ХЫПАР
# Сывлăх
1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă
12+
13 (829) №, 2015, апрель/ака, 8
Хакĕ ирĕклĕ

*Шута илме*

## АЛОЭПЕ ÇĂКА ЧЕЧЕКĔ

Бронхитран сиплекен эмел хатĕрлеме 1,3 килограмм çăка пылĕ, вĕтĕ ваклана 1 стакан алоэ çулçи /усă курас умĕн çунă çулçăсене 10 куна сивĕтмĕше хумалла/, 200 грамм олива çăвĕ, 150 грамм хурăн папки, 20 грамм çăка чечекĕ кирлĕ.

Пыла ирĕлтермелле, унта вĕтетнĕ алоэ çулçи хурса лайăх пиçĕхтермелле. Уйрăммăн 2 стакан шыва хурăн папкипе çăка чечекĕ ярса 1-2 минут вĕретмелле. Сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла, сивĕннĕ пыла хушса пăтратмалла. 2 кĕленчене куçармалла, кашнинех пĕр чухлĕ олива çăвĕ хушмалла. Сулхăнра упрамалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Усă курас умĕн силлесе илмелле.

## ЧĔРЕНЕ ÇИРĔПЛЕТМЕ

Чĕре çитменлĕхĕ /сердечная недостаточность/ тертлентерсен çулталăкра 2-3 хут çакăн пек сиплев курсĕ ирттермелле.

Çуркунне /апрельте шăпах вырăнлă/ çĕрлĕ анăс курăкĕн /девясил высокий/ тымарне чавса кăлармалла. Çумалла, вĕтетмелле, типшĕнтермелле, духовкăна хурса типĕтмелле.

Çур стакан тасатман сĕлле çумалла, çур литр шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те çулăм çинчен илмелле. Анăс курăкĕн стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ вĕтетнĕ тымарне сĕлĕ шывне ямалла, вĕреме кĕртмелле, тӳрех илмелле, 2 сехетрен сăрăхтармалла. 2 апат кашăкĕ пыл хушмалла. Кунне 2-3 хут апатчен çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 2 эрне.

## ТĂМ ПАШАЛУПА

Питри виçĕ юплĕ нерв шыççан сипленме хĕрлĕ тăмран кăштах уксус хушса пашалу хатĕрлемелле. Ыратакан тĕле виçĕ каç хумалла, чирлĕ нерв çинче типиччене тытмалла. Типсен ăшăтса татах хума юрать. Кашни кун çĕнĕ пашалу хатĕрлемелле. Киввине пăрахмалла.

Тепĕр тĕрлĕ рецепт та пур. Шăпăр курăкĕн /алтей/ вĕтетнĕ 4 чей кашăкĕ тымарне пӳлĕм температуриллĕ 1 стакан шыва ямалла, çĕр каçа лартмалла. Ирхине эмел курăкĕн /ромашка/ чечекĕ ярса пиçĕхтернĕ шыв /тин вĕренĕ 1 стакан шыва – 1 чей кашăкĕ чĕртавар/ сыпмалла, чирлĕ енче тытмалла. Çакăнпа пĕр вăхăтрах шыçнă нерв тĕлне шăпăр курăкĕн шĕвекĕпе компресс хумалла, çăм шарфпа çыхмалла. Компреспа кунне темиçе хут, ыратни иртиччен, сипленмелле.

Шăпăр курăкĕн тымарĕ вырăнне чечекĕпе тата çулçипе усă курма юрать. 2 апат кашăкĕ чĕртавара тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехет пиçĕхтерсе лартмалла.

## ЦИФРĂСЕМПЕ ФАКТСЕМ

◆ Мăчлаттарнă май эпир куççене çулталăкра 21,5 талăк хупă тытатпăр.

◆ Сухал çӳçĕсем пуринчен те хăвăртрах ӳсеççĕ. Арçын сухалне нихăçан та хырмасан унăн тăршшĕ ĕмĕр вĕçнелле 2,1 метра та çитме пултарать.

◆ Çыннăн сĕлеке питĕ нумай тухать, пурнăçĕ вĕçнелле вăл икĕ пысăк бассейна тултармалăх та çитмелле.

◆ Çын калаçнă чухне унăн 72 мышца ĕçлет.

◆ Раççей халăхĕн 6-8 проценчĕ шăк чараксăрлăхĕпе аптрать.

## ÇАНТАЛĂК

| | кăнтăрла | çĕрле |
|---|---|---|
| 08.04 | + 6 | - 2 |
| 09.04 | + 3 | + 1 |
| 10.04 | + 5 | - 2 |
| 11.04 | + 4 | - 1 |
| 12.04 | + 9 | 0 |
| 13.04 | + 7 | + 3 |
| 14.04 | + 10 | + 2 |

*Кирлĕ пулĕ*

## СЫВЛĂШ ПӲЛĔНЕТ

Сывлăш пӳлĕннинчен сипленме 3-шер апат кашăкĕ кефирпа пыл, çур стакан йӳç кăшман /редька/ сĕткенĕ, 50 грамм сĕлĕ, çур литр шыв кирлĕ.

Кефирпа йӳç кăшман сĕткенне хутăштармалла. Сĕлле çумалла, сивĕ шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те çулăм çинчен илмелле, 3-4 сехетрен сăрăхтармалла. Çак шĕвеке кефирпа сĕткен хутăшне ярса пăтратмалла, ăшăтмалла, çулăм çинчен илсен 2 сехет лартмалла. Сăрăхтармалла та пыл хушмалла. Кунне 2-3 хут апатчен çуршар стакан ĕçмелле.

## "СУХАН" БАЛЬЗАМ

Вăл пыршăлăхра апат йӳçсе пакăртатнинчен хăтарать, юн тымарĕсене тасатать, ылмашăну ĕçне вăйлатать.

Вĕтĕ ваклана 300 грамм сухана банкăна ямалла, 300 миллилитр типĕ шурă иçĕм эрехĕ хушмалла. 5 кунран 100 грамм пыл хушса тата 3 кун лартмалла. Лайăх сăрăхтармалла та кунне 4 хут апатчен 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

**Татьяна Анисимова – Шупашкар хулин 2-мĕш больницинчи пĕтĕмĕшле тухтăр /çемье/ практикин иккĕмĕш уйрăмĕн заведующийĕ. Вăл Чăваш патшалăх университетĕнчен "Сиплев ĕçĕ" специальноçпа вĕренсе тухнă, пĕлĕве ӳстерсе "Çемье медицини" тата "Сывлăх сыхлавĕпе общество сывлăхне йĕркелес ĕç" специальноçсемпе сертификатсем илнĕ. Татьяна Евгеньевна – аслă квалификаци категориллĕ тухтăр, халăха паха медицина пулăшăвĕпе тивĕçтерес тĕлĕшпе пысăк яваплăхпа, тимлĕ тăрăшать.**

*Ыйту-хурав*

## УРА КĔЛИ АПТРАТСАН

**Ура кĕли питĕ ыратать, утма çук. Килти мĕнле мелсем çăмăллăх кӳме пултараççĕши?**

**Л.ЕГОРОВА.**
Тăвай районĕ.

Хисеплĕ Луиза Андреевна, сирĕн мĕнле чир пулнине, паллах, калама пултараймастпăр. Ăна тухтăрсем палăртма тивĕçлĕ. Тен, ура кĕлине тăвар пуханнă. Çак чире шпора теççĕ. Унран пулăшакан ансат мелсемпе паллаштаратпăр.

● Хĕртнĕ çатма çинче кивĕ сысна салине вĕрилентермелле, унпа ура кĕлисене сăтăрмалла. Ăшă чăлха тăхăнса çывăрма выртмалла. Процедурăна кунне пĕрре сываличченех тумалла.

● Аптекăри медицина ват шĕвекне /желчь/ аптека валериана настойкипе хутăштармалла. Каçхине çывăрма выртнă чухне çак хутăшра йĕпетнĕ пир пусма татăкĕсене ура кĕлисем çине хурса бинтпа çирĕплетмелле. Çăм чăлха тăхăнса çывăрмалла.

● Çуркунне-çулла хăлха çакки курăкĕн /одуванчик/ мамăкне пухса пĕчĕк пир хутаçсене тултармалла та пушмак ăшне хумалла. Çаплах çӳремелле. Ыратни хăвăрт иртме кирлĕ.

## ХАКЛĂ ВУЛАКАНСЕМ!

**"Хыпар" Издательство çурчĕн кăларăмĕсене 2015 çулăн II çуррине илсе тăмашкăн апрелĕн 1-мĕшĕнчен çĕнĕ хаксемпе çырăнтараççĕ.**

**Почта уйрăмĕсенче**
**"Хыпар" – 798,06 тенкĕ, "Хыпар-эрнекун" – 345,54 тенкĕ, "Сывлăх" – 228,90 тенкĕ.**

**"Чăваш пичечĕ" тата "Советская Чувашия" киоскĕсенче**
**"Хыпар" – 288 тенкĕ, "Хыпар-эрнекун" – 150 тенкĕ, "Сывлăх" – 114 тенкĕ.**

**Редакцире**
**"Хыпар" – 144 тенкĕ, "Хыпар-эрнекун" – 90 тенкĕ, "Сывлăх" – 81 тенкĕ.**

**Хаксем кăштах ӳснĕ. Çапах эсир хăвăра килĕшекен хаçатсене çырăнса илессе, пирĕнпе çыхăнăва татмасса шанатпăр.**

Ешĕл аптека

# ПЫЛ КУРĂКĔ Е КĂВАК ÇЕÇПĔЛ

**Халăхра пыл курăкне, кăвак çеçпĕле /медуница лекарственная/ ÿпке курăкĕ теççĕ. Çак ята вăл ÿпке чирĕсемпе ăнăçлă кĕрешнĕшĕн тивĕçнĕ.**

Курăк – витаминсен, йÿçексен, усăллă ытти япаласен çăлкуçĕ. Унра марганец, тимĕр, йод, кремни окисĕ, лăймака, хытаракан япаласем, каротин, С витамин, рутин, пăхăр, тăхасем пулса каясран хÿтĕлекен япаласем пур.

Ÿсен-тăранăн çĕр çийĕнчи пайне чечеке ларнă вăхăтра /апрель-май/ пухаççĕ. 1-2 сантиметр хулăнăш сийпе сарса е кашни чечекне уйрăммăн хурса типĕтеççĕ. Питĕ сĕтеклĕ пулнипе хулăн сарсан чĕртавар пăсăлать. Типĕтнĕ хыççăн полиэтилен хутаçсене хурса сывлăш кĕмелле мар çыпăçтараççĕ. Сулхăн тĕттĕм вырăнта виçĕ çул упрама юрать.

Сиплĕ енĕсем питĕ нумай енлĕ, паха. Вăл ÿпкен вăрах чирĕсенчен /астма, бронхит, трахеит.../ уйрăмах усăллă. Унпа ÿпке туберкулезĕнчен те сипленеççĕ. Юншăн та лайăх. Курăкри марганец, пăхăр, йод, тимĕр юн чирĕсемпе кĕрешеççĕ, пĕвере, сулана пулăшаççĕ. Щит евĕрлĕ пар чирлесен тĕвĕсене пĕтереççĕ. Кремни окисĕ пÿресене ырă витĕм кÿрет, шăк хăвалать, шыçнине чакарать. Çавăн пекех вар-хырăм аптратсан /язва, гастрит, колит, варвитти/ пулăшать. Пыл курăкĕн настойкипе суран-кĕсенрен сипленме усă кураççĕ. Вăл тÿрленмен сурана та хăвăрт ÿт илме пулăшать.

✦ Тÿпелесе тултарман 1 апат кашăкĕ пыл курăкне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 1 сехетрен сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Çак виçе пĕр талăк валли. Кунне 3-4 хут апатчен 30 минут маларах 50-шар миллилитр ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

✦ 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ курăка, 1 литр сăрана, 1 апат кашăкĕ пыла шыв мунчине лартса 5 минут вĕретмелле. Сивĕнме памалла. Кунне 3-4 хут апатчен 20 минут маларах 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

✦ Настойка: 50 грамм вĕтетнĕ типĕ курăка çур литр шурă эрехе ямалла, сулхăн тĕттĕм вырăнта 2 эрне лартмалла. Сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен 20 минут маларах 1 чей кашăкĕ настойкăна 100 грамм ахаль шыва ярса ĕçмелле. Настойкăпа кĕсенсурана та сиплеççĕ.

# ТИКЕНЕК ЙОДПА ПУЯН

**Тикенек курăкĕ /дурнишник обыкновенный/ – пĕр çул çитĕнекен ÿсен-тăран. Туни унăн кăштăрка, туратлă, сăрă-симĕс е кăвакхăмăр тĕслĕ. Тикенек курăкĕ июнь-сентябрьте чечеке ларать. Чечекĕсем – симĕсрех е сăрă-симĕс тĕслĕ.**

Курăк аскорбин йÿçекĕпе, йодпа, сапонинсемпе, флавоноидсемпе, кумарисемпе пуян.

Халăх медицининче тикенек курăкĕпе мĕн авалтанпах щит евĕрлĕ пар чирĕсенчен сипленме усă курнă. Вăл ÿснĕ зоба пĕчĕклетме пулăшни паллă.

✦ 20 грамм типĕ тикенек курăкне 200 грамм шурă эрехе ярса 2 эрне лартмалла, унтан сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. 100 грамм шыва 1 чей кашăкĕ настойка ямалла. Ку – пĕрре ĕçмелли виçе. Кунне 3-4 хут апатчен 30 минут маларах ĕçмелле. Сиплев – 1 уйăх, 2 эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле. Çапла сываличченех сипленмелле. Хатĕрленĕ, упранă чухне тĕттĕм сулхăн вырăна лартмалла.

✦ 2-3 чĕптĕм типĕ курăка тин вĕренĕ 200 миллилитр шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кун тăршшĕпе 1 стакан ĕçсе ямалла. 1 уйăх сипленмелле, 2 эрне тăхтамалла, унтан тепĕр сиплев курсĕ пуçламалла.

Ÿсен-тăран тата антисептик, шыçса хирĕçле, тар кăларакан, ыратнине, хытарнине ирттерекен, температурăна чакаракан витĕмпе палăрса тăрать. Пысăкрах виçепе вăл юн пусăмне чакарать, пĕчĕкрех виçепе организма нимĕнле сиенлĕ витĕм те кÿмест.

Тикенек курăкĕнчен чей вĕретсе ĕçни усал шыçăпа, çав шутра щит евĕрлĕ пар шыççипе те, кĕрешме пулăшать. Тымарне е вăррине ярса вĕретнĕ шывпа дизентерирен, юнлă варвиттирен, дерматитран, шăл ыратнинчен сипленеççĕ. Чĕрĕ сĕткенĕ тимре, усал шыçă, зоб аптратсан ырă витĕм кÿрет. Экзема, кĕçĕтекен дерматит чухне ятарлă маç хатĕрлеççĕ. 3 апат кашăкĕ тикенек курăкĕпе /2 пай/ вăррин /1 пай/ хутăшне 1 стакан ирĕлтернĕ сысна ăш çăвне ямалла. Шыв мунчине лартса 10 минут пĕçермелле. Вăхăт-вăхăтпа пăтратса илмелле. Илсен 2 сехет лартмалла. Маç çăпапа кĕçĕрен те хăвăрт хăтарать.

**Асăрханăр! Рецептра çырса кăтартнă виçене çирĕп пăхăнмалла, ытларах ĕçме юрамасть.**

Асăрханăр!

# ПУРНЕ ТЕ ЮРАМАСТЬ

**Организма шлаксемпе наркăмăшсенчен тасатмалли меслет питĕ нумай. Анчах асăннă процедурăсем пурне те юрамаççĕ. Çак йĕркесене шута илмелле.**

**1.** Температура ÿссен /кăшт кăна пулсан та/ тасату ĕçне тытăнма пачах юрамасть! Çак вăхăтра организм стресс лару-тăрăвĕнче пулнă май ăна хушма йывăрлăх пачах кирлĕ мар.

**2.** Кирек мĕнле вăрах чир вĕрĕлнĕ чухне те организма тасатмалли процедурăсем юрамаççĕ.

**3.** Онкологи чирĕсем чухне пушшех те.

**4.** Тасату процедурисемпе инфаркт, инсульт хыççăн, гипертонии чирĕн виççĕмĕш тапхăрĕ, чĕре çитменлĕхĕ чухне, операци умĕн тата ун хыççăн усă курмалла мар. Организм ахаль те хытă хавшаса çитнĕ, унран юлнă вăй-хала туртса илме юрамасть.

**5.** Шăк çулĕсен тата ват хăмпин чул чирĕ аптартсан. Организма тасатмалли процедурăсем витĕм кÿнипе чулсем куçса шăк çулне хупласа хума пултараççĕ. Ку сывлăхшăн питĕ хăрушă.

**6.** Ача кĕтнĕ тата кăкăр ĕмĕртнĕ тапхăрта организма тасатни ача ÿкесси тата сĕт типсе ларасси патне илсе çитерме пултарать. Амăшĕн сĕчĕпе пĕрле пепкене сиенлĕ япаласем лекесси те часах.

**7.** Менструаци циклĕн уйрăм тапхăрĕсенче те асăрханулă пулмалла. Майлă вăхăт – циклăн 10-20-мĕш кунĕсем. Тасату ĕçне уйăх хушши пуçланас умĕн тытăнсан – менструаци вăхăтра килменни, ун вăхăтĕнче ирттерсен юн нумай кайни тĕл пулать.

**Шута илме:** организма тасатас тесен шăпах сире юрăхлă меслет суйласа илме специалистпа канашламалла.

# ТЕМИÇЕ РЕЦЕПТ

◆ Хырăмлăх сĕткенĕн йÿçеклĕхĕ пысăк чухнехи гастритран сипленме курăксен пуххи пулăшать. Пĕр виçепе илнĕ типĕ шăнăр курăкне /подорожник/, сар çип утине /зверобой/, пĕтнĕке /мята/ хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса 30 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 2 хут – ирхине тата каçхине – çуршар стакан ĕçмелле.

◆ Пыр ыратма пуçласанах вĕтĕ теркăпа вăтам суханпа панулмине хырмалла. Çак пăтта 2 апат кашăкĕ пыл хушмалла, лайăх пăтратмалла. Кунне 3 хут 1-ер чей кашăкĕ сывлăх лайăхланиччен çисе пурăнмалла.

◆ Ÿте çапăнтарса ыраттарсан кăвакарнă тĕле примочка хумалла. 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ чапăр курăкне /чабрец/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 15 минутран сăрăхтармалла. Сиенленнĕ ÿт çине çак шĕвере йĕпетнĕ пир салфеткăна кунне 5-6 хутчен хумалла. Курс – сываличчен.

# ПÿРЕ ЧИРĔ НЕФРИТ

❖ Розмаринăн вĕтетнĕ типĕ 1 чей кашăкĕ çулçине 350 грамм шывпа 150 грамм кагора ямалла. Пĕр талăкран вĕреме кĕртмелле, 5 минут пĕçермелле. Савăта ăшă чĕркесе 20 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Апат умĕн тата хыççăн 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Шĕвеке сивĕтмĕшре упрамалла.

❖ Физалисăн вĕтетнĕ 100 грамм çимĕçне 1 литр типĕ хĕрлĕ исĕм эрехне ямалла, тĕттĕм вырăнта 20 кун лартмалла. Вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле. Кунне 3 хут апатчен 50-шар грамм пĕр эрне ĕçмелле. Хĕл валли физалисран повидло хатĕрлесен аван. 400 грамм çимĕçе 400 грамм шыва ямалла, 1 сехет пĕçермелле, сăрăхтармалла. 800 грамм пыл хушса тата 1 сехет пĕçермелле. Кунне 3 хут апатчен 2-шер апат кашăкĕ çимелле. Сивĕтмĕшре упрамалла.

❖ Петрушкăн 2 тачка тымарне вĕтетсе çуршар литр шывпа сĕт хутăшне ямалла. Вĕретсе илмелле, сивĕтмелле. Кунне 3 хут çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 30 кун. Пĕр уйăх тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттерме юрать.

# ПÿРНЕ ШЫÇСА ПÿРЛЕНСЕН

◆ Шыçă çине мумиё шĕвекĕнче /вĕренĕ 1 чей кашăкĕ шывра 0,2 грамм мумиё ирĕлтермелле/ йĕпетнĕ мамăк хумалла. Çиелтен сырлан /облепиха/ çăвĕнче йĕпетнĕ мамăкпа витсе бинтпа çирĕплетмелле. Компреспа кунне пĕрре 4 кун сипленмелле. Ăна пÿрлĕ шыçă çинче темиçе сехет тытмалла. Унтан икшер кун черетлесе суран çине вĕтетнĕ прополиспа мумиё хутăшĕ хурса пластырьпе çирĕплетмелле. Курс – 12 кун.

◆ Теркăланă 72 процентлă хура хуçалăх супăнне тата ыраш çăнăхне 2-шер апат кашăкĕ, тип çупа сахăра 1-ер апат кашăкĕ, пĕтнĕкĕн /мята/ вĕтетнĕ çулçине 1 чей кашăкĕ илсе хутăштармалла. Пĕтĕмпех çур стакан ытларах шыва ямалла, 2-3 минут вĕретмелле. Пĕр чиркÿ çуртине вĕтетсе хушмалла, лайăх пăтратмалла, сивĕнме памалла. Çак хутăша ытарах вырăна хурса сыхăпа çирĕплетмелле. Талăкра пĕрре çĕнĕ сыхăпа улăштармалла. Курс – 2 эрне.

◆ 1 апат кашăкĕ йĕтĕн вăррине çур литр сĕте ямалла, çăра пăтă пĕçермелле. Çĕрлен хирĕç ăшă пăтта пÿрлĕ шыçă çине хумалла. Чылай чухне 2-3 компресс хыççăнах суран тасалать.

# ТИМЛĔ ПУЛĂР

■ Мускаври урологсем çапла асăрхаттараççĕ: организмра шыв çитеймĕлĕксĕр пулни цистит тата пиелонефрит аталанас хăрушлăха ÿстерет. Ытларах ĕçни микробсене çуса кăларма пулăшать. Медиксем шăк хăмпине вĕчĕрхентерекен шĕвексене /кофе, апельсин сĕткенĕ/ ĕçесрен асăрхаттараççĕ.

■ Тухтăрсем çынсене ялта, фермăра тăтăшрах пулма сĕнеççĕ. Вĕсен шухăшĕпе шăпах "стерильлĕ мар" тавралăхра çынсем усăллă микробсемпе ытларах тĕл пулаççĕ, çавна май иммунитета çирĕплетеççĕ. Ку организма шыçăсемпе ăнăçлăрах кĕрешме май парать.

■ Физкультура хăнăхтарăвĕсем тонуса тытса тăнипе пĕрлех çамрăкрах курăнма пулăшаççĕ. Спортпа ялан туслисен 40-рен иртсен те ÿтĕн çиелти сийĕ çÿхерех, вăтам сийĕ хулăнрах. Ку 20-30 çулсенчи çынсен ÿчĕпе танлашать.

Пахча парни

# ХĂШĔСЕМ ĂНА МĂН ХĂЯР ТЕÇÇĔ

**Сăмах кабачок пирки пырать. Вăл – тĕлĕнмелле паха та усăллă çимĕç, ăна пахчара кашниех ÿстерме тăрăшмалла. Аслă çулсенчи çынсене тата вар хытнипе аптракансене витĕмлĕ пулăшать. Пыршăлăх ĕçне лайăхлатать, организмран наркăмăшсене кăларать, юн тăвас ĕçе ыр вitĕм кÿрет. Диабетпа чирлисен ăна çимеллех, мĕншĕн тесен юнри сахăр шайне йĕркелет.**

**Сахăр диабечĕ.** Кабачок ăшне чĕрĕлле çимелле. Кунне 1 апат кашăкĕнчен пуçламалла та виçене майĕпен ÿстерсе пымалла, кунне 2-3 хут апатчен 30 минут маларах çуршар стакан çимелле. Тулли сиплев курсĕ – 1,5-2 уйăх. Кирлĕ пулсан 10 кун тăхтанă хыççăн тепĕр сиплев курсĕ ирттерме юрать.

**Сахăр диабечĕ чухне пÿрепе пĕвер ĕçне йĕркене кĕртме.** Кабачокăн тасатса типĕтнĕ 2 апат кашăкĕ вăррине çăнăх пуличчен вĕтетмелле, çур чей кашăкĕ пыл тата çур стакан шыв хушмалла. Лайăх пăтратмалла – симĕсрех шĕвек пулать. Ăна кунне 2 хут çуршар стакан ĕçмелле. Кашни кун çĕнĕ виçе хатĕрлемелле.

**Сахăр диабетне пула ăш пăтрансан, хăстарсан.** Кунне 2 хут çуршар стакан кабачок сĕткенĕ ĕçмелле. Ăна хатĕрлеме çăмăл: çимĕçе теркăпа хырмалла та пăчăртаса сĕткенне юхтармалла.

**Шĕвĕрĕлчен пулсан.** Кабачокăн тасатнă 50 грамм вăррине 1 стакан вĕри шыва ямалла, 15 минут вĕретмелле, шыв мунчине лартса 2 сехет пиçĕхтермелле, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут выç хырăмла тата апатсен хушшинче çуршар стакан ĕçмелле.

**Пÿрлешке аптратсан.** Теркăланă мăн хăяр ăшне 1 апат кашăкĕ илсе хурăн папкин темиçе тумлам çăвĕпе /аптекăра сутаççĕ/ тата 1 чей кашăкĕ теркăпа хырнă кишĕрпе хутăштармалла. Пите 15 минута сĕрмелле, унтан ăшă шывпа çуса тасатмалла.

**Хăвăрт тарăхса кайма, вĕчĕрхенме пуçласан.** Кабачокăн 150 грамм чĕрĕ вăррине вĕтетмелле, тĕксĕм тĕслĕ кĕленчери çур литр шурă эрехе ямалла, 10-15 пĕтнĕк /мята/ çулçи хушмалла, 21 кун лартмалла, кашни кун силлесе илмелле. Сăрăхтармалла. Кунне 2 хут – каçхи апат умĕн тата çывăрма выртиччен – 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 2-3 уйăх. Çулталăкра 2 курс ирттермелле. Нервсем лăпланаççĕ, ыйхă лайăхланать.

**Аллерги, диатез, экзема чухне.** Кабачокăн 10-12 чечекне тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 3 сехет лартмалла. Кун тăршшĕпе чей вырăнне ĕçмелле. Курс – 10-12 кун. Шĕвекпе ÿте сăтăрма юрать: вăл лайăхланать, аллерги шатрисем пĕтеççĕ.

**Çакна пĕлни вырăнлă.** Кабачока тăтăш çини пигмент пăнчисене сахаллатать, ÿт ваталассине вăрахлатать, юн тымарĕсенче юн куçассине лайăхлатать, ультрафиолетран, сăмăрлăхран, çÿç кăвакарасран сыхлать.

Çавăн пекех, çимĕçре клетчатка питĕ сахал пулнă май, вăл вар-хырăм çулĕсен операцийĕ тÿссе ирттернĕ çынсене усăллă. Юнра холестерин пухăнасран хÿтĕлет, япаласен ылмашăнăвне лайăхлатать. Организма шлаксенчен хăтарма кунне 200 грамм мăн хăяр çимелле.

Калипе магни нумай кабачок чĕре мышцине апатлантарать, унри тимĕр юна кислородпа пуянлатма витĕм кÿрет. Паха çимĕç тонуса, стреса хирĕç тăрассине вăйлатать.

**Асăрханăр!** Вар-хырăм чирĕсем вĕрĕлсен тата унăн апачĕсене организм йышăнман уйрăм çынсен мăн хăяр çимелле мар.

Пĕлни пăсмасть

# СЕЛЕДКА КАМА УСĂЛЛĂ?

◆ Селедка менотăхтав тапхăрĕнчи хĕрарăмсене питĕ усăллă. Çак вăхăтра вĕсен шăмă масси хăвăрт чакса пырать. Селедкăра вара шăмăсене çирĕплетекен тата шăмă хусăласран хÿтĕлекен B12 витамин нумай. Унсăр пуçне 100 грамм çак пулăра Д витамин талăкри виçĕ виçе чухлĕ. Д витамин организма кальцие йышăнма пулăшать, шăлсемпе шăмăсем арканасран сыхлать. Çавна май сельдь остеопороз профилактикишĕн пĕлтерĕшлĕ.

◆ Паха, организм йышăнакан белок /20 процента яхăн/ та, омега-3 çуллă йÿçек те селедкăра темĕн чухлех. Вĕсем япăх холестерин шайне, атеросклероз аталанас хăрушлăха чакараççĕ. Ăсчахсем селедка чĕрен ишеми чирĕпе аптракансене усăллине çирĕплетеççĕ.

◆ Сельдьре щит евĕрлĕ пара гормонсем туса кăларма кирлĕ йод нумай.

◆ Селедка сысна ашĕнчен калориллĕрех, анчах хăвăртрах ирĕлет.

◆ Селедкăн усăллă çăвĕ çу клеткисен /адипоцитсен/ виçине пĕчĕклетнине çирĕплетсе панă. Ку иккĕмĕш тип диабет аталанас хăрушлăха чакарать. Сăмах май, Атлантикăра тытнă селедка Лăпкă океанринчен çуллăрах тата усăллăрах, мĕншĕн тесен вăл – сивĕ тинĕссен пулли.

◆ Депрессирен, нервсен ытти чирĕнчен сипленме моноаминоксидаза ингибиторсем ĕçекенсемшĕн селедка хăрушă пулма пултарать. Çак пулăра уйрăм аминойÿçек тирамин нумай. Вăл эмелпе çыхăнсан юн пусăмне ÿстерет, инсульт патне илсе çитерме пултарать.

◆ Астăвăр, кирек мĕнле пулă та сиенлĕ япаласем пухать. Селедка мĕн чухлĕ шултрарах тата ватăрах – унра наркăмăшлă япаласем çавăн чухлĕ ытларах. Специалистсем 17 сантиметртан кĕскерех пулă кăна сиенсĕр тесе палăртаççĕ. Шултраххине эрнере икĕ хутран тăтăшрах çиме сĕнмеççĕ.

◆ Тăварлă селедка юн пусăмне ÿстерет, ÿт тăртаннипе, пÿре, чĕре, вар-хырăм чирĕсемпе аптракансене юрамасть. Сахал тăварлă çамрăк селедкăра тăвар – 6,3 грамм, тăварлинче 100 грамра – 14,8. Тĕртĕмсемпе юн тымарĕсенче тăвар нумайланнипе организмра шыв ытлашши пухăнать. Çавна май чĕрене ĕçлеме йывăрланать, пÿресем ытлашши тăварпа шыва пĕтĕм вăйран кăларма пуçлаççĕ. Çавăнпа тăварланă пулла сывă çынсен те нумай çимелле мар.

◆ Тăварланă пулă тĕтĕмленинчен усăллăрах, мĕншĕн тесен тĕтĕмленĕ чухне пулăра канцерогенлă япаласем пухăнма пултараççĕ.

# ЫЛТĂН ТЫМАР ВĂЙ КĔРТЕТ

Авал ылтăн тымара /родиола розовая/ пĕтĕм чиртен сиплекен эмел тесе хакланă. Ку унра организмăн хÿтлĕх хăватне ÿстерекен, вăй-хал хушакан, япаласен ылмашăнăвне йĕркелесе тăракан биологи тĕлĕшĕнчен хастар япаласем пуррипе çыхăннă. Тымарĕнчен шĕвек хатĕрлесе сипленеççĕ.

Халран кайсан, ар хастарлăхĕ чаксан, сахăр диабечĕ, самăрлăх аптаратсан, операци хыççăн, хăлха илтессине, куç çивĕчлĕхне лайăхлатма. Çăнăх пуличчен вĕтетнĕ 1 чей кашăкĕ тымара тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10-15 минут вĕретмелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев – 1 уйăх.

Настойкăна эрехпе хатĕрлеççĕ. 1 пай тымара 5 пай шурă эрехе ямалла, пÿлĕмри тĕттĕм вырăнта 3 эрне лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен /юн пусăмĕ ÿсекенсен апат хыççăн/ 20-шер тумлам ĕçмелле. Настойка йывăр ĕçленипе ывăнсан, аппетита лайăхлатма, аллерги чухне, хытă шăнсан е хĕртекен хĕвел айĕнче аптрасан пулăшать. Сиплев – 1 уйăх.

Пародонтозран, пÿрлĕ суранран, ÿт шăтнинчен примочкăсем витĕмлĕ. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ тымара термосри тин вĕренĕ 300 миллилитр шыва ямалла, çĕр каçа лартмалла, ирхине сăрăхтармалла. Примочкăсем хурса сываличченех сиплемелле.

Хускану

# ЧИР ЛĂПЛАННĂ ВĂХĂТРА

**Артроз аптратсан ыратнине ирттерме гимнастика пулăшать. Анчах ăна чир вĕрĕлнĕ чухне мар, лăпланнă вăхăтра тумалла.**

### Чĕркуççи сыппи

✦ Хырăм çинче выртнă май урасене чĕркуççирен черетпе хуçлатмалла. Пĕçĕ сыпписем урайĕнчен çĕкленесрен асăрханмалла. 10-15 хут тумалла.

✦ Çурăм çинче выртмалла, алăсене кĕлетке çумне тăсса хумалла. Ура лапине кăшт кăна çĕклесе сылтăм чĕркуççине хуçлатмалла. 5 çеккунт тытса тăмалла. Унтан сулахай урапа çак хусканăвах тумалла. 5-7-шер хут тумалла.

✦ Çурăм çинче выртнă май урасене çÿлелле çĕклемелле, велосипедпа ярăннă чухнехи пек хусканусем тумалла. Малтан – майĕпен, унтан хăвăртлатса пымалла. Пĕтĕмпе – 2-3 минут.

✦ Сылтăм аяк çине выртмалла. Пуç айне пĕчĕк минтер хума юрать, сылтăм алла ун айне чикмелле. Сулахай алăпа хăвăр ума тĕревленмелле. Сылтăм урана – çурма хуçлатса, сулахай урана чĕркуççире хуçлатса тытмалла. Сулахай урана хырăм патнелле туртăнтармалла, унтан май килнĕ таран вăйлăн тапса ямалла. Хăнăхтарăва васкамасăр тумалла. Çакнах сылтăм урапа пурнăçламалла. Кашнинпе – 5-шер хут.

### Чавса сыппи

✦ Тăмалла, чирлĕ алла чавсара хуçлатмалла. Ăна сывă алăпа тытса айккинелле ямалла. 5-7 хут тумалла.

✦ Тăмалла, алăсене кăкăр умне тытмалла. Чавсасене хыçалалла ямалла, çак вăхăтра хул калаккисене пĕрлештерме тăрăшмалла. 5-7 хут тумалла.

✦ Тăмалла, алăсене хулпуççисем çине хумалла. Чавсасене çавăн пекех айккинелле ямалла. 6-8 хут тумалла.

✦ Тăмалла, алăсене черетлесе стенана теннис мечĕкĕ пемелле тата тытмалла. Кашни алăпа 7-шер хут тумалла.

✦ Çурăм çинче выртмалла. Алăсен пÿрнисене хĕреслентерсе тытмалла. Вĕсене майĕпен çÿлелле çĕклемелле, аялалла антармалла. Çак вăхăтра хулпуççисене урайĕнчен çĕклемелле мар. 5-7 хут тумалла.

Çак комплекс чирлĕ сыпăсен хусканулăхне лайăхлатать, мышцăсемпе çыхăсене çирĕплетет.

# ВĔРИЛЛЕ ХУМАЛЛА

Гайморитпа кĕрешме пулăшакан питĕ ансат меслетпе паллаштаратпăр. Пĕр хутаç /50 грамм/ лавр çулçине çур литр шыва ямалла, 5 минут вĕретмелле. Унтан савăта хупăлчапа витсе тата алшăллипе чĕркесе 2 сехет лартмалла.

Кунне 4 хут çак шĕвекĕн чĕрĕкшер пайне вĕрилентермелле, унра пир пусма татăкне йĕпетмелле, сăмсапа çамкана пĕтĕмĕшле хупласа пит çине хумалла. Компресс чăтма май пур таран вĕри пулмалла. Татăк сивĕнсен ăна каллех вĕри шĕвекре йĕпетсе хумалла. Процедура 20-30 минута пыма кирлĕ.

Кашни кун çĕнĕ хутаç лавр çулçинчен шĕвек хатĕрлемелле. Сиплев курсĕ – 10 кун.

Сывлăх апачĕ

# ПĔР-ПĔРИНЕ УЙРĂМАХ КИЛĔШТЕРЕÇÇĔ

**Апат туллин усă кӳтĕр тесен вăл е ку çимĕçе пĕр-пĕрипе шайлаштарса çиме пĕлмелле. Ку ыйтупа Ольга Базылева диетолог-гастроэнтеролог сĕнĕвĕсемпе паллаштаратпăр.**

## Какай тусĕсем

Какай кăмăллакансене асăрхаттарар-ха: вăл нимрен те ытларах пахча çимĕçпе килĕштерет. Ку хырăмлăх какая мĕнле ирĕлтернипе тата ун хыççăн пыршăлăхра мĕн пулса иртнипе çыхăннă.

Хырăмлăхра белок кăна ирĕлет. Сăмах май, кунта унăн ĕçĕ аш арманĕн ĕçне сывăх. Какая аш арманĕнче çавăрттарнă чухне ĕç çăмăллăн та хăвăрт пулса пытăр тетпĕр. Ашпа пĕрлех сухан хурсан аш арманĕ тасалса юлать. Çак принцип тăрăх – хырăмлăхра какай ирĕлессине шăпах ĕнтĕ пахча çимĕç çăмăллатать.

Хырăмлăхра ку ĕç пуçланать кăна-ха, çак çимĕçĕн хăрушсăрлăхне пыршăлăх татса парать. Унта организмра уйрăмах хытă тасатакан витĕмлĕ уйрăм бактерисем – сапрофитсем – пурăнаççĕ. Сапрофитсем хăйсен ĕç-хĕлĕпе иммунитета çирĕплетме, çамрăклăха упрама пулăшаççĕ. Какая клетчаткăпа пуян пахча çимĕçпе пĕрле çисен кăна сапрофитсем тулли хăватпа ĕçлеме пултараççĕ, çĕресрен хӳтĕлеççĕ.

Шута илме: çĕрулми какайпа килĕшсе тăмасть. Иккĕшне пĕрле çисен эпир хырăмлăха белоксăр пуçне ăна çак самантра пачах кирлĕ мар углеводсене ирĕлтерме хистетпĕр, мĕншĕн тесен вăл çĕрулмине çеç суйласа илсе пыршăлăха уйрăммăн ăсатма пултараймасть-çке. Çавна пула хырăм тулса ларать.

## Ăшалани вырăнсăр

Апат чăннипех усă кӳтĕр тесен ăна мĕнле пĕçернипе те тимлĕ пулмалла. Чи тĕрĕсси – какая та, пахча çимĕçе те çу нумай хушмасăр хатĕрлени. Çу ăшалама мар, салата яма лайăх.

Чи лайăх тĕслĕхсем – пăшăхласа, фольгапа чĕресе, грильре, уçă çулăм çинче, пăспа, мультиваркăра пĕçерни.

## Кишĕрпе хăйма

Кишĕрĕн тĕлĕнмелле усăллă енĕсем çусемпе пĕрле вăйланаççĕ. Бета-каротинпа пуян тымарçимĕçри япаласем юнри холестерин шайне чакараççĕ, чĕре приступне асăрхаттараççĕ, усал шыçăсен хăш-пĕр тĕслĕхĕнчен хӳтĕленме пулăшаççĕ.

Усăллă енĕсем уйрăмах туллин палăрасси кишĕре мĕнле хатĕрленипе çыхăннă. Кишĕр салатне, тĕслĕхрен, тип çу, хăймаллă сĕт е хăйма хушмалла, мĕншĕн тесен бета-каротин çура ирĕлет, çапла ăна организм лайăхрах йышăнать. Анчах майонез /çуллă пулсан та/ хушма сĕнместпĕр – вăл сывлăхшăн усăллă мар.

## Тата çаксем…

Пулăпа /уйрăмах хĕрлĕ тĕслипе/ ыхра лайăх килĕштереççĕ. Пĕрремĕшĕ юнран сиенлĕ холестерина кăларать, çапла майпа атеросклероз аталанас хăрушлăха чакарать. иккĕмĕшĕ юн тымарĕсене, чĕре мышцине ырă витĕм кӳрет.

Типĕтнĕ улма-çырла мăйăрпа пĕрле апат ирĕлессине лайăхлатать.

Витĕмлĕ

# ÇĔМĔРТ ШАП-ШУРĂ ÇЕÇКЕРЕ

Çĕмĕрт çимĕçĕнчен хатĕрленĕ препаратсем, хытаракан япаласем пуррине кура, варвиттирен, вар-хырăмăн ытти ĕçĕ пăсăлсан сиплеççĕ.

Хуппин препарачĕсем – тар кăларакан, вĕрилентернине ирттерекен, шăк хăвалакан, çулçин препарачĕсем – хытаракан, витаминсемпе тивĕçтерекен, чечекĕнчен хатĕрленисем шыççа хирĕçле, сурана ӳт илтерекен, бактерисемпе кĕрешекен витĕмпе палăрса тăраççĕ.

Анчах çĕмĕртре усăллă япаласемсĕр пуçне амигдалин пур. Организма лексен вăл наркăмăшлантарма пултарать. Çавăнпа çĕмĕрт шĕвекĕсене рецептра кăтартнă виçене çирĕп пăхăнса ĕçмелле. Сиплеве тытăниччен специалистпа канашласан тĕрĕсрех.

Варвитти чухне çĕмĕртĕн 1 апат кашăкĕ чĕрĕ çырлине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 20 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен, анчах 5 кунран ытла мар.

Шăнса пăсăлсан, шăнтса пăрахсан, ӳслĕкрен, циститран сиплеме çĕмĕртĕн 1 апат кашăкĕ типĕ хуппине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Вăйсăр çулăм çинче 10 минут вĕретмелле, илсен 2 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Чечекĕн шĕвекĕпе сурансемпе кĕсенсене çăваççĕ. 1 чей кашăкĕ типĕ чĕртавара тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 10 минутран сăрăхтармалла. Çак шĕвекпех стоматит чухне кунне 3-4 хут çăвара чӳхеççĕ, ангина аптратсан – пыра.

**Асăрханăр!** Çĕмĕрт препарачĕсене ача кĕтекен хĕрарăмсен, вар хытнипе, геморройпа, тӳрĕ пыршă çуркаланнипе аптракансен ĕçме юрамасть. Унсăр пуçне çеçке çурнă çĕмĕрт турачĕсене пӳлĕмре тытмасан лайăхрах, мĕншĕн тесен чечекĕн шăршине пула пуç ыратма, çаврăнма пултарать. Ку каллех ӳсен-тăранра амигдалин пуррипе çыхăннă.

Реклама тата пĕлтерӳсем

## 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.

**11.Срубы для бани.** Т. 37-28-74.

**59.ТЕПЛИЦЫ от производителя.** Низкие цены. Тел. 48-16-54.

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

# ЧИКЕНРЕН – ХУПАХПА

**Вар хытнипе аптракансен час-часах хырăмлăх чикенĕ аталанать. Çемçетекен эмелсем ĕçсен вăл тата ытларах вăйланать. Кун пек чухне ӳсен-тăран çăмăллăх кӳнине палăртаççĕ.**

◆ Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер чей кашăкĕ йĕтĕн порошокне шывпа сыпса ĕçмелле. Йĕтĕн вăрри хырăмлăхăн лăймака сийне хупласа хӳтĕлет, унра тата микроэлементсем нумай. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

◆ Сив чир курăкĕн /репешок обыкновенный/ 1 апат кашăкĕ типĕ курăкне тин вĕренĕ 1,5 стакан шыва ямалла. 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апатчен çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев – сывлăх лайăхланиччен.

◆ 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ чĕрĕ типĕ хăмла çырли çулçине тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен çуршар стакан ĕçмелле. Курс - сывлăх лайăхланиччен.

◆ Хупахăн чĕрĕ йĕплĕ 3 апат кашăкĕ чечекне тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла. Савăта ăшă чĕркесе çĕр каçа лартамалла, ирхине сăрăхтармалла. Кунне 2 хут апатчен 30 минут маларах стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

◆ 5 апат кашăкĕ хурăн папкине çур литр шурă эрехе ямалла. Тĕттĕм вырăнта 3 эрне лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 15-20 тумлам настойкăна шывпа ĕçмелле. Сиплев – сывлăх лайăхланиччен.

# ÇӲÇ ЫТЛА ÇУЛЛĂ

✦ Хупахăн вĕтетнĕ 2 апат кашăкĕ тымарне 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 15 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла. Унпа пуç ӳтне эрнере 2-3 хут сăтăрмалла. Сиплев – 1 уйăх.

✦ Пĕр ывăç вĕлтрен çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Унпа пуç ӳтне эрнере 1-2 хут сăтăрмалла. Сиплев – 1-2 уйăх.

✦ Юманăн вĕтетнĕ 2 апат кашăкĕ хуппине çур литр шыва ямалла, 30 минут вĕретмелле. Сăрăхтармалла. Шĕвекпе пуç ӳтне эрнере 2 хут сăтăрмалла. Сиплев – 2-3 эрне.

✦ 1 стакан шыва 1 апат кашăкĕ хурăн папки ямалла, вăйсăр çулăм çинче 15-20 минут вĕретмелле. Шĕвекпе пуç ӳтне эрнере 2-3 хут сăтăрмалла. Сиплев – 1 уйăх.

«ХЫПАР» Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

УЧРЕДИТЕЛЬ: "ХЫПАР" ИЗДАТЕЛЬСТВО ÇУРЧĔ" АВТОНОМИ УЧРЕЖДЕНИЙĔ

Хушма кăларăм Сывлăх

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 07.04.2015 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 12 сехетре алă пуснă.
Тираж 5844. Заказ 1291.