атай-әсәй урынында – Тәбиғәт. Беҙ уны талаша-талаша ҡомһоҙланып талайбыҙ, аяуһыҙ ҡырабыҙ, хайуандар, ҡоштар донъяһына көн бөттө, ҡалын-ҡалын урмандар ҡырҡылып, ҡатлы-ҡатлы өйҙәргә әйләнде, автомобилдәр, химия заводтары һауаны, һыуҙы бысрата, көнкүреш сүп-сары донъяны баҫты. Тәбиғәт-әсәбеҙ сараһыҙҙан төрлө афәтен ебәреп ҡарай – ямғырһыҙ йәйҙәр йәки, киреһенсә, туҡтауһыҙ яуыу һөҙөмтәһендә һыу баҫыуҙар, ер тетрәүҙәр, цунамиҙар, төрлө эпидемия, кризис, һуғыш һәм башҡалар. Баҡһаң, быларҙың барыһы ла уның яман ҡарап алыуы, бармаҡ янап, ишек башына эйәк һелтәп киҫәтеүе генә булған икән дәһә. Беҙ иһә, теге бала кеүек, яратмайҙар, шуға яза бирәләр, тип уйлағанбыҙ, киреһенсә, Тәбиғәт, Алла үҙе шулай тәрбиәләргә теләүен аңламағанбыҙ.

Һәм бына КОРОНАВИРУС килде. Шулай Тәбиғәт, сабырлығы шартлап, үрҙә торған теге сыбыҡты тартып алды! Әлегә һуҡмай ул, усында бейетеп кенә тора. Ә беҙ

**нәмә лә тормай, мин яңғыҙым бер нәмә лә үҙгәртә йә хәл итә алмайым", – тип, йыш ҡына яуаплылыҡтан ҡасып ҡала ала инек. Әммә тормош тәбиғәттәге кескәй генә йән эйәһенең дә ниндәй ҡөҙрәтле көскә эйә булыуын күрһәтте. Ер шары иҫ киткес ҙур кеүек, ә, баҡһаң, унда саң бөртөгөнән дә бәләкәй вирус ғәләмәт ҡуҙғыта ала икән дәһә! Шунан беҙ үҙебеҙҙе "бәләкәй кеше" тип аҡлап ҡалмаҡсы булабыҙ. Уйлап ҡарағыҙ, вирус Ҡытайҙың Ухань баҙарында һатылған ярғанаттарҙан таралған, тигән хәбәр дөрөҫ булһа, ҡырағай йәнлектәр менән сауҙа итеүсе ниндәйҙер бер ябай әҙәм бөтә донъялағы драматик хәлдәргә сәбәпсе була алған тигән һүҙ. Шуның ише, һәр бер кеше бар халыҡтың именлеге өсөн яуаплы хәҙер. Шундай көн килде: башҡаларға сир йоҡтороусы һәм үлем килтереүсе булмаҫ өсөн, ул һәр беребеҙҙән йәшәгән ауылы, ҡалаһы, хатта иле алдында шәхси яуаплылыҡ тойоуҙы, берҙәм булыуҙы талап итә.**

береһе менән улай тығыҙ аралашып йәшәмәгән, шуға сирҙәр ҡайҙа ҡупҡан – шунда күпмелер ваҡыттан юҡ ителгән. Ә бөгөн – глобализация заманы, бөтә донъя мәҙәни, иҡтисади, сәйәси, финанс һәм башҡа йөҙ төрлө мөнәсәбәт аша бер ус кеүек йомарланған, хатта бәләкәй генә ҡытай ауылы ла сауҙа селтәрҙәре аша бөтә кешелек менән тоташҡан. Бөгөн беҙ бөтәбеҙ ҙә – дөйөм системаның өлөштәре һәм үҙ-ара бойондороҡло. Система беҙҙән үҙен яҡшыртыуҙы, бер-беребеҙ менән һәйбәт мөнәсәбәттә булыуҙы талап итә. Тик бөгөн кешеләр "һәйбәт" һүҙен үҙенсә, уңайлы, отошло, табышлы тигән мәғәнәлә генә аңлай. Беҙ дөрөҫ берләшмәйбеҙ. Әлегә төҙөлгән берләшмәлә дәүләттәр бер-береһенә яҡшылыҡ теләмәй, ә, киреһенсә, башҡалар иҫәбенә байып ҡалырға ғына ынтыла. Һәр кемдең ҡомһоҙлоҡтан күҙе томаланған. Байлыҡ артынан ҡыуыу тәбиғәтте ҡоротоуға килтерә.

Коронавирусты күптәрҙең "дошман" тип атауын өнәп етмәйем. Был һүҙ эпидемияның тәбиғәт тарафынан ни өсөн

алып ҡарайыҡ. Оҡшаймы ул беҙгә? Сабабыҙ ҙа сабабыҙ, донъя ҡыуабыҙ, мөлкәт йыябыҙ, бер-беребеҙҙе ашайбыҙ, тапайбыҙ, донъя тотҡаһы була алғандай талантлы кешеләрҙе күтәрәһе урынға батырабыҙ, юҡ итәбеҙ, идара итә беләбеҙме-юҡмы – түрә булырға ынтылабыҙ...

...Һәм бына вирус килде. Уның һәр беребеҙгә етер мөмкинлеге бар. Иң мөһиме, күңелдәргә етһен ине. Сөнки Тәбиғәт, Ер-әсә, Тормош, Аллаһы Тәғәлә үҙе уның аша әйтергә теләй: "Миңә ерҙәге бөтә тереклек ҡәҙерле, мин уларҙың берҙәм, татыу йәшәүен теләйем. Һеҙ бер-берегеҙ өсөн яуаплы. Тик һеҙ мин теләгәнсә түгел, миңә һәм бер-берегеҙгә ҡаршы йәшәйһегеҙ. Һеҙ – ҡоротҡостар! Тик үҙегеҙҙе генә яратаһығыҙ һәм ҡайғыртаһығыҙ. Ә минең ҡануным – барыһын да яратып һәм хәстәрләп йәшәүҙә!"

**Рәхимә МУСИНА.**

◆ **Ҡолаҡ һал!**

# Шәхси гигиена ҡағиҙәләрен үтәү – сиргә ҡаршы кәртә

**Ҡатмарлы эпидемиологик ситуацияла шәхси гигиенаны һаҡлау, шул иҫәптән ауыҙ ҡыуышлығын таҙа тотоуҙың мөһимлеге бермә-бер арта. Мәжбүри оҙайлы каникул осоронда балаларҙың был ғәҙәтте теүәл үтәүе мөһим. Өйҙә булғанда көндәлек режимды тәртиптә тоторға, сәләмәт йәшәү рәүеше алып барырға кәрәк.**

Ата-әсәләр күберәк ваҡытын балаларына бүлеп, бергәләп ауыҙ ҡыуышлығы гигиенаһы, сәләмәт туҡланыу ҡағиҙәләрен өйрәнә ала. Стоматологик сирҙәрҙе булдырмауҙың төп ҡағиҙәләрен иҫкә төшөрәйек: урамдан, йәмәғәт урындарынан өйгә ҡайтыу менән, бәҙрәфтә булғандан һуң, ашар һәм теште таҙартыр алдынан мотлаҡ ҡулдарҙы йыуыу; бысраҡ ҡул менән биткә, танауға, ауыҙға теймәү; йорттан сыҡҡас һәм сит кешеләр менән аралашҡанда мотлаҡ һаҡлаусы битлек кейеү! Бер тапҡыр ҡулланыла торған битлектәрҙе 2 – 3 сәғәт кейгәндән һуң дезинфекциялап, юҡ итеү мотлаҡ. Ә күп тапҡыр ҡулланыла торғандарын иһә даими рәүештә кер һабыны менән йыуырға һәм үтек менән ике яҡтан үтекләргә кәрәк. Теште көнөнә ике тапҡыр таҙартырға: йоҡлар алдынан һәм иртәнге аштан һуң, бынан тыш, ашағандан һуң ауыҙҙы мотлаҡ рәүештә таҙа һыу менән сайҡатырға, теш щеткаларын өс ай һайын һәм һыуыҡ тейеп сирләгәндән һуң алмаштырып торорға, туҡланғанда ябай углеводтарҙың күләмен кәметергә, һөт аҙыҡтары, емеш-еләк, йәшелсә һәм балыҡҡа өҫтөнлөк бирергә; кишер, ит, сәтләүек, икмәк ҡатыһы кеүек аҙыҡтарҙы ҡулланып, яңаҡҡа көсөргәнеште һаҡларға; педиатр менән кәңәшләшеп, витаминдар һәм иммунитетты күтәреүсе препараттар алырға.

Бөтә донъя табиптары еңел булмаған был осорҙа ауыр сирлеләр өсөн медицина ресурстарын һаҡлап алып ҡалыу маҡсатында өйҙә ҡалырға өндәгән флешмобҡа ҡушыла. Үҙ-үҙеңде изоляциялау осоронда һаулығығыҙҙы һаҡлап ҡалыу маҡсатында өйҙә генә торорға һәм гражданлыҡ үҙаңығыҙҙы күрһәтергә саҡырабыҙ! Стоматологик ярҙам кәрәк булған осраҡта, тиҙ ярҙамды һәм табип консультацияһын йәшәгән урынығыҙ буйынса медицина учреждениеһы телефонына шылтыратып ала алаһығыҙ.

**Лилиә ИСМӘҒИЛЕВА,**
**3-сө балалар стоматология поликлиникаһының дауалау-профилактика бүлеге мөдире.**

Өфө ҡалаһы.