Врач канашĕ

Гипертони чирĕнчен сыхланма пулать

Мĕн-ха вăл гипертони (гипертензи) чирĕ? Енчен те çыннăн юн пусăмĕ ртуть юпин 130/85 е 140/90 миллиметрĕнчен пысăкрах пулсан, ун чухне гипертони чирĕ çинчен калаççĕ. Çын организмĕнче артерисем пĕрĕннине е юн тымарĕсем хулăнланнине пула чĕре патне юн сахал пыма пуçлать. Çакă вара юн пусăмĕ ỹсесси патне илсе пырать.

Гипертони – чи анлă сарăлнă чирсенчен пĕри. Унпа вăтамран кашни вунă çынран пĕри чирлет. Анчах та нумайăшĕ хăйсене лайăх туйнă пирки юн пусăмĕ ỹсни, гипертони чирĕ пуçланни пирки шутламаççĕ те. Пуç ыраткаланине, кăкăр айĕнче йывăр пулнине, ĕç кунĕ вĕçленнĕ тĕле куç япăх курма пуçланине, каçа хирĕç чĕркуççисем шыçнине тимлĕх уйăрмастпăр. Тĕрĕсрех каласан, ним вырăнне те хумастпăр. Калăн, çапла пулмалла, тесе. Юн пусăмне виçесси вара асра та çук. Çапла вара гипертони чирĕ çултан-çул шала кайса пырать, çыннăн нумай органĕсене сиенлесе пурнăçшăн хăрушă чирсем патне илсе çитерет. Вĕсен шутне чĕре (инфаркт, стенокарди, чĕре мышци çителĕксĕр ĕçлеме пуçлани, инсульт), пỹре чирĕсем, пачах куç курма пăрахни кĕреççĕ. Телее, гипертони чирне вăхăтра тупса палăртсан, врач çырса панă эмелсемпе йĕркеллĕ сипленсен, хальхи вăхăтра юн пусăмне нормăна лартса лăпкăнах пурăнма пулать. Анчах, шел пулин те, хăйсен юн пусăмĕ пысăк пулнă пирки çынсенчен çурри кăна пĕлет. Нумайăшĕ врач е ялти фельдшер патне кайма васкамасть. Гипертони чирне юн пусăмне виççсен кăна пĕлме пулать. Юн пусăмĕ пысăк пулсан та, çакăн пек çынсенчен нумайăшĕ эмел ĕçсе сипленмеççĕ.

Ытларахăшĕнне гипертони чирне тахçанах тупса палăртнă, ун чухне пысăк усă паракан, сывалма пулăшакан эмелсем те сахал пулнă. Халĕ вара сипленме пур майсем те çителĕклĕ. Анчах та çакна асра тытмалла: енчен те сирĕн юн пусăмĕ пысăк, апла пулин те эсир хăвăра лайăх туятăр пулсан та, эмелсене ĕçме пăрахмалла мар. Каларăм ĕнтĕ, сиплемен гипертони пурнăçшăн хăрушлăх кăларса тăратма пултарать. Эмелсене вара ĕçме пăрахнине пулах чир тепĕр хут çĕнĕ вăйпа пуçланать. Çавăнпа та, гипертоние тупса палăртнă пулсан, врач çырса панă мĕн пур эмелсене вăхăтра çав виçепе сиплев курсĕ вĕçлениччен ĕçмелле.

Гипертони чирĕ патне ытларах мĕнле сăлтавсем илсе пыраççĕ-ха?

Вĕсен шутне хăтăлма май пур тата çынран хăйĕнчен килмен сăлтавсем кĕреççĕ.

Хăтăлма май пуррисен шутне çаксене кĕртмелле:

– кĕлетке виçи нормăран пысăк (çын мăнтăр) пулни;

– сахал хусканулла пурнăç;

– эрех-сăра нумай ĕçни;

– пирус туртни;

– тĕрĕс апатланманни, çуллă, тăварлă çимĕç нумай çини;

– тарăхни, хуйхăрни;

– сахăр чирĕ;

– юнра холестерин шайĕ пысăк пулни.

Çынран хăйĕнчен килмен сăлтавсен шутне çаксем кĕреççĕ:

– çывăх тăвансем хушшинче чĕрен ишеми чирĕпе, сахăр диабечĕпе чирлекенсем пурри;

– çын миçе çулта пулни (45 çул хыççăн юн пусăмне тĕрĕслеттерсех тăмалла);

– арçын е хĕрарăм пулни (арçынсен пурнăç йĕркине пула юн пусăмĕ хăпарни ытларах тĕл пулать);

– климакс вăхăчĕ (менопауза).

Гипертонипе аптăрас мар, ĕмĕр вăрăмăшне тăсас тесен, чир пуçлакан сăлтавсенчен нумайăшĕнчен эсир хăвăр кăмăлпах хăтăлма пултаратăр. Гипертони, чĕре чирĕсем ан аталанччăр тесен, чи малтанах сывă пурнăç йĕркине çирĕппĕн тытса пымалла. Çакă хăех юн пусăмне чакарма пулăшать. Çавăн пекех юн пусăмне тăтăшах виççе тăни, йĕркеллĕ апатланни, çуллă, тăварлă апат çименни, улма-çырла, пахча çимĕç, ыхра, сухан, пулă ытларах çини, кĕлетке виçине нормăра тытни, физкультурăпа туслă пулни, эрех ĕçменни (виçене пĕлни), пирус туртманни, врач сĕнĕвĕсене пĕр пăркаланмасăр пурнăçлани юн пусăмне чакарса йĕркене кĕртмелли майсем пулса тăраççĕ.

Çакна та палăртса хăвармалла. Юн пусăмĕ ỹсни – паянхи лайăх пурнăç кăтартăвĕ те. Çынсем хальхи вăхăтра çуран сахал çỹреççĕ, кашни яла тенĕ пекех автобуссем чупаççĕ, хăйсен машинисемпе çỹрекенсем те нумай. Кĕпе çумалли машинăсемпе пылесоссем, мотоблоксемпе мотокультиваторсем, электроинструментсем тата ытти машинăсем çынсене пурнăçра нумай çăмăллăхсем туса пачĕç. Çапла вара вĕсем алă-ура вăйĕпе ĕçлеме пăрахрĕç. Вăй хурса ĕçлени вара адреналинран, тĕрлĕ шлаксемпе сиенлĕ япаласенчен, стрессенчен хăтăлма, психика тĕлĕшĕнчен лăпланма пулăшать.

Нумай вăхăтлăх стрессенчен те асăрханăр. Пурнăçри вак-тĕвек пăтăрмахсемшĕн, хăвăр улăштарма пултарайман йывăр лару-тăрушăн кулянса ан пурăнăр. Хăвăр кун пек чух тăванăрсемпе е шанчăклă юлташăрсемпе каласса лăпланăр. Уçă сывлăшра уçăлса çỹрени, чупни, йĕлтĕрпе ярăнни, шывра ишни те усăллă. Хăвăра лăпкă тытма хăнăхăр, стрессенчен эрех ĕçсе хăтăлни те вырăнсăр пулăм, кун-та виçене пĕлни уйрăмах кирлĕ.

Çакна асра тытăр. Эмелсене врач сĕннĕ пек вăхăтра ĕçсе тăмасан е пачах ĕçме пăрахсан, пỹре чирĕсем пулсан, юн пусăмĕ ним кĕтмен çĕртен тăрук ỹссе кайма пултарать (гипертони кризĕ). Ку вара çын сывлăхĕшĕн те, тепĕр чух пурнăçшăн та çав тери хăрушă. Ун пек чухне ним тăхтаса тăмасăр врача чĕнмелле, чирлĕ çынна васкавлă пулăшу памалла. Пуç тăруках хытă ыратма пуçлани, пит çинчи ỹт хĕрелни, чĕре хăвăрт тапни, шăнтса пăрахни, чĕтреме тытăнни, час-часах тула кайни çакăн çинчен калаççĕ. Вăхăтра пулăшу памасан чир шала каять, пуç мими сиенленет, чĕре чирĕсем (инсульт, инфаркт) пуçланаççĕ.

Юлашкинчен çакна каласа хăварас килет. Хамăрăн сывлăх – хамăр алăра. Енчен те сирĕн вăхăтран вăхăта пуç ыратать те иртет е пуç çаврăнать, хăлха янăрать, куç хуралса килет, ним сăлтавсăрах ывăнатăр, ĕçлеслĕх чакать, çĕрле çывăраймастăр пулсан, ку сăлтавсем сирĕн юн пусăмĕ пысăк пулни – гипертони чирĕ пуçланни çинчен калаççĕ. Йывăр ĕçленĕ чух сывлăш пỹлĕнни, çын сăлтавсăрах хăвăрт тарăхни, хирĕçни та çакнах çирĕплетеççĕ.

Çавăнпа та çак сăлтавсем пулсан тỹрех врач патне кайăр, хăвăра та, юнашар пурăнакансене те упрăр, врачпа канашламасăр эмелсем ан ĕçĕр. Сывлăхлă пулăр.

И. КОРОЛЬКОВА,
врач-кардиолог.

Ĕçре пултаруллисем

Ачасене тивĕçлĕ воспитани параççĕ

Çатракасси ял тăрăхне кĕрекен "Березка" ача сачĕ хăйĕн алăкĕсене яри уçса пĕрремĕш хут 1979 çулта ачасене хăйĕн ытамне илнĕ. Унтанпа нумай шыв-шур юхса иртрĕ пулин те, ача сачĕ хăйĕн пĕлтерĕшне çухатмарĕ, хăйĕн ĕç-хĕлне туллин пурнăçласа пырать.

Паянхи куна ача садне 86 ача хавас кăмăлпах ирсерен васкаса пырса çитет. Тĕрлĕ енлĕ аталанма кунта вĕсем валли условисем çителĕклех.

Вĕсене кунта хăйсен ĕçне чунтан парăннă, ятарлă пĕлỹ илнĕ воспитательсем ăшшăн кĕтсе илеççĕ. Чылайăшĕ пĕр улшăнми ача сачĕ уçăлнăранпах вăй хурать. Вĕсене ман ятранах асăнса хăварас килет. Вĕсем çаксем: Руфина Геннадьевна Шапошникова – садик заведующийĕ пулса тимлет, Валентина Леонидовна Охотникова – вăтам ушкăн воспитательници, Маргарита Степановна Данилова – ясли çулĕнчи ушкăн воспитателĕ, Альбина Валериановна Иванова – воспитатель, Галина Платоновна Ершова, паянхи куна илсен, ача садĕнче тирпейпе илем, хăтлăх хуçалантăр тесе тăрăшать.

Çамрăк ĕçченсем, тинтерех çакăнта ĕçлеме тытăннă специалистсем вĕсенчен тĕслĕх илеççĕ, вĕренсе пыраççĕ. Вĕсенчен хăшне-пĕрне те палăртса хăварас килет: Людмила Николаевна Ярикова – медицина сестри, Ольга Михайловна Сурикова – воспитательница, Любовь Сильвестровна Григорьева – оператор.

Пурĕ 31 çын тимлет çак ача садĕнче. 4 ушкăн йĕркеленĕ.

Ачасемпе тĕрлĕ мероприятисем ирттерме ашшĕ-амăшĕсене те явăçтараççĕ садикре. Ахальтен мар ĕнтĕ таврари ялсенчи ашшĕ-амăшĕсем хăйсен ачисене çак садике вырнаçтарма чĕрете те тăраççĕ паянхи куна илсен.

Игорь МАЙКОВ.
Кашмаш ялĕ.

Редакци почтинчен

Тав тăватпăр

Чуманкасси ялĕнчи пушарта пирĕн хваттер çунса кайрĕ. Пысăк инкек тỹсрĕмĕр. Пире пулăшакансене, инкеке пĕрле пайлакансене – ял халăхне, Муркаш пасарĕнче ĕçлекен юлташсене, Чуманкасси ял тăрăхне, культура ĕçченĕсене, шкул коллективне, ачисене пысăк тав сăмахĕ калатпăр.

Т.Н. Димитриева
тата унăн çемйи.

с. Моргауши, ул. 50 лет Октября, д. 5. Тел.: 2-13-80

Пĕлтерỹсем. Объявления

ТРЕБУЮТСЯ

водители на КАМАЗ

Тел.: (8352)21-35-89 2-2.

Продается двухкомнатная квартира в с. Б. Сундырь. Тел.: 8-906-136-73-79. Владислав. 2-4.

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ СОЮЗ КРЕДИТНЫХ ПОТРЕБИТЕЛЬСКИХ КООПЕРАТИВОВ ГРАЖДАН

ПРЕДОСТАВЛЯЕМ КРАТКОСРОЧНЫЕ

ЗАЙМЫ

ПРИНИМАЕМ НА ХРАНЕНИЕ

СБЕРЕЖЕНИЯ

14 - 30 % годовых

Наше представительство в с. Моргауши филиал КПКГ "Агрокредит": ул. 50 лет Октября, д.23, тел. 2-18-13

Услуги предоставляются пайщикам кооператива

Продаем цемент, шифер семиволновый, восьмиволновый, плоский, рубероид, лаки, краски, обои. Обращаться: с. Моргауши, магазин «Рука мастера».
Тел.: 8-903-346-40-58. 3-5.

Меняю четырехкомнатную квартиру в г. Козловка (дом кирпичный, телефон, рядом усадьба с кирпичным сараем) на квартиру или дом в с. Моргауши.
Тел.: 44-01-68, 8-903-358-01-68. 3-4.

Доставка красного и силикатного кирпича, цемента из завода.
Телефон: 8-903-065-58-68. Цены договорные. 2-5.

Межкомнатные, стальные двери, решетки, ограды, пластиковые окна. Корпусная мебель на заказ. Кованые изделия. Тел.: 8-927-841-67-31 (Алексей).

23 мая 2007 г. из д. Большие Шиуши Аликовского р-на в хозяйстве Тихоновых пропал трехмесячный черно-пестрый бычок. Кто видел или знает, просим сообщить по тел.: 8-919-650-88-13. Вознаграждение гарантируется.

Виçĕ хут пăрулан҃ă хĕрлĕ ĕне сутатпăр. Тел.: 36-2-78 (21.00 сехетре шăнкăравламалла).

Хура-ула тĕслĕ 4 хут пăрулан҃ă, март уйăхĕнче чуптарнă ĕне, 4,5 уйăхри вăкăр (6 пин тенкĕ), вăрăм çăмлă икĕ сурăх тата 1 така сутатпăр. Сурăхĕсем çуллен икшер путек тăваççĕ. Ĕнене лайăх алăна тата калаçса татăлнă хакпа сутатпăр.
Адресĕ: Анатри Тăмлай ялĕ, Зайцева.
Тел.: 8-905-341-44-78.

Моргаушский автомобильно-технический сервис

Адрес: 429530, с. Моргауши, ул. 50 лет Октября, д. 23.
Тел.: (8241)2-17-90, факс (8241)2-17-90.
Стоимость чистых активов на 31.12.2006 г. – 9954 тыс. руб.
Размер уставного капитала на 31.12.2006 г. – 2995 тыс. руб.
Количество акционеров на 31.12.2006 г. – 195.
Специализированный регистратор: филиал «ОРК-Чебоксары» – ОАО «Объединенная регистрационная компания»

БУХГАЛТЕРСКИЙ БАЛАНС (тыс. руб) за 2006 г.

	На начало отчетного периода	На конец отчетного периода
АКТИВЫ		
1. Внеоборотные активы	7147	6891
2. Оборотные активы	2942	3497
Всего активов	**10089**	**10388**
ПАССИВЫ		
3. Капитал и резервы	9954	10055
4. Долгосрочные обязательства	-	-
5. Краткосрочные обязательства	135	333
Всего пассивов	**10089**	**10388**

ОТЧЕТ О ПРИБЫЛЯХ И УБЫТКАХ (тыс. руб.)

Показатель	За 2006 год
Выручка (нетто) от продаж	6983
Себестоимость продаж	(6685)
Прибыль от продаж	298
Прочие доходы	287
Прочие расходы	(336)
Прибыль (убыток) до налогообложения	249
Иные обязательные платежи из прибыли	(148)
Чистая прибыль (убыток)	101

Достоверность бухгалтерского баланса и отчета о прибылях и убытках подтверждена аудиторской фирмой ООО «Н.И.К.А.Р.».
Генеральный директор Л.Д. Дмитриев.
Главный бухгалтер Л.П. Иванова.

Ярапайкассинчи утарта В.Л. Хлебниковпа нумай çул пĕрле ĕçленĕ юлташĕ

Анатолий Александрович
ЛАСТОЧКИН

сарăмсăр вилсе кайнă пирки унăн çемйипе тата юлташĕсемпе пĕрле чĕререн хурланни çинчен пĕлтерет.

ГУП ЧР "Моргаушский издательский дом"
Моргаушская районная газета
"ÇĔНТЕРỸ ЯЛАВĔ"

УЧРЕДИТЕЛИ:
Министерство культуры, по делам национальностей, информационной политики и архивного дела Чувашской Республики.
Государственное унитарное предприятие Чувашской Республики "Моргаушский издательский дом".

Директор-главный редактор А.И. ТИХОНОВ.

АДРЕС: 429530, Чувашская Республика, село Моргауши, улица Мира, дом 9.
ТЕЛЕФОНЫ: директор-главный редактор - 2-11-36, заместитель главного редактора - 2-12-82, бухгалтерия - 2-11-35, отделы: общественно-политической жизни, социальной жизни - 2-12-82, сельского хозяйства - 2-11-38.
E-mail: **morpress@cbx.ru**

Газета зарегистрирована управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Приволжскому федеральному округу. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС 18-2329 от 15 августа 2005 года.

Газета выходит на чувашском языке по средам, субботам.
Печать офсетная, объем 2,0 п. листа. Тираж 3511.
Материалы на правах рекламы публикуются под знаком Р или рубрикой «Аталану çулĕпе».
Время подписания в печать в 17 час. 20 мин., подписано - в 17 час. 01.06.2007 г.
Заказ
Дежурный по номеру БЕЛОВ А.П.
ИНДЕКС ИЗДАНИЯ: 54822.

Номер набран и сверстан в ГУП "Моргаушский издательский дом", отпечатан (вкладыши - в ГУП "Моргаушский издательский дом") в типографии ГУП "ИПК "Чувашия": 428019 г. Чебоксары, пр. И. Яковлева,13. Качество печати соответствует оттискам, предоставленным редакцией.