СУЙЛАВ ЯЛАНАХ ПУР!

сайт: putpobedy.ru

Проект авторĕ – Ирина Яковлева.

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

Ĕç ырра вĕрентет

Çуллахи пушă вăхăта çамрăксен те усăллă ирттерме май пур. Кăмăл пулсан, вăй çитнĕ таран пĕр-пĕр ĕçре те тăрăшма пулать. Çакă вĕсене хăйсене тытмалăх кăшт укçа-тенкĕ ĕçлесе илме те пулăшĕ.

Тĕрĕссипе вара, çула çитменнисене çамрăкла ĕçе хăнăхтарни питĕ кирлĕ. Çав шутра – вĕсем усал çынсемпе е ĕçсемпе çыхланасран, право йĕркине пăсасран асăрхаттарас тĕллевпе те. Çавăнпа та ку ыйту район ертӳлĕхĕ, тĕрлĕ службăсем енчен уйрăм тимлĕхре.

14–18 çулсенчи çамрăк граждансене пĕр-пĕр çĕрте вăхăтлăх тăрăшма майсем туса парассине Ĕçпе тивĕçтерекен центр хастар хутшăнать.

Паллах, çула çитменнисене вырнаçтарасси саккун нормисене çирĕп пăхăнса пурнăçланать. Кунта хăйĕн уйрăмлăхĕсемпе требованийĕсем пур. Сĕннĕ ĕç çамрăксен сывлăхне, ăс-хакăл аталанăвне сиенлемелле мар, çавăн пекех вĕренӳ юхăмне те чăрмав ан кӳтĕр. Сăмахран, вĕренӳрен ирĕклĕ вăхăтра вĕсем делопроизводитель, пулăшакан рабочи, дворник, курьер пулса тимлеме, тавралăха симĕслентерессипе, пичет продукцине сарассипе, территорисене тасатассипе, савăт-сапа çăвассипе вăй хума пултараççĕ.

Çула çитмен граждансене ĕçе вырнаçмалли майсем çинчен пĕлтерсех тăратпăр: хаçат урлă та, сайтсенчи информаци тăрăх та. Кăçал, акă, Центрта вĕсем валли вакансисен ярмăрккине икĕ хутчен ирттернĕ.

Çулталăк пуçланнăранпа Ĕçпе тивĕçтерекен центр районти организацисемпе 8 килĕшӳ çырнă. Вĕсемпе килĕшӳллĕн 14–18 çулсенчи 214 çамрăк вăхăтлăх ĕçлессине йĕркеленĕ. Кăçал хавхалантару тӳлевĕ валли республика бюджетĕнчен уйăракан укçа-тенкĕ 352,31 пин тенкĕпе танлашать, вырăнти бюджетран – 160 пин тенкĕ. Хавхалантару тӳлевĕн виçи – 2250 тенкĕ.

Хальхи тĕп задачăсенчен шутĕнче – çуллахи вăхăтра çамрăксем валли ĕç вырăнĕсем ытларах хатĕрлесси. Ăна пурнăçлама яланхиллех районти предприяти-организацисемпе активлă çыхăнса тимлетпĕр.

С.ГОРДЕЕВ,
Халăха ĕçпе тивĕçтерекен центрăн Вăрнар районĕнчи пайĕн пуçлăхĕ.

Чĕлĕм туртса пурнăçна ан пăс

Пирус туртни сывлăхшăн тата обществăшăн сиенлĕ. Çак ырă мар йăлана пула нумай çын пурнăçĕ вăхăтсăр татăлать. Шел те, çамрăксем те иленеççĕ ăна. Пирус сывлăха мĕнле сиен кӳни çинчен эпир республикăри общество сывлăхĕпе медицина профилактикин, сиплев физкультурипе спорт медицинин центрĕн тухтăрне Елена ЕГОРОВАНА каласа пама ыйтрăмăр.

– Елена Михайловна, пирус сиенĕ çинчен нумай çул асăрхаттараççĕ. Мĕншĕн çак ыйту халĕ те çивĕч?

– Пирус обществăна, çын сывлăхне сиенлени пирки телевиденипе те, радиопа та тăтăш калаççĕ, хаçатсенче те статьясем пичетлеççĕ, вĕренӳ учрежденийĕсенче те тĕрлĕ мероприятисем ирттереççĕ пулин те ыйту çав-çавах çивĕч. Мĕншĕн тесен табак – питĕ каварлă япала. Пĕр çын та пирус серепине çакланатăн тесе шутламасть. Анчах та туртма пуçланă хыççăн кунсерен организм пирусри никотина нумайрах та нумайрах ыйтма пуçлать. Малтанхи вăхăтра темиçе сигарет кăна çăвара хыпнă-тăк, каярахпа пĕр пачка таранах кирлĕ пулать. Çапла вара çын сиcмесĕрех никотин витĕмне лекет. Темиçе кун мăкăрлантармасан çынна тем çитмен пек туйăнать, сывăрайми пулать, тарăхма пуçлать. Черетлĕ пируса туртса яни кăна ăна лăпланма пулăшать.

Чĕлĕмçĕсенчен нумайăшĕ туртма пăрахасшăн. Анчах та пурте пултараймаççĕ. Пирус серепине çакланма питĕ çăмăл, хăтăлма вара питĕ йывăр.

– Сиенлĕ йăлапа туслă çынсене мĕн кĕтет?

– Сывлăх хавшани тӳрех палăрмасть. Чĕлĕме çăвара хыпмассерен организма тĕтĕмпе пĕрле тĕрлĕ наркăмăшлă япаласем кĕрсе пухăнаççĕ, шалти органсене аркатма тытăнаççĕ. Çулсем иртнĕçемĕн табак туртаканăн сывлăхĕ те япăхланать.

Пирус туртни 25 тĕрлĕ чире пуçарса яма пултарнине тахçанах палăртнă ĕнтĕ. Ӳпке ракĕ, бронхит, чĕре, язва чирĕсем аталанаççĕ. Инфаркт миокарчĕпе инсульт патне те ытларах çав усал йăла илсе çитерет. Чĕлĕм мăкăрлантарни этем пурнăçне 10–15 çул кĕскетет.

– Пирус туртассипе пирĕн республикăра та тахçанах кĕрешеççĕ. Лайăх улшăнусем пур-и?

– Юлашки çулсенче туртакансен шучĕ республикăра чакса пыни палăрать, çула çитменнисем хушшинче те çак кăтарту пĕчĕкленнĕ. Ку вăл çынсем хăйсен сывлăхне ытларах тимлĕх уйăрма тытăннипе çыхăннă. Паянхи хастар çамрăксем çитĕнӳсем тума çирĕп сывлăх кирлĕ иккенне лайăх ăнланаççĕ. Анчах та пируспа туслисен йышĕ çав-çавах нумай-ха. Пĕрисем туртма пăрахнă вăхăтра теприсем ăна пуçласа алла илеççĕ.

Сигарет кăларакан компанисем те алă усса лармаççĕ, туянакансен шучĕ ан чактăр тесе мĕнпур майпа усă кураççĕ. Сăмахран, электронлă сигаретсем, вейпсем туса кăларса сутма пуçларĕç.

– Чăн та, юлашки çулсенче урамсенче час-часах çамрăксем электронлă сигаретсем туртнине курма пулать.

– Яшсемпе хĕрсене илĕртес тесе электронлă сигаретсен шĕвекĕсене тутлă шăршăллă хутăшсем яраççĕ. Тата табак кăларакан компанисем электронлă сигаретсемпе вейпсем сиенсĕр, вĕсем пирус туртма пăрахма та пулăшаççĕ тесе реклама анлă сараççĕ. Ку тĕрĕс мар.

Шĕвеке глицерин, пропиленгликоль, ароматизаторсем тата никотин хушаççĕ. Мĕнле япаласем тата вĕсене мĕн чухлĕ янине пĕлсе те пĕтерме çук – продукцие кăларакансем вĕсене хăйсене май йĕркелесе пыраççĕ.

Никотин пируcра та, электронлă сигаретсенче те пĕрех, вăл çын организмне лексе пĕр пекех сиен кӳрет. Çавăнпа никотина хăнăхнă çын электронлă сигаретпа усă курсан нимĕнле те туртма пăрахаймасть.

Электронлă сигаретăн шĕвекĕнчи хими хутăшĕсем пĕрмай организма кĕрсе тăрсан тĕрлĕ чир-чĕр пуçарса яраççĕ.

– Наука çирĕплетĕвĕсем пур-и?

– Çак хатĕрсене нумаях пулмасть сутма пуçланине кура наука тĕпчевĕсем сахалрах, анчах та нумай çĕршывра ку енĕпе ĕçлеççĕ. Ученăйсем электронлă сигаретсем, вейпсем çын сывлăхĕшĕн хăрушă пулнине çирĕплетеççĕ.

Тĕслĕхрен, Австри тĕпчевçисем вĕсенче хура тăхлан, хром, никель, марганец шайĕ пысăк пулнине тупса палăртнă. Çав япаласем кунсерен сывлав çулĕсене лексе йывăр чир-чĕре, çав шутра усал шыçăсене, пуçарма пултараççĕ.

Палăртнă тăрăх, кашни кун электронлă сигарет туртни чĕре чирĕсем аталанассине икĕ хут ӳстерет, çыннăн клеткинчи ДНК-на сиенлет. Çакăн пирки ăрура сывă мар ачасем çуралма пултараççĕ.

Асра тытăр: сиенсĕр сигаретсем çук!

– Елена Михайловна, электронлă сигаретсемпе тата вейпсемпе кĕрешме пирĕн çĕршывра мĕнле те пулин саккунпа çирĕплетнĕ чарусем йышăннă-и?

– Çакăн пек саккуна 2021 çулта йышăннă. Электронлă сигаретсене, вейпсене, кальяна ахаль пируспа танлаштарнă, çав хатĕрсене сигарет пекех обществăлла вырăнсенче туртма юрамасть. 20 миллиграмран ытларах никотинлă шĕвексене те сутмалла мар. Чарусем тата пур. Электронлă пирусене, вейпсене интернет урлă сутма чарнă тата вĕсене реклама тĕллевĕпе витринăсем çине кăларма хума юрамасть. Ку чарусене пĕтĕмпех халăх сывлăхне сыхласа хăварассишĕн йышăннă.

Енчен те чарусене пăхăнмасан, вĕсене пăссан çынсене 500 тенкĕрен пуçласа 1500 тенкĕ, тавар сутакансене 40 пин тенкĕ таран, организацисене, фирмăсене 90 пин тенкĕ чухлĕ штрафлама палăртнă.

Сирĕн сывлăх сирĕн алăра. Пурнăçа пирус мăкăрлантарса ан пăсăр. Çирĕп сывлăх – вăрăм ĕмĕр никĕсĕ.

– Калаçушăн тав.

Пĕлмелле тата пăхăнмалла

Самокат, пĕр ӳстермесĕрех, шăпăр лансен чи юратнă транспорт хатĕрĕ. Вăл савăнăç кӳрет çеç мар, спортпа та пĕчĕкрен туслаштарать.

Çăмăл, ярăнма та, унталла-кунталла çаврăнма та ансат, пĕрле илсе çӳреме те меллĕ. Анчах ним уямасăр вĕçтерсе çӳресен унпа та шар курма пулать. Вăйă-кулă травматолог пӳлĕмĕнче ан вĕçлентĕр тесен, самокатпа е роликпе тата велосипедпа ярăннă чух хăрушсăрлăх правилисене асрах тытмалла тата çирĕп пăхăнмалла.

■ Пуçа – шлем, алăсем, чĕркуççи-чавса çине ятарлă хӳтĕлев хатĕрĕсем тăхăнмалла. Асфальт е тротуар плитки питĕ хытă – шăмă хуççан урамра ыттисемпе пĕрле чупасси çинчен вăрахлăха манма тивет.

■ Юсавсăр транспортпа нихăçан та ан ярăнăр. Çав вăхăтра пĕр-пĕр деталь тухса ӳкес, «водитель» вара хурçă учĕпе пĕрлех «вĕçсе» каяс хăрушлăх нумай хут ӳсет.

■ Ытти велосипедистсемпе тата роллерсемпе, скейтерсемпе питĕ сывăх ярăнма юрамасть, уйрăмах опыт сахал пулсан. Унсăрăн пĕр-пĕринпе çапăнса пĕрле вăйлах ӳкме пултаратăр.

■ Хӳтĕленсе тĕрĕс ӳкме те пĕлмелле – сурансем вăйлах пулмĕç.

■ Тĕттĕмре е япăх çанталăкра тумтир çине çутатакан япаласем çакмалла, капла самокат хуçи çул-йĕр юхăмне хутшăнакансене, чи малтанах – водительсене, лайăх курăнать.

■ Çул çинче е кану вырăнĕнче ашкăнни (пĕр самокат-велосипед çинче иккĕн ярăнни, рультен тытăнманни) те хăрушă. Опыт мĕн чухлĕ сахалрах – тимлĕх çавăн чухлĕ ытларах кирлĕ. Тĕрлĕ «трюксене» юратакансем валли ятарлă вырăнсем пур, вĕсене çул е тротуар çинче, ача-пăча площадкисенче тума кирлĕ мар.

■ Çул-йĕр правилисене вĕренмелле тата пăхăнмалла.

■ Автоинспекторсем асăрхаттараççĕ: электросамокатсемпе те хăрушсăр усă курмалла. Ку транспортпа тротуарпа, çуран çынсен тата велосипедистсен çулĕсемпе, çавăн пекех ытти хупă вырăнсенче – паркcемпе скверсенче, картишсемпе ятарлă площадкăсенче – çӳреме ирĕк панă.

Полици сотрудникĕсем унпа ачасене, пассажирсене е пысăк калăпăшлă грузсене турттарма, самокат хăвартлăхне юранинчен ытларах ӳстерме тата ярăннă чух телефонпа калаçма, хăлхана наушник чикме сĕнмеççĕ.

Двигатель хăватлăхĕ 0,25 Квт-ран иртекен тата хăвартлăхĕ сехетре 50 километра çитекен электросамокатсене вара «L» ушкăнри транспорт хатĕрсем шутне кĕртнĕ. Саккун унпа 16 çултан çӳреме ирĕк парать, анчах «М» категориллĕ удостоверени кирлĕ.

Самокатсемпе е электросамокатсемпе тухакансен те яваплăх пур – йĕркене пăссан административлă айăплав кĕтет.

Спорт тата сывлăх – тĕрĕс суйлав

Сывлăхпа спорт е сиенлĕ йăласем – хăш çула суйлассине кашниех хăй палăртать. Çапах та çынна тĕрĕс суйлав тума пулăшма, ырри енне çавăрма май пур-тăк, ку мелсемпе пуренлĕ усă курмаллах.

Çак сăлтавпах юлашки çулсенче Пĕтĕм Раççейри ГТО физкультурăпа спорт комплексне тавăрса çĕнĕрен вăй пачĕç. Районта та анлă аталанчĕ вăл. Виçĕмçул ГТО нормисене тултармалли ятарлă площадка хута кайрĕ. Вăл пушă тăмасть: сывлăха çирĕплетекенсене те, спорт ăсталăхне туптакансене те кунта тăтăшах курма пулать.

Нумаях пулмасть ГТО нормативĕсене пурнăçлассипе хăйсен вăйне Вăрнарти ял хуçалăх техникумĕн 1-мĕш курс вĕренекенĕсем тĕрĕсленĕ. Студентсен кăтартăвĕсем аван: ăнсăртран мар – нормативсене пама вĕсем чылай вăхăт, тĕплĕн хатĕрленнĕ.

– Ăмăртусем-тупăшусем пирĕншĕн кăткăс мар, ГТО тĕрĕслевне те хаваспах хутшăнтăмăр. Мĕншĕн тесен эпир спорта юратакансем, тĕрлĕ тĕссенче хамăра кăтартма тăрăшатпăр. Иккĕленӳ пулмалла мар: спорт чăнах та сывлăха хавшама памасть, кăмăла та çирĕплетет. Пурне те хускануpa, вăйăсемпе ытларах туслашма сĕнетпĕр, – тесçĕ пултарулла студентсем.

ГТО тестированийĕн центрĕ районта 2015 çултах Вăрнарти спорт шкулĕ çумĕнче усăннă. Ун тытăмĕнче 5039 çын регистрациленнĕ, районта пурăнакан 1500 çынна палăрту паллисемпе чысланă ĕнтĕ. ГТО кăтартăвĕсенче хăйсене тĕрĕслес тĕлĕшпе ача-пăчапа çамрăксен те, аслăраххисен те кăсăклăх пысăк.

Ирина ЯКОВЛЕВА.