ХЫПАР

Сывлăх

1998 çулхи пуш уйăхĕн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă

12+

23 (788) №, 2014, çĕртме /июнь/, 11

Хакĕ ирĕклĕ

Техĕмлĕх

ЭФИР ÇĂВĔСЕМПЕ ПУЯН

Кориандр – пурте пĕлекен кинза ÿсен-тăранăн çимĕçĕ. Унăн сиплĕхĕ çинчен пин çул каяллах пĕлнĕ, сывалма, организма çирĕплетме усă курнă.

Кинзăн эфир çăвĕсемпе пуян çак вăрри антисептик, сурана ÿт илме пулăшакан, ыратнине ирттерекен, ват шĕвекĕ кăларакан, апат ирĕлессине лайăхлатакан витĕмпе палăрса тăрать.

Çуршар чей кашăкĕ кориандра, анис, энĕç, фенхель вăррисене тин вĕренĕ 250 миллилитр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10-15 минут пиçĕхтермелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 2-шер апат кашăкĕ икĕ эрне ĕçмелле. Шĕвек вар хытсан, хырăмлăхпа пыршăлăхра чикен аптратсан пулăшать, апат ирĕлтерессине, пĕверпе ват хăмпин ĕçне лайăхлатать.

Ревматизм чухне ыратсан кориандр маçĕ витĕмлĕ. Вĕтетнĕ кориандра пĕр виçепе ăшă сысна ăш çăвĕпе хутăштармалла, ăна ыратакан вырăнсене кунне пĕрре сĕрмелле. 1 эрне сипленмелле. Маçа сивĕтмĕшре упрамалла.

Ват шĕвекне кăларма, ыратнине ирттерме çакăн пек шĕвек хатĕрлеме пулать. 1 чей кашăкĕ кориандра 1 стакан шыва ямалла, шыв мунчинче 15 минут пиçĕхтермелле, илсен 1 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апат хăçан çинине пăхмасăр 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Сăмах май, АПШ ăсчахĕсем нумай пулмасть кориандр юнри холестерин шайне чакарма пулăшнине тĕпчесе пĕлнĕ.

ТЕРМОСРА ХАТĔРЛЕТПĔР

Пÿре чирĕ пиелонефрит аптратсан çак шĕвексем усăллă. Хăшĕ-пĕрне термосра хатĕрлемелле.

❖Термосри тин вĕренĕ 0,6 литр шыва 3 апат кашăкĕ сив чир курăкĕ /цикорий/ ярса 2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат хыççăн 1-ер стакан ĕçмелле.

❖Сарă кушак урин /бессмертник/ 1 апат кашăкĕ чечекне термосри тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 20-25 кун.

❖Чăрăш тăррин /хвощ полевой/ 2 чей кашăкĕ вĕтетнĕ курăкне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Пĕчĕк сыпкăмсемпе пĕр кун хушшинче ĕçсе ямалла. Шĕвек шăк хăмпи шыççан та усăллă. Анчах ăна цистит вĕрĕлмен чухне ĕçмелле.

❖Хура хурлăханăн вĕтетнĕ 5-6 апат кашăкĕ çулçине тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, ăшăра 1 сехет лартмалла. Кунне 5-6 хут 1-ер стакан ĕçмелле. Тутине лайăхлатма сахăр е пыл хушма юрать.

ÇĔР УЛМИ СĔТКЕНĔ

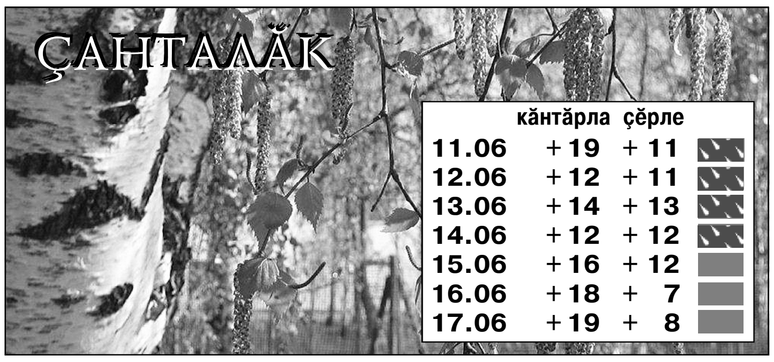
Пуç ыратсан, юн пусăмĕ ÿссен 10 кун выç хырăмла çур стакан ытларах çĕр улми сĕткенĕ ĕçмелле.

Хырăмлăх сĕткенĕн йÿçеклĕхĕ пысăк чухнехи гастрит аптратсан çĕр улми сĕткенĕ ыратнине ирттерет. Хĕрлĕ тĕслĕ çĕр улми сĕткенĕ вар хытсан пулăшать.

Çĕр улми диабетчиксемшĕн те усăллă. Вăл хырăм ай парĕн ĕçне лайăхлатать, юнри сахăр шайне чакарма пулăшать. Анчах ăна ĕçме пуçличчен тухтăрпа канашламалла, мĕншĕн тесен хăшне-пĕрне юрамасан та пултарать.

Апат ирĕлтересси, нервсем пăсăлсан кунне 500 грамм çĕр улми, кишĕр, сельдерей сĕткенĕсен хутăшне ĕçмелле. Сĕткен хатĕрлеме сывă çĕр улми илмелле.

Асăрханăр: хырăмлăх сĕткенĕн йÿçеклĕхĕ пĕчĕк чухне, сахăр диабечĕн йывăр тата çивĕч формипе аптрасан çĕр улми сĕткенĕ ĕçме юрамасть.



ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
11.06	+19	+ 11
12.06	+12	+ 11
13.06	+14	+ 13
14.06	+12	+ 12
15.06	+16	+ 12
16.06	+18	+ 7
17.06	+19	+ 8

Асанне çÿпçинчен

ГЕРАНЬ ÇУЛÇИПЕ

Нервсене лăплантарма геранĕн 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ çулçине вĕресе сивĕннĕ 1 стакан шыва ярса çĕр каçа лартмалла. Ирхине сăрăхтармалла, пĕр кунра пĕчĕк сыпкăмсемпе ĕçсе ямалла. Сиплев курсĕ – 2 эрне. Кирлĕ пулсан пĕр эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттерме юрать.

ЛАЙĂХ МАÇ

Сыпăсем, пилĕк ыратсан çак маç çăмăллăх кÿрет. 6 пай лавр çулçипе 1 пай уртăш йĕппине çăнăх пуличчен вĕтетмелле. 12 пай услам çупа лайăх хутăштармалла. Маçа ыратакан вырăнсене сĕрмелле, ăшă япалапа çыхмалла.

ТĂВАР ИРĔЛТЕРСЕ

Купарча нервĕ шыççан 1 стакан тăвара 2 стакан шурă эрехе ярса лайăх ирĕлтермелле. Каçхине ыратакан вырăна ăшă шарфпа чĕркесе тата ăшă тăхăнса çывăрма выртмалла, ирхине çак тĕле тăварпа эрех хутăшĕпе сăтăрмалла. Паллах, шăнтмалла мар. Сиплев курсĕ – 10 кун. Кирлĕ пулсан тепĕр курс ирттерме юрать.

Наталия Демьянова Çĕнĕ Шупашкар хулин стоматологи поликлиникинче ĕçлет. Вăл ачасене сиплет, профилактика ыйтăвĕсемпе те нумай тăрăшать. Наталия Геннадьевна медицина отраслĕнче 19 çул ĕçлесе пуян опыт пухнă, пĕрремĕш квалификаци категорине тивĕçнĕ.

Витĕмлĕ

ПЫЛАК ТЫМАР ПУЛĂШАТЬ

Япăх холестеринран. Типĕтнĕ пылак тымара /корень солодки/ çăнăх пуличчен вĕтетмелле. 1 чей кашăкĕ илсе тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вĕрекен шыв мунчинче 20 минутран кая мар тытмалла. Илсен 1 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Малтанхи калăпăшне çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Кунне 4 хут 1-ер чей кашăкĕ 2 эрне ĕçмелле.

Юн пусăмне чакарма, нервсене лăплантарма. Барбарисăн вĕтетнĕ 30 грамм хуппине е тымарне 1 стакан шурă эрехе ямалла, пÿлĕмри тĕттĕм вырăнта 21 кун лартмалла. 3 кун кашни сехетре 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле, малалла – кунне 3 хут. Сиплев курсĕ – 2-3 эрне.

Чĕре вăйлă сиксен. Çумăр курăкĕн /спаржа/ вĕтетнĕ 1 апат кашăкĕ тымарне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 2 минут вĕретмелле. Вĕри шĕвеке 1-2 чей кашăкĕ типĕтнĕ çумăр курăкĕ хушмалла. Савăта ăшă чĕркесе 2 сехет лартмалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 2-шер апат кашăкĕ 4 эрне ĕçмелле.

КĂКĂР ХĔРТЕТ

◆Кăкăр хĕртнине ирттерме чĕрĕ çĕр улмине теркăпа хырмалла, пăчăртаса сĕткенне юхтармалла, тăрăличчен лартмалла. Сĕткене тĕпĕнчине пăтратмасăр урăх савăта ярса илмелле. Апат умĕн çур стакан ĕçмелле. Унтан сывлăх лайăхланиччен кунне икĕ хут – ирхине выç хырăмла тата каçхине çывăрас умĕн – çуршар стакан ĕçмелле.

◆Шăпăр курăкĕн /алтей/ тымарне, вĕлтрен, хурăн çырли, шăнăр курăкĕн /подорожник/ çулçисене, сиплĕ вероника курăкне, сар çип утине /зверобой/, тĕкĕрчене /вахта трехлистная/, календула чечекне пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха термоса тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 7-8 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1-2-шер апат кашăкĕ сывлăх лайăхланиччен ĕçмелле.

◆1 чей кашăкĕ шур тăрăллă хыт курăка /тысячелистник/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, шыв мунчинче 15 минут пиçĕхтермелле, сăрăхтармалла. Малтанхи виçине çитерме вĕри шыв хушмалла. Пĕтнĕкĕн /мята/ спирт шĕвекне темиçе тумлам е хатĕрленĕ чухне 1-2 пĕтнĕк çулçи хушмалла. Кăкăр хĕртнин приступĕсем вăхăтĕнче 1-2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Шута илме: рецептсенчи виçене çирĕп пăхănмалла.

БАКТЕРИСЕМ ХŸТĔЛЕÇÇĔ

✦Çитĕннĕ çыннăн пыршăлăхăн йĕркеллĕ микрофлори 500 ытла тĕрлĕ микроорганизмран тăрать. Вĕсем 3 килограма яхăн тайма пултараççĕ. Çурри – хулăн пыршăра. Пысăк виçене тата микрофлора пĕтĕм организмăн шайлашуллă ĕçĕшĕн питĕ кирлĕ пулнине шута илсе пыршăлăх микрофлорине «хушма орган» тесе те час-часах калаççĕ.

✦Америка ăсчахĕсен тĕпчевĕсем тăрăх – пирĕн организмра пурăнакан бактерисем пĕрремĕш тип сахăр диабетĕнчен хÿтĕлеме пултараççĕ. Ку иммунитетпа пыршăлăхăн микрофлори хушшинче çыхăну тачă пулнине тепĕр хут çирĕплетсе парать.

«Хыпар» Издательство çурчĕн мĕн пур кăларăмне Раççей почтин кашни уйрăмĕнчех çырăнтараççĕ:

«Хыпар» – 744 тенкĕ те 12 пус.

«Хыпар» – шăмат кун» – 321 тенкĕ те 96 пус.

«Сывлăх» – 215 тенкĕ те 40 пус.

Çавăн пекех пирĕн кăларăмсене «Чăваш пичет», «Советская Чувашия» киоскĕсенче тата редакцире çырăнма пулать.

Çут çанталăк

ЮМАН – ХĂВАТЛĂ ЙЫВĂÇ

Пирĕн мăн асаттесем юманпа сиплевре анлă усă курнă. Тĕслĕхрен, чирлĕ ачасене вăрмана илсе кайнă та çурмалла çурăлнă çамрăк юман урлă виçĕ хут каçарнă, унтан ăна çиппе çыхнă. Чиртен хăтăлма аптранă çын питне çунă шыва юман айне тăкнă.

Юман чир хыççăн вăйсăрланнă, стресс тÿссе ирттернĕ çынсене аван пулăшать. Юман вăрманĕнче çур сехет уçăлса çÿрени вăй хушать, пуç, чĕре ыратнине ирттерет, юн пусăмне йĕркене кĕртет.

Халăх медицининче хăватлă çак йывăçăн хуппипе, çулçипе, йĕкелĕпе усă кураççĕ. Вĕсенчен хатĕрленĕ препаратсем хытаракан, шыçça хирĕçле, шĕвĕрĕлчене пĕтерекен, лăплантаракан, юн кайнине чаракан витĕмпе палăрса тăраççĕ.

Дизентерирен. 1 чей кашăкĕ юман хуппине вĕресе сивĕннĕ 2 стакан шыва ямалла, 8 сехетрен сăрăхтармалла, чĕр тавара пăчăртаса шĕвекне юхтармалла. Пĕчĕк сыпкăмсемпе пĕр кунра ĕçсе ямалла. Сиплев курсĕ – сываличченех.

Пиçсе кайсан, экзема аптратсан. 1 апат кашăкĕ юман хуппине 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 30 минут тытмалла. Илсен 2 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Çĕрлене хирĕç сиенленнĕ ÿт çине çак шĕвекре йĕпетнĕ пир пусма хумалла. Ÿт сываличченех сиплемелле.

Вар-хырăм пăсăлсан. 1 чей кашăкĕ вĕтетнĕ юман йĕкелне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕниччен лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

Асăрханăр: ача кĕтекен хĕрарăмсене, аллергипе, вар хытнипе, геморройпа аптратсан юрамасть.

Вырăнпа выртакан чирлĕ çынсен ÿт шăтсан. 3 пай вĕтетнĕ юман хуппине 7 пай услам çупа хутăштармалла. Ăшă духовкăна 12 сехете лартмалла, унтан сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Пулнă маçа сиенленнĕ ÿте асăрханса сĕрмелле. Нимĕнпе те витмелле, хупламалла мар! Сиплев курсĕ – лару-тăру лайăхланиччен.

Асăрханăр: уйрăм çынсен аллергие реакцийĕ пулма пултарать.

Кирлĕ пулĕ

ЯШМА ЯПĂХ ЭНЕРГИРЕН ХĂТАРАТЬ

Çак чул – нумай хутăшран тăракан ахаль кремнезем. Ăна аваллăхра яспис тенĕ, грекларан куçарсан вăл чăпар тенине пĕлтерет. Хĕрлĕ тата симĕс яшма анлă сарăлнă. Кăвак, сăрă-кăвакрах, хура тĕслисем сайрарах тĕл пулаççĕ.

Шайлашулăх чулĕ

Яшма – çынра пухăннă усал энергирен хăтарма пултаракан пĕртен-пĕр чул. Вăл куç ÿкесрен, леш тĕнчери вăйсенчен хÿтĕленине палăртаççĕ. Çак чулран ăсталанă япаласем ывăннине ирттереççĕ, ырă энерги пухаççĕ, шайлашулăха, лăпкăлăха аталантарма пулăшаççĕ, çирĕплĕх, пуян ăс-тăн парнелеççĕ.

Инкекрен хÿтĕлет

Аваллăхра яшмăпа çар çипуçне илемлетнĕ, вăл йывăр вăхăтра шанчăклă хÿтĕлет тесе шухăшланă. Чула инкекрен хăтарас тĕллевпе юратнă çынсен сумкине, кĕсйине чиксе панă.

Юмăçсемпе асамçăсем яшмăпа хăйсен йăли-йĕркине ирттерме усă курнă, вăл тимлĕхе ÿстерме, малашлăха курса тăрас пултарулăха вăйлатма витĕм кÿнине палăртнă.

Мăн асаттесем яшмăпа вĕрентÿ тĕллевĕпе час-часах усă курнă. Çак чула кахал ача çывăракан вырăн çине вăрттăн хурсан вăл ăслăланасса ĕненнĕ.

Сывлăхшăн

Яшма сывлăха лайăхлатма пулăшать теççĕ. Минерал шăл ыратнинчен хăтарма, куç çивĕчлĕхне, ăс-тăна лайăхлатма, юн кайнине чарма, юна тасатма пултарни паллă. Яшмăна яланах çакса çÿрени нумай вăхăт чирленĕ хыççăн вăй пухма, эпилепси тата сивчир приступĕсене çăмăллатма пулăшать.

◆ Хĕрлĕ тĕслĕ чул чĕре ĕçне, хĕрарăм чирĕсем аптратсан ырă витĕм кÿрет. Ăна минтер айне хурса çывăрсан мĕн пур тĕлĕк асра юлать.

◆ Сарă чул вар-хырăм чирĕсенчен хÿтĕлет.

◆ Симĕс яшмăпа хырăмлăх чирĕсем аптратсан, апат ирĕлесси япăхсан сиплеме усă кураççĕ.

◆ Хăмăрри организма тасатма, иммунитета çирĕплетме, кăлткăлă ÿте лайăхлатма, никотин туртăмĕнчен хăтăлма пулăшать.

◆ Кăвак тĕслĕ яшма харпăр хăйпе килĕшÿлĕх тупма, аурăна тасатма, вăйлатма пулăшать.

Яшма Зодиакăн кирек хăш паллишĕн те юрăхлă.

Усăллă

ПУЧАХЛĂ ИЕ КУРĂКĔ

Сиплевре пучахлă ие курăкĕн /плаун булавовидный/ спорипе тата çĕр çийĕн ÿсекен мĕн пур пайĕпе усă кураççĕ.

Спори тĕлĕнмелле пахалăхпа палăрса тăрать, шывра йĕпенмест, ирĕлмест. Çакна кура унпа официаллă медицинăра ача присыпки вырăнне, йывăр чирлĕ çынсен ÿт шăтсан сапма, йĕпе экземăна, трофика язвине сиплеме усă кураççĕ.

Халăх медицининче спорипе курăкĕнчен лăплантаракан, невралги, рематоидлă артрит, бронхит, гепатит, холецистит, пĕвер, шăк хăмпин чирĕсем чухне, дизентерирен, вар ыратнинчен пулăшакан препаратсем хатĕрлеççĕ.

Хырăмлăх хутлатсан, пĕвер чирлĕ пулсан. 1 чей кашăкĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Пĕр-икĕ сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут чĕрĕкшер стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – сывлăх лайăхланиччен.

Юрамасть: çие юлсан, сахăр диабечĕ аптратсан.

Гепатит, холецистит. 1 чей кашăкĕ пучахлă ие курăкĕн спорине 1 стакан сивĕ шыва ямалла, 8 сехет лартмалла, сăрăхтармалла мар. Кунне 4 хут апатсен хушшинче чĕрĕкшер стакан шĕвеке спорăсемпе пĕрлех ĕçмелле. Сиплев курсĕ – сываличчен.

Юрамасть: çие юлсан, сахăр диабечĕ аптратсан.

Тÿрленмен суран, язва чухне. 4-5 апат кашăкĕ спорăна чĕрĕк стакан тип çăва ямалла. Вăйсăр çулăм çинче 10 минут вĕретмелле, сивĕнсен сăрăхтармалла. Çĕрлене хирĕç чирлĕ вырăна çак çура йĕпетнĕ салфетка хумалла, бинтпа çыхмалла. Сиплев курсĕ – сывлăх лайăхланиччен.

Юрамасть: организм йышăнман чухне.

ĂШĂЛЛА ХУМАЛЛА

❖Мăй ыратсан пĕр виçепе сар çип утине /зверобой продырявленный/, хăлха çакки курăкĕн /одуванчик/ тымарне, хупах тымарне илсе хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха 1 стакан шыва ямалла, вĕретмелле, сăрăхтармалла. Ăшă шĕвекре йĕпетнĕ пусма татăкне ĕнсе çине хумалла, ăшă япалапа витмелле. 15 минутран илмелле те мăя шарфпа чĕркемелле.

❖Аллерги чухне сельдерейĕн вĕтетнĕ 1 апат кашăкĕ тымарне тин вĕренĕ 1,5 литр шыва ямалла, савăта ăшă чĕркесе 4 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ 2 эрне ĕçмелле.

❖Сыпăсем ыратнинчен сиплеме çакан типĕтнĕ çулçисене вĕрекен шывпа пăшăхласа илмелле те вĕриллех чирлĕ вырăна хумалла. Пергамент хучĕпе е полиэтиленпа витмелле, çăм тутăрпа чĕркемелле, ирхине тин илмелле. Çавăн пекех çăка чечекĕ ярса лартнă ăшă шывра йĕпетнĕ нумай сийлĕ марля хума юрать. Çак компреспа сипленни сыпă ыратнинчен чылай вăхăта хăтăлма пулăшать.

Шута илме

ХĂЙĂРТАН – КУРАГА

Пÿрери хăйăра курагапа кăларма пулать. 10 кун куллен выç хырăмла 200-шер грамм курага çимелле. Кăнтăрлачен урăх нимĕн те çимелле-ĕçмелле маар. 8-9-мĕш кунне шăкра хăйăр курăнма пуçлать. 10 кун сиплевсен 10 кунлăх тăхтав тумалла. Çапла 10-шар кунăн черетлесе пырса 10 килограмм курага çисе ямалла. Пÿре хăйăртан тасалать.

СЕЛЬДЕРЕЙ ТЫМАРĔПЕ

Атеросклерозпа кĕрешме питĕ паха хутăш пулăшать. Сельдерейĕн 1 килограмм тымарне çумалла, аш арманĕпе авăртмалла, 6 куна сивĕтмĕше лартмалла. Унтан пысăк 3 лимона хуппипех тата вăррисĕр аш арманĕпе авăртмалла, çур килограмм пылпа хутăштармалла, сельдерей тымарĕн пăттипе пĕрле пăтратса сивĕтмĕше лартмалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах 1-ер апат кашăкĕ çимелле. Хутăш пĕтиччен сипленмелле. Пĕр эрне тăхтанă хыççăн çĕнĕ хутăш хаĕрлесе тепĕр сиплев курсĕ ирттерме юрать.

ШĂМĂ ПАТРАК

Шăмă патракланни /остеопороз/ аптратсан 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ сар çип утине /зверобой прдырявленный/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вĕрекен шыв мунчине 15 минута лартмалла, унтан илсен 40 минутран сăрăхтармалла. 100 грамм пыл тата 1 апат кашăкĕ лимон сĕткенĕ хушса пăтратмалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ 2-3 уйăх ĕçмелле. Эмеле сивĕтмĕшре упрамалла.

СУЛАНА ТАСАТАТПĂР

Сула шлаксемпе тулса ларсан унăн ĕçĕ пăсăлать. Çавăнпа ăна асăннă мелсенчен пĕринпе тасатни ытлашши пулмĕ.

✦1 чей кашăкĕ шурă армутине /полынь горькая/ тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, савăта ăшă чĕркесе 30 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах пыл хушса чĕрĕкшер стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 10 кунран ытла мар.

✦Кунне 3 хут апатчен 1 сехет маларах чĕрĕ шурă купăста сĕткенне çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 2 эрне, 1 эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле.

✦Лайăх çунă 2 апат кашăкĕ вир кĕрпине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, çĕр каçа лартмалла. Ирхине шывне тăкмалла. Кĕрпине чĕрĕллех ирхине тата каçхине апатчен 30 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ çимелле. Сиплев курсĕ – 10 кун.

Сулана çапла тасатнă вăхăтра вегетариан апачĕ кăна çимелле.

✦Сив курăкĕн /цикорий/ тымарĕнчен вĕтетсе хатĕрленĕ 1 апат кашăкĕ çăнăха 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10 минут вĕретмелле, илсен çур сехетрен сăрăхтармалла. Кун тăршшĕнче виçĕ сăтăрккăпа ĕçсе ямалла. Сиплев курсĕ – 10 кун.

ЫЛТĂН ХУНАВ ШĔВЕКĔ

Юнри сахăр шайне чакарма ылтăн хунав /золотой ус/ шĕвекĕ те пулăшать иккен. Виçĕ çултан çамрăк мар ÿсен-тăранăн 15-20 сантиметр тăршшĕ хунавне вакламалла, тин вĕренĕ 700 миллилитр шыва ярса çĕр каçа лартмалла. Ирхине сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах 50-шар миллилитр ĕçмелле. 20 кун ĕçмелле, 10 кунлăх тăхтав тумалла. 20 кунлăх çакăн пек курссемпе çултанăка яхăн сипленмелле. Ку сахăр шайне кăна мар, юн пусăмне те чакарма пулăшать.

КАЛЛЕХ – ЧЕЙ КĂМПИ

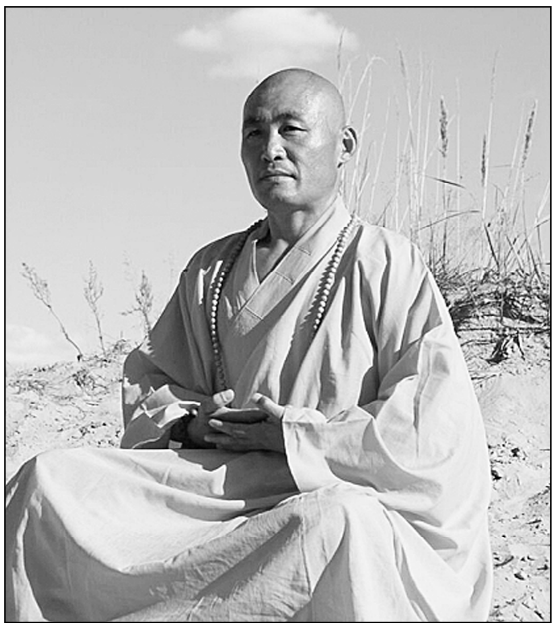
❖ Апат пĕçерĕнĕ чухне ÿте ăнсăртран пĕçертсе ярсан сиенленнĕ вырăна чей кăмпин çÿхе сийне касса хурăр. Кăмпа типсенех тепре хурăр. Хĕрелни хăвăрт иртет, сурана ÿт илет.

❖ Алă е ура тăтăшах тарласа тарăхтарсан вĕсене чей кăмпин шĕвекне хушнă шывпа çăвăр. Ÿт таса та илĕртÿллĕ пултăр тесен ирсерен пите чей кăмпин шĕвекĕнче йĕпетнĕ мамăкпа сăтăрмалла.

Пĕлни пăсмасть

ШАОЛИНЬ МАНАХĔСЕН ВĂРТТĂНЛĂХĔСЕМ

Китайра асамлă пĕр вырăн пур. Унта пуянсем те, чухăнсем те, палăрнисем те, ахаль çынсем те лекме тăрăшаççĕ. Анчах Шаолинь хăйĕн вăрттăнлăхĕсене пурне те уçса памасть, чунпа таса çынсене кăна йышăнать.



Тĕнчепе килĕшӳре

Шаолинь манахĕсем урăх тĕнчерен килнĕ çынсем пек туйăнаççĕ. Вĕсем хăйсемпе хăйсем, тавралăхпа, уçлăхпа килĕшӳре пурăнаççĕ. Пуç, сыпăсем ыратни мĕнне те пĕлмеççĕ. Кашни куна телейлĕ, таврара мĕн пулса иртнине пархатарлăх вырăнне йышăнса ирттереççĕ. Тен, çавăнпах Шаолинь çыннисем пирĕнтен ытларах пурăнаççĕ, çав тери ватă чухне те питĕ илĕртӳллĕ курăнаççĕ. Ку тĕлĕшпе вĕсене мĕн пулăшать-ха?

Риспа тасатни

Организма шлаксенчен тасатмалли çак меслет пĕвер, вар-хырăм ĕçне йĕркене кĕртме, шлаксемпе наркăмăшсене кăларма, ытлашши виçерен пĕр сиенсĕр хăтăлма пулăшать.

Пăрса хупмалли виткĕçлĕ кĕленче савăта хăвăрăн çулсемпе пĕр чухлĕ апат кашăкĕ çунă çавра рис тултармалла, вĕренĕ ăшă шыв хушса сивĕтмĕше лартмалла. Ирхине шĕвекне тăкмалла, риса 1-2 апат кашăкĕ тӳпелесе ăсса илмелле, шыв хушса вăйсăр çулăм çинче 3-4 минут пĕçермелле. Выç хырăмла тăвар, ытти техĕмлĕх хушмасăр çисе ямалла. Ирхи 7 сехет çурăччен хатĕрлесе çисен лайăхрах.

Савăтра юлнă рис çине каллех шыв ярса сивĕтмĕше лартмалла. Çак процедурăна пĕтĕм риса çисе яриччен пурнăçламалла.

Çак меслетпе хатĕрленĕ рис губка пек пулса каять, вăл вара, организма лексе, пĕтĕм наркăмăша, сиенлĕ ытти япалана туртса илет, юн тымарĕсемпе лимфăсене тастать.

Васкамалла мар

Эпир килте те ĕç, тĕрлĕ ыйту шухăшĕсен ытамĕнчен тухаймастпăр. Шаолинь манахĕсем васкамаççĕ, хăйсен пурнăçне япăх пулăмсене кĕртмеççĕ, кашни самантпа киленеççĕ. Çакна мĕнле хăнăхмалла-ши?

Чи малтанах куна тĕрĕс йĕркелемелле: çур çĕрччен 2-3 сехет маларах çывăрма выртмалла, ирхине 6 сехетре тăмалла. Ултă-сакăр сехет канлĕ çывăрни организмăн пĕтĕм тытăмĕн ĕçне йĕреклеме çителĕклĕ. Стреса çĕнтерме медитаци меслетне вĕренсен лайăх. Кашни кун канса, кĕлеткене çемçетсе илни усăллă. Шăплăхра, никам чăрмантарман вырăнта меллĕ вырнаçса лармалла, куçа хупмалла, куç умне тикĕс шывлă ту кӳллине, илемлĕ тавралăха кăларса тăратмалла. Çакăнти ырă шăршăпа киленнине, сире кунта питĕ хăтлине туйма тăрăшмалла. Медитаци валли малтанлăха кунне 5-7 минут уйăрсан та çителĕклĕ, хăнăхсан вăхăтне хушса пыма юрать.

Шаолинь манахĕсем çапла сĕнеççĕ: пурнăçра пĕтĕмĕпех эпир шухăшланă пек пулса пымасть, анчах чи йывăр вăхăтра та алла усмалла мар. Кирек хăçан та лару-тăрăва лайăхлатма сирĕн вăй çитессе шанса тăмалла.

Хусканмаллах

Кашни çыннăн чун тасалăхĕшĕн кăна мар, ӳт-пӳ çирĕплĕхĕшĕн те тăрăшмалла. Çавăнпа куллен çителĕклĕ хускални пысăк пĕлтерĕшлĕ. Тренажер залĕнче сехеч-сехечĕпе тар юхтармасан та юрать. Паркра, вăрманта ытларах уçăлса çӳремелле.

Паха çимĕç

ЛИМОН КИРЕК ХĂÇАН ТА ВЫРĂНЛĂ

Çывăрнă чухне урана шăнăр хутлатса лартни аптратсан каçхине выртас умĕн ура тĕпĕсене лимон сĕткенĕ лачкасах сĕрмелле. Шăлмалла мар, хăй тĕллĕнех типме памалла. Сиплев курсĕ – пĕр эрнерен кая мар.

Щит евĕрлĕ пара пулăшма лимона хуппипех тата вăррисĕр вĕтĕ теркăпа хырмалла, пĕр виçепе сахăрпа хутăштармалла. Кунне 3 хут 1-ер чей кашăкĕ 2 эрне çимелле. 2 эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле.

Атеросклерозран хӳтĕленме тата сипленме лимон-ыхра шĕвекĕ хатĕрлемелле. Вĕтĕ теркăпа пĕр пуç ыхрана тата пĕр лимона хуппипех /вăррисĕр/ хырмалла. Лайăх хутăштарса пӳлĕм температуриллĕ 1 литр шыва ямалла, савăта хупăлчапа хупса икĕ кун лартмалла. Кунне 3 хут апат умĕн 1-ер апат кашăкĕ /малтан силлесе/ ĕçмелле. Шĕвек пĕтиччен сипленмелле. Ăна сивĕтмĕшре упрамалла.

Илемлĕх рецепчĕ. Кофе арманĕпе сĕлĕ хăрпăкне вĕтетмелле. 1 апат кашăкĕ сĕлĕ çăнăхне 1 чей кашăкĕ вĕренĕ ăшă сĕтпе хутăштармалла, темиçе тумлам лимон сĕткенĕ хушмалла, тепĕр хут пăтратмалла. Пăтта пите çӳхе сийпе сĕрмелле. 5-7 минутран типнĕ сие пӳрне вĕçĕсемпе çӳсе илме пулать. Унтан нӳретекен крем сĕрмелле. Маскăна çуллă, йĕркеллĕ, хутăш ӳте эрнере 1-2 хут сĕрмелле.

Мелĕ пур

КĂШТАХ НАЧАРЛАНАС КИЛЕТ-И?

Кĕлетке виçине икĕ-виçĕ килограмм чакарас тесен çак сĕнӳсене пăхăнни кирлĕ витĕм кӳрет. Çакна кăна асра тытмалла: сиплев вăхăтĕнче апата нумай çисе лартмалла мар, унсăрăн усси пулмĕ.

◆ Арпусăн чĕрĕ е типĕтнĕ хуппине вĕтетмелле. 1 пай хуппа 10 пай вĕри шыва ямалла. Вĕрекен шыв мунчинче 30 минут лартмалла. Пӳлĕм температуриччен сивĕнсен сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла, малтанхи виçине çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Кунне 4-5 хут çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 2 эрне. Пĕр эрне тăхтамалла та каллех çавăн чухлĕ вăхăт ĕçмелле. Кирлĕ пулсан темиçе курс та ирттерме юрать.

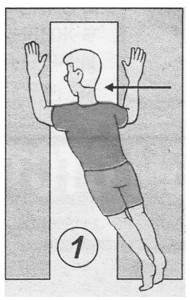
◆ Кунне 2-3 хут шурă купăста сĕткенне 1-2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Виçене майĕпен ӳстерсе пымалла та кунне 3-4 хут çуршар стакан ĕçме пуçламалла. Сиплев курсĕ – 1-2 уйăх.

◆ 1 апат кашăкĕ сысна курăкне /горец птичий, спорыш/ тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, вĕрекен шыв мунчинче 15 минут тытмалла, илсен 45 минут лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 15 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле. Курс – пĕр уйăхран кая мар.

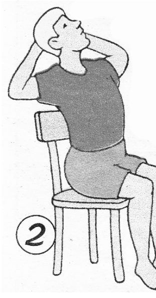
Хускану

ЭХ, ÇУРĂМ ЫРАТАТЬ...

1. Уçă алăк патне пырса тăмалла та алăсене пусăран çӳлерех тытса стенаран тĕревленмелле, хул пуççисен умĕнчи мышцисем туртăнма пуçличченех малалла ӳпенмелле. Çапла 15-30 çеккунт тытăнса тăмалла, унтан малтанхи пекех майланса тăмалла. 3 хут тумалла.

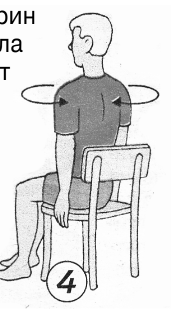


2. Пукан çине лармалла. Алăсене пуç хыçнелле ямалла, пӳрнесене хĕреслентерсе тытмалла. Чавсасене хыçалалла ямалла, çурăма авмалла, маччаналла пăхмалла. Хусканăва 10 хут тумалла.



3. Çурăмпа стена еннелле тăмалла е лармалла. Алăсене айккинелле чавсасемпе лапписем стенана перĕнмелле сармалла. Алăсене васкамасăр май килнĕ таран çĕклемелле, çавăн пекех майĕпен аялалла антармалла. Чавсасемпе ал лапписем стенаран уйрăласран асăрханăр. Хусканăва 10 хут тумалла. Хăнăхтарăва кунне виçĕ хут пурнăçламалла.

4. Хул калакĕсене пĕр-пĕрин çумне туртăнтармалла. Хăнăхтарăва тăрса е ларса тума юрать. Çак вăхăтра алăсем кĕлетке тăрăх канлĕн усăнса тăччăр. Хул калакĕсене пĕр-пĕрин çумĕнче 5 çеккунт тытса тăмалла та çемçетмелле. Çапла 10 хут тумалла. Хăнăхтарăва кунне виçĕ хут пурнăçламалла.



5. Урайне хырăм çине выртмалла, кăкăр айне пĕчĕк минтер е хуçлатнă ал шăлли хумалла. Алăсене айккинелле сармалла, чавсасене тӳрлетмелле, ал лапписене чăмăртамалла, пуç пӳрнесене çӳлелле кăнтармалла. Хул пуççисене пĕр-пĕрин патнелле туртăнтарнă май алăсене майĕпен çӳлелле çĕклемелле, çавăн пекех майĕпен аялалла антармалла. Çак вăхăтра пуçа кĕлеткепе пĕр шайра тытмалла. Янаха ан çĕклĕр, пуçпа урайне ан перĕнĕр. 15 хут тумалла. Кунне виçĕ хут пурнăçламалла.

6. Тăватă уран тăмалла, хырăм мышцисене хытармалла, хырăма шалалла туртса кĕртмелле /пилĕке авмалла мар/. Майĕпен сылтăм алăпа сулахай урана çӳлелле çĕклемелле, 5 çеккунт тытăнса тăмалла, каялла хумалла. Халĕ сулахай алăпа сылтăм урана çакăн пекех çĕклемелле. Кашни енĕпе 10 хут тумалла.

ПӲРЛЕНЕТ, КĔÇĔТЕТ

✦Куç шыççан, кĕçĕтсен, пӳрленсен теркăланă чĕрĕ çĕр улмине çăмарта шуррипе хутăштармалла. Куç çине 15-20 минута хумалла. Процедурăна выртса тумалла. Пĕр эрне кашни кун сипленни витĕмлĕ.

✦Куç хупанки шыççан /блефарит/ çуршар чей кашăкĕ эмел курăкĕпе /ромашка аптечная/ календула чечекĕсене тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 8 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле. Куç хупанкисем çине базиликăн чĕрĕ çулçисене хумалла. Шыçни икĕ кунранах иртме кирлĕ.

ГЛИЦИНА – ЧĔЛХЕ АЙНЕ

Хумхансан, стресс чухне тухтăрсем глицин сĕнеççĕ. Анчах хăшĕсем, ăнлансах çитейменнипе-ши, ăна шывпа сыпса ĕçеççĕ. Тĕрĕссипе, ăна çăтма та, шывпа сыпса ĕçме те юрамасть. Глицин тӳмине чĕлхе айне хурса ĕммелле.

Вăл хырăмлăха нимĕнле сиенлĕ витĕм те кӳмест. Инструкцире пĕртен-пĕр япăх енне кăна – хăшĕсен ăна аллерги реакцийĕ пулма пултарасса – палăртнă.

Глицин япаласен ылмашăнăвне йĕркене кĕртет, ăлплантарать, ăс-тăн ĕçне вăйлатать.

ТАРĂХТАРСАХ ÇИТЕРЕТ

Çуллахи шăрăхра хăшĕсен тар питĕ вăйлă тухать. Хул айĕ йĕпенсе тăни тарăхтарсах çитерет. Ырă мар шăршăран килти мелпе мĕнле хăтăлма пулать-ха?

Апат содипе усă курса пăхăр. Паллах, вăл тар вăйлă тухнинчен /гипергидроз/ хăтараймасть. Çапах та ырă мар шăршăпа кĕрешме пулăшать. 1-2 чей кашăкĕ содăна 1 стакан шывра ирĕлтермелле. Унра мамăк тампона йĕпетмелле те хытă тарлакан вырăнсене сăтăрмалла. Шăрăх çанталăкра çак процедурăна кунне темиçе хут тумалла.

Сывлăх апачĕ

ЮН ПУСĂМĔ ЫТЛА ПĔЧĔК

Гипотониксен юн пусăмне хăпартма апата тĕрлĕ техĕмлĕх ытларах хушмалла. Вĕсем юн тымарĕсене пĕрессĕ.

Тинĕс купăсти пахча çимĕçпе

1 банка консервланă тинĕс купăсти, 1 пуç сухан, 1 пĕçернĕ кишĕр, 1 апат кашăкĕ тип çу, тăвар.

Кишĕре шултра теркăпа хырмалла, сухана вĕтĕ вакламалла, тинĕс купăстипе хутăштармалла, тăварпа тип çу ярса пăтратмалла.

Лимон кĕселĕ

Çур литр шыв, çур лимон, 1 апат кашăкĕ крахмал, 1 чей кашăкĕ пыл.

Лимона пăчăртаса сĕткенне юхтарса илмелле, юлнине 1 стакан шыва ярса пĕçермелле, сăрăхтармалла. Кăшт сивĕ шывра крахмала ирĕлтермелле, лимон ярса пĕçернĕ вĕрекен шыва хушмалла, вĕреме пуçласанах илмелле. Стакана ямалла, лимон сĕткенĕпе пыл хушмалла.

Сазан пулă хăймапа

Сазан пулă, 2 пуç сухан, 2 апат кашăкĕ тип çу, 1 стакан хăйма, 100 грамм теркăланă сыр, тутă кĕмелĕх тăвар тата хура пăрăç.

Пулла тасатмалла, икĕ енне те тăвар сапмалла, çурăмĕ урлă кашни 3 сантиметртан кăштах касмалла. Сухана вĕтĕ вакламалла, çу çинче ăшаламалла, тăвар, пăрăç сапмалла. Пулă çурăмĕнчи касăксене ăшаланă сухан кăштах тултармалла, юлнă сухана противнь çине хумалла. Çиеле – пулла. Духовкăна лартса пĕçермелле. Унтан пулă çине пăрăçпа тата сырпа хутăштарнă хăйма ямалла та духовкăна тата 10 минута лартмалла.

Симĕс суханпа рис запеканки

1 килограмм симĕс сухан, 4 апат кашăкĕ рис, 6 помидор, 6 çăмарта, 2 стакан сĕт, 1 стакан шыв, 1 стакан тип çу, 200 грамм брынза, петрушка çулçи, тутă кĕмелĕх тăвар тата пăрăç.

Симĕс сухана вакласа çатма çинче ăшаламалла. Риса çумалла, сухан çине хурса ăшаламалла. Помидорăн хуппине сўмелле, вĕтĕ вакламалла, суханпа тата рисра пĕрле духовкăна лартса ăшаламалла. Шыв, тăвар, пăрăç, вакланă петрушка хушмалла, хупăлчапа витмелле, вăйсăр çулăм çинче рис пиçиччен тытмалла. Унтан ятарлă формăна куçарса çине якатмалла. Çăмартана сĕтпе пĕрле лăкаса кăпăшлантармалла, риспа сухан хутăшĕ çине ямалла, теркăланă брынза сапмалла, духовкăра 200 градус температурăра çиййĕ хĕреличчен пĕçермелле.

Ырă сĕнўсем

ПЫР ШЫÇНĂ

Чĕрĕ кăшмана вĕтĕ теркăпа хырмалла, пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. 1 стакан сĕткене 1 апат кашăкĕ 9 процентлă уксус е пан улми уксусĕ ярса пăтратмалла. 1 сехет лартмалла. Çак шĕвекпе пыра кунне 5-6 хут хут чўхемелле. Сываличченех сипленмелле.

ЧĔРЕ СИКСЕН

Чĕре таппи хăвăртлансан 5 апат кашăкĕ чĕрĕ е шăнтнă палана тўмелле. Пăтратсах тăрса 3 стакан тин вĕренĕ шыв хушмалла. 4 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 4-5 хут апатчен çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев – сывлăх лайăхланичченех.

СЫППА СĂТĂРМА

Çур литр кĕрекен кĕленче савăта вĕтетнĕ 5 шăл ыхра тата çуршар стакан пан улми уксусĕпе шурă эрех ярса пăтратмалла. Тĕттĕм вырăнта 7 кун лартмалла. Шĕвекпе ыратакан сыпăсене сăтăрма усă курмалла. Сиплев – сывлăх лайăхланиччен.

Реклама тата пĕлтерўсем

УСЛУГИ

32.Наркология. Живите трезво! 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 2101000928 МЗ СР РФ от 13.09.13 г. *Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

63.Член профессиональной ассоциации народных целителей и экстрасенсов России. **Диагностика, снятие порчи, защита.** Т. 89063808628.

115.Наркология. Трезвая жизнь. Т. 8-902-663-20-80. *Лиц. 5001001230 от 8.06.2007г. 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 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.Гравмассу, песок, щебень, **керамзит,** чернозём, навоз – дёшево. Доставка. Т. 89276689713.

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

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.

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

340.Песок, ОПГС, **щебень,** асфальтную крошку, **торф, навоз;** вывоз мусора. Почасовая работа. Тел.: 89061326378, 484161.

Асăрханăр

ВĂРĂМ ТУНА ÇЫРТАТЬ, ЎТ КĔÇĔТЕТ

Çуллахи çанталăк тĕлĕнмелле ырă, хĕвеллĕ, ăшă, кăмăллă, пўрте кĕрес те килмест. Анчах çак ырлăхпа чунран киленме вăрăм туна тапăнни чăрмантарать. Шел те, чылайăшĕ вăрăм туна çыртнипе кăна мар, ăна аллерги реакцийĕ пуррипе аптраççĕ.

Аллерги сурана вăрăм туна амин антикоагулянтлă сĕлеки леснипе пуçланать. Çавна пула çыртнă вырăн чăтма çук кĕçĕтме тытăнать, шыçать, тăртанать. Мĕн тумалла-ха?

Хăлха çакки курăкĕн тунин е çулçин сĕткенĕнче йĕпетнĕ марльăна çыртнă вырăна хумалла, бинтпа çирĕплетмелле. Çыхха вăхăт-вăхăтпа çĕннипе улăштармалла.

Кунта та, ытти тĕслĕхре те çыртнин паллисем çухаличченех сипленмелле.

Сиенленнĕ ўте петрушкăн чĕрĕ сĕткенне сĕрмелле е петрушка çулçине сĕткен тухиччен лўчĕркесе хумалла. Бинтпа çирĕплетмелле.

Пĕр лимон сĕткенĕнче йĕпетнĕ салфетка хурса бинтламалла.

Вăрăм туна çыртнă вырăна шăл пасти сĕрме юрать. Пастăри ментол ўте сивĕтекен витĕм кўрет, кĕçĕтнине лăплантарать.

Тăртаннине ирттерме 1 чей кашăкĕ апат содине вĕресе сивĕннĕ 1 стакан шывра ирĕлтермелле. Çак шĕвекре йĕпетнĕ салфеткăна çыртнă вырăна хурса бинтпа çирĕплетмелле. Тăртанни чакиччен тытмалла.

Вăрăм туна çыртасран хўтĕленме гвоздика, анис, чей курăкĕн, эвкалипт эфир çăвĕсен шăрши пулăшать. Темиçе тумлам эфир çăвне 1 апат кашăкĕ тип çупа хутăштарса усă ўте сĕрмелле. Анчах ку мелпе эфир çăвне аллерги пулмасан кăна усă курма юрать.

ШĔПĔН ЎССЕХ ПЫРАТЬ

Ура тĕпĕнче хытсах пыракан вируслă шĕпĕнрен темиçе мелпе сипленме пулать.

■ 30 грамм прополис настойкине 70 процентлă 100 миллилитр спирта ярса 10 кун лартмалла, вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле. Унтан тăрăлнă шĕвекне тăкмалла, пăттине шĕпĕн çине хурса пластырьпе çирĕплетмелле, темиçе кун тытмалла.

■ 1 пай вĕтетнĕ прополиса 3 пай тип çăва ярса ирĕлтермелле, хутăшран пашалу йăваламалла, чирлĕ вырăна 2-3 куна хумалла. Шĕпĕне çемçетме малтан урана вĕри шыва чиксе лармалла.

■ Шĕпĕн курăкне /чистотел/ тымарĕпех кăкламалла. Тунинчен тухакан сарă шĕвеке шĕпĕне сĕрмелле. Процедурăна ир-каç мăшăр кунсенче тумалла. Ытти кун – урăхла процедура. Симĕсленнĕ çĕр улми хуппине касса илмелле те унпа шĕпĕне пуссас сăтăрмалла. Сиплев курсне ваннăчкăсемпе çирĕплетмелле. 10-15 сантиметр тăршшĕ чăрăш турачĕсене шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 2 минут вĕретмелле. Шĕвек сивĕнсен унта урасене чиксе лармалла. Ку процедурăна 3 кунра пĕрре тумалла.

Çўлте асăннă меслетсенчен пĕринпе кун сиктермесĕр сипленмелле. Пуçламăш витĕмне пĕр эрнерен асăрхатăр. Малтан ыратни иртет. Темиçе кунран шĕпĕн вырăнĕ хуралать, типме тытăнать. 2 эрнерен тымарĕсем майĕпенех татăлса ўкеççĕ. 1,5 уйăхран юлашки шĕпĕн те çухалать.

« ХЫПАР »
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

ЗОЛОТОЙ ФОНД ПРЕССЫ MMVIII

УЧРЕДИТЕЛЬ:
“ХЫПАР” ИЗДАТЕЛЬСТВО ÇУРЧĔ” АВТОНОМИ УЧРЕЖДЕНИЙĔ

Сывлăх

Çырăнмалли индекс: 11524

Директор-тĕп редактор
А.П.ЛЕОНТЬЕВ
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

Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 16 сехетре алă пуснă.
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.
Тираж 7527. Заказ 2110.