Габделфәт Сафинның шәхси газетасы

АКЧАРЛАК 12+

АВЫРМАС ӨЧЕН 101 киңәш

№ 10 | 188 октябрь 2024

Газетада Аллаһ исеме телгә алыну сәбәпле, саклык белән кулланулырызны сорыйбыз.

ЦИТАТА

“Күңелне үзенә тартучы нәрсә – кешенең яхшы холкы белән яхшы гадәтләредер.”

РИЗАЭДДИН ФӘХРЕДДИН

“Бу тормыштагы бар нәрсә дә сынау”

4 бит

“Табиб-гериатр белгечлеге педиатр сыман ук”

10 бит

Тормыш мәктәбе

6 бит

Тозлы кәбестә булыша

Сезгә гаиләбез белән күптәннән файдалана торган рецепт турында язасы килә. Кем белә, бәлки кемнәргәдер ярдәме дә тимичә калмас. Өлкәнәйгән саен, урт утыра, теш муентыклары ялангачланып кала, бик сизгергә әйләнә. Мамыклы таякчыкны йодка манып, көнгә бер тапкыр теш мунтыкларына сөртеп чыгарга кирәк. Ай саен бер атна буе шулай дәвалангангда, теш тукымалары ныгый, ялкынсыну басыла. Авыз куышлыгындагы теләсә нинди ялкынсыну вакытында тозлы кәбестә булыша. Аны әкрен генә чәйнәп ашарга, тозлы суы белән авызны чайкатырга кирәк. Еш канаганда, марля тампонны канлы үләннең (чистотел) төнәтмәсендә чылатып, уртларга куеп торалар.

Фәния ХӘСӘНОВА.
Чирмешән районы.

“Хлеб надо миңа, хлеб...”

16 бит

Елга бер нинди анализлар бирергә?

9 бит

27 октябрьдә аякка иярерлек пычрак икән, 4 атнадан чын кыш килер.

podpiska.pochta.ru

Бисмилләһир рахмәнир рахим!

Без бу Җир йөзенә сыналырга килгәнбез, дибез. Сынау безгә бер дәрес, искә төшерү, рухи яктан безне югарырак дәрәҗәгә күтәрү юлы да булып тора. Сынауны тиешле рәвештә үтеп чыгар өчен рух ныклыгы, иман байлыгы кирәк. Сынауның хикмәте, аның кемнәргә бирелүе, газаптан аермасы хакында “Апанай” мәчетенең имам-хатыйбы, тарих фәннәре кандидаты, Россия ислам институты ислам теологиясе кафедрасының доценты Нияз хәзрәт Сабиров белән әңгәмә кордык.

“Сынау белән газапны аерырга мөмкин”

– Нияз хәзрәт, әссәләму галәйкүм! Сынау хакында динебездә нәрсә әйтелә?

– Вә галәйкүм әссәләм! Соңгы вакытта бара торган сугышлар, кинәт үлемнәр, төрле авырулар аркасында халык арасында курку һәм хәвеф таралды. “Ни өчен шулай булды?”, “Нигә гаделсезлек күрсәтелә?” дигән сораулар еш бирелә. Без бу вакыйгаларга Аллаһы Тәгалә тарафыннан бирелгән сынаулар буларак карарга тиеш. Сынау төшенчәсенә авырлыклар, сугышлар, авырулар гына түгел, ә сәламәтлек, яшьлек, байлык та керә, ягъни бу тормыштагы бар нәрсә дә сынау. Аллаһы Тәгалә “Әл-Мөльк” сүрәсенең 2 нче аятендә болай дип әйтә: *“Ул сезнең кайсыгыз гамәлләренә күрә күркәмрәк булуын сынар өчен үлемне һәм тереклекне яралтты”.* Бу аятьтән аңлашылганча, барлык вакыйгаларны барлыкка китерүче – Раббыбыз Аллаһ. Ул безгә төрле нигъмәтләрен бирә, күпмедер вакыттан соң кайбер нигъмәтләрдән безне мәхрүм итә, һәркайсыбызны даими күзәтеп тора, сыный. Димәк, безнең изге вазифа – нигъмәтләрне дөрес куллану, төрле вакыйгаларга дөрес мөнәсәбәт күрсәтү, иманыбызны саклау, Аллаһы Тәгаләгә шөкер кылу һәм Аңа ялвару.

– Аллаһы Тәгалә җибәргән сынауларның хикмәте нидә? Ул сынаулардан кеше үзенә нинди нәтиҗәләр ясарга тиеш?

– Акылыбыз, тәнебез, сәламәтлегебез, туган җиребез, уртак Ватаныбыз Аллаһ тарафыннан бирелгән әманәт булып тора, ягъни аларның һәм барча нигъмәтләрнең чын хуҗасы – Аллаһы Тәгалә. Без шуларны вакытлыча кулланучы гына, шуңа күрә ул нигъмәтләрне нәфесебез теләгәнчә түгел, ә Аллаһы Тәгалә кушканча кулланырга тиешбез. Аллаһы Тәгалә безгә файда һәм зыян китерә торган гамәлләрне аңлатыр өчен пәйгамбәребез Мөхәммәд салләллаһу галәйһи вә сәлләмне җибәргән. Бүгенге көндә Аллаһ Расүле салләллаһу галәйһи вә сәлләмнең рухи мирасын аңлатучы галимнәребез бар. Алар турында хәдис-шәрифтә: “Галимнәр – пәйгамбәрләрнең варислары”, – дип әйтелгән (Әбү Давыд). Шулай итеп, Аллаһы Тәгалә безгә матди һәм рухи нигъмәтләрне биреп сыный, ягъни кем ничек итеп шул нигъмәтләрне кулланыр икән. Кайберәүләр матди нигъмәтләргә алданып, рухи яктан ярлы булып калырга мөмкин. Кайберәүләр, киресенчә, дөньядан тулысынча ваз кичеп яшәргә тырышырга мөмкин. Хак мөселман алтын урталыкны сайлый. Ул шайтанга ияреп, нәфесенә бирелеп, Аллаһны онытмый, шөкер кылып яши, белем ала, хезмәт итә, гаилә кора, җәмгыяткә файда китерә. Әгәр Расүлебез салләллаһу галәйһи вә сәлләмнең тормыш юлына күз салсак, аның гамәл-гыйбадәтләрендә дә ихласлык күрсәткәнен, дөньялыгын да алып барганлыгын күрербез.

Кайвакыт Аллаһы Тәгалә кешеләрнең итагатьсезлеге, гөнаһлары, рухи һәм матди чисталыкка тиешле игътибар бирмәүләре сәбәпле төрле авырулар, бәла-казалар җибәрергә мөмкин. Раббыбыз Аллаһ “Шура” сүрәсенең 30 нчы аятендә болай дип әйтә: ***“Сезгә ирешкән бәла-казалар үзегез кәсеп иткән гөнаһларыгыз сәбәпледер. Шуңа да карамастан, (тәүбәгә килгәннәрнең) күбесен (Аллаһ) ярлыкаячак”.*** Сынау буларак килгән бәла-казалардан кеше үзенә дөрес нәтиҗә чыгарырга тиеш. Иманлы кеше сынаулардан соң үзенең тормышын анализлый, тәүбә кыла, изгелекләрне арттырырга тырыша. Имансыз кеше исә, зарланырга, кемнедер гаепләргә мөмкин. Шулай итеп, ул үзен Аллаһның рәхмәтеннән ерагайта, чөнки ул үзенә дөрес нәтиҗә ясамый, Аллаһка ялвару, Аңа буйсыну урынына, нәфесенә ияргә.

– Сынау белән газапны аеру мөмкинме? Кешегә кайчан аның дәрәҗәсен күтәрер өчен сынау, ә кайсы вакытта кылган золымы, гаделсезлеге өчен газап килергә мөмкин?

– Сынау белән газапны аерырга мөмкин. Бу хакта Аллаһы Тәгалә “Та һа” сүрәсенең 124 нче аятендә болай дип әйтә: ***“Кем дә кем Минем зикеремнән йөз чөерсә, аны (дөньяда да, кабердә дә) авыр тормыш көтә”.*** Бу аятьтә әйтелгән авыр тормыш – ул бу дөньядагы төрле газаплар. Мәсәлән, динне хөрмәт итмәгән, хәрам малны кулланган кешегә Аллаһы Тәгалә итагатьсез балалар бирергә мөмкин. Ул балалар киләчәктә аңа шатлык урынына кайгы-хәсрәт, хәтта зур зыян да китерә ала. Икенче мисал: кеше зур матди байлыкка ирешә, балалары да, оныклары да исән-сау була, әмма Аллаһка шөкер кылмый, хәләл белән хәрамны аермый. Ул тыштан бәхетле булып күренсә дә, эчтән бәхетсез була. Аның күңеле тыныч түгел, аны гел нәрсәдер борчый. Бу да газаплы тормышның бер мисалы. Әгәр кеше тәүбә итмәсә, аның үлеме дә газаплы булырга мөмкин. Аллаһы Тәгалә барчабызны да шундый тормыштан сакласа иде. Сынау турында Аллаһы Тәгалә “Әл-Бәкара” сүрәсенең 155 нче аятендә әйтә: ***“Без, һичшиксез, сезне бераз – курку белән, бераз – ачлык белән һәм малларыгызга, җаннарыгызга (бакча-басуларыгызга афәтләр җибәреп,) уңышларыгызга бераз зыян китерү белән сыныйбыз. (Расүлем!) (Сынауларга) Сабыр итүчеләрне (Җәннәт белән) сөендер”.***

Аллаһы Тәгалә мөселманнарга сынаулар биреп, аларның гөнаһларын гафу

Талымсыз Сәкинә

Күптән түгел апам Сәкинәнең ашын уздырдык. 92 яшькә җитеп үлсә дә, аны югалтуны йөрәгем берничек тә кабул итә алмый. Туганнар: “Ник елыйсың, Сәрия, ашыйсын ашады, булган гомерен яшәде”, – дип мине орыша.

Гаиләдә алты бала тәгәрәшеп үстек. Сәкинә апа – иң өлкәне иде. Алты баладан өчәү генә калдык инде. Мин – иң кечкенәсе. Балачагыбыз авыр елларга туры килсә дә, ачка интекмәдек. Әниебез бик уңган-булган кеше иде. Сыер асрады, сарыклар тотты. Халык гөмбәнең ни икәнен белмәгән заманнарда да гөмбә тозлады, киптерде, аннан әллә ничә төрле ризык әзерләде. Күрше авылда руслар яшәде, аларда гел “сало” була иде. Кешеләрдән кача-поса шуны да алып кайтыштырды. Әтинең: “Чыгарып түк моны, безгә дуңгыз ите ашарга ярамый”, – дип әнине бик каты ачуланганын да хәтерлим. Әни шунда: “Син эшли алмыйсың, балаларны ачка үтеримме?” – дигәне истә калган. Әтиебез гарип иде, кечкенә чагында егылып кулын имгәткән булган.

Гомер уза, без үсә тордык. Апа-абыйлар кайсы кая таралышып бетте. Әти-әни янында Сәкинә апа белән мин генә торып калдык. Минем әле яшем җитмәгән, ә Сәкинә апаның беркая да китәсе килмәде. Фермага сыер саварга керде. Менә шунда эшләгәндә аңа “Талымсыз Сәкинә” дигән кушамат тактылар. Чыннан да, апа бөтен нәрсәне рәттән ашый, бөтен әйберне ярата иде. Тормышлар бераз рәтләнгәч, күп итеп тавык-чебеш асрый башладык. Сәкинә апа аларга тәмле ризык пешерә. Бакча артында әтидән калган зур казан тора, апа шунда күп итеп вак бәрәңге, бераз бодай, өстенә су сала да казан тулгач, әлеге дә баягы әтидән калган җайланмага учак ягып җибәрә, аннан казанны шуның өстенә куя. Тирә-якка ис тарала. Болар пешеп җиткәч, апа кулына шешә алып, шуларны төяргә тотына. Үзе төя, үзе авызына тутыра. “Апа, тавыклар ашый торган әйбер бит ул”, – дим. “Тавыклар белми ашамый ул”, – дип, казаннан аерыла алмый. Тоз да сипми иде шул катнашмага. Урманга барсак, әллә нинди үләннәр табып алып, шуларны ашый иде. Баланны да чыраен сытмыйча капканы гел күз алдында саклана.

Сәкинә апабыз кияүгә чыкмады. Әти-әни йортында ялгызы утырып калды. Мин педучилище тәмамлап, кияүгә киттем, аннан ирем белән Казанга барып урнаштык. Әле дә Казанда гомер кичерәм. Онык-оныкчыкларым бәхетенә сөенеп яшим. Апа янына гел кайтып йөрдек. Аннан: “Нәрсә пешерим?” – дип сорамый идем. Чөнки җавабын беләм: “Миңа нәрсә дә ярый”. Ирем шушы гадәте өчен апаны өнәп бетермәде. “Эт тә теләсә нәрсә ашамый, бу бит бөтен әйберне авызына тутыра. Бер атна элек пешкән ашын да түкмәгән”, – дип әйтә иде. Ничек ашказаны авыртмагандыр аның? Хәзер шул сорауга җавап эзлим. Бер генә тапкыр да зарланганын ишетмәдем. Соңгы биш елда апа безнең белән яшәде. Аяклары авырта башлагач, кычкырта-елата үзебезгә алып килдем. Бервакыт кайтып керсәм, каршында “чипсы” каплары ята моның. Берәү түгел, әллә ничә. “Шушы яшьтә кибетнең кипкән, химия тутырылган ялган бәрәңгесен ашарга ярыймы инде?” – дип ачуландым. Баксаң, ул балаларга гел заказ биреп тора, тегеләре, миннән яшереп, Сәкинә әбиләрен сыйлый икән. Исән булса, чипсысын да, тавыкларга төйгән бәрәңгесен дә ясап алдына куяр идем. Авырып та ятмады. Кинәт кенә йөрәк өянәге булды да, ике көн реанимациядә ятканнан соң үлеп китте.

Сәрия Исламова.
Казан.

Берничек тә туктатып булмый

Яшь чакта барыбыз да үзебезне зур, акыллы итеп хис итәбез бит инде. Янәсе, үсеп җиттек, кеше киңәше кирәк түгел... Хәтта әнинеке дә. Мәктәптә әйбәт кенә укыдым. 10 классны тәмамлап киләм. Артымнан күрше авыл егете йөри башлады. Озын буйлы, бик тә чибәр үзе. Бер кич озаттымы икән, гашыйк булдым. Киләчәктә уку кайгысы да бетте, егеттән башка яши алмый башладым. Чыгарылыш имтиханнарын көчкә тапшырып бетердем дә, клубка эшкә кердем. Чөнки егетем колхозда шофер булып эшли иде. Ләкин ул миңа өйләнергә җыенмады. Алай гына да түгел, күпмедер вакыттан соң башка кыз артыннан йөри башлаганын әйттеләр. Эчкәли дә икән. Бер атналап еладым да, шәһәргә чыгып киттем. Кыш уртасы, каядыр барып укырга керү мөмкин түгел. Апаларда тукталдым. Ярты еллап хат ташучы булып эшләдем дә, үзем теләгән техникумга җиңел генә укырга кердем.

Яңа ел җитте. Авылга кайттым. Теге егет янә артымнан килде. “Сине генә яратам икән, шуны аңладым, кияүгә чык миңа”, – ди бу. Бәхеттән чак йөрәгем ярылмады. Әни: “Нәселләре белән эчкечеләр алар. Бабасының да, атасының да бер аек көне дә булмады”, – дип, чак чәчен йолкып еламады. Әти дә шул фикердә иде. Кая инде аларны тыңлап тору... Ул заман өчен ярыйсы гына туй ясап, иремнең ата-анасы янына кайттык. Бабасы исән түгел иде инде, әтисе туйдан соң бер атналап бәйрәм итте. Аннан соң да туктамады. Йорттагы тавыш-гаугага чыдый алмый, башка чыгу турында сүз кузгаттым. Минем әтиләр тырышлыгы белән район үзәгенә барып урнаштык. Менә шул көннән башлап яшьлегем, гомумән, 40 елга якын гомерем исерек белән үтте. Төннәрен: “Әнине тыңлыйсы калган”, – дип еладым. Ярый әле, әнием болай яшәгәнемне күрмәде. Иртә вафат булды.

Газеталарга “улым, ирем эчә, ничек туктатырга икән?” дип киңәш сорап язалар. Берничек тә туктатып булмый аларны. Эчкечелек – нәселдән килә торган яман чир, дигән фикергә килдем. Чөнки улымның да аек көне юк. Иремне кайларга гына алып бармадык та, нинди генә догалар укытмадык, күрәзәчеләр, өшкерүчеләр дә калмады. Үзем янына утырып, догалар укый идем. Бу хатымны шуңа яздым: кызлар гаилә корганчы, ирләренең нәселен бераз гына булса да тикшерсен иде. “Әнисенә карап кызын коч, әтисенә карап улын коч”, ди бит безнең татар халкы.

Клара Хафизова.
Чаллы.

ЕЛГА БЕР МӘРТӘБӘ БУЛСА ДА БИРЕРГӘ ТИЕШЛЕ ТӨП АНАЛИЗЛАР

ХАТЫН-КЫЗЛАР ӨЧЕН:

1. Гомуми кан анализы, гомумли бәвел анализы (ОАК, ОАМ).
2. Калкансыман биз эшчәнлеген тикшерү анализлары: ТТГ, Т4, Т3, анти-ТПО, анти-ТГ.
3. ГСПГ (женси гормоннарны бәйләүче глобулин).
4. Гомоцистеин.
5. АСТ (йөрәк һәм бавыр эшчәнлеген белү өчен).
6. Гомуми аксым (общий белок).
7. Билирубин.
8. ГТТ.
9. АЛТ.
10. Креатинин.
11. Бәвел кислотасы (мочевая кислота).
12. Мочевина.
13. Глюкоза.
14. Ферритин.
15. Д витамины.
16. Корсак әлеше органнарына УЗИ.
17. Калкансыман бизгә УЗИ.
18. Кече оча органнарына (органы малого таза) УЗИ.

ИР-АТЛАРГА НИНДИ АНАЛИЗЛАР БИРЕРГӘ КИРӘК?

1. Гормональ скрининг: гомуми тестостерон+ГСПГ+альбумин, ирекле тестостеронның индексын тикшертү. 30 яшьтән соң ирләр гормоны – тестостерон елына 1%ка кими бара икән. Шунлыктан ирләр кысырлыгы, шикәр авыруы, кан тамыры һәм йөрәк авырулары килеп чыгу куркынычы да үсә. Шулай ук матдәләр алмашын билгеләүче төп гормон – ТТГ анализы бирү дә артык булмас.

2. Простата яман шешенә тест – гомуми ПСА (простатический специфический антиген) дигән анализ. Әлеге тикшеренүне 35-40 яшьләрдән соң даими рәвештә уза башларга киңәш ителә. Чөнки нәкъ менә простата яман шеше – онкологик авыруларның ир-атларда иң еш очрый торганы.

3. Канга биохимик анализ: глюкоза, липидлы профиль, бәвел кислотасы, гомуми аксым, АСТ, АЛТ, альфа-амилаза, креатинин. Әлеге анализ бавыр, бөерләр, ашказаны асты бизенең эшчәнлеген күрсәтә.

4. Канның лейкоформулалы клиник анализы, бәвелгә гомуми анализ.

СТРЕСС ВАКЫТЫНДА ҮЗ-ҮЗЕҢӘ НИЧЕК ЯРДӘМ ИТӘРГӘ?

Стресс безне теләсә кайсы вакытта һәм урында "тотып", хәлебезне начарайтырга мөмкин. Үзеңдә стресс икәнлеген ничек аңларга һәм бу халәттән ничек тизрәк чыгарга икәнлеген аңлатып китәрбез.

1. Баш әйләнә, "аяк астыннан җир убыла" башласа: аякларыбызга карыйбыз. Җирдә басып торганлыгыбызга инанганчы шулай карап торабыз. Аннары сикергәләп алырга, табаннар белән идәнгә тыпырдатырга һәм берничә тапкыр чүгеп алырга кирәк.

2. Кан басымы күтәрелсә: тирән итеп суларга. Сулышны чыгару сулыш алуга караганда озаграк булырга тиеш. Шулай 10 тапкыр эшләргә.

3. Йөрәк кага башласа: күкрәк читлегенә йодрык белән сак кына кагыгыз. 1 секундка – 1 кагу, еш кирәкми.

4. Гәүдәгез "катып калса", куллар богауланган кебек тоелса: уч төпләрен, колак яфракларын, каш дугаларын, чигә, аяк табаны, муен әлешен уабыз, ышкыйбыз.

5. Гәүдә һәм мускуллар сызланса, киеренкелек тойсагыз: бөтен гәүдә белән киереләбез, хәрәкәтләр ясыйбыз, йөзебезне төрле мимикалар белән хәрәкәткә китерәбез.

Магнийны белеп кулланыгыз!

Нервылар какшаса, тынычлык югалса, табиблар магний эчәргә киңәш итә. Тик магний эчүнең дә хикмәте бар икән. Аның кайсы төре нәрсәдән булышуы турында әйтеп китик әле.

1. Магний глицинат – тынычлап йоклар өчен.
2. Магний малат – аяк балтырларын көзән җыермасын, мускуллар нык булсын өчен.
3. Магний таурат – йөрәккә кирәкле, үт куыгы эшчәнлеген яхшырта.
4. Магний треонат – баш мие эшчәнлеге өчен, нерв системасына кирәкле.
5. Магний цитрат – эч кипмәсен өчен, кальций үзләштерелүгә ярдәм итә.
6. Магний хлорид – ашкайнату өчен.

6 МИНУТЛЫК ГИМНАСТИКА

Әлеге гимнастиканы СССР заманында диетолог Василий Воробьёв булдырган. Ул аз хәрәкәтле яшәү рәвеше алып баручыларга, күп утырып эшләүчеләр аеруча да файдалы. Чөнки моның өчен урын да, вакыт та күп кирәкми. Урыннан тормыйча, утырган килеш кенә ясарга була. Һәр сәгать саен 6 минут дәвамында көнгә берничә тапкыр бу күнегүләрне кабатласагыз, организм сезгә рәхмәт әйтер.

1. Аяк табаннары тулысынча идәндә. Аяк очын идәннән аермыйча гына, үкчәләрне 40 мәртәбә күтәреп-төшерегез. Арканы тәз тотыгыз, аяклар бер-берсенә тиеп торырга тиеш.

2. Ә хәзер аяк очларын 40 тапкыр күтәреп-төшерегез, үкчәне идәннән алмагыз. Әлеге күнегүләр вакытында балтыр һәм бот мускулларын катырып-катырып алырга кирәк.

3. Арт сан мускулларын шулай ук 40 тапкыр катырып-йомшартып алыгыз. Әлеге күнегүне ятып та, басып та, утырып та эшләргә була.

4. Сулыш чыгарганда, корсакны әкрен генә эчкә таба этегез, ә сулыш алганда баштагы хәленә кайтарыгыз. Моны 15 мәртәбә кабатларга кирәк. Бу күнегү эч мускулларын ныгыта.

5. Басып яки утырган килеш кенә арка мускулларын ныгытабыз. Арканы тәз тотып, калак сөякләрен умыртка баганасына таба 40 тапкыр китерәбез. Бу вакытта иңсәләр үз урынында калырга тиеш!

6. Арканы ял иттерү һәм кул бармакларын "язып алу" өчен алдагы күнегүне эшләгез: кулларны иңсә биеклегендә як-якка җәябез. Арка тәз тора. Йодрыкларны 40 мәртәбә кысабыз һәм җибәрәбез.

7. Башны як-якка салмак кына 40 мәртәбә борабыз.

8. Әлеге күнегү йөз чалымнарын тигезли һәм "икенче ияк" барлыкка килүне кисәтә. Иякне алга таба 40 мәртәбә сузыгыз һәм кире үз урынына кайтарыгыз.

podpiska.pochta.ru

“Авырмас өчен 101 киңәш”нең әлеге саны тагын да үзенчәлекле, чөнки ул махсус олы буын кешеләренә багышлана. Әле күптән түгел генә “Халыкара өлкәннәр көне” билгеләп үтелде һәм шуларны исәпкә алып, бу сандагы әңгәмәбезнең кунагы – нәкъ менә олы кешеләрне дәвалау белән шөгыльләнүче яңа белгечлек иясе, табиб-гериатр Нурмөхәммәтова Ләйлә Гарап кызы. Ләйлә ханым Саба районының Шәмәрдән участок хастаханәсендә районара гериатрия бүлеге табибы, әлеге үзәкнең җитәкчесе. Табибә белән гериатрия белгечлеге, аның эшчәнлеге һәм өлкән буын кешеләре хакында сөйләштек.

“Өлкән кешеләр җылы сүзгә мохтаҗ”

– Ләйлә Гараповна, әссәләмү галәйкүм! Табиб-гериатр хакында сөйләгез әле: ул кемнәрне дәвалый? Төп максаты нидә?

– Вә галәйкүм әссәләм. Табиб-гериатр өлкән буын кешесен дәвалый. Гадәттә бу 65 яшьтән узучылар. 2018 елда безнең илдә әлеге белгечлекнең хезмәт күрсәтүе мәҗбүри медицина иминияте (ОМС) программасына керде. Бу – ярдәм кирәк булган һәр кешегә бушлай табиб-гериатр хезмәте күрсәтелә ала, дигән сүз. Әмма һәр изге, файдалы гамәл эш башында аеруча да күп көч, тырышлык таләп итә. Бүгенге көндә Россиядә әлеге белгечлеккә булган ихтыяҗ зур булып кала бирә. Киләчәктә бу белгечләр тагы да артып, үзләренең белемнәре белән олы яштәге хөрмәтле кешеләребезгә тиешле ярдәм, кайгыртуны күрсәтә алыр, дип өметләнәм. Шатландыра торган хәбәрләр күп: меңләгән табиб “Гериатрия” юнәлеше буенча беренчел әзерлекне алды, курслар узды һәм шушы белгечлек буенча эшкә кереште. Мин дә табиб буларак, нәкъ менә әлеге белгечлек буенча квалификацияне үстерү курсларын үттем.

– Гериатр белән терапевт арасында нинди аерма бар?

– Алар икесе ике белгеч. Терапевт үз участогына караган һәр кешене кабул итә. Мөрәҗәгать итүчеләр арасында яшьләр дә, урта яштәгеләр дә, өлкәннәр дә булырга мөмкин. Менә шул өлкән буын кешеләрен участок терапевты гериатрга җибәрә дә инде. Моның өчен өлкән яштәге кешенең терапевтка килеп, табиб-гериатр хезмәте күрсәтелгән үзәккә юллама алуы, ә аңа кадәр тиешле анализларны тапшыруы кирәк. Монда чират барлыгын һәм урыннарның чикле булуын да исәптә тоту зарур. Ярдәмгә мохтаҗ булган һәр өлкән кешегә дәвасын, шифасын бирергә тырышабыз.

– Кайсы кешеләр аеруча да сезнең ярдәмгә мохтаҗ?

– Олы яштәге һәр кеше кайгыртуга, дәвалауга мохтаҗ, дип саныйм. Әйе, олы яшьтә булып та йөгереп йөрүче, сәламәтлекләре нык булучылар да бар, әмма алар күп түгел. Безнең олы буын кешесе зарланмаска күнеккән, чөнки гомер буе тырышып хезмәт куйган, булсынга эшләгән. Көн үттеме – үтте, хезмәт хакын алсам, шуңа канәгатьмен, дип яшәмәгән ул. Гомер буе колхозда хезмәт итүче, иген-кырларда тир түгеп эшләүче, күп еллар трактор, комбайнда алдынгы сафларда булып зур эшләр башкаручы абыйларыбыз, иртә таңнан кара төнгә кадәр фермаларда хайван караучы, сыер савучы апаларыбыз килә безгә. Гомер буе тракторда эшләгән бер олы яштәге абыебыз хакында шундый кызыклы һәм сокландыра торган фактны да ишетергә туры килде. Аны “эш аты” дип йөртә торган булганнар, чөнки ул үз эшен нормадан арттырып үти торган булган. Хәтта хезмәттәшләре өйләренә таралышкач, алардан качып калып, төне буе эшләгән.

Бу буын кешесе дәүләт эшендә, колхозда да үзләрен аямыйча хезмәт иткән, йорт-җирне дә тиешле дәрәҗәдә тоткан: бакчасын караган, абзар тутырып хайван асраган. Моннан тыш, элекке буын кешеләре кер, савыт-саба юу машиналары хакында күз алдына да китерә алмаган. Өйләргә дә су, газ кермәгән булган. Шушы кешеләр илебез өчен үз өлкәләрендә тырышып эшләгән, эшкә дә өлгергән, балаларын да аякка бастырган. Сугыштан соң булган авыр заманда илебез яңадан аякка баса алган булыр идеме икән?! Нәкъ менә аларның фидакарьлеге безгә бүгенге рәхәт тормышны бүләк итте. Без бу кешеләргә рәхмәтле булырга, аларга булдыра алганча тиешле ярдәмне күрсәтә алырга тиеш. Табиб-гериатр белгечлеге педиатр сыман ук зур роль уйный. Педиатр яшь буынны кайгыртса, гериатр шушы яшь буынга гомер биргән, бәхетле балачак бүләк иткән өлкән кешеләргә хөрмәт-илтифат, кайгырту күрсәтә. Бу өлкәдә хезмәт күрсәтә

“...Табиб-гериатр белгечлеге педиатр сыман ук зур роль уйный. Педиатр яшь буынны кайгыртса, гериатр шушы яшь буынга гомер биргән, бәхетле балачак бүләк иткән өлкән кешеләргә хөрмәт-илтифат, кайгырту күрсәтә...”

podpiska.pochta.ru