Тухтăр канашĕ

Магнит тăвăлĕ вăхăтĕнче

Кăçалхи хĕл кунĕсем сывлăш температури выляса тăнипе малтанхи кунсенчех хăйсен уйрăмлăхĕпе палăрчĕç. Шартлама сивĕсем ăшă çанталăкпа ылмашăнни, кайран вара каллех сивĕ тăни... Тĕлĕнме те пăрахрăмăр ĕнтĕ. Анчах çанталăк температурăпа «выляса тăни» пирĕн организм çине витĕм кӳмесĕр иртмест.

«Кунĕпех пуç ыратать: магнит тăвăлĕсем пулнăран ĕнтĕ», – тенине те илтмен мар. Çакăн пек вăхăтра вара чĕрепе, астма чирĕпе чирлекенсен тата ытти нумай-нумай чир-чĕрпе аптракансен кашниĕнех хăйĕн чирĕ çивĕчленет. Çакна Муркашри тĕп больницăри терапи уйрăмĕн ертӳçи И.Ф. КОРОЛЬКОВА кардиолог та çирĕплетсе каларĕ:

– Çанталăк улшăнса тăнă вăхăтра шала кайнă чирсем çивĕчленсе аптăратаççĕ. Çавăнпа та çак лару-тăрура чирлĕ çыннăн кирлĕ эмелсем яланах алă айĕнче пулмалла. Юн пусăмĕ хăпарса кайнипе, чĕре чирĕсемпе чирлекенсен уйрăмах асăрханмалла. Ытти чухне те, сăмахран, чĕре чирĕ канăç паман пулсан, магнит тăвăлĕсем, çанталăк улшăнса тăнă вăхăтра чĕрене татах та йывăр килет. Çавăнпа та сывлăха мала хурса çак вăхăтсенче пустуй çула тухма та тăрăшмалла мар. Халран кайиччен, пĕтĕм вăя парса ĕçлесси пирки те вăхăтлăх манмалла.

– Инна Федоровна, çамрăксем çак магнит тăвăлĕсене сисмесĕрех ирттерсе яраççĕ.

– Ку организм сывлăхлă пулнипе çыхăннă. Организм çирĕп пулсан, çамрăк е аслăрах пулни те витĕмлĕ мар, çын нимĕнле магнит тăвăлне те сисмест.

– Аслăраххисене, ватă çынсене çак лару-тăрура тата мĕн сĕннĕ пулăттăр?

– Кашнин хăйĕн чирĕ епле пулнипе эмелсем ĕçмеллине каларăмăр. Кунсăр пуçне эрех ĕçме юраманнине çирĕплетсе калас килет. Çамрăксене те. Ытлашши пылак тата çуллă апат-çимĕç те çиме тăрăшмалла мар. Çывăрайманнипе аптракансене лăплантаракан препаратсемпе усă курма сĕннĕ пулăттăм. Анчах та пуриншĕн те хăйне сиплекен врачпа канашлани усăллă пулнине манмалла мар, малтанах вĕсенчен сĕнӳсем илме тăрăшмалла.

Теприсем эрнере пĕр е икĕ кун çименнипе организма тасатаççĕ. Магнит тăвăлĕ шăпах çак вăхăт тĕлĕнче пулчĕ пулсан, хăвăрăн апатлану рационне тĕрĕс йĕркелеме тăрăшмалла, уйрăмах сивĕ çанталăкра.

Н. НИКОЛАЕВА.

Пулăшнăшăн

Тав тăватпăр

«Моргаушское» пурăнмалли çурт-йĕрпе коммуналлă хуçалăх муниципаллă унитарлă предприятийĕн директорĕ пулса чунне парса ĕçленĕ мăшăра, аттене, асаттене кукаçие – Н.А. Шишкина юлашки çула ăсатма пулăшнăшăн, йывăр хуйха пирĕнпе пĕрле пайланăшăн район администрацийĕн пуçлăхне Ю.А. Иванова, унăн çумне В.Г. Никитина, Н.В. Любимова, Ю.Л. Петрова, Н.И. Никитина, В.И. Вязова, А.Н. Иванова, Ярапайкасси ял тăрăхĕн пуçлăхне В.В. Голубева, Муркаш райпо пуçлăхне Б.В. Андреева тата унăн коллективне, Муркашри пурăнмалли çурт-йĕрпе коммуналлă хуçалăх коллективне, П.П. Давыдова, В.С. Краснова, районти вĕрентӳ пайне, вĕрентекенсен профсоюз пĕрлешӳĕн ертӳçине Л.Г. Федоровнана, В.М. Васильева, Ю.С. Яковлева тата ытти шкул директорĕсене, В.В. Виноградова, Х.М. Тимофеевана, Нискассинчи пĕтĕмĕшле практика врачăн офисĕн ертӳçине В.М. Басяева тата унăн мăшăрне, депутатсен районти Пухăвĕн депутачĕсене, ял тăрăхĕсен пуçлăхĕсене, ял хуçалăхĕсен, предприятисемпе организацисен ертӳçисене, ял-йышпа тăвансене, пĕлĕшсене тата пирĕн хуйхăна пирĕнпе пĕрле пайланисене пурне те тав тăватпăр.

ШИШКИНСЕН çемйи.

Сывлăхлă апатлану

Миçе порци çимелле?

Пур улма-çырла та, пахча çимĕç те çу тата калори енĕпе чухăн, анчах та организма кирлĕ витаминсемпе, минераллă тăварсемпе пуян. Çавăнпа та кунне 4-5 порци пахча çимĕç тата 2-3 порци улма-çырла çини усăллă.

Порци тесе вара вăтам калăпăшлă пĕр улма-çырлана (сăмахран, груша, пан улми, банан) е пысăк калăпăшлисен пĕр пайне (арбузăн, мангон, ананасăн) калаççĕ, пĕчĕккĕ пулсан – икĕ çырла (сăмахран, слива, абрикос), пĕр стакан чухлĕ вĕтĕ çырласене, сахăрсăр улма-çырла сĕткенне, 3 кашăк консервланă улма-çырлана е вĕсенчен хатĕрленĕ компота. Анчах та ытларах чух чĕрĕ улма-çырла çиме тăрăшмалла. Пĕр типĕтнĕ улма-çырла организма энергипе пĕр чĕрĕ улма-çырла чухлех тивĕçтерет. Типĕтнĕ улма-çырлана пĕрчĕллĕ культурăран хатĕрленĕ çимĕçсемпе, салатсемпе çимелле. Типĕтнĕ улма-çырла хăйĕн калăпăшĕпе пĕчĕкрех пулнăран, ăна ытлашши çимеллине пĕлтермест.

Пахча çимĕçĕн пĕр порцине 2-3 кашăк салатпа танлаштарма пулать. Çĕр улмине эпир асăннă ушкăна кĕртместпĕр, мĕншĕн тесен вăл сывлăхлă апатланăвăн крахмал тытса тăракан çимĕçсен ушкăнне (макарон изделийĕсем, çăкăр, пĕрчĕллĕ культурăран хатĕрленĕ çимĕçсем тата çĕр улми) кĕрет. Чĕрĕ пахча çимĕç пекех, шăнтнă пахча çимĕçĕн те организмшăн усси пур.

Пахча çимĕçпе улма-çырла тăтăшах пирĕн сĕтел çинче пулмалла. Вĕсене апатлану рационне кĕртни организма чĕре тата рак чирĕсене аталанассинчен сыхлама пулăшать.

Улма-çырла сĕткенĕсенче С витамин чылай. Вĕсем юнри глюкоза шайне хăвăрт ӳстерме пултарнине шута илсе, сĕткене апатлану хыççăн ĕçмелле, ĕçес килнĕ туйăма ирттерсе яма вăл юрăхсăртарах. Нумай чух сĕткене пылаклатма ун ăшне сахăр яраççĕ. Анчах та сахăр яман сĕткен усăллăрах пулнине асра тытăр.

Т. ШАРИКОВА,
Муркашри тĕп больницăри врач-эндокринолог.

Редакци почтинчен

Иккĕмĕш хут çут тĕнчене...

Медицинăри ĕç хатĕрĕсемпе усă курса, хăйсен ăсталăхне çирĕппĕн шанса медицина ĕçченĕсем мана леш тĕнчерен унччен пурнăç çулĕ çине тепĕр хут вырнаçтарса тăратма пултарчĕç. Çакăншăн Муркашри тĕп больницăра вăй хуракан Огурцовпа Васильев хирургсене тата медицина сестрисене питĕ пысăк (айсберган пĕчĕк мар) тав сăмахĕ калатăп.

Асăннă ĕç темиçе çул каяллах декабрĕн 31-мĕшĕнче пулса иртрĕ. Çак кун маншăн çут тĕнчене иккĕмĕш хут килнĕ кунпа танах. Эпĕ хам реанимаци уйрăмĕнче мĕн чухлĕ выртнине те пĕлмен ун чухне. Пурăнакан çыннăн паллисене те параймаи вĕт-ха: те чул муклашки, те тимĕр купташки... «Пĕтрĕм пулас», – тесе шухăшлама тăн-пуçĕ вăй çитернĕччĕ, анчах та вăранасса шанман. Хамăн пурнăçăн шăпи çапла ĕнтĕ – икĕ метр çĕр шăтăкне персе чиксен çĕрсе пĕтичченех çапла асапланса выртмалла пулать ĕнтĕ, тесе пăшăрханнине нимĕнле сăмахсемпе те каласа пĕлтерме çук. Тем вăхăтран сулахай куç уçăлчĕ те, такам ман çине витнĕ утиялa илсе пăрахнăн туйăнчĕ. «Чĕрĕ çын» пулса тăнă хыççăн манăн пĕрремĕш сăмахсем «Лазарь воскрес» тенисем пулчĕç.

Çав кун килте унтан-кунтан ыраткалани иртет пулĕ-ха, тесе шутласах васкавлă пулăшăва та тӳрех чĕнмен. «Врачсем паянхи кун та пулин канччăр-ха», – тесе пĕрмай калаттăм. Вĕсене кантарманнипе вара эпĕ паян та ура çинче, 84 çула çывхарса пыратăп. Тавах манăн пурнăçа çăлса хăваракансене.

Л. КОЖЕЛЕЕВ.

Чамăш ялĕ.

Спорт хыпарĕсем

Республикăра çĕнтернĕ

Январĕн 16-17-мĕшĕсенче Шупашкар хулинче йĕлтĕрçĕсен республикăри ăмăртăвĕ иртрĕ. Район администрацийĕн вĕрентӳ, çамрăксен политики тата физкультурăпа спорт пайĕн ачасемпе çамрăксен спорт шкулĕн тата В. Егорова ячĕллĕ спорт шкулĕнче ăсталăх туптакансем пурĕ 32 спортсмен Муркаш район чысне хӳтĕлерĕ. Икĕ куна тăсăлнă ăмăртура Муркаш район командин çĕнтерӳçĕ пулса тăнă.

Классикăлла майпа ăмăртакансем хушшинче Т. Иванова, Д. Баранова (Калайкассинчи уйрăм, тренер-преподавателĕ В. Моисеев) тата Д. Григорьев (В. Егорова ячĕллĕ спорт шкулĕ) мала, К. Иванова (Калайкасси уйрăмĕ) 2-мĕш вырăна тухнă.

Ирĕклĕ майпа ăмăртакансен те аван кăтартусем: Д. Баранова, К. Иванова, С. Васильев (Калайкасси уйрăмĕ) тата Д. Григорьевпа П. Охотников (В. Егорова яч. спорт шкулĕ) çĕнтерӳçĕсем пулса тăнă, А. Костинапа Н. Алексеева (Ярапайкасси уйрăмĕ, тренер-преподавателĕ Э. Гордеев) 2-мĕш вырăнсене çĕнсе илнĕ, Т. Иванова (Калайкасси уйрăмĕ) 3-мĕш вырăна тухма пултарнă.

Хĕрарăмсем ăмăртĕç

Январĕн 30-мĕшĕнче «Сывлăх» ФСК-ра ĕçлекенсен спартакиади шучĕпе районти хĕрарăмсен командисем волейболла выляса вăй виçĕç. Командăра 9 вылякан тата 1 представитель пулмалла. Ăмăрту 10 сехетре пуçланать.

Хĕллехи сезона уçма

Хĕллехи сезона уçассине çанталăк сивĕ тăнине пула иртнĕ шăмат кунран çитес шăмат куна куçарнă: январĕн 30-мĕшĕнче ирттерме палăртнă. Сезона 10 сехетре савăнăçлă лару-тăрура уçаççĕ, ăмăртусене те малтанласа пĕлтернĕ пекех ирттереççĕ.

Изменились КБК по единому социальному налогу на 2010 год

Федеральным законом от 24 июля 2009 г. N 212-ФЗ «О страховых взносах в Пенсионный фонд Российской Федерации, Фонд социального страхования Российской Федерации, Федеральный фонд обязательного медицинского страхования и территориальные фонды обязательного медицинского страхования» с 2010 года отменен единый социальный налог.

*В связи с этим в **2010 году** в платежных поручениях на перечисление единого социального налога следует указывать следующие* **<u>коды бюджетной классификации</u>**.

Межрайонная Инспекция Федеральной налоговой службы №6 по Чувашской Республике сообщает, что в 2010 году в платежных поручениях на перечисление единого социального налога следует указывать коды бюджетной классификации:

Единый социальный налог, зачисляемый в федеральный бюджет	182 **1 09 09**010 01 0000 110
Единый социальный налог, зачисляемый в Фонд социального страхования Российской Федерации	182 **1 09 09**020 07 0000 110
Единый социальный налог, зачисляемый в Федеральный фонд обязательного медицинского страхования	182 **1 09 09**030 08 0000 110
Единый социальный налог, зачисляемый в территориальные фонды обязательного медицинского страхования	182 **1 09 09**040 09 0000 110

С **1 января 2010 года** оформление платежных поручений на перечисление налогов, сборов и иных обязательных платежей осуществляется в соответствии с приказом Минфина России от 24.11.2004 № 106н «Об утверждении Правил указания информации в полях расчетных документов на перечисление налогов, сборов и иных платежей в бюджетную систему Российской Федерации» (с изменениями) и приказом Минфина России от 24.08.2007 № 74н «Об утверждении указаний о порядке применения бюджетной классификации Российской Федерации» (с изменениями).

<u>Правилами заполнения полей расчетных документов на перечисление налогов и сборов можно ознакомиться на сайте Управления Федеральной налоговой службы по Чувашской Республике www.r21.nalog.ru.</u>

Также в налоговом органе можно получить «Памятку налогоплательщику» для правильного оформления платежных поручений на перечисление налогов и сборов в бюджетную систему Российской Федерации 2010 году.

Изменения налогового законодательства, вступающие в силу с 01.01.2010 года и правила заполнения платежных поручений будут рассматриваться на семинар-совещаниях, проводимых в январе месяце по следующему графику:

- Моргаушский район – 25.01.2010 года в Межрайонной инспекции ФНС №6 по Чувашской республике в 10.00 часов.
- Красночетайский район – 26.01.2010 года в здании администрации Красночетайского района в 10.00 часов.
- Ядринский район – 27.01.2010 года в здании Межрайонной инспекции ФНС №6 по Чувашской Республике в 10.00 часов.

Е. АРСЕНТЬЕВА,
начальник отдела работы с налогоплательщиками, их регистрации и учета.

Пĕлтерӳсем. Объявления

Ĕне, вăкăр, сурăх сутатăп.
Ыйтса пĕлмелли тел.: 8-937-390-94-59.

СПУТНИКОВОЕ АНТЕННЫ «ТРИКОЛОР»
6700 руб. Установка, гарантия
Тел.: 8-906-385-29-30. 5-6.

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. 3-5.

Спутниковые антенны «ТРИКОЛОР»
с установкой, гарантией и обслуживанием.
Тел.: 8-905-345-77-19. 2-6.

Продаю качественные керамзитобетонные блоки от 26 руб/шт., действуют новогодние скидки. с. Моргауши, «Агропромснаб». Тел.: 8-905- 340-07-78. 4-5.

Срочно продается двухкомнатная квартира старой планировки в центре с. Моргауши. 45,2 кв. м., 2-2 этаж, кирпичный дом. Документы для продажи готовы. Тел.: 8-927-85-42-997, 8-927-99-18-444. 1-4.

Пĕрре пăрулана ăратлă хура-шурă ĕне сутатăп.
Тел.: 8-960-300-91-31.

ЗАЙМЫ и СБЕРЕЖЕНИЯ
для пайщиков
с.Моргауши, ул.50 лет Октября, 5
(83541) 6-23-10, 37-48-92
выгодные % ставки
КПКГ “Капитал Экспресс”
Св-во о рег. 21 №002062014 от 23.09.2009г.

Участница долевой собственности Иванова Надежда Лукинична, 30.04.1962 года рождения, проживающая по адресу: Чувашская Республика, Моргаушский район, Ильинское сельское поселение, д.Тренькино, ул. Снежная, д. 9, кв. 2, 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 Ильинское, на территории землепользования СХПК «Хлебороб», участок расположен в северной части кадастрового квартала 21:17:021001 площадью 1,24 га пашни для производства сельскохозяйственной продукции.

Все претензии по месту расположения земельного участка прошу направить в 2 адреса:

1. Администрации Ильинского сельского поселения.

2. Ивановой Надежде Лукиничне, проживающей по адресу: Чувашская Республика, Моргаушский район, Ильинское сельское поселение, д.Тренькино, ул. Снежная, д. 9, кв. 2.

Коллектив МУП «Сундырское ЖКХ» выражает глубокое соболезнование родным и близким в связи с безвременной кончиной директора МУП ЖКХ «Моргаушское»

ШИШКИНА
Николая Александровича.

Моргаушская районная газета «Çĕнтерӳ ялавĕ»

УЧРЕДИТЕЛИ:
Министерство культуры, по делам национальностей, информационной политики и архивного дела Чувашской Республики.
АУ ЧР «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 и социальной жизни - 62-1-38. Факс: 62-1-36; E-mail: morpress@cbx.ru, redaction@cbx.ru

Газета зарегистрирована управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Чувашской Республике – Чувашии. Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ 21-00073 от 07 декабря 2009 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 26.01.2010 г.
Время подписания в печать: по графику – 17 час. 20 мин, фактическое – 17 час. 20 мин.
Заказ Тираж 3898.

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.