2-шо лашт.

Акше эрыкан

Ида ондале мемнам, кевытче-влак

Вольык

ончышо

6-шо лашт.

Содо гыч дезодорант

1-ше (682) №

2017 ий 12 январь, изарня

СУРТ ПЕЧЕ

12+

2001 ий февраль годсек лектеш

ОЙ-КАНАШ АРШАШ

Ыштыш-кучыш келша гын, шӱм-чон куана

Пайрем тул унала ӱжеш

СУРТЫШ пайрем шӱлышым пурташ кажне суртоза тӱрлӧ йӧным кычалеш. Тидыже поснак У ий, Рошто, Шорыкйол пайремла годым кастене шижалтеш. Тиде кечылаште ялыште да Йошкар-Олаште кас урем дене эртыме годым пӧрт ден окнам тӱрлӧ светодиодан тул дене сӧрастарымым ужаш лиеш. Тыгайже идалыклан ик татлан гына ышталтеш. Волгыдо тул пуйто шижтара: суртоза эртен кайышым унала ӱжеш.

Снимкыште: *кастене тул окнаште волгалтеш.*

М.СКОБЕЛЕВ.
Авторын *фотожо.*

Эн сай проект коклаште

Медведево районысо «Семёновский» племзавод» ЗАО-н «Кумыс.ру» турист комплексшым Россий Тӱвыра министерствын лукмо «Туризмым виянгдыме эн сай региональный практике-влак» сборникышкыже пуртымо.

Акционер ушемын тиде комплексшым кум ий ончыч почмо. Тудлан негызым эше 2011 ийыштак пыштыме. Турист комплекс кумыс ферме пелен верланен. Тушто каналташ, тазалыкым пеҥгыдемдаш, озанлыкыште ямдылыме кумысым, имне шӧрым, соктам, сырым да молымат тамлен ончаш, налаш лиеш. Экскурсий программе почеш кумыс фермыште лияш, изи зоопаркым (туштыжо верблюдым, тибет якым, буйволым, енотым, ир сӧснам, осёлым ашнат), шӧрым да шӧр продуктым ямдылыше цехым, кеҥежым мӱкшотарым ончалын савырнаш, имне дене кудалышташ, саунышто, мончаште могырым кандараш йӧн уло.

Еш ферме куатым налеш

Параньга районысо Кугу починга ялыште фермер В.Иванов ончычсо «Елеевский» совхозын тошто фермыжым налын, ачален да вольыкым ашнаш тӱҥалын.

Ялын старостыжо, шке жапыштыже афган сарын тулжо гоч эртыше Виктор Иванович шочмо кундемыштыже фермер озанлыкым почын, вольыкым ашнаш, калык деч уто шӧрым погаш тӱҥалын. Ял мучаштак улшо тошто фермым ачален, келшыше механизмым, оборудованийым верандэн. Пашам ворандарен колташ кугыжаныш деч еш фермым почаш грантым налын. Тӱҥалтыште фермыш лӱштымӧ коло ушкалым, тыгак тунам, презым, ӱшкыжым шогалтен. Ончыкыжым фермер ушкалым шӱдӧ вуй марте шукташ палемден.

Чылажат – калык лӱмеш

У Торъял районышто теният шагал огыл чоҥымо, уэмдыме пашам шукташ палемдыме.

Инвестиций программылан энертен, тений У Торъял тӱвыра да каныме рӱдерым умбакыже ачалат. Чӱксола тӱвыра пӧртым уэмдаш палемдыме. Райрӱдысӧ кыдалаш школ пелен 200 тунемшылан пристройым чоҥаш проект да смете документ ямдылалтеш. Тыгак Токтарсола кундемысе Пактек ял марте 1,5 километр кужыт корным чоҥымо шотышто проект да смете документым ямдылаш тӱҥалме.

Сай негыз лийшаш

Кужэҥер районысо «Искра» ялозанлык артель ушкал ашныме у вӱтам чоҥаш палемден.

Озанлык районышто эн шуко вуй тӱкан шолдыра вольыкым ашна. Кум фермыште 350 утла ушкал шотлалтеш. Йывансола ден Йӱледӱр ферме-влак чот тошкемыныт, нуным эсогыл уэмдаш ок лий. Сандене тений 200 вуй ушкалым верандаш у вӱтам чоҥаш лийыныт. А тыште вӱтам чоҥымо опытышт уло: Энгыжсолаште туна ашныме вӱтам шке вий дене нӧлтеныт. Шошо марте чоҥымо материалым шупшыктат да оралтым нӧлташ тӱҥалыт. Чылажат палемдыме семынак лиеш гын, шыжым вольыкым у вӱташке шогалтат.

Редакцийын серыш калтаж гыч

Ида ондале мемнам, кевытче-влак

КУШКЫЛ сортын келшен толдымыжлан, нӧшмын начар качествыжлан ятыр сад-пакчазе вуйым шиеш. Кодшо ийын мыят ты ситыдымаш дене тӱкнышым: май тӱҥалтыште савойский ковышта кумылым волтыш. Этикеткыште лачшымак ты кушкылым возымо да моторын сӱретлыме ыле. Но тудын олмеш лышташан горчице шытен лекте, ужаргыж дене куандарыде, майыште пеледаш тӱҥале. А йошкар вуян ковышта нӧшмӧ гыч ала-молан ужар шытыш лекте. Кабачокат кумылым волтыш. Эр шушо Аэронавт сортым нальым, тудын характеристикыже келшыш: вегетаций жапше тынарак кужу огыл, саскат кокла кугытан. Мыскара семын йонга гынат, тичмаш винегрет шочо: нарынче да ужар тӱсан икмыняр кабачок, эсогыл кок тӱрлӧ патиссон. Нунын кокла гыч кудыжо Аэронавт – тачат ом пале. Кум пачке кешыр гыч ик нӧшмат ыш шыте!

Авамынат пакчаже ӧрыктарыш: кешыр олмеш петрушко шочо, кияр вич гана ӱдымӧ деч вара веле лекте. Но шке ямдылыме нӧшмӧ пеш писын да рӱж шытыш. Сортат келшен тольо: киярым ӱдышым гын, киярак шочо. Тышечын могай иктешлымашым ышташ лиеш? Нӧшмым шкан гына ямдылаш! А чонлан келшен шушо гибрид дене мом ышташ, маныда? Шындымым чарныман, очыни. Ала тунам йӧратыме производительна-влак сад-пакчазе-шамыч шотышто кеч изишак шоналтат ыле...

Л.ВОЛКОВА.

Кужэҥер район.

Мужыр лаштыкым В.СМОЛЕНЦЕВ

Шке опыт гыч

Мландым пойдараш кӱлеш

САД-ПАКЧАМ тӱзатыше-влак ончылно вуем савем. Нунын дене кугешнем! Мланде паша – неле паша, тыге гынат сад-пакчазе-влак огыт шагалем, мӧҥгешла, ешаралтыт веле.

Кызыт кевытыште ма пазарыште чыла пакчасаска ден емыж-саска ситышын уло, но калык содыки шкенжыным, яндарым, химийдымым, кочнеже. А лектыш куандарыже, пеледыш тутлын пушланыже манын, эн ончычак мландым шотыш кондыман. Тудо вужга, поян да таза лийшаш.

Пакчаштем пурсан, пырчан кушкылым, горчицым, фацелийым ончен куштем. Участке йыр шукияш люпин атылана, пеледме татшылан тудо палынак ужарга, одарга да питательный веществам пога. Ты жапыште тудым солем да кольмо дене йыраҥешак тӱем, вара мландыш уралтем але мульчо шотеш кучылтам.

Эр шошым уржам ӱдем. Шӱкшудылан кушкаш вер ынже лий манын, нӧшмым нугыдын шавем. Кушкылым шындыме деч 1-2 арня ончыч нӧргӧ озымым мландыш уралтем, келгын огыл, изиш веле, уке гын тудо шӱйын ок керт. Шыжым ӱдымӧ уржам шошым урем, утыжым компост орашке оптем.

Ужар ӱяҥдыш шотеш шӱльым ӱдем. Шӱльӧ олым пеш писын шӱеш да кушкыллан кӱлешан шуко углекислый газым лукташ тӱҥалеш. Шӱльым уржа нарак куштем. Пырчылан лӧчаш вӱд шуко кӱлеш, сандене тудым лийме семын ондакрак ӱдем, манмыла, лавырашкак. Озым ны йӱштӧ, ны лум деч ок лӱд. Шӱльӧ кушмо верыште нематод огеш лий.

Колорад копшаҥге деч пареҥге ден баклажан пакча йыр горчицым ӱдем. Тылеч посна ты кушкыл эше шоган лектышым кугемда. Нӧшмым август мучаште ӱдем, а октябрь мучаште мландым кӱнчем.

Фацелийым садын ӱмылан верышкыже ӱдем, шыжым тӱредам да пушеҥге йымак оптем.

Чыла шӱкшудым пеледышыжге, вожшыге вочкыш оптем, тышкак вӱдым темем да йоҥгытым плёнко дене петырем. Ик арня гыч рум, тошто варенъым да ломыжым ешарем. Терыс настой деч пакчасаска вожым авалтыше шӱйшӧ чер дене орлана, а шӱкшудо настой – тиде тугаяк «Байкал». Йыраҥыш шавыме деч ончыч 1 ужаш настойым 2 ужаш вӱд дене йӧрем, а вредитель деч шыжыкташлан 1 ужаш настойым 5 ужаш вӱд дене вишкыдемдем.

Участкыштыда сидератым ончен куштыза! Тудо мландын структуржым саемда, шопылыкшым иземда, кушкыл вожым шӱйшӧ чер деч арала, пакчасаска ден емыж-саскам кужурак жап аралаш йӧным ышта, лектышым кугемда.

С.ПЕТРОВА.

Йошкар-Ола.

Пӧлемысе кушкыл

ВАТЫГЫНЕ: аяран, но пайдале

ПӦЛЕМЫСЕ кушкыл коллекцийышкем шукерте огыл мотор да нимыняр кычалтылдыме ватыгыне (эуфорбий) ешаралте. Калыкыште тудым эше молочай маныт.

Кушкылым Эуфорба врач лӱмеш лӱмденыт. Преданий почеш, тудо кушкылын эмлыше вийжым эн ончыч ужын да аклен. Ватыгыне 2000 тӱрлӧ лийын кертеш. Шочмо верже – субтропик, сокшо аяран.

Ватыгыне волгыдым йӧрата, кукшо мланде ден южым сайын чыта, но жапын-жапын вӱдыжтарымылан моткоч куана. Кушкылыш 2 тылзылан 1 гана кактуслан ямдылыме ӱяҥдышым ешарем.

Молочайым кенеж кыдалне шындышым. Тидлан келшыдыме жапым ойырен налмемлан лӱдымат. Но вара пален нальым: ватыгынем лучо июльышто кусарен шындаш. Палыде, манмыла, точкыш логальым. Кушкыл писын иланыш. Угыч лекше але утыждене шуйнышо «укшыжым» пӱчкаш, сокшо йоген чарнымым вучалташ, кошташ гын, адакат шындаш лиеш. Ватыгыне нӧшмыжым йоктаренат шукемеш. Пеледыш мучаште нӧшман кылдышыже уло, лийын шумышт семын нуно кӧршӧкыш йогат да пеш писын вожаҥыт.

Кушкыл сок аяран веле огыл, эше пайдале. Тудо шондым, пӱжвӱдым, сӧсаным лукташ полша, корштымым лыпландара, пуалшым шӧра. Сок пуалше, йораҥше верым, параличым, эсогыл орышо чер дене орланыше янлыкын пурлмыжым эмла. Кугезе кова-кочана-шамыч ватыгынем укшинчыктыме, пушкедыктыме, коваштыш лекше тӱрлӧ тӱсан тамгам, вӱдотызам да шыгыльым пытараш кӱлмӧ годым кучылтыныт. Кызытсе жапысе специалист-влакат кушкылын шуэн вашлиялтше пайдажым шотыш налыныт: вергым, пагар катарым, коваштым авалтыше поҥгым, циститым, геморройым, лишайым, дизентерийым, экземым, шодо черым эмлаш лушкыдо настойым ямдылат. Эмлалташ ватыгынен сокшым веле огыл, кушкылым тӱрыснек кучылтыт.

ден М.ИВАНОВА ямдыленыт. Тел.: 49-55-11.

Пӧрт ончылно кушшо ужар лӱмегож-влак сылне ямым пуртат.

Монча ончылно – куд “пӱйым” иктыш ушыман ойыртемалтше вургемсакыш.

Кома ялыште

- Марий Турек районысо Марий Пыламарий селаште шочын-кушкынам, - шкеж нерген палдарыш пӧръеҥ. - Верысе клубышто ятыр ий баян дене шоктенам, художественный вуйлатыше лийынам. Села гыч Воркута олаш илаш кусненам. 1982-2007 ийлаште тушто иле-

Мончаш пуртышо омса.

Вӱдым ырыктыше электроагрегат.

Тӱжвачын олтымо конга.

МЕДВЕДЕВО район Кома ялыште чоҥаш тӱҥалме ятыр сурт коеш. Вержат пеш сылне - ял воктене Изи Какшан энер йоген эрта. Санденак тыште илаш кумыланвлак улыт. Теве лӱмегож коклаште верланыше ик сурт келшыш. “Тыште марий ен ила”, – шоналтышым. Тыгак улмаш. Суртоза - Анатолий Матвеев.

Парилкысе йыргешке кӱртньӧ конга.

Мужыр лаштыкым М.СКОБЕЛЕВ

Шокшемдыме мушкылтмо верыште писте онга дене ыштыме тенгыл-влак.

нам. 22 ий шахтёрлан тыршенам. Кызыт пенсийыште улам. Йошкар-Ола воктене пёртым налаш шоненна. Тиде пёртын озаже Шернур вел гыч марий лийын. Лӱмегожымат тудак шынден коден. Тыште сад-пакчам кучена. Йоча-влак унала толын каят.

- Теве илыме сурт пелен йоча-влаклан у мончам ыштем, - Анатолий Владимирович умбакыже каласкала.- Марий-влак вет мончаш пураш пеш йӧратена. Тудым ныл пӧлеманым ыштем. Мончаончыл гыч парилкыш, мушмо верыш коридор дене пураш лиеш. Эн ончыч мончаште кермыч дене пырдыжым оптенам. Вара кӧргыштӧ пырдыжым онга дене ковыжленам,кӱварым шаренам. Пластик окнам шынденам, вара вӱдым ырыкташ электроагрегатым налынам. Мушмо верыште пырдыжым, туврашым пластик панель дене ковыжленам, кӱварыш плиткым оптенам. Парилкыште пырдыжым, кӱварым, тенгылым писте онга дене ыштенам.

Шокшым кучышо материал дене кӱварым, туврашым шокшемденам. Парилкыш тыгай кӱртньӧ конгам шынденам. Тудым ончыкыжым кермыч дене ковыжлаш шонем. Мончаончыл гыч конга ончылым кермыч дене оптенам, ынде конгам тӱжвач олташ лиеш.

Каныме пӧлемыште ӱстембал, тенгыл лийыт. Шокшо монча деч вара ласкан каналташ, чайым йӱаш пеш сай.

Авторын фотожо.

ОКСАМ тичмашын пӧртылташ лиеш!

Транспортым виктарыме годым шке але весын титакшылан кӧра корно туткарыш логалаш лиеш. Тыгай годым ОСАГО полис почеш техникым олмыкташ ситыше окса ойыралтшаш,шонет. Но шукыж годым страховой компанийын пӧртылтымӧ оксаже тидлан ок сите. Тугеже тудым кычалман.

«Правозащитник 12» рӱдерын юристше-влак тыгай йодышым тӧрлымаште тыланда полшат. Оценщик деке,судыш кошташ ок логал - тиде пашам чылажымат шке ыштат. Иктым гына шарныза: «исковой давность» манмым шотыш налын,ОСАГО полис почеш 3 ий жапыште,КАСКО почеш 2 ий коклаште роскот оксам пӧртылташ лиеш.

Тылеч посна автомобиль эше у, заводышто лукмо деч вара 5 ий эртен огыл гын, машинан сату семын акшым йомдарыме роскотым (рушлаже УТС – утрата товарной стоимости маналтеш) пӧртылташ лиеш.

«Правозащитник 12» юрист рӱдер:
Йошкар-Ола, Кремлевский урем, 26, 6-шо офис.
Волжск, Строительный урем, 3.
Тел. 35-25-50 але 89625882550, 89677569191.
E-mail: A_leshev@bk.ru

ТОЛЗА, ЙОДСА, тыште КОНСУЛЬТАЦИЙЛАН ОКСАМ ОГЫТ НАЛ.

Рекламе.

СОДО гыч... дезодорант

Содым ме тӱҥ шотышто иктаж-мом кӱэштме годым веле кучылтына. А тудын дене мом гына ышташ огеш лий улмаш!

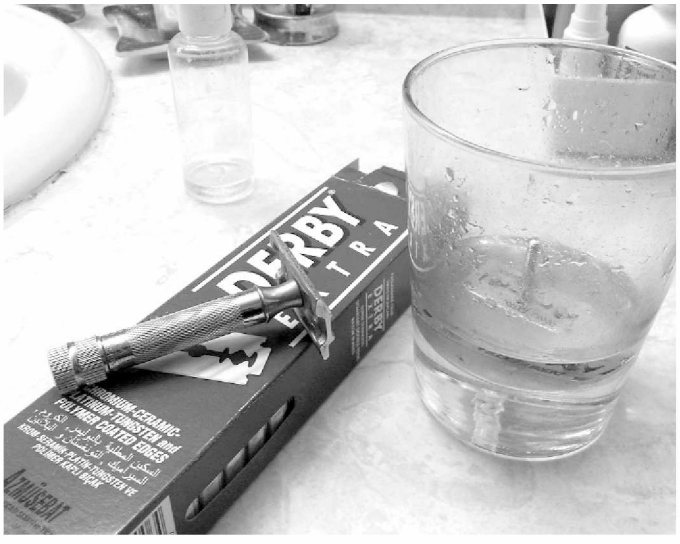
МУТЛАН, чурийым эрыкташ скрабым ыштен кертыда. Тидлан тыгыдемдыме шӱльым, содым налман, вӱд дене варыман да чурий коваштым йыр пӧрдыктен эрыктыман, вара леве вӱд дене мушкын колтыман. Тиде скраб лавырам да кошкышо коваштым кораҥда.

Содо полшымо дене кукшо вӱдотызам пушкыдемдаш лиеш. Тидлан тазыш леве вӱдым темыман, тушко 2 кугу совла содым ешарыман, икмыняр чӱчалтыш лаванде ӱйым пыштен кертыда. Пел шагат наре шинчымеке, вӱдотыза пушкыдемеш. Ынде тудым тыгай скраб дене эрыктен кораҥдыза: ик ужаш вӱдыш ик ужаш кӱрен тӱсан тростник сакырым, кум ужаш содым пыштыза. Скраб дене тургыжландарыше верым веле огыл, йолгопамат эрыкташ лиеш. Тыге ыштымеке, йолдам мушса да изишак ырыктыме солыкыш пӱтыралза. Тыге 5-10 минут шинчыза. Тылеч вара йолыш кремым йыгаш гын, пайдаже утларак лиеш.

Содым жапын-жапын дезодорант олмеш кучылташ лиеш. Тидлан 4 кугу совла содыш 10 чӱчалтыш эфирный ӱйым ешарыза да, чот пӱжалтмекыда, мутлан, неле пашам ыштымеке але курж-талмеке, ече дене коштмеке, тӱрлӧ упражненийым ыштыме деч вара коҥлайымалдам тиде вартыш дене ӱштыл кертыда.

АРАКА йӱыш веле огыл

Тудымат пайдалын кучылташ лиеш



- Арака йолышто йыгыжге пушым пытараш полша. Тидлан эрдене да кастене парня коклам арака дене йыгыман. Тыге тушто бактерий пыта да йол йыгыжгын ӱпшымым чарна.
- Ванныйыште пунышкышым пытараш ли-еш. Тидлан пырдыжыш аракам пульверизатор дене шыжыктыман.
- Пондашым нӱжымӧ деч вара бритве лезвийым арака стаканыш чыкаш гын, тудо дезинфекцийым ышта да рӱдаҥме деч утара.
- Изи целлофан пакетлашке арака ден вӱдым икнаре налын лугаш да кылмыкташ гын, ончыкшым тудым капыште какарге палым пытараш да корштымым чараш кучылташ лиеш.

Мужыр лаштыкым

1. Сырым изи рожан тёркеш нӱжена.
2. Укропым тыгыдемдена.
3. Сырым, ӱмбалым, муным, ложашым, укропым пырля пыштен лугена, шинчалтена, пурысым ешарена.
4. Ырыктыме да кушкыл ӱйым ешарыме салмашке тиде руашым пыштена да кок велжымат 10 минут жаритлена.
5. Уто ӱйым коранҥаш манын, кагаз солыкышто кок велже денат кийыктыза.
6. Ямде хачапурим ужаш-влаклан пӱчкедена.

Лаваш гыч... когыльо

Кӱлыт: 2 вичкыж лаваш, 3 муно, 300 г сыр, 500 г чыве шыл, 100 г сливке, 30 г ужар йӧр шудо, 100 г грецкий пӱкш, 1 шоган, 2-3 пӱй чеснок, 4 кугу совла оливке ӱй, там шот дене шинчал ден пурыс.

Эн ончычак чыве шыл гыч фаршым ямдылена. Тидлан пел кило шылым чеснок да шоган дене пырля мясорубко гоч колтена. Тышке ужар йӧр шудым да 1 муным ешарена, шинчал ден пурысым шавалтена. Сырым кугурак рожан тёрко гоч колтена, пӱкшым тыгыдемдена. Блендер дене тыгыдемдаш гын, сайрак. Чыла тидым лавашыш пӱтырена. Тудо кужу гын, пелыгыч пӱчкаш лиеш. Тыге пӱтыраш куштылгырак. Лавашыш эн ончычак чыве шыл гыч фаршым пыштена, ӱмбакше пӱкшым ешарена да пӱтыралына. Тудым ӱйым йыгыме формыш пыштена. Тылеч вара сливкым, муным, сырым, оливке ӱйым, ужар йӧр шудым пырля пыштен лугена да формыш лаваш ӱмбаке опталына. 180 градус марте ырыктыме духовкышто пел шагат кӱктена. Перкан лийже!

Шыл гыч «писе» когыльо

Кӱлыт:

руашлан: 2 муно, 1 стакан ложаш, 1 стакан кефир, 0,5 изи совла шинчал, 0,5 изи совла содо.

Кӧргылан: 300 г фарш, 2-3 шоган, там шот дене шинчал ден пурыс.

Кефирым содо дене лугена да 5 минутлан кодена, вара моло ингредиентым ешарена, сайын варена. Формым ӱй дене йыгена, ложашым шавалтена да пел ужаш руашым ястарена. Ынде кӧргым жаритлыдеак пыштена, ӱмбакше кодшо руашым опталына. 170 градус марте ырыктыме духовкышто 40 минут кӱктена.

Тиде когыльылан чонлан келшыше вес тӱрлӧ кӧргымат кучылташ лиеш.

«Йолагай» хачапури

Кӱлыт: сыр - 100 г, ӱмбал - 100 г, 1 муно, 1 кугу совла ложаш, там шот дене шинчал, укроп, жаритлаш кушкыл ӱй.

Л.КАМАЛЕТДИНОВА ямдылен. Тел.: 49-55-11.

Пайдале канаш – тазалыклан йолташ

Кузе 35 ИЙЛАН ШУКЫРАК илаш?

◆ ***Шуко йолташан лийза (+7).*** Ик велым, нуно неле жапым илен лекташ полшат. А чынжым гын келшымаш окситоциным – öндалалтмаш гормоным – утларак ыштен лукташ полша. Тудыжо вуйдорыкым лыпландара, вӱргорно давленийым нормыш конда,уто нелытым кудалташ да черланыме деч вара писынрак тӧрланаш полша.

◆ ***Шогышыла пашам ыштыза (+2 ий).*** Кресле нерген мондыза. Тренировкыш коштыда гынат, шинчен эртарыме кече лишыл кум ийыште колен кертме лӱдыкшым 40 процентлан кугемда. Шинчыме годым вӱр коштмо паша эркышна, калорий шагалрак кучылталтеш, вещества алмашталтмаш пужла. Тидымак шотыш налын, пашам шогышыла ышташ тыршыза,вет тиде шинчен эртарыме жапдам 3 шагат марте кӱчыкемда да илышдам эсогыл 2 шагат марте кужемда.

◆ ***Пӱйдам эрыктыза (+6).*** Тиде темлымаш вучыдымо, очыни? Но умша кӧргысӧ шӱйшӧ бактерий-влак капкылыште пуалше процесслан вияҥаш амалым ыштат, шӱм-вӱргорно, инсульт, диабет да эсогыл ревматоидный артрит гай аутоиммунный чер дене черланен кертме лӱдыкшым кугемдат. Сандене умша кӧргӧ гигиеным эскераш моткоч кӱлешан, а пӱй шӱртӧ дене жапын-жапын пайдаланаш гын,илышым 6,4 ийлан кужемдаш лиеш.

◆ ***Свежа да кӱчымӧ пакчасаскам чӱчкыдынрак кочса (+2 ий).*** Кечыште 60г (1 чукыр) пакчасаскам кочшо ен кечыште 20г пакчасаскам кочшо деч кокла шот дене 2 ийлан шукырак ила.

◆ ***Сайым гына шоныза (+7 ий).*** Илышыште сайым гына шонымо, ужмо дене вуйдорык кужу жап огеш шоҥгем, вуйуш пеҥгыдемеш, депрессий огеш авалте, Альцгеймерын черже чакна. Воштылмо дене кортизол манме стресс гормоным эм деч удан огыл иземдаш лиеш.

◆ ***Нелытдам эскерыза (+3 ий).*** Капкыл нелытын индексше – чын физический состоянийын барометрже. Уто нелыт мыняр шуко,илыш тунар кӱчык.

◆ ***Пӱкшым кочса (+3 ий).*** Тудо вӱргорно давлений кӱзен кертме лӱдыкшым иземда,холестеринын кугытшым волта,шӱмпералтышым нормышто куча,сакыр диабет деч арала.

◆ ***Физический упражнениймым ыштыза (+5 ий).*** Чыла тӱрлӧ физический упражнений кужунрак илаш йӧным ышта.

Шоналташ уто огыл

Чыланат палыдыме эрлашке ошкылына...

«ШӰДЫРАН кас каваш ончен шинчыме годым пеленет улшо айдеме дене пырля теҥыз пундашке каяш але умбакыже ияш ямде улметым умылымек, тудын илыш ойыртемжымат, койыш-шоктышыжымат чыташ тӱҥалат. Тыгай умылымаш креслыште телевизорым ончен шинчыме годым ок тол».

«Ме чыланат палыдыме эрлашке ошкылына. Шеҥгеке савырнен ончалмек да шке кышам шымлымек гына кушко,могай корно дене кайымынам умылен кертына».

«Пӧръеҥ-шамыч пондашыштым нӱжат да ӱпыштым тӱредыт, ӱдырамаш-влак ӱпыштым кудыртат,шӱргыштым чиялтат, искусственный шинчапуным пижыктат, но коваште йымалне ниныжынат-нуныжынат чылажат ончычсо семынак. Ме шкенан деч шке куржын утлен огына керт. Да и нигушко».

«Жапын писын эртымыжым кугу пайда семын ончаш кӱлеш. Тудым ойго да азап годым шогалташ гын,орлыкланна мучаш огеш лий. А пиалан улмына годым чараш гын,куан йокрокыш савырна».

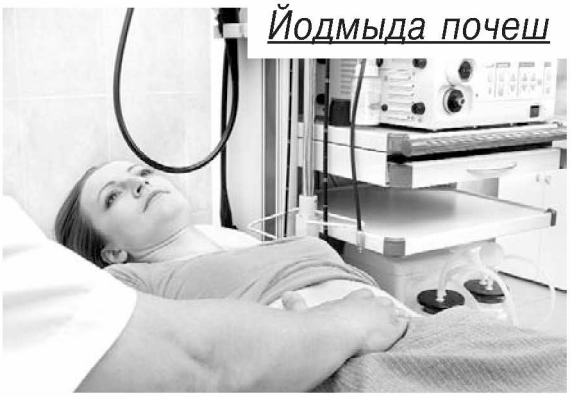
«Эмлымвер-влак поҥго семын кушкыт,молан манаш гын вуйна кӱлеш-оккӱл дене темын, а капкылна тичмашын вияҥын шуын огыл,шӱмна пустаҥын,шолына рекламын тушкалтен пуымо шапшакше дене темын. Пеледышын тутло пушыж ден курыкын панорамыжым кондиционер ден пошкудын полат гай пӧртшӧ алмаштеныт».

Тур ХЕЙЕРДАЛ,
кумдан палыме путешественник
да теҥызыште ийын коштшо.

"ТАЗАЛЫК" ЛАШТЫКЫШТЕ ТЕМЛЫМЕ РЕЦЕПТ ДЕНЕ

А вара... кошташ тӱҥальым

Йодмыда почеш



Икымше классыш тунемаш кайымем деч ончыч медкомиссийыште коянгмашын II степеньже диагнозым шындышт. Изинекак коя лийынам, 17-18 ияшемлан веле изиш кангештым – мут толмашеш, нимогай препаратым йӱде-кочде. Коя улмем шотышто йӧндымылыкым, конешне, шижынам, но, пиалешем, сай качылан марлан лектым. Чылажат сай ыле, но кеч изишак кангешташ кӱлмӧ шонымаш вуем гыч ик минутланат лектын огыл. Уто нелытым шке семын кудалтыме йӧн тазалыклан кугу лӱдыкшым ыштен кертеш манын шоналташ тунам ушем ситен огыл ала-мо...

ПОРЦИЙЫМ кече еда гаяк иземдаш тӱҥальым. Тыгеат лиеден, кечыште улыжат кок пареҥге когыльым кочкынам. Вара пакчасаскашке гына кусныштым. Икмыняр жап гыч аноректсий виянгмым шижым – кечыште икмыняр помидор денат илен кертынам.

У ий вашеш йӧсын чучаш тӱҥале, чот нойымо шижалте. Тошкалтыш дене кӱзымем годым кокыртыш орландараш пиже. Ик эрдене шӱм чот кӱлткымылан кӧра помыжалтым. Эрта, шонышым, но эшеат йӧсӧ лие. Кынелде гаяк кийышым, нимом кочкын шым керт. Пелашем тутло ковышта шӱрым, борщым шолтен, немырым ыштен гынат, йоча порцийым веле йодынам, тудыжымат икмыняр совлам веле кочкынам. Вуй пӧрдеш, кид тӱҥеш, эсогыл мутланаш йӧсӧ. Паша пытыш манын, пелашемлан «Вашкеполышым» ӱжыкташ каласышым.

Тыге мый гастроэнтерологий отделенийыш логальым. «В12 витамин ситыдымылан кӧра анемий вийым налын», – умылтарыш приёмный покойысо врач. Мыйым отделенийысе коридорыш пыштышт. А эрдене диетический шӱльӧ пучымышым уло кумылын кочкым – черланымем деч вара икымше гана. Аппетитем писын пӧртыльӧ, кечываллан шӱрым, колым кочкаш тӱҥальым.

Вара орлык тӱҥале: вӱрын биохимический анализше. А вӱргорнем муаш – манаш веле. Ныл капельницым шындышт: коктым – глюкозо дене, коктым – эритроцитарный массе, вӱр клетке дене, молан манаш гын гемоглобинем пеш шагал лийын. Эше В тӱшкаш пурышо утыждена корштарыше уколым палемдышт.

Отделенийыште мыйын гай диагноз дене пеш шуко ен киен. Южышт мыйын семынак эсогыл ошкыл каен кертын огытыл, а вара эркын-эркын йол ӱмбак шогальыч. Авам мыйым тыгайым ужеш гын, шортын пыта ыле...

Эмлымверыште сайын пукшеныт: пареш кӱктымӧ котлет, кол, тӱрлӧ запеканке, пареҥге немыр, пучымыш... Отделенийыште кийымем годым умылышым: уто нелытым кудалташ полшышо диете – тиде кечыште кочкаш палемдыме ик салат лышташ огыл, тудын дене эсогыл кролик шужен кола. Балансироватлыме тутло кочкышым эрдене, кечывалым да кастене кочкаш кӱлеш, шинчал да ӱй деч посна. Диетологий – пеш кугу науко.

Э.БУРАЙКИНА.

Казань.

Йодмыда почеш

Кызыт ШУЭНРАК «ШОРТАМ»

ЙӰШТӦ пагыт толмек, шинчавӱдем йогаш тӱҥалеш. Но ынде пеш сай рецептым палем. Кок арня жапыште кечеш 1 гана 1 изи совла олма уксус да 1 чӱчалтыш йодым шулыктарыман 1 стакан вӱдым йӱаш кӱлеш. Вара тидымак арняш 2 гана 1 тылзе йӱман. Мый ты йӧн дене пайдаланен онченам: кызыт палынак шуэн «шортам»

Н.КОМАРОВА.

Советский район.

Региональная Общественная Организация содействия гражданам в избавлении от зависимостей Республики Марий Эл*

*алкогольной и табачной зависимости

● НАРКОЛОГИЯ

за 1 сеанс, анонимно.

Сеанс проводит психиатр-нарколог ЗАХАРОВ В.Н.

15, 21 и 28 января.

Наш адрес: г. Йошкар-Ола, ул. Красноармейская, 21 (остановка "Аптека № 1").

Тел.: 56-57-11, 40-12-90, 89297331290 сот.

Проконсультируйтесь со специалистом о возможных противопоказаниях.

Реклама. Лиц. № ЛО-21-01-000269 от 11.03.2009 г.

ПАЙДАЛАНЫМЕ ДЕЧ ОНЧЫЧ ВРАЧ ДЕНЕ КАҤАШЫЗА.

М.ИВАНОВА ямдылен. Тел.: 49-55-11.

Йодмыда почеш

ПИЙ – АЙДЕМЫН ЙОЛТАШЫЖЕ

(Умбакыже. Тӱҥалтышыже 2016 ий 45-47-ше №-ан газетыште.)

Пинегым мӧҥгышкыда кондымо деч ик арня вара мушкаш кӱлеш, вет самырык янлыкын эсогыл эн шотан озажат тидым ыштен огыл. Мушкаш пушкыдо шампунь келшен толеш. Лӱмын пийлан лукмо мушмо средстве шерге, тудым огыда нал гынат, келша. Пагыт кенеж мучаш-шыже тӱҥалтыш гын, шуршым пытарыше шампунь уто огыл, вет шуршо аваж дечат куснен толын кертын. Но «Шарик» але «Бобик» гай шампунь ок йӧрӧ, шергакан-ракым налза. Прививкым ыштыме жапыште мушкаш ок темлалт: кум кечым чыталташда перна. Эше тидым ида мондо: мушмо годым пий кылмышаш огыл, черланен кертеш.

Пинегым шочмыж деч 45 кече вара гына ойырен налаш лиеш. Южо ең ныл-вич арняшымак мӧҥгыжӧ конда. Но пинеге эше тиде пагытыште аваж деч посна илаш тунем ок шу. Самырык тыгай янлык варажым моткоч шыде лиеш, вет шке жапыштыже воктеныже шукылан туныктен шуктышо аваже лийын огыл.

Шым-кандаш тылзе жапыште пинегын койыш-шоктышыжо шуаралт шуэш. А теве тыгай жап деч ончычак ойырымо пинегын тудыжо пуйто ача-аван геныж дене пырля куснен манын ойлышо-шамычат улыт. Чынжым гын йӧршынат тыге огыл.

Чын, ача-аван койышыжат куснен кертеш. Мутлан, иган ава эреак оза лияш, шке тукымжым аралаш тырша. Тудын игыжым ончалаш толшо але ӧрдыж кажне еҥлан ырла. Тыгодым иге-шамычат авашт койышымак ончыкташ тыршат. Теве тиде койышым ава деч куснышо лийын кертын манаш шотлан толеш.

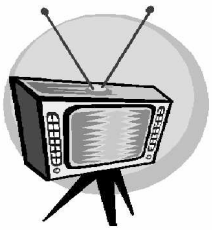
Тидым палаш уто огыл: ныл-шым тылзаш пинеге моткоч писын кушкеш, капым пога. Тыге шым тылзаш игын вуйдорыкшо кугу пийын гаяк толкыным (волнам) луктын кертеш.

2-7 тылзаш иге пийыш савырныме пагытым эрта. Модмыж годым пӱсӧ пӱйжӧ дене пуреш. Тыге, корштымеш, кузерак пурлаш кӱлмым пален налеш. Тыгодымак тудым пурлыт гын, кузе корштымым шижеш. Тиде пагытыште пӱйжӧ дене лачак корштарен сеҥаш йӧршын веле пурлын кертеш. А теве шылым кӱрын кушкедын, лум нултен, сонарыш коштын але ок сеҥе. 50 марте кечаш игын оҥылаш чогашылже але кушкын шушо огыл, лушкыдо, куатше изи. Лач тиде жапыште пурлмо вийым тӧремдаш тунем шушаш. Мутлан, шкеж гаяк игын пылышыжым пурлмеке, чаргыжме, сигырыме йӱкым колешат, умыла: утыждене чот пурлын.

Тиде пагытыште ава игыжлан шке шӧржым эркын-эркын пукшымым чарна. Ава урлымо йӱкым пуа. Иге тидым вигак ок шиж гын, ава ырла да шыде шинчаончалтыш дене ончалеш, эсогыл кынел шогалеш. Тидын годым иге тупыш савырнен возеш да чаргыжаш тӱҥалеш. Вес гана ава ырлалтен колта — иге тидым вигак шижеш, чызе деч кораҥеш. Тыге тудо пий тӱшкаште шкем кучаш тунемеш.

Пий оза игым аваж пелен улмо пагытыште кидышкыже налшаш, шыман савыркалышаш, тыгодым шинчажым, пылышыжым, пӱйжым, йолжым да молымат тергышаш. Тыге ыштыме дене пинеге айдемылан утларак сайын тунем шуэш да ончыкыжым вес оза кидыш куснымо годым тургыжланымым, стрессым сайынрак чыта.

Лаштыкым В.СМОЛЕНЦЕВ ямдылен. Тел.: 49-55-11.



16 ЯНВАРЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 09.00, 12.00, 14.00, 15.00, 03.00 Новости 09.20, 04.25 Контрольная закупка 12+ 09.50 Жить здорово! 12+ 10.55, 03.25 Модный приговор 12+ 12.15 Про любовь 16+ 13.20, 14.15, 15.15, 00.35 Время покажет 16+ 16.00, 02.25, 03.05 Мужское / Женское 16+ 17.00, 01.25 Наедине со всеми 16+ 18.00 Вечерние новости 18.45 Давай поженимся! 16+ 19.50 Пусть говорят 16+ 21.00 Время 21.30 Т/с "ГРЕЧАНКА" 16+ 23.15 Ночные новости 23.30 Городские пижоны 16+

РОССИЯ[1]

05.00, 09.15 Утро России 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести 09.55 О самом главном 12+ 11.40, 14.40, 17.20, 20.45 Вести. Местное время 11.55 Т/с "ВАСИЛИСА" 12+ 14.55 Т/с "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ" 12+ 17.40 Прямой эфир 16+ 18.50 60 минут 12+ 21.00 Т/с "СКЛИФОСОВСКИЙ" 12+ 23.50 Т/с "САША ДОБРЫЙ, САША ЗЛОЙ" 12+

"МАРИЙ ЭЛ"

На канале «РОССИЯ[1]»

Профилактика до 11.45 14.40 Местное время. Вести Марий Эл. 17.20 Местное время. Вести Марий Эл (на мар. яз.). 20.45 Местное время. Вести Марий Эл.

На канале «РОССИЯ[24]»

19.00 Вести. 19.10 Интервью.

17 ЯНВАРЯ, ВТОРНИК ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 09.00, 12.00, 14.00, 15.00, 03.00 Новости 09.20, 04.25 Контрольная закупка 12+ 09.50 Жить здорово! 12+ 10.55, 03.25 Модный приговор 12+ 12.15 Про любовь 16+ 13.20, 14.15, 15.15, 00.35 Время покажет 16+ 16.00, 02.25, 03.05 Мужское / Женское 16+ 17.00, 01.25 Наедине со всеми 16+ 18.00 Вечерние новости 18.45 Давай поженимся! 16+ 19.50 Пусть говорят 16+ 21.00 Время 21.30 Т/с "ГРЕЧАНКА" 16+ 23.15 Ночные новости 23.30 Городские пижоны 16+

РОССИЯ[1]

05.00, 09.15 Утро России 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести 09.55 О самом главном 12+ 11.40, 14.40, 17.20, 20.45 Вести. Местное время 11.55 Т/с "ВАСИЛИСА" 12+ 14.55 Т/с "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ" 12+ 17.40 Прямой эфир 16+ 18.50 60 минут 12+ 21.00 Т/с "СКЛИФОСОВСКИЙ" 12+ 23.50 Т/с "САША ДОБРЫЙ, САША ЗЛОЙ" 12+

"МАРИЙ ЭЛ"

На канале «РОССИЯ[1]»

7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести Марий Эл. 9.00 Пошкудем. 9.35 Кырык сирем. 11.40 Местное время. Вести Марий Эл (на мар. яз.). 14.40 Местное время. Вести Марий Эл. 17.20 Местное время. Вести Марий Эл (на мар. яз.). 20.45 Местное время. Вести Марий Эл.

На канале «РОССИЯ[24]»

19.00 Вести. 19.10 Интервью.

18 ЯНВАРЯ, СРЕДА ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 09.00, 12.00, 14.00, 15.00, 03.00 Новости 09.20, 04.10 Контрольная закупка 12+ 09.50 Жить здорово! 12+ 10.55, 03.25 Модный приговор 12+ 12.15 Про любовь 16+ 13.20, 14.15, 15.15, 00.35 Время покажет 16+ 16.00, 02.25, 03.05 Мужское / Женское 16+ 17.00, 01.25 Наедине со всеми 16+ 18.00 Вечерние новости 18.45 Давай поженимся! 16+ 19.50 Пусть говорят 16+ 21.00 Время 21.30 Т/с "ГРЕЧАНКА" 16+ 23.15 Ночные новости 23.30 Городские пижоны 16+

РОССИЯ[1]

05.00, 09.15 Утро России 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести 09.55 О самом главном 12+ 11.40, 14.40, 17.20, 20.45 Вести. Местное время 11.55 Т/с "ВАСИЛИСА" 12+ 14.55 Т/с "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ" 12+ 17.40 Прямой эфир 16+ 18.50 60 минут 12+ 21.00 Т/с "СКЛИФОСОВСКИЙ" 12+ 23.50 Т/с "САША ДОБРЫЙ, САША ЗЛОЙ" 12+

"МАРИЙ ЭЛ"

На канале «РОССИЯ[1]»

7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести Марий Эл. 9.00 "Шӱмсем пӧлек". Тендан серышда почеш концерт. 9.20 Пошкудем. 9.40 Шонанпыл. Йоча-влаклан передаче. 11.40 Местное время. Вести Марий Эл (на мар. яз.). 14.40 Местное время. Вести Марий Эл. 17.20 Местное время. Вести Марий Эл (на мар. яз.). 20.45 Местное время. Вести Марий Эл.

На канале «РОССИЯ[24]»

19.00 Вести. 19.10 Интервью.

19 ЯНВАРЯ, ЧЕТВЕРГ ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 09.00, 12.00, 14.00, 15.00, 03.00 Новости 09.20, 04.35 Контрольная закупка 12+ 09.50 Жить здорово! 12+ 10.55, 03.25 Модный приговор 12+ 12.15 Про любовь 16+ 13.20, 14.15, 15.15, 00.35 Время покажет 16+ 16.00, 02.25, 03.05 Мужское / Женское 16+ 17.00, 01.25 Наедине со всеми 16+ 18.00 Вечерние новости 18.45 Давай поженимся! 16+ 19.50 Пусть говорят 16+ 21.00 Время 21.30 Т/с "ГРЕЧАНКА" 16+ 23.15 Ночные новости 23.30 Городские пижоны 16+

РОССИЯ[1]

05.00, 09.15 Утро России 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести 09.55 О самом главном 12+ 11.40, 14.40, 17.20, 20.45 Вести. Местное время 11.55 Т/с "ВАСИЛИСА" 12+ 14.55 Т/с "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ" 12+ 17.40 Прямой эфир 16+ 18.50 60 минут 12+ 21.00 Т/с "СКЛИФОСОВСКИЙ" 12+ 23.50 Т/с "САША ДОБРЫЙ, САША ЗЛОЙ" 12+

"МАРИЙ ЭЛ"

На канале «РОССИЯ[1]»

7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести Марий Эл. 9.00 Пошкудем. 11.40 Местное время. Вести Марий Эл (на мар. яз.). 14.40 Местное время. Вести Марий Эл. 17.20 Местное время. Вести Марий Эл (на мар. яз.). 20.45 Местное время. Вести Марий Эл.

На канале «РОССИЯ[24]»

19.00 Вести. 19.10 Интервью.

20 ЯНВАРЯ, ПЯТНИЦА ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 09.00, 12.00, 14.00, 15.00 Новости 09.20 Контрольная закупка 12+ 09.50 Жить здорово! 12+ 10.55, 04.15 Модный приговор 12+ 12.15 Про любовь 16+ 13.20, 14.15, 15.15 Время покажет 16+ 16.00 Мужское / Женское 16+ 17.00 Жди меня 16+ 18.00 Вечерние новости 18.45 Человек и закон 16+ 19.50 Поле чудес 16+ 21.00 Время 21.30 Концерт Максима Галкина 16+ 23.30 Городские пижоны 16+

РОССИЯ[1]

05.00, 09.15 Утро России 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести 09.55 О самом главном 12+ 11.40, 14.40, 17.20, 20.45 Вести. Местное время 11.55 Т/с "ВАСИЛИСА" 12+ 14.55 Т/с "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ" 12+ 17.40 Прямой эфир 16+ 18.50 60 минут 12+ 21.00 Новогодний парад звёзд 16+ 23.15 Х/ф "ПРОВЕРКА НА ЛЮБОВЬ" 16+

"МАРИЙ ЭЛ"

На канале «РОССИЯ[1]»

7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести Марий Эл. 11.40 Местное время. Вести Марий Эл (на мар. яз.). 14.40 Местное время. Вести Марий Эл. 17.20 Местное время. Вести ПФО. 20.45 Местное время. Вести Марий Эл.

На канале «РОССИЯ[24]»

19.00 Вести. 19.10 Интервью.

21 ЯНВАРЯ, СУББОТА ПЕРВЫЙ

05.25, 06.10 Наедине со всеми 16+ 06.00, 10.00, 12.00 Новости 06.35 Х/ф "ДВОЕ И ОДНА" 12+ 08.00 Играй, гармонь любимая! 12+ 08.45 Смешарики. Новые приключения 0+ 09.00 Умницы и умники 12+ 09.45 Слово пастыря 12+ 10.15 Ирина Аллегрова. Не могу себя жалеть 12+ 11.20 Смак 12+ 12.15 Идеальный ремонт 12+ 13.20 На 10 лет моложе 16+ 14.00 Т/с "АНГЕЛ В СЕРДЦЕ" 12+ 18.00 Вечерние новости 18.10 Концерт Кристины Орбакайте 16+ 20.00 Кто хочет стать миллионером? 16+ 21.00 Время 21.20 Сегодня вечером 16+ 23.00 Подмосковные вечера 16+ 23.50 Х/ф "ПОСЛЕДНИЙ КОРОЛЬ ШОТЛАНДИИ" 16+

РОССИЯ[1]

05.15 Х/ф "ЛЮБОВНИКИ" 12+ 07.05 Диалоги о животных 12+ 08.00, 11.20 Вести. Местное время 08.20 Россия. Местное время 12+ 09.20 Сто к одному 12+ 10.10 Семейный альбом 12+ 11.00, 14.00 Вести 11.40 Юмор! Юмор! Юмор!!! 16+ 14.20 Х/ф "ДОЛГИ СОВЕСТИ" 12+ 18.00 Субботний вечер 12+ 20.00 Вести в субботу 21.00 Х/ф "ОДИНОЧЕСТВО" 12+

"МАРИЙ ЭЛ"

На канале «РОССИЯ[1]»

«Проспект культуры». Информационно-просветительский канал

8.30 Новости культуры Марий Эл. 8.40 Преображение. 9.00 Утро на "Культуре".

На канале «РОССИЯ[1]»

8.45 "Шӱмсем пӧлек". Тендан серышда почеш концерт. 9.00 "Шым гана висе".

«РОССИЯ[24]»

19.00 Документальное кино.

22 ЯНВАРЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ ПЕРВЫЙ

05.25, 06.10 Наедине со всеми 16+ 06.00, 10.00, 12.00 Новости 06.30 Х/ф "НАСТЯ" 12+ 08.10 Смешарики. ПИНкод 0+ 08.25 Часовой 12+ 08.55 Здоровье 16+ 10.15 Непутевые заметки 12+ 10.35 Пока все дома 12+ 11.25 Фазенда 12+ 12.20 Открытие Китая 12+ 12.50 Теория заговора 16+ 13.50 Галина Польских. По семейным обстоятельствам 12+ 14.55 Х/ф "БЕЛЫЕ РОСЫ" 12+ 16.35 Эдвард Радзинский. "Царство женщин" 12+ 18.50, 22.30 Точь-в-точь 16+ 21.00 Воскресное "Время" 23.25 Х/ф "ВОССТАНИЕ ПЛАНЕТЫ ОБЕЗЬЯН" 16+

РОССИЯ[1]

05.00 Х/ф "ТОЛЬКО ТЫ" 12+ 07.00 Мульт утро 12+ 07.30 Сам себе режиссёр 12+ 08.20, 04.25 Смехопанорама 12+ 08.50 Утренняя почта 12+ 09.30 Сто к одному 12+ 10.20 Вести-Москва 11.00, 14.00 Вести 11.20 Смеяться разрешается 12+ 14.20 Х/ф "ВРЕМЯ СОБИРАТЬ" 12+ 16.15 Х/ф "НЕЛЮБИМАЯ" 12+ 20.00 Вести недели 22.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым 12+

"МАРИЙ ЭЛ"

На канале «РОССИЯ[1]»

10.20 Местное время. Вести Марий Эл. События недели.

На канале «РОССИЯ[К]»

13.50 Арт-мари. 14.20 Редкие кадры.

Йодмыда почеш

Мӱкш молан шыдешка?

КАЖНЕ урлык мӱкш койыш-шоктышыжо, шкем кучымыж дене ойыртемалтеш. Мемнан кундемлан келыштаралтше среднерусский урлык мӱкш моло урлык дене таҥастарымаште утларак шыде, чот пӱшкылеш. Но мӱкшызӧ уста, кугу опытан гын, ты урлык ешын омартажым почын ончымо годымат пашам ласкан ышта, пайдале насекомый-влак огыт пӱшкыл. Кумдан палыме химик, тыгак мӱкшым ончаш йӧратыше А.Бутлеров шке жапыштыже тыге возен: «Мӱкшым ончен моштыман. Чылажымат икшырымын ыштыман, шупшкедылман, тӱкалыман огыл. Кенета кид дене лупшкедылме, тӱкалыме йӱк мӱкшым сырыкта, вет мӱкшын тудын кочкышыжым толаш толыныт манме инстинктше ылыжеш. Пайдале насекомыйын тушманле койышыжым шикш дене веле чактараш лиеш».

Тидымат палаш уто огыл: мӱкшым сырыктымеке вигак пӱшкылаш тӱҥалеш, да вара лыпландараш моткоч йӧсӧ. Эшежым ешым кеҥеж тӱҥалтыште сырыкташ гын, шыже марте тугаяк кодын кертеш. Сандене шикш дене пайдаланен моштыман.

Омартам почмо деч ончыч леток рожыш дымарь гыч шикшым пошым 3-5 гана темдалын колтыман. Шикш нугыдо, тыгодымак йӱштӧ лийшаш. Южгунам еш пӱртӱсыштӧ нектар шагал улмылан, уда игечылан кӧра шыде лиеш. Тыгай сӱрет палдырна гын, рамылам леведме вынерым нӧлталын але тыгыде оҥа-влакым изишак кораҥден, шикшым колтыман да уэш петырыман. Коккум минутым вучалтымек, кум-вич раме лопкыт вынерым але тыгыде оҥам кораҥден ончаш тӱҥалаш лиеш. Но пашаче мӱкш-влакын шкеныштым кузе кучымыштым шинча ончыч ик татланат кораҥдыман огыл. Ондак пайдале насекомый-влак раме ӱмбалне эркын коштыт, нушкыт. Вара нунын кокла гыч южыжо чоҥештен лекташ тӧча, ешым аралаш пижеш да пӱшкылашат ямде.

Теве лач тиде татымак «мален кодман» огыл. Ик-кок мӱкшын тыгай койышыжым шижын налмек, ӱмбакышт вигак шикшым колтыман. Вараш кодында гын, мӱкш-влак пуляла писын чоҥештен лекташ да ӱмбакыда кержалташ тӱҥалыт. Тыгодым тӱҥалше южо мӱкшызӧ шикшым колтымо олмеш я шарупшым, я шокшым тӧрлаташ але пӱшкылмӧ деч вара капеш шинчен кодшо умдым лукташ пижеш. Ешлан шижтарыше сигнал пуалтын гын, пайдале насекомый-влак «тушман» ӱмбаке тӱшкан керылтыт. Тыгодым кеч чылажымат кудалтен курж.

КОЛЫЗЫН ЛУКШО

КАРАКА – ЧОЯ КОЛ

(Умбакыже. Тӱҥалтышыже 2016 ий 39, 41-47-ше №-ан газетыште.)

Каракам ик верыште кучышашлан тушко ондален кондат, вӱдышкӧ кочкышым кышкат. Тыгай кочкышым колым кучаш толмо деч ик-кок арня ончычак вӱдыш шуат. Тыге кол тӱшка тыште лияш, кочкышым кычалаш тунем шуэш. Тидлан шулдакан вартышым кучылташ лиеш. Тыгак шоктыш (отрубь), эрыктыме пырче деч кодшо, тӱрлӧ пучымыш але ӱстембал кочкыш деч утышо келшат.

Тиде колым кучаш тӱҥалме кечын ты кумдыкысо вӱдышкак эше вес тӱрлӧ вартышым кышкат. Тыгай кочкыш утларак тамлын ӱпша. Но тидым шотыш налман: ондалчык кочкышым утыжым кышкеда гын, карака темеш да энгырымыш пижыктыме кочкышым чылаж годым ужынат ок шукто, эртен веле кая.

Ужалымаште колым пукшаш келшыше шуко тӱрлӧ вартыш уло. Мутлан, «Фишка», «ФишДрим», Sensas да молат. Тыгай вартыш-влак шерге улыт да чылаж годым каракалан келшыше огытыл. Сандене колызо-шамыч вартышым шукынжо шкеак ямдылат.

Реклама.
НАЛАМ
прополисым.
Тел.: 89026724634.

Лаштыкым В.СМОЛЕНЦЕВ ямдылен. Тел.: 49-55-11.

ЙӦРАТЫМАШЫН ЮЗО ВИЙЖЕ

Нуно икте-весыштлан чыла шотыштат келшен толыныт,шӱм-чонышт,койыш-шоктышышт денат путырак лишыл улыт. Ик семын шонымаш, икгай тӱняумылымаш нуным чакемден. Эсогыл вашыжат нуным кугу илыш опытым погеп шуктымышт деч вара вучыдымын толын лекше йӧратымаш ыштен. Сайын палыше йолташышт, лишыл еҥышт нуным «йыгыр пелаш» маныт, вет икте-весым пел шомак гычак умылат, вашла моткоч чот йӧратат да кечмогай зиян дечат аралаш ямде улыт.

Но... эре шонымо семын огеш лий шол. Максим йӧратыме Веражым арален ыш керт. Чылажат кечывал кечын ола уремыште,светофоран да «зебран» вончымо верыште, лийын кайыш. Иномарке водитель, светофорын ужар тулжым шотыш налде, путырак талын кудалшыжла, корным вончаш тӱҥалше йолешке-влакым тӱкен шуэн. Нунын, коклаште Верат лийын.

- Максим, тый тольыч, мый тыйым туге чот вученам,ынде от тол манынат шонышым, - Веран ярныше чурийыштыже волгыдо шыргыжалме тул чӱкталте.

- Ну кузе мый ом тол,палетыс, тый дечет посна эртарыме кече – тиде курым,- вашештыш Максим да ныжылгын кидшым кормыжтыш.

- Йӧртыме шоячем, - эмлымверысе койко гыч кынелаш тӧчышыжла, пеле йӱкын пелештыш Веруш. Но тупшо пеш чот корштымылан кӧра верже гыч тарваненат ыш керт.

- Врач-влак мом ойлат? Уколет полша? – тургыжланен йодо Максим.

- Врач-влак... Врач-влак ойлат... Айда тидын нерген огына ойло, йӧра? – Вера вашмут деч кораҥе, шинчавӱдшӧ лекте.

- Ой, йӧра, нелеш ит нал, айда лучо шкенан нерген кутыралтена, - шомакым вес могырышкыла савырале Максим.

- Тый мыйым от кудалте?.. Молан мый, тыгай тарванен кертдыме, тылат кӱлам? - шыпрак пелештыш Вера.

- Тый обязательно тӧрланет, кынелат,мый тылат мутым пуэм, колат?! – пеҥгыде йӱкын,ӱшаным ешарен мане Максим да тарванен кертде кийыше пелашыжым шыман ӧндале.

Но Вера тетла нимомат вашештен ыш керт. Лач йӧратыме еҥжым тӱткын онча. Тудын верч садикте черым сеҥен, корштымым чытенак йол ӱмбаке шогалеш. Эше ик гана кынелаш тӧчыш, но уло капшыге чыташ лийдымын корштымылан кӧра адакат шот ыш лек...

Нуно шинчаончалтышышт да писын кӱлткышӧ шӱмышт гыч лекше ныжыл шомак дене вашла шыматен, кужу жап икте-весыштын чонеш ӱшаным куштен шинчышт. Но вучыдымын толын лекше медшӱжар тачеш чевeрласаш жап шумо нерген ушештарыш.

Пелашыж дене чевeрласымек, Максим эмлыше врачым кычал муо.

- Доктор, иктаж-могай вашталтыш уло мо? – ӱшан дене йодо.

- Максим Игоревич, те умыледа, шонем, корнысо туткар деч вара пелашда пешак кугу нелылыкыш логалын. Ме кертмына семын чылажымат ыштена, туге гынат эн кугу ӱшанже шкаланже гына. Чылажат тудын дене,чынрак ойлаш гын, тудын организмже дене, кылдалтын. А ынде,нелеш ида нал,мылам черле-влак деке каяш кӱлеш,- мане врач да коридор дене ошкыл колтыш.

Кече почеш кече эрта, а Вера тугак тарваныде кия: капкылже чер дене кучедалеш гынат, кид-йолжым тарватылме дене веле серлага. Уколым ыштыме деч вара капше корштымым тунарак огеш шиж гынат,кроватьыште кынел шичме нерген але шонаш веле кодеш.

(Мучашыже лиеш.)

Лаштыкым Е.САДОВИН ямдылен. Тел.: 49-55-11.

Шӱйым сылнештарыше манишке

ИМЕ дене пидме да брошь дене сылнештарыме манишке шукыштлан келшышаш. Шӱйым ырыктыше вургемым пидаш 110г кӱжгӧ меж шӱртӧ, 5-ше №-ан име кӱлыт.

Пидме чоткыдылык: 17х32 радам =10х10см.

Кугыт: могайым шонеда,тугайым пидын кертыда.

Пидме радам: имыш 38 онгым погыман.

1-ше радам: 14 мел, 14 кӧргывел, 1 мел, накид да 2 мелым пырля – 4 гана, накид, 1 мел.

2-шо радам: 25 мел,пашам савыралаш.

3-шо радам: 14 кӧргывел, 2 мел, накид да 2 мелым пырля – 4 гана, накид, 1 мел.

4-ше радам: 26 мел,пашам савыралаш.

5-ше радам: 14 кӧргывел, 3 мел, накид да 2 мелым пырля – 4 гана, накид, 1 мел.

6-шо радам: мучаш марте мел дене 41 онго;

7-ше радам: 32 мел, накид да 2 мелым пырля – 4 гана, накид, 1 мел.

8-ше радам: 12 мел,16 кӧргывел, пашам савыралаш.

9-ше радам: 19 мел,накид да 2 мелым пырля – 4 гана, накид, 1 мел;

10-шо радам: 13 мел, 16 кӧргывел, пашам савыралаш;

11-ше радам: чыла – мел онго дене;

12-шо радам: 5 онгым петыраш, 9 мел, 15 кӧргывел, 14 мел.

Пидме 12 радам тӱжвак лектын шогышо ик «пӱйым» ыштa. Тыгайже 23-25 лийшаш. Кугурак капанлан 29-31 “пӱйым” пидаш лиеш. Сандене, келшен толшо кужытан манишкым пидмешке, радамым ешарыман да мучаште чыла онгым петырыман. Манишкын кӱшыл ужашыштыже кок мучашым ушышо полдышым да кылдышым келыштарыман. Сӱретысе гай брошьым сылнештарыш семын пижыкташ лиеш.

ТИДЕ илышыште ниголан ом ӱшане манын, транспортышто кудалме годым ик шонго кова весылан вуйым шийын ойла.

– Тулаче, чылт ниголан ӱшаныде илаш огеш лий, – тунықта пошкудо. – Айдемылан ӱшаныманак,поснак тудо депутат огыл гын!

❀ ❀ ❀

ШЕРГАКАН Йӱштӧ кугыза! Ты серышым тылат У ийлан шергакан пӧлекым пуаш мондымо Вовук уныкат воза. Пайрем йӱдым кум Лумӱдыр дене пырля саунышто йӱшӧ мушкылтман фотокартычкет мыйын телефонышем уло. Пӧлеклаш кӱлмӧ пӧлек спискем вес серыш дене лишыл кечылаште колтем. Келшет манын шонем!

❀ ❀ ❀

ПАЙРЕМ кечылаште каныме унагудо моткоч келшыш. Номер каласен моштыдымо сылне, солык, халат мамык гай пушкыдо, шовын тугай тамлын ӱпшалтше, икманаш, пыкшке чемоданем петырышым.

Лаштыкым С.НОСОВА ямдылен. Тел.: 49-55-11.

Йӧратыме мурына

Олым шергаш

Мутшо ***Зинаида ДОЛГОВАН,***
семже ***Надежда ТИМОФЕЕВАН.***
Марина ПОЧТЕНЕВА мура.

Кидым кидышке кучалын, пасу корным эртышна.
Йӱр йӱреш – пиаллан, маныт,
ялтак нӧрен пытышна.
Уржа отыл гыч шергашым тодыч мылам куанен,
Тамлын налын мӱй ӱмамым
маныч: «Тыйым йӧратем».

Олым пырче дене тодмо шергашем тӱслен ончем.
Маньыч, сӱан дене вучо,
шӧртньым парняшкет чиктем.
Йодым еш пиалым таче, омак мий сӱанышкет.
Ош кӧгӧрчен гай ӱдыр-каче,
мый сур куку гай шкет шинчем.

ПРИПЕВ:
Шӧртньӧ огыл, шият огыл
Мыйын олым шергашем.
Тыят ынде мыйын отыл,
Весе тыйым шергашлен.

2 гана.

Шинчавӱд коркам ом тае, шкетын урем ден эртем.
Тек ойлат, тыят куане, шергашемым мый шылтем.
Сӱан сылне шовыремым,
луктын, клатышке сакем.
Шергашемым чаманалын,
шыже мардежлан пуэм.

ПРИПЕВ.

СКАНВОРД

	Теҥыз оза		Сомыл	Воштыр ӱзгар →					
					Латин буква		... Бендер		Сайлыме ен
	Финн ер		Сарзе вургем →						
Планете →					Пу пуда (мебель)		Персид поэт		... Ваенга
Шомак		Вати-кан		Спорт ӱзгар →					
				Сад пеледыш		Дон приток →			
Молекул ужаш	Финн-угор калык		Эмлыме пӧлем →						
			Румбык			Кугу эрге		МарГУ, ӱдырамаш ученый	
Тудлан кума-лыт		Шошо тылзе				Пусак			
Руш поэт		Энырe-мыш куэм			Тувыртыш кочкыш		Теҥыз ер		Маври-таний ола
	Мӱкш илем			Россий калык					
	Шӱк →				Грек отро →				
	Мӱкш ышта		Изи янлык →			Румын поэт →			
					Франц. историк →				

Воштылчык оҥгыр

ӰДЫР ден каче паркысе теҥгылыште шинчат. Ӱдыр рвезе оҥыш пызна да койышланенрак ойла:

– Ой, таче ала-молан шӱем коршта, йоҥылыш маленам ала-мо.

Рвезе тудым шӱйжӧ гыч шупшалеш да ынде огеш коршто манын йодеш.

– Чарныш... Ой, ынде пӱем коршташ тӱҥале!

Тунам рвезе ӱдырым чурийже гыч шупшалеш.

Пеленсе теҥгылыште тидым эскерен шинчыше пенсионер кенета йодеш:

– Эргым, те ала геморройымат эмлен кертыда?

29 ДЕКАБРЬЫШТЕ ЛЕКШЕ СКАНВОРДЛАН ВАШМУТ

У		У			К	А	С	С	Е
П	Я	Р	Н	У		Р		А	
Ш		Ж		С	А	М	А	Р	А
	К	А	Т	А		Я		А	
			Ӱ		А	Н	И	Т	А
А	М	У	Р		Н		Р	О	К
		Н		М	А	Н	И	В	А
Э	Р	А		У	П		Н		Б
	У		Я	Н	А		А	С	А
	Ш		М	О		Т		У	
У		О	Ш		С	О	Р	Л	А
Р		Т	А	Т		М	Е	Т	Р
О		А		О	Н		Н	А	Б
К	О	Р	И	Ш		К	О	Н	А

Л.ГИМАЕВ ямдылен.

Тӱҥ редактор - А.С.АБДУЛОВ

Шеф-редактор - Р.М.ЧЕПАКОВА

Учредитель - "Марий Эл" газет" ООО

Газетым Роскомнадзорын Марий Элысе управленийышты-же регистрироватлыме.

Регистроватлыме номер – ПИ № ТУ12-0117, 2012 ий 25 июнь.

Ямде оригинал-макет гыч "Периодика Марий Эл" ООО-што савыктыме. Адресше: 424000, Йошкар-Ола, Панфилов урем, 39.
Издательын да редакцийын адресышт:
424006, Йошкар-Ола,
СССР ВВ-н 70-ше идалыкше урем, 20. **Тел.: 49-55-11.**
Газетын индексше - 14857, 73927.
Тиражше - 3540. Заказ № 24/1.
Редакцийын да автор-влакын шонымашыш тӱрлӧ лийын кертеш. "Тазалык" лаштыкыште темлыме рецепт дене пайдаланыме деч онч ыч врач дене каҥашыза.
Печатыш пуымо жап: график почеш - 16.00, чынжым - 16.30.
Акше эрыкан.

12+