Аслӑ ӑру – ҫамрӑксемшӗн тӗслӗх

Проект Чӑваш Республикин Цифра аталанӑвӗн, информаци политикин тата массӑллӑ коммуникацисен министерствин пулӑшӑвӗпе пичетленет. Авторӗ – Елена Порфирьева

Чунпа пуянланни пӗлтерӗшлӗ

Раҫҫейӗн тӗрленӗ картти умӗнче.

ҪӲРЕВ

Чӑннипех те тӗлӗнмелле! Ҫапла палӑртрӗҫ округри хастар та маттур хӗрарӑмсем Шупашкарта Раҫҫейӗн тӗрленӗ карттин музейӗнче пулнӑ май. Унта вӗсем «Женский взгляд» клубӑн ертӳҫи Нэлли Стеклова пуҫарӑвӗпе ҫитсе курчӗҫ.

Активистсем халӑх искусствин шедеврӗпе – тӗрленӗ карттӑпа, ҫавӑн пекех кашни регионӑн эрешне сӑнлакан панносемпе кӑмӑлласа паллашрӗҫ.

Картта пирки нумай илтнӗ-ха, анчах та ӑна хӑв куҫпа курни, ун пирки тата та интереслӗ фактсене пӗлни мӗн тери паха! Карттӑна кашни субъектри маҫтӑрсем алӑпа тӗрленӗ. Вӗсенчен чи кӗҫӗнни 16 ҫулта, чи асли 82 ҫулта пулни паллӑ. Кашни регион тӗрлӗ техникӑпа тата материалпа усӑ курнӑ – ҫип кӑна мар, вӗтӗ шӑрҫа, тӗк, тир, янтарь, ракушкӑсем, пӑлан сухалӗн ҫӑмӗ, ылтӑн тата кӗмӗл ҫип ӗҫе кӗнӗ. Ҫакӑ кашни халӑхӑн культурине, уйрӑмлӑхне кӑтартать. Пӗтӗмӗшле вара – Раҫҫейӗн нумайенлӗхне, нацисен пуянлӑхне тата хӑватне.

Экскурсантсем хушшинче чылайӑшӗ алӗҫпе кӑсӑкланать. Ҫавӑнпа та вӗсем пысӑках мар эреше ӑсталама та вӑхӑт, чӑтӑмлӑх, ӑсталӑх чылай кирлине аван пӗлеҫҫӗ. Раҫҫейӗн тӗрленӗ картти вара 21 тӑваткал метр йышӑнать, 50 килограмм таять!

– Музея Чӑваш енре пурӑнакан кашни ҫыннӑн кайса курмалла. Вӑл Раҫҫейре пӗртен-пӗр-ҫке! Чӑваш ен Пуҫлӑхне Олег Николаева ҫакӑн пек шедевра кун ҫути кӑтартма пулӑшнӑшӑн пысӑк тав. Ентешсене пурне те килӗшрӗ. Экскурсовод каласа кӑтартни кашнин чӗрине витерчӗ, халӑх пӗрлӗхӗ ҫирӗп пулнине туйтарчӗ, – терӗ Нэлли Стеклова.

Кӗмӗл ӳсӗмрисемшӗн ҫакӑ хӑйнеевӗр кану пулчӗ. Вӗсенчен чылайӑшӗ куллен СВО валли маскировка сеткисем ҫыхать. Музейра пулни вара чунпа пуянланма пулӑшрӗ...

Светлана ЧИКМЯКОВА

Ветеран хисепре

Нумаях пулмасть хӑйӗн сумлӑ юбилейне – 95 ҫул ҫитнине – тӗлӗнмелле маттур хӗрарӑм паллӑ турӗ. Унӑн кун-ҫулӗ пур ӑрушӑн та ҫирӗплӗхпе вӑй-хал тӗслӗхӗ пулса тӑрать

Паянхи пирӗн сӑмахӑм Мӑн Элмен ялӗнчи Вера Никандровна Михайлова ҫинчен.

Ветеран нумай ачаллӑ чӑваш ҫемйинче – Элӗк районӗнчи Чӑрӑшкасси ялӗнче – кун ҫути курнӑ. Ачалӑх ҫулӗсем вӑрҫӑн хаяр вӑхӑчӗсене килнӗ, унӑн ҫамрӑклах пурнӑҫ тӗрӗслевӗ витӗр тухма тивнӗ.

Инкек куҫа курӑнса килмест, теҫҫӗ. Пӗчӗклех йывӑр ҫухатӑва тӳснӗ. Ашшӗ Тӑван ҫӗршывӑн Аслӑ вӑрҫинче пуҫне хунӑ. Амӑшӗн те кун-ҫулӗ кӗске пулнӑ. Ҫӑмӑл мар пурнӑҫ хӗр-упраҫа вӑхӑт ҫитмесӗрех ҫитӗнме хистенӗ. Апла пулин те хастар та пуҫа усман Вера чӗре ӑшшине упраса хӑварма пултарнӑ.

Ӗҫчен хӗр валли маттур каччӑ тупӑннӑ. Пӗр-пӗрне савакансем ҫемье ҫавӑрнӑ. Телейлӗ мӑшӑр Мӑн Элменте тӗпленнӗ. Вера Никандровна ӗмӗрне «Гвардеец» колхозра ӗҫлесе ирттернӗ. Хуҫалӑх аталанӑвӗшӗн ырми-канми тӑрӑшнӑ. Пилӗк ача ҫуратса ӳстернӗ, кашнине аслӑ пӗлӳ илме пулӑшнӑ. Маттур хӗрарӑма Амӑшлӑх медалӗпе чысланӑ.

Вера Никандровна, ҫулӗсем сумлӑ пулин те, ал усса лармасть. Унӑн хобби пур. Ветеран ҫыхма юратать. Арчи те унӑн япаласемпе пуян. Вера Михайлова ҫыхнӑ изделисем тӑванӗсемпе ҫывӑх ҫыннисене савӑнтараҫҫӗ. Вӗсем ырӑ кӑмӑллӑ, тӑрӑшуллӑ ветерана ӑшшӑн тав тума манмаҫҫӗ.

Вера Михайловӑна сумлӑ юбилейпе округ пуҫлӑхӗ Надежда Никандрова тата Ярмушка территори пайӗнчен пуҫлӑхӗ Андрей Яковлев саламланӑ, вӑрӑм кун-ҫул, ҫирӗп сывлӑх суннӑ, Мӑн Элменте ҫакӑн пек маттур, ырӑ та сӑпайлӑ ҫын пурӑннишӗн мӑнаҫланнине ҫирӗплетнӗ. Ял тӑрӑхӗн артисчӗсем илемлӗ юрӑсем юрласа ветерана хавхалантарнӑ.

Елена ПОРФИРЬЕВА

Хускану вӑл – пурнӑҫ...

Ҫак ӑслӑ сӑмахсене авалхи ученӑй-философ Аристотель каланӑ. Халӗ те ҫак цитата пӗлтерӗше ҫухатмасть

Ҫын сахал хусканулла пурнӑҫ йӗркине хӑнӑхсан унӑн мышца тытӑмӗ вӑйсӑрланса пыма пуҫлать. Вӑл самӑрланать кӑна мар, тӗрлӗ чир-чӗр аталанать. Ҫавӑнпа та физкультурӑпа спортпа туслашни пӗлтерӗшлӗ. Паллах, спорт тӗсне суйланӑ чухне харпӑр хӑйӗн сывлӑхӗ мӗнлине шута илмелле. Сколиоз, остеохондроз чухне йывӑр атлетика пирки манмалла. Шывра ишессине, йогӑна суйламалла.

Кӗлетке йывӑрӑшӗ ытлашши-тӗк, чи тухӑҫлӑ мел – утни. Чи малтан темиҫе ҫӗр метр, унтан ҫухрӑм утмалла, каярахпа пӗчӗккӗн чупма пуҫламалла. Ҫак ансат мел чӑннипех усӑ парать. Чи кирли – тренировкӑна кашни кун ирттермелле. Хӗлле йӗлтӗр ҫине тӑрсан аван.

Асрах тытӑр: хускану сывлӑха ҫирӗплетет, кӑмӑла ҫӗклет, хастарлӑха ӳстерет.

Чи тухӑҫлӑ физкультура мелӗсем – утни, чупни тата ишни, йӗлтӗрпе ярӑнни тата ытти те. Паллах, занятисене тӑтӑш ирттермелле. Тӑрӑшни усӑ паратех. Ҫамрӑксен аслӑ ӑрури хастарсенчен тӗслӗх илмеллех. Вӗсем йӗркене ҫирӗп пӑхӑнаҫҫӗ, сумлӑ ҫулсенче пулсан та физкультурӑпа спортпа туслӑ.

Елена ЕГОРОВА, республикӑри медицина профилактикин, сиплев физкультурин тата спорт медицинин центрӗн врачӗ