Сывлăх

Канăçсăрлăх туйăмĕ организмшăн сиенлĕ

Юлашки вăхăтра психика сывлăхĕ пирки нумай калаçатпăр-илтетпĕр. Акă Пĕтĕм тĕнчери сывлăха сыхлакан организаци те ăна упрама чĕнсе калать, медицина тĕлĕшĕнчен психика сывлăхне сиплемелли майсене лайăхлатма сĕнет. Пирĕн районта та октябрĕн 9-19-мĕшĕсенче Муркашри тĕп больницăн тĕп врачĕн В.Г. Даниловăн хушăвĕпе килĕшӳллĕн психика сывлăхĕн вунăкунлăхĕ иртет.

Мĕн-ха вăл психика сывлăхĕ? Вăл мĕнле сăлтавсене пула хавшама пултарать? Çак тата ытти хăш-пĕр ыйтусем çине хурав илес тесе районти тĕп больницăн наркологĕпе Лариса Меркурьевна ИВАНОВАПА тĕл пултăмăр.

– Лариса Меркурьевна, калăр-ха, тархасшăн, мĕн вăл психика сывлăхĕ?

– Çакă вăл çын хăйне психика тĕлĕшпе аван туйни, пурнăçпа киленсе тата савăнса пурăнма пĕлни. Çакă вара пĕтĕмпех ума тĕллевсем лартма пултарнипе, вĕсене пурнăçласа тунă çитĕнӳсемшĕн савăнма пĕлнипе çыхăннă.

– Çак сывлăха вара мĕнле упрамалла? Стрессем нумай пулаççĕ-çке пурнăçра.

– Стрессем кашни çын çине хăйне май, анчах та тĕрлĕрен витĕм кӳреççĕ. Психика сывлăхне упрасси вара малтанах çын хăйне хисеплеме пĕлниччен пуçланать. Çакнашкал çын вăл ыттисене те хисеплеме пĕлет. Ырлама тивĕçлĕ ĕçсене пурнăçлама тăрăшать вăл.

Тепĕр самант вăл – çыннăн яланах хăйĕн шухăшĕ пулни. Ыттисен шухăшĕсемпе пурăнса çын хăйне сиен кӳрет çеç. Паянхи пурнăçра информаци питĕ нумай, апла пулин те «эпĕ çапла шутлатăп» тени пулмаллах.

Камсем-ха манăн тавра? Çак ыйту çине те кашнинех конкретлă хурав пулсан аван. Эпир хамăрăн тавра мĕнле çынсем пулассине хамăрах суйлатпăр. Çавăнпа та юнашар ырă çынсем пулччăр тесе хамăрăн тăрăшмалла. Ку вара психикăшăн та лайăх.

Ытти çынсемпе ăшшăн хутшăнма пĕлни, тĕллевсене пурнăçлани те психика сывлăхне упрама май парать. Хăвна хăв аталантарса пыни те.

– Çынра канăççăрлăх, шиклену мĕнле майпа пуçланма пултарать-ха?

– Малтанах канăççăрлăх уççăн палăраканни (вăл пурне те курăнать) тата палăрманни (çынсене курăмасть) пулнине калас килет. Иккĕмĕшĕ çинче тĕплĕнрех чарăнса тăрар-ха, мĕншĕн тесен вăл çыннăн туйăмĕсем пăтранчăк, уçăмсăр пулнипе çыхăннă. Çакнашкал çын канăççăрланать пулсан та, хăйĕн пăлханăвĕсене кăтартмасть, лăпкă тытать хăйне. Анчах та çак туйăм сывлăхшăн усăллă марри паллă.

Теприсем пĕр-пĕр ĕçе пурнăçлас мар тесех унран айккине пăрăнаççĕ, канăççăрлăх туйăмĕ те пуçланать вара.

Çамрăклăхпа ватлăх тапхăрĕсенче вара хăвна çынсемпе агрессивлă тытни те часчасах тĕл пулать. Ку вăл организм хăйне май хӳтĕленипе танлашать.

Пурнăçăн хăш-пĕр тапхăрĕсенче вара çын хăйне хăй лăплантарас тесе пĕрмай ĕçлет. Çак пулăм та çынна алкоголизмпа наркомани пекех «çăтать». Анчах та пурăна киле çакăн пек çын ытларах чĕрĕ мар япаласемпе килĕштерме тытăнать, çынсемпе мар.

Хăйĕн ăшĕнче шиклену, канăççăрлăх пуррине теприсем, уйрăмах хĕрсем, юлташĕсене сӳтсе явнипе палăртаççĕ.

– Çемьери хутшăнусем те ачара канăççăрлăх туйăмне çуратма пултараççĕ пулĕ.

– Çемьере амăшĕпе ачи хушшинче мĕнле çыхăну пулни çакăн çине витĕм ытларах кӳрет. Çак çыхăну мĕн чухлĕ ăнăçлăрах, ачан канăççăрлăх туйăмĕ çавăн чухлĕ пĕчĕкрех.

Çемьере вара ача пĕрмай унран ыйтассине кĕтме хăнăхнă пулсан е тата пачах хирĕçле – унран нимĕн те ыйтмаççĕ пулсан та, канăççăрлăх туйăмĕ вăйлă пулать. Ашшĕпе амăшĕ пĕр-пĕринпе сивĕ туйăмсемпе хутшăнни те çакăн патнех илсе пырать. Ача çак лару-тăрушăн хăйне айăплама та пултарать.

Канăççăр ачасем ушкăнсенче те хăйсене лăпкă тытма пултараймаççĕ. Шкул пурнăçĕпе çыхăннă канăççăрлăх туйăмĕсем уйрăмах 1-2 тата 6-7 классенче палăрма пултараççĕ. Аслăрах классенче вара çак туйăма ачасем уроксене çӳременнипе те кăтартса параççĕ. Ачасен хӳтлĕх туйăмĕ яланах пулмалла. Çавăнпа та вĕсене пĕчĕкренех йывăрлăхсене çĕнтерме хăнăхтармалла. Ачан пĕр-пĕр проблемăна татса пама тĕрлĕ мелсем шырама та вĕренсе пымалла.

– Хĕр ачасен е арçын ачасен канăççăрлăх туйăмĕ ытларах пулать?

– 9-10 çулсем тĕлĕнче ку туйăм хĕр ачасен ытларах палăрать. Кайран вара пĕрешкелех теме пулать. Анчах та хĕр ачасем хăйсен канăççăрлăхĕ пирки каласа пама пултараççĕ, арçын ачасем вара – çук. Вĕсем пĕтĕмпех хăйсенче тытма тăрăшаççĕ. Çапла вара вĕсем хăйсем çине «маска» тăхăнаççĕ тесен те юрать. Çакă вара маларах асăннă тĕрлĕ майпа палăрма пултарать. Çавăнпа та канăççăрлăх туйăмĕ пур ачасен врачпа канашласа ятарлă психологи хăнăхтарăвĕсене туни те ытлашши пулмĕ.

– Психика сывлăхĕ мĕнле пулни çыннăн профессийĕнчен (ĕçĕнчен) ытларах килет е çын характерĕнчен?

– Çын характерĕнчен те, ĕçĕнчен те. Стрессене кашни çын тĕрлĕрен ирттерсе ярать. Ĕçе те лăпкăрах е пысăкрах хăвăртлăхпа, ответлăхпа пурнăçламалли пулать. Çавăнпа та çын унăн хулпуççийĕ çине тиенекен йывăрлăха мĕнле çĕнтерсе пыма хăнăхнинчен килет. Нерв системи çирĕп пулни, паллах, стрессене ирттерсе яма та пулăшать. Енчен те çыннăн аппетит çухалчĕ, вăл каçсерен çывăраймасть, яланах пусăрăнчăк кăмăл-туйăмлă пулсан, чĕрнесене кăшлани, ытти чухнехинчен ытларах пирус турттни е эрех ĕçни, паян тумалли ĕçе пĕрмаях ырана куçарса пыни – пĕтĕмпех стресс паллисем. Çавăнпа та психиатрсемпе, психотерапевтсемпе канашлама вăтанмалла мар. Чире хăвăр ăшăрта тытни унран хăтăлтармасть.

Н. НИКОЛАЕВА
калаçнă.

ГИБДД пĕлтерет

Çул çинчи паллăсене тĕрĕслеççĕ

Октябрĕн 12-31-мĕшĕсенче çул-йĕр çинчи хăрушсăрлăх правилисене пăхăнма май паракан çул çинчи паллăсене, ятарлă нормативсем епле пурнăçа кĕрсе пынине тишкерес тĕллевпе «Тĕрĕслев – çул çинчи паллă!» операци иртет. Районти шалти ĕçсен пайĕн патшалăх çул-йĕр хăрушсăрлăх инспекцийĕн сотрудникĕсем çул хĕррисенче вырнаçнă паллăсене тĕрĕс лартнине, çул çинчи ятарлă йĕрсене нормативсене пăхăнса тунине, ялсем пуçланнипе пĕтни çинчен калакан паллăсене тĕрĕслеççĕ. Çулсем çинче вырнаçтарнă реклама щичĕсене те вĕсем куçран вĕçертмĕç. Çак операцие ирттерни çул-йĕр хăрушсăрлăх правилисене пăхăнассипе тачă çыхăннă.

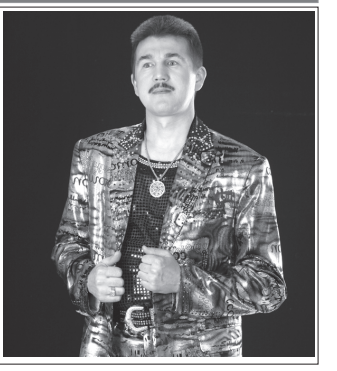
А. ЩЕРБАКОВ, районти шалти ĕçсен пайĕн патшалăх çул-йĕр хăрушсăрлăх инспекци уйрăмĕн инспекторĕ.

Спорт афиши

Октябрĕн 17-мĕшĕнче Тойкилтĕри вăтам шкулта Чăваш Республикин тава тивĕçлĕ врачĕн, Чăваш Республикин Патшалăх Канашĕн депутачĕн В.Г. Даниловăн парнисене çĕнсе илессишĕн спорт ăмăртăвĕ иртет. Унта районти пур шкул командисене те йыхравлаççĕ. 1 километр дистанциллĕ кроса 1994 çулта çуралнисем тата унтан кĕçĕнрех ӳсĕмрисем (1999 çултисем таранах) хутшăнаççĕ.

Арçын ачасемпе хĕр ачасем хушшинчи кашни ӳсĕмри ушкăнра çĕнтерӳçĕсене уйрăммăн палăртаççĕ. Кашни ӳсĕмри икĕ чи лайăх результат вара команда зачетне кать. Çанталăк çумăрлă пулсан, ăмăрту спортзалта иртет, 11 сехетре пуçланать.

Пĕлтерӳсем. Объявления



Октябрĕн 16-мĕшĕнче районти Культура çуртĕнче пирĕн яланхи хăна, чăвашсен паллă эстрада юрăçи Владимир Леонтьев концерт сезонне уçать. Унпа пĕрле программăра Чăваш халăх артистки Людмила Семенова, Чăваш Республикин тава тивĕçлĕ артистки Лариса Васильева, Валерий Дмитриев.

Концерт 18 сехет те 30 минутра пуçланать. Билет хакĕ – 100 тенкĕ. Ыйтса пĕлмелли тел.: 62-6-30.

Участница долевой собственности Алексеева Валентина Петровна, 25.03.1959 года рождения, проживающая по адресу: Чувашская Республика, Моргаушский район, Кадикасинское сельское поселение, д. Кадикасы, ул. Центральная, д. 57, сообщает о намерении выдела земельного участка в счет доли в праве общей собственности на земельный участок из земель сельскохозяйственного назначения, местоположение которого: Республика Чувашская, район Моргаушский, сельское поселение Кадикасинское, на территории землепользования ЗАО «Колос», участок расположен в западной части кадастрового квартала 21:17:072501 площадью 1,42 га пашни для производства сельскохозяйственной продукции.

Все претензии по месту расположения земельного участка прошу направить в 2 адреса:
1. Администрации Кадикасинского сельского поселения.
2. Алексеевой Валентине Петровне, проживающей по адресу: Чувашская Республика, Моргаушский район, Кадикасинское сельское поселение, д. Кадикасы, ул. Центральная, д. 57.

Участница долевой собственности Краснова Зоя Андреевна, 05.11.1947 года рождения, проживающая по адресу: Чувашская Республика, Моргаушский район, Ярабайкасинское сельское поселение, д. Ярабайкасы, ул. Центральная, д. 9, сообщает о намерении выдела земельного участка в счет доли в праве общей собственности на земельный участок из земель сельскохозяйственного назначения, местоположение которого: Республика Чувашская, район Моргаушский, сельское поселение Ярабайкасинское, на территории землепользования СПК «Дружба», участок расположен в восточной части кадастрового квартала 21:17:121301 площадью 1,28 га пашни для производства сельскохозяйственной продукции.

Все претензии по месту расположения земельного участка прошу направить в 2 адреса:
1. Администрации Ярабайкасинского сельского поселения.
2. Красновой Зое Андреевне, проживающей по адресу: Чувашская Республика, Моргаушский район, Ярабайкасинское сельское поселение, д. Ярабайкасы, ул. Центральная, д. 9.

Участник долевой собственности Краснов Владимир Александрович, 08.02.1948 года рождения, проживающий по адресу: Чувашская Республика, Моргаушский район, Ярабайкасинское сельское поселение, д. Ярабайкасы, ул. Центральная, д. 9, сообщает о намерении выдела земельного участка в счет доли в праве общей собственности на земельный участок из земель сельскохозяйственного назначения, местоположение которого: Республика Чувашская, район Моргаушский, сельское поселение Ярабайкасинское, на территории землепользования СПК «Дружба», участок расположен в восточной части кадастрового квартала 21:17:121301 площадью 1,28 га пашни для производства сельскохозяйственной продукции.

Все претензии по месту расположения земельного участка прошу направить в 2 адреса:
1. Администрации Ярабайкасинского сельского поселения.
2. Краснову Владимиру Александровичу, проживающему по адресу: Чувашская Республика, Моргаушский район, Ярабайкасинское сельское поселение, д. Ярабайкасы, ул. Центральная, д. 9.

Участник долевой собственности Краснов Александр Владимирович, 09.04.1974 года рождения, проживающий по адресу: Чувашская Республика, Моргаушский район, Ярабайкасинское сельское поселение, д. Ярабайкасы, ул. Центральная, д. 9, сообщает о намерении выдела земельного участка в счет доли в праве общей собственности на земельный участок из земель сельскохозяйственного назначения, местоположение которого: Республика Чувашская, район Моргаушский, сельское поселение Ярабайкасинское, на территории землепользования СПК «Дружба», участок расположен в восточной части кадастрового квартала 21:17:121301 площадью 1,28 га пашни для производства сельскохозяйственной продукции.

Все претензии по месту расположения земельного участка прошу направить в 2 адреса:
1. Администрации Ярабайкасинского сельского поселения.
2. Краснову Александру Владимировичу, проживающему по адресу: Чувашская Республика, Моргаушский район, Ярабайкасинское сельское поселение, д. Ярабайкасы, ул. Центральная, д. 9.

Истори страницисем

Юратнă шкул: ĕнер, паян, ыран

2. Земство училищи (1907 – 1916 çулсем). 1907 çултанпа Муркашра 4 çул вĕренмелли пуçламăш земство училищи Çут ĕç министерствине пăхăнса тăма пуçлать.

1911 çултанпа земство училищин çĕнĕ çуртне туса пĕтереççĕ. Ку вăл кирпĕч фундамент çине лартнă пысăк та хăтлă йывăç çурт пулнă. Ана 1911 çулхи сентябрĕн 1-мĕшĕнче уçнă. (Ку çурт паянхи кун та сыхланса юлнă. Унта халĕ районти историпе краеведени музейĕ вырнаçнă). 1911-12 вĕренӳ çулне çĕнĕ çуртра пуçланă. Унта виçĕ çул хушши заведующи пулса П.В. Пазухин ĕçленĕ. Вăл революциллĕ шухăш-кăмăллă çын пулнă, çавăнпах халăх хушшине кăларма юраман литературăна сарассипе те тимленĕ. Халăх фольклорне пухассипе та активлă ĕçленĕ вăл. 1912 çулта унăн «Чăваш халăх юррисен кĕвĕ тĕслĕхĕсем» ятлă кĕнеки те тухнă.

1915 çулта пуçламăш земство шкулĕн пĕрремĕш кăларăмĕ пулнă. Вĕренсе тухнисем хушшинче Лукоян Тимофеев ятлăскер пулнă. Вăл аса илнинчен: «Пирĕн класра 72 ача пулнă. Класс пӳлĕмĕн пĕр енче арçын ачасем, тепĕр енче хĕр ачасем ларнă. 1911-1913 çулсенче пире Петр Васильевич Пазухин, кайран Татьяна Николаевна тата Александр Яковлевич Яковлевсем вĕрентнĕ. Чиркӳ саккунĕн урокĕсене Алексей Петрович Аристов протопоп ертсе пынă. Эпĕ лайăх вĕренеттĕм. Земство училищине Похвальнăй грамотăпа пĕтертĕм».

1913 çулта шкул тавра çăка тата тирек йывăççисем лартнă. Ку мероприятие Романовсен династийĕ çĕршыва 300 çул ертсе пынипе çыхăнтарнă пулнă. Хăш-пĕр йывăççем паянхи кун та пур.

Шкулта вара вырăсла вĕрентнĕ. Ачасем чиркӳ саккунĕсене, вырăс чĕлхипе çырассине тата вулассине, арифметикăна (тулли числосем хушшинче тăватă действи туса шутлама пĕлесси) тата юрлама вĕреннĕ.

«Вырăс букварĕпе» тата Вахтеров авторăн «Тĕнче ачасем валли çырнă калавсенче» вулав кĕнекипе усă курнă. Ку кĕнекере çут çанталăк, географипе историе те çутатса панă, вырăссен чи лайăх çыравçисен калавĕсем те пулнă. Çавăн пекех училищĕре Тихомировăн «Çурхи калчасем» кĕнеки методика тата содержани енĕпе чаплă шутланнă. Ушинскийăн «Тăван сăмахĕ» тата Л. Толстойăн «Азбукипе» «Вулав кĕнеки» те ачасен парттисем çинче пулнă.

1917 çулхи октябрьти революци умĕн чăвашсем хушшинче хутла пĕлекен арçынсем 18 процентран, хĕрарăмсем 4 процентран ытла пулман.

1914 çулта П. Пазухина патша çарне ăсатаççĕ (маларах политика ыйтăвĕсем тавра полиципе хирĕçӳсем пулнăран). 1917 çулхи июль уйăхĕнче вăл 29 çулта чухне Пĕрремĕш тĕнче вăрçинче пуçне хунă.

Александра Егоровапа
Олимпиада Федорова.
Муркашри вăтам шкул.

Спорт хыпарĕсем

Тыр-пул уявĕнчи çĕнтерӳçĕсем

Октябрĕн 10-мĕшĕнче Тыр-пул уявĕ ячĕпе ял хуçалăх предприятийĕсен, организацисен, учрежденисен тата ял тăрăхĕсен коллективĕсем хушшинче мини-футболла выляса мала тухассишĕн Спорт çурчĕ умĕнчи лаптăкра ăмăрту иртрĕ.

Пурĕ унта 7 команда хутшăнма кăмăл турĕ. Кăпас ялĕнчен килнĕ команда чи вăйли пулса тăчĕ. Вĕсене «Муркаш» команда выляса ячĕ. 3-мĕш вырăна Етĕрне районĕнчи Юваново ялĕн команди тухрĕ. Вĕсене пурне те парнесемпе дипломсем парса чысларĕç.

Кире пуканĕ çĕклессипе иртнĕ ăмăртăвăн çĕнтерӳçисем çаксем: 70 кг виçе категорийĕ – М. Блинов (районти шалти ĕçсен пайĕ); 75 кг виçе категорийĕ – С. Алексеев («Оринино» хуçалăх); 80 кг виçе категорийĕ – А. Анчиков («Моргаушская» строительство организацийĕ); 80 килограмран ытларах виçе категорийĕ – В. Степанов («Моргаушская» строительство организацийĕ). Командăсем хушшинче çĕнтерӳçĕ ятне «Моргаушская» строительство организацийĕ тивĕçрĕ. 2-мĕш вырăна районти шалти ĕçсен пайĕн команди тухрĕ, 3-мĕш вырăнта – «Оринино» хуçалăх. Призлă вырăна тухнисем медальсемпе дипломсене тивĕçрĕç.

Республика ăмăртăвĕсенче

Иртнĕ шăмат кун Шупашкарта патшалăх влаçĕсен органĕсен тата вырăнти хăй тытăмлăх оганĕсен ĕç коллективĕсен спартакиади шучĕпе волейболла выляссипе финалăн чĕрĕк вăйăисем иртнĕ. Хăйĕн ушкăнĕнче пирĕн район команди çĕнтерӳçĕ пулса тăрса çурма финал вăйăисене хутшăнма ирĕк çĕнсе илнĕ.

Октябрĕн 11-12-мĕшĕсенче çуллахи полиатлон енĕпе республика чемпионачĕн тата первенствин ăмăртăвĕсем иртнĕ. Икĕ кунхи пĕтĕмлетӳсемпе районти ачасемпе çамрăксен спорт шкулĕн тренер-преподавателĕн Э. Гордеевăн вĕренекенĕ Анастасия Костина абсолютлă чемпион ятне тивĕçнĕ. спорт шкулĕн тепĕр вĕренекенĕ Дарья Артемьева 3-мĕш вырăна тухнă.

ХАМĂР ИНФ.

Продаем солому в тюках. Ячмень. Доставка.
Тел.: 8-927-992-05-19. 2-3.

Блоки керамзитобетонные 20х20х40, бетон, раствор, песок, гравмасса, щебень, асфальт, ЖБИ.
Тел.: 8(8352)52-95-95, 8-927-668-84-40. 32-40.

Продаем: доски 25-50 мм (обрезные, необрезные), брус любого сечения, жерди, подтоварник. Изготовим на заказ: срубы, беседки любого размера. Цена договорная, доставка по району бесплатно.
Тел.: 8-927-667-28-32, 8-919-656-13-84. 5-5.

Январь вĕçĕнче пăруламалли хĕрлĕ-шурă тĕслĕ тынашка сутатпăр. Тел.: 60-3-78, 8-937-391-69-30.

Февраль уйăхĕнче пăруламалли тына сутатпăр.
Тел.: 8-906-389-39-12.

Продаю автомобиль ГАЗ 5312 фургон-изотермический, фургон новый, на ходу. Цена 60000 руб.
Тел.: 8-903-389-89-21.

Пĕрре пăранланă ăратлă шурă тĕслĕ сумалли качака сутатăп.
Тел.: 8-906-132-17-32.

Район администрацийĕн культурăпа архив ĕçĕсен пайĕ, культура ĕçченĕсен профсоюзĕ, Муркашри Культура çурчĕ «Муркаш» фольклор ушкăнĕн пултарулăх ертӳçин Э.Н. Степановăн амăшĕ

Лидия Ивановна СТЕПАНОВА

вăхăтсăр вилсе кайнă пирки вĕсен çемйипе тата тăванĕсемпе тарăннăн хурланни çинчен пĕлтереççĕ.

Моргаушская районная газета «Çĕнтерӳ ялавĕ»

УЧРЕДИТЕЛИ:
Министерство культуры, по делам национальностей, информационной политики и архивного дела Чувашской Республики.
РГУ «Редакция Моргаушской районной газеты «Çĕнтерӳ ялавĕ» Минкультуры Чувашии.

Главный редактор А.И. ТИХОНОВ.
АДРЕС: 429530, Чувашская Республика, село Моргауши, улица Мира, дом 9А.
ТЕЛЕФОНЫ: директор-главный редактор - 62-1-36, заместитель главного редактора - 62-2-82, бухгалтерия - 62-1-35, отделы: общественно-политической жизни - 62-2-82, экономики - 62-1-38.
Факс: 62-1-36; 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 ПИ № ТУ 21-00025 от 26 декабря 2008 года.

Объем 1 усл. печатный лист.
Рукописи не рецензируются и не возвращаются, объемом более 2 стр. не принимаются.
Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.

ИНДЕКС ИЗДАНИЯ: 54822.
Газета выходит на чувашском языке по средам, субботам.
Дежурный по номеру Шапошников В.Л.
Номер подписан 13.10.2009 г.
Время подписания в печать: по графику – 17 час. 20 мин, фактическое – 17 час. 20 мин.
Заказ Тираж 3800.

Номер набран и сверстан в РГУ «Редакция Моргаушской районной газеты «Çĕнтерӳ ялавĕ», отпечатан в типографии ГУП "ИПК "Чувашия": 428019 г. Чебоксары, пр. И. Яковлева,13. Качество печати соответствует оттискам, предоставленным редакцией.