

ПЁТНЁК Е МЕЛИССА

Мигрень приступёсемпе аптракан сынсене пуç ыратни-не ирттерме сак рецептпа усё курма сёнетпёр.

Мелиссан е пётнёкён 2 апат кашакё вётетнё типё куракне тин вёренё 1 стакан шыва ямалла. 30 минутран сёрэхтармалла. Сур стакан лимон сёткенё хушмалла. Кунне 3 хут апат вэхётёнчө 3-шер апат кашакё ёсмелле. Курс – приступ иртиччен.

Тепёр төрлө рецепт та паха. Суршар стакан тин юхтарна лимонпа панулми сёткенёсене хуташтармалла. 1 апат кашакё сахарпа 2 апат кашакё шыв хушма юрать. Кунне 2 хут апат хысқан сур сехетрен 1-ер стакан ёсмелле. Кун сиктерсе сипленмелле.

Саван пекех хётлөх төллевёпе кунне 3-4 хут 1-ер кашак вёри чөй лимон ярса е каштах лимон сёткенё хушна аша шыв ёсмелле.

Хётлөх

ЮН ПУСАННЕ ЧАКАРАССЁ

+ 100 миллилитр каланхоз сёткенне, 25 миллилитр аптека пион настойкине, 1 апат кашакё пыла хуташтармалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашакё ёсмелле. Курс – 21 кун. 5 кунран тепёр курс пусламалла.

+ Сив куракён /цикорий/ вётетнё типё 1 апат кашакё тымарне тин вёренё 700 миллилитр шыва ямалла, вайсар сулам синче 5 минут тытмалла. Шёвеке 1 апат кашакё каштан чечекё хушмалла. Савата аша чёркесе 3 сехет лартмалла, сёрэхтармалла. Кунне 4 хут 1-ер апат кашакё ёсмелле. Курс – 15 кун.

+ Гипертонирен тата апа пула аталанакан тромбозран кишёр сөсқи аван пулашаты. 1 апат кашакё типё е 2 апат кашакё чөрё вётетнё сөсқене тин вёренё 250 миллилитр шыва ямалла, 1 сехетрен сёрэхтармалла. Пёр кунра апата уямасёр ёссе ямалла.

+ Настойка хатёрлеме пулаты. 100 грамм вётетнё типё кишёр сөсқине 350 миллилитр шурё эрехе ямалла, 10 кун лартмалла, сёрэхтармалла. Кунне 3 хут 15-шер тумлам ёсмелле. Настойкапа венёсене сётармалла.

КОМПОТ ЁСЕТПЁР

●Панулми компочё апат ирёлессине, сёлеке тухассине лайахлататы, наркамашла япаласене калараты. Вёл юн пусамё үссен тата пуре апратсан уйрамах усалла.

●Персик компочё С витаминпа, кобальтпа, тимёрпе пуян. Вёл аппетита усаты, пёвер ёсне лайахлататы, гемоглобин шайне үстерет.

●Типётнё груша компотне хырамла, пёвер, ват хампин, пуре чирёсем, төрлө анеми апратсан ёсме сёнесё. Вёл хытаракан витёмлө, вар-хырам ёсё пасалсан уйрамах усалла.

●Абрикос компотне ывансан, чөре сыва мар пулсан ёсмелле. Унра кали, тимёр, органика йүсөкөсем, пектинсем нумай.

●Айва компочё хытаракан, шысса хирёсөле витёмпе паларса тараты. Саванпа хырамлаха пыршаллахан варвитипе йыварланна чирёсем чухне пулашаты.

●Слива компочё сөмсетет, подагра, атеросклероз, чөре чирёсем апратсан усалла.

Шута илме

КОМПЬЮТЕРПА ЮНАШАР – КАКТУС

Мониторпа юнашар кактус-сем вырнаштарма юрать. Вёсем компьютерла пүлёмри сывлашан ионизацине чакарассё. Компьютертан тухакан электромагнит пайаркисен сиенлө витёмне хлорофитум, плющ, гербера, фикус, чапар сулсёллө диффенбах, филодендрон, спатифиллум, ыра шаршалла драцена, лавр вайсарлатасё.

Компьютер ёсөлен пүлёмре үсен-таран ытларах пулсан лайахра. Вёсем сывлаша, сав шутра аша изоляцийёпе ытти синтетика материалсем каларакан формальдегидпа камрак йүсөк газёнен те, тасатасё.

ВАСКАВЛА ПУЛАШУ

Суллахи шарахра варикоз чирё час-часах вёрелет, венёсем шысассё, ыратассё. Сывлаха лайахлатма сак рецепт пулашаты.

Шурё армутин сулсөсемпе чечекёсене патё пуличчен вётетмелле. Пёр висөпе илнө йүсөнө сөте ярса патратмалла. Хуташа пир пусмана е темисө сий хуслатна марлаана сёрмелле, урари венёсем сарална төле хумалла. 40 минут тытмалла. Унтан үте тип су сёрмелле.

Курс – 4 кун, пёр эрне тахтанё хысқан тепёр курс ирттермелле.

ХАЯР – ПАХА СИМЁС

■ Хаярта фисетин элемент пур. Вёл пуç мимин ёсне тата астуса юлассине лайахлататы.

■ Хаярти тартрон йүсөкө углеводсене сыва кузма чармантараты. Унсар пусөне пёр касак хаярта 16 калори кана. Вёл кёлетке виёине нимёнле витём те күмест.

■ Хаярта нерв тытамне сирёплетекен В1, В2, В3 витаминсем тата биотин нумай.

■ Хаяр организмра кали шайлашавне тытса тараты. Ку чөрепе юн тымарёсен чирёсен хярушлахне чакараты.

ГОРЧИЦА ВАННИ

Стенокарди приступне ирттерме алёсем валли горчица ванни туни пулашаты. 1 апат кашакё горчица порошокне 1 литр шыва ямалла. Сак шыва алёсене 5-8 минута чикмелле. Унтан алёсене аша шывпа чухемелле те лайах шалса типётмелле.



Шупашкар хулин П. Осипов ячёллө 1-мёш больницинче сиплевре пуян опыт пухна специалист чылай. Вёсен йышёнчө пёрремёш квалификаци категорице тивёснө Эльвира Портнова рефлексотерапевт-тухтара та палартмалла. Эльвира Анатольевна хайён ёсне пысак яваплөхпа пурнаслаты, чирлө сынсене хавартрах сывалма пулашас төлөшөпе ырми-канми тарашаты.

Санүкерчөке больница сайтёнен илнө.

Витю-хурав

КУЗНЕЦОВ ИППЛИКАТОРЁ

Май остеохондрозё апратсан Кузнецов иппликаторёпе мёнле сипленсен витёмё ытларах пулнине пёлес килет.

Г. СТЕПАНОВ. Канаш районё.

Йёплө Кузнецов иппликаторёпе мышцасем, сыпасем, сурам шамми ыратнинчен сипленессё. Ут синчи биологи төлөшёнчен активла панчасене витерсе вёл мышца хытнине, ыратнине ирттерет, сурам шаммин хускану пайёсен ёсне тата юн савранашне лайахлататы.

Май остеохондрозё чухне иппликаторпа варах ыратсан та, чир вёрелсен те усё курассё. Сак төлөвөпе апа ёнсөпе суха зони сине хумалла, алёсемпе пусарса 5-6 минут тытмалла. Сак вэхётра иппликатора кашни 40-60 сөккунтра массаж туна пек кусаркаласа тамалла. Процедурапа кунне 3-4 хут ыратни чакиччен е пачах лөпланиччен тумалла.

Кузнецов иппликаторёпе куллен усё курни тонуса пётёмөшлө сөклет, пуç миминчи юн савранашне лайахлататы, ываннине, пуç савраннине ирттерет, ыйха йёркене кёртет.

Хисеплө вулакансем!

"Хыпар" Издательство сурчён каларамёсене
2016 сулан I сурринче илсе тамашкан

июль уйахёнчен тытанса
август уйахён 31-мөшөччен –

ЙҮНЁ ХАКПА!

"ХЫПАР" – 625,62 тенкё

/касалхи II сур султинчен 172,44 тенкё йүнерех/

"Хыпар"-эрнекун – 325,92 тенкё

/19,62 тенкё йүнерех/

"СЫВЛАХА" 223,2 тенкөпе сыронтарассё

САНАМАК

кэнтэрла сёрле

05.08	+ 20	+ 13	
06.08	+ 20	+ 14	■
07.08	+ 20	+ 16	■
08.08	+ 17	+ 15	■
09.08	+ 21	+ 14	■
10.08	+ 25	+ 17	■
11.08	+ 23	+ 17	■

Килти тухтәр
.....

КУННЕ – ПЁР ПАНУЛМИ



Кунне пёр панулми сисе пурансан тухтәр та кирлэ мар тенё ёлэхки сынсем. Ҙак сёнүре тёрёсси чылай. Панулми пирки тёлпнрех каласар-ха.

Мён чухлэ?

●Ватам пёр панулмире 140 миллиграмм кали. Ҙак элемент юн пусамне чакарма витём кўрет.

●Е витамин 1 миллиграма яхән, ку кулленки нормән 6 проценчөпе танлашаты. Е витамин – юн тымарёсене тата үте сиенлэ йўсеклөх витёмөнчен хўтелекен антиоксидант, Ҙавна май вәл чөрепе юн тымарёсен чирёсенчен, усал шыҘаран сыхланма пулашаты. Панулми Ҙак тивёсе пурнаҘлакан, гормонсен шайне йёркелекен ытти антиоксидантпа та пуян.

●Бор – шәмә төртөмне Ҙирөплетме кирлэ япала. Ҙаванпа панулмине остеопорозпа аптракансен хәйсен рационне кертмеллех.

●Панулмире апат чөлкөмө 3,3 грамм, пёр куна кирлэ виҘен 13 проценчө. ҘемҘинче те, хуппинче те пектин, ирөлекен чөлкөмсем нумай, вёсем тараннә туйәма витём кўрессө. Унсәр пуҘне пектин юнри холестерин шайне чакараты, диабетпа чирлө сынсенне юнри сахәр шайне виҘере тытса тама пулашаты. Ирөлмен чөлкөмсем вара апат ирөлтерес тёлөшпе питө усалла.

●Паха Ҙак Ҙимёсөре апат ирөлтерме пулашакан төрлө улма-сырла йўсекөсем, С витамин /аскорбин йўсекө/ пур.

●Панулми В ушкәнри витаминсемпе тивёстерме пултараты. Ҙак витаминсем нерв тытамне лайәх ёҘлеттерме кирлө.

Шәпәр пекех

●Панулми апат ирөлтерекен тытамән ёҘне йёркелес тёлөшпе паллә вырән йышәнаты, ку унра пектин нумай-йипе Ҙыхәннә. Чи малтанах вәл витём кўнипе пыршәләх лайәх ёҘлет, тепөр енчен

шөвеке туллин Ҙатса илнине паха. Халәх медицининче панулмине организмә сиенлө шлаксенчен тасатса чиртен хўтеленөшөн "чән-чән шәпәр" тесе хаклаҘсө.

●Китай медицинине килөшүллөн Ҙимёсөре йўсек тата пылак тытам шайлашса тәни организмшән уйрәмах усалла пулнине паләртаҘсө, мөншөн тесен ку тараннә туйәм Ҙурататы тата пылак сиес килнине ирттерет. Ватам пёр панулми 150 грама яхән таяты. Унра 80 калори, ватамран пёр татак Ҙакәрти чухлө, Ҙаванпа хәвәрт тарантаты, әна төп апатсен хушшинче Ҙисен выҘинине нумайләха ирттерет.

●Ёлөк лайәх пиҘсе Ҙитнө панулмине – вар хытсан, пиҘменнине варвитти чухне Ҙиме сөннө. ҘимёҘ сыпәсем чирлесен /артрит е подагра/ усалла.

●Кәкәр хөртме пуҘласран панулми Ҙини хўтөлет. Енчен те Ҙак пулампә аптрасан пылак сортлисене Ҙимелле.

●Шәл тухтәрөсем те панулми усаллине, вәл шәл тунине Ҙирөплетнине паләртаҘсө. Апат хыҘҘән шәл тасатма май килмен чухне панулми Ҙиме сөнөсө.

●Панулмипе унән сөткенө шәк хәвалакан витёмлө, Ҙаванпа шәк хәмпи шыҘсан сипленме пулашасө.

●Хөрлө панулми анеми аптратсан лайәх. Симёсси пөвер чирлө пулсан усалла. Пөсернө симёс панулмине вар-хырам чирөсенчен, язвәпа инфекцирен, сипленме Ҙимелле.

●Шәнса пәсәлнине пөсертсе пәрахсан тата организмә Ҙирөплетме панулми хуппин шывне ёҘмелле. 1 панулми хуппине тин вөренө 1 стакан шыва ямалла, 10 минут лартмалла, кәштах корица хушса ёҘмелле.

●Пөвер гиперфункцийөпе аптракан сынсен час-часах мигрень, аллерги, куҘ инфекцийө, вөчөрхөнүлөх аталанасө. Панулми Ҙини Ҙак

палләсене вәй-сәрлатма пулашаты. ҘимёҘ шәрши те мигрень приступө пуҘланасран хўтөлемө пултараты.

Ҙамрәкләх эликсирө

Ирөклө радикалсене сиенсөрлетме пултаракан антиоксидант пахаләхө-семлө панулми сөткенне атеросклероз, самәрләх, гипертони аптратсан ёҘме сөнөсө. Вәл чөрепе юн тымарёсен тытамне, пүресене ыра витём кўрет. Вар хытсан питө усалла. Калори

сахаллине кура сөткенне диетә апатланәвне те көртме юраты.

Хәш-пёр кәтарту тарәх, панулми сөткенө ар парөпе пыршәләхә метастазөсем аталанассине чарса лартма пултараты. Антиоксидантсемпе аскорбин йўсекө нумай-йине кура вәл организмран эмел ёҘнипе, пирус туртнине пухәнакан хими япалисене, наркәмәшсене кәларма пулашаты.

Панулми сөткенне кунне 1 литр таран ёҘме юраты. Палла, малтан пөчөк виҘесенчен пуҘламалла. Уләм пөрчи витөр ёҘсен лайәхрах, унсәрән вәл шәл эмальне сиенлеме пултараты.

Ват шөвекө тухассине лайәхлатма. Ҙур стакан панулми сөткенөнчө 1 чөй кашәкө пыл ирөлтермелле. Кунне 2-3 хут апатчен 15 минут маларах ёҘмелле. Курс – 10 кун. Хутәша кашнинчөх сөнөрен хатөрлемелле.

Сиенө те пур

Панулми сөткенне хырамләх сөткенөн йўсеклөхө пысәк чухне, панкреатит, хырамләх язви аптратсан ёҘме юрамасть. Эмеле панулми сөткенөпе сыпса ёҘмелле мар! Ку вәйлә наркәмәшлантарма пултараты.

Панулмири сахәрпа улма-сырла йўсекөсем шәл эмальне питө япәх витём кўрессө. Ҙаванпа әна Ҙинө хыҘҘән Ҙавара шыва чүхемелле.

Панулми диетипе те нумай вәхәт уса курма юрамасть: хытә клетчатка колита аталантарма, вөрөлтерме пултараты. Хырамләх чирөсем, гастрит, вуник пумәклә пыршә язви чухне чөрө панулми Ҙимелле мар.

Панулми вәрринче синиль йўсекө пур, Ҙаванпа таләкра 3-4 вәррине кәна Ҙиме юраты.

Аллергипе тертленекенсен хөрлө е сарәрах хөрлө төслө панулмисемпе асәрхануллә пулмалла, вөсем аллерги реакцине хөтөртме пултарасө.

Йөрки пур
.....

ЙӘНӘШАС МАРЧӨ

Курәксемпе сипленни /фитотерапи/ чылай чирпе көрөшөме витёмлө пулашаты. Анчах курәксене суйласа илнө чухне йәнәшмасан, вөсенчен шөвек төрөс хатөрлесе төрөс уса курсан кәна сывалма пулаты. Ҙаванпа рецептсенче сырса кәтратнә йөркесене Ҙирөп пәхәнни пөлтерөшлө.

■Эмел хатөрлеме тинтерех пухнә компонентсемпе уса курмалла. Нумай вәхәт, икө Ҙултан ытларах упранисем Ҙитөлөклө витём кўреймесө.

■Сиплев курсне пуҘланә чухне шөвекөн рецептра кәтартнә виҘине икө хут чакармалла, әна хәвәра мөнле туйнине кура майөпен устерсе пымалла.

■Эмеле түрех нумай курәксен пуххинчен хатөрлемелле мар – 3-5 эмел курәкө Ҙитөлөклө. Рецептри виҘене Ҙитерме майөпен хушса пымалла, кун пек аллерген пулма пултаракан курәка паләртма Ҙәмәлрах.

■Шөвексене хатөрленө кунах ёҘмелле. Вөсене пёр таләкран ытларах упрамасан лайәхрах.

■Шөвек хатөрлеме термоспа уса курнә чухне шыва хөрринченех хушмалла мар, шалти хупәлчапа анине кәшт кәна витмелле.

■Эмел курәкөсемпе сипленнө чухне витёмө темиҘе кунранах паләрма пултараты, Ҙапах та сывләх Ҙур Ҙул сипленсен кәна лайәхланса Ҙитет. Яланхи схема: курс – 3 эрне, тәхтәв – пёр эрне. Анчах икө эрне сипленнө хыҘҘән витёмне пачах та туймастәр пулсан курәксен пуххине урәххипе уләштармалла.

■Пилөкрен Ҙөлрех вырнаҘнә органсене сиплемелли эмел курәкөсен /үпке-бронхсене, чөрене кирлисене/ шөвекөсене – апат хыҘҘән, вар-хырам органөсене сиплемелисене – апатчен, ун вәхәтөнчө е Ҙинө хыҘҘәнах, пилөкрен аяларах вырнаҘнә органсене /урасем, шәк-арләх тытамө/ сиплемелисене апатчен ёҘмелле.

Вәрман парни
.....

САРӘ КӘМПА ХӘТАРАТЬ

Сарә кәмпә /лисичка/ организмә паразитсенчен /вөтө хуртран, шөвөрөлченрен.../ тасатма пулашаты. Ҙак кәмпәра вөсене вөлөрекен хитинманноза пур. ПөҘсерсен Ҙак япала арканаты. Сипленме чөрө кәмпаран настойка хатөрлемелле.

Вөтетнө чөрө 2 апат кашәкө сарә кәмпәна 150 грамм шура эрехе ямалла, холодильникре 2 эрне лартмалла, вәхәт-вәхәтпа силлесе илмелле. Ҙөрлене хирөс 1-ер чөй кашәкө ёҘмелле. Хуртсем кәна мар, личинкисем те юлмаҘсө.

Гипертони чухне юн пусамне чакарма кунне 2 хут 2 чөй кашәкө настойка ёҘме сөнөсө. Кәмпә вәлчи юн сахаллипе /малокровие/ аптрасан пулашаты.

Вәлча рецөпчө: 1 килограмм сарә кәмпәна пөҘсермелле, 500 грамм пуҘлә чөрө суханпа пөрле аш арманөпе авәртмалла, тәвар сапмалла. 1 стакан хөвөлҘаврәнәш Ҙавө хушса духовкәна 2 сөхете лартмалла.

Шута илме: сарә кәмпә пыршәләх микрофлорине пәсаты. Ҙаванпа пөрремөш хут уса курнә чухне апат ирөлөсси япәхма пултараты. Кәмпәпа сипленнө хыҘҘән кефир е турәх ёҘмелле.

Пахчара
.....ХУРЛАХАН –
ВИТАМИНСЕН ҘАЛКУҘСӨ

Хура хурләхан – витаминсен ҘалкуҘсө. Кунне 35-40 Ҙырла Ҙини организмә аскорбин йўсекөн тата рутинән таләкри нормипе тивөстерет.

Атеросклероз, чөре таппи пәсәлни. Кунне 3 хут хура хурләханән чөрө сөткенне стаканән виҘсөмөш пайө чухлө ёҘмелле.

Курс – сывләх лайәхланиччен.

Сахәр диабетчө, юн сахалли /малокровие/. 1 апат кашәкө вөтетнө чөрө Ҙулса тин вөренө 1 стакан шыва ямалла. 30 минутран сәрәхтармалла. Кунне 4-5 хут Ҙуршур стакан ёҘмелле.

Нумай вәхәт сипленмелле.

Авитаминоз. 2 апат кашәкө хура хурләхан Ҙырлине 1 стакан шыва ямалла. Вәйсәр Ҙуләм Ҙинчө 5 минут вөрөтмелле. Илсен 1 сөхет лартмалла, сәрәхтармалла. Кунне 3 хут Ҙуршар стакан ёҘмелле. Ҙырлине Ҙимелле.

Курс – 1 уйәх.

Япәх, ватәлма пуҘланә үт. 2 пай лүчөкөнө хура хурләхан Ҙырлине 1 пай пылпа хутәштармалла. Маскәна пите /куҘпа тута тёлөнчи үтсөр пуҘне/ сөрмелле. 15 минут тытмалла, унтан әшә шыва Ҙуса тасатмалла.

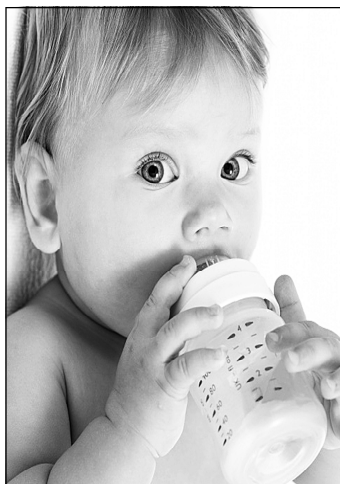
Курс – эрнере пөрре үт лайәхланиччен.

МАТТУРСКЕРЁМ МАНАН

АШШЁ-АМАШНЕ ПУЛАШМА

Ан сиенле

АПАТ ЫТЛАШШИПЕХ



Пепке кирлинчен начаркараха тесе шухашлатар-и? Фаванпа кашнинчех апа тесе тенё пек кашак хысқан кашак апат хыптаратар-и? Факна пула пепке организмё ытлашши синипе асапланать.

Пепке сима хәсан чаранмаллине инстинкт шайёнче хайех аналанать. Пёчөк хырамлахе тулат те пус мимине эпе тута тесе сигнал ярат. Пепке вара кәкәртан пәрәнәт, келенчене айкинелле төртөт, пәтәллә кашакран пусне пәрәт.

Анча пёчөкскер таранни синчен пелтерекен сигнала тимлемесен те пултарать, амашё сёнекен печение, шаккалата, ытти апата тутанса пахма хаваспах туртанать. Пепке хырамлахе шён ку питё йывар. Пёррехинче унан вар-хырамё

ытлашши апата хытах хирёсleme тытанмашкан пултарать.

Кәкәр сёчё вара нухасан та ытлашши мар, пепкен апат ирелтерекен тытамё сирёпленсе фитеймен-ха. Унсәр пусне амашён сётне ача организмё питё лайах йышанать, фаванпа пепкешён ытлашши 50 грамм сиенле мар.

Хушма апат вара урахла витём күрет. Пёчөкскер ситённисен апатне ханәкса кәна пырат-ха. Апат нумай пулсан пыршәләх хайён ёсне кирлө пек пурнаслаймасть, фавна пула вар-хырам күпёнөт, ыратать, ача сүрөкленөт, кутәнлашать. Каштах вәхәт иртсен унан аш пәтранма пуслать, ирелмен апат унан пыршәләхөнче йывар тиев пек ыратать. Сирён төллев – ачана унан хәтәлма пулашасси.

Пёчөк ача улма-сырла нумай синё-и? Лайах пишнё панулмипе грушәра клетчатка нумай, вёсем пыршәләх ёсне хәвәртлатассьё. Фаванпа варвитти пусланать. Апат тытанса тәмасть, вар-хырам тракчө тәрәх питё хәвәрт кушать. Ан пәшәрханәр, ачана пулашма тәрәшәр.

●Ачана ырттарәр, хырамне пусарса таракан си-пусне хывса илёр. Кәвапи тавра сехет йёппи кушнә пек шәлса массаж тәвәр.

●Апат юлашкисене сәрхантарса илекен тата наркәмәш-

ланнине ирттерекен мёнле те пулин сорбент ёстерёр. Эмел курәкөн /ромашка аптечная/ чечекне ярса вёретнё шыв ёстерсен лайах, вәл шысса хирёсle витёмлө.

●Ачана ашә шыв сахалшаран ёстерме пусләр. Фак төслөхре шыв – чи лайах эмел. Вәл пышәләхра апат куассине лайахлатать, варвитти чухне организм шывсарланасран хүтөлет.

Фак сәлтавсенче тухтәра чөнмелле:

– пепкен апат ытлашши синин паллисемпе пёрлех температура 37,5 градусран ытла үссен. Тен, ачана вирус е бактери инфекцийё ернё;

– каяшё хура төслө – ку пыршәсем пётёрёнин пали пулма пултарать. "Васкавлә пулашу" чөнмелле е ачана больницәна хәвәр төллөн хәвәртрах илсе каймалла. Кашни минут хаклә!

– хырамё питё хытә ыратать, ача ыртасшән кәна. Тимлө пуләр, питё пёчөк ачасен те аппендикс шысма пултарать;

– ача таләкра 8 хут пысәккипе тула тухать. Фак төслөхре вәл шёвек питё нумай сухатать;

– апат ытлашши сиселартнин паллисем тепёр кунне те сухалмассьё. Ачана тухтәр патне илсе каймалла.

Асарханәр

ИЛЕМАЁ, АНЧАХ НАРКӘМАШЛА

Сулла ачасемпе уйрамах тимлө пулмалла. Вәрманта, уй-хирте темён төрлө хирте чечек үсет. Ачасем, уйрамах пёчөккисем, вёсене татнисёр пусне фавара та хыпма пултарассьё. Анча усәллә үсентәран хушшинче наркәмәшлисем те төл пулассьё.



Тилпёрен /белена/

Пушә сёрте е тип варта үсет. Ачасем уйрамах унан хупәлчәллә курупкана аса илтерекен вәррисемпе интересленөссьё. Курупка ашёнчи симёсё вара питё вәйлә наркәмәш пулса тарать.



Наркәмәшлә упа кёпши /вех ядовитый/

Вәл 1,5 метр сүллөш үсет. Сүлсисем шултра, чечекёсем шурә, сунчәка пухәннә. Этемшён үсентәранән пётём пайё /тымарё уйрамах/ наркәмәшлә.



Пир пушәчө /волчьё лыко/

Ачасене сырли питё илёртет. Пир пушәчө – кәвакрах симёс сүлсәллә төмө. Янкәрхёрлө е сарарах төслө сырлисем тунисем синчех үсөссьё. Хәрушә фак үсентәрана перёнме те юрамасть,



Пултран /борщевик/

Туни хәвәл үсентәран 2 метр сүллөш те ситёнме пултарать. Сүлсисем те, сунчәк-чечекёсем те питё шултра. Перёнсен үте сав тери хытә сиенлет, вәйлә пёсёртсе ярат. Ку уйрамах хёвел синче паларать.



Хаяр сырли /вороний глаз/

Ача ку хура сырла /черника/ тесе хаяр сырлине хыпма пултарать. Анчах вәл наркәмәшлә. Усентәран 20-30 сантиметр сүллөш, сүлсисем фамарта еврёлө, хёреслө ыврнасна.



Чёп кусё /лютик/

Сарә вётё чечеклө чёп кусё пахчара та үсет. Сёткенё питё хытә вёчёрхентерекен витёмлө. Уте лексен питё вәйлә дерматит пусарать. Ёссен наркәмәшлантарать.

ШӘРӘХРА МЁН ЛАЙАХ?

Ачасене шәрәхра мён ёстерсен лайахраха? Вёсем үт урлә шёвекпе тәвар ситённисенчен ытларах сухатассьё. Тата ачасен организмё шывсарланнине уйрамах сисёмлө.

Вёсем ёсес килнине туймасан та пултарассьё. Организмё шывсарланса юлнине ача хайне мёнле тыткаланә тәрәх аналма пулат. Вәл йёрет, итлемест, кутәнлашать. Фак

амакран хүтөленме апа хай ыйтмасан та шёвек тәтәшрах ёстермелле.

Ахаль шыв та юрат. Апат минерал шывё лайах. Унра калипе магни нумай, кун пирки этикеткине вуласа пёлме пулат. Фак япаласем сёткенсенче те пур-ха, анчах вёсем чылай калориллёрех. Фаванпа сёткене минерал шывёпе е ахаль шывпа сурмалла хутәштармалла.

ШАНЧӘКЛА МЕСЛЕТ

Ачан диатез пулни самантрах паларать: канфет е ытти пылак, е юраман ытти апат сисенех пит сәмартисем хёрелөссьё, кёсётме пуслассьё. Фак амакран килти меслет шанчәклә пулашнине палартассьё.

1 апат кашакё олива фәвне вёрекен шыв

мунчине 40 минута лартмалла. Сивёнсен чөрө пёр сәмарта саррипе хутәштармалла. Маса хёрелнө, кёсөтөкен үте сёрмелле.

15-20 минутран вёренё шывпа суса тасатмалла.

Процедурәна кунне 2 хут тумалла.

ЦИФРАСЕМ

+Кашни сулах пёрремёш класа 22 процент сывә ача вёренме килет. Ыттисен сывләх төлөшпе мёнле те пулин кәлтәк пур.

+Шкул пётёрнё төле сәмрәксен 70 процентчөн вәрах чирсем аталана ссьё.

+Аттестат илнө төле выпускниксен 2,5 процентчөн кәна сывләхё пур енчен те йёркеллө пулнине палартассьё.

+Шкул ачисен 17 процентчөн келетке виши ытлашши, 20 процентчөн вара келетке виши нормәран сахалрах. Ку та, вәл та сывләхшән сиенлө.

ПЫЛ СИНЧЕН

●Султаләк тултарман ачасене пыл ситерме юрамасть. Пылра клостриди бактерисен спорисем пур, вёсем пыршәләхра ёрчесе наркәмәшсем туса кәларма пултарассьё.

●Пыла е апа хушнә апатсене 100 градусран ытларах ашәтма пултаратәр-ха. Анчах шута илёр, пылан усәллә енёсем 40 градуса сити кәна ашәтсан та сухалассьё.

●Енчен те пыла аллерги сук пулсан апа султаләкран иртнө ачана каштах ситерме юрат.

Халӑх медицина

ЧӐРЕ ТАППИ ПӐСӐЛСАН

ЧӐре таппи пӐсӐлни /аритми/ час-часах тӑп тата вегетативлӑ нерв тытӑмӑн чирӑсемпе аптракан сынсен аталанать. Ӑна йӑркене кӑртме халӑх мелӑсем пулӑшаҫҫӑ.

●Кашман квасӑ. Каҫхине 3 литр шыва вӑретмелле те ҫулӑм ҫинчен илмелле. Шултра 2 кашмана теркӑпа хырмалла, вӑретнӑ шыва ямалла. Тутине лайӑхлатма чие пысӑкӑш импӑр тымарне вӑтӑ теркӑпа хырса хушма юрат. 1 сехетрен сӑрӑхтармалла, 5 апат кашӑкӑ сахӑр, 3 апат кашӑкӑ пыл, 1 лимон сӑткенӑ, чӑрӑк чей кашӑкӑ типӑ ҫӑпре ярса лайӑх пӑтратмалла. Кастрюле хупӑлчапа витмелле, йӑҫме ҫӑр каҫа лартмалла. Ирхине кӑпӑкне пухса илмелле те кваса 1,5 литр кӑрекен пластик савӑтсене ямалла. Лайӑх пӑкӑласа холодильникке лартмалла. Каҫ ене квас хатӑр. Ӑна кунӑпех ӑҫме юрат. Пӑр кунхи виҫе – 1 литран ытла мар.

●Сарӑ тӑслӑ ҫур килограмм лимона вӑрринчен тасатмалла, хуппипех аш арманӑпе авӑртмалла. Ҫур килограмм пылпа, тӑнӑ 20 абрикос тӑшшипе хутӑштармалла. Выҫ хырӑмла 1-ер апат кашӑкӑ ҫимелле. Курс –

сывлӑх лайӑхланиччен.

●Кӑчкӑн 2 апат кашӑкӑ вӑтетнӑ хуппине 300 миллилитр сивӑ шыва ямалла, вӑйсӑр ҫулӑм ҫинче 7-10 минут вӑретмелле, сӑрӑхтармалла. Кунне 3 хут апат умӑн 50-шар миллилитр ӑҫмелле. Курс – 10 кун. 10 кун тӑхтанӑ хыҫҫӑн малалла чей вырӑнне ӑҫме пуҫламалла.

●Элеутерококк экстрактне апатчен ҫур сехет маларах 20-30 тумлам ӑҫмелле. Курс – 1 уйӑх, 1 эрне – тӑхтав, унтан – тепӑр курс. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах катӑркас /боярышник/ экстрактне 20-30-шар тумлам ӑҫни паха витӑм кӑрет.

●Шултра ыхрана тасатмалла, нимӑрлемелле. Пӑр кӑленче кагора ямалла, сивӑ тӑттӑм вырӑнта 1 эрне лартмалла, вӑхӑт-вӑхӑтпа силлесе илмелле. Кунне 3-4 хут апат умӑн 1-2-шер апат кашӑкӑ ӑҫмелле.

●2 апат кашӑкӑ аслати курӑкне /фиалка трехцветная/ тин вӑренӑ ҫур литр шыва ямалла, 4 сехетрен сӑрӑхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен 20 минут маларах ҫуршар стакан ӑҫмелле. Курс – 3-4 эрне.

Кирлӑ пурлӑ

ХУЛӐНЛАНАТЬ, ТӐКСӐМЛЕНЕТ

Кӑмпа чирӑ ерсен малтан чӑрне кӑштах тӑксӑмлениет, унтан хулӑнланать, ӑна касма йывӑрланать. Чир сарӑлат, чӑрне талкӑшӑпех ҫавӑрса илет, вӑл саралать, хӑррисем тӑпренме пуҫлаҫҫӑ, чир ытти чӑрнесене те куҫать.

Ҫак амака пула уранан ырӑ мар ӑршӑ кӑрет, лапписем хытӑ тарлаҫҫӑ. Килтисене кӑмпа чирӑ ертес хӑрушлӑх пысӑк. Чир организма лексе шалти органсене сиенлеме те пултарасть. Унпа май килнӑ таран иртерех кӑрешме тытӑнсан лайӑхрах.

Пуҫламӑш тапхӑр

Кашни каҫ урана ҫунӑ хыҫҫӑн чӑрнесене тата вӑсен ҫумӑнчи ӑте чей йывӑҫӑн эфир ҫӑвӑпе сӑтӑрмалла. Курс – сываличчен.

Вӑраха кайсан

1 чей кашӑкӑ пӑхӑр купоросне 1 литр шыва ярса ирӑлттермелле. Эмальленӑ е пластмасса савӑта ҫак шӑвеке ямалла, урасене чиксе 15 минут лармалла. Процедурӑна кун сиктерсе тумалла. Ванна хыҫҫӑн урасене шӑлмалла мар, хӑйсем тӑллӑн типме памалла.

Чӑрнен сиенленнӑ пайне ваннӑра ҫемҫелнӑ хыҫҫӑн касса пӑрахмалла.

Пӑлтерӑшлӑ!

Сиплевре кӑмпана хирӑҫле шӑвек препаратсем пысӑк вырӑн йышӑнаҫҫӑ. Кремсемпе, маҫсемпе танлаштарсан вӑсем чӑрне тытӑмне шала сӑрхӑнса кӑрсе кӑмпана вӑлерме пултараҫҫӑ. Малтан чӑрнен сиенленнӑ пайне май килнӑ таран ытларах касса илмелле, унтан чӑрне хӑррине шӑвек препарат сӑрмелле. Сиплеве курссемпе сывӑ чӑрне ҫитӑничченех ирттересҫӑ.



Фитотерапи

ЛӐПЛАНӐ ТАПХӐРТА

Пӑре чирӑ пиелонефрит аптракан чир лӑпланӑ тапхӑрта фитопрепаратсемпе усӑ курни лайӑх. Витӑмлӑ пултӑр тесен чылай вӑхӑт, 3-6 уйӑх, сипленмелле. Кашни пӑрикӑ уйӑхра препаратсене ҫӑннипе улӑштармалла. Курӑк шӑвекӑсене апатчен ӑҫмелле.

о Хурӑнӑн 1 чей кашӑкӑ типӑ папкине е 1,5 чей кашӑкӑ типӑ ҫулҫине тин вӑренӑ ҫур литр шыва ямалла. 15-20 минут вӑретмелле, илсен 4-5 сехетрен сӑрӑхтармалла. Кунне 3-4 хут ҫуршар стакан ӑҫмелле.

о Сар ҫип утин /зверобой/ продырявленнӑй/ 2-3 апат кашӑкӑ типӑ курӑкне тин

вӑренӑ 1 стакан шыва ямалла, 2 сехетрен сӑрӑхтармалла. Кунне 3 хут апат умӑн стаканӑн виҫӑмӑш пайне ӑҫмелле.

о Упа ҫырлин /толокнянка/ 2 чей кашӑкӑ типӑ ҫулҫине тин вӑренӑ 1 стакан шыва ямалла, 15 минут вӑретмелле, сивӑнсен сӑрӑхтармалла. Кунне 5-6 хут апат умӑн 1-ер апат кашӑкӑ ӑҫмелле.

о Шур ҫырли /клюква/ паха. Ҫырлине чӑрӑллӑ ҫимелле, кун тӑршшӑпе апат хыҫҫӑн ҫур литр морсне ӑҫмелле. Морс хатӑрлеме 2 апат кашӑкӑ ҫырлана тӑмелле те тин вӑренӑ 1 стакан шыва ямалла.

Редакци асӑрхаттарать: халӑх мелӑсемпе сипленме пуҫлас умӑн тухтӑрпа канашламалла.

ХӐЛХА ШАВЛАТЬ

Прополисӑн аптека спирт настойкине 1 апат кашӑкӑ илсе 4 апат кашӑкӑ олива ҫӑвӑпе хутӑштармалла. Лайӑх силлемелле те ҫак хутӑшра пӑтӑрнӑ марльӑна /турунда/ йӑпетмелле, асӑрханса хӑлхана чикмелле. Тампона хӑлхара 36 сехет тытмалла. Пӑр талӑк тӑхтамалла. Унтан хӑлхана каллех прополиспа ҫу хутӑшӑнче йӑпетнӑ марля пӑтӑрӑнчӑкӑ чикмелле. 10-12 процедура ирттермелле.

Гимнастика. Прополис курсӑ хыҫҫӑн ҫак гимнастикӑна тумалла. Хӑлхасене алӑсемпе пуҫ ҫумне хӑстермелле, вӑсене ҫавра хусканусемпе сехет йӑппи куҫнӑ май сӑтӑрмалла. Унтан алӑсемпе хӑлхасене хытӑ пусарса тытмалла та хӑвӑрт кӑна илмелле. 20 хут тумалла. Малалла хӑлха шӑтӑкне пӑрнене чикмелле, тӑрук туртса кӑлармалла /20 хут/. Гимнастикӑна кашни кун тусан хӑлха шавлама пӑрахать.

ТИПӐ ҪӐҪ ВАЛЛИ

■Пӑр ывӑҫ вӑтетнӑ чӑрӑ е типӑтнӑ курӑксен пуххине /пӑр виҫепе илнӑ шурӑ клевер, эмел курӑкӑн, настурци, сар ҫип утин чечекӑ, вӑлтрен, хурӑн ҫулҫи/ ҫур стакан кирек мӑнле тип ҫӑва ямалла. 1 эрне лартмалла, сӑрӑхтармалла. Курӑксен ҫӑвӑпе пуҫ ӑтне ҫӑвиччен пӑр сехет маларах сӑтӑрмалла.

■ҪӐҪ патраклансан, тӑсне ҫухатсан илемне тавӑрма аппликаци-маска пулӑшать. Ҫур стакан тип ҫу, ҫур апат кашӑкӑ аптекара сутакан ланолин, 1 чей кашӑкӑ хурӑн ҫулҫи, 1 чей кашӑкӑ аслати курӑкӑн /анютины глазки/ чечекӑ, 1 чӑрӑ ҫамарта сарри, 1 чей кашӑкӑ лимон сӑткенӑ кирлӑ.

Ҫупа ланолина пӑс ҫинче ӑштӑмалла, вӑтетнӑ курӑксене хушмалла, 20 минут вӑретмелле. Унтан сӑрӑхтармалла, кӑштах сивӑтмелле те лӑканӑ ҫамарта саррипе тата лимон сӑткенӑпе хутӑштармалла. ҪӐҫе сӑрмелле, уйрӑмах ҫӐҪ вӑҫсене лайӑхрах сӑрме тӑрӑшмалла. Пуҫа ӑшӑ тутӑрпа витмелле. Пӑр сехетрен ҫӐҫе шампуньпе ҫуса тасатмалла.

Реклама тата пӑлтерӑсем

ПУЛӐШУ УСЛУГИ

- 32. Лечение алкоголизма. Анонимно. Консультация бесплатно. С 8.30 до 19 ч., сб., воскр., – с 8.30 до 13 ч. А.: Чеб., пр. Ленина, 56. Т. 8/8352/552733. Лиц. ЛО 21-01-001096 г. МЗ СР РФ от 06.06.14г. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.
- 38. ЧИСТКА КОЛОДЦЕВ. Т. 8-961-342-90-59.
- 90. Бурение скважин на воду «под ключ». Т.89875766562.
- 152. Бурение скважин на воду. Т. 8-960-302-12-93.

ТУЯНАТӐП КУПЛЮ

- 18. Бычков, тӑлок, коров, лошадей. Т. 8-962-599-47-06.
- 39. Коров, бычков и лошадей. Т. 8-960-310-98-78.
- 562. Коров, бычков, лошадей. Т. 8-961-345-05-28.
- 563. Бычков, тӑлок, коров и лошадей. Т. 89677949282.

СУТАТӐП ПРОДАЮ

- 4. Немецкие ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА. Низкие цены. Пенсионерам скидки. Замер. Доставка – бесплатно. Без вых. Т. 89875766562.
- 5. Блоки керамзитобетонные 20x20x40, 12x20x40, 9x20x40 пропаренные, гидро-вибропрессованные заводские от производителя – недорого; цемент, песок. Доставка. Разгрузка. Без выходных. Кассовый чек, документы. Т. 8-960-301-63-74.
- 7. ГРАВМАССУ, ПЕСОК, щебень, керамзит, чернозём. Дёшево. Доставка. Т.: 8-903-358-17-70, 8-927-668-97-13, 38-97-13.
- 9. Гравмассу, ПЕСОК, щебень, керамзит. Д-ка. Т. 8-903-358-30-21.
- 11. Срубы для бани. Т. 37-28-74.
- 23. Гравмассу, песок, бой кирпича, щебень. Д-ка. Т. 89061355241.
- 31. Гравмассу, песок, керамзит, кирп. бой. Д-ка. Т. 89033225766.
- 37. Ворота, калитки, заборы, навесы. КОВКА, кровля, обшивка сайдингом. Общестроительные и сварочные работы. Замер. Д-ка. Установка. Гарантия. Пенсионерам – скидки. Т.: 89022881447, 387574, сайт: metalservis21.ru
- 561. Гравмассу, песок, щебень. Доставка. Т. 8-917-677-66-55.

<p>«ХЫПАР»</p> <p>Издательство ҫурчӑ автономнӑ учреждениӑ</p>	<p>УЧРЕДИТЕЛЬ: Чӑваш Республикин Информаци политикипе массӑллӑ коммуникацисен министрствин «Хыпар» Издательство ҫурчӑ» Чӑваш Республикин хӑй тытӑмлӑ учрежденийӑ</p>	<p>РЕДАКЦИПЕ ИЗДАТЕЛЬ АДРЕСӐ: 428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев прос-пекчӑ, 13, Пичет ҫурчӑ, III хут. ЫЙТСА ПӐЛМЕЛЛИ ТЕЛЕФОНСЕМ: 56-03-04, 56-00-67. коммерци дирекцийӑ: hypar2008@rambler.ru</p>	<p>Факс: /8352/ 28-83-70. Электронлӑ почта: hypar1@mail.ru</p>
	<p>Директор-тӑп редактор В.В.ТУРКАЙ Редакторшӑн Л.А.КОВАЛЮК</p>	<p>Хӑсата Федерацин ҫыхӑну, информаци технологийӑсен тата массӑллӑ коммуникацисен сферинчи надзор службинче /Роскомнадзор/ 26.04.2013 ҫ. ПИ ФС77-53798 №-не регистрациленӑ.</p>	<p>Хӑсата «Хыпар» Издательство ҫурчӑ» АУ техника центрӑнче калӑпланӑ, «Чӑваш Ен» ИПК АУО типографийӑнче пичетленӑ, 428019, Шупашкар хули, И.Яковлев проспекчӑ, 13. 56-00-23 – издательство директорӑ.</p> <p>Номере 04.08.2015 алӑ пуснӑ. Пичете графикпа 18 сехетре алӑ пусмалла, 16 сехетре алӑ пуснӑ. Тираж 5262. Заказ 2964.</p> <p>Реклама тексӑсемпе пӑлтерӑсемшӑн вӑсене паракансем явалӑ.</p>