ХЫПАР

Сывлăх

1998 çулхи пуш уйăхĕн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă

12+

40 (805) №, 2014, юпа /октябрь/, 9

Хакĕ ирĕклĕ

Халăх медицини

ХЫР ЙĔКЕЛĔ АВАН

Зобран сипленме пулса çитнĕ хыр йĕкелĕ кирлĕ. 20 йĕкеле тăрăхла 4 пай туса касмалла. Тĕксĕм тĕслĕ кĕленче савăтри çур литр спирта ямалла, сивĕрех тĕттĕм вырăнта 20 кун лартмалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Каçхине хыр йĕкелĕн пĕр пайне пăчăртаса марля е фланель пусма çине шĕвекне юхтармалла. Йĕпе татăка зоб тĕлне хурса çыхăпа çирĕплетмелле. Компреспах çывăрмалла. Кашни каç, настойка пĕтичченех, сипленмелле.

ШĂМĂ ÇИРĔПЛЕНĔ

Тин вĕренĕ 1 стакан шыва 1,5 апат кашăкĕ типĕ пĕтнĕк çулçи ярса 15 минут лартмалла, сăрăхтармалла. 2 чей кашăкĕ пыл, 1 чей кашăкĕ лимон сĕткенĕ хушмалла. Кунне 3 хут апат хыççăн стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле. Пĕр эрне сипленмелле. Кашни эрнере 1 курс ирттермелле.

ХУРЛĂХАН ÇУЛÇИ

Ревматизм, подагра аптратсан хурлăхан çулçипе сипленни витĕм кӳрет. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ чĕрĕ е типĕ çулçа тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 3-4 сехетрен сăрăхтармалла. Кун тăршшĕпе ĕçмелле.

Асăрханăр! Хура хурлăхан гепатит, тромбофлебит, вар-хырăмăн çивĕч чирĕсем, хырăмлăх сĕткенĕн йӳçеклĕхĕ пысăк чухне, инфаркт, инсульт хыççăн юрамасть. Çырлине нумай çини юна çăратма пултарать.

ЛАЙĂХРАХ ТУЯÇÇĔ

Мелисса чейне нумай çул ĕçекенсем хăйсене лайăхрах туяççĕ, тантăшĕсенчен çирĕпрех курăнаççĕ, ытларах пурăнаççĕ. Вĕсене чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсем те сахалрах аптратаççĕ. Юлашки çулсенче çакна тухтăрсем те асăрханă.

Мелисса чейне çамрăксем те, аслăраххисем те çулталăкĕпех ĕçме пултараççĕ. Вăл пурне те усăллă, атеросклерозран, чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсенчен хӳтĕленме пулăшать.

Ăна çапла хатĕрлемелле. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ курăка çур литр шыва ямалла. Савăта хупăлчапа витсе вăйсăр çулăм çине лартмалла, 15 минут вĕретмелле. Çулăм çинчен илсен 30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 4-5 хут апата пăхмасăр çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ 3-4 е ытларах уйăх.

Канаш районĕнчи Ф. Г. Григорьев ячĕллĕ тĕп больницăра опытлă специалист чылай. Вĕсенчен пĕри – Ольга Иванова дерматовенеролог. Ольга Николаевна чирлĕ çынсене витĕмлĕ сиплеме, хăвăртрах сыватма тăрăшать. Пациентсем унăн ĕçĕпе кăмăллă.

МАГНИТ ТĂВĂЛĔНЧЕН

Магнит тăвăлĕ вăхăтĕнче чылайăшĕ хăйне япăх туять: чирсем вĕрĕлеççĕ, чĕре сиксе тухас пек тапать. Ку, тĕпрен илсен, эпир çут çанталăк улшăнăвĕсене хирĕç тăма пĕлменнинчен килет. Йогсем, акă, тахçанах хӳтĕленме пулăшакан мел шухăшласа тупнă. Вăл – ансат хусканусен комплексĕ. Хăнăхтарăва тунă чухне майĕпен те лăпкăн сывламалла.

◆ Урасене пĕрле тытса тăмалла, алăсене, ывăç тупанĕсене пĕрлештерсе, пӳрнесене кăнтарса, хул пуççи шайĕнче малалла тăсмалла. Унтан алăсене айккинелле сармалла – сывласа кăлармалла, малтанхи пек тытмалла – сывласа илмелле. Хусканупа килĕшӳллĕн шайлашуллă сывламалла. Хăнăхтарăва 10 хут тумалла.

◆ Урасене пĕрле тытса тăмалла, алăсене, пӳрнесене хĕреслентерсе, кăкăр çине хумалла, чавсасене айккинелле ямалла. Алăсене малалла тăсмалла, хĕреслентернĕ ал тупанĕсене, тӳртен енне шалалла çавăрса, малалла кăнтармалла – сывласа илмелле, каялла тытмалла – сывласа кăлармалла. Хăнăхтарăва 3 хут тумалла.

◆ Урасене пĕрле тытса тăмалла, алăсене, пӳрнесене хĕреслентерсе, кăкăр çине хумалла, чавсасене айккинелле ямалла. Алăсене малтанхи пекех малалла тăсмалла, анчах тӳрĕ мар, пĕр хут – майран 45 градус кĕтеслĕх туса, унтан пĕр хут çӳлелле çĕклемелле. Майĕпен, хусканупа килĕшӳллĕн сывламалла. Иккĕмĕшпе виççĕмĕш хусканусене пĕр-пĕрин хыççăн 6 хут тумалла. Çак черетпе: иккĕмĕшне – 3 хут, виççĕмĕшне – 1 хут, унтан çак йĕркепех –малалла.

Унсăр пуçне магнит тăвăлĕ вăхăтĕнче чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсемпе аптракансен кушак курăкĕн /валериана/, чĕре курăкĕн /пустырник/, пион настойкисене ĕçмелле.

ГЕРАНЬ ПЫРА СЫВАТАТЬ

Шăнса пăсăлсан сипленме геранĕн вĕтетнĕ типĕ е чĕрĕ 2-3 çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, савăта ăшă чĕркесе сакăр сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Шĕвеке сивĕтмĕшре 2 талăк таран упрама юрать. Унпа пыра кунне темиçе хут чӳхемелле.

Настойка хатĕрлеме пулать. Геранĕн темиçе çулçине вĕтетмелле, стакана виççĕмĕш пайĕ чухлĕ тултармалла. Хĕрринченех шурă эрех хушмалла та тĕксĕм тĕслĕ кĕленчене ямалла, çăтă пăкăламалла. Сивĕтмĕшре виçĕ эрне лартмалла. Унтан виçĕ сий марля витĕр сăрăхтармалла, çав кĕленчерех упрамалла. Çур стакан шыва 1 чей кашăкĕ настойка ярса пыра чӳхемелле.

Герань пăтти сурана лайăхрах ӳт илме пулăшать. Унпа ыратакан сыпă çине компресс хума юрать.

Пăтта икĕ меслетпе хатĕрлеме пулать: çулçине аш арманĕпе авăртаççĕ /кун пек сĕткенĕ нумайрах пухăнать/ е çĕçĕпе ваклаççĕ.

Маç. 3 пай ача кремне е ирĕлтернĕ сысна ăш çăвне 1 пай герань çулçин сĕткенĕпе е 2 пай пăттипе хутăштармалла. Сивĕтмĕшре пĕр эрне упранать.

Çак маç трофика язви, сыпăсен шыççи аптратсан питĕ витĕмлĕ. Ăна сиенленнĕ вырăна кунне темиçе хут сĕрмелле.

Тахçанхи типĕ мозольрен вĕри компресс пулăшать. 2 апат кашăкĕ герань çулçине вĕтетмелле, тин вĕренĕ шыва ярса 10 минут лартмалла. Шывне тăкмалла, çулçине марльăпа чĕркесе мозоль çине хумалла. Полиэтиленпа витмелле, бинтпа çирĕплетмелле, çĕр каçа тытмалла. Компресс ура кĕли çуркалансан та витĕмлĕ.

ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
09.10	+ 7	+ 7
10.10	+ 8	+ 7
11.10	+13	+10
12.10	+12	+ 4
13.10	+ 4	- 3
14.10	+ 3	+ 1
15.10	+ 8	+ 7

СĔЛĔ УЛĂМĔ, ХĂВА ХУППИ

Сарамакпа чирлесен кунне 3 хут сĕлĕ улăмĕ ярса вĕретнĕ шыв ĕçеççĕ.

Е типĕтнĕ хăва хуппи аван. 60 грамм хуппа 1 литр шыва ямалла, 10 минут вĕретмелле. Унтан пĕр талăк лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн çуршар стакан ĕçмелле.

Сарă кушак ури /бессмертник песчаный/ усăллă. Чечекĕнчен çăра чей вĕретсе ĕçмелле.

Тепĕр тĕрлĕ шĕвек: 1 чей кашăкĕ вĕтетнĕ аир тымарне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 20 минутран сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апатчен 30 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле.

ШЫВ ВЫРĂННЕ

Шăк чаракĕ çуккинчен /энурез/ кĕркунне е çуркунне чавса кăларнă палан йывăçĕн тымарĕпе сипленни кирлĕ витĕм кӳрет.

40 сантиметр тăршшĕ 3-4 тымар хунавне лайăх çумалла, вакламалла, 3 литр шыва ярса çур сехет вĕретмелле. Çулăм çинчен илсен 2-3 сехетрен сăрăхтармалла. Кун тăршшĕпе шыв вырăнне ĕçмелле. 1-2 кунра пĕтĕмпех ĕçсе яма тăрăшмалла. Витĕмĕ тӳрех пулмасан пĕр эрнерен тепĕр хут хатĕрлесе ĕçмелле.

КУÇЛĂХ ТАСА ПУЛТĂР

Куçлăх тăхăнакан çынсен ăна тĕрĕс пăхмалла. Чи малтанах тасалăхра тытмалла. Эрнере икĕ хутран кая мар супăньпе çумалла, кашни кунах оптика лавккинче сутакан ятарлă пусмапа сăтăрмалла. Сăмса тутрипе те, ытти пусмапа та сăтăрма юрамасть.

Хăшĕсем тата куçлăха сĕтел çине е ытти çĕре кантăкне аялалла туса хураççĕ. Çавна пула вăл шăйăрăлать, тĕтреленет. Унсăр пуçне куçлăх йĕркеллех пулсан та ăна çулталăкра пĕр хутран кая мар çĕннипе улăштармалла.

«СЫВЛĂХ» хаçата 2015 çулăн I çуррине илсе тăмашкăн çырăнма ан манăр. Хакĕ – 205-02 тенкĕ.

Сывлăх
40 (805) №, 2014, юпа (октябрь), 9

Витĕмлĕ

ЮН ТЫМАРĔСЕМ СЫВĂ

Юн пусăмне йĕркере тытса тăма артерисен стенкисен тонусĕ лайăх пулмалла. Вĕсем атеросклероза, пиçĕлĕхĕ пĕтнине, çӳхелнине пула хĕсĕнме пултараççĕ. Ку юн пусăмĕ ӳснин сăлтавĕ пулса тăрать.

Курăксемпе сипленнин тĕп тĕллевĕ – юна лайăхлатасси, юн тымарĕсен пиçĕлĕхне ӳстересси, хытнă юн чăмаккисене тата холестерин тăхисене ирĕлтересси. Çак тĕлĕшпе ыхра паха, вăл юна шĕветет. Анчах ыхра настойкине кашни организмах йышăнаймасть. Çавăнпа сиплевĕн малтанхи тапхăрĕнчех хăвăра канăçсăр туйсан ăна ĕçме чарăнмалла. Унсăр пуçне ыхра настойки вар-хырăм чирĕсемпе аптракансене юрамасть.

✦1 пай ыхра пăттине 10 пай шурă эрехпе хутăштармалла, тĕттĕм вырăнта 18 кун лартмалла, куллен силле-силле илмелле. Апатчен 20 минут маларах 15-20 тумлам настойкăна çур стакан сĕте ярса ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1,5 уйăх. 2 эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле. Юна лайăхлатма 3-4 курс ирттерни çитет. Çак вăхăтра сахăр хушман шăлан çырли чейĕ ĕçмелле.

✦4 пай шур тăрăллă хыт курăка /тысячелистник/, 3-шер пай чăрăш тăррине /хвощ полевой/, катăркасăн /боярышник/ чечекĕпе çырлине, типĕтнĕ ыхра çăнăхне, омела туратне, 1 пай арникăна хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут чĕрĕкшер стакан ĕçмелле. Юлашки хут – çывăрас умĕн. Курс – 3 эрне, пĕр эрне тăхтанă хыççăн каллех çавăн чухлĕ вăхăт сипленмелле.

✦Кăвак хăмла çырлин 1,5 апат кашăкĕ турачĕпе çулçине, 1 апат кашăкĕ ырă шăршăллă ясменник курăкне, 1 апат кашăкĕ чĕре курăкне /пустырник/, 3-шер чей кашăкĕ омела туратне, лачака тип курăкне /сушеница топяная/ хутăштармалла. 2 чей кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сехет çурăран сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – çур çул.

Шута илме: çапла сипленнĕ вăхăтра пирус туртма, эрех ĕçме, пăрăçлă апат çиме юрамасть, рационра какай, çăмарта, пулă виçине чакармалла. Йывăр ĕçлемелле мар.

Васкавлă пулăшу

АРТРИТ НУШИНЧЕН

Артрит аптаратсан ыратакан сыпăсене лăплантарма халăх медицинин тĕрлĕ меслечĕпе усă курма пулать.

Ĕçме

Хĕç курăкĕн /сабельник/ 5,5 апат кашăкĕ вĕтетнĕ тымарне 0,5 литр шурă эрехе ямалла. Тĕттĕм, анчах сивĕ мар, вырăнта икĕ-виçĕ эрне лартмалла, кашни кун силлесе илмелле. Сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла.

Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1 апат кашăкĕ настойкăна чĕрĕк стакан шыва ярса ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен. Малалли рецептсемпе те çакăн пекех.

Асăрханăр! Хĕрарăмсене ача кĕтнĕ тата кăкăр ĕмĕртнĕ вăхăтра юрамасть.

Литр банкине иккĕ-виççĕмĕш пайĕ таран сиренĕн вĕтетнĕ папкине тултармалла, хĕрринченех шурă эрех ямалла. Тĕттĕм, анчах сивĕ мар, вырăнта икĕ эрне лартмалла, куллен силле-силле илмелле. Сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла.

Кунне 2 хут апат хыççăн 1 чей кашăкĕ настойкăна чĕрĕк стакан шыва ярса ĕçмелле. Çĕрлене хирĕç çак настойкăпа чирлĕ сыпăсене сăтăрмалла.

Асăрханăр! Сирень наркăмăшлă, çавăнпа усă курнă чухне палăртнă виçене çирĕп пăхăнмалла.

Сĕрме

■ Хăмлан 2 апат кашăкĕ типĕ пучахне 50 грамм аптека вазелинĕпе лайăх хутăштармалла. Унпа чирлĕ сыпăсене çĕрлене хирĕç сăтăрмалла, ăшă шарфпа е тутăрпа чĕркемелле.

■ Хĕрене теркăпа хырмалла, пăттине çăтă пир пусмапа ыратакан сыпă çине хумалла. Полиэтиленпа витмелле, бинтпа çирĕплетмелле. Пĕçертме пуçличченех тытмалла. Процедурăна çĕрлене хирĕç тумалла.

■ 4 пай ирĕлтернĕ сысна ăш çăвне е услам çăва 1 пай хура тирек папкипе хутăштармалла. Унпа çĕрлене хирĕç ыратакан сыпăсене сăтăрмалла. Маçа сивĕтмĕшре упрамалла.

Ырă сĕнӳсем

КАРЛАНКĂ ШЫÇСАН

Карланкăн лăймака сийĕ шыçсан /ларингит/ сакăр çак рецептпа усă курни ырă витĕм кӳрет.

1. Шур чăкăт курăкĕн /просвирник низкий/ 2 апат кашăкĕ курăкĕпе тымарне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса 2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апатчен çуршар стакан ĕçмелле.

2. Хăван вĕтетнĕ 2 апат кашăкĕ хуппине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 2 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 5 хут 1-2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

3. 2 пай пылпа 1 пай лимон сĕткенне хутăштармалла. Кашни сехетре 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле.

4. 2-шер апат кашăкĕ шапа хупаххин /мать-и-мачеха/ çулçине, чăрăш тăррине /хвощ полевой/, 1-ер апат кашăкĕ катăркас /боярышник/ чечекне, хаяр утине /шалфей/, анăс курăкĕн /девясил высокий/ 1 десерт кашăкĕ вĕтĕ ваклатнă тымарне хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха 1 стакан шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле, вăйсăр çулăм çинче 5 минут пиçĕхтермелле. Çулăм çинчен илсен савăта ăшă чĕркесе 1 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 2 хут çуршар стакан ăшăлла ĕçмелле.

5. 2 чей кашăкĕ аир тымарне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 3 сехетрен сăрăхтармалла. Ăшă шĕвекпе пыра кунне 4-5 хут чӳхемелле.

6. Тал пиçенĕн /татарник колючий/ чечек пуххипе çулçине /йĕпписемсĕр/ 1 апат кашăкĕ илсе тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 3 сехетрен сăрăхтармалла. Ăшă шĕвекпе пыра кунне 3-4 хут чӳхемелле.

7. 1 апат кашăкĕ кăтра пуçа /гравилат городской/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 3 сехетрен сăрăхтармалла. Унпа пыра кунне 3-4 хут чӳхемелле.

8. Кăвак хăмла çырлин 1 апат кашăкĕ çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 3-4 сехетрен сăрăхтармалла. Унпа пыра кунне 4 хут чӳхемелле.

Пахча парни

ТЕПРЕ АСА ИЛЕР-ХА

Укроп пирки пĕрре кăна мар çырнă пулин те унăн сиплĕ енĕсем пирки тепĕр хут аса илтерни пăсмасть. Халăх медицининче унпа питĕ анлă усă кураççĕ.

Ӳсен-тăран организма кирлĕ витаминсемпе кăна мар, органика йӳçекĕсемпе, эфир çăвĕсемпе, макро- тата микроэлементсемпе пуян. Тимĕр, кальци, магни, кали, натри, фосфор пуррине кура укроп шыçça хирĕçле, ват шĕвекĕ, шăк хăвалакан витĕмпе палăрса тăрать. Унпа чĕрепе юн тымарĕсен, нерв тытăмĕн, апат ирĕлтерекен тытăмăн чирĕсем аптратсан сипленеççĕ.

Чĕрĕ укроп уйрăмах усăллă, ăна салата, соуса хушаççĕ. Вăл юн пусăмне чакарать, çавăнпа гипертонипе чирлĕ çынсен рационĕнче яланах пулмалла.

Укроппа тата унăн препарачĕсемпе ыйăхă вĕçни тертлентерсен те, нерв тытăмне лăплантарма та усă курмалла.

Шĕвекне çапла хатĕрлемелле. 2 апат кашăкĕ укроп вăррине тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, хупăлчапа витсе 10 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Хырăм кӳпĕнсен /метеоризм/, шăк хăвалама, хытнă вара çемçетме, манка тухассине, аппетита, ĕмĕртекен амăшĕсен сĕт анассине лайăхлатма кунне 3 хут апат умĕн çуршар стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Çак шĕвекпе шыçнă, пӳрленнĕ куç, шатраллă ӳт çине примочка хураççĕ.

Шута илме. Укроп препарачĕсем организмĕ йышăнман çынсене, ача кĕтекен хĕрарăмсене юрамаççĕ. Унăн шĕвекĕпе сипленнĕ чухне кашни ултă кунра икĕ-виçĕ кунлăх тăхтавсем тумалла.

Пĕлни пăсмасть

ÇУЛСЕМ ИРТНĔ МАЙ

1. Ватлăха вăрахлатма май çук теççĕ.

Май пур! Пластика хирургийĕ пулăшнипе мар. Хĕвел çинче сахалрах пулмалла – ăна пула ӳт пĕркеленет. Сигарет ан туртăр. Тата кашни кун кăнтăрлахи апат вăхăтĕнче пĕрер бокал паха хĕрлĕ эрех ĕçни чĕрепе юн тымарĕсене ырă витĕм кӳрет.

2. Хĕрарăмсем арçынсенчен маларах ватăлаççĕ.

Ку чăнах та çапла. Арçын ӳчĕ хĕрарăм ӳтĕнчен хулăнрах, çуллăрах, унра ӳте пиçĕлĕх кӳрекен коллаген ытларах. Çавна май хĕрарăмсене пылак сахалрах çиме сĕнетпĕр. Тĕрĕс пурнăç йĕрки тытса пырсан хăвăр ӳсĕмри арçынсенчен чылай çамрăкрах курăнма пултаратăр.

3. Ватă çынсен пурин те çӳçĕ кăвакарать.

Çӳç çулсем иртсе пынă май кăвакарасси В ушкăнри витаминсем, пăхăр е тирозин аминойӳçек çителĕксĕррипе организм пигмент сахалрах туса кăларнипе çыхăннă. Çак препаратсене пурне те аптекăра туянма пулать. Унсăр пуçне çӳç шураласси йăх туртăмĕнчен те килет. Хăшĕсен çамрăклах кăвак çӳç пĕрчисем курăнма пуçлаççĕ, теприсен утмăлра та улшăну çук.

4. Ватăлнăçемĕн çын пĕчĕкленсе пырать.

Ку тĕрĕс. 70 çул тĕлне кĕлетке вăрăмăшĕ вăтамран 5-10 сантиметр чакать. Сăлтавĕ – çурăм шăмми кĕскелни, шăмăсем патраклании. Çавăнпа кĕлеткене ялан тӳрĕ тытма тăрăшмалла, çурăм шăмми валли хусканусем тумалла, шăмă тĕртĕмне çирĕплетмелле.

5. Мĕн чухлĕ сахалрах çиетĕн, çавăн чухлĕ ытларах пурăнатăн.

Самăрлăхпа аптракан çынсем кĕлетке виçи йĕркеллĕ çынсенчен 8-12 çул сахалрах пурăнаççĕ.

6. Стресс пурнăçа кĕскетет.

Чăнах та çапла çав. Кӳренĕве, кăмăла кайман пулăмсене ăшра тытса ан пурăнăр, пĕтĕмпех йĕри-таврари çынсемпе сӳтсе явма, уçăмлатма тăрăшăр.

ПАХЧАРА СТАХИС ӲСЕТ

■ Стахис гипертони аптратсан юн пусăмне чакарать, пӳре чирĕсенчен пулăшать, юнри сахăр шайне йĕркене кĕртет, лăплантарать. 2 апат кашăкĕ чĕрĕ е типĕ çулçа тин вĕренĕ 3 стакан шыва ямалла, 8 сехет лартмалла. Кунне 4 хут апатчен 10-15 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле.

■ Ирсерен выç хырăмла тăвар хушнă шывра 5 минут пĕçернĕ стахис улмисене кирек мĕнле пахча çимĕç сĕткенĕпе сыпса çисен лайăх.

■ Стахис улминче крахмал çук. Çавăнпа вăл сахăр диабечĕпе чирлекен çынсене питĕ усăллă.

ЧЕЙĔ ПАХА

Пӳре чирлĕ пулсан час-часах ӳт тăртанса нушалантарать. Кун пек чухне халăх мелĕпе усă курни витĕмлĕ.

Çур литр банки сĕлле лайăх çумалла, эмальленĕ кастрюльти 2 литр шыва ямалла. Çур сехет вĕретмелле те çĕр каçа пиçĕхтерсе лартмалла. Ирхине сăрăхтармалла. Апатчен 30 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле. Тутă кĕме пыл хушма юрать.

Пĕр уйăх сипленсен сывлăх чылай лайăхланать, ӳт тăртанни иртет, юн пусăмĕ чакать.

ЛИМОН ПЛАСТЫРЬ

Мозольрен хăтăлма лимон кирек мĕнле эмелрен те лайăхрах пулăшать. Урасене вĕри шыва чиксе лармалла та çемçелнĕ мозоле пемзăпа хырмалла. Унтан лимон хуппине кăшт çемçипе пĕрле пилĕк пус пысăкăш касса илмелле, шал енĕпе мозоль çине хумалла, целлофан татăкĕпе витмелле, бинтламалла. Кирлĕ пулсан процедурăна темиçе хут та тума юрать.

Астроминералоги

УЙĂХ ЧУЛĔ – ТЕЛЕЙ ХЫПАРÇИ

Кĕмĕл-кăвак тĕслĕ çак чул питĕ илемлĕ. Ячĕ те унăн темиçе: адуляр, селенит, джандараканд /инди чĕлхинчен куçарсан – уйăх çути/.

Çемçен йăлтăртатса илĕрте-кенскер ĺăплантаракан витĕмлĕ. Çакна çынсем авалтанпах асăр-ханă, чула илемĕшĕн кăна мар, сиплĕхĕшĕн ылтăнран та ытла-рах хакланă.

Адуляр çынна телей, юрату парнелет, пуласлăха пархатарлă витĕм кÿрет, нерв чирĕсенчен сиплет, юратакан чĕресене пĕрлештерет тесе ĕненнĕ.

Уйăх чулĕ пулăшнипе экстра-сенс пултарулăхне аталантарма пулать тесе çирĕплетеççĕ. Ку уйрăмах Зодиакăн шыв паллин-че çуралнă çынсене /Рак, Скор-пион, Пулă/ пырса тивет. Аду-ляр сывлăш паллинче çурални-семпе те /Йĕкĕреш, Тараса, Шыв тăкан/ лайăх килĕшсе тăрать. Çĕр паллисемпе çывăхах мар, мĕншĕн тесен Хĕр, Ту качаки, Вăкăр ылтарах пурлăха хаклаççĕ. Вут паллисен /Сурăх, Ухăçă, Арăслан/ вара уйăх чулĕ пачах пулмасан лайăх. Вĕсем пĕр-пĕрне килĕштермеççĕ. Çак паллăра çуралнисем валли паха ытти чул та темĕн чухлех.

Аваллăхра уйăх чулĕнчен аса-мçăсемпе ăрăмçăсем те хăранă, адуляр вĕсен хăватне туртса илме пултарать тесе шухăш-ланă. Çавăнпа çынсем усал вăйсенчен, куç ÿкесрен адуляр-па хÿтĕленнĕ. Ăна пĕчĕк ачасен сăпкине хунă.

Çамрăк хĕрсем уйăх чулĕллĕ шăрçа, алка çакса çÿренĕ. Ăна юратăва илĕртме пултарнăшăн çав тери кăмăлланă. Çак тĕллевпе уйăх чулĕллĕ брошка, браслет, çĕрĕ паха. Вĕсене кĕлеткен сулахай енне вырнаç-тармалла.

Уйăх чулĕ – пултарулăх çын-нисен талисманĕ. Ăна чуна çывăх писателе, художника, юрăçа, музыканта парнелеççĕ. Юратăва пурлăхран ытларах хак-лакан çынсемшĕн те паха пар-не шутланать, вĕсене юрату, телей парнелет.

Уйăх тулнă тапхăрта адуляр хăвачĕ ÿсет. Çĕрле чула чÿрече анине хумалла, унта вăл Уйăх-ран энерги илет, хăйне евĕр çуталма пуçлать, хуçин кăмăл-не лайăхлатать.

Сиплĕхĕ пирки калас пулсан вăл нерв тытăмĕ хавшанă çын-семшĕн уйрăмах усăллă. Сăл-тавсăр тарăхнине иртерет, хă-равçăлăхран, ыйхă вĕçнинчен хăтарать, тытамак приступĕсен тăтăшлăхне чакарать.

Талисман валли уйăх чулне суйласа илнĕ çынсем стреспа депресси авăрне сайра лекеççĕ, вĕсен чĕрепе юн тымарĕсен тытăмĕ кал-кал ĕçлет.

Çавăн пекех адуляр апат ирĕлтерекен органсен, пĕвер, пÿре, шăк-ар тытăмĕн ĕçне тĕрĕс йĕркелеме пулăшать. Ăна хĕрарăмсене ача çуртма кайнă чухне пĕрле илме сĕнеççĕ.

Адуляр гормонсен ĕçне ырă витĕм кÿнине, хырăм юлма пулăшнине, гиперактивлă ача-сене ĺăплантарнине палăртаççĕ.

Куллен-куна

ХЫР ПАПКИПЕ ХУРĂН ÇУЛÇИ

Остеохондроз нушалантарсан хăвăра килти сиплев мелĕсемпе пулăшма тăрăшăр.

■ Хыр папкине аш арманĕпе авăртмалла, 1 пай папка пуçне 2 пай сахăр хушса пăтратмалла, 2 эрнене сивĕтмĕше лартмал-ла. Остеохондроз вĕрĕлсен кун-не 3 хут 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле. Курс - сывлăх лайăх-ланиччен.

■ Пĕр виçепе хурăн, кĕтмел /брусника/ çулçисене, шăнăр курăкне /подорожник/, чăрăш тăррине /хвощ полевой/, ка-лендула, эмел курăкĕн чечек-ĕсене хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха термосри тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 3 сехетрен сăрăхтармалла. Кун-не 3 хут çуршар стакан ăшăлла ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăх-ланиччен.

■ 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ лавр çулçине тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 3 сехет-рен сăрăхтармалла. Кашни се-хетре пĕчĕк сыпкăмсемпе улăм пĕрчи витĕр ĕçмелле. Курс – 3 кун.

■ Хĕвел çаврăнăшăн 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ тымарне 3 литр шыва ярса 5 минут вĕрет-мелле, сивĕнсен сăрăхтармал-ла. Сивĕтмĕшре упрамалла. Кунне 1 литр ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 9 кун. Çак тапхăрта рационран çуллă, пăрăçлă, йÿçĕ, тĕтĕмленĕ апатсене, алкоголе кăлармалла. Таса шыв нумай ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăх-ланиччен.

■ Остеохондроз вĕрĕлнине хурăн ванни иртерме пулă-шать. Çу уйăхĕнче хатĕрленĕ хурăн милĕке тин вĕренĕ шыва чикмелле, сивĕниччен лартмал-ла. Шĕвеке 37-38 градус ăшă шывлă ваннăна ямалла, унта 30 минут выртмалла. Процедурăна сывлăх лайăхланиччен тумалла.

■ Упа çырлин /бузина чер-ная/ çур стакан чечекĕпе çыр-лине 1 стакан шурă эрехе ямалла, 1 эрнерен сăрăхтар-малла. Настойкăпа ыратакан вы-рăнсене сăтăрмалла.

■ Инди суханĕн /птицемлеч-ник хвостатый/ чĕрĕ çулçипе суханне нимĕрлемелле. Унпа çурăм шăммин ыратакан пайне компресс хумалла.

■ Хĕрен сĕткенĕпе шурă эрехе пĕр чухлĕ илсе хутăштар-малла. Унпа ыратакан вырăна сăтăрмалла, ăшă япалапа чĕрке-мелле, çаплах çĕр каçмалла.

Тест

КУÇĂН ТА КАНМАЛЛА

Куç çивĕчлĕхĕ чакнин сăлтавĕ час-часах вăл ыванни пулма пултарать. Тен, сирĕн те çаплах. Лару-тăрăва уçăмлатма ятарлă тест пулăшĕ. Ыйтусене «çапла» е «çук» тесе хуравлăр.

1. Куç хĕрелчĕ.
2. Хупанкисем кĕçĕтеççĕ, кăшт тăртаннă пек курăнаççĕ.
3. Куç айĕ шыçса тăрать.
4. Куç кĕçĕтнине, чĕпĕтнине туятăр.
5. Вăхăт-вăхăтпа куç тĕтреленет, ун умĕнче йĕрсем, ункăсем мĕлтлетме пуçлаççĕ.
6. Юлашки вăхăтра тем те вĕчĕрхентерет.
7. Япаласем тĕссĕрленсе, иккĕлле курăнаççĕ.
8. Юлашки вăхăтра час-часах пуç ыратать.
9. Эсир тимсĕр, ĕç ÿсĕнмест.
10. Аппетит пĕтни пирки ÿпкелешетĕр.
11. Ыйхă пăсăлчĕ: ниепле те çывăрса каяймастăр.

Пĕтĕмлетÿ

«Çапла» хуравсене шута илĕр.

1-4. Куç кăштах ывăннă. Ăна кантармалла. Кунĕпех нимĕн те ан вулăр, компьютерпа ан ĕçлĕр, телевизор ан пăхăр.

5-8. Куç ывăннин вăтам палли. Куçа виçеллĕ кăна ĕçлеттер-мелле, ăна çирĕплетекен витаминсем ĕçмелле, ятарлă гимнас-тика тумалла.

9-11. Куç хытă ываннин палли. Ку тапхăрта куç вăйĕпе тумалли пĕр ĕç те юрамасть. Куçа пулăшакан витаминсемпе гимнастика уйрăмах кирлĕ. Вăл ывăнни иртмесен офтальмолог патне каймалла.

КĂКЕН ТАСАТАТЬ

Кăкен /терн/ питĕ усăллă. Вăл япаласен ылмашăнăвне йĕркене кĕртет, организмран наркăмăшсемпе йывăр металсе-не кăларать. Атеросклерозран хÿтĕленме çырлине кунне 2-3 хут апатсем хушшинче çуршар стакан çимелле.

Варвитти аптратсан чĕрĕк стакан чĕрĕ çырлине хуппинчен тасатса кунне 2 хут апатчен çур сехет маларах çимелле. Варвитти хăвăрт иртет.

Çулçи те сиплĕ. Унăн шĕвекĕ нефритран, циститран, экземăран сиплет. 1 апат кашăкĕ çулçа тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Кунне 4-5 хут апатчен 20 минут маларах 3-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сывлăх лайăхланиччен сипленмелле.

Ура тăртансан кăкенĕн 1 апат кашăкĕ чĕрĕ çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса чей пĕçермелле. Кун тăршшĕпе ĕçсе ямалла.

АНСАТ, ВИТĔМЛĔ

Ÿслĕк. Вĕтетнĕ çур килограмм сухана, 50 грамм пыла, 300 грамм сахăра 1 литр шыва ярса 3 сехет пĕçермелле. Кунне 4-6 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Бронхит. Выç хырăмла, апатчен 30-40 минут маларах, чĕрĕ 2 çăмарта ĕçмелле.

Пыр шыççан. Çур стакан ытларах вĕри сĕте 50 грамм услам çу ярса ĕçмелле.

Сыпă ыратсан. Теркăланă 1 килограмм хĕрен тымарне тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, тĕттĕм вырăнта 3 эрне лартмалла. Унтан сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтар-малла. Шĕвеке 1 килограмм пыл хушмалла. Каллех тĕттĕм вырăна пĕр эрнене лартмалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

АСЛИСЕМ ВАЛЛИ

Аслă çулсенчи çынсен хушшинче шăк чараклăхĕ çуккипе аптракан сахалах мар. Хăвăра мĕнле пулăшма пултаратăр-ха?

1 чей кашăкĕ олива çăвне 1 чей кашăкĕ тин юхтарнă ыхра сĕткенĕпе тата вĕренĕ ăшă 150 грамм шывпа хутăштармалла. Çак хутăша кунне 3 хут апатчен 15 минут маларах ĕçмелле. Кашнинчех çĕнĕрен хатĕрлемелле. Сывлăх лайăхланичченех сипленмелле.

ТУТЛĂ АПАТ ХЫÇÇĂН

Апат хыççăн кăкăр хĕртесрен сыхланма хăвăра тĕрĕс апатлану йĕркине хăнăхтарăр.

1. Кунне 4 хутран кая мар апатланмалла. Кашнинчех вĕри апат çимелле. Кăнтăрлахи апатра яшка пулмаллах: какай тата пулă шÿрписем апата лайăхрах ирĕл-терме пулăшаççĕ. Канлĕ лару-тăрура, киленсе çимелле.

2. Пĕрре ларса нумай çини сиенлĕ, рациона 6-7 хута пайла-ма тăрăшăр.

3. Каçхине çывăрма выртич-чен 2 сехетрен кая мар апатлан-малла. Кун пек хырăмлăхри йÿçек апат пырне хăпармасть. Каçхине ăшаланă, тĕтĕмленĕ, йÿçĕ, хы-рăмлăх сĕтенĕн йÿçеклĕхне ÿсте-рекен ытти апат çимелле мар.

4. Гастрит вĕрĕлнĕ чухне кăкăр хĕртсен лăймакаллă кĕрпе яшки, кĕсел çимелле.

5. Хырăмлăх сĕткенĕн йÿçек-лĕхне тĕрĕслеттерĕр. Йÿçеклĕх пĕчĕк пулсан армутипе шур тăрăллă хыт курăк ярса пиçĕх-тернĕ шыв ĕçме сĕнеççĕ. Йÿçеклĕх пысăк тăк пĕтнĕк чейĕ ĕçмелле.

● Апат хыççăн тÿрех сигарет туртма пăрахмасăр кăкăр хĕртнин-чен хăтăлма май çук.

● Кăкăр хĕртнине содăпа ĺăп-лантарма юрамасть! Тухтăр çырса панă препаратсене ĕçмелле.

● Кăкăр хĕртни аптратсан çÿллĕ минтер çинче çывăрмал-ла.

ТЕМ ТЕ ПĔР

✦ Ревматоидлă артрит чухне шăлан тымарĕпе сипленни çăмăллăх кÿрет. Вĕтетнĕ 1,5 стакан тымара 0,5 литр шурă эрехе ямалла, тĕттĕм вырăнта пĕр эрне лартмалла. Малтанхи виçĕ кун настойкăна 1 апат кашăкĕ ĕçмелле. Унтан – кунне 3 хут 50-шар миллилитр.

✦ Ангинăран тата шăнса пăсăлнинчен çăка чечекĕн чейĕ пулăшать. 6 апат кашăкĕ типĕ чечеке тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, 20 минутран сăрăхтармалла. Çĕрлене хирĕç 1-2 стакан ĕçмелле. Бронхит аптратсан 1 апат кашăкĕ типĕ çăка чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса 30 минут лартмалла. Кунне 2-3 хут, кашнинчех çĕнĕрен хатĕрлесе, ăшăлла ĕçмелле.

✦ Мигрене пула пуç ыратнине пĕтнĕк /мята/ иртерет. Çур чей кашăкĕ çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, шыв мунчине лартса 15 минут пиçĕхтермелле. Сивĕнсен сăрăхтар-малла. Кунне 2 хут апатчен 15 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле.

Ешĕл аптека

УЙ МĂЙРАКИ Е ЯМШĂК КУРĂКĔ

Уй мăйраки е ямшăк курăкĕ /живокость полевая/ – пĕр çул ÿсекеннисен йышĕнчен. Вăл çĕртме уйăхĕнчен пуçласа чечеке ларать те çу тăршшĕпех çеçкеленет, çав хушăрах вăррисем те пулсах тăраççĕ. Вăррисемпе кăна ĕрчет, вĕсем çуркунне те, кĕркунне те шăтса тухаççĕ.

Сиплевре курăкĕпе тата вăррипе усă кураççĕ. Анчах питĕ асăрханулла пулмалла, мĕншĕн тесен уй мăйраки наркăмăшлă. Сăмахран, шултра туни сиплеве юрăхлă мар, унра усăллă япаласем çукпа пĕрех.

Пиçĕхтернĕ шĕвекĕпе /настой/ ÿпке шыçсан, плеврит, пĕвер, вар-хырăм, пÿре чирĕсем аптратсан сипленеççĕ. 1 чей кашăкĕ курăка тин вĕренĕ 2-3 стакан шыва ямалла, савăта хупăлчапа витсе 8 сехете ăшă вырăна лартмалла. Кунне 4 хут çуршар стакан ĕçмелле.

Вĕренĕ шĕвекĕ /отвар/ сарамак, шыв чирĕ, пÿсĕр чухне, пиçсе кайсан, шыççа пула ыратсан усăллă. Вĕтетнĕ 20 грамм курăка 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10 минут вĕретмелле. Сăрăхтармалла, мартанхи виçине çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Кунне 3 хут 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле. Е сиенленнĕ ÿт çине çак шĕвекпе примочка хумалла.

Шĕвĕ шĕвекĕ те паха. 20 грамм чĕр тавара тин вĕренĕ 1 литр шыва ярса пиçĕхтерсе лартмалла. Шăк-ар чирĕсем, уретрит, сарамак, конъюнктивит нушалантарсан кунне 3 хут 1-ер стакан ĕçмелле. Куç пÿрленсен ун çине çак шĕвекре йĕпетнĕ марля хумалла.

Чĕрĕ ÿсен-тăран сĕткенĕ сурана ÿт илме пулăшать.

Вăрринчен çăнăх хатĕрлеççĕ, ăна ĕçсе паразитсенчен хăтăлаççĕ.

Шалкăм çапсан 1 апат кашăкĕ уй мăйраки курăкне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 2-3 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апат хыççăн çуршар стакан ĕçмелле.

Цистит чухне чечеке ларнă 20-30 грамм курăка тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, 2 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 50-100-шер миллилитр ĕçмелле.

Пĕверĕн усал шыççинчен халăх медицининче çак шĕвекпе усă кураççĕ. Вĕтетнĕ типĕ 40 грамм курăка тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, вĕрекен шыв мунчинче 15 минут тытмалла. Çулăм çинчен илсен 45 минут лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 1 сехет маларах е ун хыççăн 1 сехетрен стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле.

ШĂЛМАСĂР ТИПТĔР

Пит, мăй ÿчĕ пиçĕлĕхне çухатасран çак хутăш пулăшать. Эмальленĕ савăта пĕр çăмарта çĕмĕрмелле, 100 миллилтр шурă эрех тата вăтам лимон сĕткенĕ хушмалла. Лимона малтан темиçе минут тин вĕренĕ шывра тытмалла. Вăл çемçелет, пăчăртасан сĕткенĕ ытларах тухать.

Хутăша кĕленче савăта ямалла. Унра йĕпетнĕ мамăк дискпа ирхине тата каçхине питпе мăя çунă хыççăн сăтăрмалла. Малтанлăха ÿт кăштах туртăнать. Çавăнпа алăсене сивĕ шывпа йĕпетсе пите çемçен çатлаттармалла. Шăлмалла мар, сывлăшпа типме памалла.

ПĂСĔПЕ СЫВЛАСА

Хăш чухне шăнса чирленĕ хыççăн сăмса шăршă пĕлми пулать. Ăна мĕнле пулăшмалла-ха? Витĕмлĕ ансат меслет пур.

Тин вĕренĕ 1 стакан шыва 10 тумлам лимон сĕткенĕ тата 1 тумлам эфир лаванда е пĕтнĕк çăвĕ /аптекăра туянма пулать/ хушмалла. Çак хутăшăн пăсĕпе кунне пĕрре каçхине çывăрма выртас умĕн кашни сăмса шăтăкĕпе 3-шер минут сывламалла. Шăршă туйма пуçличченех сипленмелле.

ХĔЛЕ ХИРĔÇ

Çанталăк улшăнса тăнă, сивĕсем çывхарса пынă тапхăрта иммунитета çирĕплетме тăрăшмалла. Тĕслĕхрен, çак меслетпе усă курма пулать.

1-ер апат кашăкĕ пыла тата вĕри шывпа пăшăхласа илнĕ вĕтетнĕ сухана 0,5 литр хĕрлĕ исĕм çырли эрехне ярса 2 эрне лартмалла. Сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 15 минут маларах 3-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – 2 эрне.

Сывлăх апачĕ

БЕЛОК ÇĂЛ КУÇĔСЕМ

Апат тутлăхлă, сывлăхшăн усăллă пултăр тесен белок çителĕклĕ кирлĕ. Вăл ытти апат йышĕнче 25-30 процентран кая мар пулни уйрăмах паха. Тăрăшсан май килетех – белоклă çимĕç темĕн чухлех.

❖ Чи ансат çăл куç – сĕт. Шăпах амăшĕн сĕчĕпе ĕнтĕ пепке кирлĕ чухлĕ белок илсе хăвăрт çитĕнет. Çитĕннĕ çынна сĕт сахалрах кирлĕ, тата хăшĕ-пĕрин организмĕ ăна йышăнмасть. Кун пек чухне тăпăрчă, сĕт, йогурт, кефир, йÿçнĕ ытти сĕт пулăшаççĕ. Анчах çакна шута илĕр: типĕ сĕт, çу вырăнне кăларакан çимĕçсем, тип çу хушса хатĕрленĕ сыр усăллă мар, вĕсенче паха белок пачах çук.

❖ Витĕмлĕ тепĕр çăл куç – какай. Белок пăру, пăлан, лаша, ĕне ашĕсенче ытларах. Кăркка какайĕн белокĕ питĕ паха, чăх какайĕнчи ăна кăшт кăна çитеймест. Аша хатĕрлеме йывăр мар, ăна организм та лайăх йышăнать.

❖ Пулă та белок йышĕпе какай пекех пуян. Унсăр пуçне ытти енĕпе тата усăллăрах. Белок йышĕпе тунец, горбуша, хĕрлĕ ытти пулă лидер шутланаççĕ, юхан шывпа кÿлĕ пуллисем вĕсенчен чылай хыçалта тăраççĕ. Белокпа çавăн пекех ытти тинĕс çимĕçĕ /миди, краб, креветка, устрица, моллюск, кальмар, осьминог/ пуян.

❖ Белок çăмартара питĕ нумай. Анчах çакна шута илмелле: саррине çу, холестерин пур. Çавăнпа çăмартана чикĕлесе çимелле, апат хатĕрленĕ чухне шуррипе кăна усă курмалла.

❖ Хăш-пĕр çĕр-шывра организма белокпа пăрça йышшисене çисе тивĕçтереççĕ. Анчах вĕсен белокĕ выльăх белокĕнчен пахалăхĕпе япăхрах. Енчен те рацион пуян, унта сĕт, кĕрпесем, улма-çырла, пахча çимĕç, ÿсен-тăран, техĕмлĕхсем пур тăк апата тутлăхлă тума пăрça йышшисемпе усă курни те çителĕклĕ.

ЫЙХĂ ВĔÇСЕН – ЛĂСĂ ТЕРАПИЙĔ

Çывăрса каяймасăр тертленекенсене лăсă терапийĕ витĕмлĕ пулăшать. Çакна хăвăр та тĕрĕслесе пăхма пултаратăр.

Ванна

1. Хырăн 200 грамм чĕрĕ лăссине 1 литр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10 минут пĕçермелле. Сăрăхтармалла, 35 градус ăшă шывлă ваннăна ямалла. Каçхине çывăрас умĕн çак ваннăра 20 минут выртмалла.

2. Чăрăшăн е хырăн 1-1,5 килограмм чĕрĕ турачĕсене сивĕ шыва ямалла, 30 минут вĕретмелле. Çулăм çинчен илсен савăта ăшă чĕркесе 12 сехет лартмалла. Экстракта 36-38 градус ăшă шывлă ваннăна ямалла. Ваннăра хăвăра мĕнле туйнине кура 8-15 минут выртмалла. Курс – 10-12 процедура.

Минтер

Çÿхе пир пусмаран 7х10 сантиметр виçеллĕ хутаç çĕлемелле, унта типĕ лăсă, пĕтнĕк çулçин, роза чечекĕн хутăшне çăтă тултармалла. Виçĕ пай лăсă пуçне икĕ пай пĕтнĕк тата пĕр пай чечек кирлĕ. Хутаçа çывăрма выртнă чухне пуç вĕçне хумалла.

Сăмах май, вырăн патне лартнă шурă чăрăш, хыр е чăрăш турачĕсен çыххи ыйхăлаттаракан витĕм кÿрет.

Массаж

Ыйха лайăхлатма каçхине уçăлнă хыр йĕкелĕсем çинче выртни пулăшать. Аяла фанер листи хумалла. Йĕкелĕ 40-80 штук кирлĕ.

Реклама тата пĕлтерÿсем

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.*

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

229.Кровля, обшивка домов. Гарантия. Скидки. Т. 89276687574.

513.Чистка колодцев. Т. 8-961-342-90-59.

КУПЛЮ

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

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

РАБОТА

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

ПРОДАЮ

4.Пластиковые ОКНА. Низкие цены. Рассрочка. Замер, доставка – бесплатно. **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.

11.Гравмассу, песок, щебень, **керамзит,** чернозём, – дёшево. Доставка. Т.: 89276689713, 389713.

20.Сетку-рабицу, ворота, калитки, заборы, **кровля, обшивка** домов, навесы. Д-ка. Установка. Пенсионерам скидки. Т.: 89022881447, 38-75-74, metalservis21.ru.

77.Теплицы: 3х6 - 12000 руб., 3х8 – 15000 руб. Т. 48-16-54.

117.ОКНА Чувашии. Пластиковые **окна,** железные **двери.** Замер. Монтаж. Скидки. Т. 89050281182.

157.Пластиковые **ОКНА**, стальные **ДВЕРИ**. Дёшево. Т. 89276689303.

560.ОКНА, ДВЕРИ "БАРС". Заводское производство. Бесплатный замер. Рассрочка. Гарантия 10 лет. Скидки. Т. 89276689303.

650.Гравмассу, песок, щебень, керамзит. Д-ка. Т. 89033583021.

« ХЫПАР »
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

ЗОЛОТОЙ ФОНД ПРЕССЫ MMVIII

Хушма кăларăм Сывлăх

Çырăнмалли индекс: 11524

УЧРЕДИТЕЛЬ:
"ХЫПАР" ИЗДАТЕЛЬСТВО ÇУРЧĔ" АВТОНОМИ УЧРЕЖДЕНИЙĔ

Директор-тĕп редактор тивĕçĕсене пурнăçлакан Г.А.МАКСИМОВ
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.
Электрон почти:
hypar@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 01.10.2014 ала пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре ала пусмалла, 16 сехетре ала пуснă.
Тираж 6213. Заказ 3855.