

# Картина дня

● Горячая линия по осеннему призыву на «телефоне доверия» состоится 24 октября с 14 до 17 часов. Номер «прямого провода» — (347) 279-06-60

● Более 40 литров крови сдали 113 участников акции «АвтоМотоДонор» для детей, находящихся на лечении в онкогематологическом отделении Республиканской детской больницы

● Салаватские акробатки завоевали три золотые и три серебряные медали на Всероссийском турнире по спортивной акробатике памяти мастера спорта международного класса Рината Хафизова

## СУДЬБЫ

### Оберег для солдата

Старушка из села Калуево отправила служить уже более полусотни новобранцев

В старину башкирским джигитам, ухажившим на ратное дело, вручали серебряную монету — своего рода оберег. Серебряных монет у Хасны-апай, конечно, нет, и односельчанам-призывникам она дает на дорогу пятирублевую или десятирублевую монету. Дело ведь не в номинале, а в ритуале.

Наша героиня живет в одной из самых отдаленных деревень Учалинского района — Калуево. Удивительная бабушка, чистой душой человек. Все время с четками в руках и религиозными книгами на коленях.

— Сколько вам лет, бабушка? — интересуюсь у нее.

— А кто его знает, может, к 90 годам приближаюсь, а может, и до ста немного осталось... — стеснительно улыбается моя собеседница.

Живет Хасна-апай одна. Обе дочери в городе. Зимой она с ними, в теплой квартире, а летом приезжает жить в свой дом в деревню. Говорит, силы здесь набирается, на родной земле. А еще чтобы быть ближе к односельчанам. К тому же надо, как она сама выражается, «...исполнять свои обязательства». Казалось бы, какие могут быть обязательства у человека в таком преклонном возрасте. Ан нет, чувствует она за собой долг. Оказывается, каждый год с напутствиями, чтением аятов из Корана и соответствующим ритуалом провожает деревенских парней в армию. И пока ребята служат, Хасна-апай каждый день молится за них, чтобы вернулись здоровыми и невредимыми. Это девушки могут дождаться или не дожидаться своих парней. А ей нельзя — она жила каждого. В этом году проводила на службу своего 51-го по счету солдата — Тимура Мирсаитова.

— Все они вернулись домой живыми, — говорит Хасна-апай и верит в то, что отслужит без проблем ребятам помоги ее молитвы.

А ребята тоже, демобилизовавшись, первым делом идут к ней, чтобы поблагодарить и



Хасна-апай верит, что спокойно отслужит ребятам помоги ее молитвы.

пригласить в гости. На застольях в честь вернувшихся защитников Родины главное место принадлежит именно этой удивительной женщине.

— В годы войны мама жила в селе Учалы, а наша деревня находилась далеко от райцентра, так вот, все односельчане останавливались на постой у нас, в том числе уходившие на фронт солдаты. Делалась с ними последним, провожала их на войну, — рассказывает младшая из дочерей Хасны-апай Роза Нажиповна. — Помню, в 90-е годы мама сильно приболела. Не знала, как помочь, мы пошли к экстрасенсу, которая в то время проводила сеансы в местном доме культуры. С собой взяла мамину фотографию. Та посмотрела на портрет и сказала: «Ваша мама давно должна была умереть, но Всевышний продлил ее жизнь. Она получила много благодарностей от женщин своей

деревни, особенно ей благодарна была одна из них. Мама сама знает, спроси у нее».

После войны, когда семья вернулась в Калуево, Хасна-апай помогала местным вдовам, матерям, у которых мужья и сыновья погибли на фронте, и они остались с детьми на руках. Эти женщины до конца своей жизни благодарили ее, особенно бабушка Мухип.

— Не помню, чтобы она когда-нибудь про кого-то сказала плохо, никогда никого не осуждала, всегда благожелательная и уважительная ко всем, всю жизнь старалась жить по канонам ислама. С молодых лет читала аяты, держала пост, — рассказывает Роза Нажиповна.

Даже в 83 года она держала корову. Сама сено косила, только скривить его людям не давала. Долгожительница и сегодня без дела не сидит. В ее небольшом домике чистота и порядок. Дважды в год проводит косметический ремонт. Сама белит, моет, скоблит. А еще вяжет носки доверям, зятям, внукам и правнукам.

— Раньше мама по утрам первым делом шла за водой. Говорила, что это самое лучшее упражнение для спины и позвоночника. Пока не накормит скот, за завтрак не садится, — вспоминает Роза Нажиповна.

Кстати, наша героиня никогда не пользовалась стиральным порошком, да и сейчас стирает только хозяйственным мылом. А отбеливает и дезинфицирует вещи в настое золь. Посуду моет только в воде, никакой химии. Очень любит мясо, ест только натуральные и знакомые ей продукты, но в меру. После шести вечера никогда не кушает. Иногда просит дочерей купить сладости. Но это не столько для себя, сколько для гостей: они не должны уходить с пустыми руками.

Все свободное время Хасна-апай проводит в молитвах. За мир на земле, за родных и близких, за односельчан и, конечно же, за солдат.

Аниса ЯНБАЕВА.  
Учалинский район.

## СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА

### Когда коллектив заменяет семью

Больше половины работников стерлитамакской «Дружбы» — инвалиды



Работники «Дружбы» стараются не отстать от моды.

Они шьют спецодежду, рукавицы, мешочки для денег и многое другое. Шестидесят два человека от 18 до 60 лет трудятся на стерлитамакской швейной фабрике Башкирской республиканской организации Всероссийского общества инвалидов «Дружба». Более половины из них — инвалиды.

— Работа для них — не только средство заработать, но и возможность занять себя, пообщаться, найти друзей. Здесь люди с ограниченными физическими возможностями чувствуют себя самостоятельными, независимыми: сами могут платить квартплату, покупать провизию, выбирать в магазинах одежду на свой вкус, — говорит начальник отдела производства фабрики «Дружба» Раиль Сагидуллин.

Зиля Рафикова на фабрике самая опытная. Швеей работает уже тридцать два года. Пришла на фабрику девятинадцатилетней девочкой, сразу после школы, не имея специального образования. Но быстро освоилась. Сегодня все знает, умеет, другим пример показывает. Для одинокой

женщины без мужа и детей нет ничего дороже родного коллектива.

— Этой фабрике я отдала всю молодость, да что молодость — всю душу без остатка, — рассказывает Зиля. — Мне интересно шить, чувствую себя нужным человеком. Приятно, что могу пользу принести!

Ильшат Мустафин — самый юный работник предприятия. Молодой человек только что окончил стерлитамакское швейное училище № 71. Сейчас на фабрике он единственный мужчина-портной. Больше всего парней любят шить рукавицы: ему приятно, что руки заводчан, для которых он трудится, не пачкаются и не мерзнут.

— Я здесь работаю всего месяц. Пока еще не все получается, — делится Ильшат. — Но

с помощью коллег начинаю вшивать себя.

Швей стараются работать с душой, а не просто для галочки. Видимо, поэтому с «Дружбой» сотрудничают многие ведущие республиканские предприятия — Стерлитамакский нефтехимический завод, «Синтез-Каучук» и «Синтез-Каучук». Спецодеждой, которую выпускает фабрика, там довольны.

— Стараемся, хоть и шьем спецовки, от моды не отставать. Каждому человеку приятно носить красивую, яркую, удобную одежду, — улыбается мастер-закройщик Татьяна Матвеева.

Фабрика «Дружба» планирует расширяться. Есть возможность принять на работу еще тридцать-сорок человек. Предпочтение отдается инвалидам, имеющим профессию швейницы, однако сюда могут устроиться и те, кто не имеет специального образования, но увлекается моделированием одежды, вышивкой и шитьем.

Анна АКСЕНОВА.

## ОБРАЗОВАНИЕ

● В Уфимском нефтяном техническом университете прошло традиционное мероприятие «Золотой резерв УГНТУ», на котором были вручены именные стипендии президента РБ, ученого совета и видных деятелей науки. Доктор исторических наук Александр Верещагин отметил, что именная стипендия — своеобразный аванс за будущие профессиональные успехи. Стипендиаты получили сертификаты из рук почетного гостя — министра жилищно-коммунального хозяйства Сергея Афонина. Стипендиатами президента РБ стали 19 студентов, 9 аспирантов и 3 докторанта, ученого совета УГНТУ — 19 студентов, а 32 студента получили именные стипендии выдающихся ученых университета.

● На завершившейся в Липецке Всероссийской спартакиаде детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья в общекомандном зачете команда республики заняла II место, пропустив вперед лишь Санкт-Петербург. В мероприятии принимали участие 123 человека от 14 до 16 лет из 24 регионов России. Сборная команда специальных образовательных учреждений Башкортостана состояла из пяти учеников и руководителя команды Сергея Алескина, учителя физкультуры уфимской специальной школы-интерната № 30. Наши ребята завоевали 13 медалей, из них 6 — золотых. Особо они отличились в армреслинге, гимнастике, дартсе, легкой атлетике, игре в шашки и шахматы и плавании.

● В министерстве образования состоялась вручение государственных наград Республики Башкортостан работникам образования. Восемь педагогов были удостоены почетных грамот РБ, звание «Заслуженный учитель РБ» и «Заслуженный работник образования РБ».

Елена ШАРОВА.

## НА ПРИЁМЕ У ДОКТОРА

# Легче предупредить

В том, что ты здорова, поможет убедиться самообследование

Во всем мире октябрь — это месяц борьбы с раком молочной железы, самой распространенной формой злокачественных новообразований среди женщин. Коварство этого заболевания в том, что на ранних стадиях, когда избавиться от опухоли легче всего, женщина не испытывает никакого дискомфорта, а значит, не идет к врачу. Но когда опухоль становится заметной, когда появляются боли, шансы на выздоровление с каждым днем тают... Потому медики не устают твердить о важной роли ранней диагностики, позволяющей обнаружить болезнь на ранней стадии и успешно ее вылечить. «Не стоит бежать от проблемы, которую можно преодолеть, а главное — предупредить», — еще раз повторяет заместитель главного врача по поликлинической работе Республиканского онкологического диспансера Роберт РАХИМОВ. Так как же вовремя заметить рак? Как правильно провести диагностику самостоятельно? Какие обследования и с какого возраста нужны женщинам? Об этом и многом другом наш сегодняшний разговор.



## Кстати

— Роберт Рафикович, как рак молочной железы проявляется на ранних стадиях? Может ли женщина, которую ничего не беспокоит, понять, что ей стоит обратиться к врачу для обследования?

— Специалисты говорят о раке визуальных локализациях, то есть видимом глазу, и внутренних органов. Первый можно диагностировать при регулярном профилактическом осмотре онколога. Для рака внутренних органов разработана целая система диагностических мероприятий.

Новообразование молочной железы как раз относится к тем видам рака, которые нетрудно обнаружить при простейшем осмотре. Регулярное посещение врача позволяет диагностировать это заболевание на ранней стадии, что приводит к полному излечению в 94 процентах случаев.

Наша акция «Вместе против рака груди» как раз и организована для того, чтобы снова напомнить женщинам о необходимости таких осмотров. В республике работают 15 межрайонных центров — пять в Уфе и десять в других городах и районах, где специалисты проведут все необходимые обследования.

— Надо ли так часто напоминать об этом серьезном заболевании? Мне кажется, современные женщины достаточно грамотны и способны думать о себе сами...

в Республиканском онкодиспансере сразу во время операции делают пластику груди, используя собственные лоскуты кожи женщины.

— Каковы причины возникновения злокачественных опухолей груди? Есть ли среди них наследственная предрасположенность?

— Точную причину возникновения рака ученые пока не назвали, иначе и проблем с его лечением не было бы. Но известно множество факторов, которые отрицательно влияют на организм женщины. Это и плохая экология, и постоянные стрессы, и вредные привычки, отказ от кормления грудью... В этом ряду стоит и наследственность. Она не является обязательной предпосылкой развития рака груди. Но мы советуем женщинам, у которых этой патологией страдали близкие родственники, чаще других проходить обследования у маммолога.

— Говорят, что в Средней Азии проблемы с раком молочной железы не существуют. Это так?

— Можно сказать, да. И это вполне объяснимо. Все давно знают, что на гормональный фон женщины влияют и аборт, и количество выношенных беременностей, и период кормления грудью. В современном обществе у мамочек, как правило, один или двое малышей, которые рано переводятся на искусственное вскармливание, да и количество абортов у нас еще остается высоким. В Узбекистане пять детей — норма, мать до года и более кормит их грудью, искусственных прерываний беременности там практически нет.

В мире разработана примерная модель женщины, которая никогда не будет болеть раком молочной железы. Внешне она похожа на японку — небольшого роста, темноволосая, а ее абраз жизни должен напоминать восходящий — пять-шесть детей, каждый из которых она долго кормит грудью.

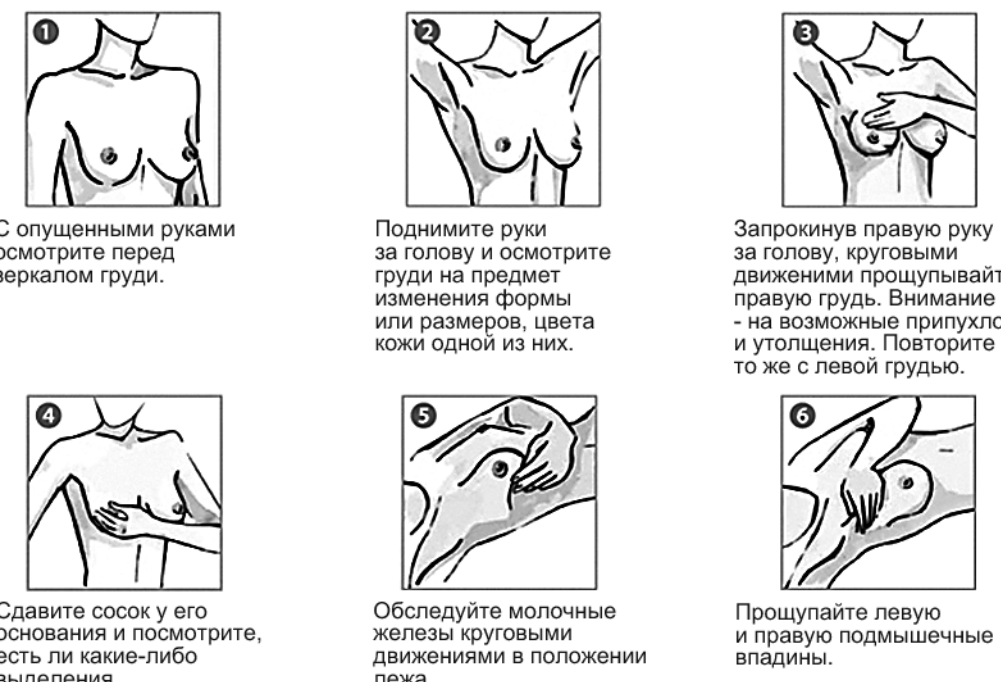
— А питание? Оно может снизить риск заболевания?

— Конечно. Сбалансированное питание снижает риск любых заболеваний и положительно влияет на организм в целом и на грудь в частности. В каждой стране свои традиции, которые не всегда хорошо сказываются на здоровье. Например, в том же Узбекистане очень много случаев рака пищевода. Почему? Потому что там пьют очень горячий чай, на протяжении всей жизни человека происходит ожог пищевода, отсюда и такая статистика. Жирная, копченая еда — тоже серьезный фактор риска. Жареные котлеты лучше заменить приготовленными на пару. В рационе обязательно должны присутствовать растительные продукты.

— При этом врачи категорически против лечения травяными, другими народными методами?

— Научных доказательств эффективности только такого лечения нет. Получается, человек, надеясь на «чудодейственную» силу трав, теряет драгоценное время. Но о категорическом отрицании народной медицины речи не идет. Сейчас часто сами онкологи назначают своим пациентам те или иные травы, но, подчёрк-

## Как правильно проводить самообследование



С опущенными руками осмотрите перед зеркалом груди.

Поднимите руки за голову и осмотрите грудь на предмет изменения формы или размеров, цвета или одной из них.

Запрокинув правую руку за голову, круговыми движениями прощупывайте правую грудь. Внимание - на возможные припухлости и утолщения. Повторите то же с левой грудью.

Сдавите сосок у его основания и посмотрите, есть ли какие-либо выделения.

Обследуйте молочные железы круговыми движениями в положении лежа.

Прощупайте левую и правую подмышечные впадины.

## Причины, по которым может возникнуть рак груди

- наследственность
- возраст (риск увеличивается с годами)
- другие заболевания молочной железы
- ранняя менструация, позднее наступление менопаузы, бесплодие
- поздние роды и отказ от грудного вскармливания
- гормональный дисбаланс
- лишний вес, курение, употребление алкоголя, частые стрессы
- неблагоприятная экология

Наличие одного или нескольких факторов — ни в коем случае не приговор, а серьезный повод обратить внимание на свое здоровье.

ну, только как дополнение к основному лечению.

— Гипократ считал, что у жизнерадостных женщин рак встречается реже. Эмоциональной настрой действительно так важен?

— Да, доказано, что стресс может запустить механизмы развития онкологического заболевания, тем более что остальные факторы риска в жизни современного человека находятся рядом — имеется в виду неважная экология, вредные привычки, нездоровое питание.

Очень важен эмоциональный настрой и для выздоровления человека. Врачи, приступая к лечению, говорят: нас трое — доктор, больной и болезнь. Больному надо определиться, с кем он. Вера, доверие к врачу творят чудеса.

При этом мы сталкиваемся и с таким явлением, как канцерофобия, когда абсолютно здоровый человек подозревает у себя онкозаболевание, проходит бесконечные обследования, настаивает на лечении и даже хирургическом вмешательстве. Среди ученых есть мнение, что психологический настрой таких людей действительно приводит, в конце концов, к раку.

— Каковы ваши рекомендации по профилактике рака груди?

— Снова повторю — регулярно посещайте маммолога, гинеколога. Настаивайте, чтобы врач осмотрел не только молочные железы, но и близлежащие ткани, лимфатические узлы. Каждый месяц-два проводите самообследование молочных желез. Это нужно делать в первой половине месячного цикла на второй-третий день после окончания менструации, а с наступлением менопаузы — в первый день каждого месяца. Не стоит паниковать, даже обнаружив уплотнения — согласно медицинской статистике, четыре из пяти найденных новообразований в груди являются доброкачественными.

Женщинам старше 40 лет необходимо не реже одного раза в 1 — 2 года (даже при отсутствии жалоб) проводить маммографические обследования.

Не надо думать, что вы это делаете, чтобы подтвердить болезнь. Все наоборот — чтобы убедиться в собственном здоровье.

Беседу вела Гузель НАБИЕВА.