

## Үсәмлә

ЮНА ШЁВЕТМЕ –  
КОРИЦА

◆ Пёр стакан кефира 4 чей кашақе корица ярса ирёлтермелле. Ирхине выс хыралла ёссе ямалла.

◆ Вёттө теркапа 2 шал ыхрана хыралла, 300 грамм шёвө пылпа хутштармалла. 3 эрне тёттөм вырәнта лартмалла. Кунне 3 хут апатчен 40 минут маларах 1-ер апат кашақе үимелле. Сиплев курсе – 3 эрнерен кая мар.

◆ 1-ер чай кашақе симес чайе, вёттөм импёр тымарне, чептөм корицана хутштармалла. Тин вёрене չур литр шыва ярса 10 минут лартмалла. Усад кулас умён пёр касақ лимонна 2 чай кашақе пыл хушма юраты. Кунне пёрре ёсмелле.

◆ Тин вёрене 1 стакан шыва 1 апат кашақе вёттөм мелиса չулчи ямалла, 1 сехет лартмалла. Темисе сатарккала пёр талакра ёссе ямалла.

◆ Вёри апатсем хатерлене чухне лавр չулчи хушма ан манар.

◆ Хамла չырлы варенийе юн тымаресен стенкисене չирпелтме пулашать. Ана кунне 7-шер чай кашақе үимелле.

◆ Каши кун 1 стакан исем չырлы сёткене ёсмелле. Вал тромбсене ирёлтерме пулашать.

◆ Кунне 1 чай кашақе йётен չаве ёсни юна тасатакан витэм күрет.

## ТЁРЁС ҪАВАТПАР

Аләсене тёрөс չуни гриппа чирлес хәрушләх 10 хут чакарать, пыршләх инфекцийесенчен хүттөлөт.

Микробиологсем аләсем չинче 10 ытла миллион пите сиенлә бактери тұпса паләртнә. Ку урамри саксем չинче, суту-илү центресенче пурринчен те ытларах. Ҫаван чухлө микробсем тәпелти губәсем չинче кана пурнаңаң.

Шұхашләр-ха, аләсене չұмасан организма микробсен мән тери хәватла չарне көртсе яма пултаратпәр. Весен пысак пайне չуса яма չак йөркесене пәхәнналла.

1. Аләсене șаша шывпа йөпетмелле. Вёрие мар, вал չу сийне չуса яраты, ўте типтөт.

2. Аләсене супаньлемелле. Катакла супаньлы мар, дозаторы шөвө супаньлы.

3. Аләсене пёр-пёрин չүмне сатармалла, пүрнесен хушисене те, чёрнесен айёни ўте те маннамла мар.

4. Кәнәка չуса ямалла то шыва ылтых юхтарса пёттерме аләсене курка пек авса тытмалла.

5. Лайах шалса типтөтмелле. Крана хупма ана хут алшаллине тытмалла.

## Шұта илме

ЙЁРКЕНЕ КЁРТМЕ  
ПУЛАШАССЕ

Антибиотиксемпес сипленнә хысчан дисбактериоз пүслансан пыршләх ёсне йөркене көртме килти мелсемпес те усә кураңаң.

✓ Түрә шатра көпсин /лапчатка прямостоячая, калган/ 1 апат кашақе вёттөн тиңе тымарне тин вёрене 1 стакан шыва ямалла. Вайсар չулам չинче 30 минут вёретмелле, илсен 2 сехетрен сархтармалла. Кунне 4-5 хут апатчен 20-30 минут маларах 1-ер апат кашақе ёсмелле. Курс – 2 эрне.

✓ Шарттан курәкн /кровохлебка лекарственная/ 1 апат кашақе вёттөн тиңе тымарне тин вёрене 1 стакан шыва ямалла. Вайсар չулам չинче 30 минут вёретмелле, илсен 2 сехетрен сархтармалла. Кунне 5 хут апат умён 1-ер апат кашақе ёсмелле. Курс – 2 эрне.

✓ Ватам ыхрана хүпинчен тасатмалла, вёттөтмелле, көленче савәти 1 стакан тасатман /нерафинированное/ хөвлөсөврәнәш چавне ямалла. Җөр каçма холодильнике лартмалла. Ир енне ыхра چаве пулса չитет. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1 апат кашақе ыхра چавне 1 апат кашақе лимон сёткене пе хутштарса ёсмелле. Курс – 1-3 үйәх.

## Ұлра сәнүсем

ЧЁРЕ  
ЧИРЛЁ  
ПУЛСАН

+ Инфаркт хысчан малтанхи тапхартта күнне 2 хут апат хысчан չур стакан кишёр сёткенне 1 чай кашақе тип չу ярса ёсни үсаллә. Е күнне 3 хут апат хысчан тин юхтарна кишёр сёткенне стаканын виççемеш пайе чухлө ёсмелле.

+ Атеросклероз аталаңнане вәрахлатма пылпа сухан сёткенне пёр виçепе хутштарса күнне 3-4 хут 1-ер чай кашақе ёсмелле. Нумай вахт сипленмелле.

+ Юн пусаме пёчек /гипотони/ пулсан сётлө тал писенен /расторопша/ вёттөн вәррине 1 литр шурә эрхе ямалла. Тёттөм вырәнта 2 эрне лартмалла, вахт-вахтта силлесе илмелле, сархтармалла. Кунне 3 хут апат умён 50-шар түмлам ёсмелле.

+ Үт таңтанине ирттерме тин вёрене 1 стакан шыва 3 чай кашақе клевер чечеке ярса 1 сехет лартмалла, сархтармалла. Кунне 4 хут апатчен 20 минут маларах чёрекшер стакан ёсмелле.

ЮМАН  
ЙЁКЕЛЁПЕ

Юна гемоглобин шайе чаксан юман йёкеленчен пёсернә кофе лару-тәрәва лайхлатма пулашать.

Юман йёкелесене хуппинчен тасатмалла, вёттөтмелле, 1 пай չак չанаха 2 пай шывпа хутштармалла. Хупа савәтта вайсар չулам չине лартса пәтә пек пүличен пёсермелле. Пулна пәтә противь չине չүхе сийне хурса тухмалла та типшәтмелле. Унтан ашаламалла, кофе армане пе авәртмалла.

1 апат кашақе порошока 1 стакан вёри сёте ямалла, вайсар չулам չинче 3-5 минут пёсермелле, сархтармалла, тута көмелөх саxар хушмалла. ҇ак кофене күнне 2-3 хут апатчен 20-30 минут маларах ёсмелле.

қантәрла չеरле			
09.12	- 3	- 1	■ ■
10.12	0	0	***
11.12	0	- 2	■ ■
12.12	- 2	- 2	■ ■
13.12	0	- 2	***
14.12	- 1	- 2	***
15.12	- 2	- 3	■ ■



Пәрремеш квалификаци категориллә тухтәр Ольга Бачура республикан үт-тирпе венери чиресен диспансеренче амбулатори үйрәмәнче ёслет. Вал – анлә пәллүлә, оптлә дерматовенеролог. Ёстешесем те, пациентсем те Ольга Владимировна хайен ёсне пысак явапләхпа пурнаңланине паләрташ.

Сәнүкерчеке диспансер сайтеннен илнө.

## СӘЛЕПЕ ЙЁТӨН ВАРРИ

■ Час-часах кәкәр хөртсен 1-ер апат кашақе сәләпе йётен /лен/ вәррине тата вёттөн пылак тымара /корень солодки/ хутштармалла. 1 литр шыва ямалла, пёчек չулам չинче 15 минут вёретмелле. Каши апатчен 30 минут маларах չуршар стакан ёсмелле. Сиплев курсе – 1 үйәх.

■ Тута көтесесем չуркалансан /зеяды/ календулан 2 апат кашақе чечекне 1 стакан тип չава ямалла, șаша вырәнта 7 күн лартмалла, вахт-вахтта силлесе илмелле. Сиенленнә төле չак չава күнне темисе хут сәрмелле.

■ Каries апратсан չемертен 1 апат кашақе вёттөн չулсане 1 стакан сиве шыва ямалла. Хупа савәтта вайсар չулам չинче 15 минут вёретмелле. Илсен 1 минутран сархтармалла. Шөвекпе չавара күнне темисе хут чүхмелле.

РА҆СЕЙ ПОЧТИН КАШНИ УЙРÄМËНЧЕ  
«ХЫПАРПА» УНАН КÄЛАРАМËСЕНЕ

«Хыпар» хаçата /индексе: Д4800/  
570,30 тенкәпе,  
«Хыпар-эрнекуна» /индексе: Д8353/  
297,84 тенкәпе չырәнтараş.

«Сывлак» – 204,96 тенкә /индексе: Д1524/

Усә курма

## ЯПАХХИНЧЕН ХАТЛАР

Юн тымаресене «япәх» холестеринран тасатни чөрепе юн тымаресен тытамне йәркере тытса тәма, гипертонилен, атеросклерозан, инфарктран, инсультран хүттөнне пуллашты. Тасатна хыңчан пүс ыратма чарнать, юн пусаме йәркене көрет, организмнан пәтәмешле тонусе вайланат.



**Шуга илме!** Ёсе тытаниччен чи малтанах пыршалла тәварлә шывпа тасатмалла, унсарын наркәмашсемпе шлаксем каллех юнра пухнашсә. Тәвар шыве сипленимели меслетте тәплән малалла паллаштара пәр.

◆ Эмел курәкән /ромашка аптечная/, сарә күшак урин /бессмертник/ типе чечекесене, шур тәрәллә хыт

курака /тысячелистник/, хурән папкине 100-шер грамм илсе хутштармалла. 1 апат кашаке пухха тин вәрене 0,5 литр шыва ямалла, 30 минутран сәрәхтармалла. Џөрлөнене хирәс үр стакан шәвеке 1 чей кашаке пыл шушса ёсмелле. Ирхине юлна шәвеке әштамалла, 1 чей кашаке пыл шушмалла, ирхи апатчен 15-20 минут малара

ёсмелле. Курс - хуташ пәтичен. Ёна җатта хупна саватра упрамалла.

◆ Астархан майәрән /грецкий орех/ 1,5 килограмм тәшшине вәттәмлә, холодильнике упрамалла. Ирхине тата кащине апатчен 30 минут малара 1 апат кашаке вәттән тәшшице үр стакан шывпа сыпса җимелле. Курс - 2 үйәх.

◆ 1 стакан теркәланә хәрен тымарне, 1 стакан аш арманәпеш хуппипе тата вәрриңә авартнә лиана, 1 стакан нимәрләнә ыхрана, вәрене 1 стакан шыва хутштармалла. Холодильнике пәр таләк лартмалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут малара 1 апат кашаке хуташа 1 чей кашаке пылпа җимелле. Курс - 1 үйәх.

◆ Холестерина кәларма сәткенсем аван пуллашыч. Вәсene ирсерен черетлесе 1-ер стакан ёсме юраты: пәрремеш кун - кишер, иккәмеш кун - томат, виссәмеш кун - панулимишман сәткенсем. Юлашикене пәр висепе хутштармалла, кашман сәткенне җакан умён икә сехетрен кая мар тәрәлтарса лартмалла.

◆ Баклажан организмни холестерин шайне пите витәмлә чакараты. Ёна усә курас умён йүсеке тухса пәтме тәварлә шывра тытмалла. Баклажана салата, яшкана шушса, пашхласа җини усәллә.

## ТАВАРЛАШЫВПА

Шлаксемпе тулса ларна пыршалла бактерисене аталанма условисем җителәклә, вәсем үсәллә микрофлорана пәттересе. Җакна пула организм витаминсемпе микроэлементсене кирлә чухлә йышаныймасть. Түрә пыршан хүтләхсәр стенкисем урлә наркәмашсем сәрхәнса кәрсө пәвере лекесе. Ку ват шәвекен тытаме улшәнниси, патне илсе җитерет.

Пыршалла шлаксемпе тулса ларнин паллисем җакан пек.

◆ Час-часах пүс ыратать, җаврәнать.

◆ Җавартан япәх шәршә көрет.

◆ Чәлхе җине шурә сий пухнаны.

◆ Хырәма ыйвәр түйәнаты.

◆ Вәрах ывәнчәләк алтратать.

◆ ыйхә вәсет.

◆ Сәмса-пирән вәрах чиресем аталаңа сә.

◆ Җүс патракланать, тәкәнать.

◆ Җапан, шатра тухать, ўт виселенет.

Җаванпа пыршалла тасатни пәлтерәшлә. Кунта тәварлә шыв витәмлә пуллашты. Процедурәна канмаллы кун ирхине высып хырәмла тумалла. 3 литр јаша шывра 3 апат кашаке тинес тәварә в тасатман апат тәварә /нерафинированная поваренная соль/ ирәлтермелле. Тәварлә шыв вар-хырәм үзүә тәрәх пачах сәрхәнса кәмесе тене пек иртет, апат ирәлтерекен пәтәм тытама тасаты.

1 стакан тәварлә шыв ёсмелле, үзүә йәркепе аялта илсе кәтартнә хәнхәтарусен комплексне тумалла.

1. Тамалла, урасене 30 сантиметр сарлакаш сарса тытмалла, аләсөнә үзүелле җәклемелле, пүрнесене хәрслентермелле, ываң тупанесене үзүелле җавармалла. Кашни еннелле тәватшар хут авәнмалла.

2. Урасене җаван пекех сарса тәмалла, сыйтам алла малалла түрә тасмалла, сулахайине хүчләтсә кәкәр җине хумалла. Кәләткене сыйтамалла, тәснә алла май килнә таран хысаларах яма тәрәшмалла, үзүә вәхәтра пүрнесене вәсесен җинелле җавармалла. Каялла түрәләнсө тәпәр еннелле тумалла: сыйтам урана сулахай ура

3. Урайне выртмалла, аләсөнепе тата урасене «отжимани» хускану тунә чухнеки пек тәревленмелле. Үрәмә ирәкә авса тытмалла. Ура тупанесене хүшшинче 30 сантиметр пулмалла. Пүса, хулгүсүсисене, кәләткене, аләсөнепе тәревленнә май, тәпәр енчи ура көлине курмалла җавармалла. Каялла выртмалла та түрәх тепәр еннелле җакан пекех җавармалла. Кашни еннелле тәватшар хут.

4. Күкленмелле, ура тупанесене купарчасен сарлакашене тытмалла, аләсөнепе чәркүсүсисене җине хумалла. Сулахай чәркүсүнене сыйтам ура тупане патне антармалла, кәләткене сыйтамалла җавармалла, хырәма, сыйтам пәчән шал енне хәстермелле, кәләткене май килнә таран ытларах җаварсса хысалалла пәхмалла. Каялла майланса лартмалла та хәнхәтара тәпәр еннелле тумалла: сыйтам урана сулахай ура



Ан сиенле

## СУХАН ХУППИ ҖИНЧЕН – ТЕПЛЕНРЕХ

Сухан хуппине пәрахмалла мары, вәл хәватлә сиплевсә пулни җинчен ычайыше пәлет. Сиплевсәсцене хәшсәсем җак хуппа шушса хатэрләнеп препаратсене иммунитета җирәплеме тата организма сыватма кашни кун кашт та пулин ёсме сәнеңсә.

Сухан – паха антиоксидант. Унан хуппи сурана ўт илме, ўте җенелме, бронхитран, гипертонилен, гриппан, шәнәр туртнинчен, пүс ыратнинчен, ўсләкрен сиплениме пуллашты.

Анчах унан сиенле енсем та пур. Җаванпа унпа усә курма пүсличчен специалистла канашласан лайәхрах.

Сухан йышне кәрекен хәш-пәр компонента организм йышанымасть пулсан, паллах, хуппа сипленимелле мар.

Вар-хырәм үзүесем чирлә чухнене та сухан хуппи юрамасть. Хырәмләхпа хырәм ай парән җивеч чирәсем пулсан вәл сиенлеме пултараты.

Үтла җирәп диета пәхнанакансен та ун җинчен манмалла. Аллергиксен сухан хуппи ярса хатэрләнә шәвексем ёсмелле мар. Комплекслә медицина тәрәслевә хыңчан кана унпа сиплениме тытәнмалла.

Тәп асәрхаттару – юн кәвелесләх үзүә җынсөнене. Сухан хуппиче юна җәратакан кверцетин япала пите нумай.

Унсар пүсне тухтәрсем суханпа вәйлә эмелсем ёсне чухнене сиплениме сәнмәсә. Сухан хуппипе сиплениннә вәхәтра алкоголь пачах ёсме юрамасть.

## АЛЛЕРГИРЕН – МУМИЁ

◆ Кәпә җумалли порошока, ирәлтерекен, вараланна вырансene тасаткан, җаван евәрлә ўтти хими хатэрләнеп аллерги пулсан мумиёпа сипленине пәхма сәнеңсә.

1 грамм мумиёна киләре түмәлле, вәрене 1 литр шыва ямалла, ирәличене лартмалла. Хуташа кунне 1 хут апат умён 100-шер миллилитр ёсмелле. Курс - 3 эрне.

Җаван пекех организма тасатма кашни эрнере пәрер таләк высып тытмалла, шыв кана ёсмелле. Шлаксесе кәларма эрнере икә хут мунча кәмелле.

Профилактикән җак курсне /аллерги пәрремеш хыңчан/ апратма пәрахсан та җултәләкә 3 хут ирттермелле. Аллерги вәрәлсөн тата юнан җивеч чирәсем апратсан мунча кәмелле.

◆ Җуркунне тата кәркүнне 20-шер кун мумиё ёссе сипленини үйрәмән витәмлә. 1 литр јаша шыв 1 грамм мумиё ярса ирәлтермелле. Ирсерен җак висесемпә ёсмелле: 1-3 үзүенчи аласен - 50-шер миллилитр, 4-7 үзүтисен - 70-шер миллилитр, үттисен пурин та - 100-шер миллилитр.

Аллерги пите вәйлә паләрсан таләкни вишене 2 хут ўстремелле тата асәннә вишене ирхине кана мар, кәнтәрла та апатчен 30 минут маларах ёсмелле. Җак шәвекпех аллерги сиенленнә ўте йәпетмелле.

Күс өалми  
.....

## ВИТАМИНСЕМ СИТЕЛЁКЛЁ КИРЛЁ

### А ВИТАМИН

Күшшән чи кирлә витаминсенчен пёри – А витамин /ретинол/ – сетьчатка ийеркеллә ёчлеме, күс өивечләхне нумай ыл упрама пуллашты. Организмра ретинол өителеклә пулни катаракта ир аталанасран, макулодистрофирен, конъюнктивитран хүттәтет.

А витамин өителексерине күс улми типни, күс хупанисем хәрелни, шыңни систерет. Ретинол яланах өителексөр пулсан «чёп күс» аталанат.

*Мән тумалла-ха?* Рациона петрушка, шпинат, кишер, хәрлә пилеш, пёвер, сёт өимәсем, ылла пулә кәртмелле.

### С ВИТАМИН

Хәватлә өак антиоксидант ылсем иртнә май күс өивечләх чакасран хүттәтет, катаракта аталанас хәрушләх чакарать. Унсар ынчне С витамин юн тымаресемшән, өав шутра күшшән та, яваплә.

Вәл өитменни күс мышисен тонусе чакасси, күсри юн тымаресен татласси патне илсе өитерет. Күс кашт йывәрләх лексөнен ывәнма пүслать.

*Мән тумалла-ха?* С витамин цитруссенче, пахари пәттәм ешләре, ылак пәрәца, күләстара, сырланра, хура пилешре, хурләханра, шалан ырылнине нумай.

### В1 ВИТАМИН

Нерв тәртәмәсендә ылмашану ёчне ийеркеллә хәвәртләхпа ирттерме кирлә.

В1 витамин өитмесен күс сисемләхе пәсәләт, сетьчатка нерв сигналәсендә ыышанас хәвәртләх чакать, өакна пулса тәртәмәсендә апатта тивәттересси ялтага. Күс хәвәрт ывәнма пүслать, вәчәрхенүләх аталанат, сывләх хавшать. Глаукома аталанас хәрушләх ўсет.

*Мән тумалла-ха?* Рациона шултран авәртнә өнәххан пәсәрнә өакар-булка, сара өепри, кәрпесем, хывах, пёвер кәртмелле.

### В12 ВИТАМИН

Вәл юн тавас ёц ийеркеллә пулассишен яваплә.

В12 витамин өитмесен анеми аталанат.



Кү саван пекех күса юн ырса тәраси япахнипе паләрат, күс тәртәмәсендә тутлалә япаласем тата кислород өитми пуласчә. В12 витамин күс нервне өирәпләтме, хүттәләм, унан ёчне ийеркелесе тәма кирлә.

*Мән тумалла-ха?* Өак витамин өалкучесем – сёт өимәсем, өамарты сарри, пёвер, ылла.

### Лютейн

Унан тәп тәллевә – пахаләхлә, янкар күс өивечләхе тивәттересси.

Лютейн өитменни күс тәртәмәсендә аркатуллә улшанусем пулса иртесси, күс өивечләх чакаси патне илсе пырать. Часчас күс сетьчатки арканни, суккәлланни тәл пулать.

*Мән тумалла-ха?* Кулленхи рациона сарә тәслә пахча өимәсепе тата улма-сырлапа /пәрәц, кишер, ылак күккүрүс, хурма/, тәксәм-симес өулчәллә пахча өимәсепе /брокколи, шпинат/, авокадо пүянатмалла.

Анчах организма лютеин апатта кана лекни өителексөр пулма пултарать, өаванпа юна витамин комплексе курсемене ёсцен лайях.

Витамин

## ПИТ НЕРВЕ ШЫСНА

Пит нерв шысан /неврит/ чирпе кәрешме килти мелсеме те усә курачә.

+ ыратнине ирттерме вәрене 1 стакан ырса ямалла. Савата јаша чөркемелле. 1 сехетрен сәрәхтармалла. Күнне 5-6 хут апат умён 1-ер апат кашаке ёсмелле.

+ 1 литр ырса 3 апат кашаке тирек папки ярса 5 минут вәртәмләле, илсен 4 сехетрен сәрәхтармалла. Шөвекле ыратакан нерв өине компресс е примочка хумалла.

+ Типе шур тәрәллә хыт күрәк /тысячелистник/ 1 апат кашаке илсе тин

+ Пёр виçепе эмел күрәк /ромашка/ чечекне тата илепере /донник/ хүтштармалла. Марля хутаца тултармалла, тин вәрене ышва чиксе өисәхтермелле. Хутаца ыратакан нерв өине вәрриле хумалла. Сивеничен тытмалла. Процедурна күнне 3-5 хут тумалла.

## ВЕРИ ҖАКАР ӘШАТАТЬ

Пыр шысан өакарпа сипленни чиртен хәтальма пуллашты.

Сёт вәртәмләле, унта пыл хушмалла. Типерх шурә өакар татакесене вәри сёте чиксе ислетмелле та часрах өисе ямалла.

Күнне 6 хутран кая мар сипленмелле. Вәри өакар татакесем чирлә пыра әшәтачә, пыл юна өемет. өапла сипленнипе ыратни ләпланать, чир хәвәртраках иртет.

## ҮІХРАПА ЙҮС КАШМАН

Ревматоидлә артритпа нушалакансене өак настойка өамалләх күме пултарать. 1 килограмм хура йүс кашмана /черная редька/ вәтән төрәла хырмалла, нимәрләнә ылсак виçепе пүс ыхрапа хүтштармалла. Пачәртаса сёткенне юхтармалла, ыллар шурә эрхе е чөрәк литр спирта ямалла, икә эрнә лартмалла. 1 апат кашаке пыл хушса лайах пәттәтмалла, 2 эрнә лартмалла.

Настойкана сёрләнен хирәс 1 апат кашаке ёсмелле. Хатәрләнә эмел пёр сиплев курсе валли ситет. Ултә уйахра пёр курс ирттермелле.

*Шута илме:* хура йүс кашманпа – энтероколит, хырмаләх сёткенен йүсекләх пысак чухнеги гастрит, хырмаләхпа вуник пумәклә пыршә язви, чөрә чиресем, подагра, ыхрапа хырмаләхпа вуник пумәклә пыршә язви апратсан, пёверле пүре чиресем өивеч тапхәрта чухнеги сипленне юрамасть.

## ГАСТРИТ АПТРАТАТЬ-И?

Хырмаләх сёткенен йүсекләх пёчек тата йүсекләх пысак чухнеги гастритсем апратсан сипленне пуллашакан рецептсеме паллаштаратпәр.

### Йүсекләх пёчек

■ Пилеш күрәк /пижма/ вәтетнә типе 100 грамм чечекне 150 грамм ылла пулла хүтштармалла. Сулхан выранта упрамалла. Күнне 3 хут апратчен ылла сехет маларах 1-ер апат кашаке ёсмелле.

Сиплев курсе – 2-3 эрнә.

■ Кәнтәрлахи тата каҳчи апратсан умён теркәланә 1 чей каҳаке хәрнене пылла ырмалла хутштарса ёсмелле.

Сиплев курсе – 2-3 эрнә.

### Йүсекләх пысак

■ Пёр виçепе илнә типе календуда чечекне, хәрләхен күрәк /иван-чай/, лачака тип күрәк /сушеница топяна/ хүтштармалла. 1 апат каҳаке пулла тин вәрене 1 стакан ырса ямалла, вәйсәр ылла синче 10 минут пиçәхтермелле та сәрәхтармалла. Күнне 3 хут апратчен ылла сехет маларах 100-шер миллилитр ёсмелле.

Сиплев курсе – 1 уйах.

■ Шәнәр күрәк /подорожник/ вәтетнә типе 1 апат каҳаке ылсане тин вәрене 1 стакан ырса ямалла, 2 сехетрен сәрәхтармалла. Күнне 4 хут апратчен 20 минут маларах 1-ер апат каҳаке ёсмелле.

Сиплев курсе – 1 уйах.

■ Күнне 2-3 хут апратчен ылэн 1-ер чей каҳаке аптека сырлан /облепиха/ өавне ёсмелле.

Сиплев курсе – 10 кун. 10 кун тәхтанә хысцән тата тепәр курс ирттермелле.

## Халәх медицини ХАЙНЕ ЕВЕР ТАПХАРТА

Халәх медицинин өак рецепчесем хәрәмсөнне климакс тапхәрәнчи амаксене өамалллатма пуллашасчә.

◆ Тар тухасси вайлансан эмел шур күрәк /шалфей/ лекарственный/ 3 апат каҳаке күрәкне тин вәрене 1 стакан ырса ямалла. Савата хүпәлчапа витсе 5 минут вәртәмләле, сәрәхтармалла, сивәтмелле. Каши күн апратчен 1-2-шер чашаке ёсмелле. Хырмаләх тәләшпе кәлтәксем пулсан күрәк 1,5 чей каҳаке илсен ситет.

◆ Амалхран юн кайсан 2 апат каҳаке вәтетнә типе хурән ылсане тин вәрене 1 стакан ырса ямалла, 30 минутран сәрәхтармалла. Күнне 3 хут апратчен 1-2-шер чөрәк шурә эрхе е чөрәк литр спирта ямалла, икә эрнә лартмалла. 1 апат каҳаке пыл хушса лайах пәттәтмалла, 2 эрнә лартмалла.

◆ Депресси, вәчәрхенүләх апратсан 1 чей каҳаке сарып утине /зверобой/ продыривленный/ тин вәрене 1 стакан ырса ямалла, сивәничен лартмалла, сәрәхтар-

малла. Ирхине тата каҳчине 1-2-шер стакан ёсмелле.

◆ Ылхә вәссен пионән 150 грамм чөрә тымаре пүс ылсане 0,5 литр шурә эрхе ямалла, 3 эрнәрен сәрәхтармалла. Күнне 2-3 хут апратчен 1-2-шер чашаке ёсмелле. Сиплев курсе – 25-30 кун.

◆ Пүс ыратсан, чөрә сиксен 1 апат каҳаке түрә шатра кепсинге /лапчатка прямостоячая/, 1 апат каҳаке шәпән күрәкне /чистотел/, 1 апат каҳаке шур тәрәллә хыт күрәк /тысячелистник/, эмел күрәк /ромашка аптечная/ 1 апат каҳаке чечекне хүтштармалла. 2 чей каҳаке пулла тин вәрене 1 стакан ырса ямалла, 30 минутран сәрәхтармалла. Пәчәк сыпкәмсөнне күн тәршшәнче 2 стакан ёсмелле.

## КУРАКСЕН ПУХХИ

Панкреатит /хырәм ай парә шыңи/ хәй пирки аса илтерсен күрәксен пуххи пуллашть.

Шәши кикенекен /чедера трхраздельная/ 2 пай типе күрәкне тата 1-ер пай анәк күрәк /девясил/ шапа хупаххин /мать-и-мачеха/ ылсане хүтштармалла. 1 апат каҳаке пулла тин вәрене 1 стакан ырса ямалла, савата өтә хупса 1 сехет лартмалла. Шөвеке күнне 4 хут апратчен ылла сехет маларах чөрәкшер стакан ёшлла ёсмелле. Сиплев курсе – 20-25 кун.

Хускану...

## МЫШЦАСЕНЕ ҪИРЁПЛЕТЕСҪЕ

Шăк чаракĕ չук пулсан эрнere 3 хут каçхине չывăрma выртиччен виçë сехет маларах çак хăнăхтарусене туни витёмлë пулăшать. Кашнине 10-шар хут тумалла.

Вëсем шăк тухассине юркелесе тăракан мышцасене, хырăм мышцисене ҫирёплемеçе. Гимнастика вăхăтĕнче хырăма çемсетмелле, купарча, кутана, шăк сулён мышцисене хытармалла. Сывлăв ирёклë, тикëс пултăр. Хăнăхтарусене вëслене хыççăн утса çûремелле, мëнпур мышцăна çемсетмелле.

1. Çурăм çинче выртнă май малтан – алăсене, унтан урасене çûлелле çëклемелле. Çапла пёр минут тытăнса тăмалла. Хырăмпа сывламалла.

2. Çурăм çинче выртнă май урасене сарарах, ура тупансene пёрлештерсе тытмалла, çеркуçисене кăштах хуçлатмалла. Майёпен сывласа кăларнă май купарчасене хытармалла, çеркуçисене пёрлештермелле. Сывласа илнë май çеркуçисене каллех сармалла, мышцăсене çемсетмелле.

3. Хырăм мышцисене тата пёр вăхăтрах купарча мышцисене хытармалла.

4. Хырăм çинче выртнă май хул кăкесемпе тата урасен пўрнисемпе тेrevленмелле. Сывласа кăларнă чухне купарчасене çëклемелле, кутана мышцисене хытармалла.



5. Çурăм çинче выртнă май урасене хуçлатмалла, çеркуçисене пёрлештермелле. Сывласа кăларнă май пёр урана майёпен түрлется 45 градус кëтеслëх туса хăвармалла, çав вăхăтрах кутанапа купарча мышцисене хытармалла. Сывласа илнë май урана ямалла, мышцăсене çемсетмелле. Çак хусканăва тепёр çеркуçисе тумалла. Чертепе - 5-шер хут.

6. Пукан çинче ларнă май түрë урасене хëреслентермелле. Сывласа кăларнă май вëслене пёр-пëрин çумне вăйпа хëстремелле, кутана мышцисене хытармалла. 10-15 секунтарн сывласа кăларнă май алăсене майёпен çëклемелле, сывласа илнë май çеркуçи çинелле антармалла.

7. Пукан çинче ларнă май урасене кăштах сармалла,

## ЮРАНИНЕ КУРА

Аслă çулсенчи չынсене сëт çимëçсем юрамаççе тенине илтме пулать. Тëрëссипе мënle-ха?

Хăрамалли çук. Сëт çимëçсене сывлăха кура тухтăрсем чарнă пулсан кăна çимелле мар.

Çынна талăкра вăтамран илсен 1200 миллиграмм кальци кирлë, Арçынсене – кăшт ытларах, хëрапăмсене – кăшт сахалрах. Анчах, Апатлану институчён кăтартăв-ëсем организма арçынсем 616 миллиграмма,

хëрапăмсем 490 миллиграмма яхăн кальципе кăна тивëстернине ҫирёплемеçе.

Сëт çимëçсем кирлех, мëншëн тесен апат кальцийе чылай чир аталанасран хүтёлет. Çав шутра – çерепе юн тымарëсен патологийёнчен тата шамăсене патраклатакан остеопорозран. Пирён организм апат кальцине питë лайăх йышанать. Остеопорозпа тата çерепе юн тымарëсен чирëсемпе вара аслă çулсенчи չынсем час-часах аптраççе.

## АСА ИЛТЕРЕР-ХА

Çак рецептсene чылайашë пёлеть тă пулă. Çапах та, инфаркт каварлă чир пулнине шута илсе, вëсене тепёр хут аса илтерни ытлаши пулмë. Рецептсем инфаркт хыççăн сывлăха лайăхлатма пулăшаççе.

■ Тасатман 4 апат кашăкë сëлле 0,5 литр шыва ямалла, вëреме кëртмелле тă çулам çинчен илмелле. 4 сехетрен сăрăхтармалла. Унтан çûллë анăс курăкэн /девясил высокий/ вëтетнë тымарнë 5 апат кашăкë хушмалла, каллех вëреме кëртсе çулам çинчен

илмелле. Пёр талăкран сăрăхтармалла, 1 апат кашăкë пыл хушмалла. Кунне 3 хут апат умён стаканăн виççëмеш пайë чухлë çëммелле. Сиплев курсë – 2 эрне. Сахăр диабечéпе чирлë չынсен пыл вырăнне стеви хушмалла.

■ 3 литр банкине хырăн вакланă симëс йëкелëсene тутлармалла, хëрринченех шурă эрех хушмалла, хупăлчапа витсе пёр эрнене тëттëм вырăна лартмалла. Кунне 3 хут апатчен 15 минут маларах 1-ер апат кашăкë çëммелле. Сиплев курсë – 1 уйăх.

## СИПЛЁ ЯШКА

Остеопороз /шамăсем патракланни/ пусланнă тапхăрта организма хушма кальципе тивëстерме сухан яшки çиме сëнечçе.

Вăтам 2 сухана вëтë вакламалла, тип çу çинче ылтăн тëслë пуличен ёшаламалла. Çур литр сивë шыва ямалла, сухан лайăх çемселичинех пёсмелле. Писсе çитнë чухне çур литр пахча çимëс шүрпë хушмалла. Петрушка тымарëнчен хатëрлень шүрпë пулсан лайăхрах.

Редакци асăрхаттарать: халăх мелëсемпе сипленине пуслас умён тухтăрпа канашламалла.

## «ХЫПАР»

Издательство  
çурчë автономи  
учреждений



Çырăнмалли индекс: 11524

УЧРЕДИТЕЛЬ: Чăваш Республикин Информаци политикипе массăллă коммуникацисен министерствин "Хыпар" Издательство çурчë" Чăваш Республикин хай тыйтämлă учреждений

Директор-тëп редактор тивëсесене пурнăçлакан М.М.АРЛАНОВ  
Редактор  
А.Х.ЛУКИЯНОВА

Хăсата Федерацин չыкăну, информаци технологийене тата  
massăллă коммуникацисен сферичи надзор службиче  
/Роскомнадзор/ 26.04.2013 ç. ПИ ФС77-53798 №-пе регистрацилене.

РЕДАКЦИПЕ ИЗДАТЕЛЬ АДРЕСЕ: 428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчë, 13, Пичет çурчë, III хут.  
ЙИТСА ПЁЛМЕЛЛИ ТЕЛЕФОНСЕМ: 56-03-04, 56-00-67.  
КОММЕРЦИ ДИРЕКЦИЙЕ: 28-83-70, 56-20-07 – инспекторсем.

Хăсата "Хыпар" Издательство çурчë АУ техника центрёнче калăпланă, "Чăваш Ен" ИПК АО Типографийёне пичетлене, 428019, Шупашкар хули, И.Яковлев проспекчë, 13. 56-00-23 – издательство директоре.

Номере 08.12.2015 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 12 сехетре алă пуснă. Тираж 5395. Заказ 4738.

Реклама тексчесемпе пёлтерүсемшen вëсене паракансем явалă.

Пёлтэр-и?

ГРАНАТ –  
ВАТЛАХА ХИРЁС

Граната ватлахран хутёлекен çимëс тесе ахальтен каламаççе. Çакна нумай չынна тëпчесе пурнăнă хыççăн яппун çасхачесем те ҫирёплетсе панă.

Вëсем эксперимента хутшама килëшнë չынсене гранат экстракчёллэ капсулăсем панă. Сăнавсене пётёмлется çакна палăртнă: капсула ёçнë չынсен клеткăсене сиенлекен хайне евĕр маркер çăралăхе чакнă. Япăхнă клеткăсем вара пёвр, пус мимин, пўрсен, мышцăсен ёçне пăсма, ўте ватлăтарма пултараççе.

Аçчахсем шухăшланă тăрăх – капсулăсем клеткăсенче ДНК йүçекленессине вăрхлатаççе.

Çимëçре A, C, E витаминсем, ирёклë радикалсене сиенсёлретекен антиоксидантсем нумай.

Унсăр пуснë гранат çерепе юн тымарëсен чирëсенден, стресран хутёленине пулăшать.

САСА ҪЁТСЕН –  
КИШЁРПЕ АЛОЭ

Ларингит вëрленипе саса ҫётсен кишёрпе тата алоэ сипленинне ырă витём күрет. Мелëсем ансат.

◆ Çур литр сëтë вăтам кишёр ярса çемселичин пёсмелле. Унтан кишёрне кăларса илмелле, сëчёпе пыра кун тăршшэнче май килнë таран тăтăшрах чўхемелле.

Çапла сипленинне вăхăтрах 1 стакан тин юхтарнă кишёр сëткенне 2 чей кашăкë пыл ярса ирёлтермелле. Кашни 3-4 сехетре 1-ер апат кашăкë çëммелле. Сывлăх лайăхланать, тăватă-пилек кунран саса та таврăнат.

◆ Тин юхтарнă 3 пай алоэ сëткенне 10 пай пылла хутштармалла. Йүçекрех çак эмеле кунне 3 хут 1-ер чей кашăкë çимелле. Курс – сывлăх лайăхланничен.

## Реклама тата пёлтэрүсем

АУ «Издательский дом «Хыпар»  
СДАЕТ ПОМЕЩЕНИЯ ПОД ОФИС

на 7 этаже Дома печати.  
Справки по телефонам, 28-83-70, 56-04-17.

## ПУЛАШУ УСЛУГИ

**32. Лечение алкоголизма.** Анонимно. Консультация бесплатно. С 9.00 до 19 ч., сб., воскр., – с 9.00 до 13 ч. А.: Чеб., пр. Ленина, 56. Т. 8/8352/552733. лиц. № 21-01-001096 г. МЗ СР РФ от 06.06.14г. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.

**38. ЧИСТКА КОЛОДЦЕВ.** Т. 8-967-471-50-70.

**152. Бурение скважин** на воду. Т. 8-960-302-12-93.

**745. Утепление домов ПЕНОИЗОЛОМ.** Гарантия. Скидки. Тел. 38-03-73.

## ТУЯНАТАП КУПЛЮ

**18. Бычки, тёлок, коров, лошадей.** Т. 8-962-599-47-06.

**39. Коров, бычки и лошадей.** Т. 8-960-310-98-78.

## СУТАТАП ПРОДАЮ

**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.

## ЁС РАБОТА

**126. Монолитчики, плотники, монтажники, шлифовщики, каменщики, сварщики.** Питание, спецодежда. Вахта. Тел. 8-925-002-22-38.

Факс: /8352/ 28-83-70.

Электронлă почта:

hypar1@mail.ru