

Уса курма
.....

ЙЎҢ КАШМАН ГОРЧИЧНИКӘ

Тепәр чухне пиләк хытах апратса ситерет – пәшкәнме те, түрленме те май сук. Мән тумалла-ха?

1. Ку лару-тәрүра тәп мелсем – канләх тата ыртса сипленни. 3-5 кунә ёҢ пирки манма тивет.
2. Ыратнине тата тәртаннине ирттерекен стероидлә мар препарат ёсмелле. Әна невролог сырса парә.
3. Кәтмел е хурләхан сұлсин, е чәрәш тәррин /чабрец/ чейә /тин вәренә 1 стакан шыва – 1 апат кашакә чәр тавар/ ёсмелле. Ңак үсен-тәрән организмран ытлашы шәвеке кәларма пуләшат. Ңавна май хәсеннә нерв тымарә тәртанни чакать, ыратни ләпланать.
4. Чапәр /чабрец/ тата эмел курәкән /ромашка аптечная/ чечекән шәвекне /тин вәренә 1 литр шыва – 1 апат кашакә чәр тавар/ хушнә ванна кәмелле е мунчара Ңапәнмалла. Әшә мышцәсем хәсеннине ирттерет, сыпәсене, кәмарчак дискәсене ыраңа ларма пуләшат.
5. ЙўҢ кәшманран /редька/ горчичник хатәрләр. Тымарсәмәсе теркәпа хырмалла та йәтән пусмапа чәркесе пиләк Ңине хумалла, чәпәтме пуҢличен тытмалла.
6. Хәвәрә лайәхрах туйма пусласан физиотерапи курсә пуҢламалла. Магнитотерапи, электрофорез, фонофорез мышцәсем хытнине ирттерәҢсә, юн пырса тәрасине лайәхлатаҢсә.
7. Мануаллә терапи усәллә. Тухтәрпа канашласа лайәх специалист патне каймалла.

Халәх медицини
.....

ЧӘРӘ ҢАМАРТА АВАН

Хырәмләх язвинчен сипленнә чухне сывләха лайәхлатма халәх медицинн меләсемпе те усә кураҢсә.

■ 10 кун кашни ир ыраң Ңинчен тәрсанах ыс хырәмла чәрә пәр чәх Ңамарти ёсмелле. 5-7 минутран – пәчәк касак тәварлә мар услам су, тата 5-7 минутран пәр кашак пыл Ңимелле. Кунәпех яланхи пек апатланмалла, анчах рационра хәрен, пәрәс, горчица пулмалла мар. Сиплевән иккәмәш ыуңә кунләхәнче услам Ңәва хәвел Ңаврәнәш е олива Ңәвәпе уләштәрмалла, Ңамартапа пыла малтанхи пекех хәвармалла. ВиҢсәмәш ыуңә кунләхра хәвел Ңаврәнәш Ңәвә ыраңе сырлан Ңәвә ёсмелле.

■ Пыл настойки лайәх пуләшат. Ңур литр шура эрехе 1 стакан пыл ярса 2-3 кун лартмалла. Кунне 3 хут апат хыҢсән Ңур сехетрен 1-ер апат кашакә ёсмелле. Сиплев курсә – 1,5-2 уйәх. Паллах, чир вәрәлсен гастроэнтеролог патәнне сипленмелле.

■ Кунне 3 хут ыс хырәмла Ңак хутәша ёсмелле: 1 апат кашакә пыла 1 апат кашакә тип супа тата чәрә 1 Ңамартапа хутәштәрмалла. Лайәх пәтратмалла та ёсмелле. Диетәна Ңирәп пәхәнмалла.

УКРОП ХУШСА

Чәрәпе юн тымарәсен чирәсенчен, уйрамах ишемипе тахикардирен, сипленме тата хутәленме укроппа кушак курәкәнчен /валериана/ хатәрленә эмел пуләшат.

Ңур стакан укроп вәррине кушак курәкән вәтетенә 1 апат кашакә тымарәпе хутәштәрмалла, тин вәренә 1 литр шыва ямалла. Савәта әшә чәркесе пәр таләк лартмалла, унтан 1 стакан пыл хушмалла. Сивәтмәшре упралла.

Кунне 3 хут апатчен 20 минут маларах 1-ер апат кашакә шәвек пәтичченех ёҢсе пурнәмалла.

ХЫР ПАПКИН СИРОПӘ

Иммунимтета Ңирәплетме пуләшакан мелсемпе паллаштаратпәр.

◆ Пәр виҢсепе сар Ңип утине /зверобой/, сарә кушак урине /бессмертник/, эмел курәкән /ромашка/ чечекне, хурән папкине хутәштәрмалла. 1 апат кашакә пухха термосри тин вәренә Ңур литр шыва ямалла, 4 сехетрен сәрәштәрмалла. Кунне 2 хут апатчен Ңур сехет маларах Ңуршар стакан ёсмелле. Курс – пәр уйәх.

◆ 3 стакан сәлле 3 литр шыва ямалла. Вәреме кәртмелле те вайсәр сұләм Ңинче 20-30 минут тытмалла. Илсен савәта хупәлчәпа витсе 2 сехет лартмалла, сәрәштәрмалла. Чей ыраңне виҢсәсәрех ёсмелле. Юлнине сивәтмәшре упралла. Нумай вәхәт сипленмелле.

◆ 1 пай хыр папкине 1 пай шыва ямалла. Вәреме кәртмелле, вайсәр сұләм Ңинче 30 минут тытмалла. Сәрәштәрмалла, малтанхи виҢсине ситерме вәренә шыв хушмалла. Сивәннә шәвеке унран икә хут ытларах шыв хушмалла. Калләх вәреме кәртмелле те сәрәштәрмалла. Кәленче савәтсене ярса сивәтмәше лартмалла. Кунне 3 хут вәри чейе 1-ер апат кашакә сироп хушса ёсмелле. Курс – пәр уйәх.

КуҢ сивәчлехә
.....

РУЧКА ЫРАҢНЕ – САМСА

КуҢ вайәпе нумай вәхәт ёҢсеме тивнипе вәл ывәнсан, ёнсе хытсан Ңак меслет лайәх пуләшат. Лармалла, куҢа хупмалла, сәмсапа сывләшра ручкапа усә курнә чухнехи еврә мән те пулин Ңырмамалла. Тәсләхрен, алфавита аса илсе унти сас паллисен йәркипе хуласен ячәсене сырса тухма юрать. Тепрехинче – сәршывсен, чечексен, хаклә чулсен, профессисен, сәмәҢсен ячәсене. Ку әс-тән сивәчлехәне те лайәхлатма пуләшә.

КуҢ ывәннине ирттерме, әна сывләттарма, нүретме хәлха чәччине массаҢ тумалла. Унта куҢ сивәчлехәшән яваплә пәнчәсем ыраңсә. Хәлха чәччисене кунне 5 хут 10-шар сәккунтран кая мар лутәркаламалла.

Гимнастика паха. ПуҢа савәрмасәр куҢсемпе 4-шар хут сылтәмалла, унтан сулахапалла май килнә таран иңсәрех пәхмалла. Унтан куҢсене сәккунләх хупмалла та тәрүк усмалла.



Шупашкар хулин 2-мәш больницинче сиплевре пуян опыт пухнә специалист чылай. Ңак йышра Надежда Андреева невролога та паләртмалла. Вәл медицинәра вәтәр сұл ытла ёҢлет. Надежда Георгиевна – аслә квалификаци категориллә тухтәр.

ЧЕРЕТПЕ, КУН СИКТЕРСЕ

Шәк хәмпин шыҢси /цистит/ вәрәлсен әшәпа сипленсен лайәх. Хырәм айә туртма пуҢласанах чарана чәтмаләх вәри шыв ямалла, унта урасене чиксе лармалла. Ңак хушәра вәйлә тарлама утияппа чәркенмелле. Шывә сивәнсе пынә май вәрине хушсах тәмалла. 4-5 каҢ Ңапла сипленмелле.

Кун сиктерсе черетпе пәс ванни тумалла. 2,5-3 литр сәте вәреме кәртмелле, эмальленә витрене ямалла, асәрханса витри синех лармалла. Кәлеткен аял пәине әшә халатпа е ситтипе чәркемелле. Әшә туйәнма пәрахичченех лармалла. Чир паллисем 4-5 кунран иртеҢсә.

АСАМАЛӘ МАҢ

Температура хытах хәпарсан асамлә маҢпа массаҢ туни әна чакарма пуләшат. 2 апат кашакә хур Ңәвне е сысна әш Ңәвне вакламалла, Ңатмапа вайсәр сұләм Ңине лартса ирәлтермелле. Сұләм Ңинчен илмелле те вәтә теркәпа хырнә 4 шәл ыхра хушса лайәх пәтратмалла. Әшә маҢпа сурама хул калакәсенчен пуҢласа пиләк таран 15 минут хушши массаҢ тумалла, унтан – кәкәра бронхсен тәләнче 10 минут.

МассаҢ хыҢсән нимәнпе те витәнмелле мар, пир кәпе тәхәнмалла тата кәкәр Ңине фланель пусма хурса ыртмалла. Ңур сехетренех температура чакать. Ңак процедура на тата икә хут тусан температура урәх үссе апратмә.

КИЛӘРЕ ТҮМЕЛЛЕ

Чәрә ыратсан 5-шар апат кашакә вәтетнә кушак курәкән /валериана/ тымарне, чәрә курәкне /пустырник/, киләре хуппипех түнә 5 асәрхан майәрне хутәштәрмалла. 1 апат кашакә пухха тин вәренә Ңур литр шыва ямалла, сәр қаса лартмалла.

Ирхине шәвеке вәреме кәртмелле те вайсәр сұләм Ңинче 15 минут вәретмелле. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах стаканән виҢсәмәш пәине әшәлла ёсмелле.

САХАР ҢЫХАПА

Кирек мәнле суранран та сахар пуләшат. Әна Ңәнәх пуличен вәтетмелле те сурана сапмалла, сипелтен шывра йәпетнә бинтпа сыхмалла. Унтан юнланнә сахара тасипе уләштәрмалла. Тепәр кунччен сыхха илмелле мар. Халә сәнә сыхә хумалла. Часах ыратма пәрахат, шыҢни чакать.

Сахар сыхә үте Ңапәнтарса кәвакартсан та ыра витәм күрет.

ҢАНТАМАК

кәнтарла сәрле		
20.11	- 1	- 3
21.11	- 2	- 3
22.11	- 3	- 4
23.11	-10	-14
24.11	-10	- 9
25.11	- 7	-10
26.11	- 5	- 7



Эсир пелесенччэ

СКАНДИНАВИ МЕЛЭПЕ УТНИ

«Сывлях» хасата тухма пусланяранпах сыранса илетеп. Питэ кирлэ, чаннипех усалла каларам. Кашни номернех касакланса кететеп. Ентешемсене сывляха упрама пулашакан паха пин-пин сөнүллэ юратнэ хасата-мэра яланах туслэ пулма ыра сунатп. Читес сул та килти тухтарсар ан юлар, сыранма васкар.

Мана пэр ыйту канасарлантарать-ха. Халэ скандинави мелэпе икэ туяпа утасси йалана керсе пырать. Эпэ те туйисене туянтэм. Анчах утмалли меслетне пелместеп. Хасата туйисем мэн таршшэ пулмалли, мөнлорех тата мэн вэхат утмалли, усалла енэсем синчен тепленрех анлантарса сырсан аванчэ.

Ревокат МОИСЕЕВ.

Комсомольски районэ. Хисеплэ Ревокат Прохорович, сирэн ыйтава тивестерсе Минскра пуранакан Ольга Козуб реабилитолог тухтар сөнөвөсемпе паллаштаратпяр.

Терэс патак

Скандинави мелэпе утнэ чухне усэ курмалли патаксене йелтэр патаксене туянтэ пекех суйламалла. Патака урайне таратмалла та алапа хулпусси сумне хестермелле. Унан сүлти вэсэ хулпуссирен 6-8 сантиметр аяларх пулмалла. Хелле пэр синче шусасран аялти вэсэ шевэр кирлэ, ытти тапхарта резина наконечник /аптекара тупма пулать/ тахантарсан лайах. Йелтэр патакпе те, йывас ахаль патакпа та усэ курма юрать.

Ат-пушмак ятарласа хатерени кирлэ мар, кроссовки те, меллэ ытти пушмак та аван.

Менле утмалла

Малтан келеткене хертме ансат темише хускану тумалла,



унтан тин утма тытанмалла.

Пусламашэ сакан пеке урасене черкуссире каштах хуслатмалла, патак тытнэ сылтэм алла чавсара каштах хуслатса малалла тасмалла, тепэр патакка сулахай алла аялалла иреллэ усмалла та хышалалла тасмалла. Сылтэм патакпа теревленсе алэсене улаштармалла, сулахайине малалла тасмалла. Петэм хусканыва йелтерпе ярэннэ чухнехи евэрех тумалла.

Кашни утама тунэ чухне малтан – ура кели сиене, унтан пурне вэсэсем сиене пулмалла. Эрнере 2-3 хут кунне 30-40 минут утти виселлэ шуланать.

Хасан лайах

Черкуссисем ыратассэ, келетке виси пысак, ватлахе энне суланнэ пулсан нумай утса сүреме йывар. Патаксем сиене теревленсе вара инсерех утма та меллэ, калори те ытларх сухалат. Сыпасене те сэмалрах.

Сак меслет хускану аппаратах чирлэ сынсемшэн савтери усалла. Вэл сурам шаммири сиреплетте те, остеопорозран хутеленме те пулашоть.

Патакпа утнэ чухне тиев

шайлашулла лекет, урасем кэна мар, келетке мышцисен 90 проценчэ еслет. Майпа хулпусси сен мускулэсем вайлаьрах еслени черене те лайаьрах еслеме витэм курет. Хускану хастарлаьхэ юнри холестерин шайне чакарма, организми ылмашану есне лайаьхлатма пулашоть. Скандинави мелэпе утса тата рационран пылакпа кукальбулкана каларса келетке висине уйаьхра 1-2 килограмм чакарма пулать.

Усэ сывляш

Кирек аста та – урамра, уйра, варманта – утма пулать. Усэ сывляш ут-пэве сиреплетме, нервсен есне лайаьхлатма пулашоть. Скандинави мелэпе утма тытаннэ хыссан 25-30 минутран организмра телей гормонэсем эндорфинна серотонин йеркеленме пулашоть. Сак гормонсем витэм күнипе пултарулаьх туртамэ варанать, кэмал ськеленет, япах шуашсем сирелессэ...

Пэр сэмаллах, уттипех куленхи стресран хаталма, сывляха лайаьхлатма пулать. Тарашсан пэр-икэ уйаьхранах сак меслетэн ыра енэсем паларма пулашоть.

Мес

ПЭВЕР СЫВЯ-И?

Чир пусламаш тапхарта кэна пулсан та, хырам теленче ыратни-не туймасан та пэвер хавшанине хаш-пэр палла систерет.

Хавара кашни «сук» хуравшэн – 1 балл, кашни «сапла» хуравшэн 5 балл лартмалла.

1. Пит тэсэ япахрэ.
2. Юлашки вэхатра ут типрэ е ытлашши сулла пулса кайрэ.
3. Куш шуррисем саралчэс.
4. Питре юн тымарэсен фалтарчекэсем е пигмент панчисем куранма пуларэс.
5. Сылтэм аяк пэрчи айенче тем пусарса танэн туйанать.
6. Суш хаварт сулланать, лекэ пуханать.
7. Пурлешкерен ниепле те хаталма суку.
8. Сулла апата организм япах йышанать.
9. Челхе сара сийпе витенчэ.
10. Ытлашши висэ тата целлюлит пур.
11. Аппетит япах.
12. Хаварт ыванатэр, сэмаллаьнах тарыхса каятар.
13. Нумай пулмасть эмелсемпе силпенне.
14. Саварта ялан йусек тутэ тарать.
15. Аллерги патне туртам пур.

Пэтэмлету

1-15 балл. Эсир терэс апатланатэр, сыва пурнэс йеркине пэханатэр пулас – пэвер хайне лайаьх туяты. Малалла та сакан пекех пуранма тарашар.

15-40 балл. Пэвер пэтэм вайран еслет. Рационра сулла апат висине чакарма, шлаксене каларас теллевпе шэвек ытларх /кунне 1,5-2 литран кая мар/ есме, эрнере 1-2 хут мунча кэме сэнетпэр. Тата сьрлене хирэс апат симиелле мар. Пэвере тасатма, ват шэвекне каларма пулашакан курак чейэсем есмелле.

40 балран ытларх. Пэвер сирэн сывах мар пулас. Больницара терэсленмелле, юн анализэ памалла, пэвере ультрасасэ мелэпе терэслеттермелле. Шалти ытти органа терэслеттерсен те аван, мэншэн тесен пурте пэр-пэринпе сыханнэ. Пэвере тухтар сөнөвөсене шута илсе тата эмел куракэсемпе пулашма тытанмалла, диетана пэханмалла.

Хүмлэх

СЭТЕЛ СИНСЕ – ВИТАМИН ЧЕЙЭ

Организман хүтлэх хаватне вайлатма витамин чейэ ессен лайаьх. Чейе типетнэ терлэ чэр тавартан хатерлема пулать.

+ Пэр висэпе шалан сырлипе хамла сырли илсе хуташтармалла. 1 апат кашакэ пуха тин вэренэ 1 стакан шыва ямалла, вайсар сулам сиене савата хупалчапа витсе лартмалла, 10 минута яхэн писехтермелле. Сулам синчен илсен хупалчине усмасарах 2 сехет лартмалла. Сараьхтармалла. Кунне 3 хут чэрэкшер стакан есмелле.

+ 3 пай вэлтрэн сулсине 7 пай хэрлэ пилешпе хуташтармалла. 1 апат кашакэ пуха тин вэренэ 2 стакан шыва ямалла, 4 сехетрэн сараьхтармалла. Кунне 2-3 хут суршар стакан есмелле.

+ 4 пай шалан сырлине 1 пай кетмелпе /брусника/ хуташтармалла. 1 апат кашакэ пуха тин вэренэ 2 стакан шыва ямалла, вайсар сулам синче 10 минут вэретмелле, илсен 4 сехет лартмалла та сараьхтар-

малла. Кунне 2-3 хут суршар стакан есмелле.

+ 3 пай шалан сырлине, 1 пай хура хурлаьхана, 2 пай вэлтрэн сулсине хуташтармалла. 1 апат кашакэ пуха тин вэренэ 2 стакан шыва ямалла. Кунне 2-3 хут суршар стакан есмелле.

+ Вететнэ сур стакан хэрлэ пилеше тин вэренэ 2 стакан шыва ямалла, хупа саватпа 2 талак лартмалла. Питэ паха поливитамин чейэ пулать. Тутине лайаьхлатма сахэр е пыл хушма пултаратэр. Кунне темише хут суршар стакан есмелле.

+ 3-шер апат кашакэ эмел куракэн /ромашка аптечная/ чечекэпе хэрлэ пилеше хуташтармалла, тин вэренэ 1 стакан шыва ямалла. Чейе сак шэвекэ 2-3 чей кашакэ хушса есмелле.

Килти мелсем

ХЫТА СУХАЛАТЬ

Ура хытти, мозоль апратсан сак сиплев витемлэ. Урасене ашэ шыва чиксе лармалла Унтан мозольсем сиене алара тытса сэмсетнэ прополис хумалла. Пластырьпе сиреплетмелле, күнэпех илмелле мар. Процедуран темише хут, хытапа мозольрэн йалта хаталса пэтиченех, тумалла.

ТАПАРЧА АВАН

Май остеохондрозэ терлентерсен килти тапярчэ лайах пулашоть. Пэр чей кашакэ тапярча 1 чей кашакэ укосуна хуташтармалла. Ана сэм пусма сиене тикэс сийпе хурса тухмалла. Сак компреспа касхине май чэрекесе сыварма вьртмалла. Ирхине илмелле.

КИВИ СИЙЭР

Ангинаран питэ ансат меслетпе силпенме пулать. Темише киви илмелле, вэтэ вакламалла. Касаксене питэ майпен чамласа симиелле. Киви сэткенэ пыра таташах йепетсе татэр. Чир пэр-икэ кунранах иртме кирлэ.

ХАВА ХУППИ

Турленмен сурана силпеме хэва хуппипе те усэ курашсэ. 2 апат кашакэ хуппа 1 литр шыва ямалла. Вэреме кертамелле те вайсар сулам синче 5 минут лартмалла. Шэвекпе сиенленнэ уте сумалла тата утпа турленмен суран сиене сьрлене хирэс примочка хумалла.

Ан сиенле

ПУЛАС АМАШЭСЕМ ВАЛЛИ

Ача кетнэ чухне пулас амашэсене хырам укесрен хаш-пэр пахча симише рацион керте сэнмесчэ.

■ Таваарланэ, маринадланэ хэяр. Ача кетнэ тапхарэн иккэмэш сурринче мэн суратичченех сие юрамасть, мэншэн тесен хэрарам организмэне шыв-таваар ылмашанывэ пасалать.

■ Петрушка. Рационра вэл пачах пулмалла мар, мэншэн тесен амалханэ яма мускулатурине витэм курет. Ача укме е вэхатсар суралма пултарать.

■ Ревень. Ытларх сиен кашкар ути йусекне пула организмран кальцие каларма, чулсене пуханма витэм курет. Унсэр пусне висэ ытлашши пулсан хастарма, арлаьх-шак органэсем патне юн пырасине вайлатма пултарать.

■ Сельдерей. Вэл амалэха вайлаьрах еслеме хавхалантарать.

■ Укроп. Ытлашши сие юрамасть. Малтанхи 3-4 уйаьхра уйрамах асарханмала.

■ Лавр сулси. Амалэ хутланассине вайлатать.

■ Пэтнэк /мята/. Вэл малтанхи уйаьхсенче сиенлэ.

ФУНДУКПА ФЕЙХОА

◆ Юн ситменлэхэ /малокровие/ апратсан фундук майяр тэшинэ вететмелле, пэр висэпе пыла хуташтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер апат кашакэ симиелле. Сиплев курсэ – 1 уйаьх.

◆ Каван тэшиши гастрит чухне хырамла хутлатсан пулашоть. Ана куллен темишешер хут выс хырамла 1-ер чей кашакэ симиелле. Сак шэвек усалла: түсе вететнэ 200 грамм каван тэшинэ тин вэренэ сур литр шыва ямалла сэр каша лартмалла. Ирхине сараьхтармалла. Кунне 4 хут апатчен 20 минут маларах суршар стакан есмелле.

◆ Фейхоа пыршаьлах есне лайаьхлатать, атеросклероз аталанасран хутелет. Тухтарсем симэс сак симише щит евэрлэ пар сыва мар пулсан ытларх сие сенеэсэ. ОРЗ, грипп тапхаренче кашни ир выс хырамла тата касхине сыварма вьртас умэн 2-3 фейхоана пыла симиелле.

Остеохондроз
.....
**ЫРАТСАН –
АШАТАКАН КОМПРЕСС**

+ Шыв мунчинче 1 стакан ҫақа пылне ирелтермелле, 1 апат кашӑкӗ тин юхтарнӑ хура йӱҫ кашман /черная редька/ сӗткенӗ, 4 апат кашӑкӗ шурӑ эрех, 1 апат кашӑкӗ вӗтӗ тинӗс тӑварӗ хушмалла, лайӑх ирӗлӗччен пӑтрӑтмалла. Сивӗтмӗшре таҫӑ хупнӑ савӑтпа управмалла.

Усӑ кураc умӗн кирлӗ виҫе маҫа шыв мунчине лартса кӑштах ашӑтмалла. Унтан ҫурама сӗрсе темиҫе минут сӑтӑрмалла. Сӑрхӑнса кӗмесӗр юлнӑ маҫа вӗри шывра йӗпетнӗ мамӑк тампонпа тасатмалла. Ҫурама ашӑа чӑркесе 2 сехет ыртмалла.

Процедура хыҫҫӑн шаӑнасран, йывӑр еҫлесрен асӑрханмалла.

+ Ҫулҫипе тымарне касса пӑрахнӑ редиса ҫумалла та blenderта вӗтетмелле е вӗтӗ теркӑпа хырмалла. Пулнӑ пӑтта пӗр виҫепе 6 процентлӑ уксуса тата шыв мунчинче ирелтернӗ пылпа хутӑштармалла. Ашӑкерпе ҫурама сӑтӑрмалла. Сивӗтмӗшре управмалла.

+ Хура йӱҫ кашманӑн 1 апат кашӑкӗ сӗткенне тата 1 чей кашӑкӗ тасатнӑ краҫсина хутӑштармалла. ҫақ хутӑшра темиҫе сий марльӑна йӗпетсе



ыратакан тӗле ашӑатан компресс хумалла. Хытӑ пӗсертме пуҫличченех тытмалла, илсен ҫӑм япалапа чӑркенмелле.

+ 1-ер апат кашӑкӗ илепере /донник/, эмел куракӗпе /ромашка/ упа ҫырлин /бузина черная/ чечекне, хӑмла пучахне хутӑштармалла. Тин вӗренӗ 1 литр шыва ямалла, пӑтрӑтмалла та шыв мунчине лартса вӗреме кӗртмелле.

Ҫулӑм ҫинчен илмелле, вӗрийӗ 40-45 градус таран чаксан шӗвекне тӑкмалла, тӗпӗнчине кӑштах пӑчӑртаса

илмелле те йӗтӗн е пир хутаҫа тултарса ыратакан тӗле хумалла. ҫӑм япалапа витсе сивӗнӗчченех тытмалла.

+ Шурӑ акацин 1 апат кашӑкӗ чӑрӗ е типӗтнӗ чечекне 2 стакан шурӑ эрехе ямалла, ҫӑтӑ хупмалла, ашӑа ыраӑнта 8-10 кун лартмалла.

Сӑрӑхтармалла та настойкапа ыратакан ҫурама, чирлӗ сыпӑсене сӑтӑрма, примочка, компресс хума усӑ курмалла.

ҫақӑнта ҫырса кӑтартнӑ рецептсемпе пуринпе те ыратни ирӗтченех сипленмелле.

Куллен-куна
.....
**КАТӒРКАС ТА,
ВИР КӒРПИ ТЕ**

Чӑре чирӗ стенокарди аптрӑтсан халӑх медицина ҫақ рецептсемпе усӑ курма сӗнет.

■ Тин вӗренӗ 1 стакан шыва 2 апат кашӑкӗ вӗтетнӗ астрагал куракӗ ямалла, 2 сехетрен сӑрӑхтармалла. Кунне 3-5 хут апатчен 30-40 минут маларах 1-ер апат кашӑкӗ еҫмелле.

■ 1 литр банки пыла, 10 лимонран тин юхтарнӑ сӗткенне, вӗтетнӗ 10 пуҫ ыхрана хутӑштармалла. Савӑта хупӑлчапа витсе пӗр эрне лартмалла. Ирхине выҫ хыраӑмла 4 апат кашӑкӗ хутӑша питӗ майӗпен еҫмелле.

■ Питӗ вӗри ҫукун ҫатма ҫинче 3 апат кашӑкӗ вир кӗрпине пӑтрӑтсах тӑрса ашӑатмалла, тӗсӗ улшаӑнасран асӑрханмалла. Унтан ӑна стаканӑн иккӗ-виҫҫемӗш пайӗ чухлӗ тин вӗренӗ шыва ямалла, вӑйсӑр ҫулӑм ҫинче шыв пӗтӗмпех тенӗ пек хухса пӗтиччен пӗсертмелле. Пӑтта пӗр пек 4 пая уйӑрмалла, пӗр тан тӑхтавсем туса ҫақ кунах ҫисе ямалла. Кашни кун ҫенӗрен хатӑрлемелле.

■ Виҫӗ литр банкине 300 грамм иҫӗм ҫулҫи ямалла, хӗрринченех сивӗ шыв хушмалла, тӗттӗм ыраӑнта 3 кун лартмалла, сӑрӑхтармалла. Кунне 3 хут ҫуршар стакан еҫмелле.

■ 1 килограмм пыла, аш арманӗпе авӑртнӑ 1-ер килограмм хӗрен тымарӗпе лимона /хуппипех тата вӑррисӗр/ хутӑштармалла. Пӗр талӑк лартмалла. Кашни кун ирхи апатчен 1 сехет маларах 2-шер чей кашӑкӗ ҫимелле.

■ 10 миллилитр алоз сӗткенне, 500 грамм вӗтетнӗ асӑрхан майӑрне, 1-2 лимон сӗткенне, 300 грамм пыла хутӑштармалла. Кунне 3 хут апатчен 20-30 минут маларах 1-ер апат кашӑкӗ еҫмелле.

■ Каҫхине тин вӗренӗ 3 стакан шыва 3 апат кашӑкӗ вӗтетнӗ шӑлан ҫырли ямалла, ҫӑр қаҫа лартмалла, ирхине сӑрӑхтармалла. Кун тӑршшӗпе еҫсе ямалла. 4-5 уйӑх сипленмелле.

■ Ҫур литр шурӑ эрехе 2 апат кашӑкӗ клевер чечекӗ ярса 10 кун лартмалла. Кунне 3 хут апат умӗн 1-ер чей кашӑкӗ 10 кун еҫмелле. 10 кунлӑх тӑхтав тумалла та ҫенӗ курс пуҫламалла. ҫақӑн пек тӑхтавсемпе 3 курс ирттермелле.

ШАМА ҪИТӒНСЕН

Уран пуҫ пурин сыппи мӑкарӑлса тухсан ҫақ меслет ҫӑмӑллӑх кӗрет.

Каҫхине шыв мунчинче 1 чей кашӑкӗ пылпа 1 чей кашӑкӗ тӑвара ирелтермелле, 1 чей кашӑкӗ горчица порошокӗ хухса пӑтрӑтмалла. Мӑкарӑлнӑ шӑмма малтан – мӗнле те пулин

крем, унтан пыл-тӑвар маҫне сӗрмелле. Пергамент хучӗпе витмелле, ашӑа чӑркенмелле. ҫаплах ҫывӑрмалла.

Ирхине компресса илмелле, ӗте ашӑа шывла ҫуса тасатмалла та шӑмма каллех крем сӗрмелле. ҫапла кашни кун 2 уйӑх сипленмелле.

**ҪУТ ҪАНТАЛАК
АНТИБИОТИКӒ**

Чей кӑмпин шывӗ – ҫут ҫанталӑк антибиотикӗ. Вӑл инфекци чирӗсем аптрӑтсан витӗмлӗ пулӑшат. ҫавӑн пекех япаласен ылмашӑнӑвне лайӑхлатать, организмран ытлашши тӑварпа шӗвеке кӑларать, пыршӑлӑха паха витӗм кӗрет.

Гипертони чухне те усӑллӑ. Юн пусӑмӗ ӱсме пуҫланӑ малтанхи тапхӑрта чей кӑмпин лачака тип куракне /сушеница топяная/ хухса хатӑрленӗ шӗвекӗ витӗмлӗ. Вӑл чӑре сикнине ирттерет, юн пусӑмне чакарать.

2,5 чей кашӑкӗ лачака тип куракне тин вӗренӗ ҫур литр шыва ямалла, 2 сехетрен сӑрӑхтармалла. Пӗр виҫепе чей кӑмпин шывӗпе хутӑштармалла. Кунне 3 хут чӑрӑкшер стакан еҫмелле. Курс – сывлӑх лайӑхланиччен.

2 чей кашӑкӗ хура ҫырлана е типӗтнӗ ҫулҫине тин вӗренӗ 1 стакан шыва ямалла, 3 сехетрен сӑрӑхтармалла. Пӗр виҫепе чей кӑмпин шывӗпе хутӑштармалла. Кунне 2 хут 1-ер стакан еҫмелле. Курс – юн пусӑмӗ йӗркене кӗрсе ҫитиччен.

Петрушка шӗвекӗ чӑре чирлине пула ӱт тӑртансан пулӑшат. 1 апат кашӑкӗ тымарне термосри тин вӗренӗ 1 литр шыва ямалла, 12 сехетрен сӑрӑхтармалла. Пӗр виҫепе чей кӑмпин шывӗпе хутӑштармалла. Кунне 3 хут апатчен 45 минут маларах 1-ер стакан шӗвекке улӑм пӗрчи витӗр еҫмелле. Курс – сывлӑх лайӑхланиччен.

Профилактика тӗллевӗпе тата организмӑ пӗтӗмӗшле ҫирӗpletме чей кӑмпин шывне кунне 3 хут апатчен 45 минут маларах 1-ер стакан улӑм пӗрчи витӗр еҫме сӗнеҫҫӗ.

Шута илме: шӗвеке апатланнӑ вӑхӑтра еҫмелле мар. ҫавӑн пекех хыраӑмлаҫпа вуник пумӑклӑ пыршӑ язви, сахар диабетӗ, кӑмпа чирӗ аптрӑтсан еҫме юрамасть.

Хисеплӗ Вулаканӑмӑр!

Эс пӗлен: «Хыпар» Издательство ҫурчӗн кунҫулӗнче ҫенӗ тапхӑр пуҫланчӗ. Вӑхӑт пире ҫенӗлле пурӑнма, ҫенӗлле еҫлеме хистет. Эпир сан шанчӑкна тӑрре кӑларма тӑрӑшапӑр, эс вара пирӗн кӑларӑмсене, тархасшӑн, ҫырӑнсам.

«Хыпар»: Вулаканӑм, пӗр ҫулпа утар!

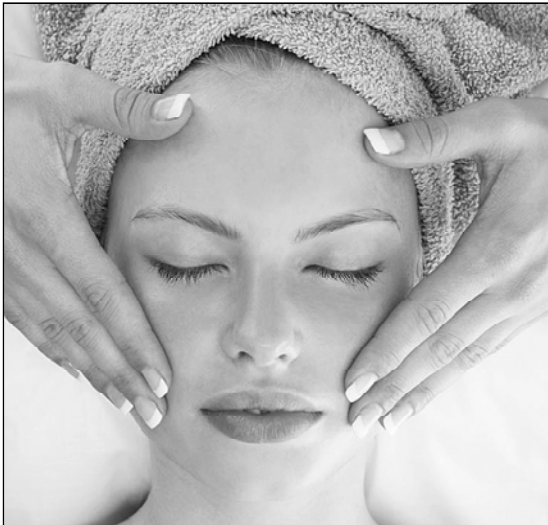
Кӑларӑмсем	Индекс	Почта уйрӑмӗсенче	«Чӑваш пичет» киоскӗсенче	«Советская Чувашия» киоскӗсенче	Редакция
Хыпар	54800	732,66	288	279	144
Хыпар-шӑматкун	78353	304,08	150	141	90
Ҫамрӑксен хаҫачӗ	54804	358,08	234	231	144
Чӑваш хӗрарӑмӗ	11515	325,08	222	213	141
Сывлӑх	11524	205,02	114	111	81
Кип-ҫурт, хушма хуҫалӑх	54806	184,04	114	111	81
Хресчен сасси	54838	376,62	168	162	114
Хресчен сасси-кип	43887	184,08	108	105	81
Тӑван Атӑл	11529	319,08	252	246	198
Капкӑн	24608	185,04	150	126	108
ЛИК	83429	140,36	120	120	100
Тантӑш	54802	274,08	138	132	90
Самант	73208	181,02	162	156	120
Тетте	73771	143,52	114	111	90

**ХӒРАӒ КАШМАН
ВӒЛЧИ**

Вар хытсан хӗрлӗ кашман вӑлчи пулӑшат. 1 килограмм вӑлча хатӑрлеме 500 грамм кашман, 200 грамм кишӗр, 150 грамм тип ҫу, 100 грамм сухан, 100 грамм томат нимӗрӗ, 1 чей кашӑкӗ уксус, пӑрӑҫ, тӑвар кирлӗ.

Ҫунӑ кашмана, кишӗре, сухана тасатмалла, аш арманӗпе авӑртмалла. Хутӑша эмальленӗ кастрюле хурса ытла вӗри мар духовкӑра 1,5-2 сехет пӗсертмелле. Унтан ҫатмана куҫармалла, тип ҫу, пӑрӑҫ, тӑвар хухса вӑйсӑр ҫулӑм ҫинче 30-40 минут ашаламалла. Томат нимӗрӗ, уксус ямалла, тата 10-15 минут ашаламалла. Хатӑр вӑлчана стерилизацияленӗ банкӑсене тултарса ҫӑтӑ хупӑлчасемпе хупмалла. Вӑл вар хытнине питӗ витӗмлӗ ирттерет.

Ура сөнүсөм
.....
ИЯЛАНА КӨРТМЕЛЛЕ



1. Пите массаж тумалла. Ку үте якатма, сыватма, ирхине сямалланах варама, нумаи вухат есленё хыссян ываннине ирттерме пулшашать. Ирхине ыраан шинчен тариччен аласене пёр-пёринге вёрилениченех саттармалла, унтан пите 12 хутчен массаж йёрёсемпе шалса илмелле.

2. Куссене саварттармалла. Ку сулсем иртсе пина май кус витемё тётреленесрен хутелет, ку

сивёлёхне лайахлатат. Кус улмисене 12 хут пёр енелле, 12 хут тепёр енелле саварттармалла. Унтан куссене пёр хуша хупса тамалла та сарлакан усмалла. Ханхатарва кун таршшепе темице те тума юрать.

3. Шалсене шаккамалла. Ку вёсене сиреплетме, пародонтозран хутелене пулшашать. Султи шалсепе аялтисене 36 хут сямаллан шаккакаласа илёр. Шалсеме сыва мар, вёсене шаккама май сул пулсан чөлхепе тунисене асарханса сулани те усалла.

4. Хырама хытармалла. Ку хырамлахпа сула есене лайахлатат, газ ытлашши пуханасран сыхлат, пилёке шинсетме пулшашать. Сурама туре тытса, урасене хересленерсе лармалла, самсапа сывласа илне чухне хырама мактармалла, саварпа сывласа каларна чухне хырама шалалла туртса көртмелле. 36 хут тумалла.

5. Пёр ыранта утмалла. Ку юна йёркелле кулма пулшашать, энергипе тивёстерет, лайах камал парнелет. Аласене сулелле, ывас тупанёсене мачча патнелле саварса, сөклемелле, чёркуссисене май килне таран сулсерех йата-йата пёр ыранта утмалла. Темице минут пурнасламалла.

6. Халхасене массаж тумалла. Ку шухашлава усамлатат, пус саврансан пулшашать. Халхасене аласемпе темице минут саттармалла.

АРСЫНСЕНЕ ПУЛАШМА

Ар парён шысшинчен /простатит/ пулшакан килти мелсемпе паллаштарар-ха.

Сухан хуппин ванни. 3 чей кашакё хуппа сур литр шыва ямалла, вёреме көртмелле те сулам шинчен илмелле, 4 себет лартмалла. Ашатмалла, таранрах савата ямалла. Унта шёвек сивёниччен лартмалла.

Кураксен пуххи. Чир вараха кайсан усалла. Пёр висепе хуран тата шёшкё сулсисене, чараш тарине /хвоц полевой/ хуташтармалла. 4 апат кашакё

пухха тин вёренё 3 стакан шыва ямалла, савата хупалчапа витсе вайсар сулам шинче 5-7 минут тытмалла. Илсен 1 себет лартмалла та сархатармалла. Кунне 3 хут суршар стакан 1 уйах ёсмелле.

Каван тешши. Хуппинчен тасатна ашаламан сур килограмм каван вяррине /симёс сийёпе пёрлех/ аш арманёпе авартмалла, 1 стакан шёвё пылла

/ашатмалла мар/ хуташтармалла. Лайах патратмалла та хаварт кана асатархан майёрёнен пёчөкrex саврашкасем йаваламалла. Вуннашне кёленче савата хумалла, ыттинне сивёмёшён аялти сулёкё шинче упрамалла.

Кунне 1 хут выс хырама, апатчен 30 минут маларах, пёр саврашкисе ёмсе ямалла. Сапла кашни кун саврашкасем пётиченех сипленмелле. Курс – султалакра пёр хут.

КУРАКСЕН ПУХХИПЕ

Аднексит /самарталыхпа ар кёпси шысни/ апратсан хёрарамсен эмелсемпе сипленнё вухтрах халлах медицинин меслечёсемпе те уса курмалла.

✦ Паланан 1 апат кашакё чечекне тин вёренё 1 стакан шыва ямалла, вайсар сулам шинче 10 минут тытмалла, сивёнен сархатармалла. Кунне 3 хут 2-шер апат кашакё ёсмелле. Курс – 2 эрне.

✦ Пёр висепе илепер куракне /донник лекарственный/, вай куракне /золототысячник/, шапа хупаххин /мать-и-мачеха/ чечекне хуташтармалла. 1 апат кашакё вётетнё пухха тин вёренё 1 стакан шыва ямалла, 1 себетрен сархатармалла. Кунне 6 хут стаканан висёмёш пайне ёсмелле. Курс – 3-4 эрне.

✦ 2 апат кашакё хур урине /лапатка гусиная/ тин вёренё 2 стакан шыва ямалла, 1 себетрен сархатармалла. Кунне 4 хут суршар стакан ёсмелле. Курс – сывлах лайахланичен.

✦ 1 апат кашакё сар сип утине /зверобой/ тин вёренё 1 стакан шыва ямалла, вайсар сулам шинче 15 минут лартмалла, илсен 1 себетрен сархатармалла. Кунне 3 хут чёрекшер стакан ёсмелле. Сывлах лайахланиченех сипленмелле.

СУС ТАКАНАТЬ ТЕ ТАКАНАТЬ

Сус хыта таканни апратсан 1-ер апат кашакё алоэ сёткенёпе пыла, 1 чей кашакё ыхра сёткенне, 1 чёрё самарта саррине хуташтармалла. Сак хуташа пус утне савас умен сёрмелле. Пуса полиэтиленпа витмелле, тутарпа чёркемелле. 20 минутран шампунепе суса тасатмалла. Пилёк кун сипленмелле.

Сус лайахрах устёр, таканма пархатар тата лёкё сулалтар тесен 1 апат кашакё хамла пухачне тин вёренё 1 стакан шыва ямалла, 1 себетрен сархатармалла. Сак шёвекпе сусе сунна хыссян чухемелле.

Сак төллевпех юман хуппипе сухан хуппине пёр висепе илсе хуташтармалла. 1 апат кашакё пухха тин вёренё 1 литр шыва ямалла, вайсар сулам шинче 1 себет тытмалла, сархатармалла. Сусе сунна хыссян сак шёвекпе пус утне саттармалла.

Сусе сиреплетме хуран папките сулсин 1 апат кашакё хуташне тин вёренё 1 литр шыва ямалла, 2 себетрен сархатармалла. Сак шёвекпе сусе сунна хыссян кашничех пус утне саттармалла.

Хёрен тымарне вётетмелле, паттипе пус утне сөмсөн саттармалла. 30 минутран суса тасатмалла. Процедура эрне 2 хут тумалла.

Асанна меслетсемпе сус таканма парихиченех сипленмелле.

МИГРЕНЬРЕН — ПЫЛАК

1. Пус ыратнинчен мороженай е пар пулшашаёё. Иккёшёнчен пёрне каштах илсе чөлхе вёсёпе савар маччи сумне хёстермелле, ирёлличенех тытмалла. Мигрень вал ирёлсе пётиченех иртме кирлё.

2. Вёри пылак чей е лаплантаракан кураксен шёвекё хатёрлемелле. Мигреньпе кёрешиме пилеш куракён /пизма/, шанар куракён /подорожник/, армуты /попынь/ чейёсем пулшашаёё.

3. Чуречене карса тёттём пулёмре куша хупса ырттар. Ёнсе айне вёри грелка хурар.

4. Канна май ёнсене массаж тусан лайах. Е ансат темице хускану тумалла: кус харшисене сөкле-сөкле илмелле е тараннан сывлаамалла.

5. Танлавсене кушак куракён шёвекёпе /настояка валерианы/ е «Салтар» бальзама саттарма юрать.

6. Приступ иртиченех ыртмалла.

ШЁПЁНРЕН ХАТАРАСЦЁ

Пилеш компресё. 1 апат кашакё хёрлё пилеше нимёрлесе шёпёнсем сине хумалла, пластырьпе е бинтпа сиреплетмелле. Компреса сёрёпех тытмалла. Сиплев курсё – 21 кун.

Лимон маски. 2 лимона сухен тасатмалла та хуппине 100 миллилитр апат укусне ямалла, хупалчапа витмелле. 8 кун лартмалла, кашни кун патратса илмелле. Сархатармалла, шёвекре йёпетнё мамак дисксене шёпёнсем сине хумалла, сыхапа сиреплетмелле, 2 себетрен салтмалла. Лосёнон кунне 3 хут 2 эрне сипленмелле.

Ыхра компресё. 1 пус ыхрана нимёрлемелле, 1 апат кашакё шаратна сула хуташтармалла. Сак хуташа шёпёнсем сине хумалла, пластырьпе сиреплетмелле, саплах сёр кашмалла. Компреса кашни кун шёпёнсем сухаличенех хумалла.

Реклама тата пёлтерёсем
.....

ПУЛАШУ УСЛУГИ

32. Лечение алкоголизма. Анонимно. Консультация бесплатно. С 8.30 до 19 ч., сб., воскр., – с 8 до 13 ч. А.: Чеб., пр. Ленина, 56. **Т. 552733.** Лиц. ЛО 21-01-001096 г. МЗ СР РФ от 06.06.14г. *Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

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

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

513. Чистка колодцев. Т. 89613429059.

745. Проведение отопления, водоснабжения. Т. 89871237797.

ТУЯНАТАП КУПЮ

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

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

ЁС РАБОТА

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

СУТАТАП ПРОДАЮ

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

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

7. Срубы для бани. Т. 37-28-74.

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

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

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

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



«ХЫПАР»
Издательство
сұрчө автономн
учреждений

УЧРЕДИТЕЛЬ:
“ХЫПАР” ИЗДАТЕЛЬСТВО СУРЧӨ” АВТОНОМИ УЧРЕЖДЕНИЙ



Сұранмалли индекс: 11524

Директор-төп редактор
В.В. ТУРКАЙ
Редактор
А.Х. ЛУКЯНОВА

Хасата Федерацин сыхану, информаци технологийёсен тата массалла коммуникацион сферинчи надзор службинче /Роскомнадзор/ 26.04.2013 с. ПИ ФС77-53798 №-пе регистрационён.

РЕДАКЦИ АДРЕСЁ:

428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчө, 13, Пичет сурчө, III хут, “Сывлэх”.

ЫЙТСА ПЁЛМЕЛЛИ ТЕЛЕФОНСЕМ: 56-03-04, 56-00-67.

комерци дирекцийё:

28-83-70,

56-20-07 – инспекторсем.

hypar2008@rambler.ru

Факс: /8352/
28-83-70.
Электрон
почти:
hypar@mail.ru

Хасата «Хыпар» Издательство сурчө» АУ техника центрөнче калаллан, «Чаваш Ен» ИПК АУО типографийёче пичетленё, 428019, Шупашкар хули, И.Яковлев проспекчө, 13. **56-00-23** – издательство директорё. Номере 06.11.2014 ала пусна. Пичете графикпа 18 себетре ала пусмалла, 12 себетре ала пусна.

Тираж 6202.

Заказ 4453.