ХЫПАР

Сывлăх

1998 ҫулхи мартăн 14-мӗшӗнче тухма пуҫланă

12+

11 (827) №, 2015, март/пуш, 25

Хакӗ ирӗклӗ

Ыйту-хурав

СĂЛТАВĔ ПАЛЛĂ МАР

Пушкăрстанри Пелепей районĕнче пурăнакан З.Ефимова тата Вăрнар районĕнчи Т.Федорова Паркинсон чирĕ, сывлăха ҫăмăллатма пулăшакан мелсем ҫинчен тĕплĕнрех пĕлесшĕн.

Паркинсон чирĕ – вăрах чир. Тухтăрсем ҫирĕплетнĕ тăрăх – вăл мĕнле сăлтава пула аталанни паллă мар. Унран тĕпĕ-йĕрĕпех хăтăлма май ҫук. Специалистсем ҫырса панă сиплеве ҫирĕп пăхăнса, хăш-пĕр препарата комплекслă ĕҫсе пурăнсан чир аталанăвне чылай вăрахлатма, унăн япăх паллисене ҫемҫетме пулать. Паллах, невролог тухтăр патĕнче тĕрĕсленсех тăмалла.

Килти мелсенчен мĕнех сĕнме май килет-ха? Зинаида Власовна диабетпа та аптранăран пĕр рецептпа кăна усă курма пултарать. Кашни кун 3 литр шыва 3 апат кашăкĕ сĕлĕ ярса вăйсăр ҫулăм ҫинче 1 сехет пĕҫермелле. Сăрăхтармалла. Шĕвеке темиҫе сăтăрккăпа пĕр кунра ĕҫсе ямалла.

Татьяна Яковлевнăна та сĕлĕ шывĕ ĕҫни усăллă пулĕ. Эсир тата чăкăт куракĕ ҫинчен ыйтса ҫырнă. Сиплевре чăкăт куракĕн /просвирник лесной, мальва/ чечекĕпе, ҫулҫипе, тымарĕпе усă курассĕ. Ҫулҫине чечекĕпе пĕрле июньте пухса сулхăнта типĕтессĕ, тымарне – кĕркунне.

Ӳсен-тăранра ляйăмака, хытаракан япаласем, каротин, С витамин, сахăр, эфир ҫăвĕсем, сăрăсем пур. Унран хатĕрленĕ шĕвекпе халăх медицининче хырăмлăхпа пыршăлăх, ҫӳлти сывлав ҫулĕсен чирĕсенчен, шăк ҫулĕсен чул чирĕнчен сипленессĕ. 1 апат кашăкĕ чечеке е ҫулҫине, е тымарне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 2 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 1-2-шер апат кашăкĕ ĕҫмелле. Барбариса пахчара ӳстерессĕ.

Аритми

ВИҪЕНЕ ТĔРĔС ПĂХĂНСА

Чĕре таппи пăсăлнинчен /аритми/ халăх медицинин рецепчĕсемпе сипленни ҫăмăллăх кӳрет. Паллах, шĕвексене виҫене ҫирĕп пăхăнса тĕрĕс хатĕрлемелле. Тухтăрпа канашласан аван.

1. Вĕтетнĕ типĕ 1 чей кашăкĕ пĕтнĕк /мята/ ҫулҫине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Савăта ăшă чĕркесе 30 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Ирхи апатчен ҫур сехет маларах выҫ хырăмла ĕҫмелле. Сиплев курсĕ – 3-6 уйăх кашни кун.

2. Теркăпа ҫур килограмм лимона хуппипех тата вăррисĕр хырмалла, 20 штук вĕтетнĕ абрикос вăрри тата ҫур килограмм пыл хушмалла. Ирхине тата каҫхине апатчен 1-ер апат кашăкĕ ҫимелле.

3. Чĕре чирлĕ ҫынсене пурне те укропăн типĕ вăррин ҫăнăхне хатĕрлеме сĕнетпĕр. Аритми чухне ҫак порошока чей кашăкĕн вĕҫĕпе илсе чĕлхе айне хумалла. Вăл чĕрене питĕ хăвăрт лăплантарать. Укроп вăрри тата пыршăлăх ĕҫне йĕркелеме те пулăшать. Ирхине 1 чей кашăкĕ порошока тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, пĕр сехет лартмалла та выҫ хырăмла ĕҫмелле.

4. Чĕре хытă сиксен лавр ҫулҫи витĕмлĕ. Каҫхине термоса 5-7 лавр ҫулҫи хумалла, тин вĕренĕ 1 стакан шыв ямалла. Ирхине сăрăхтармалла, тăватă пая уйăрмалла. Кунне 4 хут апатчен 1 сехет маларах ĕҫмелле.

5. Юн пусăмне чакарма, коронарлă юн ҫаврăнăшне лайăхлатма, аритмие ирттерме катăркасăн /боярышник/ 10 грамм типĕ ҫырлине 100 миллилитр шурă эрехе ямалла. 10 кунран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 10-шар тумлам настойкăна шывпа ĕҫмелле.

6. Чĕре таппи пăсălсан хура йӳҫ кăшманăн /черная редька/ тин юхтарнă сĕткенĕ усăллă. Ăна пылпа ҫурмалла хутăштармалла. Кунне 2-3 хут 1-ер апат кашăкĕ ҫимелле.

ЧĔРЕ БАЛЬЗАМĔ

Ишеми чирне пула чĕре ыратнинчен сипленме бальзам хатĕрлĕр. Рафинад сахăр катăкне вилка ҫине хумалла, чĕртсе ямалла та ҫур литр шурă эрех янă савăт ҫийĕн тытмалла. Ҫунтарнă сахăр тумланипе шĕвек хĕрлĕ-хăмăр тĕслĕ пулать. Ăна пăтратмалла, ҫерҫи хура тулĕн /вереск/ пĕр туратне, шатра кĕпҫин /лапчатка, калган/ 25 грамм тымарне, 5 хыр йĕкелне пулса ҫитнĕ вăррисемпе пĕрле хушмалла. Савăта хупăлчапа тачă хупса 3 эрне тĕттĕм вырăнта лартмалла. Сăрăхтармалла.

Ҫĕрлене хирĕҫ 1 стакан чейе 1 десерт кашăкĕ бальзам ярса ĕҫмелле. Йӳҫĕ пек туйăнсан кăштах пыл хушма юрать.

Бальзам атеросклероз, аритми чухне, инфарктпа инсульт хыҫҫăн чĕре ыратсан витĕмлĕ.

– Юр ирĕлсе пĕтиччен анне пулăшнипе йĕлтĕр ҫинче ҫирĕпрех тăма вĕренем-ха. Ҫитес хĕллехи ăмăртусенче хăюллăнах старта тухăп.

А. ЛУКИЯНОВА сăнӳкерчĕкĕ.

ШĂЛ ТУНИ ЧИРЛĔ...

Шăл тунисем пӳрленсе шыҫни /пародонтоз/ тертлентерсен ҫак мелсем те ҫăмăллăх кӳме пултарассĕ.

о Тӳрĕ шатра кĕпҫин /лапчатка прямостоячая/ 4 апат кашăкĕ тымарне 100 миллилитр спирта ярса темиҫе кун лартмалла. Сăрăхтармалла. 10 пай настойкăна 5 пай глицеринпа хутăштармалла. Ҫак хутăша шăл тунисене ҫĕрлене хирĕҫ сĕрмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

о Сылтăм алăн шĕвĕр пӳрнине икĕ сий бинтпа йăвалмалла. Ун ҫине 5-6 тумлам таса шурă чăрăш /пихта/ ҫăвĕ тумлатмалла та шăл тунисене массаж тумалла. Процедурăна кунне 2 хут тумалла. Сиплев курсĕ – 2 эрне.

о Ҫусен пуххи лайăх витĕм кӳрет. Пĕр виҫепе шурă чăрăш, сырлан /облепиха/ тата пулă ҫăвĕсене хутăштармалла.

СИВВИНЕ Е ĂШШИНЕ?

Вулакансем хăҫан вĕри грелка, хăҫан сивĕ грелка хурса сипленмелли ҫинчен ыйтассĕ. Йĕрки ҫакăн пек.

Ăшă грелка мышцăсем хытсан пулăшать, менструаци чухне ыратнине лăплантарать, хырăмра канăҫсăрлантарсан ҫăмăллăх кӳрет, ҫурăм, мăй ыратнине ирттерет.

Анчах шыҫă процесĕсем пур тăк ăшă грелкăпа усă курма юрамасть – ку чире вĕрĕлтерме пултарать. Сивĕ грелкăна вара мышцăсем туртăнсан, ҫапăнса ыраттарсан, шалта гематома пулсан, тулашри пĕчĕк суран ҫине хурассĕ. Кун пек чухне ăшă сиенлет кăна. Тимлĕ пулăр – ҫак йĕркесене ан пăтраштарăр.

ГАСТРИТ ВĔРĔЛСЕН

Пĕр виҫепе илнĕ вĕлтрен ҫулҫине, шăнăр куракĕн /подорожник/ ҫулҫине, эмел куракĕн /ромашка аптечная/ чечеке хутăштармалла. 4 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, ăшă вырăнта 2 сехет лартмалла. Сăрăхтармалла.

Ҫиевĕч гастрит чухне шĕвеке 10 кун ĕҫмелле. 1 стаканран пуҫламалла та сиплев курсĕ вĕҫленнĕ тĕле кунне 1,5 литра ҫитермелле. Гастрит вĕрĕлмен пулсан виҫене ӳстермесен те юрать. Шĕвеке 2-4 эрне ĕҫмелле.

ҪĔРЛЕНЕ ХИРĔҪ – КУПĂСТА

Пĕлекенсем ҫывăрнă чухне харлаттарнинчен ҫак мелсем хăтăлма пулăшнине палăртассĕ. Вĕсемпе сире те паллаштарар-ха.

Кунне 3 хут апатчен пĕр сехет маларах духовкăра пĕҫернĕ 1 кишĕр ҫимелле. Е каҫхине ҫывăрма выртас умĕн чĕрĕ купăстан 1 стакан сĕткенне 1 апат кашăкĕ пыл ярса ĕҫмелле. Ун вырăнне вĕтĕ вакланă купăстана пылпа хутăштарса ҫиме юрать.

Каҫхине сăмса шăтăкĕсене темиҫе минута сухан е алоэ сĕткенĕнче йĕпетнĕ мамăк тампонсем чиксен аван. Кун хыҫҫăн сывлама ҫăмăлланать.

КĂВАК СУХАНПА

Пĕвер час-часах аптратсан ансат мел ҫăмăллăх кӳрет. 1 килограмм кăвак сухана аш арманĕпе авăртмалла. 900 грамм сахăрпа хутăштармалла. Тĕттĕм сулхăн вырăнта 1,5 эрне лартмалла. Сухана пăчăртаса шĕвекне юхтарса илмелле.

Чир йывăрăшне кура кунне 3-8 апат кашăкĕ ĕҫмелле. Малтан кунне 3 хут апатчен ҫур сехет маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕҫсе пăхăр. Хăвăра мĕнле туйнине сăнăр. Тен, кунне 3 апат кашăкĕ те ҫитет. Сахал пек туйăнсан ҫуршар-пĕрер апат кашăкĕ хушса пымалла, 8 апат кашăкне ҫитермелле.

ҪАНТАЛĂК

	кăнтăрла	ҫĕрле
25.03	+ 4	- 8
26.03	- 1	-12
27.03	0	-10
28.03	- 2	-10
29.03	- 1	- 9
30.03	0	- 8
31.03	+ 2	- 4

ҪЫРĂНМАСĂР АН ЮЛĂР!

Мартăн 31-мĕшĕччен ҫеҫ "Хыпар" хаҫата почта уйрăмĕсенче йӳнетнĕ хакпа – 737 тенкĕ те 70 пуспа – ҫырăнтарассĕ. "Сывлăх" хаҫата вара – 215 тенкĕ те 40 пуспа.

Сывлăх
11 (827) №, 2015, март, 25

Çутçанталăк парни

ХУРĂН ПАПКИ ХĂВАТЛĂ

Март вĕçĕнче сиплев валли пирченĕ, анчах усăлма ĕлкĕреймен хурăн папкине пухаççĕ. Чĕртавара лайăх усăлтаракан хуралтăра е ятарлă сушилкăра 30 градус ăшăра типĕтмелле. Пир хутаçа тултарса икĕ çул таран упрама юрать.

Халăх медицининче хурăн папкинчен хатĕрленĕ препаратсемпе манкана çемçетсе кăларма, шăк, сехре хăвалама усă кураççĕ. Вĕсем тата шыçса, бактерисене хирĕçле, хутлатнине ирттерекен витĕмпе палăрса тăраççĕ.

Шăнса пăсăлсан. 2 апат кашăкĕ типĕ чĕртавара термосри тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла. 6 сехетрен сăрăхтармалла. Ăшă шĕвеке виçĕ сăтăрккăпа пĕр талăкра ĕçсе ямалла. Вăл температурăна чакарать, сывлăха лайăхлатать.

Сыпăсем ыратсан, артрит, артроз, ревматизм чухне, ӳт шăтсан. 2 апат кашăкĕ типĕ папкана 100 миллилитр шурă эрехе ямалла. 2 эрнерен сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Настойкăпа ыратакан вырăнсене кунне пĕрре сăтăрмалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Хырăмлăхпа вуник пумăклă пыршă язви, пӳре, шăк хăмпи чирĕсем, ларингит, бронхит, трахеит аптратсан. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 15-20 тумлам хурăн папкин настойкине 1 стакан шыва ярса ĕçмелле. Курс – сываличчен.

Шăл тунисем шыççан, шăл ыратсан. Настойкăра йĕпетнĕ мамăк тампона ыратакан тĕле хумалла. Çапла кунне темиçе хут сипленмелле.

Уйăх хушши вăхăтĕнче ыратсан. 2 апат кашăкĕ типĕ чĕртавара 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10 минут пиçĕхтермелле. Сăрăхтармалла, малтанхи калăпăшне çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Шута илме: хурăн папкин шĕвекне ача кĕтекен хĕрарăмсен, ват хăмпинче чул пулсан, пӳре çитменлĕхĕ, аллерги аптратсан ĕçме юрамасть.

СĔТКЕННЕ ТЕ ЮХТАРАСЧĔ

Йывăççем вăранаççĕ, сĕткен хатĕрлеме те вăхăт çитрĕ. Ăна папка пирченĕрен пуçласа çулçăсем сарăлма пуçличченех юхтараççĕ.

Хурăн сĕткенĕ юн тăвассине, япаласен ылмашăнăвне лайăхлатать, организма пĕтĕмĕшле çирĕплетекен, вăй хушакан витĕмпе палăрать. Вăл хырăмлăх сĕткенĕн йӳçеклĕ пĕчĕк чухне, хырăмлăхпа вуник пумăклă пыршă язви, вăрах гастрит, подагра, артрит, ревматизм аптратсан усăллă.

Сĕткен тĕрлĕ сăлтава пула /çав шутра чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсем/ ӳт тăртаннинчен, ӳт чирĕсенчен пулăшать. Аллерги, шăнса пăсăлни, ангина, ӳслĕк, бронхит, ӳпке шыççи, туберкулез тертлентерсен те, юн тымарĕсенче холестерин пухăнсан та хурăн сĕткенĕ ĕçме сĕнеççĕ.

Чĕре мышцине çирĕплетме. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ юман хуппине тин вĕренĕ 1,5 стакан шыва ямалла, савăта ăшă чĕркесе 20 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Çур литр хурăн сĕткенĕ, çур литр шурă эрех, çур литр пыл, 1 лимон сĕткенĕ хушса лайăх пăтратмалла. Кунне 4 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Е 1-ер стакан хурăн сĕткенĕпе кишĕр сĕткенне тата пыла хутăштармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле. Сиплев – 1 уйăх.

Аритми, гипертони. Катăркасăн /боярышник/ 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ çырлине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, савăта хупăлчапа витсе шыв мунчине лартмалла, 15 минут пиçĕхтермелле. Илсен 45 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Шĕвеке пĕр виçепе хурăн сĕткенĕпе хутăштармалла. Кунне 3-4 хут апатчен çуршар стакан ĕçмелле. Сивĕтмĕшре упрамалла.

Сахăр диабечĕ. Шалча пăрçин /фасоль/ 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ хутаçне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 15 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла. Шĕвеке хурăн сĕткенĕпе çурмалла хутăштармалла. Кунне 3 хут апат умĕн 1-ер стакан ĕçмелле. Сивĕтмĕшре 3-4 кун таран упрама юрать.

Ар парĕн шыççи /простатит/. Çур стакан хурăн сĕткенне чĕрĕкшер стакан кăшман, кишĕр тата кавăн сĕткенĕсемпе хутăштармалла. Кунне 2 хут апатчен 15 минут маларах 5-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 2-3 эрне.

Вăрах гастрит, хырăмлăхпа вуник пумăклă пыршă язви. Лайăх çунă 1 стакан сĕлле 1,5 литр хурăн сĕткенне ямалла, сивĕтмĕшре 10 сехет лартмалла. Унтан вĕреме кĕртмелле, хупăлчине витнĕ савăтпа вăйсăр çулăм çинче шĕвек çурри таран хухиччен тытмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 100-150-шар миллилитр ĕçмелле. Сиплев – 1 уйăх.

Типĕ ӳслĕк. Пĕр виçепе хурăн сĕткенне, кишĕр сĕткенне, сахăр сиропне хутăштармалла. Кунне 5-6 хут стаканăн виççĕмĕш пайне /ачасен 1-2-шер апат кашăкĕ/ ĕçмелле.

Псориаз, экзема, нейродермит, çăпан. Вĕлтренĕн 1 апат кашăкĕ типĕ çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Шĕвеке хурăн сĕткенĕпе пĕр виçепе хутăштармалла. Кунне 3 хут апат хыççăн 30 минутран 1-ер стакан ĕçмелле. Сивĕтмĕшре 3-4 талăк упрама юрать.

Асăрханăр! Хурăн сĕткенне пӳрере чул пур çынсен кунне çур литртан ытла ĕçмелле мар, унсăрăн чул вырăнтан куçса шăк çулне хупласа хума пултарать. Унсăр пуçне автомобиль çулĕсем хĕрринче ӳсекен хурăнсен сĕткенне юхтарма юрамасть, унра йывăр металсем пухăнма пултараççĕ.

Асанне çӳпçи

ХĂЛХА ШЫÇСАН

Хăлха шыçса пӳрленсен 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ лавр çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, пĕр сехете яхăн, шĕвек сарă тĕслĕ пуличчен, лартмалла. Ăшă шĕвекре йĕпетнĕ мамăка чирлĕ хăлха шăтăкне чикмелле. Ăшă тутăр çыхмалла.

Мамăк типсе пынă май ăна çĕннипе улăштармалла, çĕрле унпах çывăрмалла. Тăватă кун сипленсен сывлăх лайăхланать, пӳр тухма пăрахать.

СУПĂНЬ, ХĂЙМА

Типĕ мозольрен хăтăлма вĕтĕ теркăпа хырнă 1 апат кашăкĕ сухана, 1 апат кашăкĕ хуçалăх супăнне, 1 апат кашăкĕ хăймана хутăштармалла. Хулăн сийпе пир пусмана сĕрмелле, мозоль çине хумалла, бинтпа çирĕплетмелле.

Çыхха çĕннипе кунне икĕ хут улăштармалла. Мозоль çухаличченех сипленмелле.

ХĂВĂРТ ИРТЕТ

Куç хупанкин хĕррине урпа тухсан пĕр пуç чĕрĕ сухана вĕтĕ вакламалла, тип çу çинче ăшаламалла. Унтан пăчăртаса çăвне юхтарса илнĕ ăшаланă сухана çĕрлене хирĕç урпа çине хумалла, пластырьпе çирĕплетмелле.

Ир енне урпа вырăнне пĕчĕк путăк кăна юлать, часах вăл та тӳрленет.

Варикоз

УТМАЛЛА, ЧУПМАЛЛА, УЛМА-ÇЫРЛА ÇИМЕЛЛЕ

Чиртен хӳтĕленме тăтăшрах утмалла, чупмалла, улма-çырлапа пахча çимĕç ытларах çимелле. Каçхине урасене çӳлелле çĕклесе 10 минутран кая мар выртмалла.

■ Эмальленĕ кастрюле 3 панулми хумалла, вĕрекен 1 литр шыв хушмалла. Кастрюле утиялпа чĕркесе 3 сехет лартмалла. Панулмисене савăтран кăлармасăрах тӳмелле. Ирхине выç хырăмла тата каçхине çывăрма выртас умĕн пыл хыпа-хыпа чĕрĕкшер стакан çак шĕвеке ĕçмелле. Вăл юна шĕветет, тасатать, юн тăвассине лайăхлатать, ыйха, аппетита йĕркене кĕртет.

■ Шурă хăван, йăмран /ива белая/ 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ хуппине тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10 минут пĕçермелле. 30 минутлăх ура ванни тума усă курмалла. Процедура хыççăн эластик чăлха тăхăнмалла.

■ Шĕшкĕн вĕтетнĕ 1 апат кашăкĕ хуппине тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 10 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апатчен çуршар стакан ĕçмелле.

■ Шĕшкĕн çу уйăхĕнче пухнă 2 апат кашăкĕ çулçине тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 2 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апатчен çуршар стакан ĕçмелле.

■ Урасене каланхоэ настойкипе сăтăрмалла. Настойка хатĕрлеме 2 апат кашăкĕ чĕрĕ çулçа çур литр шурă эрехе ярса 10 кун лартмалла. Кашни кунах силле-силле илмелле.

■ Армутин тин татнă çулçисемпе чечекĕсене çавăн чухлех йӳçнĕ сĕтпе пĕрле килĕре тӳмелле. Хутăша çӳхе сийпе марльăна сĕрсе сарăлнă венăсем çине хумалла. Сиплев курсĕ – 4-5 кун. 5 кун тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле.

Диета

КУННЕ 4-5 ХУТ, ПĔЧĔКШЕРĔН

Атеросклерозпа аптрасан апатлану йĕркине, диетăна çирĕп пăхăнмалла.

✦ Кунне 4-5 хут, пĕчĕк виçесемпе çимелле. Рационра тăвар талăкра 5 грамран, шĕвек 1,5 литртан ытла пулмалла мар.

✦ Каçхи апата çывăрма выртиччен сахалтан та 2 сехет маларах çимелле.

✦ Апата пăспа пĕçерсен лайăхрах.

✦ Усăллă: баклажан, çĕрулми, типĕтнĕ улма-çырла, абрикос, персик, типĕ хура слива, шăлан çырли, тинĕс купăсти, аçтăрхан măйăрĕ, хывăх, хуратул, сĕлĕ, вир пăттисем.

✦ Юрамасть: какай яшки, çуллă аш, пулă, хăймаллă сĕт, кукăль-булка, пăрăçлă, тăварлă çимĕçсем, çăра кофе, чей, шăккалат, кирек мĕнле алкоголь.

✦ Кĕлетке виçи йĕркеллĕ е çителĕксĕр пулсан рационăн энерги пахалăхне вăйлатмалла.

Кĕлетке виçи ытлашши чухне рационра калориллĕ апатсем пулмалла мар.

Сахал калориллĕ тĕслĕх меню

1-мĕш ирхи апат: сарăлса пиçнĕ хуратул пăтти, чей.

2-мĕш ирхи апат: панулми.

Кăнтăрлахи апат: пахча çимĕçпе пĕçернĕ перловка яшки тип çупа, пăспа какайран пĕçернĕ биточки, пăшăхланă кишĕр, компот.

Кахал апачĕ: шăлан çырли чейĕ.

Каçхи апат: тинĕс купăсти хушнă пахча çимĕç салачĕ тип çупа, фольгапа чĕркесе пĕçернĕ пулă, шывра пĕçернĕ çĕрулми, чей.

Çĕрлене: кефир.

Икĕ рецепт

КĂШМАН КВАСĔ

Юн пусăмĕ ӳснинчен сипленме 1 килограмм чĕрĕ кăшмана вĕтĕ вакламалла, 3 литр банкине хумалла. Кăштах ыраш çăкăрĕ, 2 апат кашăкĕ сахăр, 2 грамм тăвар хушмалла. Вĕренĕ ăшă 2,5 шыв ярса 2-3 кун лартмалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле.

БАНАН ПĂТТИ

Шăнса чирленĕ, бронхит хыççăн типĕ ӳслĕк тахçанччен иртмесĕр нушалантарать. Кăкăрта ыратать. Çак меслет пулăшĕ.

Лайăх пиçнĕ икĕ банана вилкăпа нимĕрлемелле, 1 стакан вĕри шыва ямалла, лайăх пăтратмалла. 1 чей кашăкĕ пыл хушмалла. Пылак эмеле 1-2-шер апат кашăкĕ кун тăршшĕпех çимелле. Сывлăх часах лайăхланма пуçлать.

МĂКĂЛЬ АН ТУХТĂР

Ӳте çапăнтарнипе мăкăль тухсан перĕнме çук ыратать. Хăвăртрах сипленме ятарлă хутăш хатĕрлемелле.

Алоэ çулçинчен юхтарнă 2 апат кашăкĕ сĕткене /аптекăра туяннă сĕткен те юрать/ 1 чĕптĕм чĕрĕ е типĕ вĕтетнĕ шĕпĕн курăкĕпе /чистотел/ тата 1 апат кашăкĕ пуçлă сухан сĕткенĕпе пĕрле пăтратмалла.

Ыратакан вырăна çак хутăшпа сăтăрмалла та унра йĕпетнĕ йĕтĕн пусмана хурса çыхăпа çирĕплетмелле. Çаплах çĕр каçмалла. Ыратни хăвăрт иртет, пĕр эрне сипленсен мăкăль те çухалать.

Тухтăр канашĕ

ИНФАРКТ ХЫÇÇĂН СЫВЛĂХА ЛАЙĂХЛАТМА

2015 çула чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсемпе кĕрешмелли наци çулталăкĕ тесе палăртнă. Ку енĕпе лару-тăру çăмăл мар, чирленкенсен йышĕ ÿссех пырать. Çак шута инфаркт тÿссе ирттернĕ çынсем те кĕреççĕ. Вĕсен чир тепĕр хут аптратса ÿкересрен сыхланма пĕлмелле. Чăваш Республикинчи медицинăпа социаллă экспертиза тĕп бюровĕн 5-мĕш бюровĕн ертÿçине Галина Петровăна тата Светлана Степанова кардиолога кун пирки тĕплĕнрех ăнлантарса пама ыйтрăмăр.

– Ура çине тăрасси темиçе уйăха пырать. Пациент тухтăр сĕнĕвĕсене çирĕп пăхăнни, кирлĕ эмелсене вăхăтра ĕçни пĕлтерĕшлĕ. Реабилитаци больницăрах пуçланать, унта терапи процедурисемпе пĕрлех хусканусемпе те сиплеççĕ. Стационартан тухнă хыççăн чĕрене хусканусене майĕпен хăнăхтарса пымалла. Пуçламăш тапхăрта 5 минут утнинчен пуçламалла, унтан вăхăта хушса пымалла. Çын хăйне мĕнле туйнинчен килет: йывăртарах пулсан, чĕре тĕлĕнче канăçсăрлăх туйсан, сывлăш пÿлĕнсен чарăнса тăмалла. Лайăх палласен шутĕнче – хăнăхтарусем тунă чухне чĕре таппин хăвăртлăхĕ чакма пуçлани: малтанхи кунсенче 2 çухрăм утнă хыççăн вăл минутра 120 хут тапать пулсан пĕр-икĕ эрнерен çак хăвăртлăхпах 2 çухрăм утсан минутра 110-90 хут тапма тытăнать.

Виçеллĕ утни организма ырă витĕм кÿрет, чĕре мышцин ĕçне лайăхлатать, сывлав мускулатурине, ÿпкене çирĕплетет. Унсăр пуçне нерв тытăмне лăплантарма, кăмăла çĕклеме, юн пусăмне, диабетпа чирлисен юнри сахăр шайне чакарма пулăшать. Физкультура валли кунне вăтамран 20 минут уйăрса чĕре чирĕсенчен вилес хăрушлăха 30 процент чакарма пулать.

Апатлану енĕпе кирлĕ сĕнÿсене тухтăр парать-ха. Çапах та тĕп пурнăç йĕркине хăвăрах палăртма пултаратăр. Приступ çĕнĕрен пуласран, чĕре чирĕ малалла аталанасран хÿтĕленме симĕс пахчаçимĕç, тымарçимĕç, çăкăр, улма-çырла, пулă ытларах çимелле. Тăвар талăкра 5 грамран ытла юрамасть. Вăл организмра шĕвеке тытса тăрать, юн тымарĕсен юхăмне чăрмантарать, чĕре ĕçне йывăрлатать. Тăварланă, ăйрĕтнĕ пахча çимĕç, тĕтĕмленĕ çимĕç, кукăль-булка, алкоголь, шăккалат, кофе юрамасть. Организма калипе пуянлатма курага, хура слива, исĕм, тинĕс продукчĕсем çимелле.

Холестерин шайне тĕрĕслесех тăмалла. Унăн виçи пысăк пулсан артерисем хĕсĕнме пултараççĕ, çавна пула ишеми чирĕ аталаннать, инфаркт хăрушлăхĕ ÿсет. Рационра çуллă какая кайăк-кĕшĕк ашĕпе улăштармалла. Выльăх çăвĕпе мар, олива çăвĕпе усă курмалла. "Лайăх" липидсен çăлкуçĕ – тинĕс продукчĕсем, тинĕс пулли, тип çусем. Рационра чĕрĕ пахча çимĕçпе улма-çырла виçине ÿстерни пĕтĕмĕшле калорилĕхе чакарма, организма кирлĕ витаминсемпе тата микроэлементсемпе тивĕçтерме пулăшать. Пахча çимĕçри тата улма-çырлари апат чĕлкемĕсемпе пектинсем пыршăлăха лайăх ĕçлеме, ытлашши çусемпе холестерина кăларма витĕм кÿреççĕ.

Миокард инфарктне тÿссе ирттернĕ хыççăн ытлашши виçерен хăтăлмаллах. Кĕлетке виçи нормăран чылай иртет пулсан чĕрене ытла та йывăр лекет. Кунта талăкри рацион калорилĕхне чакарнипе пĕрле хусканусен калăпăшне ÿстерни пулăшать. Хăвăра сиплекен тухтăрпа канашламалла, вăл майĕпен начарланмалли программа сĕнĕ.

Юн пусăмне тата юнри сахăр шайне тĕрĕслесех тăмалла. Ку чĕре чирĕсен хăрушлăхне чакарма кирлĕ. Стресран хÿтĕленмелле. Сиенлĕ йăласенчен сивĕнмелле. Тухтăр сĕнĕвĕсене çирĕп пурнăçлани инфаркт хыççăнхи тапхăрта чĕрен ишеми чирĕ аталансах пырассине вăрахлатма, сывлăха лайăхлатма май парĕ.

Вулаканпа калаçатпăр

ВАР ХЫТНИНЧЕН ХĂТАРАÇÇĔ

"Сывлăхран" ыйтмалли пур-ха. Вар хытнинчен килти мелсемпе мĕнле сиплемме пулать-ши? Çырса кăтартсан лайăхчĕ.

И.ГЛАДКОВ.
Тăвай районĕ, Вăтаялĕ.

Вар хытнинчен тапхăрсемпе сиплемелле. Пыршăлăха йĕркене кĕртме ăна тасатнинчен пуçламалла. 100-шер грамм курагана, исĕме, хура сливăна, сенна çулçине /аптекăра сутаççĕ/ хутăштармалла, аш арманĕпе авăртмалла, 100-шер грамм пылпа олива çăвĕ ярса пăтратмалла. Хутăша кĕленче савăта ярса сивĕтмĕше лартмалла. Ирхине выç хырăмла тата каçхи апат хыççăн 2-3 сехетрен 1 чей кашăкĕ хутăша 1 стакан ăшă шывпа сыпса çимелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх. Пыршăлăха пушатас туртăм кашни кунах 7-8 тата 10-11 сехетсенче çирĕпленет.

Тепĕр уйăхран хăнăху аталанасран урăх эмел ĕçмелле.

✦ Ирхине выç хырăмла пĕчĕк сыпкăмсемпе – 1,5 стакан ăшă шыв, унтан 2-3 апат кашăкĕ тип çу ĕçмелле. Каçхине çывăрма выртас умĕн 1 стакан кефира 1 апат кашăкĕ хывăх ярса ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 2-3 эрне.

✦ Аптекăра пĕр пачка сенна туянăр. Ăна çур литр шыва ярса 5 минут вĕретмелле, сивĕнсен сăрăхтармалла. 1 стакан шыва 100 грамм исĕм ямалла, вăйсăр çулăм çинче пĕçермелле, сивĕнсен сăрăхтармалла. Шĕвексене иккĕшне пĕрле хутăштармалла. Унта пĕр кĕленче "Холосас" /аптекăра сутакан шăлан çырли сиропĕ/ хушмалла. Эмеле сивĕтмĕшре упрамалла. Ирхине выç хырăмла тата каçхи апат хыççăн 2-3 сехетрен 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Хăвăра мĕнле туйнă тăрăх висене ÿстерме юрать. Сиплев курсĕ – эмел пĕтиччен.

✦ Малалла апат вăхăтĕнче хывăхпа сиплемне пуçламалла: 3 апат кашăкĕ хывăха нумай шывпа ĕçмелле.

Вар хытаракан апат-çимĕç виçине чакармалла. Çак шутра – какай, кăлпасси, тăпăрчă, сыр, чăмăрла çăмарта, пăрçа йышшисем, кукăль-булка, рис, манна пăтти. Улма-çырла, пахча çимĕç, геркулесран, сĕлĕрен пĕçернĕ лăймакаллă пăтăсем ытларах çимелле.

Витилиго

МАТРŸШКЕПЕ ШĂШИ КИКЕНЕКĔ

● Пастернакăн типĕтнĕ чечекне çăнăх пуличчен вĕтетмелле. 2 апат кашăкĕ çак порошока 100 грамм сысна ăш çăвĕпе хутăштармалла. Вăйсăр çулăм çине лартса ирĕлтермелле, сăрăхтармалла. Маçа сиенленнĕ ÿте çÿхе сийпе кунне 2 хут сĕрмелле.

● 20-шер грамм эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекне, календула чечекне, хаяр утин /шалфей лекарственный/ çулçине, вĕлтрен çулçине, сар çип утине /зверобой продырявленный/, матрÿшкене /душица/, шăши кикенекне /череда/ хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 20 минут маларах стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 2 уйăх.

● 1 пай петрушка вăррине 10 пай шурă эрехе ямалла, 2 эрне лартмалла. Унтан сăрăхтармалла та 250 миллилитр лимон сĕткенĕпе хутăштармалла. Эмеле талăкра 2 хут сиенленнĕ ÿте сĕрмелле.

● Хăлха çакки курăкĕн /одуванчик/ тин чавса кăларнă тымарне 1 пай илсе 3 пай пылпа хутăштармалла. Маçа лайăх пăтратмалла та витилигăна пула тĕссĕрленнĕ ÿте кунне 2-3 хут сĕрмелле. Пăнчăсем çухаличченех сиплемелле.

БРОНХИТРАН – ЭЛИКСИР

Тасатнă 500 грамм сухана аш арманĕпе авăртмалла. 400 грамм сахăрпа хутăштармалла та 1 литр сивĕ шыва ямалла. Вĕреме кĕртмелле, вăйсăр çулăм çинче 3 сехет пĕçермелле. 60-70 градус ăшă сиропа 1,5 апат кашăкĕ пыл хушса пăтратмалла.

Хутăша кунне 5-6 хут 1-ер апат кашăкĕ ăшăлла ĕçмелле. Чир йывăртарах пулсан виçене ÿстерме юрать. Сиплев курсĕ вăрăма пырать, сывалса çитиччен.

Вăрах бронхит аптратсан эликсирпа сиплемелли курссене профилактика тĕллевĕпе кашни виçĕ уйăхра ирттерме юрать.

СЫВЛĂША ТАСАТАТЬ

Пÿлĕмри ÿсен-тăранран чылайăшĕ илемĕпе кăмăла çĕкленисĕр пуçне пирĕн сывлăха палăрмаллах усă кÿрет. Вĕсем сывлăша тасатаççĕ, нÿретеççĕ, бактерисене вĕлереççĕ, электромагнит пайăркисен витĕмне чакараççĕ, кислород кăлараççĕ.

Тасатакан ÿсен-тăран хушшинче хлорофитум чăн-чăн чемпион шутланать. Строительствăпа юсав синтетика материалсем кăларакан формальдегида хлорофитум самантрах çăтса илет. Унсăр пуçне вăл сывлăша сиенлĕ микроорганизмсенчен пĕр талăкра йăлтах тасатать. Сăмах май, чечек чÿлмекне активлă кăмрăк хурсан тасатакан витĕмĕ вăйланнине палăртаççĕ.

Суйлама

ХĔВЕЛ ТĔСЛĔ ÇИМĔÇСЕН ХĂВАЧĔ ПЫСĂК

Тухăçра сарă-хĕрлĕ тĕсе сывлăх, илем, çамрăклăх парнелекен Хĕвел тĕсĕ тесе палăртаççĕ. Çак тĕслĕ çимĕçсене пысăка хурса хаклаççĕ. Çуркунне вĕсем пирĕн организма уйрăмах кирлĕ.

Сарă-хĕрлĕ çимĕçсенче организмра А витамина куçакан бета-каротин пур. Вăл куç çивĕчлĕхĕшĕн, ÿт сывлăхĕшĕн, вар-хырăма, шăк çулĕсене тĕрĕс ĕçлеме кирлĕ. Çак çимĕçсем ывăннине, пуç ыратнине ирттерме, кăмăла çĕклеме пулăшаççĕ.

Цитруссем

Аскорбин йÿçекĕн виçипе вĕсене çитекен те çук. Ăшĕ пыршăлăх микрофлорин апачĕ пулса тăракан клетчаткăпа пуян. Кунне пĕр апельсин çини организма калипе, магнипе, тимĕрпе, апат чĕлкемĕсемпе туллин тивĕçтерме пултарать. Цитруссен флавоноичĕсем организма микробсемпе хастар кĕрешме пулăшаççĕ, юн пусăмне чакараççĕ, вĕсенчи инозитол нерв тытăмĕн ĕçне йĕркелет.

Кишĕр

Вăл Е, Д, В, С витаминсемпе, микроэлементсемпе /кальци, кали, йод/ пуян. Организмри çĕнетÿ ĕçĕсене вăйлатать, юнри антиоксидантсен виçине ÿстерет, ку вара иммунитета ÿстерме, усал шыçăсене хирĕç тăма витĕм кÿрет. Кишĕр сĕткенĕ япаласен ылмашăнăвне йĕркене кĕртет, юна япăх япаласенчен, наркăмăшсенчен тасатать. Ăна юн сахал, авитаминоз чухне, пĕвер ĕçĕ пăсăлсан, пÿререн хăйăр, вĕтĕ чулсене кăларма ĕçеççĕ.

Хурма

Унри антиоксидантсем клеткăсем ватăлассине вăрахлатаççĕ. Тутлăх пахалăхĕпе вăл исĕмпе тата инжирпа пĕр ретре тăрать, диета апатланăвĕнче аван. Çемçинче чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсемпе аптракан çынсене питĕ кирлĕ кали пур. Хурма шăк хăвалакан витĕмлĕ, организмран ытлашши натрие кăларать, ÿт тăртаннине лайăх ирттерет. Анчах вар хытнипе тертленекенсен ăна çимесен лайăх.

Кавăн

Юн пусăмне чакармалли препаратсене ялан ĕçме тивекен çынсемшĕн уйрăмах усăллă, мĕншĕн тесен калипе тивĕçтерет. Унри магни, кальци, марганец нерв тытăмĕпе юн тымарĕсен, пÿре, хырăмлăх, пĕвер ĕçне ырă витĕм кÿреççĕ, ылмашăну процесне, юн тума хутшăнаççĕ. Нервсене лăплантарма тата канлĕ çывăрма тин юхтарнă 1 стакан кавăн сĕткенне 1 апат кашăкĕ пыл ярса ĕçни лайăх пулăшать.

Кирлĕ пулĕ

ÇИТЕЛĔКСĔР ĔÇЛЕНĔ ЧУХНЕ

Щит евĕрлĕ пар çителĕксĕр ĕçлесен /гипотиреоз/ компресс хурса та сипленме пулать.

Кишĕртен

Теркăланă çур стакан кишĕре пусма татăкĕпе щит евĕрлĕ пар тĕлне хумалла, пусма вĕçĕсене мăй тавра чĕркемелле. 1-1,5 сехет тытмалла. Унтан çыхха илмелле, кишĕр сĕткенне çуса тăкмасăрах мăя ăшă япалапа чĕркемелле. Тата 2 сехет тытмалла. Курс – 2 эрне.

Кăвак тăмпа

4 апат кашăкĕ тăма шывпа хăйма пек пуличчен хутăштармалла, таса пир е йĕтĕн пусма çине хумалла. Малалла процедурăна çÿлте çырса кăтартнă пекех ирттермелле. Усă курнă тăма тăпра ăшне чавса чикмелле. Курс – 2-3 эрне.

Сар çип утипе

2-шер апат кашăкĕ сар çип утине, геркулеса, паланăн типĕтнĕ çырлине, геранĕн вĕтетнĕ чĕрĕ 2 çулçине хутăштармалла. Тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса 30-40 минут лартмалла, сăрăхтармалла. 1-ер чей кашăкĕ пылпа лимон сĕткенĕ хушмалла. Шĕвекре йĕпетнĕ пусмапа мăя чĕркемелле, полиэтиленпа, ăшă япалапа витмелле. Компреса кунне 2 сехет тытмалла. Курс – сывлăх лайăхланичченех.

Юман хуппипе

2 апат кашăкĕ юман хуппине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Шĕвекре йĕпетнĕ пир салфеткăна щит евĕрлĕ пар тĕлне хумалла, полиэтиленпа витмелле, ăшă япалапа чĕркемелле. Компреса çĕрлене хирĕç е кун тăршшĕпе 2-3 сехете хума юрать. Курс – сывлăх лайăхланичченех.

Календула настойки

Çур литр банкине календулăн типĕ чечекне тултармалла, хĕрринченех шурă эрех хушмалла. Тĕттĕм вырăнта 2 эрне лартмалла, сăрăхтармалла. Компресс валли настойкăна шывпа çурмалла хутăштармалла. Унра йĕпетнĕ пусмана щит евĕрлĕ пар тĕлне хумалла, полиэтиленпа витмелле, ăшă япалапа чĕркемелле. Компреса кунне 30 минут кăна тытмалла. Курс – сывлăх лайăхланичченех.

Хĕрарăмсем валли

ИЛЕПЕРПЕ ВĂЙ КУРĂКĔ ВИТĔМЛĔ

Çăмарталăхпа ар кĕпçи шыçсан /аднексит/ ÿсен-тăранпа сипленсе сывлăха лайăхлатма пулать.

1. Чĕрĕ купăста çулçисене сĕте ярса лайăх çемçеличчен пĕçермелле. Пĕтĕмпех витрене ямалла. Каçхине çывăрма выртас умĕн витре çине лармалла, унран çĕкленекен пăспа 15-20 минут сипленмелле. Процедурăна шыçни иртиччене тумалла.

2. Ар кĕпçин шыççи вăраха кайсан кашни кун выç хырăмла тин ютарнă çĕрулми сĕткенĕ стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле. Ĕçес умĕн сĕткене лайăх пăтратмалла. Сиплев курсĕ вăрăма пырать. Ăна çу вĕçĕнче, кĕркунне тата хĕлле, март уйăхĕччене, ирттерме юрать.

3. Икĕ апат кашăкĕ типĕ хур урине /лапчатка гусиная/ тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут, ирхине выç хырăмла тата кашни апат умĕн, çуршар стакан ĕçмелле.

4. Аçтăрхан мăйăрĕн вĕтетнĕ типĕ 1 апат кашăкĕ çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Пĕртан пайсемпе пĕр кунра ĕçсе ямалла. Курс – шыçни иртиччен.

5. Пĕр виçепе илнĕ типĕ илепере /донник лекарственный/ тата вăй курăкне /золототысячник зонтичный/ хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, савăта ăшă чĕркесе 1 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут стаканăн виççĕмĕш пайне 3-4 эрне ĕçмелле.

Шута илме: сиплев вăхăтĕнче ар пурнăçĕпе пурăнмалла мар.

ŸТ ШĂТСАН

Вырăнпа выртакан чирлĕ çыннăн ÿт шăтсан /пролежни/ килтех лайăх пулăшакан маç хатĕрлеме май пур.

Вăтам 2 сухана вĕтĕ вакламалла, 2 апат кашăкĕ тип çупа пĕрле эмальленĕ кастрюле ямалла, вăйсăр çулăм çинче 20 минут пăшăхламалла. Сухан ылтăн тĕслĕ пулсан ăна шумовкăпа кăларса илмелле. Юлнă çура чиркÿ çуртин тăваттăмĕш пайне ирĕлтермелле.

Хутăша кĕленче савăта куçармалла. Ăна кунне 2 хут сиенленнĕ ÿте сĕрмелле. Е марля татăкне маçпа йĕпетсе шăтнă ÿт çине хумалла, çыхăпа çирĕплетмелле.

Илемлĕх тĕпелĕ

ПĂНЧĂ ЙĂЛТАХ ÇУХАЛТĂР

Пигмент пăнчисенчен хăтăлмалли рецептсемпе малалла паллаштаратпăр. Вĕсемпе 1,5-2 уйăх кашни кунах усă курсан пăнчăсем пачах çухалмасан та çуталса курăнми пулаççĕ.

Кефир/кирек мĕнле ÿт валли/

Пите кефир сĕрмелле. Лайăх типсе çитсен çиеле тепĕр сий сĕрмелле. Çапла – темиçе хут. Юлашки сий типсен /пĕтĕмпе 15 минут тытмалла/ маскăна ăшă шывпа çуса тасатмалла. Процедурăна эрнере 2-3 хут тумалла. Çак маска пит ÿтне лайăх шуратать кăна мар, туртăнтарать те.

Лимон /çуллă ÿт валли/

1 лимон хуппине 1 стакан шыва ямалла. Вăйсăр çулăм çинче 30 минут пĕçермелле. Сулхăн вырăнта сивĕниччен лартмалла та сăрăхтармалла. Сиенленнĕ ÿте лимон шĕвекĕнче йĕпетнĕ мамăкпа сăтăрмалла.

Тăпăрчă, нашатырь спирчĕ /йĕркеллĕ ÿт валли/

1 апат кашăкĕ тăпăрчă 10 тумлам 3 процентлă нашатырь спирчĕ хушмалла. Çÿхе сийпе пите сĕрмелле. 20 минутран шывпа çуса тасатмалла. Курс – эрнере 2 хут, пăнчăсем çухаличчен.

Кишĕр /кирек мĕнле ÿт валли/

Теркăланă 2 чей кашăкĕ кишĕре, чĕрĕ 1 çăмарта саррине, 1 апат кашăкĕ хăймаллă сĕте хутăштармалла. Пите сĕрмелле, 30 минутарн ăшă шывпа çуса тасатмалла. Маскăна эрнере 3 хут хумалла.

Чие çăвĕ

Чие çырлин тÿнĕ 2 апат кашăкĕ тĕшшине пÿлĕм температурилле 1 апат кашăкĕ тип çупа хутăштармалла. Ăшă вырăнта 10 кун лартмалла та сăрăхтăрмалла. Чие çăвĕпе пигмент пăнчисене сăтăрмалла. 15-20 минутран шывпа çуса тасатмалла. Курс – эрнере 2-3 хут пĕр-икĕ уйăх.

Горчица /алă валли/

1 апат кашăкĕ горчица порошокне шывпа пăтă пек пуличчен шĕветмелле. Çавăн чухлех лимон сĕткенĕ тата хĕвелçаврăнăш çăвĕ хушмалла. Унпа алла эрнере 2-3 хут сăтăрмалла. Чĕпĕтнине чăтнă таран тытмалла, унтан шывпа çуса тасатмалла.

ЫХРА ТЕРАПИЙĔ

Ÿпкепе чĕрене лайăххах ĕçлеттерме сиплĕ çу пулăшать. Вăтам 5 ыхра шăлне вĕтĕ тăварпа пĕрле нимĕрлемелле, çемçетнĕ 100 грамм услам çупа хутăштармалла. Çăкăра сĕрсе е пĕçернĕ çĕрулмипе çимелле.

Ÿслĕкрен сипленме пĕр пуç ыхрана вĕтетмелле, 100 грамм услам çупа е ирĕлтернĕ сысна ăш çăвĕпе хутăштармалла. Унпа каçхине çывăрма выртас умĕн ура тĕпĕсене сăтăрмалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Пÿрлĕ суранран çак хутăш лайăх пулăшать. Пĕр пуç ыхрана нимĕрлесе 1,5 апат кашăкĕ пылпа пĕрле пăтратмалла. Суран çине унпа çыхă хумалла. Ăна çĕннипе талăкра пĕрре улăштармалла.

Остеохондроз, радикулит вĕрĕлсен 1 пай ыхра пăттине 2 пай сысна ăш çăвĕпе хутăштармалла. Ыратакан вырăна сăтăрма усă курмалла.

Реклама тата пĕлтерÿсем

ĔÇ РАБОТА

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

ПУЛĂШУ УСЛУГИ

32.Лечение алкоголизма. Анонимно. Консультация бесплатно. С 8.30 до 19 ч., сб., воскр., – с 8 до 13 ч. А.: Чеб., пр. Ленина, 56. **Т. 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.

45.Лечение алкоголизма, табакокурения. Т.: 89030662902, 89276673368. *Лиц. 5001001230 от 08.06.2007. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

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

ТУЯНАТĂП КУПЛЮ

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

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

СУТАТĂП ПРОДАЮ

4.Немецкие ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА. Низкие цены. Пенсионерам скидки. Замер. Доставка – бесплатно. Без вых. Т. 89875766562.

5.Блоки керамзитобетонные 20х20х40, 12х20х40, 9х20х40 пропаренные, гидро-вибропрессованные заводские от производителя – недорого; **цемент, песок.** Доставка. Разгрузка. Без выходных. Кассовый чек, документы. Т. 8-960-301-63-74.

7.Срубы для бани. Т. 37-28-74.

59.ТЕПЛИЦЫ от производителя. Доставка. Тел. 48-16-54.

89. БЛОКИ керамзитобетонные от производителя. Высокое качество. Низкие цены. Доставка. Документы. Т. 89373866629.

«ХЫПАР»
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

УЧРЕДИТЕЛЬ:
“ХЫПАР” ИЗДАТЕЛЬСТВО ÇУРЧĔ” АВТОНОМИ УЧРЕЖДЕНИЙĔ

Сывлăх — Хушма кăларăм

Çырăнмалли индекс: 11524

Директор-тĕп редактор
В.В.ТУРКАЙ
Редактор
А.Х.ЛУКИЯНОВА

Хаçата Федерацин çыхăну, информаци технологийĕсен тата массăллă коммуникацисен сферинчи надзор службинче /Роскомнадзор/ 26.04.2013 ç. ПИ ФС77-53798 №-пе регистрациленĕ.

РЕДАКЦИ АДРЕСĔ:
428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчĕ, 13, Пичет çурчĕ, III хут, “Сывлăх”.
ЫЙТСА ПĔЛМЕЛЛИ ТЕЛЕФОНСЕМ: 56-03-04,56-00-67.
коммерци дирекцийĕ:
28-83-70,
56-20-07 – инспекторсем
hypar2008@rambler.ru

Факс: /8352/ 28-83-70.
Электронлă почта:
hypar1@mail.ru

Хаçата «Хыпар» Издательство çурчĕ» АУ техника центрĕнче калăпланă, «Чăваш Ен» ИПК АУО типографийĕнче пичетленĕ, 428019, Шупашкар хули, И.Яковлев проспекчĕ, 13. 56-00-23 – издательство директорĕ.
Номере 24.03.2015 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 12 сехетре алă пуснă.
Тираж 5871. Заказ 1064.