Тĕнче кубокĕ умĕн

Сывлăха утса çирĕплетер

Юлашки çулсенче сывлăха спортпа çирĕплетес тенденсен йышĕ ӳссех пырать. Ялсенче те ку пулăма аталантарса пыма майсем пур. Хăшĕсем, тен, лайăх спортзалсем çук теççĕ пуль. Утма вара таçта та çул пур. Хăвăрт утассине те алла илме пулать. Çакăн пирки калаçма чĕнтĕмĕр паян редакцине Тойкилтĕ шкулĕнче хăвăрт утасси енĕпе ĕçлекен тренера А.В. ВАСИЛЬЕВА.

– Аверкий Васильевич, эсир тахçанах ачасем хушшинче хăвăрт утассине сарнă ĕнтĕ. Паллă спортсменсем те «утса тухнă» сирĕн алăран. Мĕншĕн ялти ачасенчен нумайăшĕ çăмăл атлетикăн çак енне суйласа илет?

– Малтанах акă мĕн калас килет. Утасси вăл – çут çанталăк этеме куçса çӳреме панă пулăм. Ача та утма вĕренет вĕт. Ку çут çанталăкпа сывăх, этем организмĕшĕн пурнăç тăршшĕпех усă кӳрекен япала. Çын утнă чух хăйĕн нумай мышцисене кирлĕ пек ĕçлеттерет. Çакна шкулта ачасем те питĕ лайăх ăнланаççĕ. Типĕ çанталăкра тулта утма та меллĕ. Хĕлле кăна спорт залĕсем кирлĕ тени те йăнăш мар. Хăвăрт утассипе палăрнă спортсменсем те нумайăшĕ перремĕш утăмĕсене ялсенчех тунă. Вера Соколова, Петрпа Василий Трофимовсем – Апаш тăрăхĕнчен тухнă çамрăк спортсменсем –пирĕн район чысне хăпартаççĕ. Çакă та витĕм кӳрет.

– Çын сывлать, çиет. Утасси те çакăн пек кирлĕлĕх пулса тăрать мар-и?

– Çапла. Ялта хамăра валли вăхăт сахалрах тетпĕр те, анчах утассине вара кашни хăйне кирлĕ пек йĕркелесе пыма пултарать. Васкамасăр е хăвăрттăн, нумайрах е сахалрах утасси çынран килет. Çавăнпа та пĕчĕк ачасенчен пуçласа ватăсем таранах пурте спортпа туслашма пултараççĕ. Кунне 15-20 минут утни те организмшăн питĕ усăллă. Тĕрлĕ чир-чĕрсене те айккинче хăварма пулать. Çын хăйĕн ĕçлес е вĕренес туйăмне кирлĕ шайра тытса тăма пултарать. Ку вара питĕ кирлĕ тесе шутлатăп эпĕ. (**Авт.**: Аверкий Васильевич хăйне кирлĕ формăра тытассипе тепĕр çамрăкран та самаях ирттерет.)

– Утассин тата мĕнле лайăх енĕсене асăнма пулать?

– Çăмăл атлетикăн ытти енĕсемпе танлаштарас пулсан, кунта суранланасси çукпа пĕрех темелле. Мĕн те пулин ыраттарни те питĕ сахал пулать. Утнă чухне çын урисене çĕр çинчен уйăрмасть вĕт. Пĕр ури çĕклениччен тепри çĕр çине пусать. Ӳкес хăрушлăх çук. Бокспа е конькипе ярăнассипе хăвăрах танлаштарса пăхма пултаратăр. Çавăнпа та утасси пурин валли те, уйрăмах ял çыннисене валли, питĕ меллĕ те кирлĕ теме çеç пултаратăп. «Вăхăт çынна кĕтмест», – тенĕ Будда. Апла пулсан паянах пурин те сывлăха эмелсемпе мар, спортпа çирĕплетмелли пирки шутлама вăхăт.

– Тавах, Аверкий Васильевич, интереслĕ калаçушăн.

Н.НИКОЛАЕВА.

Уйăхлăх

Туберкулез чирĕнчен упранăр!

Кашни çулах пирĕн çĕршывра туберкулез чирĕпе кĕрешме «Шурă ромашка» ятпа уйăхлăх ирттереççĕ. Вăл мартăн 20-мĕшĕнчен пуçласа апрелĕн 20-мĕшĕччен пырать. Çак уйăхлăхăн тĕп тĕллевĕ – туберкулез чирне анлăн сарăлма чарасси.

Çак уйăхлăх вăхăтĕнче кашни шăмат кун Муркашри тĕп больницăра «усă алăксĕн кунне» ирттереççĕ. Çав кунсенче флюорографи кабинечĕ 9 сехетрен пуçласа 13 сехетчен ĕçлет, клиника лабораторийĕ анализсем тăвать, фтизиатр йышăнать.

Шел пулин те, туберкулез чирĕпе чирлекенсен шучĕ çулсеренех ӳссе пырать. Уйрăмах çамрăксем тата ĕçлемелли çулсенчи вăйпитти çынсем чирлени питĕ пăшăрхантарать. Туберкулез – ерекен чир. Чире пуçарса яраканĕ – туберкулез патакĕ, ăна вырăсла палочка Коха теççĕ – питĕ вĕтĕ микроб, ăна микроскоп витĕр кăна курма пулать. Вăл чирлĕ çыннăн сурчăкĕнче, пуррĕнче тата шăкĕнче нумай. Чирлĕ çын каласнă, ӳсĕрнĕ е сунаслана чух туберкулез бациллисем йĕри-тавра сарăлаççĕ, сывлăш урлă сывă çынсене лекеççĕ. Çавăн пекех туберкулез чирлĕ çыннăн япалисем, чашăк-тирĕкĕ урлă е чуп тунă чух та ерме пултарать.

Туберкулез микробĕсем питĕ чăтăмлă, шартлама сивĕре те вилмеççĕ, чирлĕ çын сурса кăларнă сурчăкра çулталăк таранах пурăнаççĕ, хĕвел çутине чăтаймаççĕ, вĕретсен хăвăрт вилеççĕ.

Тирпейсĕр çынсем час-часах урайне сураççĕ, сунаслана чух та çаварне хупламаççĕ. Çав урайне ӳкнĕ сурчăк типсен, туберкулез бациллисем (шăпăрпа шăлнă чух, уйрăмах обществăлла вырăнта: тĕрлĕ магазинсенче, клубсенче) тусанпа çӳлелле хăпараççĕ, сывлăшра сарăлаççĕ, туберкулез чирĕ ерес хăрушлăх ӳсет. Чире хăвăртрах аталанма çак сăлтавсем пулăшаççĕ: сителĕксĕр е япăх апат-çимĕç çини, пурăнмалли япăх условисем, час-часах хуйхăрни е тарăхни, пирус туртни тата вăрах тăсăлакан чирсемпе чирлени (сахăр диабечĕ, ӳпке тата язва чирĕсем).

Туберкулезпа чирлесен ӳслĕк аптратать, ӳт температури хăпарать, çĕрле тарлаттарать, кăкăр тĕлĕнче ыратать, апат анмасть, çын начарланса пырать. Ун пек чух тӳрех тăхтăрсем патне каяс пулать, унсăрăн чир шала кайма пултарать.

Чир-чĕртен асăрханас тесен обществăлла вырăнсенче гигиена правилисене çирĕп пăхăнмалла. Çемьере туберкулезпа чирлĕ çын пур пулсан ăна уйрăм пӳлĕм уйăрса памалла, ун пек тума май çук пулсан чирлĕ çын вырăнне чаршавпа кармалла. Чирлекен çынна уйрăм пит шалли, сăмса тутри, кĕпе-йĕм, вырăн хатĕрĕсем, савăт-сапа уйăрса памалла. Чирлĕ сыннăн сурчăкне ятарласа уйăрса пана савăт-сапана пуçтарма вĕрентмелле, усă курнă савăта 2,5 процентлă сульфахлорантин шĕвекĕнче 6 сехет хушши тытмалла е çунтарса ямалла. Чирлекенĕн чашăк-тирĕкне, тумтирне, вырăн хатĕрĕсене вĕретсе çумалла. Пурăнакан пӳлĕмсене час-часах усăлтармалла. Пӳлĕме пуçтарнă чух яланах йĕпе мунчалапа усă курмалла, шăпăрпа тусан çеклемелле мар.

Чирлĕ çынна кашни çулах санаторине ярса сиплеме тăрăшмалла.

Юлашкинчен çакна калаçа хăварас килет: сывлăха упрама тăрăшăр, чирчĕртен асăрханса тăрăр! Енчен те сирĕн чир паллисем пур пулсан, кая юлмасăр фтизиатр патне кайса килме тăрăшăр. Сийĕнчех сипленме пуçласан туберкулез чирĕнчен сывалма пулать.

Г. СОКОЛОВА,
Муркашри тĕп больницăн эпидемиологĕ.

Милици хроникинчен

«Кукăр алă» çакланнă

Ача-пăчаран пуçласа ватти таранах кĕçье телефонĕсемпе усă куратпăр. Тепĕр чухне вăл пурри питĕ пысăк пулăшу парать. Çухалсан е вăрласан вара...

Иртнĕ çулхи сентябрь уйăхĕнче Отарккăра пĕр çамрăк качăран асăраххи, 1986 çулта çуралнăскер, суйса телефон туртса илет. Малтанах ку ĕçпе палăрнă каччă майне те пĕлнĕ ĕнтĕ. Лешĕн телефонĕ амăшĕн пулнă. Çакăнта амăшĕ сине тăман пулсан, паянхи кун та ĕçĕн вĕçĕ-хĕрри курăнмĕччĕ. 8389 тенкĕлĕх телефон вăрă аллинчех юлатчĕ ĕнтĕ. Халĕ вара «кукăр алăна» тупса палăртнă. РФ УК 161 статйин 1 пайĕпе уголовнăй ĕç пуçарас ыйту тăрать.

Аçта çӳреççĕ ачасем?

Килте ашшĕ-амăшĕсем те, шкулта учительсем те ачасене ырă кăмăллă çынсем пулма вĕрентеççĕ. Вăрламалла маррине те мĕн çуралсанах калама пуçлаççĕ ачасене. Анчах пурин ăслăхине те çак сăмахсем кĕмеççĕ çав. Акă Нискасси шкулĕнче вĕренекен виçĕ каччă, иккĕшĕ – саккăрмĕш, тепри çиччĕмĕш класра вĕренекен арçын ачасем, малтанах каласса хунă ĕçе мартăн 29-мĕшĕнче 17 сехетре пурнăçлас тенĕ. «Сеятель» хуçалăх çĕрĕ çинче вырнаçнă юсав мастерскойне çĕмĕрнĕ кантăк витĕр кĕреççĕ. Çамрăк каччăсем 20 литр кĕрекен тимĕр канистр, машинăсем юсамалли ключсен пуххине, тата ытти инструментсене вăрласа тухнă. Халĕ вара РФ УК 161 статйин 2 пайĕпе уголовнăй ĕç пуçарас ыйту тăрать.

Пичете районти шалти ĕçсен пайĕн материалĕсем тăрăх хатĕрленĕ.

Весенний день - год кормит!

✓ Тракторы МТЗ; ХТЗ;
✓ Дискаторы БДМ;
✓ Сеялки СЗ-5,4; СЗ-3,6; СЗРС;
✓ Культиваторы КПС; КОН; КБМ; КПЭ; КПИР; ККШ; КПУ;
✓ Посевные комплексы“АГРО”; “ОМИЧ”; АУП-18;“Агромастер”
✓ Загрузчики сеялок ГАЗ; ЗИЛ; КАМАЗ;
✓ Бороны, катки, сцепки;
✓ Протравители семян;
✓ Мотоблоки и навесное оборудование, картофелесажалки;
✓ Доильное и молочное оборудование, охладители.

Гарантия, Сервис
Аккредитация в Россельхозбанке
Тел.(8352) 63-35-86
тел./факс: 28-34-66

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА Лидер

ВСЕГДА НИЗКИЕ ЦЕНЫ

с. Моргауши, ул. 50 лет Октября, д. 4.
Тел.: 2-13-80

Пĕлтерӳсем. Объявления

Халăхран хаклă хакпа вăкăр, тына, ĕне ашăн тата чĕрĕ виçепе пуçаратăп. Тюкланă утă сутатăп.
Тел.: 8-909-304-08-81, 8-909-304-02-71, 68-5-89.

Продаю ВАЗ-21061 1995 г.в., двигатель 1500 куб. см., КПП-5, цвет сафари, родная краска, в хорошем состоянии; мотоцикл «Урал» с коляской в хорошем состоянии, 1987 г.в., пробег 10000 км или меняю на с/х технику.
Тел.: 8-927-667-12-96, 8(83541)61-5-23.

Май уйăхĕнче пиллĕкмĕш хут пăруламалли шурă-хура тĕслĕ ĕне сутатпăр. Тел.: 60-7-13, 8-927-844-78-37.

Пластиковые ОКНА
ДВЕРИ
ВИТРАЖИ
Из немецкого профиля ARтес
Тел.: 8 927 667 68 35
37 68 35
ЕВРО ДОМ

Сельскохозяйственный потребительский кредитный кооператив «Моргауши-Согласие» принимает на должность кредитного инспектора. Требование: образование высшее, юридическое.
Адрес: с. Моргауши, ул. Ленина, д. 38. Тел.: 2-11-54.

ЗАКУПАЕМ ПО ДОРОГИМ ЦЕНАМ:
- упитанных быков, телок, коров в живом виде.
АВТО-перевозки: УАЗ-тент бортовая 1300, санпаспорт, медицинская книжка.
Тел.: 60-662, 8-960-305-15-97. Герман. 2-4.

СХПК-племзавод им Е. Андреева продает сельхозмашины: ДТ-75Н (1989 г.в.), ДТ-75Т (1989 г.в.), ДТ-75МЛ (1991 г.в.), МТЗ-82Л (1985 г.в.), МТЗ-82Л (1986 г.в.), МТЗ-80 (1987 г.в.), МТЗ-80 (1992 г.в.), прицеп тракторный 2ПТС-4.
Адрес: с. Моргауши, Кр. площадь, 10.
Тел.: 2-11-97, 8-927-669-02-14.

КПКГ «Агрокредит» принимает сбережения, выдает займы. Ждем вас по адресу: с. Моргауши, ул. 50 лет Октября, д. 4. Тел.: 2-18-13, 8-927-995-03-41. 10-20.

Спутниковые антенны *ТРИКОЛОР* с установкой, регистрацией и обслуживание. Тел.: 8-905-345-77-19. 5-6.

Предприятию для работы в Чувашской Республике требуются машинисты автогрейдера, катка, экскаватора; бульдозеристы. Зарплата от 18 тыс. рублей.
Тел.: (8352)69-43-85. 3-8.

Продаем керамзитобетонные блоки, цемент 1 тонна 6500 руб., шифер, рубероид.
Тел.: 8-960-307-41-78, 8-927-862-27-02. 2-3.

В магазине «ВАСИЛЕК» новое поступление товаров:
ЖК-телевизоры - от 23 тыс. руб + в подарок сотовый телефон или DVD-плеер.
Телевизоры - от 2500 рублей.
Стиральные машины (автомат) - от 8000 рублей.
Сотовые телефоны - от 1000 рублей.
DVD-плееры - от 1000 рублей.
Пылесосы - от 1000 рублей.
Домашние кинотеатры - от 4000 рублей.
Автомагнитолы (MP3) - от 2000 рублей.
А так же СВЧ-печи, швейные машины, мясорубки, аксессуары к сотовым телефонам и многое другое.
КРЕДИТ на месте!
Подключение на все операторы связи! При покупке сотового телефона + подарок (бесплатное подключение).
Магазин находится на территории рынка.
Телефон: 2-11-66.

Продается УАЗ-330362 грузовой (сотка) 2004 года. На отличном ходу. Цвет - синяя полночь. Цена договорная. Тел.: 8-906-382-77-65, 61-2-31.

Продается четырехкомнатная квартира в кирпичном доме в центре с. Моргауши, общ. площадь 81,4 кв. м. Возможны варианты обмена.
Тел.: 8-927-847-85-59.

Продается плуг трехкорпусный.
Тел.: 8-927-667-12-96.

Тележки к мотоблокам «Каскад», «Нива», «Агро», редуктор переходный мотоблока «Агро».
Тел.: 8(352)26-07-80. 3-3.

Халăхран лайăх хакпа ĕне, вăкăр, тына ашăн тата чĕрĕ виçепе туянатпăр. Тел.: 8-905-343-60-63, 60-7-10. 2-4.

Продаю кирпич: силикатный, красный одинарный М-150, М-125, красный полуторный пустотный М-125, КББ, керамзит, гравмассу, красный половняк.
Тел.: 8-903-358-20-97, 44-20-97. 7-13.

ИП Баранов Э.И. продает строительные материалы: доски хвойные обрезные 6-метровые 50х120, 50х150, 50х200; брусья 100х100, 100х150, 150х150, цемент, шифер, рубероид 15 м. Обращаться в «Моргаушагропромснаб» или по тел.: 8-903-346-40-58. 3-6.

СПУТНИКОВОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ
8-927-666-93-95
от 3500 рублей 4-7.
Предъявителю визитки объявления - скидка.

Требуются машинисты экскаватора ЭТУ, трактористы. Тел.: 44-48-35. 3-3.

Керамзитобетонные блоки высокого качества, сертифицировано. Тел.: (8352) 26-07-80. 3-3.

Продаю двухкомнатную квартиру, с. Б. Сундырь.
Тел.: 8-906-136-73-79. 2-2.

Моргаушская районная газета «Çĕнтерӳ ялавĕ»

УЧРЕДИТЕЛИ:
Министерство культуры, по делам национальностей, информационной политики и архивного дела Чувашской Республики.
Государственное унитарное предприятие Чувашской Республики “Моргаушский издательский дом”.

Главный редактор А.И. ТИХОНОВ.
АДРЕС: 429530, Чувашская Республика, село Моргауши, улица Мира, дом 9.
ТЕЛЕФОНЫ: директор-главный редактор - 2-11-36, заместитель главного редактора - 2-12-82, бухгалтерия - 2-11-35, отделы: общественно-политической жизни - 2-12-82, экономики - 2-11-38.
Факс: 2-11-36; 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 СМИ ПИ № ФС 18-2329 от 15 августа 2005 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 Николаева Н.Н.
Номер подписан 04.04.2008 г.
Время подписания в печать: по графику – 17 час. 20 мин, фактическое – 17 час. 20 мин.
Заказ Тираж 3637.

Номер набран и сверстан в ГУП “Моргаушский издательский дом”, отпечатан в типографии ГУП "ИПК "Чувашия": 428019 г. Чебоксары, пр. И. Яковлева,13. Качество печати соответствует оттискам, предоставленным редакцией.