ХЫПАР
Сывлăх
1998 çулхи пуш уйăхĕн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă
12+
41 (806) №, 2014, юпа /октябрь/, 16
Хакĕ ирĕклĕ

Суйлама

ЛИМОН, ЫХРА, ПЫЛ

Сапаланчăк склерозран /рассеянный склероз/ сипленме çак рецептсенчен пĕрне суйласа илме пулать.

❖ Шурă чăрăшăн /пихта/ çамрăк лăссине ярса хатĕрленĕ шĕвек кирек мĕн чухлĕ те ĕçме юрать. Çур литр шыва 5 апат кашăкĕ вĕтетнĕ лăсă ямалла. Вăйсăр çулăм çинче 10-15 минут пĕçермелле. Илсен ăшă вырăнта 8-10 минут лартмалла, сăрăхтармалла.

❖ 1 стакан тин юхтарнă сухан сĕткенне 1 стакан пылпа хутăштармалла. Кунне 3 хут апатчен 1 сехет маларах е апатсен хушшинче 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – 1-2 уйăх.

❖ Пĕрер ывăç хыр лăссипе 20-30 сантиметр тăршшĕ туратне 2 литр шыва ямалла, 1 апат кашăкĕ сухан хуппи, 1 шăл вĕтĕ ваклансă ыхра, 1 чей кашăкĕ типĕ пылак тымар /солодка/ хушмалла. Вăйсăр çулăм çинче 20 минут вĕретмелле, 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ шăлан çырли хушмалла, тата çур минут вĕретмелле. Унтан термоса ярса е кастрюле утиялпа чĕркесе 10-12 сехет лартмалла. Сăрăхтармалла, вĕретсе илмелле, сивĕтмелле. Шĕвеке сивĕтмĕшре упрамалла. Шыв е чей вырăнне талăкра 1-2 литр ĕçмелле.

❖ Иммун тытăмне çирĕплетме кунне 3 хут çак шĕвеке 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Хуппипех вĕтетнĕ 3 лимона, 3 пуç ыхрана, 3 апат кашăкĕ пыла вĕренĕ ăшă 3 литр шыва ямалла. 3 кун лартмалла.

Рационра пахча çимĕç, улма-çырла, пулă, хĕвел çаврăнăш çăвĕ, çăмарта, сĕт, кефир, тăпăрчă, тин юхтарнă кишĕр сĕткенĕ пулмалла. Консерв çимелле мар, пылак виçине чакармалла.

СПОРТ ФОРУМĔ ÇӐЛЛĔ ШАЙРА ИРТРĔ!

● **СПОРТ – СЫВЛĂХ ÇĂЛ КУÇĔ.**

Юпа уйăхĕн 9-11-мĕшĕсенче Чăван Енре Пĕтĕм тĕнчери «Раççей – спорт çĕр шывĕ» спорт форумĕ иртрĕ. Унăн ĕçне Раççей Президенчĕ Владимир Путин, РФ Правительствин тата Патшалăх Думин членĕсем, тĕрлĕ регионсен ертӳçисем, тĕнчери паллă организацисен спорт енĕпе ĕçлекен представителĕсем, Олимп вăййисен тата тĕнче чемпионĕсем, спорт федерацийĕсен ертӳçисемпе паллă тренерсем хутшăннă. Форум программипе килĕшӳллĕн вунвун мероприяти йĕркеленĕ. Пĕрремĕш кун Шупашкарти Хĕрлĕ тӳремре виçĕ пин ытла çын зарядка тунинчен пуçланчĕ. Ăна паллă телекомментатор Дмитрий Губерниев ирттерчĕ. Унтан Пĕтĕм тĕнчери утакансен кунĕ старт илчĕ, Шупашкар заливĕн çыранĕ тăрăх 15 пин ытла çын утса çаврăнчĕ. Акцие пирĕн хулапа пĕрлех Сочире, Красноярскра, Белградра, Чĕмпĕрте ирттернипе регионсемпе телекурав мелĕпе çыхăнса сăнама май килчĕ.

Шупашкарти форума çӳллĕ шайра йĕркеленине Раççей Президенчĕ çумĕнчи Физкультурăпа спорта аталантарас енĕпе ĕçлекен канаш ларăвĕнче Владимир Путин, спорт министрĕ Виталий Мутко, яваплă ытти хăнасем палăртни уйрăмах кăмăллă.

Ан сиенле

ПУÇ МИМИШĔН ЯПĂХ

1. Çывăрса тăранманни кăнтăрла пуç мимин хăш-пĕр пайĕ вăрах ыйхă тапхăрне куçассине хĕтĕртет. Çак вăхăтра çын тимлĕхе, тавçăрулăха çухатать. Тăтăшах çывăрса тăранманнине пула пуç мимин клеткисем вилнине çирĕплетсе панă.

2. Стресс ас тăвăма япăхлатать, ăс-тăн çивĕчлĕхне чакарать. Кĕскен каласан, тăтăш стресс лару-тăрăвĕнче пурăнсан пуç мимин клеткисем вилеççĕ.

3. Антидепрессантсем, çывăрса кайма пулăшакан препаратсем час-часах ĕçни ăс-тăна çав тери япăхлатса пĕтĕмпех манса каясси, пурнăçран уйрăлас шухăшсем çураласси патне илсе çитерме пултарать.

4. Ирхи апат çименни кун тăршшĕпе ĕçлес пултарулăха тата тонуса сиенлĕ витĕм кӳрет; юнри сахăр шайне чакарать; пуç мимине тутлăхлă япаласене пырса тăма чăрмантарать.

5. Сахăр ытлашши пулни белоксемпе тутлăхлă япаласене пырса тăма чăрмантарать. Юнра сахăр шайĕ пĕчĕк чухнехи пекех: тутлăхлă япаласем пуç мимине пачах пымаççĕ.

6. Табак туртни, пуç мимине тутлăхлă япаласене пырса тăма чăрмантарнипе пĕрлех, Альцгеймер чирĕ аталанас хăрушлăха темиçе хут ӳстерет.

7. Çутă çитменни. Хĕвел çинче сахал пулни çыннăн ăстăн пахалăхне тӳрремĕнех япăх витĕм кӳрет. Пĕрремĕшĕнчен, хĕвел çутинчен илекен ультрафиолет юн çаврăнăшне йĕркелет, кислородпа тутлăхлă япаласем пырса тăрассине лайăхлатать. Иккĕмĕшĕнчен, хĕвел çути кăмăла çĕклекен серотонин гормона туса кăларма пулăшать.

8. Шыв çителĕксĕр пулни пуç мими пĕчĕкленесси патне илсе çитерет, ку унăн шухăшлав, информаци ас туса юлас пултарулăхне чакарать. Çавăнпа талăкра 2 литртан кая мар шĕвек ĕçме сĕнеççĕ.

9. Информаци ытлашши пулни. Шухăшласан, ку пуç мимине ĕçлеттерессине лайăхлатма кирлĕ темелле. Анчах вăл çак тĕслĕхре хирĕçлеме пуçлать иккен. Пĕр-пĕр самантра пуç мими информаци йышăнма пачах пăрахать, мана-мана кайма тытăнать.

Кирлĕ пулĕ

ЫЛТĂН ХУНАВРАН – ПАХА МАÇ

Ӳт чирĕсенчен, артритпа артрозран сипленме ылтăн хунавран /золотой ус/ паха çу хатĕрлеме пулать. Çулçисемпе хунавĕсенчен сĕткен юхтармалла. 1 пай сĕткене 3 пай олива çăвĕпе хутăштармалла, сĕткен юхтарнă хыççăн юлнă чĕр тавара вĕтетсе хушмалла. 3 эрне лартмалла, сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Тĕксĕм тĕслĕ кĕленче савăтра сулхăн вырăнта упрамалла.

Маç рецепчĕ çакăн пек: 1 пай ылтăн хунав сĕткенне 3 пай ача кремĕпе е вазелинпа, е сысна ăш çăвĕпе хутăштармалла. Тĕксĕм тĕслĕ кĕленче савăтпа сивĕтмĕше лартса упрамалла. Маçпа чирлĕ сыпăсене, çапăнтарса ыраттарнă вырăнсене сăтăрмалла. Вăл тăм илсен, трофика язви, ӳтĕн ытти йышши шыççисем аптратсан та пулăшать.

ЧАГА ÇĂВĔПЕ

Килте питĕ усăллă чага çăвĕ хатĕрлеме пулать. Вĕренĕ 1 литр шыва 2,5 апат кашăкĕ вĕтетнĕ чага ярса 5-7 сехет лартмалла та лайăх сăрăхтармалла. Сипленмелле чухне 2,5 апат кашăкĕ олива çăвне 1 чей кашăкĕ чага шĕвекĕпе хутăштармалла, сивĕрех тĕттĕм вырăнта пĕр талăк лартмалла.

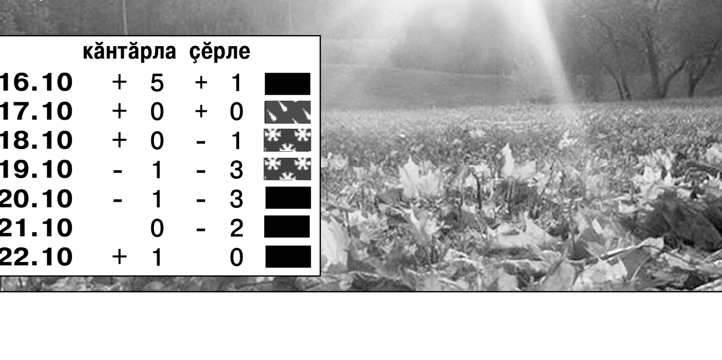
Çăва чирлĕ ӳте сĕрмелле. Вăл мышцăсем, сыпăсем ыратнине ирттерет, вĕтĕ юн тымарĕсем курăнса тăрсан тата юн тымарĕсене çирĕплетме пулăшать. Çавăн пекех трофика язвинчен, гайморитран сипленнĕ чухне те витĕмлĕ. Гайморит чухне чага çăвне сăмса хăвăлĕсене сĕреççĕ.

КАТĂРКАС ХУППИ

Ват хăмпин шыççинчен /холецистит/ сипленмелли питĕ ансат рецепт пур. Катăркасăн /боярышник/ пуç пӳрне тата вăта пӳрне хулăнăш темиçе туратне вакламалла та хăйă пек чĕлкемсем тумалла. Хĕл валли типĕтсен те лайăх.

3 литр кĕрекен кастрюле 2-3 ывăç турат ямалла, кăштах шыв хушмалла, вăйсăр çулăм çинче 5-10 минут тытмалла. Илсен кастрюле ăшă япалапа чĕркесе татах темиçе минут лартмалла. Чие тĕслĕ шĕвек пулать.

Шĕвеке ăшăлла е сивĕлле кирек мĕн чухлĕ те ĕçме юрать. Вăл ват хăмпинче лямблисем пулсан та, юн пусăмĕ ӳсни аптратсан та усăллă.



	кăнтăрла	çĕрле
16.10	+ 5	+ 1
17.10	+ 0	+ 0
18.10	+ 0	- 1
19.10	- 1	- 3
20.10	- 1	- 3
21.10	0	- 2
22.10	+ 1	0

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

Ешĕл аптека

ÇЎЛЛĔ АНĂС КУРĂКĔ

Çўллĕ анăс курăкĕ /девясил высокий/ юхан шывсем хĕрринче, нўрĕ çарансем çинче, тĕмсем хушшинче ўсет. Сиплевре ытларах тымарĕпе усă кураççĕ.

Тымарне çурла уйăхĕн вĕçĕнче-авăн уйăхĕн пуçламăшĕнче чавса кăлараççĕ. Малтан çăваççĕ, унтан типĕтеççĕ те çўхе хăюсем туса касаççĕ, сывлăшра типĕтеççĕ. Чĕр тавара пир хутаçра е кĕленче савăтра виçĕ çулччен упрама юрать.

Халăх медицининче анăс курăкĕн препарачĕсемпе манкана çемçетсе кăларма усă кураççĕ. Вĕсем çавăн пекех аппетита, пыршăлăх ĕçне лайăхлатаççĕ.

Бронхсен, пĕвер, ват хăмпин чирĕсем. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ тымара 1 стакан шыва ямалла. Вăйсăр çулăм çинче 30 минут тытмалла, унтан сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ ăшăлла ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Псориаз, тўрленмен суран, шыçнă ўт. Кофе арманĕпе анăс курăкĕн 1 апат кашăкĕ типĕ тымарне авăртмалла. Ăна ирĕлтернĕ 5 апат кашăкĕ тăварлă мар салăпа хутăштармалла. Вăйсăр çулăм çине лартмалла, пăтратсах тăрса 15 минут вĕрилентермелле, сăрăхтармалла. Маçа сиенленнĕ ўте кунне 2-3 хут сĕрмелле.

Шыçни иртме пуçласан ырă такан вырăна ăшă шĕвекпе çумалла. Ун валли анăс курăкĕн 1,5 апат кашăкĕ тымарне 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 20 минут тытмалла, сăрăхтармалла. Пир пусмана çак шĕвекре йĕпетсе чирлĕ вырăна унпа лачкамалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Аллергин ўтри паллисем. Пĕр виçепе анăс курăкĕн тымарне, пылак тымара, шăпăр курăкĕн /алтей лекарственный/ тымарне хутăштармалла. 2 чей кашăкĕ пухха çур литр шыва ямалла, 10 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле. Аллерги шатрисем çухаличченех сипленмелле.

Асăрханăр! Анăс курăкĕ ача кĕтнĕ вăхăтра, чĕре ĕçĕ пăсăлсан, пўрен йывăр чирĕсемпе, хырăмлăх сĕткенĕн йўçеклĕхĕ пĕчĕк чухнехи гастритпа, атеросклерозпа аптрасан юрамасть. Тата виçене çирĕп пăхăнмаллине те манмалла мар.

ЯВĂНАКАН ШУР КУРĂК

Явăнакан шур курăка /переступень белый/ чылайăшĕ пĕлмест пулĕ. Вăл çырмасенче, юхан шывсем хĕрринче, тĕмсем хушшинче, пăхса тăман садсенче ўсет. Наркăмăшлă пулин те сиплевре унăн пĕтĕм пайĕпе усă кураççĕ.

Курăкне чечеке ларнă тапхăрта /çĕртме-утă/, тымарне кĕркунне пуçламăшĕнче хатĕрлеççĕ. Тымарне лайăх çуса вĕтĕ вакламалла, духовкăра 40-50 градус ăшăра типĕтмелле. Хупă савăтра виçĕ çулччен упрама юрать.

Халăх медицининче явăнакан шур курăкпа ревматизмран, подаграран, пуç ыратнинчен, ытти амакран сиплеиеççĕ.

Пуç ыратсан. Çур чей кашăкĕ вĕтетнĕ тымара çур литр шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те вăйсăр çулăм çинче 5 минут тытмалла. Çулăм çинчен илсен 1 сехетрен сăрăхтармалла. Курс – ыратни иртиччен. Ўсен-тăран наркăмăшлă пулнă май рецептри виçене çирĕп пăхăнмалла.

Подагра, аяк пĕрчисем хушшинчи невралги. 2 апат кашăкĕ тымара 100 миллилитр спирта ямалла, 2 эрне лартмалла, сăрăхтармалла. Настойкăпа ыратакан вырăнсене кунне 2 хут сăтăрмалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Ревматизм. 1 чей кашăкĕ тымара 100 миллилитр тип çăва ямалла. Куллен силлесе илсе 20 кун лартмалла, унтан сăрăхтармалла. Çак çупа ыратакан вырăнсене кунне 1 хут сăтăрмалла. Курс – ыратни иртиччен.

Асăрханăр! Явăнчăк курăк препарачĕсемпе ача кĕтнĕ вăхăтра, нефрит, юн кĕвелеслĕх пысăк, тромбоз чухне усă курма юрамасть. Юн пусăмĕ пĕчĕкки /гипотони/ аптратсан та асăрханмалла.

Йĕрки пур

УПРАВ ВĂХĂЧĔ ТУХСАН

Управ вăхăчĕ иртнĕ эмелсемпе усă курма юрамасть. Анчах вĕсене çўп-çап витрине пăрахмалла мар. Ятарлă йĕркене пăхăнмалла.

Мĕнех, юрăхсăра тухнă тўме эмелсемпе ампулăсене кăларса пăрах та – ĕçĕ те пĕтнĕ темелле. Çук çав: тухтăрсем çак йăнăша тăвасран тăтăшах асăрхаттараççĕ. Вĕсем палăртнă тăрăх – бактерисем эмеле парăнма пăрахасси ахальтен килмест. Кашни кун пин-пин çын антибиотик тўмисене кăларса пăрахать. Тепĕр вăхăтран вĕсен пайĕсем тăпрана, шыва, тĕрлĕ çимĕçе сăрхăнса кĕреççĕ. Унтан эмелсен микроворисем пирĕн организма лекеççĕ, бактерисене хăйсене хăнăхса çитме май туса параççĕ. Тепрехинче чирлесен эмел пулăшайми пулать.

Препаратсене шухăшламасăр кăларса пăрахса аллергиксене те сиен кўретпĕр. Шывпа, апатпа пĕрле организмне вĕсемшĕн наркăмăшлă япаласем лекеççĕ. Сăлтавсăрах тенĕ пек шатра тапса тухать, сунас, ўслĕк пуçланать.

Тата чĕр чунсем пирки те манмалла мар. Урамра йăвалан-са выртакан эмелсем йытă, кушак, кайăк-кĕшĕк тĕлне лекме, вĕсене сиен кўме пултараççĕ.

Уйрăмах хăрушши – тĕрлĕ тĕслĕ эмел тўмесем пĕчĕк ача куçĕ тĕлне пулни. Статистика тăрăх – ачасем наркăмăшланнă тĕслĕхсен 80 процентĕ эмелпе сиенленни пулса тăрать.

Юрăхсăра тухнă препаратран мĕнле хăтăлмалла-ха? Унитаза пăрахма юрамасть. Вăл канализаци тăрăх юхса каять, анчах юлашкинчен çав-çавах ĕçмелли шыва лекет.

Америкăри Эмелсене тата апат-çимĕçе тĕрĕслес енĕпе ĕçлекен агентство çирĕплетнĕ инструкци чи тĕрĕсси шутланать.

Эмеле упаковкăран кăлармалла, нўрĕ каяшпа /кофен тĕпне ларнă çăра юлашкипе, çĕр улми хуппипе/ хутăштармалла. Унтан хулăн пакета е пластик банкăна тултармалла, çăтă хупмалла, вара тин çўп-çап витрине пăрахмалла.

Шута илме

■ Çулталăкра пĕр хут та пулин килти аптечкăна тĕрĕслесе илĕр.

■ Управ вăхăчĕ тухнă эмелсенчен кăна мар, маркировки паллă мар мĕн пур тўмепе ампулăран хăтăлмалла.

■ Препаратсен инструкцийĕсене ан пăрахăр – вĕсем кайран та кирлĕ пулма пултараççĕ.

■ Хăватлă эмелсене уйрăм курупкана хурса упрамалла. Вĕсене ыттисем вырăнне ĕçесрен е вĕсем ачасен аллине лекесрен асăрханмалла.

Куллен-куна

ÇУЛТАЛĂКРА ИККĔ

Кавăн тĕшши юна тасатать. Типĕтнĕ тĕшше авăртмалла. Вăл 100 грамм кирлĕ. Çак çăнăха çур литр шурă эрехе ярса 14 кун лартмалла. Унтан темиçе сий марля витĕр сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен çур сехет маларах 1 апат кашăкĕ настойкăна чĕрĕк стакан шыва ярса ĕçмелле. Курс – 2-3 эрне. Юна çапла çулталăкра икĕ хут тасатма сĕнеççĕ.

Çак шĕвек унсăр пуçне шĕвĕрĕлченрен виçĕ кунра хăтăлма та пулăшать.

ИМПĔР ЧЕЙĔПЕ

Иммунитета çирĕплетме импĕр чейĕ хатĕрлĕр. 1 чей кашăкĕ теркăланă импĕре тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 5 минут лартмалла. Çулăм çинчен илсен вĕтĕ теркăпа хырнă пĕр шăл ыхра, çĕçĕ вĕçĕпе хĕрлĕ пăрăç çăнăхĕ хушса пăтратмалла, сăрăхтармалла. 1 апат кашăкĕ лимон сĕткенĕ тата 1 чей кашăкĕ пыл хушмалла. Васкамасăр, пĕчĕк сыпкăмсемпе ĕçмелле.

ХĔРЕН ПĂТТИ

Пĕвер тĕлĕнче ыратма пуçласан хĕренĕн чĕрĕ çулçине хуни пулăшать. Пуç ыратсан çулçа çамка çине хумалла, пир тутăр çыхмалла. Ыратни иртиччен тытмалла. Шăнса пăсăлсан хĕрен тымарне теркăпа хырмалла, полиэтилен хутаçсене тултармалла, вĕсене урасене хĕрен пătти ура тĕпĕнче пулмалла тăхăнмалла, бинтпа çирĕплетмелле. Çаплах çĕр каçмалла. Енчен те хĕрен пăтти ытла хытă хĕртсен хутаçсене хывмалла, урасене ăшă шывпа çумалла.

Хĕрен юнри сахăр шайне те чакарать. 1 апат кашăкĕ теркăланă тымарне вĕресе сивĕннĕ 2 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут çуршар стакан ĕçмелле. Курс – сахăр шайĕ йĕркене кĕриччен.

УКÇА ЙЫВĂÇĔ

Пўртре ўсекен укçа йывăçĕпе /толстянка/ тĕрлĕ чиртен сипленеççĕ. Тĕслĕхрен, ангина, тонзиллит, фарингит аптратсан кунне 3 хут çак ўсен-тăран çулçин виççĕмĕш пайне чăмлани усăллă.

Сăпса, пыл хурчĕ сăхсан чĕрĕ çулçа çумалла, касмалла, шал енĕпе сиенленнĕ ўт çине хурса пластырьпе çирĕплетмелле. Ыратни хăвăрт иртет.

Сыпăсем ыратсан вĕсене укçа йывăçĕн сĕткенĕпе сăтăрмалла, ăшă япалапа чĕркемелле.

ЧĔРНЕ ШАЛАЛЛА ÇИТĔНЕТ...

Чĕрне ўт ăшне çитĕнсе кĕнинчен сипленмелли халăх меслечĕсем çак амакпа нушаланакансене çăмăллăх кўме пултараççĕ.

Алоэ. Чирлĕ пўрне пысăкăш алоэ çулçине тăрăхла çурмалла касмалла. Тулаш енĕпе вăйсăр çулăм çийĕн кăштах тытса тăмалла. Унтан çемçелнĕ çулçа шал енĕпе чĕрне çине хумалла, целлофанпа чĕркемелле, бинтпа çыхмалла. Çаплах çĕр каçмалла. Ир енне чĕрне çемçелет, ăна касса илме май килет.

Эмел курăкĕ /ромашка/. 6 апат кашăкĕ чечекне тин вĕренĕ 2 литр шыва ямалла, 1 сехет лартмалла. Шĕвеке çĕнĕрен вĕрилентермелле те унта урасене чиксе лармалла. Унтан чирлĕ чĕрне таврашĕнчи ўте массаж тумалла, урана шăлса типĕтмелле. Халĕ тăрăнса ларнă чĕрнене çĕклесе ун айне май килнĕ таран шаларах пĕчĕк мамăк татăкĕ чикме тăрăшмалла. Çак тĕллевпе шăл патакĕпе усă кураççĕ. Таса пултăр тесе пўрнене йод сĕрмелле.

Услам çупа сода. Вĕри шыва апат соди /1 литр шыв пуçне – 1 апат кашăкĕ сода/ ямалла та унта урасене чиксе лармалла. Унтан чĕрне çине пĕр касăк услам çу хумалла, таса салфеткăпа тата полиэтиленпа витмелле, бинтпа çыхмалла. Талăкран урана каллех вĕри сода шывĕнче тытмалла. Халĕ шалалла çитĕнекен чĕрне хĕррине çемçен çĕклесе аяла услам çупа лачканă мамăк чикмелле. Çиелтен салфеткăпа, полиэтиленпа витмелле, бинтпа çирĕплетмелле. Чĕрне тĕрĕс çитĕничченех кашни кун /икĕ эрнене яхăн/ çак процедурăна тумалла.

Касторка çăвĕ. 100 миллилитр касторка, 1 стакан тинĕс тăварĕ, 3 литр ăшă шыв кирлĕ. Тăвара ăшă шыва ярса ирĕлтермелле, касторка çăвĕ хушмалла. Çак шыва урасене чиксе лармалла, вĕсене хускаткаласа илмелле. Процедура хыççăн тĕрĕс мар çитĕнекен чĕрене çăмăллăнах хăй вырăнне тавăрма пулать.

Ан сиенле

ЙĔРКЕЛЛĔ ĔÇЛЕМЕ ПАМАСТЬ

Ачасем, çамрăксем каçса кайсах çиекен чипс сывлăха мĕнле витĕм кўрет-ха? Вăл усăллă е сиенлĕ? Тухтăрсем çапла асăрхаттараççĕ.

Чипс нумай çини пуç мимине сиен кўрет иккен. Ачасенне кăна та мар. Çыннăн ăс-тăн хавшама, тимлĕх чакма, ас туса юласси япăхма пултарать.

Çак çимĕç усăллă апатсен шутне кĕмест. Ăна çиекен 3-4 çулсенчи ачасен ăс-хакăл аталанăвĕ темиçе хут хавшать, тесе палăртаççĕ Бристоль университечĕн ăсчахĕсем. Кунта канцерогенлă акриламид айăплă. Вăл ачан пуç мимине йĕркеллĕ ĕçлеме памасть, тĕп нерв тытăмне сиен кўрет.

Чипса хатĕрленĕ чухне тĕрлĕ хушăмпа усă кураççĕ, шăпах вĕсем ĕнтĕ акриламида пухăнма пулăшаççĕ. Анчах хушăмсемсĕр те май çук: вĕсем çу е çĕр улми тутине лайăхлатма кирлĕ.

Усă курма

ТИП ПЫР ШЫÇСАН

Тип пыр шыççи /трахеит/ тертлентерсен пăспа сывлани тата ăшăтакан компресс хуни ырă витĕм кÿрет.

Ингаляци

●Чейникпе шыв вĕретмелле. Ăна çулăм çинчен илмесĕрех пыл /100 миллилитр шыв пуçне – сахăрланнă пыл 1 апат кашăкĕ е шăнман пыл 2 апат кашăкĕ/ хушмалла. Çак вăхăтра шĕвек кăшт кăна вĕретĕр. Унтан çулăма сÿнтермелле.

Чейник сăмсине 20 сантиметр тăршшĕ, тепĕр вĕçĕнче пластмасса варинккеллĕ резина пăрăх тăхăнтартмалла. Ун витĕр чейникрен тухакан сиплĕ пăспа 20 минут сывламалла.

Ингаляцие кунне 2 хут – ирхине тата каçхине çывăрма выртас умĕн – тумалла. Курс - сывлăх лайăхланиччен.

●Çĕр улмине çумалла, шыва ярса пĕçермелле. Шывне пĕтĕмпех тăкмалла мар, çĕр улмине хуппипех тÿмелле.

Савăта таса хутпа /хаçатпа мар/ чĕркемелле, унра пысăк мар шăтăк тумалла, ăна майĕпен анлăлатса пымалла, кайран хута пачах илмелле. Халĕ кастрюль тĕлне пĕшкĕнмелле, пуç çийĕн утиялпа витĕнсе çĕр улми пăсĕпе май килнĕ таран ытларах сывламалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Асăрханăр: ку меслет юн пусăмĕ ÿснипе аптаракансене юрамасть.

Компресс

●Ăшă шывра йĕпетнĕ 2 листа шурă хута çÿхен пыл сĕрмелле. Сĕрмен таса енĕпе пĕр листине кăкăр çине, теприне çурăм çине хумалла. Полиэтиленпа витмелле, ăшă шарфпа çыхмалла. Компреса 2-3 сехет тытмалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

●1 чей кашăкĕ апат содине 1 стакан ăшă шывра ирĕлтермелле. Шĕвекре пир пусмана йĕпетмелле, кăштах пăрса илмелле те кăкăр е çурăм çине хумалла. Полиэтиленпа тата ăшă ал шăллипе витмелле. 2-3 сехет тытмалла.

Чÿхеме

Календулăн 2 чей кашăкĕ аптека настойкине вĕренĕ ăшă 1 стакан шыва ярса пăтратмалла. Унпа пыра кунне 3-4 хут чÿхемелле.

Ĕçме

●2 чей кашăкĕ алоэ сĕткенне, 200 грамм пыла, 300 миллилитр типĕ иçĕм çырли эрехне хутăштармалла. Сулхăнрах тĕттĕм вырăнта 5 кун лартмалла. Кунне 3 хут апатчен 1 сехет маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс - сывлăх лайăхланиччен.

●Пĕр виçепе тин юхтарнă хура йĕç кăшман сĕткенне тата пыла хутăштармалла. Кунне 3 хут апат хыççăн 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Тимлĕ пулăр

ШĔВЕК НУМАЙ ПУХĂНАТЬ

Плеврит /ÿпкепе кăкăр кăшкарĕн çурхахĕ шыçни/ асаплантарсах çитерет. Чир ÿпке шыççи шала кайсан, сайрарах ревматизм, туберкулез, ытти инфекци чирĕ, аллерги чухне аталанма пултарать. Сывлăха лайăхлатма халăх медицинин мелĕсем пулăшççĕ.

Шывлă плеврит

■Сухан сĕткенне пылпа пĕр виçепе хутăштармалла. Кунне 2 хут апат хыççăн 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Хутăш инфекцие хирĕç витĕмлĕ кĕрешет. Курс – шыçни чакма пуçличчен.

■Хура йÿç кăшман сĕткенне пылпа çурмалла хутăштармалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

■30 миллилитр камфора çăвне, 2,5-шер миллилитр лавандăпа эвкалипт çăвĕсене хутăштармалла. Паха хутăшпа кунне 2-3 хут хут кăкăра ыратакан тĕлте сăтăрмалла. Унтан ăшă япалапа витсе çăтă бинтламалла. Сывлăх лайăхланиччен сиплемелле.

■Олива çăвне шыв мунчине лартса ăшăтмалла. Унпа ыратакан аяка сăтăрмалла, ăшă чĕркенмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

■Кунне 3 хут тин юхтарнă кишĕр сĕткенне çуршар стакан ĕçмелле.

■2 пай шапа хупаххин /мать-и-мачеха/, 1-ер пай анăс курăкĕн /девясил/ тымарне, пылак тымара /солодка/, пĕтнĕк /мята перечная/ çулçине, лачака тип курăкне /сушеница болотная/ хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен çуршар стакан ĕçмелле. Сывлăх лайăхланиччен сиплемелле.

Пÿрлĕ плеврит

■Виçĕ кун сивĕтмĕшре тытнă алоэ çулçинчен сĕткен юхтармалла. 1 стакан сĕткене, 1 стакан пыла тата 1 стакан кагора хутăштармалла. Тĕксĕм тĕслĕ кĕленчене ярса пÿлĕм температуринче 10 кун лартмалла, кашни кун силле-силле илмелле.

Кунне 3 хут апатчен 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Ун хыççăн 15-20 минутран – 1 чей кашăкĕ сурăх е сысна ăш çăвĕ хушнă 1 стакан вĕри сĕт. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

■1-ер апат кашăкĕ пыла, килти услам çăва, ирĕлтернĕ сысна ăш çăвне, алоэ сĕткенне тата 100 грамм какао порошокне хутăштармалла. Вăйсăр çулăм çине лартса ирĕлтермелле. Уйрăммăн 10 чăх çăмартине лăкаса кăпăшлантармалла, тÿрех хатĕр хутăша хушмалла, çав вăхăтра пăтратсах тăмалла.

Хутăша хăвăртрах сивĕнме сивĕ шыва лартмалла, пăтратсах тăма манмалла мар. Унтан банкăна куçармалла.

Ирхине выç хырăмла 1 апат кашăкĕ хутăша 1 чей кашăкĕ пыл янă вĕренĕ ăшă 1 стакан сĕтпе сыпса ĕçмелле. Тепĕр кунне сĕте килти услам çăва 1 чей кашăкĕ хушмалла, виççĕмĕш кун – 1 чей кашăкĕ ирĕлтернĕ сысна ăш çăвĕ. Çапла пылпа çусене черетлесе малалла сиплемелле. Хутăш пĕтсен пĕр уйăх канмалла та сывлăха тĕрĕслеттермелле. Кирлĕ пулсан тепĕр сиплев курсĕ ирттермелле.

Пыл çимĕçĕсем

■Апат вăхăтне уямасăр кунне 100 грамм пыл /юрасан/ çимелле. Çак виçене 5-7 пая уйăрса çиме сĕнеççĕ. Пыла çăварта ытларах тытса тăма тăрăшмалла.

■Вилĕ пыл хурчĕн /подмор/ тÿпелесе тултарнă 2 апат кашăкĕ порошокне çур литр шурă эрехе ямалла, пÿлĕм температуринче 2 эрне лартмалла, кашни кун силлесе илмелле. Сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Кунне 3 хут апат хыççăн 15-20-шер тумлам пĕр-икĕ уйăх ĕçмелле.

Шута илме

ТĂВАРЛĂ, ПĂРĂÇЛĂ ÇИМЕЛЛЕ МАР

Пÿре çинче шĕвекпе е шывпа тулнă хутаç пек мăкăль /киста/ пулсан халăх мелĕсемпе те сипленеççĕ.

❖Вĕтетнĕ 1 килограмм ыхрана вĕренĕ 1 литр шыва ярса 2 эрне лартмалла, сăрăхтармалла. Сивĕтмĕшре упрамалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 2-шер апат кашăкĕ шĕвеке çур стакан ăшă сĕтпе ĕçмелле. Курс – 10 кун.

Ыхрапа кашни 3 уйăхра вуншар кун сываличченех сипленмелле. Тата унсăр пуçне кунне 3 хут апатчен 15 минут маларах 1 черкке шыва 1 чей кашăкĕ прополисăн аптека настойкине ярса ĕçмелле.

Пыл продукчĕсене аллерги пур тăк прополис юрамасть.

❖Кашни кун выç хырăмла каланхоэн пĕр çулçине лайăх чăмласа çимелле. Курс – 1 уйăх.

❖Кедр мăйăрĕн çур стакан хуппине тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 1 сехет тытмалла. Сăрăхтармалла, малтанхи виçине çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле. Курс – 1 уйăх. Унтан пĕр уйăх тăхтамалла та тепĕр сиплев курсĕ ирттермелле.

❖1 апат кашăкĕ кĕтмел /брусника/ çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 1 минут тытмалла, илсен 1 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 2 хут апатчен 30 минут маларах чĕрĕкшер стакан ĕçмелле.

Хырăмлăхпа вун ик пумăклă пыршă язвипе, хырăмлăх сĕткенĕн йÿçеклĕхĕ пысăк чухнехи гастрит аптратсан ку рецепт юрамасть.

Диетăна пăхăнмалла, рационран тăварлă, маринадлă, пăрăçлă çимĕçсене кăлармалла. Кирек мĕнле алкоголь, минерал шывĕ, газировка, кофе, çăра чей, какао ĕçме юрамасть. Пÿре çинче киста пулсан шăккалат, çĕпреллĕ çăкăр /уйрăмах хури/, йÿçĕтнĕ купăста, тăварланă хăяр, квас, пыл, пăрса йышшисенчен, кăмпаран, какайран хатĕрленĕ апат, пулă, какай, кăмпа шÿрпи, консерв, çуллă хăйма, çăра сĕт, пăрăç, хĕрен, горчица, импĕр сиенлĕ.

Апата тăвар пĕçернĕ чухне мар, турилккене ярсан хушмалла.

Кунне 1,5 литр таран шĕвек /компот, шĕвĕ чей, курăк шĕвекĕ/ ĕçме юрать. Рациона пахча çимĕç яшкисем, пĕçернĕ çуллă мар ашпа пулă, чĕрĕ е пĕçернĕ, пăшăхланă пахча çимĕç, улма-çырла, сĕт тата йÿçнĕ сĕт çимĕçĕсем, пăтă кĕртмелле.

Килти тухтăр

ЎТ ÇУРКАЛАНАТЬ

Алă пÿрнисен ÿчĕ çуркаланать-и? Меллĕ савăта вĕри шыв ямалла, типĕ горчица хуша пăтратмалла. Унта аласене чиксе 15-20 минут лармалла, шывĕ сивĕнсе пынă май вĕрине хушмалла. Унтан аласене лайăх шăлса типĕтмелле те çуллă крем сĕрмелле, пир перчетке тăхăнмалла. Процедурăна çĕрлене хирĕç тусан аван. Курс – 8-10 ванна.

ТĂВАР КОМПРЕСĔ

Çапăнса ыраттарсан тăвар компресĕ хăвăртрах сывалма пулăшать. 1 апат кашăкĕ тăвара 1 стакан ăшă шывра ирĕлтермелле. Çак шĕвекре çăм пусмана йĕпетмелле, лайăх пăрса ыратакан тĕле хумалла. Çиелтен полиэтиленпа, ăшă япалапа витмелле. 2-3 компресс çителĕклĕ.

ПЫЛПА СĔТКЕН

Хырăмлăхпа вун ик пумăклă пыршă язвинчен сипленме 100 грамм пыла, 100-шер миллилитр спирта, йÿç кăшман, кишĕр, хĕрлĕ кăшман сĕткенĕсене хутăштармалла. Марля витĕр сăрăхтармалла, сивĕрех тĕттĕм вырăнта 3 кун лартмалла. Усă курас умĕн силлесе илмелле. Кунне 3 хут 2-3-шер апат кашкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 5 кун.

ÇАМРĂК ТУРАТПА

Подагра аптратсан ăвăсăн çамрăк туратĕнчен настойка хатĕрлемелле. Малтан туратсене хуппинчен тасатмалла, вакламалла. Унтан 1 пай чĕр тавара 10 пай 70 процентлă спирта ярса 10 кун лартмалла. Кунне 3 хут кăшт шыва 25-30 тумлам настойка ярса ĕçмелле.

ЧĔРЕ ВАЛЛИ

Чĕре канăçсăрлантарсан ятарлă чей хатĕрлеме сĕнеççĕ.

Пĕр виçепе типĕтнĕ хура пилеш, вăрман хурăн çырли, катăркас /боярышник/ çырли илмелле. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, шыв мунчине лартса 10 минут пиçĕхтермелле. Сăрăхтармалла, малтанхи виçине çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Кунне 3-4 хут апатчен çур сехет маларах çуршар стакан ĕçмелле.

ТĔСĔНЧЕН КИЛМЕСТ

Хуппи тĕксĕм, сарри янкăр çăмарта усăллăрах теççĕ.Чăнах çапла-ши? Ку тĕрĕслĕхпе килĕшсе тăмасть иккен. Саррин тĕсĕ чăхха мĕнле апатпа тăрантарнинчен килет. Пахалăхĕ хуппин тĕсĕпе те çыхăнман. Хими анализĕ туни нимĕнле уйрăмлăх та çуккине палăртнă.

Пÿлĕмре упрасан çăмарта пĕр эрнерен пăсăлать. Сивĕтмĕше шĕвĕр вĕçĕпе хурсан управ вăхăчĕ виçĕ эрне таран тăсăлать.

ХАСТАРЛĂХ КĔСЕЛĔ

Халсăрлансан энерги кĕселĕ вăй кĕртет. 3 апат кашăкĕ хура тул кĕрпине кофе арманĕпе вĕтетмелле. 600 миллилитр шыва ярса кĕсел пĕçермелле. Вăл сивĕнсен 100 миллилитр чĕрĕ кăшман сĕткенĕ тата тутă кĕмелĕх пыл хушмалла. Тутлă кĕселе кун тăршшĕпех ĕçмелле. 7-10 кун сиплемелле.

Хура тулпа кăшманра тимĕр çыхăнăвĕсем пур, пыл вара энергипе тивĕçтерет.

Подагра

ЯТАРЛĂ ХУСКАНУСЕМ ПУЛĂШАÇÇĔ

Подагра аптратсан тĕп тĕллев ыратнине хĕтĕртекен шăк йӳçекĕн тăварĕсене ирĕлтерес-си пулмалла. Сиплев физкультурин çак комплексĕ ытлашши тăвара кăларма пулăшĕ.

Ура тупанĕ

Хăнăхтарăва пурнăçлама тĕпелте усă куракан йĕтĕр кирлĕ.

✦ Пукан çинче ларнă май йĕтĕре ура тупанĕсемпе хытăрах пусăрăнтарса пӳрнесенчен кĕлесем патнелле, унтан каялла кустармалла.

✦ Тăнă май йĕтĕре ура тупанĕсемпе че-ретлесе каллех каялла-малалла кустармалла. Йĕтĕре май килнĕ таран хытăрах пусармалла.

Çак хускану кашни шăмма, мышцăна, нерва, шăнăра лайăх витĕм кӳрет.

Пысăк пӳрне

Подагра час-часах уран пуç пӳрни ыратнин-чен пуçланать. Ансат çак хускану унăн сыппинче тăвар пухăнасран хӳтĕлет. Паллах, ăна кунне пĕр хутран кая мар тумалла. Анчах чир вĕрĕлнĕ тапхăрта юрамасть.

✦ Алăпа пуç пӳрнене тытмалла, сывлава май килнĕ таран тытса тăмалла. çак вăхăтра пуç пӳрнине хуçлатмалла, тĕрлĕ еннелле çавăрттар-малла.

Унсăр пуçне ыратма пуçласран хӳтĕленме куллен çуран уçăлса çӳремелле.

Пĕçĕпе чĕр куççи сыпписем

✦ Çурăм çине выртмалла, сылтăм урана чĕр куççире тӳрĕ кĕтеслĕх туса хуçлатмалла, сула-хай урана тӳрĕ тытмалла. Унтан сулахай урана чĕр куççире хуçлатса кăкăр патнелле туртмалла та хăвăрт çӳлелле тăсмалла, каялла хумалла. Халĕ çак хусканăвах сылтăм урапа тумалла. Хăнăхтарăва 4-6 хут пурнăçламалла.

✦ Çурăм çине выртмалла, урасене тупанĕ-сене 15 сантиметр сарса тӳрĕ тытмалла. Сылтăм ура лаппине малтан шалалла çавăрмал-ла, унтан – тулалла. Çак вăхăтра чĕр куççисене тӳрĕ тытма тăрăшмалла. Асăннă хусканусене сулахай ура лаппипе те тумалла. 4-6 хут пурнăçламалла.

✦ Чĕр куççи сыппин мышца-çыхă тытăмне çирĕплетме. Урасене тӳрĕ тăсса выртмалла.

Урана кăшт айккинелле ярса сылтăм чĕр куççине урайне перĕнтерме тăрăшмалла. Пĕçĕ мышцисене хытармалла. Васкамасăр пиллĕкчен шутламалла та мышцăсене çемçетмелле. Çакнах сулахай урапа тумалла. Хусканăва кашни урапа виçшер хут пурнăçламалла.

Ал лаппипе пакăлчак

✦ Çурăм çине выртмалла, урасене чĕр куççире тӳрĕ кĕтеслĕх туса хуçлатмалла, лапписене хул пуççи сарлакăшĕнче тытмалла. Темиçе хутчен кĕскен сывласа илмелле, сывласа кăлармалла. Унтан сывласа илмелле те тарăннăн сывласа кăлармалла, сывлавпа килĕшӳллĕн алăсемпе ура-сен пӳрнисене 10 хутчен хуçлата-хуçлата илмелле.

✦ Çурăм çине иртнĕ хăнăхтарури пекех выртмалла. Ал лапписемпе пакăлчак сыпписене 4-10 хут хуçлатса тӳрлетмелле.

✦ Пукан çинче ларнă май урасене чĕр куççире тӳрĕ кĕтеслĕх туса хуçлатмалла, ура тупанĕсене хул пуççисен сарлакăшĕнче тытмалла, алăсене чĕр куççисен çине хумалла. Ал лапписен тата пакăл-чаксен сыпписене çӳлелле-аялалла хуçлатмалла.

✦ Малтанхи пекех выртмалла. Ура кĕлисем çине тĕревленсе лапписене май килнĕ таран çӳлерех çĕклеме тăрăшмалла. Унтан чĕрне вĕçĕсемпе тĕревленсе ура кĕлисене çĕклемлле.

✦ Çавнашкалах ларса урасемпе «утмалла».

Подагра артричĕ хытах сиенленĕ сыпăсене куллен массаж туни усăллă.

Пахча илемĕ

ТĔРЛĔ АМАКРАН – ГЕОРГИН УЛМИ

Илемĕпе илĕртекен çак чечек сывлăхшăн та усăллă. Диабетран, ытти чиртен унăн улмипе сипленеççĕ. Унпа хĕлĕпех усă курма пулать. Вĕтĕрех чечеклĕ георгин лайăхрах.

Диабет. 1 чей кашăкĕ вĕтетнĕ улмана тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла. Çур сехет пиçĕхтерсе лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 2 хут çуршар стакан ĕçмелле. Юлнă шĕвеке сивĕтмĕшре упрамалла. Черетлĕ виçене ĕçнĕ чухне вĕри шыв кăштах хушмалла. Ас тăвăр: шĕвеке ăшăлла кăна ĕçмелле.

Тепĕр рецепт: вĕтетнĕ 10 грамм георгин улмине 100 грамм шурă эрехе ямалла, 2 эрнерен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апатчен ăшă кăшт шыва 5 тумлам настойка ярса ĕçмелле. Настойка хырăм ай парне сиплет, юнри сахăр шайне чакарать.

Пĕчĕк суран, пӳрлешке. Çулла тата кĕркунне георгинăн чĕрĕ çулçипе усă курмалла, хĕлле тата çуркунне – типĕтнипе. Чĕрĕ çулçа шывпа чӳхесе илмелле, сиенленнĕ ӳт çине хурса пластырьпе çирĕплетмелле. Типĕ çулçа малтан ăшă шывра 10 минут тытмалла, унтан суран, пӳрленнĕ, пиçсе кайнă ӳт, çăпан, мозоль çине 2 сехете хумалла. Суран тасалать, икĕ кунран ӳт илме пуçлать.

Çӳç патрак. Вĕтетнĕ 2 апат кашăкĕ улмана 1 çăмарта саррипе, 1 апат кашăкĕ пылпа, 1 чей кашăкĕ олива çăвĕпе хутăштармалла. Çак хутăшпа çӳç тымарĕсене сăтăрмалла. 30 минутран пуçа шампуньпе çумалла

КĂПĂШКА ÇӲÇ ВĂРТТĂНЛĂХĔ

Çӳç тăкăнса аптратсан ха-лăх сиплевçисем кăмпа кос-метикипе усă курма сĕнеççĕ. Вăл çӳçе çирĕплетме пулă-шать.

6 çăмарта саррине 3 апат кашăкĕ кăмпа пăттипе хутăш-тармалла. Çӳç типĕ пулсан çăра хăйма хушмалла. Хĕлле лавккара сутакан çĕр кăмпипе /шампиньон/ е шăнтмăшри кирек мĕнле кăмпапа усă курма юрать. Çулла-кĕркунне, паллах, чĕрĕ кăмпа лайăх.

Хутăша çӳçе, тымарĕсене сăтăрсах сĕрмелле, пир тутăр çыхмалла. 20-30 минутран çуса тасатмалла. Тепĕр кунне ĕçе каймалла мар тăк шам-пунь вырăнне çăмарта сарри-пе çусан лайăхрах. 2 эрнерен çӳç тăкăнма пăрахĕ, йăлтăркка та илемлĕ пулĕ.

КĂКĂР ПАРĔН ШЫÇÇИ

Кăкăр парĕн шыççи /мастит/ аптратсан хĕрарăмсене халăх мелĕсем пулăшаççĕ.

■ Кишĕре вĕтĕ теркăпа хырмалла, çемçен пăчăртаса сĕткенне кăштах юхтармалла. Кишĕр пăттине кунне 3 хут 30-шар минута хытнă кăкăр çине хумалла. Çиелтен полиэтиленпа, ăшă япалапа витмелле. Компреса 1 сехет тытмалла. Сывлăх лайăхланиччен сиплемелле.

■ Шăнăр курăкĕн /подорожник/ вĕтетнĕ вăррине ăшă шывпа пăтă пуличчен хутăштармалла. Çак пăтта чирлĕ кăкăра кунне темиçе хут сĕрмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

■ Рис крахмалне шывпа хăйма пек пуличчен хутăштармалла, ыратакан кăкăра 20 минута сĕрмелле. Ăшă шывпа çуса ямалла. Кунне 3 хут сипленмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

ШĂНА КĂМПИПЕ

Шĕпĕнрен, папилломăран хăтăлма шăна кăмпинчен ятарлă крем хатĕрлеççĕ. Кĕркунне татнă кăмпа шлепкисене типĕтмелле, çăнăх пуличчен вĕтетмелле /ăна 2 çул упрама юрать/. Йӳнĕ пĕр-пĕр крем /ача кремĕ аван/ илмелле. Ăна шăна кăмпин çăнăхĕпе /50 грамм крем пуçне – тӳпелесе тултарнă 1 чей кашăкĕ çăнăх/ хутăштармалла. Пӳлĕм температуринче 2-3 кун лартмалла.

Крема папилломăсене, шĕпĕнсене кунне 3-4 хут сĕрмелле. Вĕсем çухаличченех сипленмелле.

Реклама тата пĕлтерӳсем

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.*

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.

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.

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

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

УЧРЕДИТЕЛЬ:
“ХЫПАР” ИЗДАТЕЛЬСТВО ÇУРЧĔ” АВТОНОМИ УЧРЕЖДЕНИЙĔ

Сывлăх
Çырăнмалли индекс: 11524

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 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 16 сехетре алă пуснă.
Тираж 6213. Заказ 3959.