**XXI ĕмĕр - профессионалсен ĕмĕрĕ. Çакна шута илсе паянхи çамрăксем май пур чухне вĕренме, тавра курăмне анлăлатма, хальхи йышши технологисене алла илме тăрăшаççĕ. Чи пултаруллисем вара инноваци тата ăслăлăх ĕçне хастар хутшăнаççĕ. Вĕсене палăртнă ĕмĕт-тĕллевне пурнăça кĕртмешкĕн пулăшас тĕллевпе пирĕн республикăра тем тĕрлĕ конкурс ирттереççĕ, грантсем сĕнеççĕ.**

**Акă инноваци проекчĕсен «У.М.Н.И.К.» /«çамрăксен ăслăлăх-инноваци конкурсне хутшăнакан» тени пулать/ программинех илер. Унăн тĕп тĕллевĕ - инноваци ĕçĕ-хĕлĕпе аппаланакан çамрăк ученăйсене тупса палăртасси, вĕсене хăйсен проекчĕсене пурнăça кĕртмешкĕн май туса парасси. VII конкурс /ăна пĕлтĕрхи чӳк уйăхĕнче пĕтĕмлетнĕ/ çĕнтерӳçисен йышĕнче И.Н.Ульянов ячĕллĕ Чăваш патшалăх университечĕн медицина факультетĕнче 5-мĕш курсра вĕренекен Юлия Андреева та пур. Вăл «Магни çитменни хĕрарăмăн ача çуратма пултараслăхне мĕнле витĕм кӳни» проекчĕпе «Биотехнологисем» номинацире палăрнă. Хастар хĕр çак проект тата хăйĕн пирки, çамрăк ăсчахсене паянхи кун тата мĕн кăсăклантарни çинчен тĕплĕнрех каласа кăтартма килĕшрĕ.**

- Эпĕ хамăн ăслăлăх ертӳçи Наталия Толмачева /вăл медицина ăслăлăхĕсен докторĕ, профессор/ пулăшса пынипе микро- тата макроэлементсем, уйрăммăн илсен магни, этем организмне мĕнле витĕм кӳнине тĕпчетĕп, - **терĕ Юлия**. - Паллă ĕнтĕ: вăл чĕре тытăмĕшĕн питех те усăллă. Унсăр пуçне стресс пулас хăрушлăха сирет. Пуçламăш курссенче вĕреннĕ вăхăтра пĕр ушкăна магни препарачĕсене пĕр уйăх ĕçме сĕнтĕмĕр, çак тапхăрта вĕсен кăмăл-туйăмĕ, хастарлăхĕ еплерех улшăннине сăнарăмăр. Çынсен кăмăлĕ лайăхланни, хастарлăхĕ ӳсни питĕ аван сисĕнчĕ. Чылайăшĕ ĕçлес туртăмĕ вăйланнине те пĕлтерчĕ. Ку ĕçе эпĕ 3-мĕш курсра ăс пухнă чухне хӳтĕлерĕм. Халĕ вара асăннă темăна малалла тĕпчетĕп, ытларах наука тĕлĕшĕнчен. Организма магни çитменни хĕрарăмăн ача çуратма пултараслăхне мĕнле витĕм кӳни кăсăклантарать. Çакнашкал тачă çыхăнăва палăртрăмăр: магни мĕн чухлĕ ытларах - этемлĕхĕн черчен çуррин репродукци тытăмĕ çавăн чухлĕ лайăхрах ĕçлет. Хальлĕхе эпир йĕке хӳресемпе тĕрлĕ сăнав ирттеретпĕр, «У.М.Н.И.К.» программăра /сăмах май, эпĕ унта пĕрремĕш хут хутшăнтăм/ çĕнсе илнĕ грантпа усă куратпăр. Вĕсене хамăр шухăшласа тупнă магни препаратне паратпăр, çакăн хыççăн чĕр чунсем пĕтĕленсен мĕнле çӳренине, миçе çура тунине тата ытти саманта шута илетпĕр. Тепĕр тапхăр - çакнашкал сăнавсене хĕрарăмсем çинче ирттересси. Маларахри тĕпчевсене тĕпе хурса çапла пĕтĕмлетме пулать: магни дефицичĕпе аптрама пултаракан пикесен ӳсĕмĕ - 23-24 çул. Чылайăшĕн шăпах çак ӳсĕмре çие юлать, çавна май вĕсем теветкеллĕх ушкăнне лекеççĕ те. Гормон йывăрлăхĕсем ача кĕтнĕ тапхăрта хăйсем çинчен аса илтереççĕ. Магни çитмесен гормонсем хăйсен «тивĕçне» туллин пурнăçлаймаççĕ, çавна май хĕрарăмсен хырăм ӳкес хăрушлăх ӳсет.

**- Халӗ аптекӑсенче тем тӗрлӗ витаминпа минерал комплексӗ те сутаҫҫӗ. Вӗсене ӗҫсен организмри магни шайӗ те ӳсет ахӑртнех.**

- Эпир халӑх кӑмӑлласах туянакан витаминпа минерал 10 комплексне тӗпчерӗмӗр. Шел, вӗсенче магни шайӗ ытла та пӗчӗк, ҫынна талӑкра кирлӗ чухлӗ виҫене ҫитеймест. Ҫавӑнпа эпир ӑслӑлӑх ертӳҫипе хамӑрӑн ҫӗнӗ продукта кӑларма пуҫласшӑн, ку хутӗнче те грант укҫипех усӑ курасшӑн. Вӑл тутлӑ, хаклах мар, пӗтӗм органпа тытӑма ырӑ витӗм кӳрет. Унӑн ятне хальлӗхе каламастӑп, мӗншӗн тесен ҫывӑх вӑхӑтра патент илме ӗмӗтленетпӗр.

**- Организмра магни ҫителӗклӗ пултӑр тесен рациона хӑш ҫимӗҫсене кӗртсен аван?**

- Хальхи вӑхӑтра пирӗнтен чылайӑшӗ тӗрлӗ пӑтӑ, чӗлкӗмлӗ апат пирки маннӑ. Вӗсем апат ирӗлтерекен тытӑмшӑн усӑллӑ, магни шайӗ те пысӑк. Хамӑрӑн мӑн асатте-асаннене, мӑн кукаҫи-кукамая аса илер-ха. Вӗсем ирсерен сӗлӗ пӑтти ҫинӗ, пучахлӑ ӳсен-тӑранпа усӑ курнӑ. Ҫакна пулах ӗмӗрӗ те вӑрӑм пулнӑ. Паянхи ҫынсем вара рафинадланӑ апат-ҫимӗҫе кӑмӑлласҫӗ. Вӑл сывлӑхшӑн усӑллӑ теме ҫук. Нумайӑшӗ пылак булкӑна хура кофӗпе сыпса ҫиет - кун пек чухне организмра магни юлмасть те. Ҫак микроэлемент шайӗ пылак ҫимӗҫсене, кофӗне пула уйрӑмах хӑвӑрт чакать. Тӗрӗс мар апатланнӑранах чирсем ҫамрӑкланса пыраҫҫӗ. Ҫавӑнпа эпир профилактика пирки манмалла маррине аса илтерсех тӑратпӑр.

**- Эсир медицина тытӑмне кӑмӑллани калаҫуран лайӑх сисӗнет. Пӗчӗкренех тухтӑр пулма ӗмӗтленнӗ-и?**

- 8-мӗш класра вӗреннӗ чухне ҫуралчӗ те ҫак ӗмӗт - унтанпа пӗрре те улшӑнмарӗ. Кукамайӑм медсестрара 42 ҫул вӑй хуни те витӗм кӳчӗ ахӑртнех. Ку «кухньӑна» шалтан лайӑх пӗлетӗп: эпӗ 3-5 ҫултан пуҫласа меллӗ кашни самантра аннепе пӗрле кукамай патне ӗҫе каяттӑм. Ҫывӑх ҫыннӑм неврологи уйрӑмӗнче тӑрӑшатчӗ. Унта курнӑ «ӳкерчӗксене» хитре теме ҫук паллах, анчах инсульт пулнӑ е шалкӑм ҫапнӑ пациентсене шур халатлӑ специалистсем ура ҫине тӑратни питех те пархатарлӑ иккенне ун чухнех ӑнланаттӑм. Ҫав ҫынсем килне хӑйсем утса кайни савӑнтаратчӗ мана. Ырӑ ӗҫе хамӑн та хутшӑнас килетчӗ. Медицина тӗнчине ҫавӑнтанпах питӗ юрататӑп. Ӗмӗте пурнӑҫлас тесе шкулта тӑрӑшса вӗрентӗм, университета пӗр йывӑрлӑхсӑрах кӗтӗм. ППЭ

пĕтĕмлетĕвĕсемпе Санкт-Петербургри аслă шкула та кайма пулатчĕ, анчах эпĕ хам çуралса ӳснĕ хуларах - тăван Шупашкартах - юлтăм. Сăмах май, тăвансен хушшинче медицина ĕçченĕсем татах та пур.

**- «Земство тухтăрĕ» проектпа килĕшӳллĕн халĕ аслă пĕлӳ илнĕ, яла ĕçлеме каякан çамрăк врачсене 1 миллион тенкĕ параççĕ. Ун пирки мĕн шухăшлатăр тата хăвăрăн яла каяс кăмăл çук-и?**

- «Земство тухтăрĕ» проекта питĕ ăнăçлă тесе палăртас килет. Пирĕн факультетри студентсенчен 60% унта хутшăнасшăн, çав шутран чылайăшĕ ялта çуралса ӳснĕ. 1 млн тенкĕ - çамрăк специалистсемшĕн чăнласах та пысăк пулăшу, вĕсем унпа усă курса çурт хăпартма, унтан çемье çавăрса йыш хушма пултараççĕ. Хам пирки калас тăк эпĕ хальлĕхе яла ĕçлеме каймашкăн палăртман. Унти йĕкĕтпе пĕрлешсен, тен, шухăша улăштарăп. Чăн та, хальлĕхе турă çырнине тĕл пулман-ха. Тĕрĕссипе, мана наука ытларах кăсăклантарать. Эпĕ медицина факультечĕн студентсен ăслăлăх обществин /СĂО/ председателĕ, ЧПУ СĂО председателĕн çумĕ, ку ĕçе те малалла тăсас килет. Ăслăлăх «чулне кăшлакансем» валли конференцисем, тренингсем, семинарсем ирттеретпĕр. Манăн университетра тата пĕр çул вĕренмелле, хыççăнах - интернатура. Унта ăсталăха ӳстернĕ хушăрах аспирантурăна кайма, ăслăлăх ĕçне хӳтĕлеме планлатăп. Унсăр пуçне эпĕ патшалăх управленийĕн пĕчĕк академийĕнче ăс пухатăп, ăна тепĕр çул пĕтеретĕп. Сăмах май, академие кĕмешкĕн те йывăр пулмарĕ, унта хула активисчĕсене аслă пĕлӳ никĕсĕ çинче илеççĕ.

**- Çав вăхăтрах эсир общество ĕçне те хастар хутшăнатăр. Конкурссемпе форумсенче тата ытти мероприятире тĕрлĕ Дипломпа грант çĕнсе илетĕр.**

- Унсăрăн май килмест. Аслă шкулта иртекен ăслăлăхпа практика конференцийĕсене, спорт тĕрлĕ ăмăртăвне /тĕслĕхрен, шахмат енĕпе йĕркелекен чемпионата, çăмăл атлетика эстафетине/ кашни çулах хутшăнатăп. Эпĕ хамăрăн ушкăн старости-çке. «Аслă Атăл çамрăклăхĕ» конференци-фестивальте пĕлтĕр - лауреат, кăçал çĕнтерӳçĕсен йышне лекрĕм. «МолГород», «Селигер» тата çакнашкал ытти форума та кăмăллатăп. Шупашкар хулин волонтерĕ пулнă май кашни уйăхрах тем тĕрлĕ мероприяти йĕркелетпĕр. Эпĕ хам ытларах ача çурчĕсемпе ĕçлетĕп, ку проектăн координаторĕ. Унти шăпăрлансем чăтăмсăррăн кĕтеççĕ пире. Унсăр пуçне сывă пурнăç йĕркине пропагандăлакан акцисене ирттерме кăмăллатăп. Вĕсем чăнласах та ырă витĕм кӳреççĕ. Акă çакнашкал акцисене пулах хамăн пĕлĕшсем сигарет туртма пăрахрĕç, спортпа туслашрĕç. Подъездра пирус мăкăрлантарса тăрас вырăнне вĕсем халĕ турник патнелле васкаççĕ. Çынсен хастарлăхĕ юлашки вăхăтра ӳссе пыни савăнтарать, вĕсенчен

нумайăшне кирек мĕнле мероприятие те хутшăнтарма май килет.

**- Çакнашкал мероприятисенче асра нумайлăха юлакан самантсем те пулаççех ĕнтĕ.**

- Тĕрĕсех. Кăçал нарăс уйăхĕнче федерацин Атăлçи округĕнчи патшалăх управленийĕн пĕчĕк академийĕсен хастарĕсен «Лига-хĕлле» пухăвне Чул хулана кайрăмăр, Чăваш Енрен - пĕтĕмпе 6 çын. Унта 16 регион представителĕсем пухăнчĕç. Вĕсем эпир, чăвашсем, толерантлă, ытти халăх тĕлĕшĕпе ырă кăмăллă та тараватлă пулнинчен питĕ тĕлĕнчĕç.

**- Пур çĕре те çитсе темĕн тума та ĕлкĕрекен хĕрĕн канмашкăн вăхăт юлать-и?**

- Пурнăç вăл питĕ интереслĕ, тепĕр чухне маншăн талăкри 24 сехет те çителĕксĕр пек туйăнать. Пушă вăхăта спорта халаллатăп: чупатăп, мыщцăсене лайăх витĕм кӳрекен вăй хăнăхтарăвĕсене тăватăп. Кĕлетке те, чун та яланах хитре те сывă пулмалла. Паллах, пушă вăхăтра атте-аннепе, тăвансемпе хутшăнатăп, кукамай патне яла каятăп.

**- Мĕнле чĕнӳпе пурăнатăр?**

- Ăнăçу вăл - кирлĕ вăхăтра кирлĕ вырăнта пуласси.

**- Юлия, çамрăксене мĕн сунас килет?**

- Сывă пурнăç йĕркине тытса пырăр тата сывлăхăра упрăр.

**Ирина КЛЕМЕНТЬЕВА. Газета «Хыпар». 2013. 26 июня.**