Аслă ăру – çамрăксемшĕн тĕслĕх

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

Паттăр ăрăва пула эпир телейлĕ пурнăçра!

■ Тикиневсен стенчĕпе Олег Николаев та кăсăкланнă.

Кашнин хăйĕн йăх-несĕлĕсене манмалла мар. Хăшĕсем, акă, тăванĕсене çичĕ сыпăк таранах пĕлеççĕ. Ман асатте Софрон Иванович Ржанов Кӳлхĕрринче 1901 çулта нумай ачаллă хресчен çемйинче çуралнă. Вĕсем тăватă пĕртăван çитĕннĕ. Эп шкулта ăс пухнă чухне манăн вĕрентекен Лев Федорович Федоров питĕ кăсăклă истори каласа пачĕ.

Нумай çул каялла Кӳлхĕрринчи тĕреклĕ арçынсен ушкăнĕ инçет вăрмана йывăç касма кайнă. Каçхине вĕсем патне вăрăсем «хăнана» килнĕ. Ют пурлăха йăкăртасшăн пулнă. Вĕсене асăрхасан пурте тенĕ пекех хăраса ӳкнĕ. Ман асатте кăна шикленмен. Капмар йывăç пĕренине йăтса вăрăсем патнелле ыткăннă. Патвар кĕлеткеллĕ арçыннăн хăюлăхĕнчен тĕлĕнсе вăрăсем самантрах чăтлăхалла тарнă.

Софрон Ржанова ентешĕсем чăвашсен пăхаттирĕпе Улăппа танлаштарнă. Вăл пурнăç тăршшĕпех тĕрĕслĕхшĕн тăрăшнă, çынсене яланах хӳтĕленĕ, путсĕрсене тăрă шыв çине кăларнă.

Тур çырнипе те шăпа ăна тĕл пултарнă. Пăрчăкан пек вăр-вар, ĕçчен те сăпайлă хĕрпе – Агриппинăпа – пĕр çемье чăмăртанă. Кил-çурт телейпе тулнă: 6 ывăл çут тĕнчене килнĕ.

Асаттепе асанне пĕр чĕлхерен, шăкăл-шăкăл пурăннă. Асанне аса илнĕ тăрăх, туй хыççăн тепĕр кунне вăл мăшăрĕпе ир-ирех ешĕл курăка çулма тухнă, пĕрле килĕштерсе ĕçленĕ. Çапла тăрăшуллă чăваш çемйи çуралнă. Ржановсем хăйсен ачисене те пĕчĕкренех ĕçе, яваплăха туйма вĕрентнĕ. «Ĕç – пурнăç илемĕ», – тесе ăс панă.

Инкек куçа курăнса килмест, теççĕ. Çемьери лăпкăлăха, килĕшӳлĕхе вăрçă татнă. Софрон Ржанов та ытти тĕреклĕ арçынсем пекех çар комиссариатĕнчен повестка илнĕ. 1941 çулхи утă уйăхĕнче Тăван çĕршыва нимĕç фашисчĕсенчен ирĕке кăларма фронта тухса кайнă. Ун чухне чи кĕçĕн ывăлĕ виçĕ уйăхра юлнă. Пепкене ашшĕ нихăçан та урăх çупăрлайман, юратса «утьăкка» сиктереймен.

Софрон Иванович стрелоксен 243-мĕш дивизийĕнче тăнă. Жижица, Наумов, Земцы, Белый, Оленино, Медный, Старица, Тверь, Ржев патĕнчи çапăçусене хутшăннă. Палăртмалла, 1942 çулхи çуркунне, ака уйăхĕн 7-мĕшĕнче, командовани приказне пурнăçласа Софрон Ржанов стрелок вутçулăм витĕр чĕрĕ тухайман, Ржев патĕнче паттăррăн пуçне хунă. Вăл Тверь облаçĕнчи Ржев районĕнчи Старшевицы ялĕнчи тăванла масарта ĕмĕрлĕх канлĕх тупнă.

Асаннене, Агриппина Яковлевнăна, çăмăл килмен. Унăн 6 ачине мăшăрĕсĕр пурнăç çулĕ çине тăратмалла пулнă. Мĕнпур йывăр ĕç çамрăк хĕрарăмăн хулпуççийĕсем çине тиеннĕ. Иртнине аса илсе вăл чĕререн кулянатчĕ. «Упăшкаран икĕ кĕске çыру кăна илтĕм. Вăл мана ачасене лайăх пăхса çитĕнтерме ырă сунса çырнă. Виççĕмĕш çырăва та илтĕм темелле. Анчах та вăл пирĕн çемьене хурлăх илсе кĕчĕ – çырура Софрон Иванович миршĕн, пĕрлехи телейшĕн пурнăçне хĕрхенменнине, паттăррăн пуç хунине пĕлтернĕ», – каласа панăччĕ асанне çав хăрушă тапхăра куç умне кăларса.

«Эх, ĕмĕрĕ ытла кĕске пулчĕ-çке», – тăтăшах пăшăрханатчĕ вăл. Çапах та Аслă Çĕнтерĕве çывхартма пулăшнă мăшăрĕпе мăнаçланатчĕ.

Паллах, асатте пысăк наградăсене тивĕçме ĕлкĕреймен. Вăл та ытти салтак пекех Тăван çĕршыва хӳтĕлеме хăюллăн тăнă, тăшмансемпе çапăçса чи хаклă пурлăха – пурнăçа – панă. Унăн çутă сăнарĕ ĕмĕрех ман чĕрере упранĕ.

Эпĕ хамăн асаннене те чăн-чăн герой тетĕп. Вăл вăрçă çулĕсенчи йывăрлăха пăхмасăр тылра ырми-канми ĕçленĕ, çĕршывăн тивĕçлĕ гражданинĕсене çитĕнтернĕ. Ывăлĕсем Тинĕс-çар флотĕнче службăра тăнă. Хĕсметрен таврăнсан çирĕп çемьесем чăмăртанă, ачапча çуратса пурнăç çулĕ çине тăратнă. Вĕсем тĕрлĕ профессипе тăрăшаççĕ. Агриппинăпа Софрон Ржановсен кун-çулĕ пирки пур тăван та пĕлет. Эпĕ мăшăрăмпа тата ывăлăмпа республикăра иртнĕ «Пирĕн çемьери кĕнеке астăвăмĕ» акцие те хутшăнтăм. Пирĕн стендпа Чăваш ен Пуçлăхĕ Олег Николаев та паллашрĕ.

Пирĕн йăхра ăрăвăн несĕл «йывăççипе» пурте кăсăкланаççĕ. Мăн асаттепе мăн асаннен тĕслĕхĕ çамрăк ăрăва çитĕнӳсем патне ăнтăлма хавхалантарать.

Надежда ТИКИНЕВА,
Калининăри вăтам шкул
вĕрентекенĕ

Йывăр тесе пуçа усмасть

Мăн Элменти мĕç ветеранĕн Алевтина Димитриевна Петрован ытти вăрçă ачисем пекех нушаллă пурăнма тивнĕ. Вăл сакăр çул тултарсан Тăван çĕршывăн Аслă вăрçи пуçланнă. Вăрçăн малтанхи кунĕсенчех икĕ пиччĕшĕ те фашистсемпе çапăçма тухса кайнă.

Инкек куçа курăнса килмест. Аля тăвату çулта чухне ашшĕ чирлесе вилнĕ. 1941 çулхи сивĕ кĕркунне амăшне Сăр хĕррине окопсем чавма янă. Вăрçă вăхăчĕ вĕт, хушнă-тăк каяс пулать. Сакăр çулти хĕрача малтан пиллĕкĕн пурăннă кил-çуртра пĕчченех тăрса юлнă. Килсе пулăшăп ачуна тесе шантарнă хĕрарăм ура та ярса пусман. Альăн кăмака та хăйĕнех хутмалла пулнă, анчах пӳртре пурпĕрех сивĕ тăнă. Вучахра хуранта пĕçернĕ çĕр улмине темиçе кун çисе пурăнма тивнĕ. Шартлама сивве пула тата выльăха ача лайăх тăрантарайманнипе картари выльăхĕ вилсе выртнă.

Амăшĕ питĕ куляннă, бригадира, учителе каласа панă хăйĕн хуйхине. Лешĕ тӳрех: «Ун пек тĕрĕс мар тунă», – тесе пуçлăх патне илсе кайнă. Ертӳçĕ киле таврăнма ирĕк панă. Килне çитнĕ. Пӳртре сивĕ. Вырăн çинче тумтирне хывмасăрах выртакан ачи тăнне çухатнă, хăй вут пек вĕри пулнă.

Алькка вăрах вăхăт чирленĕ, унăн хăлхисем илтми пулса юлнă, яланах ыратнă. Пурпĕрех колхозра ĕçлесе тăрăшнă. Ӳссе хĕр пулсан тухтăрсем патне кайнă, лешсем хăлхусем пурпĕрех илтекен пулмаççĕ тесе çирĕплетнĕ, нимех те туман. Анчах та ун сывалас туртăм вăйлă пулнă. Пĕррехинче Шупашкара çурранах тухса утнă. Урамра тĕл пулнă пĕр чăваш хĕрарăмĕ хăй килне кĕртсе çĕр каçарнă, ырă çын тепĕр кунне Альăна кирлĕ çурт умне çитичченех ăсатса янă. Кунта вара Шупашкарти больницăра сиплемме направлени панă.

Çапла хăй тăрăшнипе Алевтина Димитриевна илтекен пулать, вăрçă суранĕ евĕр ыратни иртет. «Халĕ пурнăç лайăх, анчах сывлăх хавшакрах пулни çеç чăрмантарать», – тет Алевтина Димитриевна. Вунă çул ытла каялла ăна инсульт çапнипе хăй тĕллĕн нимĕн те тăваймасть. Çапах та пуçа усмасть, вăхăт иртнерне кĕнекесем вулама юратать. Куçĕсем аван курнипе 90-ран иртнĕскер куçлăх тăхăнмасăрах вулать, аллинче Ульхка Эльмен çырнă кĕнекесем. «Темиçе хут та вуларăм-ха», – тесе кăтартать хăй çывăхĕнчи тăватă-пилĕк кĕнеке çине кăтартса.

Мăшăрĕпе Владимир Петровичпа çичĕ ача пăхса ӳстернĕ. Пĕр ачи те ашшĕ-амăшĕне хирĕç тавлашман, пĕр хутчен каланипех итленĕ. Ывăлĕхĕрĕсем хăйсене килĕшекен ĕçсенче тăрăшаççĕ. Акă, сăмахран, икĕ хĕрĕ тухтăр, тепри – ветеринар, ывăлĕ Петр – электрик.

Владимир Петрович ялта хисеплĕ çын пулнă. Вăл кăмакасем ăста купаланă, хăва хуллисенчен хитре карçинккасем, лăпăсем çыхнă. Амăшĕнчен тир туса калпак çĕлеме, çăматă йăвалама вĕренсе юлнă.

Типтерлĕ çипуç тăхăннă Алевтина Петровăна таса та илемлĕ пӳлĕмре çемçе диван çинче ларнине курсан чун хĕпĕртет. Мĕн тери хисеплесе, хĕрхенсе пăхаççĕ ăна ывăлĕпе кинĕ. Надеждăпа Петра ял çыннисем сăпайлă пулнăшăн, ĕçченлĕхшĕн, амăшне лайăх пăхнăшăн хисеплеççĕ. Алевтина Димитриевнăна мăнукĕсем те юратаççĕ. Петровсен икĕ ывăлĕ шкулта вĕренсе тухнă хыççăн пĕлĕве хулара малалла тарăнлатаççĕ. Хĕрĕ шкула çӳрет.

Ĕçчен мăшăр кил карти тулли тĕрлĕрен выльăхчĕрлĕх усрать. Сад-пахчинче, анкартинче улма-çырла, пахча-çимĕç тулăх туса илет. Амăшĕпе курса калаçма пыракан тăванĕсене Надежда ырă кăмăлпа кĕтсе илет, тутлă апат-çимĕçпе сăйлать.

Хăйне лайăх пăхнăшăн Алевтина Димитриевна тав туса çирĕп сывлăхлă, телейлĕ кун-çул сунать ывăлĕпе кинне. Амăшĕн кăмăлне çĕклес тесе уявсенче, ахаль чухне те хитре чечек çыххисем парнелеççĕ. Ырă, сăпайлă çынсен юнашар пулни ĕç ветеранне пурăнма вăй-хал парать.

Галина
ИЛЬИНА

Хастарлăх ĕмĕре вăрăмлатать

Хальхи саманари çынсем ытти ĕмĕрте пурăннисемпе танлаштарсан 50 хут сахалрах хускалаççĕ. Гиподинами – хальхи обществăн проблеми.

Сахал хускалнине пула чĕре системин чирĕсем – стенокарди, миокард инфаркчĕ, инсульт – аталанасси ӳсет. Асра тытмалла: гиподинамипе этем тăшманĕ. Ăна пула ытти чирсем те – атеросклероз, гипертони, самăрлăх, сахăр диабечĕ, остеопороз – аталанаççĕ.

Аслă ăрурисем, сывă пурнăç йĕркине пăхăнаканнисем, сахалрах чĕре, инфекци чирĕсемпе аптраççĕ, стреслă лару-тăрусенчен те хăвăртрах тухаççĕ. Хастарсем ыттисенчен пурнăçа юратнипе, йывăрлăхсем умĕнче пуçа усманнипе уйрăлса тăраççĕ.

Тивĕçлĕ канăва тухсан та физкультура занятийĕсем пирки манмалла мар. Гимнастика, ятарлă упражненисем туни питех те кирлĕ. Артери юн пусăмĕ йĕркеленет, холестерин шайĕ, чĕрен ишеми чирĕпе чирлесси чакать. Инфаркт, инсульт хăратмасть. Ишни, уçăлса çӳрени, кил хуçалăхĕнче ĕçлени усăллă.

Раççейре «Хастар вăрăм ĕмĕр» программа ĕçлет. Калас пулать, çак программа пенсионерсен активлăхне ӳстерме, вĕсен сывлăхне çирĕплетме пулăшать.

Палăртмалла, Вăрнар район тĕп больницинче аслă ăру вăрăм ĕмĕрлĕ пултăр тесе тăрăшаççĕ. Тĕслĕхрен, фельдшерпа акушер пункчĕсенче, врач офисĕсенче диспансер сăнавĕсене иртерессине пысăк тимлĕх уйăраççĕ. Тивĕçлĕ канăва тухнисем сывă пурнăç йĕркине пăхăнччăр, скандинави уттипе кăсăкланччăр тесе тăрăшаççĕ. Вăрнар округĕнчи кĕмĕл волонтерсен хастарлăхне палăртмалла. Вĕсем сывлăха та çирĕплетеççĕ, обществăлла ĕçсенчен те пăрăнмаççĕ.

Хастар пурнăç ĕмĕре вăрăмлатать. Паллах, тĕрĕс апатланни те, ĕçпе канăва черетлени те пĕлтерĕшлĕ. Кашни çулах диспансеризаци тухмалла, тухтăрсем патне кайса сывлăха вăхăтра тĕрĕслеттермелле.

Ирина ИРБИТСКАЯ,
Вăрнар район тĕп больницин медицина профилактикин кабинечĕн медсестри