 Автограф. [12+]
21.00 Дознание. [16+]
21.30 Новости недели (на рус.яз.).
22.15 Подкаст. Интонации. [12+]
22.45 Концерт Гульшат Гайсиной. [12+]
0.30 Х/ф "Операция соблазнение". [16+]
2.15 Спектакль "Великий обольститель". [12+]
5.00 Дуҫтар. [16+]
5.30 Тайм-аут. [12+]
6.00 Новости недели (на рус.яз.). [12+]

НАМАҘ ВАҠЫТТАРЫ

1447 һижри йыл.

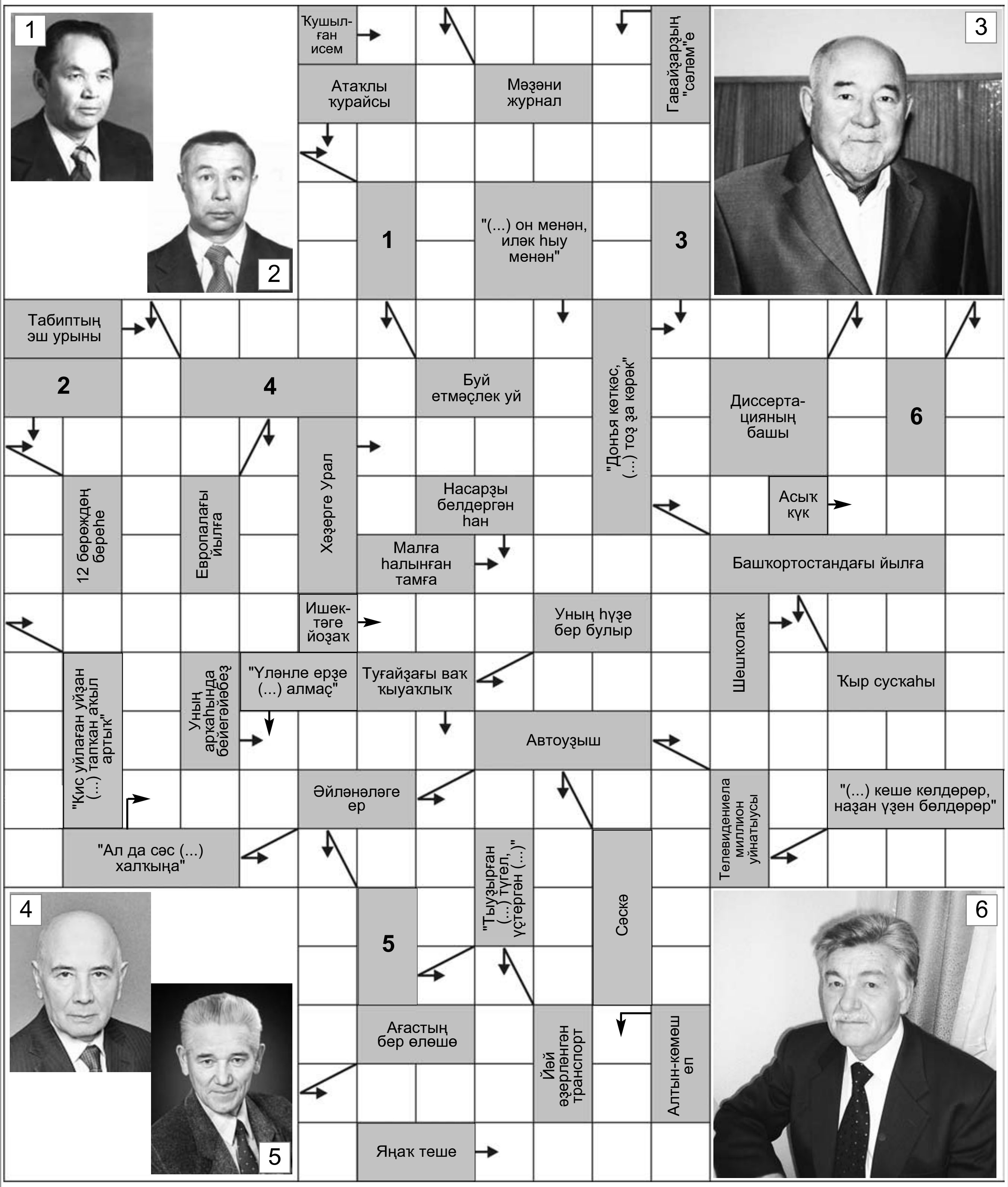
Ноябрь (Йомадиәл әүүәл)	Иртәнге намаҙ	Ҡояш ҡалҡа	Өйлә намаҙы	Икенде намаҙы	Ахшам намаҙы	Йәстү намаҙы
17 (26) дүшәмбе	7:06	8:51	13:30	15:22	17:11	18:56
18 (27) шишәмбе	7:07	8:53	13:30	15:20	17:09	18:55
19 (28) шаршамбы	7:09	8:55	13:30	15:19	17:08	18:53
20 (29) кесе йома	7:11	8:56	13:30	15:18	17:06	18:52
21 (30) йома	7:13	8:58	13:30	15:16	17:05	18:51
22 (1) шәмбе	7:14	9:00	13:30	15:15	17:04	18:50
23 (2) йәкшәмбе	7:16	9:02	13:30	15:14	17:02	18:49

БР Мосолмандары диниә назараты сайтынан алынды.

БАШ ЭШЛӘТМӘК

БАШҠОРТ ТАБИПТАРЫ

Республиканың һаулыҡ һаҡлау өлкәһендәге күренекле табиптарға
һәм медицина фәнендә танылған ғалимдарға арнала



Йәмилә ШӘРӘФЕТДИНОВА төҙөнө.

43-сө һандағы сканворд яуаптары.

Горизонталь буйынса: Сәлих. Эйелмәй. Ғәли. Иркен. Сания. Уҙаманы. Кәмәләр. Мирра. Лемхай. Әхиәр. Тәм. Шәүрә. Әсмә. Терн. Һижри. Совет. Омар. Озерова. Исаев. Манреса. Вәлиева.

Вертикаль буйынса: Күрәҙәсе. Исмәғилев. Либретто. Эшсе. Заимов. Нурлы. Степ. Тенор. Озерки. Әлмөхәмәтов. Манас. Хәйри. Ала. Сым. Шәһри. Иртә. Япа. Вәлиев.

ХАЛЫҠ ДАУАҺЫ

АЛЛЕРГИЯ

● 1 ҡалаҡ әрем үләнен ярты литр һыуҙа яртыһы ҡалғансы ҡайнатырға. Ашағандан һуң көнөнә 2-3 тапҡыр 1-әр балғалаҡлап ҡабул итергә; тағы бер уникаль рецепт: 5 ҡалаҡ ваҡланған ҡарағай энәһен, 2 ҡалаҡ гөлйемеш емешен, 2 ҡалаҡ һуған ҡабығын бер литр һыуға һалып, ҡайнау хәленә еткерергә һәм 10 минут талғын утта ҡайнатырға. Төнгөлөккә йылы итеп урап ҡуйығыҙ. Һөҙөргә һәм тәүлегенә 0,5 литрҙан 1,5 литрға тиклем йылы көйөнсә эсергә. Хәлегеҙ 3 көндән яҡшырыр;

● 2-шәр ҡалаҡ цикорий, һары мәтрүшкә, бәйғәмбәр тырнағы (календула), эт дегәнәгенә (череда) 0,5 литр ҡайнар һыу ҡойорға, термоста төнәтергә, һөҙөргә. Көнөнә 3 тапҡыр яртышар стаканлап эсергә;

● 1 литр ҡайнар һыуға бер ус самаһы өлгөрөп еткән фасоль ҡуҙаҡтарын (ҡабығын) һалып, 3-5 минут ҡайнатырға, 1,5-2 сәғәт төнәтергә. Көнөнә 3-4 тапҡыр 1-әр стакан эсергә. 2-3 көн эсендә балалар ҙа, ололар ҙа һауығасаҡ;

● көнөнә 3 тапҡыр ашарҙан 30 минут алдан 1-2 балғалаҡ сельдерей тамыры һуты ҡабул итергә. Һутты тамыр төнәтмәһе менән алыштырырға була. Бының өсөн 2 ҡалаҡ ваҡланған тамырға 1 стакан ҡайнар һыу ҡойорға, 10 минут талғын утта йылытырға. Шулай уҡ 1-2 ҡалаҡ тамырҙы 1 стакан ҡайнатып һыуытылған һыуҙа 2 сәғәт төнәтергә була. Уны ашарҙан 20 минут алда көнөнә өс тапҡыр стакандың өстән бер өлөшө күләмендә эсергә;

● организмдың саңға (шул иҫәптән китап саңына) кире реакцияһы булһа: 4 өлөш һары мәтрүшкә, 5 өлөш һарығүҙ (золотысячник), 3 өлөш иҙелгән бәпембә тамыры, 2 өлөш баҫыу ҡырҡбыуыны (полевой хвощ), 1 өлөш кукуруз һеркәһе (кукурузные рыльца), 1 өлөш аҡ сәскә, 4 өлөш иҙелгән гөлйемеште бергә болғатырға. Ошо ҡатнашманы 4 ҡалаҡ алырға һәм 1 стакан ҡайнатып һыуытылған һыуға һалып, төнгөлөккә ултыртып торорға. Иртәнсәк утҡа ҡуйып, ҡайнау хәленә еткерергә, тағы бер сәғәт төнәтергә. Алты ай буйына айына 3 тапҡыр стакандың өстән бер өлөшө күләмендә эсергә.

СӘНҒӘТ КӨНДӘЛЕГЕ

М.Ғафури исемендәге Башҡорт дәүләт академия драма театры

Ғәлиәскәр Камал исемендәге татар дәүләт академия театры гастроле:

14 ноябрь "Дуҫтар йыйылған ерҙә" (Т. Миңнуллин, Ф. Бикчәнтәев), драма. 16+

15 ноябрь "Әсәләр улдарын көтәләр" (Ә. Мирзаһитов, Ф. Бикчәнтәев). 16+

16 ноябрь "Көл" (К. Митани, А. Жаббаров).

19 ноябрь "Ҡара йөҙҙәр" (М. Ғафури, А. Абушахманов, инсц. Ш. Ғилманова), трагедия. 16+

20 ноябрь "Йырланмаған йырым һин" (В.Исхаҡов, А. Абушахманов), музыкаль милодрама. 16+

М.Кәрим исемендәге Милли йәштәр театры

14 ноябрь "Золушка" (Г. Корнелиссон, М. Күлбаев), әкиәт.12:00. 0+

15 ноябрь "Аҡ яулыҡлы тирәккәйем" (С. Айытматов), драма. 12+

16 ноябрь "Играем Пушкина: Царевна-Лебедь" (А. Пушкин, О. Мусина), әкиәт. 6+

18 ноябрь "Аҡбуҙат" (З. Бураҡаева инц., И. Ҡаҙаҡбаев), фэнтези. 12+

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

Башҡорт дәүләт ҡурсаҡ театры

15 ноябрь "Бесәй батыр", башҡорт халыҡ әкиәте. 14:00. 0+

15 ноябрь "Винни-Пух" (А.Мили). 12:00 һәм 15:00. 6+

16 ноябрь "Коза - дереза" (М. Супонин). 12:00 һәм 15:00. 0+

20 ноябрь "Удивительное путешествие во времени" (В.Щербакова). 19:00. 12+

Х. Әхмәтов исемендәге Башҡорт дәүләт филармонияһы

15 ноябрь XIX Халыҡ-ара "SAUERFEST" орган фестивале сиктәрендә Полина Пантелееваның орган концерты. Санкт-Петербург. 12+

18 ноябрь Вәхит Хызыровтың юбилей концерты. 16+

Салауат дәүләт башҡорт драма театры

14 ноябрь "Ғүмерҙәрҙең бер мәле" (Н. Мусин, З. Бураҡаева), фантастик төш. 12+

15 ноябрь "Сказка о рыбаке и рыбке" (А.Пушкин), әкиәт. 0+

18 ноябрь "Голубцы" (А.Финк), комедия. 16+

19 ноябрь "Һырғалаҡ" (А. Житковский). 12+

Сибай концерт-театр берекмәһе

15 ноябрь "Ашыҡтырма ғүмер" Зөлфиә һәм Жәүит Шакировтарҙың концерты. 6+

19 ноябрь Ильнат Фархуллиндың концерты. 6+

20 ноябрь "Барабансы ҡыҙ" (А. Салынский), драма. 15:00. 12+

20 ноябрь "BABY Ti" Арыҫлан Тимеровтың концерты. 19:00. 6+

БР Милли музейы

15 ноябрь "Туҡымаға штамп һалыу" оҫталыҡ дәресе. 15:00. 6+

МӘҘӘНИ МАЙҘАН

АҠСА ИҪӘП ЯРАТА

Арыҫлан Мөбәрәков исемендәге Сибай дәүләт башҡорт драма театрында татар драматургы Туфан Миңнуллиндың "Алты ҡыҙға бер кейәү" пьесаһы буйынса театрҙың баш режиссеры Денис Нурғәлин ҡуйған драмеди жанрындағы спектаклдең премьераһы булып үҙҙы.

Яңы тамашаның исеме лә, жанры ла иғтибарҙы йәлеп итеп тора. Һис шикһеҙ, һәр спектакль өсөн уның исеме, кешеләргә ҡушылған исем һымаҡ, ғүмерлеккә бирелә, ҡайҙа ғына ҡуйылһа ла, артынан бер тотам ҡалмай эйәреп йөрөй, яҙмышын хәл итә. Ә бына спектаклдең жанрына килгәндә, уҡыр күҙгә, ишетер ҡолаҡҡа, тасуирлау саралары тураһында хәбәрҙар булмағандарға ул ят тойолыр. Драмеди, ябай тел менән әйткәндә, спектаклдә драма менән комедияның бер-береһенә эйәреп йөрөүе була. Тормошта ла шулай бит: бер туҡтауһыҙ уйнап-көлөп йәшәмәйбеҙ, драма тигән нәмә лә ҡушарлап йөрөй.

Әйткәндәй, спектаклдең жанры ла һәр тамаша өсөн бик мөһим, сөнки ул йүнәлеш биреүсе, тамашаның холоҡфиғеленә баҫым яһаусы сара булып тора. Был ике төшөнсәне лә, ғөмүмән, спектаклдең үҙен дә тамашасылар аңлап, драматик урындарында көйөләнеп, комик ерҙәрендә көлөп, бик йылы ҡабул иттеләр. Һуң, шулай булмай, билдәле драматургтың был әҫәре лә тормоштоң ҡатмарлы һикәлтәләре тураһында бит! Ваҡиғалар баштан-аяҡ бухгалтерияла бара. Бер уйлаһаң, был һөнәр кешеләре өсөн төрлө болғаныштар, интригалар, драмедилар ят та һымаҡ, ултыр, әйҙә, калькулятор төймәләренә баҫып, кеше аҡсаһын һанап...

Бухгалтер тигәндәй, ошо һөнәр тураһындағы кинәйә иҫкә төштө. Бер ауылды ҡап урталай ярып, йылға ағып ятҡан. Йәй көндәре кисеп, ҡыш боҙ аша сығып йөрөһәләр ҙә, яҙғыһын ауылдаштарға йылға аша бер-береһенә йөрөү ҡыйынға тура килгән. Шуға улар күмәкләп һөйләшеп, йылға аша күпер һалырға килешкәндәр. Эште аҡса йыйыуҙан, Фонд булдырыуҙан башлағандар. Ил тәкөрһә, күл була - ҙур ғына күләмдә аҡса тупланғас, материал һатып алып, күперҙе төҙөп тә ҡуйғандар. Әммә быныӊ менән генә эш бөтмәгән, күпер булғас, уны йыл әйләнәһенә ҡарап-йүнәтеп тороусы ла кәрәк бит әле. Тағы ла берғәләп йыйылып, кәңәш ҡороп, ауылдың бер абруйлы, ышаныслы кешеһен ошо вазифаға тәғәйенләгәндәр, уға ай һайын тупланған Фонд аҡсаһынан эш хаҡы түләргә килешкәндәр. Тик тағы бер аңлайышһыҙ хәл килеп тыуған: был эшсегә эш хаҡын кемдер бирөү, уның эшенә ҡарап, иҫәпләп биреп барырға тейеш бит. Таптҡандар кешеһен - бухгалтер һөнәре шулай барлыҡҡа килгән, тиҙәр. Заманалар үҙгәрә торған, төрлө көрсөктәр арҡаһында әлеге ауылдың Фонды күпкә йоҡарған, баяғы күперҙе ҡарап тороусы кешегә эш хаҡы түләү мөмкинлеге бөткән. Бер нәмә эшләп булмай, эшсене ҡыҫҡартҡандар. Ә бухгалтер... ҡалған. Әле лә эшләй, тиҙәр.

Бына шундай кәрәкле кешеләр улар - бухгалтерҙар. Ғаилә эсендә лә аҡса һанай белеүсе, барҙы тунай белеүсе төплө бухгалтер булмаһа, таптҡан-таянғаның елгә осоуо ихтимал. Ул ғына ла түгел, беҙҙең һәр беребеҙҙең эсендә лә үҙ бухгалтерыбыҙ бар - эске тауыш булып, аҡса иҫәп ярата, тип, ҡырҡ ҡабатлап, һине аҡылға ултыртып маташа әле ул.

Әлеге спектаклдәге бухгалтерияла алты ҡатын-ҡыҙ һәм бер бөртөк ир кеше эшләй. Нурзилә Мөбәрәковна тигәндәре быларға баш, йәғни баш бухгалтер. Беҙ күрмәгән етенсе персонаж да бар, уны шеф тип йөрөтәләр. Күрәһең, ул бөтәһенә лә хужа. Ошо кешеләрҙең булмышын драматург шул тиклем оҫта күрһәткән, һәр береһенең үҙ теле, холҡо, яҙмышы бер-береһенә бөтөнләй оҡшамай ярылып ята. Шуға ла спектакль барышында ваҡыты-ваҡыты менән үҙеңдең ҡайҙа ултырғаныңды онотоп та китәһең.

Режиссерҙың оҫталығын айырып әйтеп үтергә кәрәк, Денис Сәлим улы һәр спектаклендә заманса яңы алымдар эҙләмәндә, һирәк ҡулланылған жанрҙарға таянып, Сибай театрына үҫешер өсөн мөмкинлектәр тыуҙыра. Был сәхнә әҫәре лә быға асыҡ дәлил.

Пьесаның йөкмәткеһе классицизм принциптарына таянып яҙылған: ваҡиғалар тар ваҡыт арауығында (единство времени) бара, спектаклдең башынан аҙағына тиклем персонаждар бер офистан сығышмай (единство места), әҫәрҙең сюжеты бер ир һәм алты ҡатындың үҙ-ара мөнәсәбәте сиктәрендә (единство действий) ҡоролған. Әләгеп ҡолағандай, тәкөрөк сәсеп талашҡандай, сәс йолҡошҡандай драматизм, һын ҡатҡансы көлгәндәй комик эпизодтарға урын да юҡ һымаҡ. Әммә спектаклдәге ваҡиғалар тамашасыларҙы баштан уҡ үҙенә йәлеп итә, улар илар урында көлөп, көләр урында көйөләнеп, уйламаҫ ерҙә ҡул сабып, әлмисаҡтан бирле дауам иткән ир менән ҡатын араһындағы мөнәсәбәттәргә үҙ мөнәсәбәтен белдерә. Күрәһең, улар сәхнәлә барған ваҡиғаларҙа, артистарҙың уйынында үҙен, күршеһен, йә берәй туғанын танығандыр, алдаҡты, иллюзияны ысынбарлыҡ кеүек ҡабул иткәндер. Шулай булмаһа, спектакль аҙағында был яңы спектаклде тыуҙырыусыларҙы улар оҙон-оҙаҡ шаулы алҡыштарға күммәҫ ине. Моғайын да, аҡсам әрәм булды, тип уйламағандарҙыр. Ни тиһәң дә, аҡса иҫәп ярата.

Радик ӘМӘТҠУЖИН.

"ЙӘНЕКӘЙЕМ, МИН ӨЙЛӘНӘМ..."

Уҙған аҙна Салауат башҡорт дәүләт драма театры сәхнәгә Салауат Юзеевтың "Дүрт әкә" төнгә клубы" әҫәре буйынса "Йәнекәйем, мин өйләнәм..." тигән премьераһын сәхнәгә сығарҙы.

Тамаша бик ҡыҙыу башланып китте. Тәү ҡарашҡа көлкөлә күренһә лә, ысынында иһә, уның нигеҙендә бик сетерекле, көнүҙәк тема ята булып сыҡты. Төп герой Эмилдең яратҡан ҡатыны Вәсилә, улы Илдан бар. Улар - башҡаларға өлгө булырлыҡ, йорттарында йылылыҡ һәм мөхәббәт хакимлыҡ иткән бынамын тигән ғаилә. Тик... берҙән-бер көндө Эмиль өйгә йәш кенә Камиләне алып ҡайта ла, ҡатынына: "Йәнекәйем, мин өйләнәм!" - ти. Эмилдың был ҡарарын ғаиләһе аңлай алмай - нинә, ни өсөн? Тик һуңынан ғына атайҙы был аҙымға Илдан улының яҙмышы, өйләнмәй, яңғыҙ йөрөүе өсөн борсолоуы этәреүе асыҡлана. Ата-әсә күңеле һәр саҡ балала бит. Спектаклдең нигеҙендә бер-берендә аңлау, яҡындарыңды ғәфү итеү, мөхәббәт, сабырлыҡ кеүек мәңгелек ҡиммәттәр ята. Икенсе ҡатын алып ҡайтҡан ирен күрә алмаҫҡа тейешле Вәсилә эсенән ут йота, сабырлыҡ күрһәтеп, был мәсьәләгә аңлап ҡарай.

Лирик комедияны ҡарарға 25-се башҡорт гимназияһы директоры Ильвира Фәхретдинова һәм 19-сы мәктәп директоры Илүзә Байгилдина ла килгәйне.

- Спектаклдең сюжетын алдан белмәһәк тә, төп герой Эмилдең йәш ҡыҙҙы улы өсөн алып ҡайтыуын шунда уҡ төҫмөрләнек. Балаларҙың ваҡытында башлы-күҙле булыуы - ата-әсә өсөн ҙур бәхет. Тамашала милли колорит сағыу бирелгән: башҡорт халҡының йолалары, ғөрөф-ғәҙәттәре, тормош-көнкүреше асыҡ күрһәтелә. Бейеүҙәре, хәрәкәттәре бик шәп, артыҡ ҡыланыш юҡ, заманға яраҡлаштырылып эшләнгән, гармун моңдары, милли кейемдәр ике быуынды бәйләп тора. Актерҙарҙың һәр береһе үҙ ролен оҫта башҡарҙы. Театрҙан яҡшы кәйеф алып ҡайтырға сығабыҙ, - тине улар премьера тамамланғас.

- Ата-әсәләр һәм балалар араһындағы мөнәсәбәттәрҙе сағылдырған спектакль тәрән уйға батырҙы. Бында ғаилә ҡиммәттәре, балалар өсөн яуаплылыҡ, борсолоу тойғолары яҡшы сағыла. Актерҙар ролдәрен шул тиклем матур уйнаны, һоҡланып ҡарап ултырҙыҡ. Башҡорт халҡының йолалары, ғөрөф-ғәҙәттәре ярылып ята. Рәхәтләнеп көлөп, ял иттек, - тиҙәр премьераға килеүсе Лилиә Саньяпова менән Зилә Иванчина.

Динә ҒӘЛИЕВА.

АҠЫЛ-ҠАҘНА

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

КӨСЛӘП ТАҒЫЛҒАН ИЗГЕЛЕКТЕҢ...

көсләү булыуы ла бар...

Яман юлдаш яуға ҡалдырыр, яман бей дауға ҡалдырыр.

(Башҡорт халыҡ мәҡәле).

Шулай итеп, тағы бер аҡыл: "Бер илгә бай төбәктә йәшәгән ситтәр килеп, бындағы көнитмештең һәм халыҡтың ярлылығын күргәндәр һәм уларға ярҙам итергә булғандар. Улар был илдәге бар булғанды емереп, үҙҙәренсә төҙөй, үҙгәртә, ерҙә сәскәләр һәм емеш ағастары үҫтерә башлаған. Ләкин был илдең аҫабалары бындай матурлыҡтан, төҙөклөктән ҡасып, тауҙарға күсенеп киткән. Ситтәр уларҙың был ҡылығын иҫәрлеккә һанап, аптыраған, ләкин уларҙы үҙ иркенә ҡуйып, ҡалаһы артабан төҙөкләндереүҙе дауам иткән. Әммә бәхет оҙаҡҡа бармаған: ҡапыл ғына йылғаларҙа һыу юҡҡа сыҡҡан, тупраҡ ярыла, тау түбәләре ишелә башлаған. Ярлы булһа ла, үҙенсә йәшәп ятҡан төбәктә үле бушлыҡ, емереклек барлыҡҡа килгән. Бындай бәхетһеҙлеккә төрлөсә ҡаршы торорға маташҡан ситтәр, тамам аптырап, тауҙарға юл тотҡан һәм унда аҡһаҡалды эҙләп тапҡан. "Әйт әле, аҡһаҡал, ни өсөн беҙҙең изге ниәттәребеҙ был ергә зарар килтерҙе? - тигән ситтәр аҡһаҡалға. - Беҙ бит үҙ илебеҙҙә бай һәм етеш йәшәйбеҙ, һеҙҙә лә шундай тормош урынлаштырмаҡсы булғайныҡ, ләкин беҙҙең изгелек яуызлыҡҡа әйләнде түгелме?"

Аҡһаҡал шулай тип яуаплаған: "Үҙең белмәгәндә үҙгәртергә тырышырға ярамай. Беҙ был ерҙең һыуға бай булмағанын белә инек, шуға ла һыуҙы күҙ ҡараһындай һаҡланыҡ; тау түбәләренең ишелергә торғанын да белдек, шуға ла үҙебеҙҙең тыныс ҡына, артыҡ тауышланмай йәшәүебеҙ менән уның ныҡлығын тәьмин иттек; ошо тауҙарҙың ерҙә ҡоролоҡҡа килтереүсе елдәргә ҡалҡан булып тороуын да белә инек, шуға ла тәбиғәттең һәр үҙгәрешенә һиҙгер булып, үҙебеҙҙең йәшәү рәүешебеҙҙе уға яраҡлаштырырға тырыштыҡ. Беҙ был ерҙе менәр йылдар буйы шулай һаҡлап килдек, уны бала кеүек ҡәҙерләп кенә бер быуындан икенсеһенә тапшырҙыҡ. Уның серҙәре лә бер быуындан икенсеһенә телдән телгә күсте. Беҙ был ҡырыҫ ерҙә үҙебеҙҙең бәхет һәм байлыҡ өсөн түгел, ә уны ҡотҡарыу, һаҡлау өсөн йәшәнек. Байлыҡ ҡеүәгән, башҡаларҙың мәнфәғәтенә һуҡыр, һаңғырау, аяуһыҙ булған ситтәр генә яулап алынғандың серен дә, ҡәҙерен дә белмәй. Үҙеңдеке булмаған ерҙәрҙе баҫып алыу, хатта изге ниәттән булғанда ла, баҫып алыусының үҙенә лә изгелек килтермәҫ, ул ерҙәге быға тиклемге тормошто ла бөлдөрөр. Бына һеҙҙең изге ниәттәрегеҙ ҙә беҙҙең өсөн яуызлыҡҡа әйләнде. Тимәк, һәр изге ниәт тә изгелек түгел..."

...Эйе, ҡылынған изгелек бирәү өсөн - изге, икенсе өсөн яуызлыҡ булыуы ла бар. Шуға ла кемгәлер изгелек эшләр алдынан ул кешенең һинең изгелегеңә мохтажмы, түгелме икәнен белеш. Көсләп тағылған изгелектең көсләү булыуы ла бар..."

"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
№ТУ02-01885, 30 июль 2025 йыл.

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

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

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

График буйынса ҡул ҡуйыу ваҡыты - 13.11.2025 й. 17 сәғәт 00 мин.
Ҡул ҡуйылды - 13.11.2025 й. 14 сәғәт 30 мин.
Баҫылып сыҡты - 14.11.2025 й.

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

«Киске Өфө»нөң индексы – **ПР905**

Тиражы - 2707
Заказ - 2113

1 582218 911006 25045