ХЫПАР
Çырлăх
1998 çулхи пуш уйăхĕн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă
+12
2 (767) №, 2014, кăрлач /январь/, 16
Хакĕ ирĕклĕ

Куллен-кунá

АПАТЧЕН ĔÇМЕЛЛИ ШĔВЕКСЕМ

Хырăмлăхпа вун ик пумăклă пыршă язви аптратсан хушма сиплев тĕллевĕпе килти мелсемпе те усă курмалла.

■ Çуршар килограмм пылпа олива çăвне тата икĕ лимон сĕткенне хутăштармалла, савăта çăтă виткĕçпе хупса сивĕтмĕше лартмалла. Усă курас умĕн эмеле йывăç кашăкпа лайăх пăтратмалла. Кунне 3 хут апатчен 30-40 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

■ Шăнăр курăкĕн /подорожник большой/ 1 апат кашăкĕ вăррине тин вĕренĕ çур стакан шыва ямалла, çур сехет лартмалла. Кунне 3 хут апатчен 20-30 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

■ Эмальленĕ кастрюльти 1 килограмм услам çăва вĕреме кĕртмелле, çулăм çинчен илмелле те 150 грамм вакланă прополис хушмалла. Прополис йăлтах ирĕличченех пăтратмалла. Апатчен пĕр сехет маларах 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

■ Вĕтетнĕ 200 грамм прополиса 100 миллилитр спирта ярса пÿлĕмре 3 талăк лартмалла, вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле. Сăрăхтармалла. Кунне 2-3 хут апатчен пĕр сехет маларах ăшă шыва 20 тумлам настойка ярса ĕçмелле.

■ Çур литр шурă эрехе 50 грамм хурăн кăчки ярса 10 талăк лартмалла. Кунне 3 хут апатчен 20 минут маларах 1-ер чей кашăкĕ настойкăна шывпа пĕрле ĕçмелле.

■ 2 апат кашăкĕ вĕтĕ вакланă сельдерей тымарне 200 миллилитр сивĕ шыва ярса 2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатен 70-шер миллилитр ĕçмелле.

Кирлĕ пулĕ

ÇУ ХАТĔРЛЕР

Ревматизм, полиартрит вĕрĕлсен ыратнине эмел курăкĕн /ромашка лекарственная/ чечекĕнчен хатĕрленĕ çу ирттерет. 4 апат кашăкĕ чечеке 0,5 литр олива е куккурус çăвне ямалла, хĕвел çинче 3 талăк лартмалла. Унтан шыв мунчинче 3 сехет пиçĕхтермелле, вĕреме кĕртмелле мар. Сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Çупа ыратакан сыпăсене сăтăрма, компресс хума усă курмалла.

ХĂМЛА МАÇĔ

Тромбофлебит аптратсан 1-ер апат кашăкĕ çĕнĕх пуличчен вĕтетнĕ типĕ хăмлана, сысна ăш çăвне, услам çăва хутăштармалла. Маçпа мăкăрăлнă венăсене асăрханса сăтăрмалла. Çĕрлене хирĕç унпа сиенленнĕ тĕле компресс хумалла. Кăнтăрла каллех маçпа венăсене сăтăрмалла. Çапла 2-3 эрне сипленмелле. Кирлĕ пулсан 6 уйăхран тепĕр курс ирттерме юрать.

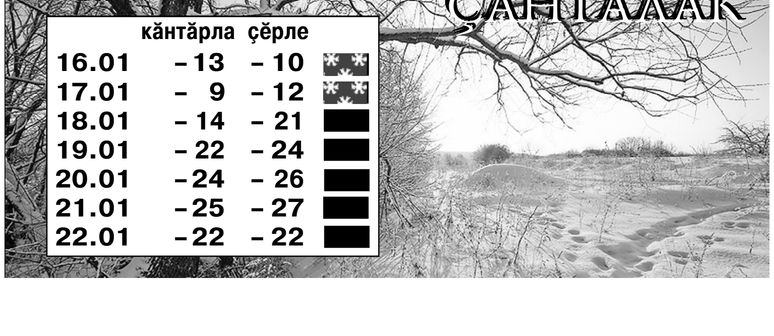
КОМПРЕСС ХУРСА

Виçĕ литр кĕрекен кĕленче савăта анинченех юман хуппи тултармалла, хупламалăх кагор ямалла, пĕр уйăха тĕттĕм вырăна лартмалла. Унтан чарари пÿсĕртен çапла сипленме пуçламалла. Каçхине хĕрлĕ пусма татăкне настойкăра йĕпетмелле, пÿсĕр çине хумалла, полиэтиленпа витмелле, çăм тутăрпа çыхмалла, çаплах çывăрмалла. Ирхине илмелле. Настойка пĕтиччченех кашни каç компресс хумалла. Ирхине пÿсĕр çумне пăхăр пластина çыпăçтарса кунĕпех çÿремелле.

ЧЕРЕТПЕ – ПЫЛПА ИÇĔМ

Сыпăсем ыратсан пылпа иçĕм çăмăллăх кÿреççĕ. Вĕсем иккĕшĕ те пĕрер килограмм кирлĕ. Ирхине выç хырăмла пĕр ывăç иçĕм çимелле, ун хыççăн 2 сехет нимĕн те ĕçмелле-çимелле мар.

Тепĕр ирхине выç хырăмла каллех пĕр апат кашăкĕ пыл çимелле, ун хыççăн 2 сехет нимĕн те ĕçмелле-çимелле мар. Иçĕмпе пыла çисе яриччченех çапла черетлесе сипленмелле.



	кăнтăрла	çĕрле
16.01	–13	–10
17.01	– 9	–12
18.01	–14	–21
19.01	–22	–24
20.01	–24	–26
21.01	–25	–27
22.01	–22	–22

Кĕскен

ÇĔР УЛМИ ХУППИ

Гипертонирен, чĕрен ытти чирĕнчен сипленнĕ чухне çĕр улми хуппи те ырă витĕм кÿрет. 4-5 çĕр улмине лайăх çумалла, хуппине шуратмалла та çур литр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 15 минут вĕретмелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Апатчен çур сехет маларах çуршар стакан ĕçмелле. Шĕвек юн пусăмне, чĕре ĕçне йĕркене кĕртет.

КАВĂН ТАСАТАТЬ

1 стакан кавăн ăшне /вăррипе пĕрлех/ эмальленĕ кастрюле хумалла, тин вĕренĕ 2 стакан шыв хушмалла. Шыв мунчине лартса 10 минут пиçĕхтермелле. Сивĕнсен марля витĕр сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен 30 минут маларах çуршар стакан ăшăлла ĕçмелле. Шĕвек пÿрене лайăх тасатать.

ЙĔТĔН ВĂРРИПЕ

Кашни ир выç хырăмла 1 апат кашăкĕ йĕтĕн вăррине лайăх чăмласа, ăшă шывпа сыпса çимелле. Çур сехетрен апат çиме юрать. Йĕтĕн вăрри организма тасатать, ÿте якатать, начарланма пулăшать. Çăвăн пекех çÿçе, чĕрнене çирĕплетме пулăшать.

КУÇ ШЫÇСАН

Конъюнктивитăн пуçламăш тапхăрĕнче çак рецепт витĕмлĕ. Çур литр сĕте вĕретмелле. Пÿлĕм температури таран сивĕнсен çур чей кашăкĕ пыл хушмалла. Çĕрлене хирĕç куçсем çине çак хутăшра йĕпетнĕ пир салфетка хурса бинтпа çирĕплетмелле. Ирхине илмелле, куçа сивĕ чей заваркипе çумалла.

Евгений Алексеев – нейрохирург тухтăр. Вăл И. Н. Ульянов ячĕллĕ Чăваш патшалăх университетĕнче аслă пĕлÿ илнĕ. Евгений Анатольевич Шупашкар хулин 3-мĕш ача-пăча больницинче ĕçлет. Унăн сиплеври ăсталăхĕпе опычĕ пысăк, вăл иккĕмĕш квалификаци категорине тивĕçнĕ. Тухтăр ачасене тĕреклĕ ÿсме, хăвăртрах сывалма пулăшас тĕлĕшпе медицинăри паха меслетсемпе туллин усă курма тăрăшать.

Асра тытăр

МУНЧА ТЕХĔМĔПЕ ПĔЛСЕ КИЛЕНМЕЛЛЕ

✦ Хурăн милĕк мышцăсем, сыпăсем ыратсан усăллă, ÿте пÿрлешке-шатраран тасатать, бронхсене сарать, сурана ÿт илессине хăвăртлатать. Çак милĕкпе çапăннă хыççăн сывлама чылай çăмăлланать. Çăвăнпа вăл астматиксемшĕн, пирус туртма пăрахнă çынсемшĕн питĕ паха.

✦ Юман милĕкпе йĕпенекен экзема аптратсан, нервсем хавшасан, ура хытă тарласан, ÿт çуллă пулсан, вăй тата ăс-тăн ĕçĕ хыççăн усă кураççĕ. Мунчара сарăлнă юман шăрши юн пусăмне хăпарма памасть. Çапăнас умĕн милĕке 15-20 минут сивĕ шывра, 1-3 минут питĕ вĕри шывра тытмалла. Ÿтшĕн юман милĕкне пĕр турат сар çип ути /зверобой/ хушни усăллă.

✦ Лăсă милĕк сывлăша тасатать, шăнса пăсăласран хÿтĕлет, çурăм шăмми ыратсан, ÿпке шыçсан, радикулит чухне пулăшать.

Пĕлетĕр-и?

ИРХИ АПАТ ÇИМЕЛЛЕХ

Ирхи апата сиктерни инфаркт хăрушлăхне ÿстерет. Ăсчахсем тĕрĕслесе палăртнă тăрăх – ирхи апата сиктересси йăлана кĕнĕ аслă çулсенчи çынсен яланах апатланма хăнăхнисемпе танлаштарсан инфаркт хăрушлăхĕ 27 процент пысăкрах.

Ирхи апатпа чĕре приступĕ мĕнле çыхăннă-ха? Специалистсем ку ирхине апатланман çынсем кун тăршшĕнче хытă выçса çитнипе кăнтăрла тата каçхине ытлашши нумай çиниччен килет тесе шухăшлаççĕ. Çавна май организма кĕске вăхăтрах калори чылай ытларах кĕрет. Апла тăк юнри сахăр шайĕ ÿсме, артерисенче тăхасем пухăнма пултараççĕ.

ШĂЛ ТУНИ ЮНĂХАТЬ

Шăл туни юнăхнинчен çак рецептпа сипленни хăтарать. Кофе тĕшшине çатма çинче хуралса-кăмрăкланса кайиччченех ăшаламалла. Унтан кофе арманĕпе çĕнĕх пуличченех авăртмалла. 1 пай кофе çĕнĕхне 2 пай сахăр пудрипе хутăштарса шăл тунисене массаж тумалла, çемçе щеткăпа усă курмалла. Процедурăна кунне 2-3 хут пурнăçламалла.

Массаж хыççăн çăвара çак шĕвекпе чÿхемелле: 1 апат кашăкĕ аптека календула настойкине çур стакан ăшă шыва ярса пăтратмалла. Темиçе эрне сипленсен шăл туни юнăхми пулать.

Тимлĕ пулăр

ЯЛАН ШĂННИНЕ ПУЛА

Шăк хăмпин шыççине /цистит/ аталанма ялан шăнни хĕтĕртет. Чир йывăрлансан кĕлетке температури 37 е ытларах градуса çити хăпарать, хырăм айĕнче касса е туртса ыратать. Шăкра юн курăнма пултарать.

Чир сăлтавĕсем

Шăк хăмпин лăймака сийĕ шыçнин сăлтавĕ чылай. Тĕслĕхрен, хĕрарăм туалета вăхăтра каймасан та цистит пуçланас хăрушлăх пур. Çапах та чир ытларах чухне ялан шăнсан, уйрăмах урапа хырăм айне шăнтсан, аталанать.

Çак чиртен урологи тухтăр сиплет. Вăл антибиотиксем çырса парать. Ыратнине, канăçсăрлантарнине иртерме хырăм айне вĕри грелка е хĕртнĕ тăвар тултарнă пир хутаç хумалла. Хутаç вырăнне чăлха та юрать. Кĕтмел /брусника/, упа çырлин /толокнянка/ çулçи, сысна курăкĕ /спорыш/, пŭре чейĕ, чăрăш тăрри /хвощ полевой/ паха.

Тĕрĕс апатлану

Чирленĕ вăхăтра рационра тăвар пачах пулмалла мар. Тĕтĕмленĕ çимĕçсем, хытă сырсем, çуллă какайпа пулă, шалча пăрçи /фасоль/, канфет, торт, пылак шĕвексем юрамаççĕ. Апатра ыхрапа, хĕренпе, редиспа, кăшкар утипе, симĕс салатпа, помидорпа усă курмасан лайăхрах. Шĕвек, минерал шывĕ, пахча çимĕçпе улма-çырла сĕткенĕ ытларах ĕçмелле. Тухтăрсем кĕтмел е шур çырли морсĕ сĕнеççĕ, вĕсене тин юхтарнă пан улми сĕткенĕ хушма юрать.

Шăк хăмпин лăймака сийне хăвăртрах йĕркене кĕртме ирхи апата макарон, сĕтпе пĕçернĕ пăтă, çуллă мар тăпăрчă çимелле, шĕвĕ чей е сĕткен ĕçмелле. Кăнтăрлахи апата пахча çимĕç е кĕрпе яшки, е борщ, пĕçернĕ пулă е какай, пăспа хатĕрленĕ катлет аван. Гарнир – пăшăхланă пахча çимĕç, пăтă е макарон. Ĕçме – мусс, кĕсел, типĕ улма-çырла компочĕ е сĕткен. Каçхи апата духовкăра пĕçернĕ çĕр улми, юхтармалли икерчĕ, тăпăрчă запеканки, винегрет, кефир, йŭçĕ мар улма-çырла усăллă.

Ванна кĕрсе

Циститран хăтăлма ванна пулăшать. Вăл тăтăш тула хăваланинчен кăна мар, хырăм айĕ ыратнинчен те ăнăçлă сиплет.

Ура валли. Ура лапписене 38 градус ăшă шыва чиксе 10 минут лармалла.Унтан урасене лайăх шăлса типĕтмелле, ăшă витĕнсе выртмалла, хырăм айне вĕри грелка хумалла.

Кĕлетке валли. Ваннăри 35-36 градус ăшă шывра 1 апат кашăкĕ горчица çăнăхĕ тата 2 апат кашăкĕ тинĕс тăварĕ ирĕлтермелле те унта 15 минут выртмалла. Е 1-ер стакан хыр лăссипе хурăн çулçине, 1-ер чĕптĕм эмел курăкĕн чечекĕпе хурăн çырлин çулçине тин вĕренĕ 1 литр шыва ярса вĕреме кĕртмелле, çулăм çинчен илмелле те сăрăхтармалла, ваннăна ямалла. Çак ваннăра 20 минут выртмалла. Сиплев курсĕ – 10 процедура.

Асаннесен сĕнĕвĕсем

■ Шăк çулĕ ыратни аптратсан хĕрлĕ пилеш йывăçĕн вĕтетнĕ 100 грамм хуппине вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çине лартса вĕреме кĕртмелле, 10 минут пĕçермелле. Ăшă шĕвеке кăштах пыл хушса чей вырăнне ĕçмелле. Хуппа ан пăрахăр: унпа 3-4 хут та усă курма юрать, 10 мар, 15 минут вĕретмелле кăна. Сиплев курсĕ – 2 эрне.

■ Чăрăш тăррин шĕвекĕ ырă витĕм кŭрет. 4 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ курăка тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 2 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах чĕрĕкшер стакан ĕçмелле.

■ Скипидар пăсĕпе те циститран сипленеççĕ. Витрене хĕртнĕ кирпĕч хумалла, ун çине темиçе тумлам скипидар тумлатмалла, лайăх пĕркенсе витре çине лармалла. Пĕлекенсем çирĕплетнĕ тăрăх – икĕ процедура хыççăнах цистит аптратма пăрахать.

ШУРĂ ЧĂРĂШ ВИТАМИНПА ПУЯН

Шурă чăрăшăн /пихта/ лăсси те, папки те, хуппи те, йĕкелĕ те, сăмали те усăллă. Лăссинче аскорбин йŭçекĕ хĕлле уйрăмах нумай. Çак вăхăтра унран витаминлă шĕвек хатĕрлесен лайăх.

Лăссипе папкине ярса пиçĕхтернĕ шĕвекпе шăк хăвалама, шăнса пăсăлсан, ревматизм чухне ыратнине иртерме усă кураççĕ. Çамрăк йĕппин чейне пŭре, шăк хăмпи чирĕсем аптратсан ĕçеççĕ.

Йĕкелĕ ревматизмран, сыпăн ытти чирĕнчен витĕмлĕ пулăшать. Йĕкелĕсене тин вĕренĕ шыва ямалла та çиелтен витнĕ урасене пăсĕпе ăшăтмалла.

Хуппипе юн пусăмĕ ŭснинчен çапла сипленме пулать. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ хуппа тин вĕренĕ 200 миллилитр шыва ямалла, хупласа сивĕниччен лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле. 10 кун сипленмелле, 10 кун тăхтамалла та каллех 10 кун ĕçмелле.

Юн тымарĕсене тасатма: 300 грамм шурă чăрăш хуппине 2 литр шыва ярса вĕреме кĕртмелле, вăйсăр çулăм çинче 20 минут вĕретмелле. Ăшă вырăнта çĕр каçа лартмалла, ирхине сăрăхтармалла. Кунне 2-3 хут апат хыççăн çур сехетрен çуршар стакан ĕçмелле. Сиплеве çулталăкра пĕрре иртермелле: 10 кун ĕçмелле, 10 кун тăхтамалла, 10 кун ĕçмелле.

ТЕМ ТЕ ПĔР

❖Артрозран мумиёпа пыл хутăшĕ аван. 10 грамм мумиёна вĕренĕ 2-3 апат кашăкĕ шывра ирĕлтермелле, шыв мунчинче ирĕлтернĕ шĕвĕ пыл 200 грамм хушмалла. Маçа ыратакан сыпăсене сĕрсе ăшă япалапа чĕркемелле.

❖Остеохондроз, невралги, миозит вĕрĕлсен ыратнине иртерме гераньĕн темиçе çулçине йĕтĕн пусма татăкĕпе чирлĕ вырăна хумалла, бинтпа çирĕплетмелле, çиелтен ăшă тутăрпа çыхмалла. 2-3 сехетрен хăвăра лайăххах туйма пуçлатăр.

❖Экземăна, нейродермита пула ŭт кĕçĕтсен, ыратсан чĕрĕ купăстапа сипленме пулать. Купăстана вакламалла, сĕткен тухма пуçличчен лŭчĕркемелле. Пăттипе ŭт çине кунне темиçе хут сыхă хумалла.

❖Вар хытсан тулă шĕвекĕ пулăшать. 100 грамм тулла лайăх çумалла, тин вĕренĕ 750 миллилитр шыва ямалла, 8-10 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен е апат хыççăн çуршар стакан ĕçмелле.

❖Юн пусăмĕ ŭсме пуçласан малтанхи тапхăрта рис пăтти витĕмлĕ. Каçхине 2 апат кашăкĕ /тŭпелемесĕр/ риса çумалла, вĕресе сивĕннĕ 750 грамм шыва ямалла. Тăвар хушмалла мар. Ирхине 7 минут вĕретмелле. Шывне тăкмалла, пăтта вĕриллех çисе ямалла. Çакăн хыççăн 3 сехет нимĕн те ĕçме-çиме юрамасть. Сиплев – 21 кун. Çур çултан тепĕр курс иртерме юрать.

СĔТЕ ЯРСА ПĔÇЕРМЕЛЛЕ

✦Çăпан часрах шăтса юхтăр тесен çак мелпе усă курмалла. Сухана, купăстана сĕте ярса пĕçермелле. Çак хутăша çăпан çине хумалла, компресс хучĕпе витмелле, бинтпа е лейкопластырьпе çирĕплетмелле.

✦1 апат кашăкĕ илепер курăкне /донник/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 15 минут вĕретмелле, сивĕнсен сăрăхтармалла. Шĕвекпе çăпан çине компресс хумалла.

✦Маç аван. 2 апат кашăкĕ илепер чечекне 3 апат кашăкĕ услам çупа хутăштармалла, унтан çăпан çине хурса бинтпа çыхмалла.

✦Пĕр виçепе эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекĕ тата илепер курăкĕ илмелле. 2 апат кашăкĕ пухха марльăпа чĕркемелле, тин вĕренĕ шыва чиксе кăлармалла. Çăпан çине хурса çирĕплетмелле.

Халăх медицини

ХĔРЕН ТЫМАРĔ

Атеросклерозран сипленме 250 грамм хĕрен тымарне лайăх çуса типĕтмелле, шултра теркăпа хырмалла. Вĕрекен 3 литр шыва ярса 20 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут çуршар стакан ĕçмелле.

КУННЕ ТĂВАТĂ ХУТ

Хулăн пыршăн лăймака сийĕ шыççан /колит/ арпус хуппи витĕмлĕ пулăшать. 80-100 грамм типĕтнĕ арпус хуппине тин вĕренĕ 2 стакан шыва ярса лартмалла. Шĕвеке кунне тăвата хут çуршар стакан ĕçмелле.

АПАТ УМĔН

Ват хăмпи шыççан /цистит/ шăнăр курăкĕ /подорожник/ çăмăллăх кŭрĕ. Çак курăкăн 2 апат кашăкĕ вăррине лайăх çумалла, тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, çур сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Выç хырăмла пĕрер апат кашăкĕ ĕçмелле.

ШĂЛ ТУНИ ВАЛЛИ

Шăл тунинчен юн кайсан пĕтнĕк /мята/ паха. 1 апат кашăкĕ çулçине вĕрекен 1 стакан шыва ямалла, 10 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла. Ирхине тата каçхине çывăрма выртас умĕн çуршар стакан ĕçмелле.

ЙŬÇЕКЛĔХ ПĔЧĔК

Хырăмлăх сĕткенĕн йŭçеклĕхĕ пĕчĕк чухнехи гастрит аптратсан шур тăрăллă хыт курăк /тысячелистник/ усăллă. 2 стакан шыва 20 грамм шур тăрăллă хыт курăк ярса 15 минут вĕретмелле. Çулăм çинчен илсен 45 минут лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апат умĕн 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

СЫРЛАН ÇĂВĔ ПИРКИ

Пахчара сырлан нумай ŭсет. Кăçал çырлинчен çу хатĕрлерĕм. Вăл вар-хырăм чирĕсенчен сипленме пулăшать теççĕ. Унпа хăçан тата мĕнле усă курмалла?

Ю. ЕВДОКИМОВА.
Тутарстан, Çĕпрел районĕ.

Сырлан /облепиха/ çăвĕ сиплĕхне икĕ çул çухатмасть. Вăл чылай чиртен усăллă. Атеросклерозран, геморройран, тăм илсен, суран чылай вăхăт тŭрленмесен, пайăрка терапийĕпе сипленнĕ хыççăн витĕмлĕ. Çапах та сырлан çăвĕ хырăмлăхпа вун ик пумăклă пыршă язви, гастрит, колит аптратсан уйрăмах витĕмлĕ пулăшнипе палăрса тăрать. Икĕ рецептпа паллаштарарăр.

◆ Хырăмлăх сĕткенĕн йŭçеклĕхĕ пысăк чухнехи гастритран сипленме сырлан çăвне кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Çак çупа профилактика тĕллевĕпе те усă курма, ăна тĕрлĕ салата хушма юрать.

◆ Хырăмлăх сĕткенĕн йŭçеклĕхĕ пĕчĕк чухнехи гастрит, колит, холецистит, анеми, пĕвер, ват хăмпин чирĕсем нушалантарсан сырлан çăвĕ питĕ усăллă. Ăна кунне 2 хут апатчен 30-40 минут маларах 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле. 2-3 эрне сипленмелле. Кирлĕ пулсан тăхтав хыççăн каллех ĕçме юрать.

ТĔТĔМПЕ СЫВЛАНИ ПУЛĂШАТЬ

Бронх астмипе чирлекенсене эмел курăкĕсен тĕтĕмĕпе сывлани пулăшать. Меслечĕ темиçе те пур.

Пĕрремĕшĕ. 50 грамм ухмах курăкĕн /дурман/ çулçи, 5 грамм эмел шур курăкĕ илсе хутăштармалла. 10 грамм кали нитратне 20 грамм шывра ирĕлтермелле, унта курăксен пуххине хушмалла, типĕтмелле. Унтан 2,5 грамм камфора спирчĕпе пĕрле лайăх пăтратмалла. 1 апат кашăкĕ çак хутăша турилкке çине хурса чĕртсе ямалла, тĕтĕмĕпе сывламалла.

Иккĕмĕшĕ. 10 грамм сывлăм курăкĕ /росянка/, 10 грамм пион тымарĕ, 30 грамм фиалка тымарĕ, 40 грамм шапа хупаххин /мать-и-мачеха/ çулçи илсе лайăх хутăштармалла. Унта 10 грамм кали нитратне 20 грамм шывра ирĕлтерсе ямалла, типĕтмелле. Камфора спирчĕ тумлатмалла. 1 апат хутăша кашăкĕ турилкке çине хурса чĕртмелле, тĕтĕмĕпе сывламалла.

Виççĕмĕшĕ. 25 грамм упа çырли /бузина черная/ чечекĕ, 2,5 грамм сывлăм курăкĕ, 25 грамм шăнăр курăкĕн /подорожник/ çулçи, 25 грамм фиалка курăкĕ илсе хутăштармалла. 10 грамм натри нитратне 20 грамм шывра ирĕлтерсе хушмалла, типĕтмелле. Унтан камфора спирчĕ тумлатмалла. 1 чей кашăкĕ хутăша турилкке çине хурса чĕртмелле, тĕтĕмĕпе сывламалла.

Усăллă

ÇУРĂМ ШĂММИНЕ УПРАМАЛЛА

Кĕлетке тӳрĕлĕхĕ /осанка/ пăсăлнă çынсен йышĕ нумайланса пырать. Çак çынсем çурăм шăммин, мимин тымарĕсен чирĕсемпе аптрама пуçлаççĕ. Çавна май вĕсемпе çыхăннă органсен ĕçĕ япăхать.

■ Кĕлетки тӳрĕ мар çынсен кăкăр кăшкарĕпе диафрагма калăпăшĕ пĕчĕкрех, ӳпкисем те тулли вăйпа ĕçлеймеççĕ.

■ Ку чĕрепе юн тымарĕсен, сывлав тытăмне япăх витĕм кӳрет, организмăн хăватне чакарать, унăн ĕçне йывăрлатать, уйрăмах – вăй ытларах кирлĕ чухне /картлашкапа çӳлелле хăпарма, хăвăрт утма тивсен.../.

■ Хырăмлăх мышцисем вăйсăр пулнипе, кĕлетке малалла авăнарах тăнипе ват шăвеккĕ тухасси, пыршăлăх ĕçĕ пăсăлаççĕ.

■ Ку вара апат ирĕлтерессине пăсать, организма шлаксемпе тултарать, иммунитета вăйсăрлатать, çын час-часах шăнса пăсăлма, хăвăрт ывăнма, пуç ыратнипе аптрама пуçлать.

■ Çурăм шăмми кукăрăлнипе пĕшкĕнерех утакан çынсен пуçа амантни те час-часах тĕл пулать. Çакна пула ĕнтĕ хăвăрт ывăнтарать, пуç ыратать.

■ Çурăм шăммин çирĕплĕхĕ чакнипе сколиоз аталанма пултарать.

■ Кĕлетке тӳрĕлĕхĕ пăсăлсан мышцăсем те вăйсăрланаççĕ. Çакна пула хырăмлăх тĕлĕнче, чарара пӳсĕр тухма е апат ирĕлтерекен органсем анма пултараççĕ.

Лару-тăру йывăрланасса шута илсе тăхтаса тăмасăр çак амакран хӳтĕленме тата сипленме пулăшакан ятарлă хусканусем тума пуçламалла.

1. Çурăмпа хырăм мышцисене çирĕплетме кунне 2-3 хут апат умĕн стена çумне ĕнсепе, хул пуççисемпе, купарчасемпе, ура кĕлисемпе çыпăçса тăмалла, хырăма шалалла туртса кĕртмелле. Курпун кăларса çӳрес йăла пур тăк алăсене хуçлатса пӳрнесемпе – хул пуççисене, чавсасемпе кĕлеткене перĕнмелле, çав вăхăтрах çурăма стенаран уйăрмалла мар.

Стена çумĕнче çапла 1-3 минут тăмалла. Ирĕклĕ сывламалла. Хăнăхтару хыççăн пӳлĕм тăрăх черетпе алăсемпе урасене сулласа утмалла. Унтан кĕлеткене стена çумĕнче тăнă чухнехи пек тӳрĕ тытса утмалла. Ирĕклĕ сывламалла.

Мăя кун тăршшĕпех /тăнă, ларнă чухне/ тӳрĕ тытмалла. Ларнă чухне пукан хыçне сĕвенмелле.

Хăнăхтарăва 3-4 эрне кашни кун тумалла.

2. Тăмалла, темиçе хут сывласа илмелле тата сывласа кăлармалла. Сывласа кăларнин вĕçнелле кашнинчех хырăма туртса кĕртмелле. Унтан сывласа илмелле те сывласа кăларнă чухне ура кĕлисем çине лармалла, «а» ӳкерчĕкри пек вырнаçмалла. Ун хыççăн чĕр куçленсе, алăсене усса сывласа илмелле. Сывласа кăларнă чухне каллех малтанхи пек лармалла. 6-8 хут тумалла.

3. Ура кĕлисен хушшине «ă» ӳкерчĕкри пек лармалла, алăсене çурăм хыçнелле ямалла, ывăç тупанĕсене пӳрнесене çӳлелле кăнтарса пĕрлештермелле. Мăя тӳрĕ тытмалла. Çапла 10-30 çеккунт ларнă хыççăн тăрса утмалла, унтан каллех малтанхи пек лармалла. 6-8-12 хут тумалла.

4. Малтан тăнă, унтан утнă чухне алăсене «б» ӳкерчĕкри пек тытмалла. Кашни 5-10 çеккунтра алăсене пĕр-пĕринпе улăштармалла. Çурăм шăмми айккинелле чалăшнă пулсан хусканăва алăсене чалăшнине чакарма меллĕ тытмалла. Ирĕклĕ сывламалла.

5. Кавир çине «в» ӳкерчĕкри пек лармалла /урасене хуçлатмалла, лапписене пĕрлештермелле, мăя тӳрĕ тытмалла/. Ирĕклĕ, таранăн мар сывламалла.

Хăнăхтару кирек кама та çурăма çирĕплетме пулăшать.

Хăнăхтарусене пурне те кунне 2-3 хут апатчен е апат хыççăн 2 сехетрен тумалла.

Ырă сĕнӳсем

СОДА ÇЕМÇЕТЕТ, ЮН ПУСĂМНЕ ЧАКАРАТЬ

❖ Конъюнктивитпа аптрасан куçа темиçе хутчен апат содин шывĕпе çумалла. Çакна шута илĕр: сода шĕвеккĕнче йĕпетнĕ мамăкпа пĕр хут кăна усă курма юрать.

❖ Ӳслĕке çемçетме тин вĕренĕ 1 стакан сĕте 1 чей кашăкĕ сода ярса ĕçме сĕнеççĕ. Ăна каçхине çывăрма выртас умĕн ĕçмелле.

❖ Сĕт юратманнисем тата ăна организмĕ йышăнманнисем сода ирĕлчĕкĕн пăсĕпе сывлама пултараççĕ. 1 апат кашăкĕ содăна тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла.

❖ Пыр ыратсан ăна кунне 5-6 хут 1 стакан ăшă шыва 2 чей кашăкĕ сода ярса чӳхемелле.

❖ Сунаса ирттерме сăмсана сода ирĕлчĕкне тумлатни пулăшать. Процедурăна кунне 2-3 хут тумалла.

❖ Апат соди юн пусăмне чакарма та пулăшать. Вăл организмран шĕвекпе тăвара кăларать, çавна май юн пусăмĕ анать. Ытти эмелпе пĕрле çур чей кашăкĕ сода ĕçни эмелсен виçине пĕчĕклетме май парать.

❖ Содăпа мĕн авалтан чĕре таппи пăсăлнинчен /аритми/ сипленме усă курнă. Чĕре хыттăн тапнине ирттерме кăшт сода хушнă пĕр чей кашăкĕ шыв ĕçни пулăшать.

ВĂЙ КĔРТЕÇÇĔ

Начарлансан, халсăрлансан, вăраха кайнă чир е операци хыççăн сĕлĕ, сĕт, пыл хутăшĕ организма çирĕплетет, вăй кĕртет. 1 стакан сĕлле е сĕлĕ кĕрпине 5 стакан шыва ямалла, çурри хухиччен е шĕвĕ кĕсел пуличчен пĕçермелле, сăрăхтармалла. Шĕвеке 2 стакан сĕт ямалла, каллех вĕретмелле. Унтан 4 чей кашăкĕ пыл хушса вĕретмелле. Тутлă шĕвеке пĕр кунра 2-3 сăтăрккăпа ĕçсе ямалла.

Çакăн пек чухне тулă хывăхĕн шĕвекĕ те усăллă. Вĕренĕ 1 литр шыва 200 грамм хывăх ямалла, 1 сехет пĕçермелле. Марля витĕр сăрăхтармалла, юлашкине пăчăртаса илмелле те каллех сăрăхтармалла. Шĕвеке кунне 3-4 хут апатчен çуршар е пĕрер стакан ĕçме юрать.

Тепĕр чухне ăна яшкана хушаççĕ, унран квас хатĕрлеççĕ. Квас валли çур литр шĕвеке 25 грамм сахăр тата 5 грамм çĕпре хушмалла. Калориллĕ шĕвек витаминсемпе пуян, операци хыççăн уйрăмах усăллă.

ХĂЙМАПА САХĂР

Вегетативлă нерв тытăмĕ пăсăлсан усă сывлăшра ытларах пулмалла. Кашни ир 1 стакан хăймана кăштах сахăр хушса е пан улми сĕткенĕ ĕçмелле. Мăя кашни кунах массаж тумалла.

Çулла пуçа хупахпа витсе çыхни пулăшать. Çулçа вĕри шыва чиксе кăлармалла, шăнăрне татса пăрахмалла, аял енĕпе пуç çине хумалла, çиелтен ăшă тутăр çыхмалла, канма выртмалла.

ЭРЕХРЕН СИВĔТЕÇÇĔ

Çак меслетсем эрехрен пистерме, мухмăртан хăтăлма пулăшнине палăртаççĕ.

■ Мухмăр кассан, урăлаймасăр аптрасан 1 стакан сивĕ шыва 5-6 тумлам нашатырь спирчĕ ямалла та ĕçмелле. Питĕ ӳсĕр, хăй тытса ĕçейми пулнă çынна çăварĕнчен ямалла.

■ Пĕр литр кĕрекен кĕленче савăта çурри таран – çĕр улми вăррине /вĕтĕ помидор евĕр симĕскерсене/, çур литр шурă эрех ямалла. 10 кунран сăрăхтармалла. Ӳсĕрĕлнĕ çынна виçесĕрех ĕçтерме юрать.

■ Кăсăклă меслет: каснă чĕрнесене 1 апат кашăкĕ пухмалла, çур литр сăмакуна ярса 10 талăк лартмалла, силле-силле илмелле. Ӳсĕр çынна е мухмăр уçма виçесĕрех ĕçтермелле. Çак эрехĕн тĕсĕ те, шăрши те çук, анчах витĕмĕ пысăк. Тепĕр чухне пĕрре ĕçни те эрехрен сивĕтет.

КАШНИЕХ – ХĂЙНЕ ЕВĔР

Хăйне евĕр çак сĕнӳсем хĕллехи амаксемпе витĕмлĕ кĕрешме пулăшĕç.

● Гриппран хӳтĕленме: купăста ярса вĕретнĕ çур стакан шыва шăлан çырли хушса вĕретнĕ çур стакан шывпа тата пĕр апат кашăкĕ пылпа пĕрле пăтратмалла. Кунне 3 хут апат хыççăн стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле.

● Шăнса пăсăлсан кишĕре вĕтĕ теркăпа хырмалла, сĕткенне пăчăртаса юхтармалла. Сĕткене пĕр виçепе олива çăвĕпе тата 2-3 тумлам ыхра сĕткенĕпе хутăштармалла. Сăмсана кунне 3 хут икшер тумлам ямалла.

● Пыр ыратсан пĕр виçепе эмел шур курăкĕ /шалфей/, шăнăр курăкĕн /подорожник/ çулçи, ырă шăршăллă анчăк курăкĕ /ромашка пахучая/, календула чечекĕ, сар çип ути /зверобой/ илмелле. 2 апат кашăкĕ пухха термосри тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, çур сехетрен сăрăхтармалла. Ăшă шĕвекпе пыра кашни сехетре чӳхемелле. Çакăн хыççăн нимĕн те çимелле мар, ытларах çывăрма тăрăшмалла. Шур çырлипе /клюква/ кĕтмел /брусника/ морсĕсене ăшăлла ĕçмелле.

ЧЕЙ ВЫРĂННЕ – НУМАЙ ВĂХĂТ

Геморрой аптратсан /юн кайнă чухне те/ шур тăрăллă хыт курăкран /тысячелистник/ хатĕрленĕ шĕвеке нумай вăхăт чей вырăнне ĕçсе пурăнмалла. Тин вĕренĕ 1 стакан шыва 15 грамм курăк ямалла, кăштах пиçĕхтерсе лартмалла, сăрăхтармалла.

Витĕмне ӳстерме кĕркунне кăларса типĕтнĕ хупах тымарне хушма юрать. Ăна вĕтĕ вакламалла. Шур тăрăллă хыт курăка та, хупах тымарне те 1-ер апат кашăкĕ илсе тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сакăр сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Шĕвеке кунне 3-4 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

ÇАМРĂКЛĂХ ЭЛИКСИРĔ

100 миллилитр лимон сĕткенне, 200 грамм пыла, 50 миллилитр тип çăва /олива çăвĕ лайăхрах/ хутăштармалла. Выç хырăмла 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле.

Кашни ир çĕнĕ эликсир хатĕрлеме пулать: 1 чей кашăкĕ тин юхтарнă лимон сĕткенĕ, 0,5 чей кашăкĕ тип çу. Çак эликсира ĕçсе пурăнсан пит тĕсĕ лайăхланать, ӳт якалать, куç йăлтăртатма пуçлать. Хутăш вар хытнипе аптракансене те усăллă.

ЦИФРĂСЕМПЕ ФАКТСЕМ

✦ Ирхине вырăн çинчен тăнă чухне пирĕн кĕлетке каçхипе танлаштарсан пĕр сантиметр вăрăмрах. Кун тăршшĕпе çурăм шăммин дискĕсем хушши кĕскелет.

✦ Çитĕннĕ çыннăн шăмăсем ачасеннинчен сахалрах. Пурнăç пуçламăшĕнче пирĕн организмра 350 шăмă. Анчах ӳснĕ май хăшĕсем пĕр-пĕринпе çыпăçса лараççĕ, çавна май каярахпа 206 шăмă кăна юлать.

✦ Çуралнă чухнех этемĕн пуç миминче 14 миллиард клетка пур. Вĕсен шучĕ урăх нихăçан та ӳсмест. Пачах урăхла, 25 çултан иртсен кунне 100 пиншер сахалланса пырать. Пĕр страница вуланă хушăра 70 миллиона яхăн клетка вилет. 50-ран иртсен нерв клеткисем типме пуçлаççĕ, пуç мими пĕчĕкленет.

Шута илме

КУÇ ХУПĂНСАХ ЛАРАТЬ...

Ыйхă пăсăлни кашнин тĕрлĕрен палăрать: пĕрисем каçхи вуннăрах анаслама пуçлаççĕ, теприсем çывăрса каяймасăр аптраççĕ, çĕрле темиçе те вăранаççĕ, ирхине вара куçне аран уçаççĕ. Кун пек чухне хăвăрăн биологи сехетне тĕрĕслемелле.

Кая юлни

Биологи сехечĕ юлса пырсан çын çĕрле вăтамран 2 сехетре кăна çывăрса каять. Будильник лартмасан кăнтăрлачченех çывăрма пултарать. Анчах тăмаллах-çке. Çавăнпа талăкра 4-5 сехет çеç çывăрма тивет.

Çур çĕр иртсен çывăрма выртакансем хăйсене «тăманасем» теççĕ, ку вĕсен йăх тăхăмĕн палли тесе шухăшлаççĕ. Анчах тухтăрсен шухăшĕпе çак уйрăмлăх физиологи ĕçĕ пăсăлнипе çыхăннă.

Сăлтавĕ урăх

Биологи сехечĕ юлса пынине çывăрса каяс тĕлĕшпе йывăрлăхсем пуррипе пăтратмалла мар. Тепĕр чухне каçхине ниепле те çывăрса каяймастăн, ирхине çапах та хăвна лайăххах каннă пек туятăн, апла тăк биологи сехечĕ те йĕркеллех. Енчен те тул çутăлнă-çутăлман вăранма пуçласан, япăх туйсан, кăмăл пусăрăнчăк пулсан сăлтавĕ депресси пулма пултарать. Çак амакран тухтăрпа канашласа сиплеммелле.

Улшăнса тăни

Хăшĕ-пĕри вăхăтра çывăрса кайма тата вăхăтра вăранма пултараймасть: ялан унчченхинчен каярах выртатăь. Çакна пулах ирхине вăранасси те каярах куçать. Хăш чухне куна тĕрĕс йĕркелеме хăтлансан та ку нумайлăха пымасть, каллех малтанхи евĕр пăсăлать. Çак улшăну ялан çывăрса тăранайманни патне илсе çитерет.

Асăннă амакпа час-часах суккăр çынсем нушаланаççĕ. Çутă курманнипе вĕсен биологи сехечĕ кунпа çĕр ылмашăнăвĕпе шайлашаймасть.

Йĕрке çукки

Биологи сехечĕн вăхăчĕ пăсăлнин чи кăмăлсăр тĕслĕхĕ. Ăна тĕлли-паллисĕр ĕçлекен алă сехечĕпе танлаштарма пулать. Çывăрма выртнипе вăраннин йĕрки пачах çук, вĕçĕмсĕр улшăнса тăрать. Ытларах чухне çул çитмен çамрăксем сывлăхшăн вырăнлах мар çак йĕркепе пурăнаççĕ. Унсăр пуçне биологи сехечĕ пуçа амантсан та, урăх континента вĕçсен те пăсăлма пултарать.

Васкани

Биологи сехечĕ васкани питĕ ир çывăрса кайнипе палăрать. Каçхи саккăртах çын çав тери тутлăн çывăрать, çĕнĕ кун вара уншăн ирхи 4 сехетрех пуçланать. Çак кун йĕрки япăхах мар, анчах пĕчченлĕхе палăртать, мĕншĕн тесен асăннă çынсем ыттисемпе сахал хутшăнаççĕ.

Мĕн тумалла?

Биоюхăм пăсăлни – çивĕч ыйту. Кун пек чухне çын хăйне-хăй алла илеймест, тухтăртан пулăшу ыйтмалла. Мелатонин шайне йĕркене кĕртмелле, çак тĕллевпе урамра кунне пĕр сехетрен кая мар пулмалла. Хĕвеллĕ çанталăкра уçăлса çӳресен тата лайăххах, хĕвел çути биологи сехетне тĕрĕс йĕркелеме пулăшать.

Ыйхă çыншăн сывлав, апат, шыв пекех пĕлтерĕшлĕ. Тĕлли-паллисĕр, çителĕксĕр тата ытлашши çывăрни сывлăха, кăмăла япăх витĕм кӳрет. Çакна шута илсе биологи сехетне йĕркене кĕртмеллех!

ÇĔНĔ ХЫПАРСЕМ

❖Австрали ăсчахĕсем çирĕплетсе панă тăрăх – импĕр сахăр диабечĕпе чирлĕ çынсемшĕн питĕ усăллă. Вăл исĕм сахăрĕпе /глюкоза/ мышцăсен клеткисене тивĕçтерет.

❖Ăсчахсем такăнасран, ӳксрен хӳтĕлекен чăлха шухăшласа кăларнă. Вăл ыттисенчен нимĕнпе те уйрăлса тăмасть, анчах пӳрнесен тĕлĕнчине хăйне евĕр синтетика материалран тунă. Вăл утнă чухне ура лаппин çак пайне çĕклесе пырать.

❖Японири специалистсем çыннăн алă тунин ӳчĕ айне юнри сахăр шайне сисĕмлĕ ятарлă кристалл вырнаçтарнă. Халĕ диабетпа чирлĕ çынсем сывлăхне тĕрĕслесех тăрса кирлĕ чухне тӳрех эмел ĕçме пултараççĕ.

ХАРКАШМАСĂР ПУРĂНАСЧĔ!

Упăшкипе арăмĕ хирĕçни иккĕшĕн иммун тытăмне те пысăк сиен кӳрет.

АПШри Огайо штачĕн университетĕнче ĕçлекен ăсчахсем пĕрле 42 çул пурăннă мăшăрсен сывлăхне тĕрĕсленĕ. Харкашу вăхăтĕнче стресс гормонĕсем йĕркеленесси вăйланать иккен. Хирĕçӳллĕ лару-тăрура час-часах тата нумай вăхăт пурăнсан инфекци ерес, чир аталанас /çав шутра шыçă чирĕсем те/ хăрушлăх самаях ӳсет.

Харкашу хыççăн юн пусăмне, юна тĕрĕсленĕ. Çакна палăртнă: юнра стресс гормонĕсем нумайрах пухăннă, вĕсем хирĕçӳтавлашу хыççăн 15-20 минутран та сахалланман. Хĕрарăмсен вара сиенлĕ гормонсен виçи чылай пысăкрах пулнă. Вĕсем харкашăва йывăртарах чăтса ирттереççĕ.

Килĕшӳре пурăнăр, сăлтавсăрах çĕткеленсе сывлăхăра ан хавшатăр.

Тĕлĕнмелле те...

КОМПЬЮТЕРПА ĔÇЛЕНĔ ЧУХНЕ

Компьютерăн сиенлĕ витĕмне чакарма винегрет пулăшать иккен. Мĕнле майпа-ха? Унри тĕрлĕ çимĕçĕн паха енĕсене пула.

Çĕр улми. Ăсчахсем çапла палăртаççĕ: çĕр улмире клетчатка, кали, крахмал питĕ нумаййине кура ăна час-часах çини ларса ĕçленипе пуçланакан амаксенчен /вар хытни е инфаркт/ хӳтĕлеме пулăшать.

Кишĕр. Каротин лăймака сие ырă витĕм кӳрет, монитор умĕнче нумай ларнипе куç типесрен сыхлать.

Кăшман. Унра кăна пур паха япала пĕверпе пыршăлăха усал шыçăран хӳтĕлет. Компьютер умĕнче ултă сехет ытла ларни шăпах çак чире аталантарма пултарать.

Симĕс пăрçа. Шăнтни консервланинчен усăллăрах, мĕншĕн тесен унра нервсене тата шухăшлава пулăшакан глутамат чылай ытларах.

Тăварланă хăяр. Унри сĕт йӳçекĕ хавшанă иммунитета вируссенчен хӳтĕлет, ăна тăварланă чухне усă курнă техĕмлĕхсем /вăрриллĕ укроп, ыхра, хĕрен, чиепе хурлăхан çулçи/ компьютерпа ĕçлесе ывăннă пуç ыратнине ирттереççĕ.

ÇĔР УЛМИ НАЧАРЛАТАТЬ

Ăна тĕрĕс хатĕрлесе çисен начарланма та пулать. Хуппипех çисен уйрăмах усăллă.

Пĕрремĕш меслет

/3-4 кун/

1-2 килограмм çухалать.

1 килограмм çĕр улмине духовкăра хуппипех пĕçермелле. Ку – пĕр кунхи виçе.

Çĕр улмине 5-6 сăтăрккăпа пĕр кунра çисе ямалла. Ешĕл /укроп, петрушка, симĕс сухан, ыхра, энĕç/ хушма юрать. Тăвар пачах кирлĕ мар, тип çу виçине те чакармалла. Хырăм выççине чăтма йывăр пулсан кăнтăрлахи апатра чĕрĕ кишĕр е пăрăç, е купăста çиме юрать.

Иккĕмĕш меслет

/3-7 кун/

2-3 килограмм çухалать.

Çĕр улмине пĕрремĕш меслетри пекех хатĕрлемелле, кунне 5-6 сăтăрккăпа, тутă кĕмелĕх ешĕл хушса çимелле. Çĕр улмисĕр пуçне кун тăршшĕпе пĕçернĕ çуллă мар 50 грамм какай е пĕçернĕ 2 çăмарта, 100 грамм тăпăрчă, 200 грамм пăшăхланă пахча çимĕç юрать.

Виççĕмĕш меслет

/3 кун/

1-1,5 килограмм çухалать.

Ирхи апата çуллă мар 1 стакан кефир ĕçмелле. Кăнтăрлахи апата çĕр улми нимĕрĕ хатĕрлĕр. Унта çу мар, ешĕл хушмалла. Каçхи апата салат аван: 200 грамм пĕçернĕ çĕр улми, чăмăрла çăмарта, пĕр тумлам бальзам уксусĕ, пĕр тумлам тип çу, ешĕл, кăштах хура пăрăç. Апатсен хушшинче выçнине туйсан кефир е йогурт ĕçме юрать.

Реклама тата пĕлтерӳсем

САНАТОРИЙ "НАДЕЖДА"

УВАЖАЕМЫЕ ТРУЖЕНИКИ СЕЛА!

Санаторий «НАДЕЖДА» поздравляет Вас
С НОВЫМ ГОДОМ
и предлагает с 13 января 2014 г. санаторно-курортные путевки – 10 дней:
«Эконом» – 13600 руб.; «Мать и дитя» – 32400 руб.; «Стандарт» – 18000 руб.; «Пенсионер» – 16200 руб.

К ВАШИМ УСЛУГАМ:

●высококвалифицированный персонал, ●современное оборудование, ●уникальные методы лечения различных заболеваний, ●сауна 2 раза в неделю, ●ежедневно большой бассейн и бассейн с мин. водой.

Справки по телефону: 77-04-04, 77-12-70.
Спешите, количество мест ограничено!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Лицензия ЛО-21-01-000816 от 14.02.2013 выдана Минздрав и соцразвития Чувашской Республики

УСЛУГИ

32.Алкогольная и табачная зависимости. Запои, похмелье. Анонимно. Консультация бесплатно. 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.*

93.Известный Чебоксарский экстрасенс, маг, хиромант, астролог решает любые жизненные **проблемы.** Т. 89063856628.

КУПЛЮ

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

587.Коров, бычков и лошадей. Т. 89030659909.

ПРОДАЮ

4.Пластиковые ОКНА. Низкие цены. Рассрочка. Замер, доставка – бесплатно. Т. 89875766562.

20.Пластиковые ОКНА. Низкие цены. Найдёте дешевле – уступим. Без вых. Т. 89625989686.

22.ОКНА пластиковые, железные ДВЕРИ. Реально низкие цены. Гарантия. Т. 89871267170.

35.Блоки керамзитобетонные вибропрессованные, пропаренные. Дёшево. **Т. 8-937-386-66-29.**

52.Пластиковые ОКНА, железные **ДВЕРИ.** Замер, доставка – бесплатно. Без выходных. Т.: 8-917-652-96-94, 8-927-667-95-88.

117. ОКНА ЧУВАШИИ: пластиковые **окна,** железные **двери.** Замер. Монтаж. Скидки. Т. 89050281182.

« ХЫПАР »
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

ЗОЛОТОЙ ФОНД ПРЕССЫ MMVIII

УЧРЕДИТЕЛЬ:
“ХЫПАР” ИЗДАТЕЛЬСТВО ÇУРЧĔ” АВТОНОМИ УЧРЕЖДЕНИЙĔ

Хыпар 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.
pop408@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 ПУП типографийĕнче пичетленĕ, 428019, Шупашкар хули, И.Яковлев проспекчĕ, 13. 56-00-23 – издательство директорĕ.
Тираж 7467. Заказ 115.