СУЙЛАВ ЯЛАНАХ ПУР!

сайт: putpobedy.ru

Проект авторĕ – Ирина Яковлева.

Проект Чăваш Республикин Цифра аталанăвĕпе информаци политикин тата массăллă коммуникацисен министерстви пулăшнипе пурнăçланать.

Пирĕн суйлав – сывă пурнăç йĕрки!

Ачасен те, аслисен те – паллă ĕнтĕ, пурин те – сывă та илемлĕ, вăй-халпа тĕреклĕ пулас килет. Анчах мĕн тумалла-ха пурнăçра ăнăçлă та телейлĕ пулас тесен? Тĕрĕссипе, нумай та кирлĕ мар. Сывă пурнăç йĕркине пăхăнмалла тата сиенлĕ йăласене çывăха ямалла мар кăна. Ку тĕп правилăсене ачасене те пĕчĕкрен вĕрентмелле.

Тасалăх – сывлăх никĕсĕ

Çыннăн пурнăçне чи пысăк сиен кӳме пултаракан сăлтавсенчен пĕри вăл – чир-чĕр. Апла-тăк, тĕрлĕ амак ан çаклантăр тесен, ӳт-пĕве тасалăхра тытмаллине манмалла мар. Çакă бактерисемпе паразитсем саракан чирсем лекессинчен хăтарать. Тасалăха пăхăнма гигиенăн ансат правилисене ууяни те çителĕклĕ.

- Ирхине вăрансан тата каçхине çывăрма выртас умĕн шăлсене тасатмалла.
- Кулленех пуçа çумалла тата турасемпе çӳç заколкисене тирпейлĕ тытмалла.
- Кунсеренех çăвăнмалла. Кунсăр пуçне урамран киле кĕрсен, апат çиес умĕн тата хыççăн, чĕрчунсемпе вылясан, туалет хыççăн яланах алă çумалла.
- Тумтирпе атă-пушмак тасалăхне те тимлĕх уйăрмалла.

Кун йĕрки

Ларни-выртни – чир-чĕре кĕтни, тенĕ ваттисем. Питĕ тĕрĕс сăмах. Анчах çирĕп кун йĕркине ашшĕ-амăшĕсем, воспитательсемпе учительсем шутласа кăларнă теме пултараççĕ ачасем. Хирĕçлеме, хушнине ячĕшĕн кăна тума пăхаççĕ. Çавăнпа та вĕсене вăхăта ыйхă, ĕç, апатлану тата кану çине тĕрĕс пайлани кирлине ăнлантармалла.

Йĕркене хушăран пăсни пулать-ха ĕнтĕ – ку çав тери хăрушă мар. Енчен те пĕрмаях кăнтăрлаччен çывăрсан, апата тĕлли-паллисĕр çисен, ним тумасăр кунĕнçĕрĕн диван çинче йăвансан – урăхла каласан, хăвна йӳле ярсан – ним ыррине те кĕтмелли çук. Апла пулсан кашни çын ачаран пĕлтĕр: ĕçпе канăва черетлесе ирттерни, ыйхă валли 9–10 сехетрен кая мар уйăрни – пурнăç тăршшĕне тăсмалли чи усăллă мел.

Тĕрĕс апатлану

Никамшăн та вăрттăнлăх мар: ачасене ӳссе тĕрекленме, вĕренӳпе спортра çитĕнӳсем тума вăй самаях кирлĕ. Ăна вара микроэлементсемпе, минералсемпе тата витаминсемпе пуян апат-çимĕçрен илмелле. Ачалăхра шайлашуллă апатлану пулманни кайран сывлăх тĕлĕшĕнчен пысăк проблемăна çаврăнма пултарать. Ахальтен мар юратакан ашшĕ-амăшĕ ывăлĕ-хĕрне усăллине тата ӳт-пĕве çирĕплетекеннине сĕнет. Çавăнпа та вĕсем пулăшнипе тĕрĕс апатланăва пĕчĕкренех пурнăç нормине кĕртмелле.

- Рационра чи малтанах улма-çырлапа пахчаçимĕç пулмалла. Вĕсем – усăллă веществосен çăлкуçĕ.
- Йӳçĕ сĕт продукчĕсенче (кефир, турăх, тăпăрчă, хăйма тата ытти те) вара белок нумай тата вĕсем вар-хырăма йĕркеллĕ ĕçлеме пулăшаççĕ.
- Пăтăсем те питĕ усăллă. Хăвăрт ирĕлмен углеводсем организма чылай вăхăт вăйхала çухатма памаççĕ.
- Аш-какая та рационран кăлармалла мар. Унти тимĕр, кали тата фосфор ачан организмне тĕрĕс аталанма тата чирчĕрсемпе кĕрешме пулăшаççĕ.

Спорт е сиенлĕ йăласем

«Ытларах хускал – нумайрах пурăнатăн», – вĕрентет ырăс халăх сăмахĕ. Килĕшмесĕр йывăр. Анчах пушă вăхăт нумаййисене çăмăлрах-ха ĕнтĕ. Вĕсем спорт секцийĕсене çӳреççĕ, тренажер е ташă залĕсенче ӳт-пĕве пиçĕхтереççĕ. Вăхăтăн пысăк пайне ĕçре ирттерме тивекенсен е кунĕпех йышлă ачапчапа ăшталакансен вара мĕн тумалла-ха? Вĕсене специалистсем куна ирхи зарядкăран пуçлама сĕнеççĕ: малтан – туртăнмалла, кайран алăпа хулпуççине хускатмалла, çакăн хыççăн – кĕлеткепе урасене. Зарядкăна сикнипе тата чупнипе вĕçлемелле. Тĕрĕссипе, кĕлеткене «вăратма» тата çăмăллатма 10–15 минут та çителĕклĕ – ку вăхăта темле ĕçлĕ пулсан та тупма пулать. Зарядкăсăр пуçне уçă сывлăш, хускануллă вăйăсем, роликпе-велосипедпа ярăнни, ĕçлени юн çаврăнăшне лайăхлатать, кăмăла çĕклет – тулли пурнăçпа пурăнма пулăшать.

Сиенлĕ йăласен витĕмĕ вара пачах тепĕр майлă. Ашкăнуран пуçланса вĕсем çынна сисмесĕрех хăйсем çумне «çыхса» лартаççĕ, пĕтĕм пурнăçне аркатаççĕ. Алкоголь, наркотик, сигарет, азартлă вăйăсем – çак тата ытти усалсемпе çыннăн пачах та паллашмасан лайăхрах. Пурте вĕсен тарçи пулса тăмаççĕ, паллах. Анчах психологи хӳтĕлевĕ çук, вăйсăртарах çынсем сиенлĕ йăласене хăвăрт хăнăхаççĕ, çак иленӳ вара пурнăçа чĕр тамăка çавăрать, ун тăсăмне кĕскетет. Уйрăмах ачасемпе çамрăксене сиенлĕ илĕртмĕшсенчен хӳтĕлемелле.

Кашнин сывă, телейлĕ пурнăçа суйласан тĕрĕсрех мар-ши? Апла пулсан иккĕленӳллĕ киленĕçшĕн хăвăршăн пысăк хăрушлăх кăлармa кирлĕ те мар. Çакна ăнланса обществăри усал йăласене кашниех çирĕп хирĕçлеме пултарасса шанас килет.

Чăваш енри гигиенăпа эпидемиологи центрĕн Канашри филиалĕ.

Çамрăксем – наркотике хирĕç

Çак кунсенче, октябрĕн 28-мĕшĕччен, районта та Пĕтĕм Раççейри «Ăçта вилĕм сутаççĕ, пĕлтер!» акци пырать.

Унăн тĕллевĕ обществăри чи сиенлĕ пулăмсенчен пĕрне – наркотиксене – хирĕç тăрассипе, наркоманипе чирлисене сипленме пулăшассипе çыхăннă. Акци, тĕрĕссипе, кĕрешĕве мĕнпур общественноçе, кашни çынна явăçтарма тăрăшать. Çак тапхăрта профилактика мероприятийĕсене вĕрентӳ учрежденийĕсенче, спорт тата ытти организацисенче ирттерме, наркотиксен саккунсăр çаврăнăшĕн хăрушлăхĕ çинчен халăхпа тĕлпулусенче уççăн калаçма палăртнă.

Çамрăксемпе тӳреммĕн ĕçленĕрен, акцие Вăрнарти ял хуçалăх техникумĕ активлă хутшăнать. Сиенлĕ йăлана мар, сывă пурнăç йĕркине суйлама пулăшакан мероприятисене кунта кунсерен тенĕ пекех йĕркелеççĕ.

Л.Иванова преподаватель, акă, студентсемпе «Пурнăçа суйла!» агитсехет ирттернĕ. «Наркомани – çыннăн ăс-тăнне те, ӳт-пĕвне те аркатакан усал», – çак тĕп шухăша çитерме тăрăшнă вăл çамрăксем патне. Чи хăрушши: наркотике иленнĕ çын хăй хăш вăхăтра ун чури пулса тăнине сиссе те юлаймасть – ашкăну питĕ хăвăрт чире куçать. Шăпах та çамрăксен юраман япалана тутанса пăхас туртăм пысăк. «Иккĕленӳллĕ илĕртмĕшсенче мар, тус-юлташсемпе хутшăннинче, вĕренӳре, обществăлла ĕçре, спортра пурнăç илемне тупăр, йывăрлăхсене чун çирĕплĕхĕпе çĕнтерме хăнăхăр», – сĕнӳ панă студентсене вĕрентекен.

Сиенлĕ йăласене хирĕçлекен усăллă мелсенчен пĕри вăл, паллах, спорт. Çак чăнлăха ăнлантарас тесе ĕнтĕ Л.Корнилова, С.Игнатьева тата В.Васильева класс ертӳçисем акци йĕркипе физкультурăпа спорт мероприятине йĕркеленĕ. Конкурссемпе ăмăртусем студентсене мĕнпур çивĕчлĕхпе пултарулăха кăтартма хистенĕ. «Епле хавхалану, çăмăллăх парать вĕт спорт! Апла пулсан кашнин унăн тусĕсен йышне кĕме тăрăшмалла», – палăртнă вĕренекенсем.

Шӳт мар – киревсĕр ĕç

Киревсĕр ĕçсен ушкăнĕнче «телефон терроризмĕ» текен ăнлав та пур. Вăл – пĕр-пĕр объекта сирпĕтсе, çунтарса яма е çынсемшĕн хăрушлăх кăларакан ытти ирсĕр ĕç тума хатĕрленни çинчен юриех суйса пĕлтерни.

Хăшĕ-пĕри çакна ашкăну вырăнне кăна хурать, анчах ку вуçех те шӳт мар – преступлени! «Шӳтлеме» хăтланиччен лайăх шутламалла – мĕнпе çаврăнса тухĕ вăл сирĕншĕн.

Терактсем çинчен иртĕхсе шăнкăравланă тĕслĕхсем республикăра та çыранаççĕ. Вĕсен «авторĕсем» вĕрентӳ учрежденийĕсен вĕренекенĕсем пулни те сайра мар. Ачасенчен хăшне-пĕрне пĕлтерĕве ятарлă службăсем мĕнле тĕрĕслени интереслĕ, тепри, сăмахран, шкулти уроксенчен «канасшăн», виççĕмĕшсем, чăн та, ашкăнасшăн.

Анчах, пытармастпăр, шăнкăрав ăçтан килнине хальхи технологисемпе палăртма йывăр мар. Çав шутра – ют мобильлĕ телефонпа усă курсан та, урамри обществăлла телефонпа калаçсан та. Йĕрке хуралçисем çакăн евĕр киревсĕрлĕхсене уçса памалли меслетсене аван пĕлеççĕ. Яваплăхĕ вара кĕттермест. Ку «шӳте» саккун уголовлă преступлени тесе палăртать – уншăн пуçран шăлмаççĕ. Пачах та тепĕр майлă – Уголовлă кодексра (207-мĕш статья) самай çирĕп айăплав кĕртсе хăварнă: 200–500 пин тенкĕ е çулталăкран пуçласа 18 уйăхченхи тапхăрти ĕçукçи (е ытти тупăш) чухлĕ штраф хума; 3 çул таран ирĕклĕхе чакарма; 2–3 çул таран хистевлĕ ĕçлеттерме пăхса хăварнă. Тĕрлĕ лару-тăрăва шута илсе, айăплав тĕсĕ тата çирĕпрех те пулма пултарать. Асăрхаттармалла, уголовлă яваплăх 14 çултан пуçланать. Апла пулин те, çамрăксен çул ӳсĕмне пăхмасăрах, ашшĕ-амăшĕн «шӳтлевçĕ» кӳнĕ тăкаксене саплаштарма тивет. Вĕсем хăрушлăха тĕрĕслеме ятарлă мероприятисем ирттерме тивнипе çыхăннă.

Çапах та уçăмлатар-ха, мĕнпе хăрушă телефон терроризмĕ? Мĕншĕн вăл пысăк сиен кӳрет?

- Пĕрремĕшĕнчен, ятарлă службăсен чăннипех те хăрушлăха лекнĕ çынсене пулăшас вырăнне суя пĕлтерĕве тĕрĕслеме тухса кайма тивет. Вĕсен ĕçне çакă пысăк чăрмав кӳрет.
- Иккĕмĕшĕнчен, теракт «пулма пултаракан» учрежденисемпе предприятисен ĕç-хĕлĕ чарăнса ларать. Çакă та калăпăшлă тăкаксем патне илсе çитерет.
- Çавăн пекех суя пĕлтерӳ халăха сехĕрлентерме, чăннипех те инкек кăларма пултарать.

Çамрăксем хăйсен хăтланăвĕн хăрушла пĕлтерĕшне, тен, ăнланса пĕтереймеççĕ те пуль. Вĕсене шухăшсăр утăмсенчен асăрхаттарассине ашшĕ-амăшĕн хăйсем çине илмелле. Ан манăр: телефонпа темиçе сăмах «шӳтлесе» калани те малашлăха аркатма, пурнăç тăршшĕпе ура хурса пыма пултарать.

Спорт – пурнăçра тĕрек

Пирĕн район спорта юратакан çамрăксем йышлипе палăрса тăрать. Çакна вĕсем спортăн тĕрлĕ тĕсĕнчи ӳсĕмсемпе çирĕплетеççĕ.

Тĕрлĕ шайри çитĕнӳсем ыттисене те çĕнтерӳçĕсем хыççăн туртăнма, малтан мала ăнтăлма хавхалантараççĕ.

Нумаях пулмасть призыв çулĕччĕнхи тата призыв вăхăтĕнчи çамрăксен хатĕрлĕхне тĕрĕслекен республика смотр-конкурсĕнче те вăрнарсем хăйсене чи маттур енчен кăтартнă. Пĕтĕмĕшле пĕлӳ паракан вĕрентӳ организацийĕсен командисем хушшинче Вăрнарти 2-мĕш шкулăн хастар ушкăнĕ (ертӳçи – Рустам Салахутдинов) 3-мĕш вырăн çĕнсе илме пултарнă.

Професси вĕрентĕвĕн организацийĕсен студенчĕсен ăмăртăвĕнче вара Вăрнарти ял хуçалăх техникумĕн команди (ертӳçи – Галина Павлова) пьедесталăн 2-мĕш картлашки çине хăпарнă.

Ирина ЯКОВЛЕВА.