

Сухушин Г.Г.

ВОЗРОДИМ ТРАДИЦИИ

Из детства и ранней юности храню в памяти очень много интересного о своих земляках. И сейчас стоят перед глазами дедушки и бабушки времен двадцатых годов нашего века.

Старые нарымчане того времени выглядели необычно для их возраста. По-особенному были сложены. Длинные, костистые, жилистые, тощие и прямые, как колья. Так же выглядели и женщины. И что интересно, на досуге с нами, ребятишками, могли ввязаться в любую игру, сопряженную с бегом, прыжками, ползанием по земле.

Все деды носили бороды и усы, а бабушки были аккуратно причесаны и подвязаны платочками или ходили в накиннутой на плечи шали.

И еще одна характерная особенность старых людей того времени: большинство из них имело полный рот белых зубов. Редко можно было видеть беззубого, щербатого старика.

Все пожилые люди находились в постоянном труде и не только по дому, а и ходили на сенокос, на уборку хлеба, заготовку дров и на разные промыслы. Я и сейчас удивляюсь такой жизнеспособности и активности своих престарелых земляков. И пришел к убеждению, что главная причина этого - здоровый образ жизни, основанный на максимальном общении с природой. Ни летом, ни зимой люди в доме не сидели, а постоянно были заняты разными делами на воздухе, лица их были обветренными и загорелыми.

В питании большое место занимали продукты природы, которые никто не культивировал, они росли сами, без затрат человеческого труда. Это прежде всего разные ягоды: черемуха, смородина, калина, брусника, клюква, черника, голубика, боярка, рябина. С ягодами пекли пироги, ели ягоды в сыром виде (без сахара), а иногда специальным способом заквашивали и хлебали ложками. Например, из калины и боярки делали кулагу – густую кислотоватую жидкость и употребляли ее как последнее блюдо за обедом. Сейчас я нигде не вижу этого замечательного блюда. Оно забыто.

Обязательно в каждом доме был свой квас, пенистый, при питье тонко покалывающий в нос.

Заваривали квас в больших горшках – корчагах. Закладывали в них ячмень, отруби и большой сверток зеленоватой ячменной соломы. Через день-два из отверстия внизу корчаги текла струя кваса в подставленную емкость.

Большое место в питании нарымчан занимала рыба. Ее жарили, из нее варили уху, пекли рыбы пироги. Не пирожки, а именно пироги, в которых запекалась большая рыбина, например, муксун или нельма, а то и десяток крупных стерлядок, иногда и кусок осетрины в 3-4 килограмма. Пирог подавался на стол целиком со снятой верхней коркой, и ели его вилками все члены семьи, а иногда и гости за общим столом.

Как видно, люди в достатке употребляли и весьма калорийную пищу.

Ели рыбу зимой и в сыром, мороженом виде. Строганиной она называлась на Руси, а у нарымчан – чушью. Удивительная стойкость зубов. На улице, на морозе в сорок градусов мы в детстве обухом топора разбивали мерзлую стерлядку или налима и тут же куски рыбы один за другим отправляли в рот. То же делали и взрослые.

Нарымчане в летнее время употребляли в пищу разнообразную растительность. Все, от мала до велика. Когда были в поле или в лесу, ели все, что можно было съесть: колбу-черемшу, нижнюю часть листьев подорожника, полевой чеснок, саранки (тоже своеобразный чеснок, но сладковатый, с дольками, как у настоящего), нижнюю белую часть корневища растущего на влажных болотистых местах ириса, всевозможные пучки-боржовки, гоголевки, дикую морковь. Мимо куста шиповника никто и никогда не проходил. Ели не только его плоды, но и лепестки цветов. Молодые листья смородины тоже ели.

Однако из-за такого разнообразия употребления дикорастущей зелени никогда не было случаев отравления. Нарымчане хорошо знали, что можно, а что нельзя.

Никогда не выводились кедровые орехи. Орехами укреплялись зубы. Их грызли длинными зимними вечерами, в праздничные дни. Если шли в дальнюю дорогу, обязательно с полными карманами ореха. Грызли молча при любом количестве присутствующих, а потом россияне неспроста называли этот процесс «сибирским разговором».

Почти все постоянно жевали серу лиственницы, кедра или сосны. Она чистила зубы лучше всякой щетки или пасты.

В весеннее время пили березовый сок. Ели молодую завязь почек сосны, почку березы. Говорили, что многое из вышеперечисленного имело противогинготное действие. Но, видимо, самое важное значение такое разнообразие имело для усиления перистальтики желудка и насыщения организма стимулирующими импульсами.

Вновь вернусь к старикам. Многие из них были долгожителями. Жили до ста и за сто лет. Правда, многие погибали в среднем возрасте и даже в молодости. Причинами преждевременной смерти могли быть болезни, такие, как скарлатина, воспаление легких, даже ангина или несчастные случаи.

Привожу примеры долголетия. Братья и сестры моей матери жили подолгу. Дяди мои Феоктист Архипович и Егор Архипович жили соответственно 96 и 98 лет, а тети мои Вера Архиповна и Дарья Архиповна – 100 и 102 года.

Рекорд поставил Константин Архипович, проживший 104 года в трудоспособном состоянии. Ночью рыбачил, утром с хорошим уловом причалил на обласке к берегу недалеко от дома, вышел из обласка, подтянул его на берег, упал и больше не поднялся.

Моя мать Матрена Архиповна прожила 96 лет. По материнской линии долгожительство особенно заманчиво. Не знаю, сколько проживу я. Мне 78 лет, трудовой стаж 61 год. Самочувствие хорошее. Правда, зубов своих осталась половина. В силу обстоятельств сложился не тот образ жизни. Зубы стал терять вскоре после войны. Суровость фронтовых условий сделало свое дело. Кроме

потери зубов никаких симптомов недомогания нет. Все еще работаю. Но есть мечта. Заветная мечта – дожить до столетия Великой Октябрьской социалистической революции. Я с 1913 года рождения, в 2017 году мне будет 104 года, ровно столько, сколько было моему дяде Константину. Постараюсь на рыбалку не ездить и обласок на берег не тащить.

Проследим по отцовской линии. Отец мой Глеб Алексеевич умер 48 лет от желтухи. Дед Алексей утонул в 40 лет. Брат деда Егор Венедиктович жил 98 лет, другой его брат, Мефодий Венедиктович, жил 103 года и умер не своей смертью. Последние 7-8 лет был слепым. Помню, я водил его в баню к родственникам, когда мне было 8 лет. Он говорил: «Не бери меня за руку, она сильно старая и твердая». Сам протягивал конец посоха, за который я брался своей рукой, и так вел его. Он говорил: «Вырастишь большой, а меня не будет. Будешь вспоминать, как дедушку Мефода в баню водил». И действительно, помню уже 70 лет. Так вот этот дедушка однажды в жестокий мороз ночью вышел на улицу и не вернулся. Утром его нашли замерзшим в сугробе снега.

Сестра моего деда Липестинья Венедиктовна умерла в 96 лет.

Еще об одном клане, богатом долгожителями.

В нашей деревне Титовская гора жили потомки Ксенофоновских. Так они назывались по имени прародителя. У Ксенофонта было три сына. Один из них, Илья Ксенофонович, при пожаре сгорел в бане в возрасте 96 лет; другой, Севастьян Ксенофонович, тоже жил более 90 лет. А третий, Филимон Ксенофонович, жил более 100 лет. Его супруга Нинила Ивановна прожила 104 года.

Главными условиями долгой жизни моих предков-земляков считаю активный образ жизни до глубокой старости, повседневное общение с природой, максимальное употребление в пищу зеленых продуктов самой природы. На полях своих нарычане в большинстве сеяли рожь и ячмень. Из ржаной муки пекли хлеб для обеда. Из ячменной муки выпекалось для чаепития сдобное печенье – шанежки с творогом, морковью, пирожки с брюквой, капустой, картофелем и с разными ягодами, а также калачики, блины, оладьи и вафли.

Репу, брюкву, морковь, редьку и другие огородные овощи грызли круглый год. В зимние вечера устраивали специальные овощные ужины. Хозяйка в изобилии вынимала из подполья все, что можно было грызть, и приговаривала: «Ешьте, будете быстро расти и станете сильными, красивыми и здоровыми. Обещала то, о чем дети мечтают. Ну и мы, конечно, старательно уминали.

А воздух! Чудесный таежный воздух! Как он бодрил душу. Мы с малых лет были приучены к прогулкам, позднее – к походам и бегу на просторе, к разным играм и состязаниям на резвость и проворность. Многие часы бродили по буреломам, болотам и кустарникам, преодолевая самые непроходимые препятствия.

Очень любили ходьбу на ходулях, начиная на низких, пока были малышами, и уже в юности на довольно высоких, так что ступни находились на уровне более чем в два человеческих роста.

Когда подрастали, были подготовлены к любому труду и оказывали неоценимую помощь взрослым в любом деле.

Несмотря на всегда повышенный аппетит и довольно обильное употребление пищи, жирных, толстых и мясистых среди нас не было. Все были жилисты и тощи, как старшие, чрезвычайно подвижны и энергичны.

А как бегали! Взапуски! Наперегонки! Только пятки влипали в твердые ягоды. Весело и затейливо вели себя на вечеринках и на праздничных гуляньях молодежи. Все кружились в задорном плясе.

В наши дни разумные и многолетние традиции предыдущих поколений забыты. На смену им пришли необдуманные, вредные и развращающие действия некоторой части молодежи, да и взрослых. А потому такие люди стараются скрыть непристойность своего поведения, спрятаться и за глазами других отдалиться власти темных дел. Имеются в виду пьяные компании, опиумные отравления, насильные действия по отношению к девушкам. Это огромное зло в нашем обществе; и к нему недопустимо равнодушие и безразличие любого честного человека.

подавляющее большинство и нашей современной молодежи благовоспитано и представляет из себя вполне здоровый организм, что отрадно в перспективе торжества высоких идеалов. Возникает вполне реальная уверенность в наличии мощных сил в обществе, способных возродить самые лучшие традиции наших предков. А эти традиции рождались и множились в самой народной толще и проносились через века, преодолевая и сметая с пути все негодное, что подрывало и подтачивало истинную человечность.

Опубликовано в газете "Ленинская правда" №№ 155-156 (6044-6045) от 28 декабря 1990 года