

Ял хушалх ёёсем вулакан куёпе

Такса хавармалла пулман

Тыра-пула этемэн төп пуя-яллахэ пулинне эпир лайах пелетпёр. Сакар сителёкпел пулсан, сын пурнаёра мён кирлине йалтаха тума пуларат, мёншён тесен сакартан асли сук. Сакна шута илсе тата асанна төлөвөпе тырпула суркунне вэхатра акса хавармалла та кёр ситсен пёр такаксар пустарса илсен аван пулмалла: сакар пулсан, сын пурнаёра, пурнаёра малалла каят. Сак пуриншён те палла, анчах...

Пёр пытармасар каласан, эпир тыр-пула туллин хахлама, тивёслипе хиселөмө пёрахрамэр, тени төрөсөх пулать паян. Патак икё вёслё тенё пек сак ситменлөх те хамарах килсе сакпа пулар: “Вал сук та ку ситмест, сакар хахлама пулар”, – чаркашатпёр пурнаёра киревсёр енёсене сүлти пулсаёсөнө шыраса. Халах сывахнерех пулсаёсем вара аста пахаёсё? Касалхи вырмара пите нумай тыра сёр сине таканса юлчө тата юлать те. Шутлама вэхат, малашне те саклаха пулсан, үлөмрөн пире кам тарантарё? Малаллаха сакхамсене районта кана мар, республикара та чапла ятпа ёслесе пурнаёра хушалхакан касалхи вырмари йёркөсёрлөхөсөм чунна ыраттарнипе сыратат. Хушалхакан асанмастап. Хаётра пичетленнине вуласа тухсан, мёнле хушалхакан синах пунине вулавсаёсем аякарёс тесе шутлатат.

Хушалхакан уёсене паян тухса палхсан ыратман чун ыратма пулать. Вырмара “хир карапёсем” хысёсан таканса юлна тыра халё мак пек шатса тухна та катарнах сип-симёс куранса ларать. Акэ, сүл хёрринчи пёр төслөхө илсе катартам. Муркашран Шупашкара Ишек урла кайсан Ятман ялне ситиччен сур сурхам пек юлсан сулахаё енёлөле палхара-ха! К. Иванов яч. хис. ял хушалхакан производство кооперативён чиккипе юна-

шар пулна урпа пусси. Кунтан “хир карапёсем” ёс вёслесе кайнаранпа чылай пулать ёнтё. Паян унта палхатан та шухахласа телёнсе таратан... Вырса илнө тыра сурри бункера керёймен, вал сёр синех таканса юлна. Сапла вара вырмара пёр вэхатрах кунта кёр аки ирттернө пулать. Ку хиртө пёр комбайн пёччен ёслемен пулин те, кашнин хысёсанах тыра пёрешкел юкса юлни сисёнөт. Сакна шатса тухна калчасем уёамла сирёплөтөсө парасё. Кун пек “вырма ирттернө уёсем” хушалхакан татах пур. Хире комбайнсем тыра хаварна пири уй-хир бригадирёсемпе хушалхакан чунёсене парса ёслөкөнөсөм ертүсөне пелтерсен, лешё вёсене “эпё ана лайах пелетеп” тесе сёс хуравлана. Таса чунла хресчен чунне ыраттарса мал туртамла туйама ура хуракан сакхамсене мар-и-ха вёсем? Хирёсөле хурав сук. Хире сёне тыра таканса юласси вара саклаха малалла пулса пина.

Кётү палхакансем мана сапла каласа пачёс: “Пирён пулсаёсем тыр-пула хахламасё. Сакна уёслөхө таканса юлна тыраран мак пек шатса ларна калча та сирёплөтөт”. Правлени членё тараканса калани те пуэран каймасть.

Хушалхакан вырма ёсёсене пиллөк комбайн хушанат. Вёсем пурте сёне. Апла пулсан вёсен сухату та сахал пулмалла, анчах... Манан сапла калас килет: “Вырмара тыра-пулана хахлама чунна парса ёслөсөн, сёр сине тыра таканса юлмасөт”. Эпё хам та комбайнпа пайтах ёслөнөскөр сакна лайах пелетеп. Кунта пёр ситменлөхө кана. Вал комбайнерсем чунна парса ёслөмөнни тата комбайнерсен вырмари ёсөне таташах төрөслөсө таманни. Хушалхакан агроном, виёсё уй-хир бригадин бригадирё, трактор ертүсчи

ёслөсё. Вёсем пурте хушалхакан правленийё туянтарна сёмал автомашинасемпе сурөсё. Ёс сине ответлаха палхсан, вёсен комбайнерсен вырмари ёсөне таташах төрөслөсө тарса вэхатла катарусем пама уёслөвөсем сителөклөх. Анчах... Шел пулин те хире тыра юкса юлни вёсене пашархантарсах каймасть пулас.

Хушалхакан пёр комбайнер кёске чаранура сапла каласа пани аэран каймасть:

– Пирён ёсө никам та төрөслөсө тамасть. Пулсаёсөне эпир хирте курмастпёр та. Сапла вара вэхатра төрөсө те кирлө йышанусем туманран нумай тыра сёр сине таканса юлчө. Чун ыратать, анчах мён тавас?

“Хир карапё” малалла кайрө. Хавартлахё те пёчөк пелетеп” тесе сёс хуравлана. Сакэ вал сухату салтавё те ёнтё. Механизаторсем комбайна хыта хауаланипе улама арпаран уйаракан шултра ала арпапа тулса ларать те тешёлөнө тыра кирлө сёрө лекеймөт, арпапа хушаса сёр сине юкса юлать. Сакна хушалхакан пулсаёсөсемпе инженерё-агрономёсем тана кёрөсхөн мар.

Касалхи вырмаччен икё эрне маларах район хаёатёнчө вырмара мён салтавапа хире тыра нумай таканса юлни пири хушалхакан ертүсөсемпе инженерёсене асархаттарса статья тухнаёччө. Шел, сакэ вёсене тивёслө пётөмлетү тума пулашман. Паян вара сухатусем пири каласатпёр, ана сенталак условийёсемпе сыхантаратпёр. Халаха ёслөнөшөн валесмелли тыранна сёр синех таканса хавартапёр.

Паян пёрлөшүллө хушалхакан хирёсөнчө вырма ёсёсем вёслөнөсө пырасё. Йёпе-сапалла сенталак палхасара юлна тыранна тирпейлө пуларса илөсчө. Тыра-пула вал халакан пуяллахё. Сакна манас марччө. **В. ИВАНОВ.** Кашмаш ялө.

Пирён почта

Пултарулла тракторист

Пёрлөшүллө хушалхакан обществалла выльах-чёрлөхө палхакан кётүс кун каёта та ситет, савна май уй-хир пурнаёсөпе төплө паллашарат, сүтсанталак улшанавне санайрат. Хам та сак ёсө ёслөнөрөн халё калани пуш сакма мар. Выльах-чёрлөхө уй-хир урла каёна чух, улаха-саранпа иртнө май сырлаёсөсемпе, кампасөсемпе, пулсаёсемпе төл пулса интереслө каласунөсөм ирттерме тивет. Кашинчөх усалли, сёни чылай.

Сухалама палхна люцерна ани синачө суретпёр. Акэ пёр кун кунта та суха агрегасөсем ситөсө тачөс. Пёри, сакракрахскөр, тахар класс хысёсанах трактор штурвалё умне ларна Михаил Павлов. Сакраклөхө палхасарах тарашат вал ёсө. Телөр “хурса ут” синачө хамран виёсө сүл аслаха юлшашам Николай Гаврилов. Куллөхө кашни хайён ёсөнчө пулларан пёр-пёрне час-часах кураймастпёр сав: вал пёр отделеничө суха тават, эпё телөр уйрамра кётү кётөтөт. Сакма сөмне сакма та төл пулна май каласа хутаёсине усаха сар.

Николай Сёмөрткасси ялөнчө суралса ёснө. Семө-

ре асли пулна май ун сөмнө куршанак ачаллах сылаёсна. Ялти ытти ачасемпе пёрле вал та сүллахи кунсөнчө аслисене хушалхакан ута таварса пустарма пулашан, вырмара тыра аланна-типөтнө, сёр улми пуссинчө вай хунэ, выльах кашманё каларна. Пёр сакмаха каласан, ялти тата хушалхакан пёр ёсөн те паранса юлман. Ытти ёсөсемпе пёрлөхө арсын ача пёчөккөллөх техника ёслени сине амсанса палхна, савна май кёсөн сүлсөнчөх “хурса ут” штурвалё умне ларасси пири ёмөтлөнөме пуланэ. Сүтэ ёмөтө сакраё Николай сакра класс вёренсө пётөрсөнөх пурнаёсө кёртөме пулать: таван хушалхакан плугарьте ёслөме тытанат. Вата тракторист Иван Никитин сөмнө сирёплөтөскөр, сүлларан пулсаёсө хура керкуннөчөнчө асла юлшашөпе пёрле тимлөсө ёслөт, техникана алла илет.

Йышлэ семөре ёснө Николай 1964 сүлхи керкунне Етөрне районёнчи Советскөнчи техника училищине вёренне каят. Сёне выран тата палламан ачасем сёс пулинне палхасарах техникана юратни сая каймасть. Коля вёренүре кёсөх лайах

палласөм кана илме пулсат. Сак тарашулаха вёренү тарашёпөх сыхланса юлать. Икё сүлтан хайхискөр училищө лайах палласөмпе кана вёренсө пётөрсө алла тракторист правипө ватам пелү аттестачё илет. Илет те хай пурнаёсө сүлө сине тухна Сёмөрткасси өннө тавранат. Таван хушалхакан хайне кивёрёх трактор парсан та Коля саванат. Ара, тахсан ёмөтлөннө мар-и! “Хурса ута” юсаса кёсөх ёсө каларат. Кунсем иртнө май сакраёкан та ёсө опычө үсөсө пырат. Вэхат ситсен сарретне тарат, танкист пулса сёршыва хуёлөт.

Совет сарёнчен таврансан хайне ёсөре катарта сакраё хушалхакан сёне трактор шанса парат. Унтанпа 40 сүл ёнтө Николай Гаврилов дизель тракторпа ана суhalat, тыра акать, керхи ёсөсем пурнаёслать: ниёста та тракторист ятне ямасть. Акэ, иртнө кунсөнчө те вал кёр аки ирттерчө, кёсөх керхи сёртөме сухине тума тухө. Маттур механизатор валли ёсө тулмансах тарат. Телөе ёсө куракан Н. Гаврилов вара ниёш ёсөнчө те паранмасть.

В. ФЕДОРОВ. “Ударник” хушалхакан.

Пулса иртни тавра

Паспорт алла тавранчө

“Чулпа пөрөкөнө сакрапа пер”, – тесе вёрентнө мирлө те килёшүллө пурнаёсө мала хурса чаваш аксакалө. Саванна ёнтө йывар вэхатра сынна алэ тасса паракана та пирён халакхамар ырласа чыс тават. Касалхи сүкунёсөнчө манпа та сакнашак истори пулса иртрө. Июлөн 22-мөшөнчө сывах таванамара юлашки сула ёсатма кайсан каялла тавранна чух сүл урла каёна сёртө (эпё суран пулна) сүлла пыракан автомашина

ман төлө пырса тухнипе пулса иртнө патармахра унта пырса ситнө милици сотрудникөсем манан паспорта илсе юлчөс. Хысёсанахи кунсөнчө улам уринчө йөп шыранэ пөкөх пулса тухрө ку ёс. Анча вал ыра вёслөнчө. Саванна та эпё Шупашкарти Мускав районён йёркө хуралсөсем хамран илсе юлна паспортта хусине таварса парассине Сорокина Зоя Михайловна калатат. Кашни ёсрөх сак-

нашкал тарашулла ёсөнчөсем пулсан, Раёсөй Президентчө В. Путин, Чаваш Республикин Президентчө Н. Федоров халакхамар пуэсарна ёсөсем малалла каясса кётөме пулать.

Сакма май, Зоя Михайловна Сорокина РФ федералла миграци службин ЧР управленийён Муркаш районёнчи территории пункчөн пулсаёсөнчө ёслөт.

Василий ПРОХОРОВ. Елшик ялө.

Сентябрөн 22-мөшө – Пётөм төнчери Сыва чөре кунө

Чөре пёр тахтавсар ёслөтөр тесен

Маларах пёлтерер: сентябрөн 22-мөшөнчө Пётөм төнчери Сыва чөре кунө ячөпө “Районти төп больница” муниципалла сывау учреждениеёнчө чөре чирлөпө чирлөкөнөсөм валли уса алак кунө пулать. Ун чухне соцакет илссинчен

пярнман инвалидсем рецөптпа, пөчөк тупашлэ семөсөнчи чөре чирлөпө чирлөкөнөсөм участкари терапевтсенчен ө кардиолог пүлөмөнчө черөт тамасар түлөвсёр эмелсем илме пултарөс.



Республикара палартакан Сыва чөре кунө пирён районта та сүллөнөх анла ёсөсемпе паларса юлать. Сыва чөре. Епле пысак пёлтерөшлө вал малашлаха палхакан сакраёк сынышан, ёсө опычөн рюкзакне тултарна май сёнёлөхөсөм өннө талпанакан ёнтөшөмөшөн. Сакна шута илсе тата пирён хушамарта чөре чирлөпө аптракансем пурине курса профилактика ёсөне малти выранна каларса паян районти хаёат вулакансемпе каласас терём. Каласамалли вара сук мар. Чөрепө сосуд чирёсөне пула вилөсси кирек хаш сёршывра та малти вырансенчен пөрне йышанат. Раёсөй те ку лару-төрура шурэ курак мар. Пирён сёршывра чөрен ишеми чирлөпө (чөрене юн сителөксёр пыни) 100000 сын пуёне 1995-1998 сүлсенчө арсынсөм хушинчө 330,2 сын вилнө пулсан, Францире – 49,1.

ХОЛЕСТЕРИН

Малтанах холестерин пири сакма пусарар. Ку йитупа сёр сүл ёнтө специалистсөм хушинчө хөрү каласусөм пырасё, мөншөн тесен шалпа холестерин атеросклероз аталанавөн төп айапө. Атеросклероз вара организмта стенокарди, инфаркт, инсульт патне илсе ситерни пири манмалла мар. Саканта пусланат те холестеринпа кёрөшөсси. Анча чылай чух вал кая юлна кёрөшү пулать, мөншөн тесен пирён организм холестерина апатпа пёрлө “туянисёр” пулсе хай те хатрөлет. Наукашан сакэ та палла: организмра атеросклероз пусаракан “усал” холестеринпа пёрлөхө ана

аталанма хирёслөкөн “лайах” холестерин та пур. Саванна та юнра холестерин шайё ёснө пири түрөх хараса укиччен хушма анализсөм туса холестерин пахалөхө палартни выранла. Төп харушлөхө холестеринра хайёнчө мар, вал юнра епле куёса сүреничө. Ана илсе сүрёкөн транспорт – сүлсөмпе белоксен анла хушлөхө комплекс – липопротеидсем.

Анализ пөчөк йышлэ липопротеидсем нумайрах пулинне катарсан сана таварса ёслөме вэхат. Мөншөн тесен шалпа вёсем холестерина сосудсен стенкисем сине ларта чөре чирёсөне аталантарма пулашаёсө. Танлаштарма, пысак йышлэ липопротеид пачах хирёслө ёс тавасё. Вёсем ытлашши холестерина каларасё.

Сакма май, “лайах” холестеринпа пуял хёраарамсем арсынсөнчөн сахалрах инфаркт тусёсчө. Кунта хёраарамсем организмчө эстроген гормонсен пёлтерөшө пысак.

Час-часах сапла ыйтнине курма пулать: “лайах” тата “япах” холестерин балансө нормара чухне диетана палханни выранлаё? Ку йитупа сине хуравласа сапла калас килет. Су хиселө пысак апат ниёсан та вёсөрөн иртмеллө мар, мөншөн тесен “лайаххисөмпе” “япаххисөм” шайлашавө самантрах улшанма пултарат. Уйрамсах хёраарам сүлсөнчө тата унён сиенлө йаласөм пур, хай сахал куёамла тата стрессөмпе пуял пурнаёсө ирттерөт пулсан.

Каламалла, сирён рационта выльах (сав шутра сөт) савёсөм мөн чуль сахалрах, сывлах упрасси саван чулчө ытларох. Анча халё калани вегетерианец пулмаллине пёлтермөст. Ашла сөтө рационтан пач каларни те выранла мар. Ку сүлла кайсан эфир “лайах” холестерина та сухататар. Саванпа анлантармалла та ёнтө вегетерианецсөм хушинчө те инфарктпа-инсультпа

чирлөкөнөсөм төл пулинне.

Чаннипе каласан, холестерин организмта пите кирлө хатёр. Вал клеткасен составне кёрөт, гормонсөне синтезлама каят, пулса ёсөнчө пысак выран йышанат. Саванна та пурнаёсра хушаш диетана тытса пыни лайахрах та: унта выльах савёсөм те пулчар, үсөн-таран савёсөм те.

Мөн тумалла-ха юнра холестерин виёсине нормана лартас тесен? Малтанах рацион калорилөхө чакармалла. Кёлөткен ытлашши виёсө пур пулсан, ана та чакармалла. Шапах сакан хысёсан организмра холестерин шайё йёркөнө кёрөт.

Иккөмөшөнчөн, рациона парса йышши симёсөсө, пахча-симёсөсө улма-сырлана ытларох кёртмеллө. Сак симёсөсөсө умён ирлөсө сёлө пәтти сине уйрамсах усаплла. Чөйпө кофе ёснө юнра сү хисепне үстерөсси сине витөм кумөст.

Юнра “лайах” тата “япах” холестеринсен балансө йёркөнөсөсө сине ватам интенсивлахла физкультура витөм курөт. Сакна тата куллөнхи пурнаёсра тытса пырсан, унён усси сур сүлтаннах палла пулать.

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Атеросклероз – чөрепө сосуд системин чирёсөн никөсөнчө виртакан процесс. Вал чөрен ишеми чирён төп салтавө. Ана пула аталанна пур сёршывсөнчи сынсөм сахал мар вилөсчө. Ишеми чирлөпө пёрлөхө атеросклероз гипертони чирлөпө те сыханса тарат. Ку чир час-часах вилөм патне илсе ситерекөн анла сарална чөрепө сосуд чирө. Атеросклероз саван пөкөх сахар дилбөчө чухне йыварлаёсөм каларса таратат.

20-мөшө ёмөр пуламашёнчө наукари шырав-төпчөвөсөм атеросклероз холестеринпа түрөммөн сыханнине палартна. 1913 сүлта вырөс тата нимёсө ученайёсөм пёр вэхатрах кроликне сүпа ирёлтернө таса

холестерин ситерөсө чөрчүнсөнчө атеросклеротика улшанавёсөне катарта.

Холестерин организмшан кирлө хатёр пулсан та, унён шайё пысакланни чөре ишеми чирлөпө (ИБС) чирлөсси патне ситерөт. Хаш сёршывсөнчө (Китай, Индонези, Япони) юнри холестеринан ватам шайё пысак мар, унта ИБСпа сирёсөн вилнө төслөсөм те сахал. Аста асанна виёсө пысак (Европари ытларох сёршывсөнчө), вёсөнчө ИБС час-часах вилөм салтавө пулса тарать.

Холестеринан ватам шайё апат-симёсөсө диетипө түрөммөнчө сыханна. Иртнө ёмөрөн пёррөмш сурринчө Хёвел анёсөнчи сёршывсөнчө ИБСпа вилөсси ёснө сынсөм сүллэ продуктсөм (уйрамсах аш продуктсөм) ытларох сине пулсанине сыханна. Сак лару-төру сине пирус туртасси анла сарални те хушма витөм кунө.

Атеросклерозан пуламаш паларамөсөм ачаллах сүлөсөнчөх паларма пултарасчө. Юнри холестерин концентрацийё пысакланни чирён клиника паллисөм паларичөнөх пулса иртөт. Саванна та гиперхолестеремие вэхатра тупса палартасси – сывлах хуралсин төп задачи. Саванна та терапевт ө кардиолог патне пыракан арсынсенне 30 сүлтан, хёраарамсенне 40 сүлтан юнри холестерин виёсине палхассине обязательнай ёс тесе шутлатпёр.

Халё каланине шутласа сынсөн сакна та манмалла мар: холестерин виёсине пирус туртни тата куёамсар пурнаёсө условийё үстөрөт кана. Апла пулсан сынсөн сыва пурнаёсө йёркине тытса физкультурала сывахрах туслашмалла. Кун пек чух кана чөре сёмаллан та тикёсөн, тахтавсар ёслө, чөрепө сосуд чирёсөм пирёнтен аякра тарөс.

И. КОРОЛЬКОВА, районти төп больницан терапи уйрамөн ертүсөн, кардиолог.