Йывăç тымарĕпе çирĕп, этем – çемйипе

2024 Çемье çулталăкĕ

Проект Чăваш Республикин Цифра аталанăвĕн, информаци политикин тата массăллă коммуникацисен министерствин пулăшăвĕпе пичетленет. Авторĕ – Ирина Яковлева

Кашниех хастар, маттур

Финанс фестивалĕ Йĕпреç тата Вăрнар округĕсенчи çемьесене пĕр чăмăра пухрĕ. Хастарсем хăйсемпе те паллаштарчĕç, вăйă картине те тăчĕç. Тĕрлĕ конкурсра хастарлăха, ăс-тăн çивĕчлĕхне кăтартакансем хăйнеевĕрлĕ балсене – «ылтăн» тенкĕсене – тивĕçнĕ. Шахмат вăййи, викторинăсем, мастер-классем ачасене кăна мар, çитĕннисене те кăсăклантарчĕç.

■ Петровсем.

Фестивале округ администрацийĕ, культура аталанăвĕн центрĕнче тăрăшакансемпе тĕп библиотека системин ĕçченĕсем тимленипе йĕркеленĕ. Кураторĕсем – Чăваш ен Финанспа Культура министерствисем, наци библиотеки.

Çемье çулталăкĕнче пĕтĕм республикипех финанс пĕлӳлĕхĕн эрнинче çакăн пек мероприятисем иртеççĕ.

Йĕпреçри Буинск поселокĕнче пурăнакан Семушкинсем мала тухрĕç, Вăрнар поселокĕнчи Петровсемпе Никифоровсем призерсен йышне кĕчĕç, иккĕмĕшпе виççĕмĕш вырăнсене йышăнчĕç. Фестиваль участникĕсем хаклă парнесене тивĕçрĕç.

■ Никифоровсем.

Мероприятие хутшăннă пур çемьене те тав турĕç, спонсорсен парнисене парса хавхалантарчĕç. Каласа хăвармалла, фестивале вырăнти организацисем те – Вăрнарти аш-какай комбиначĕ тата «Химик» спорт-клуб – ирттерме пулăшнă. Çемьесене аш-пăш продукцийĕн пуххисемпе, бассейна çӳремелли тӳлевсĕр сертификатсемпе чысларĕç.

Фестивале килнĕ çемьесем пурте маттур, пултаруллă. Вăрнар округĕнчен унта пĕтĕмпе пилĕк çемье хутшăнчĕ. Акă, **КОЧАНОВСЕМ** хăйсен туслă çемйин вăрттăнлăхĕпе паллаштарчĕç – пур ĕçе пĕрле тата çĕкленӳллĕ кăмăлпа тумалла. Хастар çемьен юратнă занятийĕ – çутçанталăкра пĕтĕм йышпа канни. Юханшыв хĕррине уçăлма тухни, çырла-кăмпа татма çӳрени – çаксем пурте çамрăк тата нумай ачаллă çемьери туслăха çирĕплетеççĕ, пĕр-пĕрин хушшинчи ăнланулăха ӳстереççĕ. Кочановсем çемье уявĕсене питĕ юратаççĕ. Праçниксенче сĕтел тавра тăванĕсем те, тус-юлташсем те пуханаççĕ.

ПЕТРОСЯНСЕН çемйи – ырă, хаваслă тата туслă çемье. Телей рецепчĕ ансат – пĕр-пĕрне хисеплеме, юратма тата йывăр лару-тăрăва лексен пулăшма пĕлмелле. Ашшĕпе амăшĕ ачисене ĕçе хăнăхма, аслисене хисеплеме, вĕренӳре малта пулма вĕрентеççĕ. Петросянсем обществăлла ĕçсенче те хастар.

ПЕТРОВСЕН çемйи – сывă пурнăç йĕркине пăхăнакансем. Спортри çитĕнӳсем те пур. Аслă хĕрĕ Елена кĕрешӳ тата бокс енĕпе Раççей пĕрлехи командин йышне кĕнĕ. Петровсен ывăлĕсем те спорт ăмăртăвĕсенче палăраççĕ, республика чысне ытти регионти первенствăсенче те хӳтĕлеççĕ.

Кашни ялтах тĕслĕх кăтартакан çемьесем пур. Акă, **НИКИФОРОВСЕМ** ял-йышра хисепре. Çемьери килĕшӳ пурнăçра вăй-хал парать. Пĕрле ĕçсем пурнăçлаççĕ. Пушă вăхăтра велосипедпа ярăнаççĕ, бассейнра ишеççĕ, çулла шывра чăмпăлтатаççĕ, хĕлле йĕлтĕр йĕрĕ çине тăраççĕ. Вырсарникунсерен çемье вучахĕн управçи Марина кĕçĕн хĕрĕпе тутлă кукăльпӳремеч пĕçерет. Никифировсен ывăлĕсем спортпа туслă, хоккей, футбол вăййисене выляма юратаççĕ. «Эпир фотосессисене те кăмăллатпăр», – тет туслă çемье.

Вăрнар поселокĕнчи **ВАРЛАМОВСЕН çемйи** те хисепре. Мăшăрăн 9 ача. Çемье округра иртекен мероприятисене час-часах хутшăнать, ят-сума тивĕçет. Çемье пусĕ Алексей космоспа, астрономипе, историпе кăсăкланать. Çавна май унăн ачисем те телескопра çăлтăрсене сăнама юратаççĕ, тăван тавралăха тĕпчеççĕ. Ашшĕпе амăшĕ çитĕнекен çамрăк ăрупа пĕр чĕлхе тупма пĕлеççĕ. Варламовсем пушă вăхăта яланах пĕрле ирттерме тăрăшаççĕ.

Çемье кашни çын пурнăçĕнче чи кирли. Палăртмалла, шăпах çемьере эпир ĕçе, яваплăха, хисепе вĕренетпĕр. Ахальтен мар «манăн çемье – манăн крепость», теççĕ.

Анастасия КИРИЛЛОВА

Пысăк çемье – пуянлăх

Эпĕ пысăк çемьере пурăнатăп. Юратнă аттепе анне тăватă хĕрпе пĕр ывăл пăхса ӳстереççĕ. Хама телейлĕ те пуян тесе шутлатăп, мĕншĕн тесен манăн пĕртăван нумай.

Эпир питĕ туслă. Пĕр шухăшлă пулма, пĕр-пĕрне ăнланма, каçарма, ырă тума тăрăшатпăр. Кил хуçалăхĕнчи пур ĕçе те пĕрле пурнăçлатпăр.

Анне, Алина Николаевна, эпĕ çураличчен Шупашкар хулинче МЧС тытăмĕнче диспетчерта ĕçленĕ. Халĕ вăл декрет отпускĕнче. Кĕçĕн йăмăкăм Камилла ик çулта кăна-ха. Анне – çивĕч хĕрарăм. Кĕске вăхăтрах темĕн тĕрлĕ ĕç тума пултарать. Сĕтел çинче ялан вĕри апат пăсланать, пысăк пахчара тĕрлĕ çимĕç ӳсет, йĕритавра чечек ешерет, карта тулли вылăх-чĕрлĕх, кил-суртра тирпей. Кунĕн-çĕрĕн вăй хурать çывăх çыннăм. Тĕлĕнетĕп, анне хăçан канатьши? Чунĕпе илемлĕскер, кирек кама та ăнланма тăрăшать вăл, усăллă канашсем парать.

Атте, Роман Витальевич, строитель пулса ĕçлет. Раççейĕн тĕрлĕ кĕтесĕнче чаплă çурт-йĕр хăпартать. Алли ылтăн унăн. Вăйлă та маттур арçын атте. Пушă вăхăтра пулла çӳреме юратать. Тимур шăллăм та унран юлмасть, вăлта йăтса пĕве хĕрринелле вĕçтерет. Пулă ăнăçлă кĕрсен савăнать Тимур, тупăшĕпе мухтанать.

Çамрăк пулсан та аттепе анне пысăк та хитре икĕ хутлă çурт хăпартса лартнă. Çăмăл мар, паллах, анчах та йывăрлăхсенчен хăрамаççĕ вĕсем. Патвар, хастар, тăрăшуллă, мал ĕмĕтлĕ çынсем!

Тĕрĕс пурăнма пире Раиса асанне вĕрентет. Ахальтен: «Ват çын – тăват çын», – тесе каламан. Вăл пире ăс памасăр ĕç ăнмасть. Асанне 72 çулта пулсан та питĕ хитре, çамрăк курăнать. Ĕçрен хăраса лармасть, çулла пахчаçимĕç ӳстерет, утă çулать, хĕлле пире валли алсиш-нуски çыхать. Тутлă кукăль пĕçерсен мăнукĕсене сĕтел хушшине чĕнет. Эпир ăна хисеплетпĕр, итлетпĕр, унран нумай вĕренетпĕр, яланах савăнтарма тăрăшатпăр. Уйрăмах, Стефани йăмăк унăн кăмăлне хăйĕн юрри-ташшипе çĕклеме пĕлет. Кăçал пĕрремĕш класа кайнă Карина асаннене букварь вуласа тĕлĕнтерет, пĕрмаях ун çумĕнче пулма тăрăшать.

Эпĕ хамăн çемьене питĕ юратăп. Чăн-чăн телей пысăк та туслă йышра пулнине ăнланатăп.

Валерия АЛЕКСЕЕВА
Мăн Хирлеп

Сывă пурнăç йĕрки те пĕлтерĕшлĕ

Ахальтен мар эпир хамăрăн çывăх та юратнă çыннăмăрсене чи малтанах сывлăх сунатпăр. Мĕншĕн тесен кашниех сывă та маттур, хастар пулни – çемье телейĕн никĕсĕ. Анчах мĕнле упраса пымалла-ха çемьен ӳт-пӳ тата ăс-тăн сывлăхне? Çакăн пирки тухтăрсемпе медицина профилактикин ĕçченĕсем усăллă сĕнӳсем параççĕ.

Çапах та ăнланар-ха, мĕнле-ха вăл сывă çемье? Чи малтанах – пĕр-пĕрин хушшинчи ăшă та шанчăклă хутшăнусем, ырăлăх, юратупа хисеп, пĕр-пĕрин сывлăхĕшĕн пăшăрханни, йăлара харпăр хăйне хытă туйни. Çавăн пекех тĕрĕс апатлану, активлă хусканусем, уйрăм гигиена, медицина тĕрĕслевĕсем çинчен те манмалла мар. Пĕрлехи ĕç те пĕлтерĕшлĕ. Уйрăмах усă сывлăшра тăрăшни вăй-хала тĕреклетме тата чир-чĕрсене асăрхаттарма пулăшнине пĕрлех çемьене вăхăта туслăн, усăллă ирттерме май парать.

Мĕнле упраса хăвармалла-ха энергипе хастарлăха?

■ Сывă пурнăç йĕркин тĕп компонечĕ – витаминсемпе, минералсемпе тата тутлăхлă веществосемпе пуян шайлашуллă апатлану. Унта шыв, тĕрлĕрен усăллă шĕвексем те çителĕклĕ пулмалла. Тĕрĕс апатланакан çын витаминсемпе минералсем çитменнипе, ытлашши виçепе, вар-хырăм ĕçĕ пăсăлнипе аптрамасть.

■ Манмалла мар: сиенлĕ йăласенчен хăтăлмасăр та сывлăха сыхласа хăварма май çук. Сигарет туртни, алкогольпе е наркотиксемпе алхасни мĕнпур органпа тĕртĕмсене çав тери сиенлĕ витĕм кӳрет.

■ Активлă хусканусем те çемье пурнăçĕнче тĕп вырăн йышăнмалла. Çакă чылай чир-чĕре асăрхаттарать.

■ Харпăр хăйне лайăх туйма ăстăн сывлăхĕ те пĕлтерĕшлĕ. Çывăх çынсем хушшинче тарăхнивĕчĕрхенни, кăшкăрни-ятлаçни пулмалла мар. Çемьере ăнланупа килĕшӳ хуçалантăр тесен туйăмкăмăла тĕрĕслевре тытма пĕлмелле, ырă шухăшлава мала кăлармалла. Çавăнпа та кану, пĕрлехи интереслĕ ĕçсем, çулçӳрев валли те вăхăт çителĕклĕ уйăрмалла.

Асра тытăр: ăнăçлă та сывă çемье – вăй-хал çăлкуçĕ, вăл пурнăçри мĕнпур йывăрлăха çĕнтерме пулăшать. Апла-тăк, çемье сывлăхне упрасси – тĕп хаклăхсенчен пĕри, вăл кашнин мĕн ачаран çирĕпленсе пытăр.