Сывă пурнăç йĕрки

Туртма пăрахма пулать

(Вĕçĕ. Пуçл. 1-мĕш стр.).

– Лариса Меркурьевна, чи малтан хаçат вулакансене пирус сывлăха хавшатмаллипех хавшатни çинчен аса илтерни ытлашши пулмĕ.

– Малтанах ман çакна палăртас килет: тĕнчипе ўпке ракĕнчен вилекенсен 90, вăраха кайнă бронхитпа вилекенсен 75, чĕрен ишеми чирĕпе вилекенсен 25 процентĕнче пирус туртни пĕтĕм инкекĕн сăлтавĕ пулса тăрать.

Пирус туртнă чухне туртакан çын хăй сисмесĕрех çăварĕпе сывлăша çăтать. Çав сывлăш пирус тĕтĕмĕн температурипе чылай пĕчĕкрех. Температура çапла хăвăрт улшăнни чи малтан шăл эмальне сиен кўрет. Пĕчĕккĕн шăлсем тĕпренме пуçлаççĕ.

Шăл эмалĕ сиенленнипе çăварта пирус сухăрĕ пуçтарăнма пуçлать. Шăпах ăна пула ĕнтĕ пирус туртакан çăварĕнчен шăршă кĕме пуçлать. Тĕтĕм температурипе пула çăварăн тата сăмса пырĕн лăймака сийĕсем сиенленеççĕ.

Тĕтĕм ăшшипе унри химилле веществосене пула туртаканăн çăварта сурчăк нумай пуçтарăнма пуçлать, вар-хырăм пăсăлать.

Пирус тĕтĕмĕ пур сывлав органĕсене те сиен кўрет, ўпкен лăймака сийĕсене те. Пĕрмаях пирус туртакансем бронхитпа аптăраççĕ, вĕсен сассисем те улшăнаççĕ. Пирус тĕтĕмĕ юна лексен пулнă наркăмăшлă вещество юнри гемоглобинсен пĕр пайне унран кăларса пăрахать.

Синиль кислоти пирус тĕтĕмĕпе пĕрле юна лекет те организма кислород çитми пулать. Çакă нерв клеткисене тўрремĕнех пырса çапать. Вăл организма уйрăмах нумай лексен çын сывлайми пулать, чĕре ĕçлеме пăрахать.

Пирус тĕтĕмĕнчи ытти веществосем те сывлăхшăн питĕ сиенлĕ. Çавăнпа та хамăр ирĕкпех сывлăха хавшатас, пурнăça кĕскетес марччĕ.

– Туртма пăрахма çăмăл мар, теççĕ.

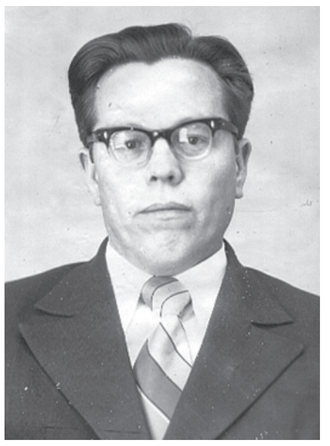
– Ним йывăрри те çук кунта. Урăх туртмастăп тесе çирĕппĕн татса калăр хăвăра. Тата туртма пăрахрăм тесе депрессие кĕрсе ўкмелле мар.

Калама кăна çăмăл, теме пултараççĕ хăшĕсем. Апла мар. Туртмах пăрахас тесен çакна асра тытмалла. Хăвăра хăвăр урăх нихçан та туртмастăп, тесе сăмах парăр. Пирус туртма пăрахни хăвăр пурнăçа лайăхлатма пулăшнине ăнланса илмелле. Туртма пăрахайман çын пулма пултараймасть. Эсир «эп туртма пăрахаймастăп пуль» тесе шутлакан пĕр миллион çынран пĕри кăна. Туртмалли çинчен шутлатăр пулсан, хăраса ан ўкĕр. Эсир шухăшăра урăх йĕрпе çеç ярăр: «Эп мĕнле маттур. Урăх туртмастăп вĕт», – тесе шутлăр. Пируса улăштаракан нимĕнле урăх япаласемпе те усă ан курăр. Çумра туртмалли илсе ан çўрĕр. Туртакансенчен те пăрăнса çўреме кирлĕ мар. Туртма пăрахрăм тесе хăвăра майлашăнса кайнă пурнăç йĕркине улăштарма кирлĕ мар.

Çак сĕнўсене пурнăçласан, вĕсем чăн сăмахсем иккенне хăвăрах курса ĕненĕр. Анчах та çак самант хăй тĕллĕн килменнине, çав тĕрĕслĕх патне хăвăрăнах утмаллине те пуçран кăларса пăрахма кирлĕ мар.

Л. ПАВЛОВА калаçнă.

БОРИСОВ
Николай Борисович



2009 çулхи ноябрĕн 15-мĕшĕнче Николай Борисович Борисов пирĕнтен яланлăхах уйрăлса кайрĕ.

Н.Б. Борисов 1939 çулхи октябрĕн 29-мĕшĕнче Канаш районĕнчи Ухман ялĕнче çуралнă. 1956–1960 çулсенче Çĕрпўри ял хуçалăх техникумĕнче агронома вĕреннĕ. Ĕç биографине республикăри «Сортсемовощ» кантурĕнче пуçăннă, Красноармейски районĕнче агрономра тăрăшнă.

Кайран вăл комсомол ĕçне кўлĕннĕ. 1961–1964 çулсенче ВЛКСМ Красноармейски райкомĕн инструкторĕнче, комсомол обкомĕн инструкторĕнче, ВЛКСМ Шупашкар райкомĕн секретарĕн çумĕнче тăрăшнă.

1964 çултанпа унăн пурнăçĕ Муркаш районĕпе çыхăннă. 1964–1965 çулсенче вăл ВЛКСМ Муркаш райкомне ертсе пынă. Хыççăнхи çулсенче КПСС Муркаш райкомĕн пропагандăпа агитаци пайĕн инструкторĕ, çак пай заведующийĕн çумĕ, КПСС райкомĕн йĕркелў пайĕн заведующийĕ, парти райкомĕн иккĕмĕш секретарĕ, райĕçтăвком председателĕн çумĕ, ял хуçалăх управленийĕн производство пайĕн пуçлăхĕ, районти агропромышленность пĕрлешĕвĕн аслă специалисчĕ, Муркаш район администрацийĕн ĕçсен управляющийĕ, Муркашри сĕтçу завочĕн директорĕн çумĕ пулса ĕçленĕ. Горький хулинчи партин аслă шкулне вĕренсе пĕтернĕ.

Кирек епле ĕçре пулсан та, Николай Борисович ответлăха çирĕп туйнипе, яланах чунне парса ĕçленипе палăрса тăнă. Вăл «Ĕçре палăрнăшăн», «Ĕç ветеранĕ» медальсене тивĕçнĕ.

Николай Борисович хăйĕн мăшăрĕпе Валентина Ефимовнапа икĕ ывăлпа хĕр пăхса ўстерсе пурнăç çулĕ çине кăларнă.

Пирĕнтен вăхăтсăр уйрăлса кайнă Николай Борисович Борисовăн çутĕ сăнарĕ унăн мăшăрĕпе ачисен, тăванĕсемпе пĕлĕшсен, пĕрле ĕçленисен, тус-юлташсен асĕнче ĕмĕрех упранĕ.

Район администрацийĕ.
Ветерансен районти канашĕ.

Халăх медицини

Грипа сарăлма ан парăр

Грипп вирусĕн пур тĕсĕ пекех, H1/N1 тĕсĕ те ўсĕрнипе, пыр ыратнипе, шăнса пăсăлнипе е сăмсари сывлав çулĕ пиленĕнсе ларнипе, шăнтса пăрахнипе, мышцăсем, пуç ыратнипе пуçланать. H1/N1 вирус ерсен ку палăрăмсене татах та йывăррăн иртеççĕ: асапланса ўсĕрнĕ чухне сурчăкпа пĕрле юн тухма тата варвитти пулма пултарать, хăсас килет.

Гриппа чирлерĕр пулсан ĕçе е вĕренме çўремелле мар. Сывлама йывăр, тутасем кăвакараççĕ, пуç çаврăнать е шăмшака йывăр пулсан тата маларах илсе кăтартнă палăрăмсем пуррине сисрĕр пулсан, врач патне кайма васкăр.

Грипран сыхланма вара халăх медицини акă мĕн сĕнет.

Шăннине сиссенех 100 г пыла (çăка пылĕ пулсан аванрах) 1 лимон сĕткенĕпе хутăштарăр тата 800 г вĕретнĕ шыв хушăр. Çак шĕвеке пĕр кун хушшинче ĕçсе ямалла.

Фарфор чейнике 3 апат кашăкĕ чухлĕ çăка чечекĕ ямалла, 1 стакан вĕрекен шыв хушса 8-10 минут тытмалла. Пĕр е çур стакан чей ăшне кăмăла кайнă чухлĕ пыл хушса кунне 3-4 хут ĕçмелле. Çакăн пекех хăмла çырлин çулçисемпе те усă курма юрать.

Грипп сарăлнă вăхăтра сухан тата ыхра вĕтетнĕ чух кунне 2 хутчен 10-15 минут хушши çак шăршăпа сывламалла. Суханпа ыхрана кунне темиçе хутчен çини те пулăшать. Вар-хырăм, пўре тата пĕвер чирĕсемпе чирлекенсен вара кунне 3-4 хутчен 2-3 минут чухлĕ суханпа ыхрана чăмламалла, çăтмалла мар. Çăвартан тухакан çак шăршăна пĕтерес тесен кăштах петрушка çини пулăшать.

Редакци почтинчен

Сывлăха упрасчĕ

Сывлăхран хакли нимĕн те çук çĕнни паянхи кун чи актуаллă япаласем. Ăна, сывлăха, чăн та, нихăш лавккара та нимĕнле укçа-тенкĕпе те илеймĕн. 21 ĕмĕрте пурăнакан çынна хăйĕн сывлăхне упраса хăварма йывăр тесе шутлатăп эпĕ. Ара йĕри-тавра пăхăр-ха! Телевизор экранĕсем çинче – ерех-сăра рекламисем, асатте-асаннесем юратнă турăхпа техĕмлĕ çĕр улмине эпир «Кока-колапа», тĕрлĕрен «чипсисемпе» ылмаштартăмăр, хĕллехи усă сывлăшра киленсе йĕлтĕрпе чупас вырăнне компьютер умĕнче кукăрăлса ларас хамăр пурнăçа кĕскететпĕр.

Хальхи çынна, уйрăмах çамрăксене, сывлăха упрас енĕпе вăхăтра тĕрĕс информаципе тивĕçтерни кирлĕ. Çак тĕллевпех районти шкулсенче «Çамрăксем – сывă пурнăç йĕркишĕн» акци пырать, пурне те хамăрăн сывлăх хамăр алăра пулнине аса илтерет.

Чуманкасси шкулĕнче яланах (акци вăхăтĕнче çеç мар) сывă пурнăç йĕрки малти вырăнта. Ачасен 50 процентĕ тĕрлĕ спорт секцийĕсене çўрени те çакна çирĕплетет. Уроксем пĕтсенех вĕренекенсем хăйсен юратнă тренерĕсем патне васкаççĕ. Вĕсем вара – С.Н. Романов, О.А. Сютруков, А.В. Васильев, В.Н. Данилов – ачасене бокс, çăмăл атлетика, ирĕклĕ майпа кĕрешессин хăйнеевĕрлĕхĕсемпе паллаштараççĕ, спорта юратма вĕрентеççĕ. Каçхи вăхăтра вара спортзал ачасен ашшĕ-амăшĕсемпе ялти çамрăксем валли усă. «Кунĕпе ывăнни алла мечĕк тытсан иртсе каять», – теççĕ вĕсем.

Сывлăх мĕнле пуласси мĕнле апат çининчен тата вăхăтра апатланнинчен те килет. Çакна та яланах асра тытмалла. Çак тĕллевпех пирĕн шкулти 5-11 классем хушшинчи «Çамрăк повар – 2009» конкурс иртрĕ. Конкурса хутшăнакансем хушшинче арçын ачасем йышлă пулни пире питĕ савăнтарчĕ. Çамрăк поварсем хăйсем тутлă апат-çимĕç пĕçерме пултарнине, сĕтел хушшинче хăмăра мĕнле тытмаллине, усăллă апат-çимĕç мĕн иккенне каласа пачĕç, поварăн тумтирĕ мĕнле пулмаллине те кăтартрĕç. Конкурс пурне те килĕшнĕшĕн тепĕр çул та ăна ирттерме палăртрăмăр.

«Малашлăх – пĕлў илнĕ тата сывă çамрăксенче», – тенĕччĕ Чăваш Республикин Президенчĕ. Питĕ тĕрĕс сăмахсем. Пурин те çав малашлăха лекме тăрăшасчĕ.

Наталия СКВОРЦОВА.
Чуманкасси шкулĕ, 8 класс.

Сăмах – сывлăх хуралçине

Ар çыхăнăвĕ урлă ерекен чирсем

Ар хутшăнăвĕпе ерекен тепĕр чир – гонорея – çинче те чарăнса тăрар. Чир паллисем тĕрлĕ енлĕ пулаççĕ. Анчах та тĕп паллăсенчен пĕри – шăнă чух касса ыратни. Чир ернĕ хыççăн 3-7 кунран шăк каналĕнчен пўрлĕ шурă шĕвек анать.

Пĕчĕк хĕр ачасем чирлĕ амăшĕнчен тата ытти чирлекенсенчен пĕр мунчалапа çăвăнсан, пĕр ал шăллипе усă курсан, çав вырăн таврашĕ çинчех сывăрсан е тата тула каймалли савăтпа усă курсан чир ертме пултараççĕ. Çак чирпе чирлекен амăшĕ ачана çуратнă чухне те чир ертме пултарать. Ун чухне вара чир ачан куçĕсене сиен кўнипе палăрать – бленорея пуçланать.

Вăраха пыракан ар органĕсен шыçă чирĕ хĕрарăмăн менструаци циклне те пăсса яма пултарать, пыршăсем çыпăçса ларни патне, ача амалăхра аталанманни патне е пачах та ача çуратайманни патнех илсе çитерме пултарать. Арçынсен вара чир шала кайнипе тепĕр усал чир те пуçланать. Ку вăл ар хатĕрĕ çумĕнчи пар чирĕ – простатит. Çын хăйне япăх, йывăр туять. Унăн пĕçĕ суйи, пилĕк, тўрĕ пыршă ыратать. Майĕпен ар пултарулăхĕ хавшать.

Гонорея – хăрушă чир. Вăл пĕтĕм органсене, организм тытăмĕсене сиен кўрет. Çавăнпа та чир хăйне палăртсан врач патне медицина пулăшăвĕ илме часрах каймалла. Атту çăмăлттайлăх ытла хакла ларма пултарать.

(Вĕçĕ пулать).

Е. КОЖЕВНИКОВА,
Муркашри тĕп больницăн врач-дерматовенерологĕ.

Пĕлтерўсем. Объявления

Продаю: навесную копалку, сажалку; косилки: шестеренная, ременная, конная; окучники 4-х и 2-хрядные; плуги 4-х, 3-хлемехные, конные; грабли: тракторные, конные; разбрасыватель МВУ-0,5; весы на 500 кг, 1000 кг; скотовесы; зернодробилку КДУ-2; пресс-подборщик ПР-1,5. Тел.: 8-905-341-45-24.

Вăкăрсем, пăрусем туянатпăр. Тел.: 8-903-063-07-57.

Сакăр уйăхри хĕрлĕ тĕслĕ тынашка усрама сутатпăр. Тел.: 8-937-374-03-42.

Продается новая квартира по ул. Парковая, 2 этаж (3 эт. зд.), индивидуальное отопление, новая планировка, 43 кв. м. Тел.: 8-927-992-15-77.

ООО «Уют»
с. Моргауши
ул. Чапаева, 44а
Рынок «Канцтовары»
Бумага А4
120 руб.
SvetoCopy
Телефон: 62-022
8-937-38-11-022
Цены действительны до 31.12.2009 г.

Христофоровсем юрлаççĕ

Чăваш халăх артисчĕ Иван Христофоров ноябрĕн 20-мĕшĕнче Муркашри Культура çуртĕнче «Пĕррехинче çурхи лăпкă каç» çĕнĕ программăпа хатĕрленĕ концерт кăтартать.

Халăх юратакан паллă юрăç сцена çине хăйĕн ывăлĕпе тата ытти эстрада çăлтăрĕсемпе тухать.

Концерт 18 сехет те 30 минутра пуçланать. Билет 150 тенкĕ тăрать.

ООО «Виктория» предлагает:
- **Содействие в оценке имущества, земельных участков;**
- **Помощь в перерегистрации ООО, регистрации, ликвидации организаций, ИП;**
- **Восстановление и постановка бухгалтерского учета;**
- **Составление налоговых деклараций и передача по Интернету;**
- **Представление Ваших интересов в ИФНС и других учреждениях;**
- **Полное сопровождение бизнеса.**

Адрес: ЧР, с. Моргауши, ул. Мира, д.6, офис 119; г. Чебоксары, ул.Т.Кривова, д. 4а.
Тел.: (83541) 62-4-43; моб.: 446-448. 1-6.

Администрация Моргаушского района сообщает о наличии свободного земельного участка, распределяемого на праве аренды, категории «земли сельскохозяйственного назначения» с кадастровым номером 21:17:121301:733, местоположение: Чувашская Республика, Моргаушский район, Ярабайкасинское сельское поселение, территория землепользования СХПК «Дружба» участок расположен в северо-восточной части кадастрового квартала 21:17:121301, для ведения крестьянского (фермерского) хозяйства, площадью 561379 кв. м.

Заявки принимаются в течение месяца с даты опубликования объявления по адресу: 429530, село Моргауши, улица Мира, дом 6 (здание администрации), кабинеты №№ 312 и 317, с 8-00 час. до 17-00 час. ежедневно, кроме выходных дней. Телефон для справок: 62-2-66.

Администрация Моргаушского района сообщает о наличии свободного земельного участка, распределяемого на праве аренды, категории «земли сельскохозяйственного назначения» с кадастровым номером 21:17:271201:74, местоположение: Чувашская Республика, Моргаушский район, Юськасинское сельское поселение, участок расположен в западной части кадастрового квартала 21:17:271201, для ведения личного подсобного хозяйства, площадью 6005 кв. м.

Заявки принимаются в течение месяца с даты опубликования объявления по адресу: 429530, село Моргауши, улица Мира, дом 6 (здание администрации), кабинеты №№ 312 и 317, с 8-00 час. до 17-00 час. ежедневно, кроме выходных дней. Телефон для справок: 62-2-66.

Муркаш район администрацийĕ районти агропромышленность пĕрлешĕвĕн ертсе пыракан специалисчĕ пулса ĕçленĕ
Василий Дементьевич ДЯТКИН
вăхăтсăр вилсе кайнă пирки унăн çемйипе тата тăванĕсемпе пĕрле чĕререн хурланни çинчен пĕлтерет.

Коллектив РГУ «Каршлыхский дом-интернат для ветеранов войны и труда» выражает глубокое соболезнование главному бухгалтеру Портновой Лилии Ивановне, ее родным и близким по поводу смерти отца
КОСАРЕВА Ивана Дмитриевича.

Продаю автомашину ГАЗ-3307 грузовая, бортовая, на ходу. Цена 50 тыс. руб. Тел.: 62-3-77.

СПУТНИКОВОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ Цена с установкой от 3000 руб. Тел.: 8-906-385-29-30. 1-6.

Моргаушская районная газета «Çĕнтерў ялавĕ»

УЧРЕДИТЕЛИ:
Министерство культуры, по делам национальностей, информационной политики и архивного дела Чувашской Республики.
РГУ «Редакция Моргаушской районной газеты «Çĕнтерў 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 и социальной жизни - 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 Белов А.П.
Номер подписан 17.11.2009 г.
Время подписания в печать: по графику – 17 час. 20 мин, фактическое – 17 час. 20 мин.
Заказ Тираж 3790.

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