ХЫПАР
Сывлăх
1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă
12+
37 (904) №, 2016, авăн/сентябрь, 21
Хакĕ ирĕклĕ

Çут çанталăк парни

ТАВРАНА ИЛЕМ КŸРЕТ, СЫВЛĂХА ÇИРĔПЛЕТЕТ

Палан иммунитета, пыршăлăха, ват хăмпине сиплĕ витĕм кÿрет. Унăн препарачĕсем шыçă аталанăвне чарса лартма, юн кайнине, хутлатнине ирттерме, сурана тасатса ÿт илтерме, шăк, ват шĕвекĕ, тар тухассине лайăхлатма пулăшаççĕ.

Чĕрепе юн тымарĕсене пулăшма.

✦ Чĕрĕ 1,5 стакан палан çырлине тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, савăта ăшă чĕркемелле е пĕтĕмпех термоса ямалла, 5-6 сехет лартмалла. Сăрăхтармалла, çырлисене ала витĕр сăтăрмалла, 1 апат кашăкĕ пыл хушмалла. Кунне 3 хут апат умĕн стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле. Курс – 1 уйăх. Шĕвеке холодильникре упрамалла.

✦ Паланăн вĕтетнĕ типĕ 1 апат кашăкĕ хуппине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Вăйсăр çулăм çинче çур сехет пиçĕхтермелле, савăта ăшă чĕркесе тата икĕ сехет лартмалла. Сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн чĕрĕкшер стакан ĕçмелле.

Аллерги аптратсан.

Паланăн вĕтетнĕ 2 апат кашăкĕ хуппине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Савăта ăшă чĕркесе 1 сехет лартмалла. Сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апат умĕн 1-ер апат кашăкĕ виçĕ кун ĕçмелле.

Иммунитета лайăхлатма.

Вĕтетнĕ 1 апат кашăкĕ палан çырлине тата 1 апат кашăкĕ пыла хутăштармалла. Кунне 1-2 хут 1 стакан чейе е вĕри шыва 2-3 апат кашăкĕ çак хутăша ярса ĕçмелле. Курс – 2 эрне. Хутăша холодильникре упрамалла.

Юн пусăмĕ ÿснинчен.

Вĕтетнĕ 1-ер апат кашăкĕ палана, хура пилеше, катăркас /боярышник/ çырлине, типĕ иçĕме, курагана, хура сливăна /чернослив/ тин вĕренĕ 1,5 литр шыва ямалла. Савăта ăшă чĕркесе 5-6 сехет лартмалла. Кунне 2-3 хут чей вырăнне ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Асăрханăр! Палан ача кĕтекен хĕрарăмсене, гипотонипе, пÿрен вăрах чирĕсемпе, хырăмлăхпа вуник пумăклă пыршă язвипе, хырăмлăх сĕткенĕн йÿçеклĕхĕ тата юн кĕвелеслĕх пысăккипе, сыпăсен чирĕсемпе аптракансене юрамасть.

Ырă сĕнÿсем

РИС ПĂТТИ, КЕФИР

❖ Юн пусăмĕ ÿснинчен сиплевме сельдерей туни–тымарĕ хушнă рис пăтти пĕçермелле. Пĕр чашăк рис пуçне çур чашăк сельдерей илмелле. Пăтта кăнтăрлахи апата пĕр уйăх çимелле.

❖ Сахăр диабечĕпе чирлĕ çынсене çак рецепт çăмăллăх кÿрет. Хăяра тăрăхла тăватă пай туса касмалла, тăвар тата кăштах сахăр хушмалла. Тип çура ыхрана ăшаламалла та çатма çинчен илмелле. Унтан çакăнтах хăяр касăкĕсене ăшаласа çимелле.

❖ Атеросклероз чухне юнри холестерин шайне чакарма кунне 1 хут чĕрĕ пилеш сĕткенне 100-шер грамм 2 эрне ĕçмелле. Анчах варвиттине туртăм пулсан пилеш юрамасть.

Улатăр район больницинчи участок терапевчĕн Татьяна Антоновăн сиплеври ĕç стажĕ 31 çулпа танлашать. Вăл – иккĕмĕш квалификаци категориллĕ тухтăр. Татьяна Алексеевнăна нумай çул пысăк яваплăхпа тата тÿрĕ кăмăлпа ĕçленĕшĕн Чăваш Республикин Сывлăх сыхлавĕпе социаллă аталану министерстви Хисеп грамотипе наградăланă.

Сăнÿкерчĕке больница сайтĕнчен илнĕ.

Пĕлни пăсмасть

КУККУРУС ÇĂВĔПЕ

◆ Куккурус çăвĕ юнри холестерин шайне чакарать. Çавăнпа ăна юн тымарĕсенче тăхасем пухăнасран хÿтĕленме тата сиплеме кунне 3 хут апатчен 30 минут малалла 1-ер чей кашăкĕ ĕçме сĕнеççĕ. Курс – 1 уйăх, пĕр уйăх тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле.

◆ Венăсем ыратаççĕ-и? Каштан йĕкелĕсене хуппинчен тасатмалла, банкăна тултармалла, хĕрринченех спирт ямалла, тĕттĕм вырăнта 30 кун лартмалла. Настойкăна аптекăра та туянма юрать. 1 стакан настойкăна 100 грамм услам çупа хутăштармалла. Çак маçа кашни кун чирлĕ урасене сĕрмелле.

◆ Ÿслĕкрен сиплеме 1 стакан тасатман сĕлле çумалла, 1 литр сĕте ямалла, вăйсăр çулăм çинче 1 сехет пиçĕхтермелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Холодильникре упрамалла. Шĕвеке кунне 2-3 хут 50-шар грамм ĕçмелле.

◆ Хырăм ай парĕшĕн çак хутăш усăллă. Пĕр чей чашăкĕ арахис мăйăра шыва ярса çемçеличчен пĕçермелле. Шăммине кăларнă финик хушса тата темиçе минут пĕçермелле. Кунне икĕ хут – ирхине тата каçхине – пĕр уйăх çимелле.

МУСКАТ НАСТОЙКИ

Çăнăх пуличчен вĕтетнĕ 100 грамм мускат мăйăрне çур литр шурă эрехе ярса 10 кун лартмалла, куллен силлесе илмелле, лайăх сăрăхтармалла. Варикозран, тромбофлебитран кунне 3 хут апатчен 30 минут малалла 20-шер тумлам ĕçмелле. Пĕр кĕленче ĕçсе пĕтернĕ хыççăн 7-10 кун тăхтамалла та кирлĕ пулсан тепĕр курс ирттермелле.

ЧĔРЕ СИКЕТ

❒ Тахикарди /чĕре сикни/ аптратсан 2 апат кашăкĕ аслати курăкне /фиалка трехцветная/ тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 4 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут çуршар стакан виçĕ эрне ĕçмелле.

❒ Ăншăрт курăкĕн /горицвет/ шĕвекĕ лайăх пулăшать. 1 чей кашăкĕ курăка 1 стакан шыва ямалла, 3 минут вĕретмелле. Илсен савăта ăшă чĕркесе 1 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ икĕ эрне ĕçмелле.

❒ Тикĕт курăкĕн /гвоздика/ шĕвекĕ усăллă. 1 апат кашăкĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 5 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер чей кашăкĕ икĕ эрне ĕçмелле.

❒ 1 апат кашăкĕ мелиссана тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле.

❒ Кушак курăкĕн /валериана/ вĕтетнĕ 1 апат кашăкĕ тымарне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, термоспа çĕр каçа лартмалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут малалла стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ икĕ эрне ĕçмелле.

Темиçе рецепт

ШĂНСА ПĂСĂЛСАН, СУНАС ПУÇЛАНСАН

❍ Шăнса чирлесен, сунас аптратсан çак меслет витĕмлĕ. 1 стакан сăрана вĕрилентермелле. 1 апат кашăкĕ пыл ярса пăтратмалла та хăвăрт ĕçсе ямалла.

❍ Шăл ыратсан 4 апат кашăкĕ чĕрĕ е 2 апат кашăкĕ типĕтнĕ кăчкă папкине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Шĕвекпе çăвара кунне 2 хут чÿхемелле.

❍ Юн пусăмĕ ÿссен хĕрлĕ çĕрулми сĕткенне çур стакан ĕçмелле. 5 минутран юн пусăмĕ йĕркене кĕрет.

❍ Хырăм кÿпĕнсе тăрсан энĕçĕн /тмин/ çăнăх пуличчен вĕтетнĕ 1 чей кашăкĕ вăррине 1 стакан шывпа сыпса ĕçмелле.

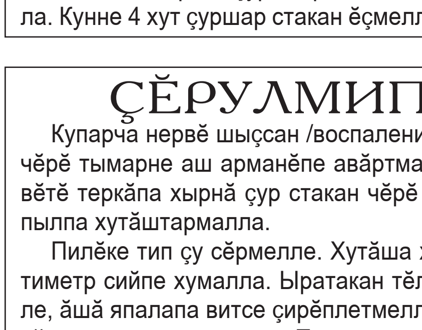
❍ Катарактăран сиплеме календулăн вĕтетнĕ типĕ 3 чей кашăкĕ чечекне тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 2 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут çуршар стакан ĕçмелле. Çак шĕвекпех куçа çумалла.

ÇĔРУЛМИПЕ ХĔРЕН

Купарча нервĕ шыçсан /воспаление седалищного нерва/ хĕренĕн чĕрĕ тымарне аш арманĕпе авăртмалла. Çур стакан хĕрен пăттине вĕтĕ теркăпа хырнă çур стакан чĕрĕ çĕрулмипе тата 1 апат кашăкĕ пылпа хутăштармалла.

Пилĕке тип çу сĕрмелле. Хутăша хуçлатнă марля çине 1-1,5 сантиметр сийпе хумалла. Ыратакан тĕле хурса полиэтиленпа витмелле, ăшă япалапа витсе çирĕплетмелле. Компреса хĕртме пуçласа ÿт хĕреличчен тытмалла. Темиçе процедура хыççăн ыратни иртет.

ÇАНТАЛĂК



	кăнтăрла	çĕрле
21.09	+ 11	+ 6
22.09	+ 14	+ 9
23.09	+ 15	+ 8
24.09	+ 12	+ 9
25.09	+ 14	+ 10
26.09	+ 11	+ 12
27.09	+ 13	+ 7

ÇЫРĂНТАРУ – 2017

«ХЫПАРА» – КАШНИ ÇЕМЬЕНЕ

Сентябрь уйăхĕн 1-мĕшĕнчен – 30% йÿнĕрех

2017 çулăн I çурринче илсе тăмашкăн *авăн уйăхĕн 1-мĕшĕнчен* йÿнĕ хакпа: «ХЫПАРА» – 572,88 тенкĕпе, «ХЫПАР-эрнекуна» – 279,36 тенкĕпе, "СЫВЛĂХА" 237,36 тенкĕпе кашни çыхăну уйрăмĕнчех çырăнтараççĕ

Усă курма

ПУÇА ПĂРМА ÇУК

Мăй радикуличĕ чухне мăй, ĕнсе кăна мар, хăлха та ыратма пултарать, пуçа пăрсан е ÿсĕрсен тата хытăрах ыратма пуçлать. Чылай чухне пуç çаврăнса аптратать. Ыратакан тĕле тĕрлĕ хутăшпа сăтăрни, компресс хуни ыра витĕм кÿрет.

Хуратул компресĕ

Пĕр стакан чĕрĕ хуратул кĕрпине çатма çине хурса ăшăтмалла. Йĕтĕн пусмаран çĕленĕ хутаçа тултармалла, ĕнсе çине хумалла, ăшă шарфпа чĕркемелле. Хуратул сивĕниччен тытмалла. Курс – ыратни иртиччен.

Йÿç кăшман, лаванда çăвĕ

Хура йÿç кăшмана теркăламалла, пăчăртаса сĕткене юхтармалла. 1 апат кашăкĕ сĕткене 1-2 тумлам лаванда эфир çăвĕ ямалла. Хутăшпа ыратакан тĕле сăтăрмалла, çăм шарфпа чĕркемелле, 1 сехетрен илмелле. 5-6 процедура хыççăн ыратни лăпланать, хусканулăх таврăнать.

Ухмах йывăççи

Вĕтетнĕ типĕ 2 апат кашăкĕ ухмах йывăççин /багульник/ çулçине 5 апат кашăкĕ хĕвелçаврăнăш çăвĕпе хутăштармалла. Ăшăтмалла, анчах çăва вĕреме кĕртмелле мар. Кăштах сивĕнсен банкăна ямалла, çăтă хупмалла. 10 сехет лартмалла та марля витĕр сăрăхтарамалла. Çупа ыратакан вырăна ирхине тата каçхине сăтăрмалла. Курс – 5-6 кун.

Шута илме: мăй тăрăх нервсем нумай иртеççĕ, çавăнпа питĕ асăрхануллă пулмалла, сиплеве тытăнас умĕн невропатологпа канашламалла.

Ешĕл аптека

ЫРĂ ШĂРШĂЛЛĂ ЧЕЧЕК

Ырă шăршăллă анчăк курăкне /ромашка душистая, лепидотека пахучая/ уйăрса илме йывăр мар: унăн эмел курăкĕнни пек хĕрринчи шурă чечекĕсем çук. Шăрши вара питĕ вăйлă, типĕтсен те юлать.

Халăх медицининче анчăк курăкĕн чечекĕн шĕвекĕсемпе шыçнине, хутлатнине, шăнăр туртнине иртгерме, тар кăларма, çемçен хытарма, ват шĕвекне кăларма усă кураççĕ. Унсăр пуçне унăн препарачĕсем бактерисене вĕлереççĕ, çавăнпа вăл тулаш сиплеврe те лайăх.

Вар-хырăм чирĕсем, пыршăлăх хутлатни, метеоризм.

Вĕтетнĕ типĕ 1 апат кашăкĕ чĕртавара тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 2-3 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут чĕрĕкшер-çуршар стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Çак шĕвекпех тÿрленмен сурансене, трофика язвисене кунне темиçе хут çумалла. Курс – сываличчен.

Пит ÿчĕ типĕ, сывă мар.

Пĕр стакан сĕте вĕреме кĕртмелле. Вĕтетнĕ типĕ 1 чей кашăкĕ анчăк курăкĕн чечекĕ ямалла. Вăйсăр çулăм çинче 2-3 минут тытмалла. Илсен 30 минутран сăрăхтармалла.

Ăшă шĕвекпе ирхине тата каçхине пите, мăя сăтăрмалла. Курс – ÿт лайăхланиччен. Холодильникре упрамалла. Усă курас умĕн пĕрре кирлĕ виçене ăшăтмалла.

Вăрăмтунаран, тĕрлĕ кăпшанкăран.

Кăмпана, çырлана çÿрекенсемшĕн те анчăк курăкĕ – çăлăнăç вырăнĕнчех. Унра çунтарнă чухне хурт-кăпшанка хăратакан япаласем пур. Вăрăмтунасемпе кăпшанкăсем тапăнасран хÿтĕленме кăвайта çак ÿсен-тăранăн темиçе тунине пăрахни те çителĕклĕ.

Çăвар ăшĕ шыççан, çăвартан ырă мар шăршă кĕрсен.

Анчăк курăкĕн чечекне ярса вĕретнĕ шывпа çăварăн лăймака сийĕ шыççан чÿхени сиплĕ витĕм кÿрет. Тата унпа çăвара чÿхени ырă мар шăршăран хăтарать.

СЫВЛĂХА ТАВĂРАТЬ

Халап тăрăх, Çурçĕрте пурăннă мирлĕ халăха тăшмансем тăван çĕрĕ çинчен шурлăхлă вырăна хăваласа янă. Тĕтреллĕ, нÿрĕ сылăшра çынсем йывăр чирсемпе аптрама пуçланă. Пĕррехинче вара çăлăнăç çитнĕ: çутă сапаласа тăракан юланутçă хăйĕн çиçĕм евĕр хĕçĕпе тĕтрене сирсе янă. Ир енне тавралăх янкăр хĕрлĕ чечексемпе витĕннĕ, вĕсем çынсене чирсене çĕнтерме пулăшнă. Çак ÿсен-тăрана хĕç курăкĕ /сабельник/ ят панă. Çавăнтанпах вăл чирсене парăнтарать, сывлăха таварать.

Настойка

Ревматизм, артрит, артроз, ишиас, тăвар пухăнни, радикулит, юн, пĕвер, ват хăмпин, гинекологи, чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсем, абсцесс, фурункул, флегмона, япаласен ылмашăнăвĕ пăсăлни аптратсан.

Хĕç курăкĕн вĕтетнĕ типĕ 6 апат кашăкĕ тымарне çур литр кĕленчине ямалла, хĕрринченех шурă эрех хушмалла. Тĕттĕм вырăнта 8 кун лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 10 минут маларах 1 апат кашăкĕ настойкăна 50 миллилитр шыва ярса 3 эрне ĕçмелле. Кирлĕ пулсан пĕр эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс иртгермелле.

Маç

Чирлĕ сыпăсене, çапăнтарнă, шăтнă /пролежень/ ÿте сăтăрма.

Вĕтетнĕ типĕ 12 апат кашăкĕ тымара çур литр кирек мĕнле тип çăва ямалла. Вĕтетнĕ чĕрĕ 1 чей кашăкĕ хĕрлĕ пăрăç хушса 3 эрне лартмалла. Маçпа ыратакан вырăна çĕрлене хирĕç сăтăрмалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Чей

Иммунитета вăйлатма, ревматизмран, хырăмлăхпа пыршăлăх аптратсан, инфекцие пула шыççан.

Вĕтетнĕ типĕ 1 апат кашăкĕ тымара 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 3-5 минут вĕретмелле. Илсен 30-40 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле. Курс – 1 уйăх. Пĕр эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс иртгерме юрать.

Шута илме: хĕрарăмсене ача кĕтнĕ тата кăкăр ĕмĕртнĕ вăхăтра хĕç курăкĕпе сиплеме юрамасть.

Варени

ХУРЛĂХАНПА ПАЛАНРАН

Хура хурлăханпа паланран пыл хушса хатĕрлемелли сиплĕ варени рецепчĕпе паллаштаратпăр.

Чĕрĕ е шăнтнă çырлана дуршлагра çумалла, шывĕ юхса пĕтсен урăх савăта куçарса нимĕрлемелле. Стерилизациленĕ пысăк мар банкăсене шĕвĕ пылпа сийлесе тултармалла. Полиэтилен виткĕççемпе хупмалла. Сивĕре упрасан лайăхрах. Сиплевпе профилактика тĕллевĕпе кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ варени çимелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Палан пылпа пĕрле – организма пĕтĕмĕшле çирĕплетекен поливитамин хутăшĕ. Вăл вăраха кайнă бронхитран, ÿпке шыççинчен, пĕверпе ват хăмпин чирĕсенчен, гипертонирен, чĕрепе пÿре чирĕсенчен, гемоглобин шайĕ чакнинчен лайăх пулăшать. Анчах вăл юн пусăмне чакарма пултарать, çавăнпа гипотониксене юрамасть.

Хура хурлăханпа пыл хутăшĕнче витаминсем, çав шутра аскорбинка та, çуркуннеччченех упранаççĕ. Чĕрĕ варение 2 апат кашăкĕ çини те С витаминăн талăкри виçипе тата сывлăхшăн усăллă ытти япалапа тивĕçтерет.

Çак варени ангина, ÿслĕк, хырăмлăхпа вуник пумăклă пыршă язви, хырăмлăх сĕткенĕн йÿçеклĕхĕ пĕчĕк чухнехи гастрит, пÿре чирĕсем аптратсан, минералсен ылмашăнăвĕ пăсăлсан пулăшать.

ГЕМОРРОЙ ВĔРĔЛСЕН

Геморрой вĕрĕлсен сиплĕ шĕвек ĕçни, примочка хуни, лармалли ванна лару-тăрăва çăмăллатма пулăшаççĕ.

Шĕвек ĕçсе

- Хытă ыратсан вĕтетнĕ типĕ 1-ер апат кашăкĕ хура катăркас /крушина/ хуппине тата вĕлтрен çулçине хутăштармалла. Тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10 минут пиçĕхтермелле. Çулăм çинчен илсен çур сехетрен сăрăхтармалла. Шĕвеке виçĕ-тăватă сăтăрккăпа пĕр кунра ĕçсе ямалла.
- Вĕтетнĕ типĕ 3 апат кашăкĕ кишĕр çеçкине тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла. Çур сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут çуршар стакан ĕçмелле. Курс – 2 эрне.

Примочка хурса

- Хурăн çырлин /земляника лесная/ 1 апат кашăкĕ типĕ çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 20 минутран сăрăхтармалла. Çак шĕвекре йĕпетнĕ марльăна кунне темиçе хут шыçнă геморрой тĕввисем çине хумалла.
- 5 пай типĕ юман хуппине, 3-шер пай эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекне тата каштан йĕкелне, 2 пай эмел шур курăкне /шалфей/ хутăштармалла. 3 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, 6 сехетрен сăрăхтармалла. Ăшăтнă шĕвекре йĕпетнĕ марльăна кунне темиçе хут шыçнă геморрой тĕвви çине хумалла.

Лармалли ванна

- Вĕтетнĕ типĕ 5 чей кашăкĕ юман хуппине, 3-шер чей кашăкĕ эмел шур курăкне, каштан йĕкелне тата эмел курăкĕн чечекне хутăштармалла. Тин вĕренĕ 3 стакан шыва ямалла, савăта ăшă чĕркесе 2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. 2 литра çитермелĕх ăшă шыв хушмалла. Çак ваннăчкăра каçхине çывăрма выртас умĕн 15 минут лармалла.

ХЫР Е ЧĂРĂШ СĂМАЛИ

Лăсăллă йывăç сăмалипе сысна ăш çăвĕнчен тĕрлĕ чиртен пулăшакан питĕ паха маç хатĕрлеме пулать.

Хыр е чăрăш хуппи сиенленнĕ тĕлте юхса тухнă, хытма ĕлкĕреймен сăмала кирлĕ. Унра усăллă эфир çăвĕсем нумай. Ăна ирĕлтернĕ сысна ăш çăвĕпе пĕр виçепе хутăштармалла. Вăйсăр çулăм çине лартмалла, пăтратсах тăрса ирĕлтермелле те сăрăхтармалла. Холодильникре упрамалла.

Маç ÿт пиçсе кайсан, ÿте кастарсан, кĕсенрен, герпес шатрисенчен сиплет. Ăна сиенленнĕ вырăна кунне темиçе хут сĕрмелле. Вăл геморрой, гинекологи чирĕсем аптратсан та витĕмлĕ. Маçра йĕпетнĕ мамăк тампона кутана е амалăх умне икĕ-виçĕ сехете чикмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Шута илме! Маçа аллерги реакцийĕ /хĕртни/ сайра пулать. Аллерги тĕслĕхĕнче вара маçпа урăх усă курмалла мар.

ÇЫРЛИПЕ, ÇУЛÇИПЕ

Хырăмлăхпа вуник пумăклă пыршă язвинчен сиплеме сырлан /облепиха/ çырлинчен хатĕрленĕ шĕвекпе усă курма пулать.

Çур литр вĕри шыва 3 апат кашăкĕ çырла ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10 минут вĕретмелле те сăрăхтармалла. Кунне 2-3 стакан чей вырăнне ĕçмелле. Курс – 1 уйăх.

Сырлан çулçипе турачĕ варвиттирен пулăшаççĕ. Вĕтетнĕ типĕ 1 апат кашăкĕ чĕртавара 1 стакан сивĕ шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 5 минут вĕретмелле, илсен 30 минутран сăрăхтармалла. Тÿрех ĕçсе ямалла. Кирлĕ пулсан тепĕр стакан хатĕрлесе ĕçмелле.

Вăрри те аван. Шĕвеке çулçипе турачĕн рецепчĕпех пекех хатĕрлемелле. Кунне 3-5 хут апат умĕн 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Шута илме

ЧĂТМА ÇУК ÇИЕС КИЛЕТ...

Пирĕн организм – хăйне хăй йĕркелесе тăракан тытăм. Вăл витаминсемпе микроэлементсем çитменнине тӳрех асăрхать, пулăшу ыйтма пуçлать. Специалистсенчен чылайăшĕ çапла çирĕплетет: мĕнле те пулин апата чăтма çук çиес килнипе тимлĕ пулмалла. Тен, организм çак мелпе ăçта та пулин кăлтăк пуррине пĕлтерет.

Пылак çиес килет – хром, углерод çитмест. Вĕсем брокколи купăстара, исĕм çырлинче, сырта, чăх какайĕнче, пĕверте, улма-çырлара пур.

Тăварлă çиес килет – хлорид çитмест. Вăл тинĕс тăварĕнче пур.

Кăвасак çиес килет – магни çитмест. Вăл ăшаламан мăйăрпа хĕвелçаврăнăш тĕшшинче, улма-çырлара, пăрçа йышшисенче пур.

Йӳçĕ çиес килет – апат ирĕлтерекен тытăм наркăмăшланнă, шлаксемпе тулса ларнă. Мĕн тумалла? Çăмăл апат кунĕсем, организма тасатмалли процедурăсем ирттермелле.

Какай нумай çиес килет – тимĕр çитмест. Вăл кавăн тĕшшинче, хуратулра, пăрçа йышшисенче, кăмпара, хура çырлара /черника/, симĕс пахча çимĕçре, хĕвелçаврăнăш тĕшшинче пур.

Шĕвĕ апат çиес килет – организма шыв çитмест. Кунне 8-10 стаканран кая мар шыв ĕçмелле. Лимон сĕткенĕ хушма юрать.

Кофе нумай ĕçес килет – кӳкĕрт çитмест. Вăл шур çырлинче /клюква/, купăстара, кишĕрте, хăярта, çĕрулмире пур.

Газлă шĕвек ĕçес килет – кальци çитмест. Вăл брокколи купăстара, сырта, кунжутра, панулмире, пăрçа йышшисенче, исĕм çырлинче, пылра, миндальре пур.

Тем те çиес килет – триптофан тата тирозин аминойӳçексем çитмеççĕ. Вĕсем типĕ исĕмре, сырта, сарă-хĕрлĕ, симĕс, хĕрлĕ улма-çырлапа пахча çимĕçре пур.

Сăмах май, чирсем çук пулсан та аппетит пачах пĕтсен В ушкăнри витаминсен, марганецăн е хлоридăн çитменлĕхĕ аталанма пултарнă. Рациона хĕвелçаврăнăш тĕшши, мăйăр, пăрçа йышшисем, хывăх, кĕрпесем, тĕшĕллисем, типĕ кăмпа, тинĕс тăварĕ, тинĕс купăсти, хĕрлĕ кăшман кĕртмелле.

Кирлĕ пулĕ

ГЕРПЕСРАН – ПРОПОЛИСПА ĂВĂС

Тута хĕррине чир шатри /герпес/ тухсан прополис витĕмлĕ пулăшать. Çавăн пекех халăх медицинин ытти мелĕсемпе сипленни те ырă витĕмпе палăрать.

❑ Ăшăтнă прополис касăкне герпес шатри çине кунне темиçе хумалла. Тата ирсерен пăрçа пысăкăш прополис касăкне 15 минут чăмламалла. Ку меслет ангинăран та, шăнса пăсăлнинчен те пулăшать. Паллах, прополиспа ăна аллерги çук пулсан кăна сипленмелле.

❑ Асамлă маç хатĕрлеме пулать. Холодильнике хурса сивĕтнĕ 10-15 грамм прополиса теркăпа хырмалла, шыв мунчинче ирĕлтернĕ 100 грамм услам çупа хутăштармалла. Унтан çур сехете вăйсăр çулăм çине лартмалла, кăпăкне илсех тăмалла, сăрăхтармалла. Маç герпесран кăна мар, ӳслĕкрен /ăна сăмсана сĕрмелле/ те сиплет, шăйрăксене, сурана ӳт илме пулăшать.

❑ Ăвăсăн чĕрĕ çулçисене вĕтетмелле, пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. Çак сĕткене герпес шатрисене кунне виçĕ хут сĕрмелле.

❑ Çăмарта шуррине лăкаса кăпăшлантармалла, сиенленнĕ тĕле кунне темиçе хут сĕрмелле. Путене çăмартин шуррине сĕрни тата лайăхрах пулăшать.

❑ Алоэн чĕрĕ çулçине холодильникре çĕр каçа тытмалла. Ирхине хуппине пĕр тĕлтен касмалла, тухакан сĕткенне сиенленнĕ ӳте сĕрмелле. Кунне 5-8 хут çапла сиплемелле. Алоэ çулçин хуппине кашнинчех çĕнĕрен касмалла, мĕншĕн тесен тин тухнă сĕткенĕ кăна витĕмлĕ.

❑ Шăнăр курăкĕн /подорожник/ çулçинчен сĕткен юхтармалла. Ăна герпес шатрисене кунне темиçе хут сĕрмелле.

❑ Чĕрĕ хĕç курăкне /сабельник болотный/ нимĕрлемелле, шатрасем çине кунне темиçе хут хумалла.

❑ Пӳлĕм температуриллĕ вĕренĕ 1 стакан шывра тӳпелесе тултарнă 1 чей кашăкĕ апат тăварĕ ирĕлтермелле. Унта пысăк мар çăкăр хыттине ямалла. Исленнĕ çăкăр хыттине чир шатри çине 20-30 минута хумалла. Процедурăна кунне темиçе хут тумалла.

Хускану

ÇУРĂМ ШĂММИНЕ ÇИРĔПЛЕТМЕ

Гимнастика – çурăм шăммине çирĕплетмелли, çапла майпа радикулитран хӳтĕленмелли тата унпа кĕрешмелли чи витĕмлĕ меслет.

Кунта хырăм мышцисене ĕçлеттерни уйрăмах пĕлтерĕшлĕ. Вĕсем вăйсăр пулсан çурăм шăмми пилĕк тĕлĕнче авăнать, çавănпа шăпах асăннă тĕлте аптратма пуçлать. Хусканусен çак комплексĕ аван, ăна кашни кун /анчах радикулит вĕрĕлмен чухне кăна/ тумалла.

Пĕчĕк кавир сарнă урайне çурăмпа выртмалла, урасене пĕрле тытмалла, алăсене кĕлетке çумне тăсса хумалла. Кашни хусканăва вăтамран 1 минут /30 çеккунтран пуçласа/ пурнăçламалла.

1. Урасене черетпе çĕклемелле, чĕркуççире хуçлатмалла, тӳрлетмелле, каялла хумалла. Унтан çак хусканăва урасемпе иккĕшĕнпе те "пĕрре-иккĕ-виççĕ" шутпа тумалла.

2. Урана "пĕрре" шутпа çĕклемелле, "иккĕ" шутпа антармалла. Малтан хусканăва – кашни урапа черетпе, унтан иккĕшĕнпе пĕрле пурнăçламалла.

3. "Велосипед" хускану: урасене малалла çавăрттармалла.

4. "Хачă" хускану: тӳрĕ урасене çĕклемелле, вĕсене черетпе пĕр-пĕрин çийĕн хĕреслентерсе ямалла.

5. "Велосипед" хусканăва каялла тумалла.

6. Тӳрĕ урасене черетпе çӳлелле çĕкле-çĕкле антармалла /вертикальлĕ "хачă"/.

7. "Пĕтĕрĕнни": чĕркуççире хуçлатнă урасене сулахаялла пăрмалла, чĕркуççипе урайне перĕнме тăрăшмалла. Алăсене сылтăмалла ямалла. Унтан çак хусканăвах сылтăм еннелле тумалла.

8. Урасене çĕклесе вĕсемпе сывлăшра цифрăсем /1-рен пуçласа 9-ра çити/ çырмалла.

Çак гимнастикăна кашни кун тусан çурăм ыратни лăпланма пуçланине палăртаççĕ. Вăл сире те пулăшасса шанатпăр.

Тест

ӲТ ЫТЛА ТИПĔ-И?

1. Пите шывпа тата тасатакан хатĕрсемпе çунă хыççăн мĕн туятăр?

А. Пурте йĕркеллех.

Ă. Ӳте кăштах туртăнтарать, ку пĕр-икĕ минутран иртет.

Б. Тӳрех крем сĕрмесен ӳт пĕрĕнсех ларать.

2. Ӳте тоналлă крем сĕрсен мĕнле?

А. Вăл пачах курăнмасть.

Ă. Тута тавра тата пит шăммисем тĕлĕнче ӳт кăштах виселеннине кăтартать.

Б. Ун айĕнчи ӳт яка мар, виселекен вырăнсем лайăх палăраççĕ, хăш чухне кĕçĕтет.

3. Пите нӳретекен маска сĕрни мĕнле палăрать?

А. Вырăнтах юлать, пачах сăрхăнса кĕмест.

Ă. Ӳте кăштах сăрхăнса кĕрет.

Б. Питĕ хулăн сийпе сĕрсен те тӳрех çухалать.

Пĕтĕмлетӳ

А ытларах. Ӳте нӳрĕк çителĕклине çирĕплетет.

Ă ытларах. Шывсăрланнин малтанхи паллисем палăраççĕ. Эрнере 2-3 хут нӳретекен маскăсем хумалла, шыв шайлашăвне шалтан тытса тăма тăтăшрах шĕвек ĕçмелле.

Б ытларах. Ӳт шĕвексĕр касăхсах çитнĕ. Лару-тăрăва йĕркене кĕртме васкавлă мерăсем йышăнмалла. Килте пĕр эрне кашни кун нӳретекен маскăсем хумалла, унтан вĕсене кун сиктерсе хума юрать. Вăхăтлăха спиртлă тата каолинлă косметикăпа усă курмалла мар.

ПĔВЕРПЕ ПӲРЕ ВАЛЛИ

Сив курăкĕн /цикорий/ тымарĕпе пĕверĕн тата пӳрен вăрах чирĕсенчен, уйрăмах вĕсенче чулсем пулсан, сипленнĕ чухне усă кураççĕ. Тымара тăпраран чавса кăларнă хыççăн çумалла, кăштах типшĕнтермелле те вĕтетмелле. Унтан хĕвел çинче типĕтмелле.

Çак курăка ват шĕвекне хăвалакан ытти ӳсен-тăранпа та, армутипе е сар çип утипе /зверобой/, хутăштарма пулать. Анчах сар çип ути çулла сипленнĕ чухне пурне те юрамасть – хăшĕсенне вăл аллерги реакцине пуçарма пултарать.

Пĕвер аптратсан курăксен пуххинчен шĕвек хатĕрлемелле. Армутине, сив курăкĕн тымарне, вĕлтрене, шур тăрăллă хыт курăк /тысячелистник/ чечекне, сар çип утине чечекĕпе пĕрле, чăрăш тăррине /хвощ полевой/, çерçи хура тулне /вереск/ пĕр виçепе илсе хутăштармалла. Çур литр кĕрекен термоса 2 апат кашăкĕ типĕ курăксен пуххине ямалла, хĕрринчех тин вĕренĕ шыв хушмалла, 2 сехетрен сăрăхтармалла. Икĕ çын ĕçмелĕх шĕвек пулать.

Шĕвеке кунне 3 хут апатчен çуршар стакан ĕçмелле. Курс – 2 эрне.

Витĕмлĕ

КĂКĂР ХĔРТНĔ ЧУХНЕ

◆ Халăх сиплевçисем кăкăр хĕртнĕ чухне панулми уксусĕпе сиплеме сĕнеççĕ. Вĕсемпе тухтăрсем те килĕшеççĕ. Çур стакан шыва пĕр чей кашăкĕ панулми уксусĕ ярса пăтратмалла та апат вăхăтĕнче пĕчĕккĕрен ĕçмелле.

◆ Хуратул кĕрпине тĕксĕм хăмăр тĕслĕ пуличчен ăшаламалла, тӳмелле, аламалла. Кунне 3-4 хут çĕçĕ вĕçĕпе ĕçмелле.

◆ Лайăх тӳсе порошок пуличчен вĕтетнĕ çăмарта хуппи те кăкăр хĕртнинчен витĕмлĕ пулăшать.

◆ 2 апат кашăкĕ лачака тип курăкне /сушеница топяная/ тин вĕренĕ 200 миллилитр шыва ямалла. 12 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 4-5 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

◆ Сар çип утине, шур тăрăллă хыт курăка, лачака тип курăкне пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 3 апат кашăкĕ курăксен пуххине тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, 2 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 4-5 хут çуршар стакан ĕçмелле.

КИШĔР ЧЕЙĔПЕ

Типĕтнĕ кишĕрте витамин, усăллă ытти япала нумай. Унран хатĕрленĕ чей вăй-хал чаксан, шăнса пăсăлсан, организмран наркăмăшсене кăларма пулăшать. Анчах вар-хырăм чирĕсем аптратсан ăна ĕçме юрамасть.

Чей рецепчĕ: кишĕре шултра теркăпа хырмалла, протвинь çине сарса пӳлĕм температуринче – 2-3 кун, унтан духовкăра хăмăр тĕслĕ пуличчен типĕтмелле. Кишĕр порошокне тутă кĕртме типĕ пĕтнĕкпе, мелиссапа е матрӳшкепе хутăштармалла. 1 чей кашăкĕ хутăша тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 5 минутран пиçĕхтерсе лартмалла. Кунне 1 хут ĕçмелле. Каçхине çывăрма выртас умĕн ĕçнĕ чухне сĕт хушмалла.

ШАТРА КУРĂКĔ

Юн пусăмĕ чакса аптратсан /гипотони/ шатра курăкĕпе /пастушья сумка/ сипленни сывлăха лайăхлатма пулăшать.

Вĕтетнĕ типĕ 2 чей кашăкĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 10 минутран сăрăхтармалла. Ăшă шĕвеке кунне 2 хут – ирхине тата каçхине – 1-ер стакан ĕçмелле. Юн пусăмĕ йĕркене кĕрсен те ĕçме чарăнмалла мар, малалла сиплемелле.

Хӳтлĕх

ҪӲҪ ТĂКĂНАТЬ, ҪӲХЕЛЕТ...

Ҫӳҫ ҫӳхелсех пырсан мĕн тумалла-ха? Вăхăтра сипленме пуҫласан, пурнăҫ йĕркине майласа ҫитерсен кукшаланасран хӳтĕленме пулать. Ҫак сĕнӳсем ҫӳҫ тăкăнасран сыхланма та пулăшĕҫ.

1. Аш арманĕпе вăтам икĕ сухана авăртмалла, пăчăртаса сĕткенне юхтармалла, 1 апат кашăкĕ пыл хушса пăтратмалла. Хутăшпа эрнере 2 хут ҫӳҫ тымарĕсене пуҫа ҫăвас умĕн сăтăрмалла. Алоэ сĕткенĕпе те усă курма юрать.

2. Эрнере пĕрре пуҫа ҫунă хыҫҫăн ӳтне пĕр ывăҫ апат тăварĕпе 10 минут сăтăрмалла, унтан ҫуса тасатмалла. Курс – 6 процедура. 2-4 эрнерен тепĕр курс ирттермелле.

3. Хăмлан 1 апат кашăкĕ типĕ пучахне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр ҫулăм ҫинче ҫур сехет вĕретмелле, сăрăхтармалла. Ăшă шĕвекпе ҫӳҫе ҫунă хыҫҫăн чӳхемелле.

4. Ҫӳҫе чӳхеме вĕлтренĕн 3-4 чĕрĕ хунавне 3 литр вĕри шыва ямалла, 5-10 минутран сăрăхтармалла, сивĕтмелле.

5. Кашни кун пуҫа пӳрнесемпе е массаж щеткипе 5-10 минут массаж тумалла.

6. Диетăсемпе ытлашши иртĕхмелле мар, тĕрĕс апатланмалла, хăвăрт хатĕрлемелли апатсем ҫини, хăпăл-хапăл ҫырткаласа илни микроэлементсемпе /час-часах цинкпа тимĕр/ витаминсен /уйрăмах В ушкăнри/ ҫителĕксĕрлĕхне аталантараççĕ. Ку чи малтанах ҫӳҫе япăх витĕм кӳрет. Шыв ҫителĕклĕ ĕҫмелле.

7. Пахча ҫимĕҫ, улма-ҫырла ытларах ҫимелле. Вĕсем пуҫ ӳтне, ҫӳҫ тымарне тутлăхлă япаласемпе пуянлатакан, ҫӳҫе ӳсме пулăшакан Омега-3 ҫуллă йӳçексемпе тата Д витаминпа пуян.

8. Ӳте, ҫӳҫ фолликулисене сиенлесрен, ҫу парĕсен ĕҫне вăйлатасран асăрханмалла, пуҫа вĕри шывпа ҫумалла мар.

9. Сивĕ тата хĕвеллĕ шăрăх ҫанталăкра ҫара пуҫăн ҫӳремелле мар.

10. Ҫӳҫ хытă тăкăнать пулсан ăна кĕскен кастарсан лайăхрах, вăрăмми ҫӳҫ тымарне туртăнтарать.

Шута илме: ҫӳҫ ҫӳхелнин сăлтавĕ аутоиммун, эндокрин чирĕсем, шыҫăсем, гормонсен ĕҫĕ пăсăлни пулма пултараççĕ. Ҫавăнпа ку енĕпе ĕҫлекен специалистсем патĕнче тĕрĕсленни ытлашши пулмĕ.

Пахча ҫимĕҫ

КУПĂСТА: ЧĔРРИ ТЕ, СĔТКЕНĔ ТЕ

Купăста кама усăллă тата ăна мĕнле хатĕрлесе ҫисен лайăхрах? Унпа мĕнле сипленмелле? Ҫак ыйтусене тишкерсе тухар-ха.

1. Йӳçĕтнĕ купăстара витаминсемпе микроэлементсем пурте сыхланса юлаççĕ. Анчах унра тăвар нумай пулнă пирки чылай чирпе аптранă чухне ăна нумай ҫиме юрамасть. Диета апатланăвĕнче йӳçĕтнĕ купăстапа пăрса илнĕ хыҫҫăн ҫуса усă кураççĕ.

2. Алкогольпе наркăмăшлансан йӳçĕтнĕ купăста шывне ĕҫмелле. Сахăр ярса вĕретнĕ купăста сĕткенĕ урăлма пулăшать. Хăвăрт ӳсĕрĕлесрен хӳтĕленме 2 пай шурă купăста сĕткенне, 2 пай гранат сĕткенне тата 1 пай апат уксусне хутăштармалла. Ҫулăм ҫине лартса вĕретмелле те эрех ĕҫес умĕн чĕрĕк стакан ĕҫмелле.

3. Вар хытсан йӳçĕтнĕ купăста шывĕ пулăшать. Ăшă шĕвеке кунне 4-5 хут ҫуршар стакан ĕҫмелле. Анчах йӳçĕтнĕ купăста шывне хырăмлăх сĕткенĕн йӳçеклĕхĕ пĕчĕк чухне кăна ĕҫме юрать.

4. Тухтăрсем язва приступĕ хыҫҫăн купăста сĕткенĕ ĕҫме сĕнеççĕ. Чĕрĕ купăста сĕткенне кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах ҫуршар стакан /майĕпен пĕр стакана ҫитерсе/ ĕҫмелле, тăвар хушмалла мар. 1 апат кашăкĕ пыл яма юрать. Сиплев курсĕ – 3-4 эрне. Ҫак вăхăтра ыратни иртет, пыршăлăх ĕҫĕ йĕркене кĕрет, ăш пăтранни, кăкăр хĕртни иртет.

Ан сиенле

❖ Купăста тунине ҫимесен лайăхрах. Унра сиенлĕ япаласем нумай. Купăста пестицидсене ҫăмăллăнах ҫăтса илет, вĕсем тунинче пухăнаççĕ.

❖ Купăста ҫисен вар-хырăм ыратать-и? Пахча ҫимĕҫре кӳкĕртпе клетчатка нумай пулни хăш чухне пыршăлăхра газ пухăнма /метеоризм/ витĕм кӳрет. Ку ыраттарать.

❖ Хырăмлăх сĕткенĕн йӳçеклĕхĕ пысăк чухне, энтеритпа, колитпа аптрасан чĕрĕ купăста нумай ҫиме сĕнмеççĕ.

МАЙОНЕЗ СĔРСЕХ

Ура кĕлисем ҫуркаланса утнă чухне чăтма ҫук ыратать. Темĕн те сĕрсе пăхатăн, анчах кăлăхах. Кун пек чухне майонезпа усă курса пăхăр.

Каҫхине ҫывăрма выртас умĕн ура кĕлисене майонез сĕрмелле те полиэтилен хутаç, ҫиелтен пир чăлха тăхăнмалла, ҫаплах ҫĕр каҫмалла. Майонез выртăне пыл сĕрме юрать.

Тепĕр рецепт та витĕмлĕ. Пир салфеткăна ҫăра чейре йĕпетмелле, хуҫалăх супăнĕ сĕрмелле, ура кĕли ҫине хумалла, ҫӳхе полиэтлен хутаҫпа чĕркемелле. Компресса ҫĕр каҫа тытмалла. Процедурăна 3-4 хут тумалла.

АРТРОЗРАН – БАЛЬЗАМ

Хура йӳҫ кăшманăн /черная редька/ ҫур стакан сĕткенне, 1 стакан пыла, 1 стакан шурă эрехе хутăштармалла.

Сипленме тытăниччен ыратакан сыппа мунчара е вĕри душ айĕнче ăшăтмалла. Сĕрлене хирĕҫ ăна хатĕрленĕ бальзампа сăтăрмалла. Ăшă чĕркесе ирччен тытмалла. Компреспа кашни кун сипленмелле. 2 эрнерен ыратни лăпланать. Настойкăпа шăмăсем ыратсан та сипленме юрать.

Редакци асăрхаттарать: халăх мелĕсемпе сипленме пуҫлас умĕн тухтăрпа канашламалла.

Куллен-куна

ЙӲҪМЕ ПАМАЛЛА МАР

■ Вар хытни аптратсан пилеш ҫырлине сахăр нумай сапса пĕр уйăха хĕвел ҫине сироп пулма /йӳçме памасăр/ лартмалла. Ҫырласене марля витĕр пăчăртаса лайăх сăрăхтармалла. Кĕленчене ямалла, спирт /500 миллилитр сироп пуҫне – 25 миллилитр спирт/ хушмалла. Ирсерен выҫ хырăмла шывпа ĕҫмелле. Тула тухасси йĕркене кĕрсен тăхтав тумалла та тепĕр курс ирттермелле.

■ Радикулит тертлентерсен 1 чей кашăкĕ пыла 1 апат кашăкĕ спиртпа тата 1 апат кашăкĕ услам ҫупа хутăштармалла. Вĕреме кĕртмелле те ҫулăм ҫинчен илмелле, сивĕтмелле. Маҫпа ҫурăма сăтăрса ăшă чĕркемелле. Ҫиеле грелка хумалла. Пĕр эрне сиплесен радикулита пула ыратни иртет.

■ Астмăран сипленме пĕр виçепе илнĕ алоэ, шур ҫырли /клюква/, хура йӳҫ кăшман, лимон, пуҫлă сухан сĕткенĕсене, пыла, сахăра, медицина спиртне хутăштармалла. Лайăх пăтратмалла, холодильнике лартмалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 2-шер апат кашăкĕ ĕҫмелле.

КАТĂРКАС СИРОПĔ

Катăркас /боярышник/ ҫырлинчен юпа уйăхĕнче сироп хатĕрлеççĕ. Вăл юн тымарĕсене сарма, гемоглобин шайне ӳстерме, юн тымарĕсен стенкисене ҫирĕплетме пулăшать.

3 килограмм ҫырлана 1 килограмм сахăрпа хутăштарса нимĕрлемелле. Ҫĕр каҫа лартмалла. Ирхине вĕреме кĕртмелле те ҫулăм ҫинчен илмелле, хупă савăтпа икĕ сехет лартмалла. Унтан тепĕр хут вĕретсе илмелле.

Кунне 3 хут 4-шар апат кашăкĕ ĕҫмелле. Курс – 10 кун.

Реклама тата пĕлтерӳсем

АУ «Издательский дом «Хыпар»
СДАЕТ ПОМЕЩЕНИЯ ПОД ОФИС
НА 3, 6-7 ЭТАЖАХ
Дома печати.
Справки по телефонам: 28-83-64, 28-83-70, 56-04-17.

ПУЛĂШУ УСЛУГИ

32.Лечение алкоголизма. Анонимно. Консультация бесплатно. С 9.00 до 19 ч., сб., воскр., – с 9.00 до 13 ч. А.: Чеб., пр. Ленина, 56. **Т. 8/8352/552733.** *Лиц. ЛО 21-01-001341 МЗ РФ от 17.11.15 г. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

36.Олег Боголюбов – маг, экстрасенс, хиромант. Поможет в решении семейных и финансовых проблем. Исправление судьбы. Снятие любых порч и проклятий. **Т. 8-906-380-86-28.**

38.Чистка колодцев, скважин. Дост. предметы. Т. 8-967-471-50-70.

43.Бурение скважин «под ключ». Гарантия. **Т. 8-927-668-43-82.**

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

ТУЯНАТĂП КУПЛЮ

18.Бычков, тёлок, коров, лошадей. Т. 89625994706.
39.Бычков, коров и лошадей. Т. 8-960-310-98-78.
574.Коров, бычков, телок, лошадей. Т. 89613489188.
575.Коров, бычков, телок, лошадей. Т. 89677967142.
614.СКОТИНУ. Т. 8-961-344-03-82.

СУТАТĂП ПРОДАЮ

4.Немецкие ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА. Скидки. Гарантия. Замер, д-ка – бесплатно. **Т. 89875766562.**

7.Гравмассу, песок, щебень, **керамзит,** торф, кирп. бой, чернозем, навоз. **Дешево.** Доставка. Т.: 89033581770, 89276689713.

9.Гравмассу, песок, щебень, керамзит. Дешево. Т. 89033583021.

58.Сетку-рабицу, заборы, **ворота** (кованые, распашные, гаражные), ДВЕРИ железные, **ОКНА** пластиковые. Кровля и обшивка домов. Козырьки, навесы, строительные работы. Д-ка. Установка. Гарантия. **Льготникам скидки.** Т.: 89022881447, 387574. Сайт: metalservis21.ru

142.ОКНА – дёшево. Т. 89276684382.

536.ОПГС, песок, **щебень, бой** кирпича, асфальтную **крошку,** чернозем, торф. Пенсионерам, уч. ВОВ скидки. Т. 89613472547.

594.ТЕПЛИЦЫ 3х6 – 14000 руб., 3х8 – 18000 руб. Т. 8-917–666-80-20.

595.ТЕПЛИЦЫ от производителя по низким ценам. Т. 48-16-54.

«ХЫПАР»

Издательство ҫурчĕ" автономи учрежденийĕ

УЧРЕДИТЕЛЬ: Чăваш Республикин Информаци политикипе массăллă коммуникацисен министерствин "Хыпар" Издательство ҫурчĕ" Чăваш Республикин хăй тытăмлă учрежденийĕ

Сывлăх

Ҫырăнмалли индекс: 11524

Директор-тĕп тĕп редактор
М.М.АРЛАНОВ
Редактор
А.Х.ЛУКИЯНОВА

Хаҫата Федерацин ҫыхăну, информаци технологийĕсен тата массăллă коммуникацисен сферинчи надзор службинче /Роскомнадзор/ 26.04.2013 ç. ПИ ФС77-53798 №-пе регистрациленĕ.

РЕДАКЦИПЕ ИЗДАТЕЛЬ АДРЕСĔ:
428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчĕ, 13, Пичет ҫурчĕ, III хут.
ЫЙТСА ПĔЛМЕЛЛИ ТЕЛЕФОНСЕМ: 56-03-04,56-00-67.
коммерци дирекцийĕ:
28-83-70, 56-15-30 – инспекторсем.
hypar2008@rambler.ru

Факс: (8352) 28-83-70
Электронлă почта:
hypar1@mail.ru

Хаҫата «Хыпар» Издательство ҫурчĕ» АУ техника центрĕнче калăпланă, «Чăваш Ен» ИПК АО типографийĕнче пичетленĕ, 428019, Шупашкар хули, И.Яковлев проспекчĕ, 13. 64-24-01 – издательство директорĕ.

Номере 20.09.2016 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 12 сехетре алă пуснă.
Тираж 4606. Заказ 3346.

Реклама тексчĕсемпе пĕлтерӳсемшĕн вĕсене паракансем яваплă.