

Сакватахтын порат օвыл нѣтмил

Всемирный организация сирыл элумхѳлас тѳнт пустѳгыл օлы, «хунь тав ѳгм ат օсьнѳтѳ коньпал алпитѳ пус, пуңке пус, номтанѳ ѳмасыт, сюниңысь օлы».

Тѳванакт хѳтна вѳгталыг օлы, тиврѳт матаре ѳгмың. Тав ань янгысь тамле накыт мѳгыс ѳгмыл харты:

- хѳтна օлупсатѳт матаре илттыг ѳмтапас;
- օлупсатѳ ѳмас сирыл ат мины;
- вѳгтал патыс;
- օлуңке тавѳн лѳль, օлупсатѳ тѳрвитыңыг ловиньгытѳ;
- мори тѳнут тѳяпи;
- мѳсхал сирыл ат ѳсьлахты, мосься хуйи;
- алпитѳ матыр ѳгмыл хѳхтувес;
- пуңканѳ ман ѳлсянѳ ѳгмыңыт;
- алпитѳ сяр вѳгтал;
- лѳль витѳ кон миннѳ сяңканѳ ѳгмыңыт;
- пѳплуванѳ ѳгмыңыт;
- сыме ѳгмың;
- хѳпсытѳ ѳгмың;
- сѳрге тивырт матаре ѳгмың;
- лѳль витѳ кон-миннѳ порат матаре ѳгмың.

Ты ѳгмыт юн օс рѳпатат вѳтихал օлыглѳлѳгыт, тѳнаныл ѳри тѳра пусмалтаңке:

- хотталъ хѳйилтахтан нак, нѳлмит;
- матарыл хѳйнѳ нак, лѳгыл-кѳт тѳн аргеннув нѳнсын нак, хот-нѳглум нак;
- алпи котарим нак;
- сѳйттѳл патнѳ нак;
- лѳль тѳнут тѳяпан порат сѳрыг ѳгмың нак;

- сōрыг хот-с̄ялумтан нак;
- аллергия āгм;
- лёмвойитн пурнэ порат āгм;
- пōльтахтан порат с̄авсыр āгмыт;
- пуңк āгм;
- сыс āгм;
- сым илттыг матаре хотум ёмтапан нак;
- алпит āгм нōх-хулиглан нак;
- ўйхулын пурасан нак;
- к̄ат-л̄агыл пōльтнэ, асирман тыттын нак;
- матыр люль т̄эла ёмтнэ порат номт т̄арвитың нак.

Хотталь хōйилтахтан нак, нюлмит – ты хунь алписовын хот-таль хōйилтылын ман нюлмил в̄арилын. Хунь нюлми сака яныг, т̄ан нёвиль ман к̄елп т̄арсыт ṡс хōявет. Сака хōйилтахтан порат ман нюлми яныг те, эри леккарыт т̄ара юв в̄овсаңкве, моляхнув вос н̄ётэгыт ос хōтпа пульницан вос тотыгпаве. Нюлми м̄ань те, хунь к̄елп сака ат юв, нас п̄ассаами – ты сака пи́лысьмаң а̄ти. К̄елп нас те п̄асги, сака с̄ав кон ат мины. Нюлми тармыл эри сыстам леккар т̄ор пинуңкве, нумыл ваталōмт пинэн, тувыл та м̄а тув п̄ерсалэлын. Леккар т̄ор ат те ṡньсегын, матыр сыстам т̄орлōмт тув пинумтэн. Нюлми тармыл пуның т̄ор пинуңкве ат р̄ови, пунанэ а̄тиңк нюлми тивырн ханэгыт. Пун палт с̄ав люль утыт ṡлэгыт, русь сирыл л̄ававет бактерият, т̄онт тах нюлми ат пусми, сайтуңкве паты. Тай-им̄агыс нюлми тармыл ваталōмт пинуңкве ṡс ат р̄ови. К̄елп йинэ м̄атэл ань моляхнуве вос п̄ойты, эри 3% перекись водорода т̄эрпи тув пинуңкве: сыстам т̄орлōмт ты т̄эрпил с̄осуңкве, тувыл нюлми палт понигтаңкве, т̄орлōмт 5-10 минута тот вос хуйи. Та юйи-п̄алт нюлми яныт̄эт зелēнкал сартэлын.

Матарыл хōйнэ нак – ты хунь алпин хотталь хōйилтылын ман юныгтаве, манос хōтпа такви хотталь хōйи ман матыр тармыл рататы.

Алпин хōйилтанэн порат:

- Т̄ан н̄ёвлин ман к̄елпт̄арсанын хот-торхатэгыт, та м̄атэ нōх-пув-лахты, к̄елп тув мины.
- Хōйилтам м̄ан āгмың, сака т̄акысь те хōйвес, люльсаң р̄упи-таңкве паты.

Хумус эри н̄етуңкве:

- Хōйилтам м̄ан яңк пинэн, аквман с̄естем тот вос хуйи.

- Та мән тākысь тув-пёрелын, тыг-тув ул вос хоссыгхаты.
- Алпин роттыг вос олы, ёл-ўнтэн ман ёл-хуен.

Лāгыл-кāt тāн аргеннуv нйонсын нак - нюлмит холът вāтихал олыглы. Лāгыл-кāt тāн та порат аргеннуv нйонсы, хунь люльсаң ёмасэгын, лāглын ёл-тагматы ман хисматэгын. Та порат лāгылсор ман сāнс лувнак нйонсы. Тувыл лувнакын хот-пувлахты, та мāн янытэт пўт хурипаг ёмты, пувиньтанэн ос ёмыгтанэн порат āгмың. Āгмыңтёпыл хотпа ёмыгтаңкве вёрми.

Хумус эри нётуңкве:

Āгмың хотпан эри нётуңкве, ань āгме сака ул вос суйты. Āгмың лув наке кāминьт тōрыл лāсьлаквнуv тув пёрсалэлын, тувыл тэрпил маелын (нурофен, кетанов). Та мā сака те āгмың, эрың хот-нэглыс ман луве хот-саквалас, акван пульницан тотэлын манос леккарыт яласан машина юв вōвен.

Хот-нэглын нак – мōрсыңысь олыглы, ос ты сака тārвитың, āгмың нак. Хот-нэглын нак ёл-патнэн порат олыглы, хōйилтахтынэн порат манос сака молях нёвсынэн порат. Вāңын лув нак вāтихал хот-нэглыглалы. Хот-нэглын мātэ тāра нāңки, хот-торхаты ман совийыг ёмты.

Хотпа хот-нэглын мātэ мось нёвсуңкве вёрми, ворил нёвсы, та мātэ сака āгмың, тувыл хот-пувлахты.

Хумус эри нётуңкве:

Хот-нэглын мā (кāt ман лāгыл) эри лāсьлакв нёвсалтаңкве. Хōйилтанэн юйи-пāлт хомус кārтыс, хоталь ёңхыс, тох вос олы, мōт сирыл ул ёхтэлын.

Нāнти нэматыр ул вāрен, ювле тўсьтуңкве ул номсэн, хōтпан сака āгмың, та мātэ эрың хот-саквалас. Хотпа эри тāра леккарыт палт тотуңкве.

Алпи котарим нак – ты хунь алпин сака исум матыр пōхат олыс. Хотпа нāй нёлмың, матыр исум сяңкын манос исум витын котараңкве вёрмаве. Химия утытыл, савсыр кислотат ман щелочит, алпин посуңкве вёрмегыт. Тамле утытыл янгысь нāврамыт тāн котаравет. Котарим нак нāврамыт мāгыс ты сака тārвитың нак, яныг хōтпа тай хотмус вёриты, ос нāврам ёрвāгыл вёриты. Янгысь кāтыт манос лāглыт котаравет (75%). Сака котарим хōтпан ты сака пилысьмаң нак, хōтпа хот-рохты. Котарим мā āти те сака яныг, та ма пōлям витыл сōсантаве, āгме сака ул вос суйты. Та

мā эри пōлям вит сōсхатан мāн тактуңкве, 10-20 сēстем тот ънь-сюңкве, āгмың мāныл тах пōйты. Котарахтамын юйи-пāлт нāй тāра лап-харумтэлын. Котарим мāн нēматарыл сартуңкве ат рōви (сāвсыр мазит ман кремьт), нōх-пувлахтам хұрыгсов хот ул пувт-мелын. Хōтпа тэрпил маелын, āгме ул вос суйты. Котарим мā āти те сака яныг, нас выгрыг ёмтыс манос сове хұргыг пувлахтас, рōви юн пусмалтаңкве. Тох та порат ълыглы, хунь алпи хōталын котараве.

Котарахтан порат эри:

- Кол нōх те ёсвес, посымлавес, хōтпа эри кон тотуңкве, лыл-туңкве вос вёрми, пōхлапанэ хот утэн.
- Котарим мātэ пōлям витыл сōсэлын ман яңкыл пинэлын.
- Тувыл тōсам марлял ман бинтыл лап пёрелын, нēматыр мазил ул сартэлын.
- Сове хұргыг те пувлахтас, тāра ул пувтмелын.
- Тэрпил маелын.
- Нōх-ёсум маснутанэ хот-āңхвён, тулѐвланэ те котаравёсыт, ту-лянэ ъс хотмус хот-āңхвён.
- Та мāt, хōт маснут лōмтыт алпин сака ханасыт, хот ул хартэн.
- Хōтпа сака те котаравес, пуңкён яңк понигтэн.
- Сяйил пинэлын, торген сāв вос айи.

Нётнэн юйи-пāлт хōтпа эри тāра леккарыт палт то-туңкве:

- алпитэ арген те котаравес;
- сове сака те сярвес;
- сове хұргыг те пувлахтас, сака те āгмың.

Хōтпа мосьтёпыл те котаравес, вильтэт ман кāтанэт нюлми ху-рип матарыт хультуңкве вёрмегыт, ос вильтэ ман туре сярвес те, лылтуңкве тārвитың паты, тайимāгыс эри тāра леккарыт вōвуңкве. Хōтпа алпитэ сака те сярвес, янытэт сыстам тōсам тōрыл пан-туңкве, тувыл леккарыт ёхтынэныл мус тэрпил миңкве ос лоньсиң сяйил айтуңкве.

Сāйттāl патнэ нак – хōтпа илттыг мосьсян сāйттāl патапа-лы. Ань тайимāгыс вёрми сāйттāl патапāлуңкве, хунь хотталь хōй-иглāлыс, номтэ тārвитың, пуңк āгм давлениятэ ёл-патыс, кёлпе сāв кон минас манос ълнэ колнакёт лылтуңкве тārвитың. Ёл-пат-нэ элы-пāлт хōтпа āйтумтахтуңкве таңхи, ұсыныгы, витыг пёры-глы, вāгталыг паты, самаге элы-пāлт сэмлыг ёмтапи, пуңке ёңхи, палягёт суйиң суй хұлы. Тувыл хōтпа сāйттал та паты, ёл-рагаты.

Та порат осэ сяр хот-рагаты, вильтэ яңкыг ёмты, самаге нәйпос ат кәсалэг. Ворил ты лылты, пульсэ ӧс түп ты суйты, артериальный давлениятэ ёл-паты, ләгланэ-кәтанэ хартсавет. Ты нак 20 секунда-ныл матахмат минута мус мины. Тувыл хӧтпа акв та сирыл ёмасыг ёмты, нӧх-ўнты. Кәлп пуңк вәлмын минуңкве ат вёрми, тайимәгыс хӧтпа ёл та паты. Ос хунь ёл-паты, кәлп тәрсанэ пәхвыңыг ёмтапё-гыт, кәлп ләгыл нупыл ови.

Хумус эри нётуңкве:

- Ёл-патум хӧтпа эри тәра мә тармыл сохтыл пинуңкве, ләгла-ге мось нӧхнуге пинуңкве, тӧнт кәлпе мось пуңк вәлм нупыл мины.
- Маснуганэ марсыт те, хӧт-аңхвән, туре ос мәглэ пәлыг-пүнсә-лын.
- Колнакын коныл ёмас лылыёп вос сятты.
- Ватан нашатырный исьпирт посән, нёлэ палт понюмтәлэлын. Сәв сәс понюмтәлэлын, нас вос лылаялы, вата палт акваг ул вос лылты. Хӧтпа хунь аммиак лылты, артериальный давлениятэ нӧхнув лапи, ос сака арген те паты лылтуңкве, сыме ләсылакв путгуңкве паты.
- Вильтэ витың тӧрыл сәгсалаңкве эри манос нумыл мось сӧсан-таңкве рӧви.

Лӧль тәнут тәяпан порат сӧрыг әгм – лӧль тәнут ман лӧль матыр ядыт тәяпан манос лылаян порат хӧтпа сӧрге әгмыңыг ёмты. Яд – ты сака лӧль ут, алпи тивре лӧльсаң рӯпитаңкве паты. Сәвсыр химический утыт алпин сака лӧль вәрегыт, сым, хӧпсы ман майт лӧльсаң рӯпитаңкве патёгыт, хӧтпа әтимыг ёмтуңкве вёрми. Химия утыт коныпал сәвсыр газыт лылаян юйи-пәлт сӧрыг әгмыңыг ёмты, ты коныпал хунь лӧль тәнут тэгыт, наркотикыт ос тәрпит аёгыт. Хӧтпан эри тәра нётуңкве, алпиныл моляхнуге кон вос минёгыт, тивре элалэ ӧс ёмасыкв вос рӯпиты. Мәнь нәврамыт вәтихал матыр тәяпёгыт ман аялэгыт, ат тәлныл мәньнув нәвра-мыт, тәнанылн эри тәра нётуңкве. Яныгхӧтпат янгысь ань тәрпи аргеннув сәв тәяпёгыт, тӧват ос ӧлуңкве ат тахнёныл мәгыс намыл сәв тәяпёгыт. Нәврамыт ос вина аялэгыт, сәвсыр тәрпит, әны ман колсори ловтнэ витыт аялэгыт, яд ӧсьнэ лүпатат манос пилыт тәя-пёгыт. Яныг хӧтпа ман нәврам матыр лӧль ут те тәяпас ман аялас, ань та урыл нәңки: илттыг әйтумтахтуңкве паты, хуюңкве тахмайи, мұсхал сирыл номсуңкве ат вёрми, тәрвитыңысь лылты. Та порат эри тәра леккарыт юв вӧвуңкве. Матыр лӧль утыл маснуганын те сӧсантаسانیн манос пёрыгтасанын, пуссын тәра хот-аңхвыгтән,

алпин хот-ловумтэлын. Ос матыр самын те хōйи, самагын витыл ман сяквитыл мōйтак ёт хот-ловтэгын. Яд тйвырн те минас, хōтпа сōрге ловтуңкве эри: литраохса лоньсиң вит вос айи, тувыл вос ай-тумтахты, кит тульёвлаге супасын вос нарыгтыяге. Эри солвалың вит аюңкве, кит яныг нйлы савит солвал литраохсан тэлумтэн. Тув рōви мось марганцовка пинумтаңкве, тўп вос нāнқи. Тамле вит вос айи, тувыл вос айтумтахты, тох нилах сēs вāруңкве эри. Элумхōлас сāйттал те патыс, тавēн айтумтахтуңкве ат рōви. Ос айтумтахты те, таве наңти сāнспуңкын хоми пинэлын, матаранэ кональ те минэгыт, вос минэгыт, туп лылтуңкве вос вērми. Хунь ос матыр те аялы: уксусный кислота, щелочь, скипидар, нашатырный ись-пирт, керосин, бензин ос мōт матыр, та порат сōрге ловтуңкве ат рōви. Хōтпа эри сяквитыл миңкве, тув мўнит тэлумтаңкве. Ос йод аялан порат эри сяквитын крахмал ос колас тэлумтаңкве, тайи юв вос аялытэ. Сōрге ловтнэ юйи-пāлт эри истаканын вит пинуңкве, тув активированный уголь тэлумтаңкве, тайи юв вос аялытэ. Ту-выл истаканын котыле мус лоньсиң вит пинэн, тув сульфат натрия яныг нйлы савит тэлумтэн. Ос сусент хōтпа сака пылысьмаң яд аялас те, тāра леккарытын звонитэн, тайи тāнанылн лāвен:

- Хōтпан мāныр тāяпас ман аялас;
- Тйврēн мансавит минас;
- Ты овыл хунь ёмтыс.

Пульницан миннэн порат, хусапсовыт ман сульят ёт āлмаēн, ань хотыл тав аялас ман тāяпас. Леккарытын тах ёмасякв сунсыглавет.

Сōрыг хот-сāлумтан нак – ты хунь хōтпа хōталпалыт хўрум ман тыгыл сāвнув сēs акв мāн та хāйтталы, вит хурип сāлыг матыр кон та мины. Хōтпа ань сōрге матаре хотум ёмты, тайимāгыс тйвре торыңысь ат рўпиты, юв тэсинтам тэнутанэ акв та сēs кональ та тахэгыт. Тох та порат вērми ёмтуңкве, хунь хōтпа олупсатēt ма-тыр лйоль ман тārвитың накын ёхтаве, мōт вит аюңкве паты, тэнут пāйтнētэ порат ёмасякв ат пāйтытэ, тōва тэнут тавēн ат рōви ман аквторыг сāвсыр тэнут тāяпас. Тамле āгмыл янгысь экват тāн āг-мыңыг ёмтэгыт. Хōтпа сōрге ат āгмың манос āгме тўп ты суйты. Ты āгм ос та порат олыглы, хунь тэнутыт хот-саксыт, тэнэтēm āти-мыт, тот сыре-сыр микробыт олмыгтэгыт (стафилокок, сальмо-нелл, дизентерийный палочка ос мōт сāвсыр утыт). Кāсың хōтпан тэрпит хансуңкве туп леккар тав вērми. Ты āгмыл янгысь та мā-хум āгмыңыг ёмтэгыт, хотьют сāвсыр элыхōн мāt вāтихал яласы, тот ань хасьтал тэнут илттыг тāяпи манос аялы, нйр овошит ман фруктыт тэг, нйрвит айи, сйрысь тэнут тэг, пōлям тэнут тэг. Элыхōн мāt хōтпа мори номсы, номтэ тōванакт ёмас, тōванакт лйоль, мātэ

хасьтал м̄а, ань п̄олиглаве манос арген р̄ёгың, ты м̄агыс с̄орге хот-с̄ялумтаңкве ̄ос в̄ёрмаве. Р̄ови т̄эрпи аялаңкве, смекта ман имоди-ум. Л̄уптаң с̄яй эрупатан х̄отпа в̄ёрми с̄авнипил манос кровохлеб-ка т̄арсыт с̄яйин пинуңкве, тамле с̄яй вос айи. Ос хунь х̄отпа сака айтумтахтуңкве те паты, тав̄ён эри регидрон т̄эрпи миңкве, акв литра с̄авит витын акв пачка т̄элумтэн, юв вос аялытэ. Айтумтах-тан м̄аныл п̄ойты, осың с̄яй вос айи манос ромашка л̄упта с̄яйин т̄элумтэн (кит яныг н̄ялы истаканын пинумтэн, исум витыл с̄осы-гпелын), вос айитэ. Та юйи-п̄алт активированный уголь т̄эрпи вос айи. Ётыл рови панзинорм, фестал манос креон т̄эрпи аюңкве. Кит х̄отал сыс х̄отпа с̄орге ат те пусми, эри леккарыт палт минуңкве, м̄усхал сирыл пусмалтахтуңкве. Тамле а̄гмың х̄отпа юн т̄энут в̄аруңкве те паты, тав м̄от м̄ахманэ тамле а̄гмыл ̄ос х̄ахтыянэ.

С̄орыг хот-с̄ялумтан нак ул вос ёхты, тайим̄агыс эри:

- Акв м̄ан ялнэн юйи-п̄алт к̄атагын м̄ойтакыл ёмасыкв ловтэгын.
- Краныл с̄осхатан вит ул аён, э̄лых̄он м̄ат яласанэн порат ос мори м̄ат вит ул аялэн. П̄айтым вит манос минеральный вит аён.
- Вина ул аён.
- Сака с̄ав фруктыт ул т̄аён, т̄энэн э̄лы-п̄алт ёмасыкв хот-ловтэн.

Аллергия – ты а̄гм в̄атихал ̄олыглалы, х̄отпа алпитэн матыр ат те р̄ови, алпитэ т̄ара та лосьгалтахты. М̄а янытыл ̄олнэ мир 30% с̄авит м̄ахум тамле а̄гмыл а̄гмыңыт. Ты а̄гм та урыл н̄аңки: х̄от-па алпитэ т̄ова м̄ат выгрыг ёмты, няхтуңкве ̄овылтахты, яныт̄эт хот-пувлахты, самвитанэ кон-н̄ёглэгыт, н̄ёлэ лап-митаве, насморк а̄гмыл ёхтаве, лылтуңкве тав̄ён т̄арвитың ос м̄от с̄авсыр а̄гмын ёхтаве. Аллергия т̄ова а̄гманэ сака пылысьмаңыт, х̄отпа т̄ара ат те пусмалтахты, инвалидыг ёмтуңкве в̄ёрми манос а̄тимыг ёмты. Ты а̄гм янгысь ань та м̄агыс н̄ох-хулиглы: матыр паңк лылыёп палт т̄элыглы (юн ман р̄упитан м̄ананувт), тайил лылтэв, л̄уптат палт ̄олнэ утыт, т̄энут, вильтын ман алпин сартнэ с̄авсыр кремыт.

Хумус эри н̄ётуңкве:

М̄аныр м̄агыс аллергия а̄гм н̄ох-хулиглас, тайит воссыг ул

новён, хот-вуськасён. Лылтуңкве тәрвитың те, сыплув тор хот-ойтэлын, агмың хөтпа ёмасякв вос ўнты, мұсхал сирыл вос лылты. Тувыл тәрпил маелын (тавегил, супрастин, диазолин, кларитин ос цетиризин), тонт тах хөтпан косхатнэ мātэл пōйты. Ос ты юйи-пāлт алпи лосьги те, леккар палт пульницан минэн.

Лёмвойитн пурнэ порат āгм. Лёмвойит ос мōт товлың утыт, пурхатнэ юнтупаныл пылысьмаң яд оньсёгыт, пурасам мā нōх-пувлахты, тувыл та мā хосыт тув инфекция сялты. Хөтпа ѓвтаң палмын манос мāгвāрупн пурасаве те, ѓвлэт эри пувхатнэ палум ѓвтэ кон-хартуңкве, та юйи-пāлт тулѓвлыл яд кон-пасиртэлын. Пурасам мā нашатырный исьпирт тэлысь витыл сартаве (нашатырный исьпирт акв яныг нялы истакан сāвит витын тэлыгтаве). Ос хунь пувхатнэ палум ѓвтэ кон хартуңкве ат те вѓрмилың, леккарыт палт пульницан минэн, тот тах кон хартаве. Пурасам мāt нашатырный исьпирт тэлысь витыл ёмасякв сартавет манос мōйтакыл сартавет. Нōх-пувлахтам мāн яңк пинаве манос пōлям матыр пинаве. Мāгвāруп хөтпа нѓлме пураситэ те, тавѓн лылтуңкве тәрвитың паты, тувыл элумхōлас āтимыг ёмтуңкве вѓрми. Тайимāгыс тамле нак порат пурасам хөтпа супас тиврѓн яңк лōмт пинаве, мороженыйил тыттаве манос сўпасэ хулсялтан мāгыс пōлям витыл миве.

Пōльтахтан порат сāвсыр āгмыт – хөтпа тйвырт ѓлум āгме нōх-хулиглы манос хотьютн хāхтаве тамле āгмыл (русь сирыл лāваве: вирус гриппа). Хөтпа алпи температуратэ нōх-лапи, лылтуңкве тавѓн тәрвитың, кākв-полх нупыл паты. Температура āти те сака яныг (38,5 градусыл мāньнуве), ѓл утуңкве ат эри. Хунь температура нōх-лапи, элумхōлас алпитэ мұсхал сирыл рўпиты, āгм ѓт вори тоты. Ос хунь арген те яныг, тэрпи аюңкве эри (парацетамол, аспирин ос мōт аспирин ѓсьнэ тэрпит). Антигриппин тэрпигы āгм сака ёмасякв нюсытэ, тав аскорбиновая кислота, аспирин ос димедрол оньси. Ос хотьют тѓп хўрге ман саханэ āгмыңыт, ты тэрпигы аюңкве ат рѓви. Ибупрофен тэрпигы аюңкве рѓви, тав аспирин ѓсьнэтэ тѓпыл тѓп хўргын ман сāхытын нѓматыр лѓоль ат вāри. āгмыл усь ёмтнэн порат эри тāра матырсырмат витаминыт аюңкве: аскорбиновый кислота, иныг, саңквлыпил, сўйпил, сосыг тѓңкве, сāвсыр лимоныт ман апельсиныт тѓңкве. Овыл хōталытыт витамин Е (токоферол), витамин А (ретинол) манос аевит тэрпигы аюңкве эри. Лук ос чеснок торген тāен. Чеснок рѓви мāниг якытлаңкве, āны тйвырн пинэлын, пасан тармыл ўнттэлын, тох

лылтэн. Нйврамын чеснок лѳмтытыл сакквѳлыг вѳрен, сыплувѳн тагатѳлын, ѳс вос лылты. Кѳкв-полх ѳгм порат нѳлсамасн тѳрпи тѳртэн (нафтизин, санорин, наэивин, пиносол).

Пуңк ѳгм

Мѳ янытыл тамле хѳтпа ул ѳтим, хотѳют пуңке нѳмхунѳт ѳгмыңыг ат ѳлыс (мигрень манос мѳт сѳвсыр ѳгмыт). Анѳ мѳрсыңыг тамле хѳтпа кѳсалѳгын, хотѳют вѳрми ѳсыгхатуңкве ман лѳвуңкве: пуңк ѳгм тѳйи мѳныр, ам ат вѳглум. Тѳра-паттувес, анѳ мѳ янытыл 80% сѳвит хѳтпа ѳлнѳ палытанылт пуңканыл акв сѳс ѳгмыңгыг ѳлыс, ѳс 25-40% сѳвит хѳтпа пуңканыл акваг ѳгмыңыг. Пуңкыт ѳгмыңыг хумус ат патѳгыт, анѳ мѳ-витув манхурип пѳңкың, хѳтпа тыг-тув мори номсахты, сѳв ат нѳвсы, акваг телевизор ѳлы-пѳлт ѳнланты, компьютерыл сѳв рѳпиты ман ѳнги. Пуңк ѳгм порат ѳри парацетамол тѳрпи аюңкве. Ты тѳрпи анѳ сѳв мѳт нам ѳнѳси, мѳтнув сирыл вѳраве, тувыл та тынѳ. Рѳви пенталгин нампѳ тѳрпи аюңкве. ѳс хунѳ пуңк сака те ѳгмың баралгин тѳрпи аѳн (мѳт сирыл лѳваве спазмалгон, триган). Сѳңкв ѳхвтас, мѳйт, сах ѳс мѳт ѳгм порат но-шпа тѳрпи аѳн.

Сыс ѳгм

Хѳтпа илттыг те сѳв рѳпиты манос сѳв хѳтсы, тѳрвитың матыр ѳлми, аквсирыл хѳса лѳли ман пѳльтахты, та юйи-пѳлт сысѳ ѳгмыңыг ѳмты. Остеохондроз сыс ѳгм ѳсынѳ хѳтпа сысѳ акваг ѳгмың. Сысн асирма порат ѳгмың те, ул пѳльтахтѳн, лѳглагын тѳсам мѳт, рѳгың мѳт вос ѳлѳг, осың носки масѳн. Асирма порат сыс тѳра пѳлясаве, ты пилысьмаң нак. Тувыл тѳвырт ѳлнѳ пѳс ѳгмыт пусын нѳх-хулиглѳгыт, сыс усьпылнѳг тѳкысь ѳгмыңыг ѳмты.

Хумус ѳри нѳтуңкве:

Хѳтпа аргѳн ул вос нѳвсы, ул вос ѳмыгыт. Хунѳ сысѳ сака ѳгмың, хѳрмах хѳтал юн вос ѳлы, састум пѳрт тармыл вос хуйи. Тѳнт тах сыслуве роттыг ѳлы, мосѳ ѳсылахты, кѳлпе кѳлптѳрс хѳсыт лыпасиг ови, тѳн нѳвлянѳ ѳс ѳсылахтѳгыт. Сака рѳгың мѳ пѳхат лѳлѳюңкве ман ѳнлуңкве ат ѳри, сысѳ тах усьпылнѳг ѳгмыңыг ѳмты. Хѳтпа мѳсхал сирыл те пусмалтахты, ѳрнѳ тѳрпит айи, тав сысѳ молях пусми, рѳпитѳнѳкве вѳрмуңкве паты. Сыс ѳгм порат тамле тѳрпи аюңкве ѳри: ортофѳн, ибупрофѳн, нуурофѳн, мовалис, найз. ѳгмың мѳ тамле мазил сартуңкве ѳри: финалгон, ѳфкамѳн, апизатрон, випросал. Хѳтпан ѳри массаж вѳруңкве, ѳгмың мѳтѳ лѳсылакв мосѳ таңрѳлын, гимнастика вос вѳри, тѳнт тах тѳн нѳвлянѳ тѳкмѳгыт, мосѳ нѳѳнсѳгыт.

Сым илттыг матаре хотум ёмтапан нак – хõtпа сьме илт-тыг а́гмыңыг ёмтапи. Та порат рӯпитан маныл эри тара пõйты-гпаңкве, хõtпа ул вос нёвсы. А́гм ул вос суйты, эри ёмаськв лылтункве, хõtпа яныг лылаёп вос лылайи, тувыл 10–15 секунда ул вос лылды. Тõванакт хõtпа сьме а́гмың, ос тав тув ат хўнтлы, аквта сирыл элалы рӯпиты, тох варауңкве ат рõви. Хунь а́гм усь сумыллы, эри ёл-ўнтункве манос ёл-хуюңкве. Сым а́гме элалы те суйты, эри нитроглицерин тэрпи аюңкве, ты тэрпи сым тарсанэ пахвыңну-вег хартсыянэ. Ты тэрпи манрыг хуйим ман ўнлым аюңкве эри? Ань нитроглицерин тэрпи аялан юйи-палт, сым тарсанэ илттыг пахвыңыг ёмтапегыт, аквта тара тув сав кёлп атапахты. Тувыл хõtпа артериальный давлениятэ вёрми ёл-патункве, ань сав кёлп пуңкын ёхтыгпи, ты юйи-палт тав сайттал патункве вёрми, атиңк хотталы хõйи. Ос хунь элумхõлас ўнлы ман хуйи, кёлп тарсанэ хосыт ласьлакв минанты ман ови, сым ос роттыг путти. Тõнт тах хõtпа давлениятэ ёмас ос сайттал ат паты. Касың 5 минута минаме юйи-палт ты тэрпи эри аюңкве, 15 минута сыс хўрум тэрпи аюңкве эри, тыгыл савнуге ат рõви. А́гмың маныл ат те пõйты, леккарыт юв вõвен. Нитроглицерин тэрпи 15 минута сыс тўп рӯпиты, тайима́гыс хõtал сыс таве сав сёс аюңкве рõви. Мõт тэрпит аюңкве õс эри: корвалол (тав валериана, мята ос фенобарбитал тэлысь вәрим õлы), валокордин (хмель тэлысь вәрим õлы), валоседан (мята пёнтсыл боярышник тэлысь вәрим õлы), валосердин (боярышник пёнтсыл душица вõй тэлысь вәрим õлы), валокормид (валериана, ментол, ландыш, красавка ос бром тэлысь вәрим õлы). Ты тэрпит пуссын ёмасыт, леккар пёрийи хоты тэрпи хõtпан аюңкве эри. Ос валокормид та порат эри аюңкве, хунь хõtпа сьме тўп ты путган-ты, ос хунь давлениятэ ёл-минас.

Алпит а́гм нõх-хулиглан нак – хõtпа матаре а́гмыңыг ёмты, хот-пувлахты, тиврёт матаре люльсаң рӯпитаңкве паты. Элумхõлас хунь матаре а́гмыңыг ёмты, алпитэ та а́гм ёт вори тоты, тайима́гыс тамле а́гм урыл рõви лавуңкве - тав алпи ўргалытэ. Сав а́гм алписов хосыт нәңки, лававе эпидермис. Хõtпа мұсхал сирыл ат те ловтхаты, сыстам маснут туп мõрыңысь масыглы манос сака рёғыңысь масхаты, тувыл алпитэ лосьгуңкве паты, выгрыг ёмты. Хунь хõtпа мосься тэг манос торың тәнут ат тэг, матыр нюлми õньси те, та хосыт õс пәңк алпин сьалты, савсыр стафилококк, стрептококк, синегнойный палочка, кишечный палочка ос мõт люль а́гмыт алпин посэгыт. Алпи тõва мātэт нас выгрыг ёмты, тõва мāt ос сайтуңкве паты. Тамле мāt зелёнкал сартән.

Ұйхулын пурасан нак

Мәхум янгысы ань юн пуравет ман консавет ампаньын манос катирисянылн. Кәтаньл-ләгланьл пуравет ман консавет, хөтпа төванакт вильтэ, сыплуве ос мәглэ новаве. Ампын пурнэ порат нюлмит янгысы мәнит, ос төванакт хөтпа сака пураве, кәлп тарсанэ маныгтавет, төнт сәв кәлп кон мины.

Хумус эри нётуңкве:

- Кәлп сака те сөсхаты, ёл-пөйылттәлын.
- Нюлми пөхат зеленкал сартәлын.
- Нюлми тармыл сыстам төр пинән.
- Нюлми сака те яныг, ләгыл ман кәт ул нөвсалтәлын, ёл-нәгелын, мори ул вос хоссыгхаты.

Ты юйи-пәлт:

- Хөтпа тәра пульницан тотәлын.
- Хасьтал ұйхулын (амп, охсар, сәлыгпурнэ ұй) пурасан порат тәра моляхнуве эри пульницан минуңкве, эрың таве эри уколыл тусьтуңкве (профилактика бешенства).

Кәт-ләгыл пөльтнэ, асирман тыттын нак – ты асирма порат хөтпа сака хоса кон олы, сяма пөляве. Тув-пөлюм мә өвләт нас пөлялахты, ётыл та мә яңкыг ёмты, тувыл пувиньтан порат сяр нәматыр ат суйты.

Тамле нак порат мәныр эри вәруңкве:

- Пөлюм ләгылг ман кәтыг эри лоньсиң витн тусьтуңкве (вит температуратэ 20-22 градусныл 40 градус мус ысыглам вос олы), 20-30 минуттем тот өлэгыт. Ты юйи-пәлт сака пөлюм кәт ман ләгыл исум витын тусьтәлын.
- Пөлюм мәтэ хұргыг атте ёмтыс, мосьләсылакв таңрасьлаңкве эри, массаж вәруңкве.
- Хөтпа ёл вос хуйи, агмың мәнанэ нөхнүв пинән.
- Тавән эри сәв аюңкве, лоньсиң витыл маелын, торген вос айи.

Хумус эри нётуңкве:

- Хөтпа рөгың колнакын тұләлын.
 - Витың ман пөлям маснүтанэ хот-аңхвен.
 - Матарыл лап-мәнигтәлын.
 - Алпитэ ыспиртыл ман яңк винал сартәлын.
 - Алпитэ ләсылакв вотгасьләлын (массаж вәрен).
 - Саккарың сәйил, лоньсиң сәйил айтәлын.
 - Леккарыт юв вөвең, хөтпа пульницан вос тотаве.
- Өвләт эри хөтпа алпитэ ысылтаңкве. Ваннан вит пинаве (өвләт лоньсиң вит, тувыл ләсял-ләсял исум витыл нөтаве), хөтпа тув

пинаве, китах сёс тот вос хуйгалāлы. Рёви хōтпа исум колнакын тўлуңкве, исум сййил ман кофел миңкве, ты коньпал 50-100 грамм савит исьпирт витыл тэлумтэлын, маелын, вос аялытэ, тувыл матыр исум тәнут вос тэг. Грелкал исылтаңкве ат рёви, атиңк пōлюм мананэ хот-котаравет.

Матыр люль тэла ёмтнэ порат номт тārвитың нак – ты хунь хōтпа олупсатэт матыр тārвитың нак ёмтапи ман хотьютэ атимыг ёмты. Кол нох-ёснэ порат, рупата мāt, қоны мāt мори ёмнэ манос алхатан порат хōтпа порсуңкве вёрми. Элумхолас хунь хот-рохты, хоталь хайты, мāныр вари, такви ат вāгтэ. Вёрми пилысьмаң матыр нупыл хайтуңкве, нōх-ёсум кол нупыл манос мā нōх-путгын нупыл (землетрясение). Та порат хōтпа алпитэ яңкыг ёмтапи, сыме тākысь путгалтахты, сұпасэ тув-тōсувѝи, торың сирыл номсуңкве ат вёрми, туп пилысьмаң вāрмалы нупыл сунсы ос та урыл номсы.

Хумус эри нётуңкве:

- Хōтпа та пилысьмаң мāныл элнув вāнттэлын.
- Сака те люньси, мори рōнхи ман хоталь хайтуңкве таңхи, матарыл ёл-нэгсалэлын, тактёт ул хўлелын, тав ляпатэт олэн.
- Ёл-ротмын мāгыс хотты тэрпил маелын.
- Леккарыт вōвен.

Хōтпа хунь номтэ тārвитың, тав вёрми āгмыңыг ёмтуңкве, кос хоты āгм. Агм ат хōтал сыс нэмхотталь ат те сōйми, пульницан минэн леккар палт. Сорыг ман сым āгм порат тай нэматыр ул ўрен, леккар палт тāра минэн.

Алпыл сййкаланэн порат пуңкын те пус, номтын ёмас, наң сōтың хōтпа, тасиңк наңг пустагыл олэгын, алпин сыстам, номтын нэматыр тārвит ат оньси. Ос тōва хōтпа сака мосься хуйи, сāv рўпитанэтэ мāгыс хуйнэ сёс ат оньси. Тах лов манос атхуйплов тāl миннэтэ юйи-пāлт ты тārвит усь сумыллы. Хоса олуңкве те таңхегын, вāтихал ўсылахтэн. Кāсың эт нёлоловтем савит сёс хуюңкве эри, ты савит сёс те хуегын, пуңкынт нэматыр тārвит суйтуңкве ат паты, ёмасякв ўсылахтэгын, тах вильтын нётнэг аңкватахты, номтын ёмас. Мосься хуйнэ хōтпа акваг хуюңкве таңхи, номтэ тārвитың, ань нāңки тав сака вāгтāl патыс. Ты урыл номим оньселын, нāнти урынт ат те номсэгын, āгмың порат ат те пусмалтахтэгын, вёрмегын сака тākысь āгмыңыг ёмтуңкве. Ятил мāхумаков, тох ул вāрэн, пустагыл олэн!

Ты потыр Ханты-Мансийск ўст олнэ Окружной клинический пульницат приёмный отделеният кўсййиг олнэ нэ Е.В. Розанова тав хансыстэ, мāньси лātңыг Светлана Ромбандеева тав толмасьластэ.