

Кирлә нүлә

КОМПРЕСС АВАН

Мәй мышисене шәнтсан ыратнине компресс ирттерет. 2 пай пыла 1 пай алә сәткенәп тата 3 пай шурә эрехле хуташтармалла. Җак шәвекре ѹептәнә марльана ёнсе /е ыратакан сыпә, пиләк/ ңине хумалла, полиэтиленпа витсә ѡшә япалапа ыыхмалла. Җак мелле темиңе кун компресс хурса сипленмелле. Сыпә ыратнә чухне компресса пәрлех настойкана 1-ер апат кашәк ёсни усәллә.

҆ЕРЛЕНЕ ХИРӘС

Астма бронхитенән эмел күрәкесен пуххи пулашать. Пәр виçепе илнә чапәр күрәкне /чабрец/, сар ңип угине /зверобой/, шәпәр күрәкнә /алтей/ тымарне, аңас күрәкнә /девясил/ тымарне, пылак тымарна /солодка/ хуташтармалла. 2 апат кашәк пухха тин вәренә 300 миллилитр шыва ямалла. Саватә ѡшә чәркесе 30 минут лартмалла, сәрәхтармалла. Кунне 4 хут апатчен 30 минут маларах շуршар стакан ёсмелле, юлашки хут – каçхине ыывәрмә выртас умән.

ЧЕЧЕКЕПЕ ПЁРЛЕ

Чәр күçисен ыратсан вәлтрөнрөн эмел хатәрлемелле. Вәлтрөн 10 сантиметр тәршшә чечекепе касса пухмалла, вәтә вакласа кәләнчене тултармалла. Хәрринчене "Тройной" одеколон ямалла. 1 уйәх лартмалла, унтан сәрәхтармалла. Настойкана ыратакан чәр күçисене сәтәрмалла. Ёшә тутәрпа чәркесе саплипек ёр касмалла.

Үсә курма

АЛЛЕРГИ СУНАСЕНЧЕН

Пәр шәл ыхрана нимәрлемелле, 2 апат кашәк шывла хуташтармалла, апат хыççән ңимелле. Җак майпа кунне 3 хут апат хыççән 4 кун сипленмелле. 3 кун тәхтана хыççән каллех сипленме пүсламалла. Месләт питә витәмлә.

ПҮРНЕСЕМ ТУЙМАÇÇЕ

Ирсерен ал лаппи, пүрнесем ыывәрса ларни тертлентерсен кашман сүлципе сипленне пулать. Пысак кастрюле սүрринчен ытларах сүнә кашман ңулци тултармалла, әна хупламаләх шыв ямалла. Вайсәр ңулам ңинче 20 минут пәрәммелле, илсен хуплапча витсә сивәнничене лартмалла, сәрәхтармалла. Кунне 4 хут апат умән շуршар стакан е кунне 2 хут пәрер стакан ёсмелле. Шәвек пәтиччене сипленмелле.

КУÇ ШЫВЛАНАТЬ

Сивәп, хәвелле, җил ңинче күç шывлансан җак месләт ытлашши пулас չук. Күпәста ңулцине пыл сәрмelle тә күçен айне тата сәмса ңине хумалла. 2 кун хумалла, 2 кун тәхтамалла. Җак схемәпа 15 кун сипленмелле. Күçсүль юхма пәрахать, сунас пур тәк вәл та иртет.

Ҫәнәләх!

Ҫәртме уйәхән 1-мәшәнчен «Хыпар» хаçата электрон мелле ырынса илмә пулать. Ҫур ҫулләх хак – 90 тенк. Тәпләнрех – www.hypar.ru сайты.

ҪАИНГАЛАЛÄК

käntärла ҫәрле				
10.04	+	2	-	6
11.04	+	3	-	3
12.04	+	7	0	
13.04	+	9	+	3
14.04	+	11	+	4
15.04	+	15	+	4
16.04	+	13	+	4



ХЫР МАСЕПЕ САТÄРМАЛЛА

Ҫурәм ыратнине ирттерме хыр маçә хатәрләр. 1 килограмм услам ңу тата 100 грамм /аптека/ сутакан пачкә 50 грамм/ хыр папки кирлә.

Тәм чүлмеке сийлесе пәрер сантиметр ңу тата пәрер сантиметр папка ңүле сиитиччене хумалла. Духовкана вайсәр ңулам ңине 5-7 сехете лартмалла. Унтан ңулама сүнтермелле, аңах чүлмеке кәләрмалла мар, духовка сивәнничене лартмалла. Кайран каллех духовкана чәртмелле, чүлмеке вайсәр ңулам ңинче 6-7 сехете лартмалла та сүнтермелле.

Ёшә /вәри мар/ чүлмеке кәләрмалла, хуташа сәрәхтармалла, тәпәнчине 4 сий марля витәр пәчәртаса юхтармалла. 2 чей кашәк камфора хушмалла. Маça кәләнче савата күçарса ҹатә хуплапча витмелле. Сивәтмәшре аялти ҹүләк ңинче упрамалла.

Сыпә ң ыратнине пүсләр-и? Хатәр маçла сәтәрмалла та ѡшә тутәрпа чәркемелле. Процедурда ир-каç тусан аван. Компресса ҫәрәпеке тытмалла. Ун хыççән шәнаран асәрханмалла.

ҪАМ ШАРФПА

Остеохондроз, радикулит тертлентерсен ятарлә компресс хатәрләр. 1 килограмм тәвара 1-2 апат кашәк горчица порошок-е тата чәрк стакан шывла хуташтармалла, пәттәтә-пәттә 50 градуса сиити ашәтмалла. Хуташа ыратакан тәле хумалла, ҹиелтен полиэтиленпа витмелле, ѡшә япалапа хупламалла. Компресса сивәнничене тытмалла.

Илнә хыççән пиләк ѡшә шывла ҹуса е ал шәллипек сәтәрса тасатмалла. Ёшәтнә вырәна ҹам шарфпа чәркемелле. Процедура хыççән урама 2 сехете тухма юрамасты, йыväр йатмалла мар.

ШАРША ПЁЛМИ ПУЛСАН

Чир ытларах шәнса пәсәләнә хыççән, гайморит, фронтит, сәмса полипе, сәмса хәвәләнә күкәрләнә чухне паләрать. Ҫамка тәлнә амантсан та, организм наркәмашлансан та аталанма пултарать. Ватә ҹынсен шәршаша түйми пулни сәмсан ләймака сије тата шәршаша клеткисем япхаса пыните ыыханна.

→ Сәмсаны кунне 2-3 хут 2 пай хәрән сәткенәп 1 пай уксус хуташне 2-шер тумлам 10 кун тумлатмалла.

→ Сәмса хәвәләнә тәвар шывәп ҹүхемелле. 1 стакан ѡшә шывла 1 апат кашәк тинәс тәварә е 1 стакан ѡшә шывла 8 тумлам йод тата 1 десерт кашәк апат тәварә ярса ирәлтермелле.

→ Сәмсаны кунне 3 хут 3 тумлам шәпән күрәкнә /чистотел/ шөвекнә 1-ер минутләх тәхтавсемпә тумлатмалла.



Шупашкар хулин 3-мәш ача-пача больницинче ѡста специалист чылай. Вәсендән пәри – участок педиатрә Татьяна Маркова. Валя ачасем сывә, тәреклә ўсчәр, чирлесен хәвәртраках самайланчэр тесе нумай тәрәшшә. Аишә-амәшә Татьяна Николаевна ёсепе кәмәллә.

Ҳаләх медицини

ХУРАН ҪУЛСИПЕ ПАПКИ

Сыпә чирә подагра апратсан 1 стакан хурән папкинне ҫур литр шурә эрехе ямалла. Тәттәм вырәнта 1 уйәх лартмалла, вәхәт-вәхәтпа силлесе илмелле, уйәхран сәрәхтармалла. Кунне 4 хут 40-шер тумлам ёсмелле тата шөвекле ыратакан сыгәсene сәтәрмалла.

Лямблирен хәтәлмә 50 грамм хурән ңуламине тин вәренә ҫур литр шывла ямалла. 6 сехетрен сәрәхтармалла. Шөвекле пәр кунра ёссе ямалла. Сиплев курсе – 20-40 кун.

ПЁР КУНА – ҪУР ЛИТР

Ҫүллә аңас күрәкнә /девясил/ высокий/ тымарә ўт чирәнчен пориазран пулашать. 1 апат кашәк вәттәнә типе тымара тин вәренә ҫур литр шывла ямалла, ңулам ңинче вәреме кәричен лартмалла, аңах вәртмелле мар. Ҫулам ңинчен илсен 12 сехетрен шөвекнә сәрәхтарсаса илмелле. Тымара каллех ҫур литр шывла ямалла, ңулам ңине лартса малтанхи пекех пищәттермелле, унтан 12 сехетрен шөвекнә сәрәхтармалла. Халә шөвексене иккәнше тә пәрле хуташтармалла, сивәтмәшле лартмалла.

Пәр кунра ҫур литр ёсмелле. Сиплев курсе – ҫур ҫул. Җак вәхәтре ўт тасалать.

СДАЕМ В АРЕНДУ

АУ "Издательский дом "Хыпар" предоставляет в аренду помещения на 6 и 7 этажах здания редакционно-издательского корпуса, расположенного по адресу: Чувашская Республика, г. Чебоксары, пр. И. Яковleva, д. 13, для использования под офис.

Со всеми вопросами обращаться в 616 каб. или звонить по тел. 8-967-478-06-12, 56-00-67.

Килти түхтәр

КИРЕК ХА҆САН ТА ВЫРӘНЛА҆

Сәмәх пыл пирки пырать. Пёллес усә курсан вәл чылай чиртен пулашат. Анчах җакна шуга илмелле: аллергипе тата сахәр диабечепе аптракансен пылла сипленне юрамаст.

♦ Организма таләкә кирлә микроэлемент-семпес тивәттерме 1 стакан шыва 2 чей кашәкә пыл тата 2 чей кашәкә пан улми уксусе ярса кунне 1-2 стакан ёсмелле.

♦ Инфаркт чухне 1 апат кашәкә пыла 1-2 түмлам лаванда җәвәпе хуташтармалла, вәрене ўшы 1 стакан шыва ярса ирәлтермелле. Ышалла ёсмелле. Сиплев курсе - 3 эрне.

♦ Гипертони аптратсан 1-ер стакан кәшманпа хәрен сәткенесене тата пыла хуташтармалла. 1 лимон сәткене ярса пәтратмалла. Кунне 2-3 хут апатчен 1-ер апат кашәкә 2 уйых ёсмелле.

♦ Чөрөн ишеми чире нушалантарсан 1 стакан шалан сәткене 1 стакан пылла хуташтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер чей кашәкә ёсмелле.

♦ Пүре, шәк ңулесем чирлесен лимон сәткенесе е шалан ырылган чейәпне пёрле таләкә 80-120 грамм пыл ңисен лайых.

♦ Аласен җәрлехи шәк ҹарасырләхен вәрене ўшы ҹур стакан шыва 1 чей кашәкә пыл ярса ирәлтермелле. Ирхине апат умән тата қаçхине ысыврма выртичен ҹур сехет маларах - ҹуршар стакан ёсмелле.

♦ Невроз, неврастени, истери, үйхә вәсни аптратсан 1-2 уйых таләкә 100-120 грамм чечек пыл ёсмелле: ирхине тата қаçхине 30-шар грамм, кәнтәрләхи апат хыңсән 40-60 грамм. ысыврма выртичен ҹур сехет маларах пүләм температуриллә ҹур стакан шыва 1 апат кашәкә пыл ярса ёсни усайлла.

♦ Пүрлә, час түрләнмен сурана, кәсene, писсе кайнә ўте ҹума, примочка хума 6 апат кашәкә лачака тип күрәкне /сушеница болотная/ эмальене кастрюле хумалла, вәрене ҹур литр шыв хумалла, хуплчапа витсе 15 минута вәрекен шыв мунчине лартмалла. Сивәнсен сәрхтармалла, малтанхи калапашне ҹитерме вәрене шыв хумалла. Кунне 5-6 хут 1-ер апат кашәкә ёсмелле.



апат кашәкә пыл/. Е 10 грамм өвкалип ңулсинге ҹур стакан шыва ярса 5 минут вәретмелле, 2 апат кашәкә пыл хумалла.

♦ Җавар ўшы суранлансан, кәсендленсен, шәла, түнине ҹирәплетме, миндалинәсем шыңсан ўшы 1 стакан шывра 1 апат кашәкә пыл ирәлтерсе ҹавара чүхемелле.

♦ Шәла шуратма ўна уйыхра 3-4 хут пыл сәрмелле.

♦ Җаварти կәмпа инфекцийене хәтәлма ўна пылла шывпа чүхемелле, ҹаварта пыла май килнә таран ытларах тытмалла. Пыл карасне ҹамлани пулашат.

Кирлә пүлә

ИРСЕРЕН –
ПЁР СТАКАН ШЫВ

Вар хытнинчен хәтәлма пулашакан ансан месләт чылай. Вәсемпес йәркөрен паллаштарар-ха.

1. Ирхине вәрансан пит ҹавиччене вәрене сиве е пүләм температуриллә пёр стакан шыв вәскамасәр ёсмелле. Ку пыршләхах лайыхаха ёслеттерме пүслать. Унсәр пүснене пыршләхары хытә апат юлашкисене ҹемсетет, ку ѣна пушанма хәтәртет.

2. Қаçхине ысыврма выртичен 1-2 сехет маларах кәштах ўшытнан 1 стакан кефир ёсмелле. Анчах пёр күнхи кирлә, икә-виш күнхи вар-хырәма хытарат. Унсәр пүснене тин хәтәрлене кефирата сәт үйсекен чөрө бактерийесем нумайрах, вәсем пыршләхашан пите усайлла. Җак бактериесем ҹөр қаça пыршләхаха ирхине пушанма хәтәрлесе ҹитересе.

3. Ирхине шәл тасатнан хыңсән 1 апат кашәкә тип ҹу, олива җәвә лайыхаха, сыпмалла. Анчах ҹәтмалла мар, унла ҹавара вайпа чүхемелле тә вәл шыв пек ҹамаллансан ҹатса ямалла. Ку пыршләхах ёслеттерсе ярат. Процедура пыраратнан, шәл тунисем шыңан чухне тә усайлла.

4. ҹур килограмм ислетнә курагана, хура сливана, исәме, инжира, финика аш арманәпес авәртмалла, 5 апат кашәкә пылла хуташтармалла. Җак ни-мәре сивәтмешре упраса ҹакәра

сөрсө е пәтта хушса ҹиме юраты. Куна унран пүсласа унла вәснени хырәмләхе уйрәмләхе киләш.

5. Сульфатлә минерал шыве пыршләхаха апат юлашкисем күссине лайахлатать. Хырәмләхла ытты орган тәләшнене чару ҹук тәк ўна ирсерен вәснене хырәмләхе ёсмелле. ҹур литр минерал шывен кәленчине усса газне кәлармалла, кәштах ўшытмалла та 1 чей кашәкә пыл хушса пәчәк ыспакәмлесе ёсмелле. Унтан кәштах выртичен.

6. Кирек мәнле ўсен-тәран апатене пыршләхаха тасатакан чөлкәмсем нумай. Җаванла вегетариансем вар хытни мәнне пачах пәлмесе. Какайпа унан ҹимәсесем, сәтри, сырти, хаймары, услам ҹури вайла ҹавәбене вар хыттине хәтәртесе, лаймака сие япах витәм күреңсө. Җаванла пёр вәхат чөрө купаста, кишәр, ешәл, кабачок, пан улми салачә ҹисе пурәнәр.

7. Кофе ҹемсетекен витәмне палларса тәрат, унан вәтә пайесем лаймака сие тасатасе. Юраты пулсан ирсерен 1-2 чашәк ёсмелле, анчах вәснене хырәмләхе мар, унсәрән гастрит аталанма пултарать.

Ансан
мәлсемЭКЗЕМА
АСАПЕҢЧЕН

♦ Кирек мәнле экземәран та лимон витәмлә пулашат. Унда ҹак схемәпес сипленмелле: пәрремеш күн 5 лимон сәткене темиже сәтәркәпә ёсмелле, иккәмеш күн - 10 лимон сәткене. Кашни күн 5-шер лимон хушса пырса 25 лимона ҹитермелле. Унтан күнсерен 5-шер лимон чакарса пымалла. Сәткене уләм пәрчи витәр ёсмелле, унсәрән вәл шәла сиенлеме пултарать. Җене хыңсән кашнинче ҹавара шывпа чүхемелле.

♦ Пәрсернә ыхрана нимәрлесе ҹаван чухлех пылла хуташтармалла, салфеткәна сөрсө сиенленнә ўт ҹине хумалла. Җильтен компресс хүчәп витмелле, ҹыхапа ҹирәплетмелле. Ирхине симәс супәнъе ҹумалла, бензинпа сәрхтармалла, каллех ыхра-пыл хуташшепе ыхмалла. Экзема хуташтармалла тасалсан кәнтәрлә маң сәрмесен тә юраты. Җөрлөнене хирәс кәна ўте бензинпа сәрхтарнан ыхра-пыл компрессе хурса ыхмалла.

♦ Чүрече аиничи геранен чөрө ҹулсисене шывса ямалла, вайсәр ҹуләм ҹинче 1 сехет вәретмелле. Экзема ҹине пүләм температуриллә ҹак шәвекре ўтәтнә пир пусма хумалла.

Мемисе рецепт

ЎПКЕ СЫВЛАХНЕ
ЛАЙАХЛАТМА

Туберкулездан сипленнә чухне хәвәршән мелләрхе рецептсесе сүйласа илме пултарат.

■ 1 апат кашәкә шәпән күрәкне тин вәрене 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сәрхтармалла. Күнне 3 хут стаканан виссәмеш пайне ёсмелле. Шәвек туберкулез патакән атланаве чарса лартать.

■ Хыр ҹамалине сахәрпа хуташтарсса ҹаврашкасем йаваламалла. ҹаврашкасене күнне 5-6 штук ҹатмалла.

■ Күнне 3 хут апатчен 1-ер түмлам хурән тиктәнне кишәр сәткенесе сыпса ёсни усайлла.

■ Шәрттән күрәкән /кровохлебка/ 6 грамм тымарне тин вәрене 1 стакан шыва ямалла, шыв мунчине 30 минут пашахламалла. Сивәнсен сәрхтармалла, малтанхи калапашне ҹитерме вәрене шыв хумалла. Күнне 5-6 хут 1-ер апат кашәкә ёсмелле.

■ 1-ер стакан кишәр, кәшман, хәрен сәткенесене 200 миллилитр шурә эрехе ямалла, 1 таләк лартмалла. Унтан настыйкана аш арманәпес авәртнә 2-шер стакан астәрхан мәйәрәпесе ишем тә вәтә ваклан 2 лимон хумалла. Лайых пәтратмалла, ҹатмалла һуллашыллаклә ҹава таямалла. Сивәтмешре упрамалла. Малтанхи 2 күн күнне 3 хут апатчен 1 сехет маларах - 1-ер чей кашәкә, унтан 1-ер апат кашәкә ёсмелле, 2 уйых сипленмелле. 20 күн тәхтәнә хыңсән тепәр сиплев курсе ирәлтермелле. Хуташ туберкулез чухне витәмлә

пүлнипе пёрлех атеросклероз тата онкологи чирәсем атланасран хүтәләнне пулашат.

■ Түнә астәрхан мәйәрәне 1:3 шайлашула пылла хуташтармалла. Ирхине тата қаçхине 1-ер апат кашәкә ёсмелле.

■ 2 уйых күнне 2-3 хут апат умән чөрө ҹөр үлми сәткене суршар стакан ёсмелле е кишәр сәткенесе ҹурмалла хуташтарсса єсме юраты.

■ Ҫү уйыхәнчә чавса кәларнә ҹамансене 1 стакан илмелле, лайых ҹумалла, ҹур литр шурә эрехе ярса ўшә тәттәм вырәнта пёр эрне лартмалла, сәрхтармалла. Күнне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер апат кашәкә ёсмелле.

■ 100-шер грамм клевер чечекесе ҹулла күрәкне /медуница/, 75 грамм чикен күрәкне /синеголовник/ хуташтармалла. 3 апат кашәкә пухха қаçхине термосри тин вәрене 3 стакан шыва ямалла. Ирхине сәрхтармалла, 4 пая уйәрмалла. Күнне 4 хут апатчен 30 минут маларах ёсмелле.

■ 25-шер грамм сиплә буквициәпә ут кашкарән тымарне, 50 грамм шапа хупахин ҹулсинге вәттесе лайых хуташтармалла, кәленче ҹава таярла. 500 грамм услам ҹу хумалла, шыв мунчине лартса 2 сехет вәретмелле. Күнне 3 хут 1-ер апат кашәкә хуташа вәри сәтпесе сыпса ёсмелле.

САХАР ТА СИПЛЕТ

● Үт писсе кайсан ҹав вырәна сахәр сиропе сәрмөллә.

● Бронхит аптратсан сухан сиропе витәмлә. ҹур килограмм сухана тасатмалла, вәттесе ҹирәп ытәтсе лайых хуташтармалла, кәленче ҹава таярла. Юхса тухнә сәткене кәленче ҹава таямалла. Күнне 3 хут апатчен 1-ер апат кашәкә ёсмелле.

● Үсләк тертлентерсен ҹунтарнә сахәр аван. ҹур апат кашәкә сахәр песукне вайсәр ҹуләм ҹинче сахәр ирәлсе хәмәр тәслә пүличен тытмалла, унтан сәтә ямалла. Вәл унта хытать. Тутлә эмеле чамламалла мар, ёммелле. ҹунтарнә сахәр типе ўсләкрен тә пите витәмлә сиплет.

Асанне арчи

ЫРАШ ПАТТИПЕ

Юн пусамә час-часах ўссын 1 апат кашәкә ыраш ҹанхәнне тин вәрене 2 апат кашәкә шывса ярса пәтратмалла. Ҫак пәтта ирсерен вәснене хырәмла ҹимелле. Юн пусамә хытасын хырәмла ҹемсетекен препарат ёсмелле. Аптекара сутакан сенна аван. Чылай чухне ыраш пәтти ҹини тә ҹителәклә.

Анчах унла сывләх лайахланичен сипленмелле.

ТЫМАРӘ ПАХА

Ар арән шыссынен /простатит/ хәвәл ҹаврәнш тымарәпес сипленни витәмлә. 1 стакан вәттесе тымара 3 литр шыва ямалла, 5 минут вәретмелле. Шәвеке күнне 5 хут 1-ер стакан 3 күн ёсмелле. Усса күрнә тымара пәрахмалла мар, ѣна та, шәвеке тә сивәтмешре упрамалла. Малтанхи шәвеке ўтәс янә хыңсән сивәтмешре тымара 3 литр шыва ярса 10 минут вәретмелле. Ҫак меллех ёсмелле. Виçсәмеш хутәнчә шәвеке ѿн тә тымартан хатәрләмелле. Пёр уйых сиплениме 5-6 стакан тымар кирлә.

СУЛСИПЕ ҪИРЛИ

Геморрай мәкәләсценен юн кайма пүсласан хәмла ҹырли пулашат. 1-ер апат кашәкә типтән ҹулсипе чечекне тин вәрене 1 стакан шыва ямалла, 30 минутран сәрхтармалла. Мәкәльсем ҹине ҹак шәвекре ўтәтнә пүсма татакнә күнне темиже хут 15-20-шер минута хумалла. Таләкранах ҹамәлрах түйма пүслатар, часах юн кайма пәрахат.

Сывлăх аначĕ

ÇАМĂЛЛĂН ЙЫШĂНАТЬ

Хырламăх язви апратсан апата сүйласа չиметивет. Çак рецептсем чухах пулăç. Ку апата չиме чесе организм çамăллăн йышăнатать.

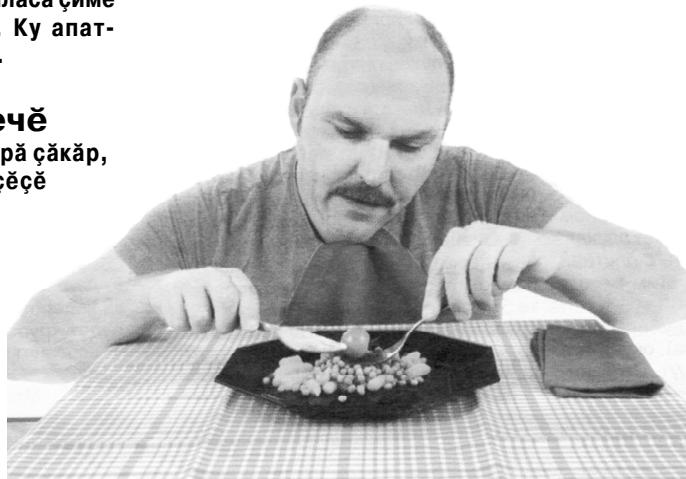
Какайпа кишер рулече

80 грамм какай, 20 грамм типе шурă çäkär, 1,5 апат кашаке сëт, çур çамарта, çëçе вëçепе тăвар, 1 касак петрушка тымаре, чей кашаке висçемеш пайе тулă çänăxă, 1 кишер.

Пахча չиме чесе шурă пëçермелле. Çуса çурхасенчен тата çуран тасатнă какая исплетнă шурă çäkärpa пëрле икë хут аш армане пе авăртмалла. Фарша çамарта, çänăxă, тăвар хушса лайăх çärmalла. Хăмана сиве шывла йëпетмелле те ун çине фарш хумалла, унран йëпе алăпа рулет çавăрмалла. Äна таса салфеткăпа чëркесе вëри пахча չиме чесе шурăпине ямалла, вайсăр çулăм çинче пëр сехете яхăн пëçермелле. Хатëр рулета кăлармалла, салфеткинчен уйăрса темиçe пай туса касмалла, турилкесем çине хурса памалла.

Пăспа пëçернë хăпартмăш

2 çамарта, 1 чей кашаке тулă çänăxă, 2,5 апат кашаке çулă маp тăпăрчă, çур чей кашаке услам çу, 1 апат кашаке сëт, 1 чей ашаке сахăp, çëçе вëçепе тăвар, çур çамарта сарри.



Çамарта саррине сахăрпа лăкамалла, ала витëр çăтăрса кăларнă тăпăрчăпа хутăштармалла. Çатмана çу сëрсе вëриленме шыв мунчине лартмалла. Сивëтнă çамартасен шуррине сарринчен уйăрмалла. Шуррине кăлăшлантармалла, äна лăканă вăхăтрах сëтне ярса пăтратнă саррине хушмалла тата çänăx сапса лайăх хутăштармалла. Tÿрех ашăтнă çатмана ярса хупăлчапа витмелле, çулăм çине пëçерме лартмалла. Хăпартмăш çäралсан ун çине маларах хатëрлене тăпăрчă хумалла, хăпартмăш хëррисене варринелле çëклесе хумалла, татах ашăтмалла.

Ревматизм
ВАННА КАНЛЕХ КУРЕТ

❖ Кушак курăкен /валериана/ вëтетнë 30 грамм тымарне 1 литр сиве шыва ямалла, 1 сехете лартмалла. Унтан 20 минут вëртмелле, çулăм çинчен илсен 5 минутран сăрăхтармалла. Çывăрма выртас умён 38 градус ашă шывлă ваннăна ямалла, унта 15 минут выртмалла. Сиплев курсе 12-14 ваннăран тăратать.

❖ Тин вëрене 1 витре шыва 200 грамм салтак тëми /ромашка пахучая/ чечеке ярса писçëтермелле, 1 стакан тăвар хушмалла. 10 ваннăран кая мар кирлë.

❖ 50 грамм вëтетнë клевера тин вëрене 1 литр шыва ярса 2 сехете лартмалла. Ваннăна çëрление хирëс сипленмелле. Курс - 12-14 ванна.

❖ 50 грамм вëтетнë чапăр

курăкне тин вëрене 1 литр шыва ямалла, 5 минут вëртмелле, ваннăна ямалла, каçхине çывăрма выртас умён сипленмелле. Курс - 14-18 ванна.

❖ 2 апат кашаке вëтетнë аир тымарне тин вëрене 1 литр шыва ямалла, 20 минут вëртмелле. Çулăм çинчен илсен 30 минутран сăрăхтармалла, ваннăна ямалла. Кирек хăш вăхăтра та сипленне юраты. Курс - 10-12 ванна.

❖ Шăланăн вëтетнë 50 грамм тымарне çур лиp шыва ярса 2 сехете лартмалла, унтан 20 минут вëртмелле. Çулăм çинчен илсен 30 минутран сăрăхтармалла. Кирек хăш вăхăтра та ванна кëмë юраты. Курс - 14-18 ванна.

❖ Паланăн 30 грамм вëтетнë тымарне 1 литр шыва ярса 20 минут вëртмелле, сăрăхтармал-

ла. Çывăрас умён ванна кëмелле. Курс - 14-18 ванна.

❖ 500 грамм хыр папкине 5 литр шыва ярса 30 минут пëçермелле, ваннăна хушмалла.

❖ 1 килограмм хыр лăссине пысăк кастрюле хумалла, тин вëрене 5 литр шыв ямалла, ашă утиялла витсе ирччен лартмалла. Каçхине çывăрма выртас умён 15-20 минут ванна /шыв температури 28-32 градус/ кëмелле. Процедурăна эрнере 2 хут тумалла.

❖ Хыр настойки ёçмелле. Пёр лиp кëленине хыр йëпли тутлармалла, хëрринчене 56 процентлă спирт хушмалла. Ашă выртана 20 кун лартмалла.

Кунне 3 хут апатчен çур сехете маларах пëр катăк сахăp çине 8 тумлам тумлатса çимелле.

ЧЁРНЕ КАМПИ

Ураги кампана ёне çаве пëтерет. Чирлë чёрне çине пёçк касак ёне çаве хумалла та целлофанпа чёркемелле, çиелтен - бинтпа. Çывăрма выртас умён сипленсен лайăхрах. Çыхăлах çер каçмалла. Темиçe кунран сывă чёрне ўсме пусçлать. Кампа тĕп-йëрепех çухаличене сипленмелле.

Алă чёрнин кампа чиренчен пан улми уксусе витëмлëрех пулăшать. Чирлë чёрне çине кунне 6 хутран кая мар пан улми уксусенче йëпетнë мамăк хумалла. Каçхине шëпён курăк /чистотел/ ярса писçëтернë шëвекре йëпетнë мамăк хурса целлофанпа тата бинтпа чёркесе çер каçмала. Шëвек мён чухлë çăрапах - çаван чухлë хăватлăрах.

ЎТЕ
ТАСАТМА

Уртăшан /можжевельник/ 2 апат кашаке вëтетнë чёре лăссине тата 1 апат кашаке хурăн папкине тин вëрене çур лиp шыва ямалла, вайсăр çулăм çинче 5 минут писçëтермелле. Çулăм çинчен илсен 1 сехете лартмалла та сăрăхтармалла, тĕпенчине пăчăртаса юхтармалла. Ашă шëвекре йëпетнë марльана пит çине 20 минута хумалла.

Процедура пурлешкеллë ўте тасатма пулăшать, клеткăсем çенелессине лайăхлатать, пите сывă, каннă тëс кëртет. Кун сиктерсе 5-7 хут маска хумалла.

МАЛТАН
СИВЕ ХУМАЛЛА

Үт писсе кайсан вăл вëри чухне пăрпа сивëтмëшре тытнă купăста çулçисëр пусне нимён та хума юрамасть. Хëртме пăрахсан тëртëмсене хăвăртрах сыватма халăх медицинин рецепчесемпе усă курма пулать.

Писнë тĕле чёре купăста пăттине, нимёрлене шăнăр курăкен /подорожник/ çулçине е сысна курăкне /горец/ птичий/ хумалла.

Ыратакан вырăна кавăн е кишер сëткене пëтетмелле е ун çине сивëтнă кавăн ашă е хырăн кишер хумалла. Çак пахча çимëссе чесе суран сывалассине хăвăртлатакан каротин нумай.

Писнë тĕте алоэн тин юхтарнă сëткене пëтетмелле. Суран чëптëссе тăнă чухне ун çине алоэн тăрахла касса шăнтмăшра тытнă çулçине хуни усăллă.

Хуппине шуратнă чёре çер улмине вëтë теркăпа хырса писнë тăнă çине компресс хумалла.

Вëлтрен чечекен компресс витëмлë. 2 апат кашаке чечеке термоси тин вëрене 1 стакан шыва ямалла, 3 сехетрен сăрăхтармалла. Сивëнсэн унра йëпетнë марльана суран çине хумалла.

ТИПЕ ХУРА СЛИВА

Типе хура слива /чернослив/ япаласен ылмашнăвне йëркене кëртет, апат ирёлессине лайăхлатать. Ват шëвеке тата шăк хăвалакан витëмле палăрса тăратать, çавна май организма аван тасатать.

Çимëс вар хытнине ирттерме пулăшать, äна кăшт çинипех лару-тăрă йëркене кëрет. Унсăр пусне чëрешен питë усăллă. Хура сливăра кали бананринчен 1,5 хут ытларах. Äна куллен çисен гипертонипе, чёре, вар-хырăм чирëссе чирлес хăрушлăха чылай чакарма, япаласен ылмашнăвне лайăхлатма пулать.

Хура слива бактерисен /стафилококк, пыршлăх патакë, ытти/ 90 процентне пëтерет. Анчах кëлетьке вици ытлаши тата сахăр диабече чирлë çынсен хура слива çимесен тëрëсрех, мëншëн тесен вăл аппетита вăйлатать.

Реклама тата пёлтерүсем
УСЛУГИ

32.Наркология. Живите трезво! Анонимно. Консультация бесплатно. С 8 до 19 ч., сб., воскр., – с 8 до 13 ч. А.: Чеб., пр. Ленина, 56. Т. 552733. Лиц. № 2101000928 МЗ СР РФ от 13.09.13 г. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.

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

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

КУПЛЮ

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

141.Коров, бычков и лошадей. Т. 8-903-065-99-09.

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 20x20x40, 12x20x40, 9x20x40 пропаренные, гидро-вибропрессованные заводские от производителя – недорого; **цемент, песок.** Доставка. Разгрузка. Без выходных. Кассовый чек, документы. Т. 8-960-301-63-74.

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

22.ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА. Замер, доставка – бесплатно. Без выходных. Т.: 89176529694, 89276679588.

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

35.Блоки керамзитобетонные от производителя. Высокое качество. Низкие цены. Доставка. Документы. Т. 89373866629.

66.Заборы кованые. Т. 89276689587.

77.Теплицы: 3х6 – 12000 руб., 3х8 – 15000 руб.

Доставка. Т. 48-16-54.

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

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

</