

Пызлытул

Түнжө – тыныс да тазалык

Мутем – Кугу Отечественный сарын ветеранже В.Филиппов нерген. 96 ияш илалше ача, поро коча, Йошкар Армиин ончычсо салтакше, сарын пурла киддыме инвалидше В.Филипповым илышыште улшо тӱрсыр, тӱнямбалне озаланыше умылдымаш кызытат тургыжландарат. «Мландымбалне тыныс озаланышаш, тӱняште икте-весе, эл коклаште келшымаш лийшаш», – манеш шкеже.

Василий Филиппович Берлиныште (Германий) савыкталт лекше «Die Welt» газетыш идалык ончыч серышым колтен. Тудо тушто тачысе илыш верч чонжо вургыжым почын пуаш тыршен. Тудын савыкталтмыш деч вара авторлан йот эл гыч серыш-влак кызытат йӱксавыш семын толыт. Южышт руш йылме, южышт немеч йылме дене возат.

Пытартыш жапыште Василий Филиппович уремышке пешыже ок лек, но мӱнгыштыжӱ, балконыштыжӱ, зарядкым кече еда ышта. «Калкылым изиш тарватылаш кӱлеш», – ойла сарын ветеранже.

Тыгак калык медицинын тӱрлӱ рецептше почеш эмым ышта. Чыла тидым иктыш чумырен, «Жить до 120... Это возможно» книгам лукташ ямдыла.

Рецептше-влак кокла гыч икмынряжым лудшо-шамычланат темла.

«Кӱлеш лиш, шонем», – манеш Василий Филиппович.

Кошкышо мӱкш (пчелиный подмор) йыжыным, простатитым, вӱргорно варикозым, кугылогарым, нойымым эмлаш полша, организм шонгемме деч арала, нойымым луштар.

6 кугу совла коштымо мӱкшым 2 литр пурман янда атыш пыштыман. Тышкак 1,5 литр ош аракам темыман. Ты вартышым кум арня шинчыктыман да вара кочмо деч ончыч 1 кугу совла дене вӱд йӱре йӱман. Эмлатме курс – 1 тылзе. А идалыкеш тудым 2-3 гана эрташ лиш.

Настойкым корштышо йыжыныш кечеш кок гана йыгаш темлалтеш. Тидын деч вара тургыжландарыше верым меж уштӱ але шовыч дене пӱтыралман.



В.Филиппов – мӱнгыштыжӱ.

Йошкарушмен

Ты пакчасаска кажне ешыште уло. Тудо кочкышым шулыктараш полша, вӱргорным пенгыдемда, вӱрысӱ холестериным иземда, кӱргӱ гыч аяран веществам луктеш.

Мокш чер, гипертоний деч полша, шинча пӱсылыкым саемда. Тидланже

кечеш 100-150 грамм йошкарушменым кочман.

Вуй корштымо годым свежа йошкарушменым, вичкыжын пӱчкын, вуй-вичкыжыш пыштыман.

Тыгак тиде пакчасаска вӱрым, шекшкалтам, мокшым, шондыгалтам зрыкта, артрит деч эмла, представительный ту пуалме годым полша.

Е.ЭШКИНИНА.

Авторын фотожо.

ШКЕ КОКЛАШТЕ