«Халăх пуçарулăхĕ»

Шомик урамĕ тирпейленчĕ

Чăваш Республикин влаç органĕсен официаллă порталĕнче пĕлтернĕ тăрăх, Чăваш Ен ялĕсене тĕрлĕ программа шайĕнче 4,9 миллиард тенкĕлĕх аталантарĕç, çĕнетĕç. Ку укçа-тенкĕ социаллă, инженери, транспорт инфраструктурине çĕнетме каять. Пуçарулăх бюджечĕн мелĕпе ĕçлессипе кăçал 700 миллион ытла тенкĕ уйăрĕç.

Катькас ял тăрăхĕнче кăçал вырăнти активистсем тăрăшнипе, администраци йĕркеленипе, республика шайĕнчен пулăшнипе пуçарулăх мелĕпе виçĕ проект вăя кĕртрĕç.

– Вырăнти çынсем пуçарулăх бюджечĕн мелĕпе тăрăшни хамăр тăрăхри хăтлăх кĕртес ĕçе хăвăртлатнине ăнланаççĕ. Çапла майпа вырăнти çынсемпе пĕрле эпир пысăках мар ĕç сахал мар тума пултаратпăр, çакăнта республика тӳпене кĕни те питĕ лайăх. Çынсен кăмăлĕпе ăнланулăхĕ пулсан ку енĕпе эпир малашне те тăрăшăпăр, – терĕ Катькас ял тăрăхĕн пуçлăхĕ Геннадий Лебедев.

Виçĕ проектран пĕри Шомик ялĕнчи Ториково урамĕнчи 68-мĕш çуртран тытăнса 55А çурт таранчченхи çула юсасси пулчĕ. Ку тĕлĕшпе муниципалитет килĕшĕвне апрелĕн 20-мĕшĕнче «Карьер Регион» чикĕллĕ яваплăхлă обществăпа çырнă, ĕç пурнăçлама килĕшессине Василий Васейкин алă пусса çирĕплетнĕ.

Контракт хакĕ 1 миллион та 55 пин те 600 тенкĕпе танлашнă. Ĕçе пурнăçлама республика бюджетĕнчен 633 пин те 360 тенкĕ уйăрнă. Ял тăрăхĕ 316 пин те 680 тенкĕ куçарнă. Вырăнти çынсем 105 пин те 560 тенкĕ укçа хывнă.

«Карьер Регион» чикĕллĕ яваплăхлă общество çӳлерех асăннă çула туса пĕтерессине ытлах вăраха яман, июль пуçламăшĕнче вĕçлемелле пулнă пулсан, тепĕр уйăхран çынсем юсанă çулпа усă курма пултарнă. Çынсем çак ĕçе пĕрлехи тăрăшулăхпа тума пултарнăшăн кăмăллă, малашне йĕпе-сапара та кунта иртсе çӳреме меллĕ пулĕ.

Халĕ Ториково урамĕнче çакăн пек такăр çул тăсăлса выртать.

Спорт валли тата выляма

Выляма тухнă хĕр ача тус-тантăшĕсене кĕтет.

Шомик ялĕнчи Пошкар урамĕнче спорт тата вăйă площадки вырнаçтарса лартма Катькас ял тăрăхĕн администрацийĕ «Завод игрового спортивного оборудования» хупă акционерлă обществăпа (ROMANO бренд) майăн 20-мĕшĕнче тӳрĕ килĕшӳ тунă.

Документ тăрăх ĕç хакĕ пĕтĕмпе 300 пин тенкĕпе танлашнă.

Пĕрлехи ĕç валли республика бюджетĕнчен 180 пин тенкĕ укçа уйăрнă. Ял тăрăхĕн бюджетĕнчен 90 пин тенкĕ куçарнă. Вырăнти тӳпе 30 пин тенкĕпе танлашнă.

«Завод игрового спортивного оборудования» хупă акционерлă общество ял çыннисен шанăçне тӳрре кăларнă, объекта палăртнă вăхăтра туса пĕтернĕ.

Килĕшӳ тăрăх июль пуçламăшĕ тĕлне вĕçлемелле пулнă пулсан, объекта унччченхи уйăхра вĕçне çитернĕ.

Халĕ вăл – ял ачисен юратнă вырăнĕ, вĕсем кунта хаваспах пухăнаççĕ, выляççĕ, сывлăха çирĕплетеççĕ. Çавăн пекех ку лаптăк ял сăн-сăпатне те илемлетет, хăтлăх кӳрет.

– Кунта выляма питĕ лайăх, – теççĕ умлăн-хыçлăн чупакан ачасем пĕр-пĕрин çине савăнăçлăн пăхса.

Ял çыннисен сĕнĕвне шута илсе тунă

Шатракассисем кăçал çăва территорийĕнче пӳрт лартма шухăшланă пулнă. Ку пӳрт юлашки çула ăсатма пыракан çынсене питех те кирлĕ, уйрăмах хĕллехи сивĕ çанталăкра, йĕпе-сапара. Ĕç-пуça епле йĕркелессине калаçса татăлнă хыççăн Шатракасси çăви çине пĕчĕк пӳрт вырнаçтарнă. Ăна валли «Город СК» чикĕллĕ яваплăхлă обществăпа килĕшӳ тунă. Вероника Куприянова генеральнăй директор шатракассисен ыйтăвне татса пама килĕшнĕ.

Ĕç хакĕ 350 пин те 289 тенкĕпе танлашнă. Тĕп пайне – 210 пин те 173 тенкине – республика бюджетĕнчен уйăрнă. Катькас ял тăрăхĕн бюджетĕнчен 105 пин те 87 тенкĕ куçарнă. Вырăнти тӳпе 35 пин те 29 тенкĕпе танлашнă. Объекта вăхăтра туса пĕтернĕ.

Экспертсем сĕнеççĕ

Мĕн тума юрамасть 60 çул тултарнă хыççăн?

Сывă мар йăла-йĕрке патне таврăнма йывăр мар. Вĕсем вара сирĕн пурнăçăн ылтăн çулĕсене хура сăрăпа сăрлама пултараççĕ. Eatthis портал экспертсен шухăшĕпе çыннăн 60 çул тултарнă хыççăн нихăçан та тума юраман пилĕк япалан списокне хатĕрленĕ.

1. Ытлашши пĕччен пулмалла мар

Пĕчченлĕх вăл япăх кăна мар – вăл çыннăн ӳт-пĕвĕн чи пĕлтерĕшлĕ системине аркатать. Тĕпчевсем çавна кăтартса параççĕ: пĕчченлĕх ватă çынсен ăссăрлăхне 50 процент таран ӳстерме пултарать. Çитменнине пуç мимин сывлăхĕн хăрушлăхĕ çеç те мар. Нумаях пулмасть фин ученăйĕсем тĕпчесе пĕлнĕ тăрăх, икĕ теçетке çула яхăн хăйсене пĕччĕнлĕхре туйса пурăннă арçынсем хушшинче рак диагнозне лартнисем тата çак чире пула вилнисем самай ытларах. Пĕчченлĕх организмра стресс реакцине аталантарать, вăл вара шыçă чирĕ тата иммун системи вăйсăрланасси патне илсе пыма пултарать. Юлташсемпе тата çывăх çынсемпе хутшăнма тăрăшăр, интерессене кура ушкăнсене пĕрлешĕр, волонтер ĕçне кӳлĕнĕр.

2. Вакцинацирен пăрăнса ан юлăр

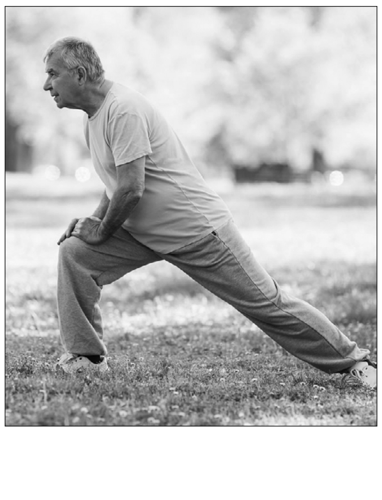
60 çул урлă каçнисем валли сĕнекен пур вакцинăна та йышăнас пулать. Грипп е пневмони чирĕсене пула больницăна лекесси, пурнăçран уйрăлса каясси çын ӳсĕмĕпе тӳрремĕнех çыхăннă.

3. Юн пусăмне тĕрĕслемелли пирки ан манăр

Юн пусăмĕ вăл – цифрăсен чи пĕлтерĕшлĕ пуххисенчен пĕри. Ăна лайăх пĕлмелле тата вĕçĕмех тĕрĕслесе тăмалла. Америкăри кардиологи ассоциацийĕ çавна çирĕплетет: юн пусăмĕ 120/80 е унтан пĕчĕкрех пулмалла. Гарвардри медицина шкулĕн даннăйĕсем тăрăх, 55 çул урлă каçнă арçынсен 70 ытла проценчĕн юн пусăмĕ нормăран пысăкрах. Юн пусăмĕ пысăк пулни вара вăхăт иртнĕ майĕпе юн тымарĕсен стенкисене хавшатать, çавăнпа та инсульт е чĕре приступĕ пулас, ăс шайĕ чакас хăрушлăх ӳсет.

4. Упражненисем тăвассине манăça ан кăларăр

Çулсем кайнă май, пирĕнтен чылайăшĕ тĕрлĕ хускану сахалрах тума тытăнать. Пирĕн ӳт-пĕве вара хускану яланах кирлĕ. Экспертсем çирĕплетнĕ тăрăх, упражненисем вĕçĕм туни мышцăсене çирĕплетет, шăмă масси çухалассине чакарать, астăвăма лайăхлатать, япаласен ылмашăвне йĕркелет тата ыйхăна лайăхлатать. Тепĕр енчен илсен, хусканусем сахал пулни çын самăрăласси, иккĕмĕш йышши диабетпа чирлесси, инсульт пуласси, чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсемпе аптăрасси, ăссăрлăх аталанасси патне илсе пыма пултарать. Америкăри чĕре ассоциацийĕ кашни эрнерех интенсивлă мар майпа 150 минут е интенсивлă майпа 75 минут упражненисем тума сĕнет. Вăтам интенсивлă упражненисен шутне хăвăрт утнине, ташланине е пахчара ĕçленине те кĕртме пулать. Интенсивлă упражненисем – чупни, ишни, çуран уçăлса çӳрени е велосипедпа ярăнни.



5. Алкоголь ытлашши ĕçме юрамасть

Нумаях пулмасть ирттернĕ тĕпчевсем мĕн кăтартса панăха? 65 çул урлă каçнă çынсен 10 процентĕ алкоголь напитокĕсене йышăнать. Тепĕр майлă каласан, пĕрре ларсах тăватă е ытларах черккерен кая мар пушатать. Алкоголь нумай ĕçни кирек епле ӳсĕмри çыннăнне те ракпа е чĕре чирĕпе чирлеме пултараслăхне самай ӳстерет. Çын ватăлнă майĕпе ӳт-пĕвĕн çусăр масси сахалланать, шăмă хавшаклать. 60 çулхи ӳсĕр çын тăрăнса кайни, 40 çулхипе танлаштарсан, самай йывăртарах пулма пултарать. Ватлăх еннелле сулăннисем эмел ытларах йышăнма тытăнаççĕ. Эмел вара эрехпе пĕрле организма пысăк сиен кӳме пултарать. Çавăнпа та, сывлăхлă пулас тетĕр пулсан, эрехе виçине пĕлсе ĕçĕр е пачах та ан ĕçĕр. Экспертсем çирĕплетнĕ тăрăх, хĕрарăмсен кунне пĕр черкке алкоголь напитокĕнчен, арçынсен икĕ черккерен ытла ĕçме кирлĕ мар.

«Халăх пуçарулăхĕ»

Эх! Мĕнле лайăх ярăнма та выляма!

Йӳçкасси ял тăрăхĕн администрацийĕнчен пĕлтернĕ тăрăх, территоринче пуçарулăх бюджечĕн мелĕпе кăçал виçĕ проект пурнăçлама май килнĕ. Çынсем çакăнпа усă курни лайăх пулнине ăнланса пыраççĕ.

Чылайăшĕ астăвать пулĕ, маларахри çулсенче «чи лайăххи – ачасене» теттĕмĕр. Халĕ те ку каларăш хăйĕн пĕлтерĕшне çухатман. Асăннă ял тăрăхĕнче çынсем ачасене лайăх пултăр тесе вылямалли тата спорт тĕлĕшпе кĕлетке-çурăма çирĕплетмелли вырăнсем туса пама шухăшланă. Шухăшланă кăна мар, «Солнечная долина» чикĕллĕ яваплăхлă общество пулăшнипе ĕçе пурнăçланă та.

Пуçарулăх бюджечĕн мелĕпе ĕçлессине шăпах çакăн пек пысăкăх мар ĕçсене вырăнти çынсене те пĕрле явăçтарас тесе йышăннă, республика бюджетĕнчен кун пек ĕçсем валли сахал мар укçа-тенкĕ уйăрнине те ырламалла кăна. Çак организаци ял тăрăхĕнче икĕ ĕç тăвассипе апрель çуринче килĕшӳ тунă. Ĕçсене килĕшӳсенче палăртнинчен маларах та вĕçленĕ.

Вăрманкассинчи ача-пăча лаптăкне йĕркелесе хăтлăх кĕртес ĕç хакĕ пĕтĕмпе 427 пин те 255 тенкĕпе танлашнă. Çак ĕç пухмачне 256 пин те 353 тенкĕ республика уйăрнă. Йӳçкасси ял тăрăхĕн бюджетĕнчен – 128 пин те 176 тенкĕ, вырăнта вара 42 пин те 725 тенкĕ пухăннă.

Çак ял тăрăхĕнче кун пек ĕç татах та тунă кăçал. Тури Панклири объектри ĕç хакĕ пĕрремĕшĕнчен кăшт пысăкрах, 433 пин те 647 тенкĕ. Ăна валли республика бюджетĕнчен 260 пин те 188 тенкĕ уйăрнă, ял тăрăхĕн бюджетĕнчен – 130 пин те 94 тенкĕ, пуçарусăсен тӳпи – 43 пин те 364 тенкĕ.

Халĕ çак ял тăрăхĕнче ача-пăчана выляса савăнмалли площадка йышланчĕ. Ял сăнсăпачĕ ку йышши объектсемпе татах та хăтлăрах курăнать. Енчен те хуласенчи кашни картишре тенĕ пекех çакăн пек лаптăксем пур пулсан, мĕншĕн-ха ку хăтлăх ялта пулмалла мар?

Тури Панклири ача-пăча площадки.

Шетмĕпуç ял тăрăхĕнче икĕ проект пурнăçланчĕ

Сарчак ялĕнче çул уçнă вăхăт.

Ял çыннин те пурнăç условийĕ палăрмаллах лайăхланса, хула шайне çывхарса пырать, тĕрлĕ программăна хутшăнса çул-йĕр юсаççĕ, культура учрежденийĕсем çĕнелеççĕ, ача-пăчана вылямалли площадкăсем ял сăн-сăпатне илем кӳреççĕ, ĕçмелли пахалăхлă шывпа тивĕçтерессипе тимлеççĕ. Халĕ хăш-пĕр ĕçе пуçарулăх бюджечĕн мелĕпе пурнăçласа пыни ял çыннине чылай çул пăшăрхантарнă ыйтăва та татса пама май парать. Республикăра пилĕк çул хушшинче пуçарулăх бюджечĕпе усă курса 2 миллиард тенкĕлĕх тĕрлĕ проект пурнăçлама пултарнă. Малашне те ку ĕçсем, вăл шутра çыннăн пурнăç условине лайăхлатма пулăшаканнисем, калăпăшлăн вăя кĕрессе шанас килет.

Шетмĕпуç ял тăрăхĕнче кăçал икĕ проект пурнăçлама палăртнă пулсан, иккĕшне те вĕçне çитернĕ. Ку тĕлĕшпе вĕсем кăçал Алевтина Николаева подрядчикпа ĕçленĕ, ял тăрăхĕн администрацийĕ предпринимательпе Шетмĕпуçĕнчи Восточная урамри тата Сарчак ялĕнчи Советская урамри çулсене юсассипе апрелĕн 20-мĕшĕнче килĕшӳсем çырнă.

Шетмĕпуçĕнчи контракт хакĕ 669 пин те 63 тенкĕпе танлашнă. Ял çулне юсама республика бюджетĕнчен 400 пин ытла тенкĕ укçа уйăрнă. Ытти пайĕ – вырăнти бюджетран тата пуçаруçăсенчен. Килĕшӳ тăрăх июль пуçламăшĕ тĕлне ĕçе вĕçлемелле пулнă, çынсен ыйтăвне срокчен маларах татса панă.

Сарчак ялĕнчи ĕç хакĕ пĕрремĕш проектран пысăкрах пулнă, контракт 987 пин те 813 тенкĕпе танлашнă. Çул юсавĕ валли республика 590 пин тенкĕ ытла куçарнă. Подрядчик сарчаксен ыйтăвне те туллин тивĕçтернĕ. Çӳлерех асăннă ял çыннисем çакăн пек программа ĕçленипе кăмăллă.

Çĕмĕрткасси çулĕ такăр

Автомашина çул-йĕрĕсĕр паянхи пурнăçа ăнланма та çук. Патшалăх пулăшăвĕпе, çынсем хутшăннипе тата тĕрлĕ программăна кĕрсе ялсенчи çул-йĕре йĕркене кĕртсе пыраççĕ.

Çĕмĕрткассинчи Лесная урамри çынсене вара çул ыйтăвĕ сахал мар калаçтарнă. Кăçал вĕсен ĕмĕчĕ пурнăçланнă, килĕшӳре палăртнă вăхăтра мар пулин те, çак урамра халĕ такăр çул пур.

Çак çула юсама ял тăрăхĕ «Гудвилл» чикĕллĕ яваплăхлă обществăпа килĕшӳ тунă. Ĕç хакĕ 1 миллион та 47 пин те 417 тенкĕпе танлашнă. Республика тӳпи – 628 пин те 450 тенкĕ, ял тăрăхĕ çак ĕç валли 314 пин те 225 тенкĕ уйăрнă, ыттисен тӳпи 104 пин те 741 тенкĕ пулнă.

Çапла халĕ çĕмĕрткассисем те такăр çулпа çӳреме пултараççĕ.

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

Сывлăх

Греци мăйăрĕ мĕнпе усăллă?

Ученăйсем греци мăйăрне çини мĕнпе усăллă пулнине палăртнă. 63 – 79 çулсенчи темиçе çĕр пациент (вĕсенчен 68 проценчĕ хĕрарăмсем пулнă) икĕ çул хушши кунсерен çур стакан греци мăйăрне çисе пурăннă. Ученăйсем тĕпчесе çавна палăртнă: греци мăйăрне кашни кун çиекенсен пĕчĕк çăралăхăн липопротеинĕсен (ЛПНП) холестеринĕ чакса пыни палăрать.

Уйăрммăн илсен, греци мăйăрне куллен çиекенсен ЛПНП пайланчăкĕсен шайĕ мăйăр çименнисенчен (кун пеккисем те тĕпчеве хутшăннă) 4,3 процент пĕчĕкрех пулнă. Çак уйрăмлăх уйрăмах арçынсен ытларах палăрать: ЛПНП шайĕ арçынсен 7,9 процент, хĕрарăмсен 2,6 процент пĕчĕкрех. «Çак тĕпчев хăвăрăн рациона лайăх çусене, греци мăйăрĕнчи пеккисене, кĕртни чĕре сывлăхĕшĕн епле пысăк пĕлтерĕшлĕ пулнине лайăх кăтартса тата çирĕплетсе парать», – тесе палăртнă Миа Сун диетолог eatthis.com портала панă интервьюра.

Экспертсем палăртнă тăрăх, греци мăйăрĕнче усăллă çусемсĕр пуçне кирлĕ таран клетчатка, Е витамин, магний тата белок та пур. Хăйĕн тутипе вара греци мăйăрĕ кирек епле блюдăна та техĕмлĕх кӳрĕ.

«Российская газета».

Çемье

Алла-аллăн – 51 çул

Ача кун-çулĕ çемьерен пуçланать, ӳссе çитсен хăй те çемье çавăрать, пурнăç çулĕпе телейлĕн утма тăрăшать. Ĕмĕр тăршшĕпе иккĕн утма çăмăлрах, ку вăл – ĕмĕртен пыракан йăла.

Акă Йӳçкасси ял тăрăхĕнчи Анна Архиповнăпа Александр Григорьевич Григорьевсем пĕр çемьере 51 çул пурăнаççĕ. Кун-çул тăршшĕ тĕрлĕрен килнĕ пулсан та, килĕшӳпе ăнланăва çухатман вĕсем. Çул кайнăçемĕн çак пĕлтерĕшсем пĕр-пĕрин хушшинче çирĕпленсе кăна пыраççĕ. Çамрăк мăшăр аслисен сĕнĕвне шута илсе, вĕсене хисеплесе пурăннă.

– Килĕштерсе пурăнмалла, вăхăтра каçарма пĕлмелле, пĕр-пĕрне хисеплемелле, çын сăмахне хушша кĕртмелле мар, сивĕ сăмах каласа та чун-чĕрене сивĕтмелле мар, – теççĕ вĕсем çамрăксене ырă сĕнӳ парса.

Кăçал Григорьевсене обществăлла наградăпа – «За любовь и верность» медальпе – чысларĕç. Ку ят-сума чăннипех те тивĕç вĕсем. Çак медальпе 25 çултан сахал мар пурăнакан, çемье пĕлтерĕшне упраса ун хаклăхне ӳстерекен, сумлă ĕçпе палăракан, тивĕçлĕ ывăл-хĕр пăхса ӳстерекен мăшăрсене чысласçĕ.

Р. ИЛЛАРИОНОВА
сăн ӳкерчĕкĕ.