ХЫПАР
Сывлăх
1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă
12+
26 (842) №, 2015, июль/утă, 8
Хакĕ ирĕклĕ

Асăрханăр

НИТРАТ ĂÇТА НУМАЙ?

Теплицăра тата парникре ÿстернĕ пахча çимĕçре нитрат пуринчен те ытларах пухăнать.

Нитрат виçипе çулçăллă пахча çимĕç тата ир пулакан тымарçимĕçсем чемпионсем шутланаççĕ. Ÿсен-тăранăн тымарĕ çывăхĕнчи пайĕсем çак элементпа уйрăмах пуян. Тĕслĕхрен, петрушка, сельдерей, укроп çулçинче вăл тунииринчен икĕ хут сахалрах. Тĕслĕ купăста пуçĕнче те туниринчи чухлĕ çук.

Шурă купăста çулçинче нитрат хулăн аврипе танлаштарсан – 30-40 процент, тунипе танлаштарсан 60-70 процент сахалрах.

Кишĕрĕн варринче тулаш сийĕпе танлаштарсан нитрат 80 процент ытларах. Хăярпа редисра вара пачах урăхла, хуппи нитратпа 80 процент таран пуянрах. Çавăнпа хăяра хуппине тасатса тата çакки тĕлĕнчи пайне касса пăрахса çимелле.

Дыньăпа арпусĕнне хуппи çумĕнчи пулса çитмен шалти сийне çимелле мар.

Çырласенче, сырланра /облепиха/, чиере, сливăра, панулмире, грушăра нитрат пачах çук.

Вăл салатра, шпинатра, кăшманра, укропра, çулçăллă купăстара, редисра, симĕс суханра нумай.

Тĕслĕ купăстара, кабачокра, кавăнра, йÿç кăшманра, шурă пуçлă купăстара, хĕренре, кишĕрте, хăярта нитрат виçи вăтам шутланать.

Брюссель купăстинче, пăрçара, кăшкар утинче, шалча пăрçинче, çĕрулмире, помидорта, пуçлă суханра, улмаçырлара питĕ сахал.

Ир пулса çитекен пахча çимĕçпе ешĕлре нитрат каярах пулса çитнисемпе танлаштарсан 2-3 хут чылайрах.

Шывра ислетсе лартни тата пĕçерни пахча çимĕçри нитрат виçине 2 хут чакарма май парать.

Чĕрĕ пахча çимĕçрен хатĕрленĕ салата тÿрех çисе ямалла: сивĕтмĕше лартсан та нитрат нумай пухăнать.

Халăх медицини

ИМПĔРПЕ СОДА ХУШСА

- Мышцăна туртăнтарсан вĕри ванна лайăх пулăшать. Вĕри шывлă ваннăна çур стакан çăнăх пуличчен вĕтетнĕ импĕр тымарĕ тата çур стакан апат соди хушмалла. Процедура вăхăчĕ – 15 минут. Çапла сипленнĕ вăхăтрах туртăнтарнă мышца çине кунне 2 хут компресс хумалла. Ун валли 1-ер чей кашăкĕ вĕтетнĕ импĕре, куркумана, кăшт вĕри шыва хутăштармалла.
- Аллергипе аптрасан палан хуппипе сипленме пулать. 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ палан хуппине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 20 минут пиçĕхтермелле, илсен 30 минутран сăрăхтармалла. Малтанхи виçине çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Кунне 2 хут апат хыççăн çуршар стакан ĕçмелле.
- Варикозран сипленме ыхра шăлне вĕтетмелле. 1 пай ыхра пăттине 2 пай çемçе услам çупа хутăштармалла. Маçа сиенленнĕ венăсене сĕрмелле, компресс хучĕпе витмелле, ăшă шарфпа е эластик бинтпа çыхмалла. Ирхине урасене çуса ăшă чăлха тăхăнмалла.

	кăнтăрла	çĕрле
08.07	+ 19	+ 12
09.07	+ 21	+ 17
10.07	+ 23	+ 15
11.07	+ 21	+ 13
12.07	+ 19	+ 11
13.07	+ 17	+ 11
14.07	+ 19	+ 13

ПЫЛПА КОРИЦА

Пылпа корица хушнă чей организм ватăлассине вăрахлатать, вăй кĕртет. Ăна кунне 3-4 хут чĕрĕкшер стакан яланах ĕçмелле.

Чее çапла хатĕрлемелле: тин вĕренĕ 3 стакан шыва 1 апат кашăкĕ корица ярса пиçĕхтермелле, 4 апат кашăкĕ пыл хушмалла.

Шăнса пăсăлсан кунне 3 хут 1 апат кашăкĕ ăшă пыла чĕрĕк чей кашăкĕ корицăпа çимелле. Çапла вăрах ÿслĕкрен, сăмса питĕрĕнниничен сипленме, сывлава лайăхлатма пулать.

Пылпа корица хутăшĕ чăннипех питĕ паха. Кăнтăр Америкăра пурăнакансем çăвартан ырă шăршă кĕтĕр тесе ирсерен пыра пылпа корица хушнă вĕри шывпа чÿхеççĕ.

Юнри холестерин шайĕ ÿснĕ пулсан ирсерен пылпа корица хутăшне сĕрнĕ çăкăр çимелле. Ку холестерин шайне чакарма кăна мар, чĕре мышцине çирĕплетме те пулăшать.

Пылпа корицăна çурмалла хутăштарса çиекен аслă çулсенчи çынсен астăвăм, тимлĕх лайăхланаççĕ.

Темиçе рецепт

СУХАН КОМПРЕСĔ

✦ Остеохондроз чухне сухан компресĕ сиплĕ витĕм кÿрет. Пуçлă сухана теркăпа хырмалла, ыратакан тĕле хумалла, компресс хучĕпе витмелле, çиелтен ăшă тутăрпа чĕркесе çыхмалла. 1-2 сехет тытмалла.

✦ Ÿпке шыççан 1 стакан вĕретнĕ вĕри сĕте 1 чей кашăкĕ сысна ăш çăвĕ тата 1 чей кашăкĕ пыл хушмалла. Сивĕнсен чĕрĕ çăмарта ярса пăтратмалла. Кунне 3 хут хатĕрлесе ĕçмелле. Сиплев курсĕ – сываличчен.

✦ Чага настойкипе чирлĕ сыпăсене сăтăраççĕ. 50 грамм таякан чага касăкне çур литр шурă эрехе ямалла, тĕттĕм вырăнта 2 эрне лартмалла. Унпа сыпăсене эрнере 3 хут сăтăрмалла. Сиплев курсĕ – 2 уйăх. 10 кун тăхтанă хыççăн тепĕр курс пуçламалла.

✦ Юн пусăмĕ ÿснинчен 2 литр шыва 300 грамм шурă чăрăш /пихта/ хуппи ярса 20 минут вĕретмелле. Сивĕннĕ шĕвеке кĕленче савăта ямалла. Ăна кунне 3 хут апатчен çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 10 кун. 10 кун тăхтанă хыççăн 10 кунлăх тепĕр сиплев курсĕ ирттермелле.

Муркаш районĕн тĕп больницин хирурги уйрăмĕн заведующине Г.Огурцова ĕçри çитĕнÿсемшĕн нумай пулмасть Чăваш Республикин Хисеп грамотипе наградăланă. Геннадий Мефодьевич – опытлă хирург, пĕрремĕш квалификаци категориллĕ тухтăр. 2002 çулта вăл ЧР тава тивĕçлĕ врачĕн ятне тивĕçнĕ.

Сăнÿкерчĕке больница сайтĕнчен илнĕ.

СТРЕСА ПУЛА ТА

Стресс хыççăн е ытти сăлтава пула нервсем хавшасан ÿт кĕçĕтни аптратма пултарать. Мĕн тумалла-ха?

1. Кĕçĕтекен ÿте уксуслă шывпа сăтăрмалла. Апат уксусне /уксус эссенцине мар/ шывпа çурмалла хутăштармалла. Унра йĕпетнĕ çемçе губкăна кĕçĕтекен тĕлте 1-2 минут тытмалла.
2. Ментол хушнă кремпа е гельпе усă курсан аван. Вĕсем сивĕтекен, лăплантаракан витĕм кÿреççĕ. Гельпе е кремпа ÿте питĕ çемçен сăтăрмалла.
3. Енчен те стресс хыççăн ÿт вăхăт-вăхăтпа кăна кĕçĕтет пулсан икĕ эрне валерьянка ĕçмелле. Кĕçĕтни час-часах аптратсан аллергологпа невролог патне каймалла. Аллерголог антигистаминсем çырса парĕ, невролог нервсене лăплантарма пулăшĕ.

Хисеплĕ вулакансем!
"Хыпар" Издательство çурчĕн кăларăмĕсене 2016 çулăн I çурринче илсе тăмашкăн
июль уйăхĕнчен тытăнса август уйăхĕн 31-мĕшĕччен –
ЙŸНĔ ХАКПА!
"ХЫПАР" – 625,62 тенкĕ
/кăçалхи II çур çултинчен 172,44 тенкĕ йÿнерех/
"Хыпар"-эрнекун – 325,92 тенкĕ
/19,62 тенкĕ йÿнерех/
"СЫВЛĂХА" 223,2 тенкĕпе çырăнтараççĕ

СЫВЛАМА ПУÇЛАТЬ

Вăрах ринита, гайморита, фарингита, трахеита пула сăмса час-часах сывламасан валидолпа ингаляци туни çăмăллăх кÿрет.

Вĕри 700-800 миллилитр шыва 1 тÿме валидол, 1-1,5 чей кашăкĕ апат соди, 2 тумлам йод ямалла. Пуç çийĕн алшăллипе витĕнсе савăтран çĕкленекен пăспа шыв сивĕничченех сывламалла.

Сывлăх
26 (842) №, 2015, июль, 8

Витĕмлĕ

УКҪА КУРĂКĔ СИПЛЕТ

Эрозивлă гастритпа аптракансене диетăна ҫирĕп пăхăнни тата укҫа курăкĕпе /ярутка полевая/ сипленни сывлăха лайăхлатма пулăшать.

Диета

Сиплев курсне тытăниччен пĕр эрне маларах диетăна ҫирĕп пăхăнма пуҫламалла. Сиплев вăхăтĕнче те, ун хыҫҫăн та диетăпа пурăнмалла.

Кашни ирех сĕлĕ пăтти /шывпа пĕҫерни килĕшмесен сĕтпе шыва ҫурмалла хутăштарма юрать/ ҫимелле. Çăкăр – шурри кăна, пулă – ҫуллă марри, шывра пĕҫерни е пăшăхлани. Çуллă мар какай – пĕҫерни. Яшка хатĕрленĕ чухне какай ярса малтан пĕҫерни шӳрпине тăкнă хыҫҫăн ҫĕнĕрен шыв ярса вĕретмелле. Çăмартана калакла е хăпартса пĕҫермелле. Кашни кун е кун сиктерсе нимĕн те хушман хĕвелҫаврăнăш халви 50-100-шер грамм ҫимелле.

Рационран ăшаланă, маринадланă, пăрăҫлă ҫимĕҫсене, соуссене, лавккари сĕткенсемпе лимонадсене, хăвăрт хатĕрлемелли апата, тутлă чустаран пĕҫернĕ кукăль-булкăна, хăшпĕр пахча ҫимĕҫпе улма-ҫырлана пачах кăлармалла. Çав шутра – кирек мĕнле купăста, йӳҫ кăшман, редиска, ҫарăк, хĕрен, симĕс сухан, банан, апельсин, чĕрĕ абрикос, чие, гранат, крыжовник, слива, помидор, пăлхар пăрăҫĕ. Кишĕре – пĕҫернине кăна, панулмине хуппинчен тасатса тата кăштах ҫиме юрать. Тăтăшрах, сахалшарăн ҫийĕр – хырăмлăх ялан ĕҫлетĕр. Пĕрле сушка е килте типĕтнĕ шурă ҫăкăр чиксе ҫӳремелле, вĕсене апатсен хушшинче ҫимелле. Пирус туртакансен ҫак сиенлĕ йăлана пачах пăрахмалла е виҫине ҫурри таран та пулин чакарма тăрăшмалла. Нихҫан та выҫ хырăмла ан туртăр!

Шур ҫырлипе

Чир вĕрĕличчен /вăл сезонпа ҫыхăннă пулсан/ пĕр уйăх маларах сипленме пуҫламалла. Чĕрĕ е шăнтнă шур ҫырли /клюква/, крахмал, 5 процентлă йод спирт шĕвекĕ, укҫа курăкĕ /тунисĕр/ кирлĕ.

Шур ҫырлинчен кĕсел пĕҫермелле: ҫур литр кĕсел валли ҫур стакан ҫырла, тутă кĕмелĕх сахăр, кăштах крахмал илмелле. Лавккари брикетпа сутакан кĕселе ан туянăр. Шур ҫырли кĕселне кунне пĕрре, ирхине выҫ хырăмла, апатчен 30 минут маларах ĕҫмелле.

Ирхине тăрсанах ăна сивĕтмĕшрен кăлармалла, стакана 150 миллилитр ярса илмелле тата пĕрремĕш кун 1 тумлам йод тумлатмалла. Йывăҫ патакпа лайăх пăтратмалла, ҫăнăх пуличчен вĕтетнĕ типĕ укҫа курăкне чей кашăкĕн виҫҫĕмĕш пайĕ чухлĕ хушса татах питĕ тĕплĕ пăтратмалла. Хутăша пĕчĕк сыпкăмсемпе ĕҫсе ямалла. 1-2 минутран ҫурăм ҫине выртмалла, майĕпен ҫаврăнкалама пуҫламалла: малтан – сулахаялла, унтан – сылтăмалла, каялла. Çапла 2-3 хут. Тăмалла, халĕ хăвăрăн кулленхи ĕҫсене тытăнма пултаратăр.

Иккĕмĕш кунне кĕселе – 2 тумлам йод, малалла 3-шер тумлам хушмалла. Сиплев курсĕ – 3 эрне. 10 кун тăхтанă хыҫҫăн 10 кунлăх тепĕр курс ирттермелле.

Сипленме пуҫланă хыҫҫăн 2-3-мĕш кунсенче хырăмлăхра кăштах канăҫсăрлантарма пултарать. Ку – лăймака сий реакцийĕ. 3-4-мĕш кунсенче хăвăра лайăхрах туйма пуҫлатăр: ыратни лăпланать, кăкăр хĕртни иртет, тула тухасси йĕркене кĕрет, аппетит уҫăлать, кĕлетке ҫăмăлланса каять. Кăкăр хĕртни иртмесен кĕселе укҫа курăкĕн порошокне ҫур чей кашăкĕ хушни пулăшĕ.

Пĕртен-пĕр асăрхаттару: сиплевре йодпа усă курнă май ҫак мел щит евĕрлĕ пар чирлĕ ҫынсене юрамасть.

Эсир пĕлесшĕнччĕ

КАВĂН ҪĂВĔ ВИТАМИНСЕМПЕ ПУЯН

Аптекăра кавăн ҫăвĕ туянтăм. Вăл арҫынсене уйрăмах усăллă теҫҫĕ. Ăна хăҫан тата мĕнле ĕҫмелле?

Д. ПАВЛОВ.
Тăвай районĕ.

Кавăн ҫăвĕнче биологи тĕлĕшĕнчен хастар япаласем, B1, B2, C, P, PP, F витаминсем, ҫăра тата ҫăра мар ҫуллă йӳҫексем нумай. Вăл язвăсене ӳт илме, ват шĕвекне кăларма, шыҫҫа ирттерме пулăшать, пĕвере ырă витĕм кӳрет. Вăрри шĕвĕрĕлченрен хăтарать. Кĕскен каласан, кавăн ҫăвĕ вар-хырăмăн чылай чирĕнчен, геморройран, атеросклерозран, простатитран питĕ витĕмлĕ хӳтĕлет, сиплет. Унпа тĕрлĕ тĕслĕхре ҫапла усă кураҫҫĕ.

Ар парĕн аденоми, простатит, арҫынсен ар хăвачĕ чакни. Кунне 3-4 хут апат умĕн 1-2-шер чей кашăкĕ кавăн ҫăвĕ ĕҫмелле, ҫĕрлене хирĕҫ унпа микроклизма лартмалла е тӳрĕ пырша ҫура йĕпетнĕ мамăкмарля тампон чикмелле.

Мелĕ ҫакăн пек. Малтан тӳрĕ пырша шыв клизмипе тасатмалла та ҫура йĕпетнĕ мамăкмарля тампон чикмелле.

Çу микроклизмине лартма йĕпсĕр шприцпа е пĕчĕк ача грушипе усă курмалла. Клизма валли 1 апат кашăкĕ кавăн ҫăвне чĕрĕк стакан ăшă шыва ярса пăтратмалла. Микроклизма хыҫҫăн сулахай аяк ҫинче 12-15 минут выртмалла. Курс валли 900-1000 миллилитр кавăн ҫăвĕ кирлĕ.

Геморрой, проктит, тӳрĕ пыршă ҫуркаланни, вар хытни, колит. Кунне 3 хут апатчен 1 сехет маларах 1-2-шер чей кашăкĕ кавăн ҫăвĕ ĕҫмелле. Унтан ҫĕрлене хирĕҫ ҫӳлте палăртнă йĕркепе микроклизма лартмалла. Курс – 10-15 кун. 4-5 уйăхран тепĕр курс ирттерме юрать.

Ват ҫулĕсен ĕҫĕ япăхни /дискинези/, ват хăмпи шыҫни /холецистит/. Кунне 3 хут апатчен 50-60 минут маларах 1-ер чей кашăкĕ кавăн ҫăвĕ ĕҫмелле. Курс валли 600-800 миллилитр ҫу кирлĕ.

Гастрит, хырăмлăхпа вуник пумăклă пыршă язви. Кунне 3-4 хут апатчен 50-60 минут маларах 1-2-шер чей кашăкĕ ҫу ĕҫмелле. Курс – 10-15 кун.

Сăмах май, 1-2 чей кашăкĕ кавăн ҫăвĕ ĕҫни кăкăр хĕртнине 2-3 минутра ирттерме пулăшать.

Дерматит, экзема, псориаз, диатез, ӳт пиҫсе хĕрелни, кăмпа чирĕ, герпес, пӳрлешке. Кунне 3 хут апатчен 1 сехет маларах 1-2-шер чей кашăкĕ ҫу ĕҫмелле. Çакăнпа пĕрлех сиенленнĕ ӳте супăньпе ҫуса тасатнă хыҫҫăн кунне 4 хут кавăн ҫăвĕ сĕрмелле. Курс – 4 эрне.

Атеросклерозран хӳтĕленме, сипленме. Кунне 3-4 хут апатчен 1 сехет маларах 1-ер чей кашăкĕ ҫу ĕҫмелле. Курс валли 500-600 миллилитр кирлĕ. Çулталăкра 2 хут сипленмелле.

Сӳйлама пулать

ХĔВЕЛ ӲТЕ ИЛЕМ КĔРТЕТ

Хăш-пĕр ҫимĕҫсем организм меланин туса кăларассине лайăхлатаҫҫĕ, ӳт хĕвелпе пиҫсе хăмăрланассине хăвăртлатаҫҫĕ.

Абрикос хĕвел ӳте илемлĕ тĕс кĕртессине хăвăртлатать, ультрафиолетран хӳтĕлет. Ӳт лайăхрах пиҫтĕр тесен кунне 2-3 абрикос ҫимелле.

Персик ӳт пиҫсе каясран хӳтĕлет, ăна пĕр тикĕс илемлĕ тĕспе тивĕҫтерме пулăшать.

Исĕм ӳт чирĕсенчен сыхлать, иммунитета ҫирĕплетет, шыв шайлашăвне йĕркере тытса тăрать.

Спаржа ӳте ультрафиолет пайăркисенчен, ӳтĕн усал шыҫҫи аталанасран хӳтĕлет.

Дыня ӳт илемлĕ пиҫессине хăвăртлатать. Çак витĕме лайăхлатма сезон вăхăтĕнче кунне 300-шер грамм дыня ҫимелле.

Помидор ӳтĕн усал шыҫҫинчен сыхлать, ӳт пиҫсе илемленессине хăвăртлатать. Кунне ҫур стакан томат сĕткенĕ ĕҫни ӳте хĕвелрен хӳтĕлекен крем евĕрлех витĕм кӳрет.

Шпинат хĕвелпе писнĕ ӳт тĕсне чылайччен упрама, ультрафиолетăн сиенлĕ витĕмĕнчен хӳтĕленме пулăшать.

Брокколи сиплĕ витĕмпе палăрса тăрать: хĕвел ҫинче нумай пулнипе ӳт хĕрелнине, тăртаннине чакарать.

Арпус ӳт пиҫессине хăвăртлатать, ӳте ультрафиолетран хӳтĕлет, пĕтĕм организмăн шыв шайлашăвне йĕркене кĕртет.

Пулă, тинĕс ҫимĕҫĕсем организмăн шыв шайлашăвне тавăраҫҫĕ, ӳт типесрен, виселенесрен сыхлаҫҫĕ.

Какайпа пĕвер меланин туса кăларассине лайăхлатаҫҫĕ, писнĕ ӳт тĕсне ытларах вăхăт упранма пулăшаҫҫĕ.

СĔРМЕ, ĔҪМЕ

Ӳт шыҫни /дерматит/ тертлентерсен хăлха ҫакки курăкĕн /одуванчик/ тата хупах тымарĕсемпе сипленни ырă витĕм кӳрет.

Типĕтнĕ тымарсене ҫăнăх пуличчен вĕтетмелле, ҫурмалла хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ хутăша 400 грамм вĕренĕ сивĕ шыва ярса ҫĕр каҫа лартмалла. Ирхине шыв мунчине лартса 20 минут вĕретмелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 15 минут маларах ҫуршар стакан ĕҫмелле.

Маҫ хатĕрлемелле. Хăлха ҫакки курăкĕн тымарĕн 2 апат кашăкĕ порошокне хупах тымарĕн 2 апат кашăкĕ порошокĕпе, 4 апат кашăкĕ пылпа тата 1 апат кашăкĕ качака ăш ҫăвĕпе хутăштармалла. Шыв мунчине лартса 10 минут пиҫĕхтермелле, анчах вĕретмелле мар, качака ҫăвне ирĕлме кăна памалла. Унтан маҫа ăшă вырăнта 3 талăк лартмалла. Ăна сиенленнĕ ӳте сĕрсе сипленеҫҫĕ.

АЛ ЛАППИНЕ КУРА

Алăсем тăрăх малашне мĕнле чирсем аталанас хăрушлăх пуррине палăртма пулать.

- Ал лаппи мĕн чухлĕ сарлакарах, сывлăх ҫавăн чухлĕ ҫирĕпрех. Анчах ал лаппи сарлака тата пӳрнисем кĕске ҫынсен юн ҫаврăнăшĕ пăсăлас, чи малтанах юн пусăмĕ ӳсес туртăм пур.
- Çинҫе вăрăм пӳрнесемлĕ, шуранка ӳтлĕ ал лапписем температура е атмосфера пусăмĕ тăрук улшăннине, вăйлă сасса ытла та сисĕмлĕ, кирлĕ-кирлĕ маршăнах пăшăрханакан ҫынсен пулаҫҫĕ.
- Пĕчĕк ал лаппиллĕ ҫынсен нерв тытăмĕ ытла та черчен. Вĕсем час-часах бронх астмипе, тӳрĕ пыршă шыҫҫипе, гипотонипе чирлеҫҫĕ.
- Тачка ал лаппиллĕ ҫынсен ытларах чухне юн ҫаврăнăшĕ пăсăлать. Вĕсен япаласен ылмашăнăвĕ япăх пулса пырать, щит евĕрлĕ пар ҫителĕксĕр ĕҫлеме пултарать.

СИМĔС ПАНУЛМИПЕ

Ревматоидлă артритран сипленме шурă купăстана /1 килограмм/ тунинчен тасатмалла та варрине кăларнă 1 килограмм симĕс панулмипе пĕрле аш арманĕпе авăртмалла. 1-ер стакан шĕвĕ пыл, аш арманĕпе авăртнă шăнăр курăкĕн /подорожник/ ҫулҫи хушса лайăх пăтратмалла, сивĕтмĕшре упрамалла. Шăнăр курăкĕн ҫулҫине хĕл валли хатĕрлес тесен аш арманĕпе авăртса пылпа 1:1 виҫепе хутăштармалла.

Купăста, панулми, ҫулҫă, пыл хутăшне кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ҫимелле. Сиплев курсĕ – 2 уйăх. Унтан 5 кун тăхтамалла та ҫĕнĕ курс пуҫламалла. Хальхинче 10 кун кансан виҫҫĕмĕш сиплев курсĕ ирттермелле.

ÇĂПАНРАН – ЫРАШ ЧУСТИ

- Шĕвĕ пылпа ыраш ҫăнăхĕнчен чуста ҫăрмалла. Унран пашалу хатĕрлесе ҫăпан ҫине хумалла, лейкопластырьпе ҫирĕплетмелле. Пашалăва ирхине тата каҫхине ҫĕннипе улăштармалла. Сываличченех сипленмелле.
- Чĕрĕ ҫĕрулмине теркăласа хуни те пулăшать. Йĕрки – чустапа сипленнĕ чухнехи пекех.
- Тин вĕренĕ 1 стакан шыва 2 апат кашăкĕ мелисса ямалла, 30 минут лартмалла. Кунне 2-3 хут ҫак шĕвекре йĕпетнĕ пусма татăкне ҫăпан ҫине хурса компресс пек ҫирĕплетмелле.
- Çăпансем ҫине сĕтре пĕҫернĕ хупах ҫулҫисем хумалла. Компрессене кашни 3-4 сехетре ҫĕннисемпе улăштармалла.

Тухтăр канашĕ

СĂВĂС ВĂРТТĂН ТАПĂНАТЬ

Ăшă çанталăкра сăвăссем хастарланаççĕ, тапăнса ÿте тăрăнма меллĕ самант пуласса кĕтсех тăраççĕ. Сăвăссем тата вĕсем çынна мĕнле сиен кÿни çинчен республикăри гигиенăпа эмидемиологи центрĕн эпидемиолог врачĕ Лидия РУСАНОВА тĕплĕн ăнлантарса парать.

– Эрешмен евĕрлисен класне кĕрекен сăвăссенчен чылайăшĕ хура кĕркунне тата хĕлле çывăрать. Ăшă кунсем пуçлансанах выçса çитнĕскерсем курăк, тĕм, хăрăк турат купи çине хăпараççĕ е çĕр тăрăх куçаççĕ. Май килсенех çын çинелле сикеççĕ те сăмсипе ÿте тăрăнса темиçе кун юн ĕмеççĕ.

Раççейĕн вăтам тăрăхĕсенче сăвăс çыртнă çынсене март-апрель уйăхĕсенчех шута илме тытăнаççĕ. Вĕсен чи хастар вăхăчĕ – май-июнь. Кăçал Шупашкарти сиплев учрежденийĕсене сăвăс çыртнă 67 çын пулăшу ыйтма пынă.

Шăпах сăвăс çыртнине, хăрушлăх шайне мĕнле палăртма пулать-ха? Çитĕнсе çитнĕ сăвăссен пурин те 4 мăшăр ура, ку вĕсене ытти хурт-кăпшанкăран çăмăллăнах уйăрма май парать. Сăвăс çыртсан ун сĕлекипе пĕрле этем юнне чылай инфекци чирне пуçаракан вируссем лекеççĕ. Чи хăрушшисем – сăвăс вирус энцефаличĕ тата сăвăс боррелиозĕ /Лайм чирĕ/. Тăрăнса ларнă сăвăса кăларни те инфекци чирĕ ересрен хăтараймасть, мĕншĕн тесен шĕвĕ сĕлекен малтанхи виçисенчех вирус пур. Çапах та сăвăс çыртнăранпа ăна кăларса иличчен мĕн чухлĕ вăхăт иртни юна лекекен вирус шутне тата чир йывăрлăхĕ мĕнле пуласине витĕм кÿрет. Сăвăса мĕн чухлĕ иртерех кăларса илетĕр – сывлăха çавăн чухлĕ лайăхрах упрама пултаратăр.

Сăвăс боррелиозĕпе /Лайм чирĕ/ Чăваш Ен территорийĕнче 2014 çулта 8 çын чирленине шута илнĕ. 2013 çулта çакăн пек тĕслĕх 3 пулнă. **Вирус ернĕренпе чирĕн малтанхи паллисем хушшинче 5-49 кун иртет.** Çивĕч чир ÿт çинче 5-6 сантиметр диаметрлă хĕрлĕ лаптăкпа палăрать, чылай чухне варри сутăрах тĕслĕ пулать. Час-часах наркăмăшланнин паллисене асăрхама пулать, пуç ыратать, шăнтса пăрахать, ăш пăтранать, температура 40 градуса çити ÿсет. Чирĕн 2-4-мĕш эрнисенче неврологи, кардиологи тĕлĕшĕнчен йывăрлăхсем пуçланма пултараççĕ. Хăшĕсен ыйхă вĕçет, ăс-тăн улшăнать, ал-ури хытса ларать, чĕпĕтет, чĕре таппи япăхать. Чир пуçланнă хыççăн 2 уйăхран, хăш чухне 2 çултан сыпăсем аптратаççĕ, артрит вăрах чире куçать...

Сывлăха упрама профилактика мелĕсене çирĕп пурнăçлани пулăшать. Специалистсем çи-пуçпа уйрăмах тимлĕ пулма сĕнеççĕ.

Вăрмана кайнă чухне çак йĕркесене пăхăнăр:

– пуçа лайăх хупламалла /тутăр, капюшон, калпак.../ Тутăр вĕçне çуха айне чикмелле;

– кĕпене, свитера, кофтăна – шăлавар ăшне, шăлавара чăлха ăшне чикмелле;

– çанăсен манжечĕсем алă çумне çăтă перĕнсе тăмалла;

– çи-пуç пĕр тĕслĕ пулсан лайăхрах – ун çинче сăвăссем уçăмлăрах курăнĕç;

– сăвăссене хăратакан хатĕрсемпе усă курма юрать. Анчах вĕсене ÿте мар, çи-пуçа сапмалла;

– вăрмантан тухсан çи-пуçа тимлĕ сăнаса пăхăр.

Сăвăса ÿтрен тĕрĕс кăларма пĕлмелле. Тăрăнса ларнăскерне кирек мĕнле шĕвĕ çура /вазелин, хĕвелçавăрăнăш, олива çăвĕ/ йĕпетнĕ мамăкпа 30-60 минута витмелле. Унтан сăвăса пинцетпа сăмси çумĕнченех хĕстермелле те сиктеркелесе тата çавра хусканусемпе, татăлса каясран асăрханса туртса кăлармалла. Татăлса кайсан, тĕрĕс мар кăларсан инфекци пуçаракан вирус юна лекме пултарать. Сиенленнĕ ÿте 3 процентлă водород перекисĕ е йод настойки сĕрмелле.

Сиен курнă çыннăн медицина ĕçченĕнчен пулăшу ыйтмалла. Ÿтрен кăларнă сăвăса çăтă пăкăллă пĕчĕк кĕленчене хурса республикăри гигиенăпа эпидемиологи центрĕн вирусологи лабораторине вирус пуррипе çуккине тĕрĕслеттерме илсе пымалла. Лаборатори адресĕ: Шупашкар, Мускав проспекчĕ, 3д çурт; телефон: 58-39-70.

Çакна та пĕлни пăсмасть: сăвăс энцефаличĕ анлă сарăлнă регионсем пур. Çак регионсене тухса кайиччен 2 эрне маларах профилактика прививки тума пулать. Тĕплĕнрех республикăри гигиенăпа эпидемиологи центрĕнче 56-29-58 телефонпа ыйтса пĕлме пултаратăр.

ХĂЛХА ШАВЛАСАН

Ватлăхра хăлха хытнинчен, шавланинчен сипленме хĕрлĕ чавка пуç /клевер луговой/ чечекĕ пулăшать.

Чечеке тунине 5 сантиметр тăршшĕ хăварса пухмалла. Кун пек кайран çеçкисене татса илме çăмăлрах. Чечеке усă духовкăра пĕчĕк сулăм çинче типĕтмелле. Мĕнле типсе çитнине алăпа тыта-тыта пăхса тĕрĕслемелле. Сиплев курсĕ валли 3 литр банки типĕтнĕ çеçке кирлĕ.

Эмеле çапла хатĕрлемелле: 2 апат кашăкĕ çеçкене термоса тин вĕренĕ çур литр шывпа пĕрле ямалла, 3 минут лартмалла. Пĕрремĕш виçене /стаканăн виççĕ-тăваттăмĕш пайĕ/ – ирхине выç хырăмла, иккĕмĕшне – кăнтăрлахи апат умĕн, ыттине çывăрма выртас умĕн пĕр сехет маларах ĕçмелле.

Кашни уйăх хыççăн пĕрер эрнелĕх тăхтавсем туса виçĕ уйăх сипленмелле. Çакăн пек тепĕр сиплев курсĕ çур çултан ирттереççĕ. Чавка пуç шĕвекне чăтăмлă ĕçсе пурăнсан хăлха илтесси лайăхланнине палăртаççĕ.

Шĕвек чăннипех паха. Вăл юнри холестерин шайне чакарать, юн тымарĕсем япăхнипе пулакан амаксенчен /пуç çаврăнни, чĕре сикни/ хÿтĕленме пулăшать. Чавка пуç шĕвекĕ склероза хирĕçле вăйлă кĕрешнипе те паллă.

Ăна вар-хырăм чирĕсем, гепатит, холецистит аптратсан та ĕçеççĕ. Ÿсен-тăран пĕвере питĕ лайăх тасатать.

ГИПЕРТОНИКСЕМ ВАЛЛИ

✦ Стакан тĕпне 1 апат кашăкĕ кукурус çăнăхĕ хумалла, хĕрринченех шыв ямалла. Çĕр каçа лартмалла. Ирхине выç хырăмла стакан тĕпне ларнине пăтратмасăр ĕçмелле.

✦ Çĕрулмине хуппипех пĕçермелле. Шывне кашни кун 1-2-шер стакан ĕçмелле. Унсăр пуçне духовкăра е кăмакана пăрахса пĕçернĕ çĕрулмине хуппипех çимелле.

✦ 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ салат çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 2 сехет лартмалла. Кунне 2 хут çуршар стакан е каçхине çывăрма выртас умĕн 1 стакан ĕçмелле.

✦ Тин вĕренĕ 1 стакан шыва 1 апат кашăкĕ хĕрлĕ пилеш çырли ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 2 хут çуршар стакан ĕçмелле.

✦ Петрушкăн 5-6 туратне вĕтĕ вакламалла, каçхине 1 стакан кефира ярса лартмалла. Ирхине выç хырăмла çур стакан ĕçмелле, иккĕмĕш çуррине – каçхине çывăрма выртас умĕн. Курс – 2-3 эрне, 7 кун тăхтанă хыççăн тепĕр сиплев курсĕ ирттермелле.

ЮН ТЫМАРĔСЕНЕ ХÿТĔЛЕМЕ

Тĕрĕс мар апатланни, сахал хускални юн тымарĕсене аркатаççĕ. Вĕсен сывлăхне мĕнле упрамалла-ха?

■ Эрнере 3-4 хут та пулин кабачок çимелле. Кирек мĕнли те – пăшăхлани, фольгăпа чĕркесе пĕçерни, ытти – усăллă. Салата ăна чĕрĕлле хушмалла. Кабачокра юн тымарĕсене йĕркере тытса тăма пулăшакан фоли йÿçекĕ пур. Шашлăк хатĕрлетĕр-и? Унпа пĕрлех кăмрăк çинче кабачока та ăшалăр. Вăл шашлăк юн тымарĕсене сиенлĕ витĕм кÿресрен хÿтĕлет.

■ Кашни кунах помидортан апат хатĕрлĕр. Чĕрринче те, пĕçернинче те, хĕренпе пĕрле нимĕрленинче те юн тымарĕсене лайăх тасатакан магнипе ликопен упранса юлаççĕ.

■ Шывра тăтăшрах ишме тăрăшăр. Ишни юн тымарĕсене тренировка тума пулăшать, çавна пула вĕсен стенкисен пиçĕлĕхĕ лайăхланать.

КĂВАК ÇЫРЛА ÇУЛÇИ

◆ Юнри сахăр шайне чакарма кăвак çырлан /голубика/ туни-çулçинчен сиплĕ шĕвек хатĕрлемелле. 1 стакан шыва 1 апат кашăкĕ вакланă çулçă-турат ямалла, вĕреме кĕртмелле, вăйсăр çулăм çинче 10 минут тытмалла. Илсен 1 сехетрен сăрăхтармалла. Малтанхи виçине çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Кунне 3 хут стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле е кун тăршшĕнче пĕчĕк сыпкăмсемпе ĕçсе ямалла. Сиплев курсĕ – 10-30 кун.

◆ Кăвак хăмла çырлин /ежевика/ çулçинчен хатĕрленĕ шĕвек витĕмлĕ пулăшать. 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ чĕртавара тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апатчен 30 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле.

Хунавĕнчен те сахăра чакаракан шĕвек хатĕрлеме пулать. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ хунава эмальленĕ кастрюльти тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле, вăйсăр çулăм çинче 2 минут вĕретмелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунĕпех чей вырăнне ĕçмелле.

Килти меслет

ШĂЛ ТУНИ ШЫÇНĂ ЧУХНЕ

Шăл туни шыççан, юнăхсан /гингивит/ эмел курăкĕсемпе сипленни çăмăллăх кÿрет.

● 1 апат кашăкĕ эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ типĕ чечекне, 1 апат кашăкĕ календулăн типĕ чечекне, 1 апат кашăкĕ шур тăрăллă хыт курăка /тысячелистник/ термосри 2 стакан вĕри шыва ямалла. 1 сехетрен сăрăхтармалла. Шĕвекпе çăвара кунне 3 хут 1-ер минут чÿхемелле.

● 2 апат кашăкĕ типĕ эмел шур курăкне /шалфей лекарственный/ 1 стакан шыва ярса вĕретмелле, кăшт сивĕнсен сăрăхтармалла. Ăшă шĕвекпе çăвара талăкра 2 хут чÿхемелле.

● Юманăн вĕтетнĕ типĕ хуппине типĕ шĕпĕн курăкĕпе /чистотел/ çурмалла хутăштармалла. 4 апат кашăкĕ хутăша термосри 2 стакан вĕри шыва ямалла. 1 сехетрен сăрăхтармалла. Шĕвекпе çăвара кашни 6 сехетре чÿхемелле.

● Гингивит аптратсан кунне 2 хут алоэн чĕрĕ çулçине чăмламалла. Курс – 10 процедурăран кая мар.

● 1 чей кашăкĕ прополис настойкине 1 стакан шыва ярса пăтратмалла та çак шĕвекпе çăвара кунне 5 хут апат хыççăн чÿхемелле.

● 1 стакан шыва 1 апат кашăкĕ календула настойки ярса çăвара кунне 6 хутран кая мар чÿхемелле.

● Çак тĕллевпех эмел шур курăкĕ, юман хуппи, сар çип ути /зверобой/, чикен курăкĕ /синеголовник/, эмел курăкĕн чечекĕ, шатра кĕпçин /лапчатка/ тымарĕ ярса пиçĕхтернĕ шĕвексемпе усă кураççĕ.

● Шывпа хутăштарнă курăксен аптека спирт настойкисемпе сипленме юрать. 5 миллилитр настойкăна 100 миллилитр шыва ямалла. Шĕвеке çăварта 1 минут тытмалла.

Тест

КУÇА ТĔРĔСЛĔР

Ĕç вĕçленнĕ тĕлелле çак паллăсене асăрхатăр:

✦ куç ывăнса çитет;
✦ куç хĕрелнĕ;
✦ куç тĕтреленет, ăна темскер карса илнĕн туйăнать;
✦ куçра хăйăр пур пек, куç чĕпĕтет;
✦ тăтăш мăчлаттаратăр;
✦ кĕске вăхăтлăха япаласем иккĕлле курăнаççĕ;
✦ куç, тăнлавсем ыратаççĕ;
✦ пĕр-пĕр япалана тĕллесе пăхма йывăр.

Пĕтĕмлетÿ. Çак паллăсенчен иккĕ-виççĕшне асăрхарăр пулсан – сирĕн куç вăйĕ ывăннин вăтам степенĕ. Тăвата е ытларах паллă пурри куç ывăнса çитнине пĕлтерет. Куçа упрамалли мерăсем йышăнмасан ку унăн çивĕчлĕхĕ чакасси патне илсе çитерме пултарать.

Шута илме

ЧĔРЕ ТĔЛĔНЧЕ ЫРАТАТЬ...

Стенокардин тĕп палли – чĕре тĕлĕнче е кăкăр кăшкарĕ хыçĕнче ыратни. Чĕре приступĕ аталанасран мĕнле хӳтĕленмелле-ха?

● Чĕре тĕлĕнче ыратма пуçласанах ыхран тасатнă пысăк мар шăлне çăтса яма сĕнеççĕ. Ку меслет – алă айĕнче нитроглицерин çук чухне пĕрре усă курмалли кăна.

● Пĕр пуç ыхрана тасатмалла, 2 стакан çăра чăх шӳрпине /тирне сӳнĕ, çăвĕнчен тасатнă чăх какайĕнчен пĕçермелле/ ямалла, 15 минут вĕретмелле. 2 çыхă петрушка хушса çулăм çинче тата 3 минут тытмалла. Унтан сăрăхтармалла, петрушкăпа ыхрана нимĕрлемелле, каллех шӳрпене ямалла. Хутăша апатчен 40 минут маларах ĕçмелле.

● Нимĕрленĕ 5 пуç ыхрана, вĕтетнĕ 10 лимона, 1 литр пыла хутăштармалла. Кĕленче банкăна ярса 1 эрне лартмалла. Кунне 1 хут апатчен 30 минут маларах 4 чей кашăкĕ çимелле. Эмеле васкамасăр, кашни кашăк хыççăн пĕр минут тăхтаса çимелле. Сиплев курсĕ – 2 уйăх.

● Сывлăш пӳлĕнсен çак хутăш пулăшать. Тулăран юхтарнă 200 миллилитр шурă эрехе 200 миллилитр олива çăвĕпе хутăштармалла. Кунне 3 хут 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев – 3-4 эрне.

● Кăкăр кăшкарĕ хыçĕнче ыратсан 1 чей кашăкĕ сахăра 5-6 тумлам шурă чăрăш /пихта/ çăвĕпе хутăштарса çăтмалла. Чĕре тĕлне шурă чăрăш çăвĕпе сăтăрни витĕмлĕ пулăшать.

● Кăкăрта канăççăрлантарнине туйсан кашни кун 3-4 апат кашăкĕ кавăн вăрри çимелле.

● Термоса тин вĕренĕ 3 стакан шыв, 3 апат кашăкĕ катăркас /боярышник/ çырли ямалла. Пĕр талăкран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер стакан ĕçмелле. Тăхтавсемсĕр çулталăк сиплентмелле.

● Кунне 3 хут чĕлхе айне 20 грамм ама хурчĕн сĕтне /маточкино молочко/ хурса ĕммелле. Сиплев курсĕ – 10-20 кун.

● Кашни кун апат умĕн пӳртре ӳсекен ылтăн хунав /золотой ус/ çулçинчен юхтарнă сĕткене 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

● Юн тымарĕсен пиçĕлĕхне лайăхлатма, юн çăралăхне чакарма каштанăн 50 грамм вĕтетнĕ йĕкелне çур литр шурă эрехе ямалла, 1 уйăхран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 1 сехет маларах 20-30-шар тумлам пĕр уйăх ĕçмелле. Каштан настойкине аптекăра та туянма пулать.

● Çак рецепт та аван: чĕрĕ чĕре куракĕнчен /пустырник/ сĕткен юхтармалла. Ăна 2 апат кашăкĕ шыва 30-40 тумлам ярса апатчен 30 минут маларах ĕçмелле.

● Чĕрепе юн тымарĕсен тытăмĕн ĕçне лайăхлатма хырăн е шурă чăрăшăн вĕтетнĕ çамрăк лăссине 5 апат кашăкĕ илсе çур литр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10 минут вĕретмелле те илмелле. Çĕр каçа лартмалла, ирхине сăрăхтармалла. Кунне 4-5 хут çуршар стакан ĕçмелле.

● Чĕре, пĕвер ĕçне йĕркене кĕртме, ыйха лайăхлатма аптекăра сутакан спирулина /тинĕс курăкĕ/ тӳмине ĕçни усăллă.

Сывлăх апачĕ

КĔСЕЛ ПĔÇЕРЕТПĔР

Çак кĕселсене хырăмлăх сĕткенĕн йӳçеклĕхĕ пысăк чухнехи гастритпа аптрасан ĕçме сĕнеççĕ.

Пылак черешньăран. Кастрюле 1,5 стакан шыв ярса вĕретмелле, 1 апат кашăкĕ сахăр хушмалла. Сахăр ирĕлсенех шыва 1,5 стакан черешня чăмтармалла, 5 минут пĕçермелле. Сăрăхтармалла, çырлине ала витĕр çав шывах сăтăрса кăлармалла. 1 апат кашăкĕ крахмала 100 миллилитр сивĕ шыва ярса пăтратмалла та çырла шĕвекне çинçе юхăмпа хушмалла. Кĕселе тата 3 минут пĕçернĕ хыççăн çулăм çинчен илмелле.

Çăра сĕтрен. 2 стакан 10 процент çуллă сĕте /сливки/ 3 апат кашăкĕ сахăр ямалла, вăтам çулăм çине лартмалла, пăтратсах тăрса вĕреме кĕртмелле. Çур стакан сивĕ çăра сĕтре 1,5 апат кашăкĕ çĕрулми крахмалне ирĕлтермелле, вĕрекен çăра сĕте хушмалла, пăтратсах тăрса каллех вĕреме кĕртмелле те тӳрех çулăм çинчен илмелле.

Типĕтнĕ панулмирен. 100 грамм типĕтнĕ панулми, 1 стакан сахăр, 2 апат кашăкĕ çĕрулми крахмалĕ кирлĕ. Панулмине çуса кастрюльте вĕри шыва ямалла, 2-3 сехет лартмалла. Унтан вăйсăр çулăм çинче 30 минут пĕçермелле. Сăрăхтармалла, шĕвекне урăх савăта ямалла, унта панулмине ала витĕр сăтăрса кăлармалла. Сахăр ямалла. Вĕреме кĕртмелле те шывра ирĕлтернĕ крахмал хушмалла, çулăм çинчен илмелле.

Çамрăк кишĕртен. Вĕрекен 1 литр шыва шултра теркăпа хырнă 500 грамм кишĕр ярса çемçеличчен пĕçермелле. Çур стаканран ытларах сахăр тата 2 апат кашăкĕ крахмал хушмалла. Сивĕлле ĕçмелле.

ТУПĂЛХА ЧЕЧЕКĔ

Юн пусăмĕ час-часах улшăнса тăракан гипертониксен 1 апат кашăкĕ типĕтнĕ тупăлха /таволга/ чечекĕне курăкне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 30-40 минутран сăрăхтармалла. Кунне 2-3 хут апатчен 30 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле. Курс – 30 кун, тăхтав – 1 эрне. Çакăн пек 3-4 курс ирттермелле.

Усă курма

АРÇЫНСЕНЕ ПУЛĂШАÇÇĔ

Ар вăйсăрлăхĕ аптратсан арçынсене çак сĕнӳсемпе паллашма, вĕсемпе усă курма сĕнетпĕр.

Сельдерей салачĕ. Ӳсен-тăранăн тымарне тасатмалла, вĕтĕ вакламалла, кăшт шыва ярса пĕçермелле. Çу ярса ирĕлтернĕ çатма çине хумалла, кăштах çăнăх тата 200 грамм çăра чăх шӳрпи хушса пăтратмалла. Вăйсăр çулăм çинче çемçеличчен тытмалла. Пĕçернĕ çăмарта сарри тата кăштах мускат мăйăрĕ хушса пăтратмалла. Хатĕрленĕ хыççăнах, сивĕнме памасăр çимелле. Çак салата кашни кунах хатĕрлеме пулать.

Типĕтнĕ улма-çырла салачĕ. Вĕтĕ вакланă 100 грамм курагăна, 100 грамм исĕме, 200 грамм вĕтетнĕ астăрхан мăйăрне, 100 грамм пыла хутăштармалла. Кунне 1 хут 1 апат кашăкĕ хутăша кефирпа сыпса çимелле. Каçхи апат вырăнне е çывăрма выртас умĕн çиме юрать.

Сĕтпе кишĕр. 2 кишĕре теркăпа хырмалла, 1 стакан сивĕтнĕ сĕте ямалла, тутă кĕмелĕх тăвар хушмалла. Кунне 1-ер стакан 2-3 эрне ĕçмелле.

Симĕс сĕт. Укроп, петрушка, сльдерей, сухан çулçисене вакламалла. Кефир е турăх, çĕçĕ вĕçĕпе мускат мăйăрĕн порошокне хушмалла. Лайăх лăкаса пăтратмалла та ирхи апат умĕн çуршар стакан çимелле.

Йӳçĕ шăккалат. Арçын сывлăхĕшĕн вăл питĕ усăллă, мĕншĕн тесен унра марганец тата ытти микроэлемент нумай. Шĕвĕ вĕри шăккалат, какао ĕçни те аван.

Техĕмлĕх. Хырăмлăх язви çук пулсан апата техĕмлĕхсем хушса çини усăллă. Вĕсем ар органĕ патне юн пырса тăрассине лайăхлатаççĕ, арлăх туртăмне вăйлатаççĕ. Авалхи сиплевçĕ Авиценна та импĕр, пăрăç, мускат мăйăрĕ, кардамон, гвоздика, корица техĕмлĕхсемпе усă курма, куллен пыл çиме сĕннĕ.

КĂМĂЛА ÇĔКЛЕМЕ

Депрессие пула кăмăл пусăрăнсан нервсене йĕркене кĕртме çак мелсем пулăшаççĕ.

✦ Çĕрлене хирĕç пĕр сухан çимелле.

✦ Çывăрма выртас умĕн тăнлавсене лаванда çăвĕ сĕрмелле.

✦ Пион тымарĕн аптека настойкине кунне 3 хут 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле.

✦ Стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ хĕрлĕ кăшман сĕткенне сулхăнра виçĕ сехет лартмалла. Унтан çавăн чухлех пылпа хутăштармалла. Кун тăршшĕнче 2-3 сăтăрккăпа апатчен çур сехет маларах ĕçмелле.

Пĕр уйăх сипленнĕ хыççăн сывлăх чылай лайăхланать.

ХĔРТНИ ИРТИЧЧЕН

Ура тĕпĕсем çунса тухаççĕ, утма та çук. Кун пек чухне ансат меслетпех сипленме пулать иккен.

Кĕленче савăтра чĕрĕ çăмартана кăпăкланма пуçличченех лăкамалла. 1 апат кашăкĕ тип çу тата 1 апат кашăкĕ 70 процентлă уксус хушса пăтратмалла. Сарă тĕслĕ хутăш пулать. Ăна сивĕтмĕшре упрамалла. Маçа ура тĕпĕсене каçхине çывăрма выртас умĕн сĕрмелле. Хĕртни иртиччен сипленмелле.

Редакци асăрхаттарать: халăх мелĕсемпе сипленме пуçлас умĕн тухтăрпа канашламалла.

Реклама тата пĕлтерӳсем

ĔÇ РАБОТА

297.Требуются каменщики, монолитчики в Москву. Оплата своевременная. Т. 8-962-321-70-11.

ПУЛĂШУ УСЛУГИ

32.Лечение алкоголизма. Анонимно. Консультация бесплатно. С 8.30 до 19 ч., сб., воскр., – с 8.30 до 13 ч. А.: Чеб., пр. Ленина, 56. **Т. 8/8352/552733.** *Лиц. ЛО 21-01-001096 г. МЗ СР РФ от 06.06.14г. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

38. ЧИСТКА КОЛОДЦЕВ. Т. 8-961-342-90-59.

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.ГРАВМАССУ, ПЕСОК, щебень, керамзит, чернозём. Дёшево. Доставка. Т.: 8-903-358-17-70, 8-927-668-97-13, 38-97-13.

9.Гравмассу, ПЕСОК, щебень, керамзит. Д-ка. Т. 8-903-358-30-21.

11.Срубы для бани. Т. 37-28-74.

23.Гравмассу, песок, бой кирпича, **щебень.** Д-ка. Т. 89061355241.

37.Ворота, калитки, **заборы,** навесы. КОВКА, **кровля,** обшивка сайдингом. Общестроительные и сварочные работы. Замер. Д-ка. Установка. Гарантия. **Пенсионерам – скидки.** Т.: 89022881447, 387574, сайт: metalservis21.ru

«ХЫПАР»
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

УЧРЕДИТЕЛЬ: Чăваш Республикин Информаци политикипе массăллă коммуникацисен министерствин "Хыпар" Издательство çурчĕ" Чăваш Республикин хăй тытăмлă учрежденийĕ

Çырăнмалли индекс: 11524

Директор-тĕп редактор В.В.ТУРКАЙ
Редакторшăн Л.А.КОВАЛЮК

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

РЕДАКЦИПЕ ИЗДАТЕЛЬ АДРЕСĔ:
428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчĕ, 13, Пичет çурчĕ, III хут.
ЙЫТСА 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 07.07.2015 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 16 сехетре алă пуснă.
Тираж 5160. Заказ 2573.

Реклама тексчĕсемпе пĕлтерӳсемшĕн вĕсене паракансем явапллă.