Пĕтĕм тĕнчери медицина сестрисен кунне халалласа

Вĕсем – сывлăх хуралĕн шанчăкĕ

Ĕмĕр тикĕс килмест. Йывăр ĕçре сывлăха хавшатни те, тĕрлĕ чир-чĕр тытăнне лекни те кашниннех пулма пултарать. Кун пек чухне эпир пулăшу шыраса больницăна васкатпăр, тухтăртан пулăшу кĕтетпĕр. Вăхăтлă пулăшу пулсан – ытларах чухне çапла килсе тухать те – хĕпĕртетпĕр. Анчах эсĕ, вулаканăм, шутлана-и-ха çак пулăшура медицина сестрин тӳпи епле пысăккине? Манăн вара вĕсен ĕçне тухтăрпа чирлĕ çын хушшинчи кĕперпе танлаштарас килет. Икĕ çырана пĕрлештерееççĕ вĕсем. Пĕр енче вăйран хавшанă çын, тепĕр енче аслă пĕлӳллĕ тухтăр. Кĕпер çирĕп пулсан, ун урлă каçса çӳрекен те савăнăçлă, ĕç ăнăçăвĕ те шанчăклă.

Паянхи сăн ӳкерчĕкре эсир районăн Мăн Сĕнтĕрте вырнаçнă 2-мĕш номерлĕ больницин хирурги уйрăмĕнче ĕçлекен медицина сестрисен ушкăнне куратăр. Сулахайран сылтăмалла (малти ретре): Альбина Степановна Александрова (ĕç стажĕ 26 çул), больницăн тĕп медсестри Надежда Николаевна Бочкарева (пурĕ 24 çул), 32 çул больницăра ĕçлекен тата вĕсенчен 20 çулне хирурги уйрăмĕн тĕп медсестринче вăй хуракан Тамара Дмитриевна Колесникова, Роза Михайловна Николаева (пĕтĕмпе 34 çул); иккĕмĕш ретре – Маргарита Витальевна Проворова (22 çул), Елена Евгеньевна Ванифонова (20 çул), Ирина Феоктистовна Квасова (27 çул), физиотерапи медсестри Валентина Аркадьевна Григорьева (19 çул), 26 çул пĕтĕмĕшле медицинăри ĕç стажлĕ Альбина Михайловна Андреева халĕ 12 çул рентген пайĕнче ĕçлет.

Пуян опытлă ĕçченсем районти сывлăх хуралĕн ятне çӳлте тытассишĕн тимлеççĕ.

Анатолий БЕЛОВ
сăн ӳкерчĕкĕ.

Сăмах – сывлăх тухтăрне

Сывă чĕре ырă шанăç çуратать

Чылай чух кулленхи ĕççене пурнăçлассине мала кăларса сывлăх пирки шутлассине иккĕмĕш вырăна хăваратпăр. Пĕр кун çапла пулать, икĕ кун... Кайран вара чавса çывăх та çыртма çук. Чăваш Республикин сывлăх сыхлавĕн тата социаллă аталану министрĕн ĕçĕсене туса пыракан Н. Осипова ака уйăхĕн 28-мĕшĕнче çу уйăхĕн пуçламăшĕнче районсенче «Чĕре çителĕксĕр ĕçлени тĕлĕшпе пĕлӳ ӳстермелли кун» ирттересси пирки приказ кăларчĕ. Çакă вăл ăнсăрт утăм мар. Мĕншĕн тесен пĕтĕмĕшле вилекенсенчен чĕрепе сосуд чирĕсене пула 51 процентĕ пурнăçран вăхăтсăр уйрăлать. Ыттисем: рак чирĕпе 17 процент, сахар диабечĕпе 6 процент, ытти чирсенчен 26 процент.

Сывă чĕре. Кирек камшăн та пысăк пĕлтерĕшлĕ вăл. Сывă чĕре кăна пурнăç çине çутă шанчăкпа пăхтарать, çĕнĕ тĕллевсем çуратать, пурнăç илемне туллин туйтарать. Çакна шута илсе тата пирĕн хушăмăрта чĕре чирĕпе, юн пусăмĕ пысăккипе аптăракансем пуррине пĕлсе хаçат вулавçисемпе уçă калаçăва тухас терĕм. Калаçмалли вара çук мар.

Кĕскен стенокарди чирĕ çинче чарăнса тăрар-ха. Стенокарди вăл – чĕрен ишеми чирĕн пĕр форми. Ăна системекен тĕп паллă – кăкăрта ыратни (уйрăмах йывăр ĕççем ĕçленĕ, хăвăрт утнă, пăлханнă чух, нумай апат çинĕ хыççăн). Ыратнин сăлтавĕнче – миокард лаптăкне кислород çителĕклĕ пыманни. Ку чир чĕрен тĕп артерийĕсем хĕсĕннипе е атеросклеротика тăхисемпе питĕрĕннипе палăрса тăрать. Çавсене пула чĕрене кислород тата апатлану хатĕрĕсем сахал пыма пуçлаççĕ. Мĕн тумалла ку чухне? Малтанах пирус туртма, эрех ĕçме пăрахмалла, врачпа палăртса физкультура упражненийĕсем тумалла, ӳсен-тăран çăвĕпе хатĕрленĕ апат çимелле, тухтăр палăртнă эмелсене ĕçмелле.

Утнă чух чĕре ыратма пуçларĕ пулсан, чарăнса тăрăр та канăр. Енчен те приступ вăхăтĕнче эсир выртнă пулсан, тăрса ларăр та урасене аялалла усса ларăр. Чĕлхе айне нитроглицерин хурăр. 3-5 минутран чĕре ыратни иртмерĕ пулсан чĕлхе айне тепĕр таблетка нитроглицерин хурăр е лăплантаракан эмел (валидол, валокардин, корвалол т. ыт. те) ĕçĕр. 15-20 минутран та хăвăра япăх туйсан пĕр таблетка аспирин (0,5 г) ĕçĕр те васкавлă пулăшу чĕнĕр.

Стенокардипе чирлекенĕн пурнăç йĕрки. Пач лăпкăлăх чĕрешĕн усăллă мар. Чĕре ĕçне тăтăш тренировкăсем кирлĕ. Вĕсене тума вара тухтăрпа калаçса пăхни нихăçан та ытлашши пулмасть. Чĕре мышцисене тренировка туни чĕрен сосуд системин чирне – стресс – сирсе яма пулăшать. Стреса хирĕçле пулăмсем – яланах ырă сунма тăрăшни, сăмахпа тавлашасси мар, физкультура зарядки туни.

Кĕлеткен ытлашши йывăрăшне контроллесси те – чĕре чирĕсенчен пăрăнса ирттмелли утăм.

Стенокардипе чирлекенĕн, тепĕр хут калатăп, пирус туртма тата спирт шĕвекĕсем ĕçме пачах юрамасть. Кунпа пĕрлех кун пек чирлисен апатлану рационĕ çине те тимлĕ пăхмалла. Рационта ытларах чĕрĕ пахча çимĕçпе улмаçырла, çĕр улми, купăста, изюм, инжир, хĕрлĕ кăшман, абрикос, хура тулăпа сĕлĕ кĕрпи пулмалла. Эрнере пĕрре пулă продукчĕ çини усăллă. Çимĕçе ӳсен-тăран çăвĕпе хатĕрлени лайăхрах. Çимĕçсенче тăвар сахалрах пулмалла.

Çӳлерех каланисене шута илсен çынсен сывă пурнăç йĕркине тытса физкультурăпа çывăхрах туслашмалла. Кун пек чух кăна чĕре çăмăллăн та тикĕссĕн, тăхтавсăр ĕçлĕ, чĕрепе сосуд чирĕсем пирĕнтен аякра тăрĕç.

И. КОРОЛЬКОВА,
районти тĕп больницăн терапи уйрăмĕн ертӳçи, кардиолог.

Сире валли

Юлташăм, сире пулăшу кирлĕ-и?

Чĕре тимлĕх ыйтнине кашниех аван туять пулсан, унăн ĕçне те тĕрĕслесех тăмалла. Юлташăм, санăн чĕрӳ пулăшу ыйтнипе ыйтманнине эсĕ çак çичĕ сăнавран аван пĕлме пултаратăн: санăн паянах врач патне каймалла е...

– сăлтавсăрах кĕтмен-туман çĕртен хăв кĕскен сывлама пуçлани;
– хырăмлăх тăтăш ĕçлесе çитерейменни;
– ним çук çĕртенех хытă ывăнса кайни;
– хул калакĕсем хушшинче час-часах ыратни;
– тăтăшах алăсенчи тата чĕрери йывăрлăх;
– чĕре ыратни тата çак ырату пĕр е икĕ алăра та палăрни;
– сăлтавсăрах час-час хăсăк хăпарни.

Манса ан кайăр, чĕре таврашĕнчи хытă ыратăва чăтма юрамасть. Çакă тата кĕлеткери сăлтавсăр йывăрлăхсем – чĕре чирĕн асăрхаттару паллисем. Специалистсен сĕнĕвĕсемпе асăрхаттарăвĕсене асра тытни сирĕн пурнăçа илемлетĕ çеç.

Пирĕн почта

Çавра çăкăр

Çăкăр пулсан çын тутă. Пурнăçăн та малашлăхĕ курăнать. Авалхи çынсем вара хăйсем хисеплекен çăкăра çаврака туса пĕçернĕ. Вăл акă мĕнрен килнĕ.

Тĕнчери халăхсен Туррисем тĕрлĕрен пулнă пулин те, вĕсене пурне те пĕр хĕвел çутатса тăнă. Хĕвелтен пахи тата унран хăватли авалхи çынсемшĕн тек нимĕн те пулман. Ăнсăртран мар ĕнтĕ тĕрлĕ тĕн ĕненĕвне тытса пыракансем пурте хĕвеле хирĕç тăрса кĕл тăваççĕ, унран çĕр çине малашне те ытлă-çитлĕ ырлăх-сывлăх ярасса кĕтеççĕ тата ыйтаççĕ.

Христос тĕнне тытса пынă çын вилсен унăн пуçне хĕвел тухăçнелле пăхмалла туса тирпейлесе пытараççĕ.

Кунта манăн çакна каласа хăварас килет. Халăх çавра çăкăр пĕçерни те хĕвеле хисепленипе çыхăннă. Çак йăла пирĕн пурнăçра вырăн тупнăранпа вăхăт чылай иртнĕ пулин те, эпир паян та çав ырă йăла-йĕркене тытса пурăнатпăр. Вăл вара кашни утăмрах тĕл пулать. Тĕслĕхрен, туйсенче çĕнĕ мăшăра кил хапхи умĕнче килте ятарласа пĕçернĕ çăкăра тăварпа сумлăлатса илемлĕ сурпан çине хурса кĕтсе илетпĕр. Инçетрен килнĕ хăнасене кĕтсе илме те çавра çăкăрпа усă куратпăр. Вĕсемпе çавра сĕтел хушшине ларса калаçни те ырă йăла-йĕркен мал тăсăмĕ.

Çакна пĕлни те интереслĕ. Пирĕнтен кашниех ватă çынсем кĕрекене ларнине асăрханă ĕнтĕ. Вĕсем сĕтел хушшине апата ларас умĕн çăкăр çине хĕрес хурса унпа хĕвеле хирĕç тăрса çавра чĕлĕсем касма пуçлаççĕ. Ку каллех çын хăй ĕмĕрне хĕвелпе çĕртен уйăрманнине, вăл çут çанталăкăн вĕçĕмсĕр пĕрлĕхĕнче тăнине пĕлтерет.

Халĕ каланине ăса хывсан çавра çăкăра татах хисеплессĕм килсе каять. Çак хисеп ăруран ăрăва пытăрччĕ.

П. ИВАНОВСКИЙ.
Кĕртекасси ялĕ.

Экологи ыйтăвĕсемпе

Тирпейлĕх хамăртан пуçланать

Эпир те, пирĕнтен чылай çамрăкраххисем те çуллахи ăшă кунсенче пушă вăхăтăн пĕр пайне пляжра ирттерме тăрăшатпăр. Вăхăта çакнашкал усăллă ирттерме никам та хирĕç мар. Анчах асăннă «мероприятие» усăллă ирттернĕ хыççăн татса паман ыйтусем йышланаççĕ. Çакăн çинчен манăн паянхи сăмахăм.

Канăва пляжра ирттерме кайнă чухне эпир хамăрпа пĕрле хĕрлĕ эрех, шурă эрех, сăра, минерал шывĕ, напиток-квас, тĕрлĕ курупкасенчи канфетсем, кĕнеке, хаçат-журнал илетпĕр. Вĕсен пулăшăвĕпе тус-юлташсемпе пĕрле пулса канăва «вăйлă» ирттеретпĕр. Вăхăта савăнăçлă ирттернĕ хыççăн киле кайма хатĕрленсен, канăва илсе тухнă эрех-сăрасен кĕленчисем, усă курнă ытти хатĕрсен курупкисемпе хучĕсем, пĕр хут усă курмалли стакансемпе чашăк-турилккесем, алă шăлнă хаçатсемпе журнал хуплашкисем пиншер çул иртсенхи археологсем валли «меллĕ сапаланса» выртса юлаççĕ. Мĕншĕн кану вырăнĕсем патĕнче мусор ещĕкĕсем çук? Ку ыйту çине паянлăха хуравĕ те çук. Тăван тавралăха тирпейлĕрех тытас тесе «тăрăшакан» «ăслăрахсем» вара кĕленчесемпе ытти савăт-сапасене хăйсем каннă вырăнти улăх-çарана мар, çывăхри юхан шыва е кӳлĕне «ярăнтарса» хăвараççĕ. Ĕнер çеç пурсăмăр та шыва кĕме юратнă кӳлĕре паян хăшĕсем канăва кимĕсемпе ирттереççĕ. Кунта вара тĕрлĕ сĕрмелли-çунтармалли материалсемпе усă курнă хыççăнхи каяшсем каллех шыв хумĕсем айне «пытанаççĕ».

Шăрпăк курупкисем, чĕлĕм-сигарет тĕпĕсем, ĕçлемен зажигалкăсем т. ыт. те юхан шывра е кӳлĕре ĕмĕрлĕх «канăç» тупаççĕ. Хăçанччен тăсăлĕ çут çанталăкпа пыракан çакнашкал вăрçă, пулĕ-и кунта та Аслă Çĕнтерӳ? Каллех хуравне пĕлместпĕр. Анчах кашни кун канăва усăллă ирттерме çывăхри вăрмана е юхан шыв хĕрринчи пляжа утатпăр. Унталла тулли кутамккасемпе каятпăр пулсан, каялла таврăнакансен аллисенче пĕр чечек çыххи те курăнмасть. Мĕншĕн? Мĕншĕн тесен тăтăш ваpалаканан çут çанталăк памасть ăна!

Кашни япалан вырăнĕ пур: сăра-эрех кĕленчисен хăйсен, консерва банкисемпе полиэтилен кĕленчесен хăйсен. Анчах мĕншĕн-ха килти тирпейлĕхшĕн тăрăшакансемех вăрмана е улăха, кӳлĕ хĕрне тухсан çав тирпейлĕх пирки манса каятпăрха? Кайран вара шыв таса мар, чечексемпе йывăç-курăксем ӳсмеççĕ, çĕр ишĕлет тесе ӳпкелешетпĕр. Хуравĕ ăçта? Хуравĕ хамăрта! Эпир тăвакан йăнăшсене пирĕн паянах ăнланса илсе вĕсене хамăр ачасемпе мăнуксем ан туччăр тесе вĕсене экологи тирпейлĕхне мĕн пĕчĕкрен вĕрентмелле, вĕрентмелле татах вĕрентмелле. Кĕрешӳ йывăр пулĕ, анчах пирĕн çĕнтермеллех!

Евгений ПЕТРОВ.
Шаптак ялĕ.

Саккун пуриншĕн те пĕрре

Ĕçе суда ятăмăр

Кăçалхи нарăс уйăхĕн 21-мĕшĕнче Катькасри А. Башмакова хуçалăхĕнче 85 çулхи кил хуçи хĕрарăмĕн виллине тупни пирки хаçат вулакансене пĕлтернĕччĕ. Йĕрке хуралçисем вырăна çитсенех карчăка такам вĕлерни паллă пулчĕ. Анчах кам? Çак ыйту çине вăхăтра тивĕçлĕ йышăнусем тунă йĕрке хуралçисем çийĕнчех хурав тупрĕç. Районти шалти ĕçсен пайĕн сотрудникĕсен О. Потряков ертсе пынă ушкăнĕ, ЧР Следстви управленийĕн тата ЧР ШĔМĕн уголовнăй шырав аппарачĕн сотрудникĕсемпе килĕштерсе ĕçлесе çак «тĕттĕм ĕçе» тăрă шыв çине кăларчĕç.

Унччен те судпа айăпланнă, нарколог патĕнче учетра тăракан 30 çулхи С. Арешменев тунă преступлени уйрăмах йывăррисен шутне кĕрет. Уншăн 15 çуллăха ирĕкрен хăтарма пултараççĕ. Следстви вара çакна кăтартса пачĕ.

2010 çулхи нарăс уйăхĕн 18-мĕшĕнче А. Башмакова килĕнче пулнă ӳсĕр С. Арешменев кил хуçи хĕрарăмĕ хăйне тухса кайма ыйтнипе килĕшменрен тата хăйне кинемей хăма татăкĕпе хăратма шут тытсан, 30 çулхи качча çав хăмапах 85 çулхи кинемее вĕлерме тĕв тăвать. Шутланă – тунă. Анчах преступник хăйĕн «ĕçне» çакăнпа кăна вĕçлемест-ха. Кил хуçи «шăпăрт» выртнипе усă курса хайхискер 2900 тенкĕ вăрласа тухса каять.

Çапла вара С. Арешменев пĕр каçрах РФ Уголовнăй Кодексĕн 158 статйин 1-мĕш пайĕнче тата 105 статйин 1-мĕш пайĕнче пăхнă преступленисене тăвать.

Иртнĕ эрне вĕçĕнче çак следстви ĕçĕсене вĕçлесе уголовнăй ĕçе район судне ярса патăмăр.

Л. ДАВЛЕТШИН,
прокуратура çумĕнчи следстви комитечĕн следователĕ.

Килти хушма хуçалăх

Сысна самăртасси

Сыснасене миçе уйăхчен самăртма юрать? Вĕсене симĕс курăк çулса çитерме юрать-и?
О. СЕРГЕЕВ.

Йӳнĕ хăй хаклăхпа ытларах продукци илмелли çу кунĕсем пуçланчĕç. Çак вăхăтра выльăхчĕрлĕхе технологие пăхăнса усрасан кĕр çитсен сирĕн кĕлетре аш-какай çителĕклĕ пулĕ. Паян вулакансем пуçарнă ыйтăва ялсенче пулсан час-часах илтме пулать. Çакна калатăп, ултă-çичĕ уйăхри сыснасем 100 е ытларах килограмм тайма пултараççĕ. Анчах хĕшĕсем сыснасене çак виçе чухлĕ кăна тăрантарни усăллах мар, вĕсене 200-250 килограмм таран самăртни çеç вырăнлăрах тесе шутлаççĕ. Çапах та, ятарласа тĕпченĕ тăрăх, сыснасем, тĕпрен илсен, 110 килограма çити самăртсан кăна паха та тачка какайлă пулаççĕ. Унран ирттерсен сыснасен çу кăна хушăнса пырать.

Çамрăк çурасене тачка какайлă самăртас тесен рационта концентрат виçи 60-70 процент, сало илес тесен вара çĕр улмипе тымар çимĕçĕн виçи ытларах пулмалла.

Самăртма хупнă сыснана шыв çителĕклĕ памалла. Рационта симĕс курăк пулни те ытлашши мар.

В. ИЛЬИН, зоотехник.