ХЫПАР
Сывлăх
1998 çулхи пуш уйăхĕн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă
12+
3 (768) №, 2014, кăрлач /январь/, 23
Хакĕ ирĕклĕ

Хўтлĕх

АСЛИСЕНЕ ТЕ, ÇАМРĂКСЕНЕ ТЕ

Халăх медицини сĕнекен çак рецептсем аслă ăрури çынсене те, çамрăксене те чĕрене çирĕплетме пулăшĕç.

✦ Инфарктран хўтĕленме ирсерен выç хырăмла 1-ер апат кашăкĕ тин татнă шур çырли /клюква/ çини усăллă. Вăл юн тымарĕсен стенкисене çирĕплетет. Паллах, ку меслет шур çырли пиçсе çитнĕ тапхăрта вырăнлă.

✦ Инфаркт хăрушлăхне симĕс чей те чакарать. Вĕтĕ туранă пуçлă суханпа пыла 1:1 шайлашупа хутăштармалла. Кунне 3-4 хут 1-ер чей кашăкĕ сывлăх лайăхланиччченех çимелле.

✦ Чĕрене çирĕплетме кашни кун 1 пан улми е 100-150 грамм курага çимелле тата çур стакан кишĕр сĕткенĕ ĕçмелле.

✦ Каçхи апат вăхăтĕнче 1 пуç ыхрана 1 стакан кĕвелĕкпе сыпса çини чĕре мышцине витĕмлĕ çирĕплетет.

✦ Ку рецепт чĕрене кăна мар, организма пĕтĕмĕшле çирĕплетет. 200 грамм курагана, 200 грамм иçĕме, 200 грамм типĕ хура сливăна, 100-150 грамм инжира, 200 грамм аçтăрхан мăйăрне, 2 лимона хуппипе тата вăррисĕр аш арманĕпе авăртмалла, 200 грамм пыл хушса пăтратмалла. Кашни ир выç хырăмла апатчен çур сехет маларах 1-ер апат кашăкĕ çимелле.

Ыйту-хурав

КУÇ УМĔНЧЕ ПĂНЧĂСЕМ ВЫЛЯÇÇĔ

Хаçат вулама, ал ĕçĕ тума юрататăп. Анчах пĕр тĕле ялан тинкерсе ларсан куç умĕнче темĕнле шурă хумсем, вĕтĕ пăнчăсем выляма пуçлаççĕ. Çак амакран мĕнле хăтăлмалла-ши?

М. ИВАНОВА.
Канаш районĕ.

Тухтăрсемпе калаçса илтĕмĕр. Сирĕн ыйтăва вĕсем çапла хуравларĕç. Аслă çулсенчи сывă çынсен те куç умĕнче пăнчăсем, хумсем мĕлтлетни час-часах тĕл пулать. Ку ылмашăну ĕçĕ хавшанипе çыхăнма пултарнă. Сăлтавĕ çакăнта пулсан – пăшăрханма кирлĕ мар. Анчах куç тĕлĕшпе кирек мĕнле амаксем аптратсан та больницăна кайса тĕрĕсленме май тупмаллах. Терапевтпа, куç тухтăрĕпе, невропатологпа канашламалла. Вĕсем сирĕн сывлăха тĕплĕ тĕрĕслесе пулăшу мелĕсене палăртĕç.

ЧИРЛЕСЕН ХЫВĂХ ÇИМЕЛЛЕ

● Бронхит аптратсан тин вĕренĕ 1 литр шыва 400 грамм вĕтĕ хывăх /отруби/ ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10 минут пиçĕхтермелле, сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен çуршар стакан ĕçмелле. Кăштах пыл хушма юрать.

● Вар хытсан, ват хăмпи япăх ĕçлесен, дисбактериоз чухне кунне 3 хут апатчен е ун вăхăтĕнче шывра е яшкара ислетнĕ 1 апат кашăкĕ шултра хывăх çимелле.

● Ытлашши виçерен хăтăлма кунне 3 хут апатчен 20 минут маларах шывра е яшкара ислетнĕ шултра хывăх 2 апат кашăкĕ çимелле.

● Аллерги, ўт ытла сисĕмлĕ пулни аптратсан 2 стакан шултра хывăха марля хутаçпа 38-39 градус ăшă шыв тултарнă ваннăна ямалла, çур сехет тытмалла. Ăшă ваннăра 10-12 минут выртмалла.

● Хывăх атеросклероз, сахăр диабечĕ, самăрлăх, ват çулĕсен дискинезийĕ, пыршăлăхпа ват хăмпи вăйсăрлăхĕ, вар хытни, гипертони аптратсан та усăллă. Вăл çак чирсенчен хўтĕленме те пулăшать.

ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
23.01	–16	–23
24.01	–22	–28
25.01	–25	–30
26.01	–27	–24
27.01	–18	–26
28.01	–26	–31
29.01	–24	–24

КАСТОРКА ТЕМРЕН ТЕ ЛАЙĂХ

❖ Вар хытсан капсулăпа сутакан касторка та, кĕленчери те усăллă. Талăкра пĕрре е виçĕ хутран ытла мар ĕçмелле. Аслисене – талăкра 15-30 грамм е 15-30 капсула, ачасене 5-10 грамм е 5-10 капсула юрать.

❖ Çапăнтарса ыраттарсан, кăвакартсан сиенленнĕ ўте кунне 3 хут касторка çăвĕ сĕрмелле. Кăвакарни иртиччченех сипленмелле.

❖ Касторка çăвĕ операци хыççăнхи çĕвве пĕчĕклетет. Ăна çĕвве суран йăлтах сывалса çитсен сĕрме пуçламалла.

❖ Çак çу ревматизма, артрита пула ыратсан, çурăм ялан аптратсан, мышцăсем хытсан пулăшать. Кун пек чухне касторкăпа компресс хураççĕ.

❖ Касторка сĕрсен çўç, куç харши, хăрпăкĕ хăвăртрах ўсеççĕ, сахалрах тăкăнаççĕ.

❖ Ўтшĕн те усăллă. Унпа ўте ир-каç пĕр уйăх сăтăрса пурăнсан вăл шуралать, пĕркеленчĕксем якалаççĕ, шĕпĕнсем, папилломăсем, тур паллисем, пигмент пăнчисем çухалаççĕ.

❖ Бронхит аптратсан, ўслĕк вăраха кайсан 2 апат кашăкĕ касторка çăвне 1 апат кашăкĕ скипидарпа хутăштарса çĕрлене хирĕç кăкăрпа çурăма сăтăрмалла, ăшă витĕнсе çывăрмалла.

❖ Хĕрарăмсен ар органĕсем шыççан касторкăра йĕпетнĕ пусма татăкне çĕрлене хирĕç хырăм çине хумалла, полиэтиленпа витмелле, ал шăллипе çыхмалла.

Екатерина Гордеева – невролог тухтăр. Вăл И. Н. Ульянов ячĕллĕ Чăваш патшалăх университетĕнчен 2004 çулта вĕренсе тухнă. Унтанпа сиплевре опыт чылай пухнине палăртмалла. Екатерина Анатольевна республикăри вăрçă ветеранĕсен клиника госпиталĕнче ĕçлет, аслă çулсенчи çынсене сывлăха лайăхлатма пулăшас тĕлĕшпе медицинăри паха меслетсемпе анлă усă курма тăрăшать.

ÇĔР ТУМЛАМ ТАРАН

Атеросклерозран сипленмелли настойкăна шăлан çырлинчен хатĕрлеме пулать.

Çур литр кĕрекен кĕленче савăта иккĕ-виççĕмĕш пайĕ таран шăлан çырли тултармалла, хĕрринченех шурă эрех хушмалла. 2 эрне лартмалла, кашни кун силле-силле илмелле. Сăрăхтармалла.

Схемăпа ĕçмелле. 5 тумламран пуçламалла, кашни кун 5-шер тумлам хушса пымалла. Çапла майпа кунне 100 тумлама çитермелле. Унтан виçене кашни кун 5-шер тумлам чакарса пымалла, 5 тумлам хăвармалла. Ку – сиплев курсĕ.

ÇЎХЕТЕТ

Хырăма çўхетеççĕ, мышцăсене çирĕплетеççĕ.

1. Урайне çурăм çине выртмалла. Урасене çўлелле 12-15 хут çĕклемелле. Тўрĕ тăмалла, хул пуççисем çине вăрăм патак хурса кĕлеткене унталла-кунталла çавăрмалла. Кашни енне 20-25 хут çаврăнсан 1-2 минут канса илмелле. Унтан хусканусене çĕнĕрен тумалла.

2. Шкап çумĕнчи хыççăр пукан çине лармалла. Урасемпе шкап айĕнчен çаклатмалла. Кĕлеткепе хыçалалла тайăнмалла, унтан каллех тўрленсе лармалла. 15 хут тумалла. Тăмалла, алăсене çăмăл гантельсем тытса вĕсене кĕлетке тăрăх усăнтармалла, кашни еннелле вуншар хут тайăлмалла. Канса илмелле те хусканусене тепĕр хут тумалла.

Усă курма

ХАЛĂХРА ПАЛĂРНĂ РЕЦЕПТСЕМ

■ Ўте пĕçертсе ятăр-и? Хуппине шуратнă чĕрĕ çĕр улмине теркăпа хырса сиенленнĕ ўт çине хумалла. вăл ăшăнса пынă май çĕннипе улăштарсах тăмалла. Çĕр улми пăттипе пиçнĕ вырăн чĕпĕтме пăрахиччченех сипленмелле.

■ Гайморит аптратсан çур стакан ăшă шывра 1 тумлам йод тата 1 пĕрчĕ марганцовка /ытларах юрамасть, пĕçертсе ярать/ ирĕлтермелле. Шĕвеке сăмса шăтăкĕсене 2-3-шер тумлам тăтăшрах тумлатмалла. 5 кун сипленмелле.

■ Ура хырăмĕн мышцисем çывăрса ларнинчен хăтăлма хура тул кĕрпине типĕтмелле, авăртмалла. Кунне пĕрре 1 апат кашăкĕ çăнăха шыва ярса ĕçмелле. Юнри гемоглобин шайне ўстерме çак çăнăха кунне 3 хут 1-ер чей кашăкĕ çимелле. 1-2 эрне сипленмелле.

■ Бронхит чухне кашни ир выç хырăмла, апатчен 30-40 минут маларах, чĕрĕ 2 паха çăмарта /килти чăх çăмарти лайăхрах/ ĕçмелле.

■ Пыр ыратсан лимон касăкĕсене ĕммелле тата сар çип ути /зверобой/ чейне вĕрилле кунне 2-3 хут çуршар стакан ĕçмелле. Чей рецепчĕ – тин вĕренĕ çур стакан шыва 2 апат кашăкĕ курăк ярса пиçĕхтермелле.

■ Ларингита пула сасă çĕтсен тин вĕренĕ 1 стакан шыва 1 апат кашăкĕ хĕрлĕ пилеш, 1 апат кашăкĕ пыл хушмалла, вĕреме кĕртмелле, савăта хупăлчапа витсе вăйсăр çулăм çинче 10 минут пиçĕхтермелле. Çулăм çинчен илсен ăшă чĕркесе 2 сехет лартмалла. Шĕвеке кунне 3 хут виççе пайласа ăшăлла ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 12 кун.

КИШĔР ВĂРРИПЕ

Юн пусăмĕ ўснинчен. Кофе арманĕпе 4 стакан кишĕр вăррине авăртмалла та сакăр пая уйăрмалла. Кашни пайне 1 стакан сĕте ярса тата çур чей кашăкĕ крахмал хушса кĕсел пĕçермелле, сивĕтмелле. Кашни ир выç хырăмла пĕрер стакан ĕçмелле. Çак меслетпе çулталăкра 28 кун сипленмелле.

УРА ТĂРТАНАТЬ-И?

1 литр шыва 4 чей кашăкĕ йĕтĕн вăрри ярса 10-15 минут вĕретмелле. Унтан кастрюле хупăлчапа витсе ăшă вырăна 1 сехете лартмалла. Шĕвеке сăрăхтармасан та юрать. Тутă кĕме кăштах лимон сĕткенĕ хушма юрать. Кунне 2-4 хут çуршар стакан ăшăлла ĕçмелле.

Сывлăх
3 (768) №, 2014, кăрлач (январь), 23

Арçынсем валли

ВĂРАХА КАЙСАН УЙРĂМАХ ПĔЛТЕРĔШЛĔ

Ар парĕн шыççи /простатит/ вăраха кайсан вĕлле хурчĕн çимĕçĕсемпе сипленни уйрăмах пĕлтерĕшлĕ.

Пыл

Кунне 5-6 хут, апат хăçан çинине пăхмасăр, 100-шер грамм пыл çимелле. Ăна çăварта ытларах тытса тăрса ĕмелле. Кун пек микроэлементсемпе макроэлементсем юна лайăхрах сăрхăнса кĕреççĕ. Пыл çинĕ хыççăн 5-10 минут шĕвек ĕçмесĕр чăтмалла.

Прополис

Юн тымарĕсен тытăмне тасатма 95 грамм прополиса кăштах ăшăтмалла. Унта левзея, женьшень, шур утин /пырей ползучий/ тымарĕсенчен хатĕрлесе ала витĕр кăларнă çăнăха 4 грамм тата типĕ ама сĕчĕ /маточкино молочко, аптекăра ăна «Апилак» ятпа сутаççĕ/ хушмалла, лайăх пăтратмалла. Унтан хутăша патакпа пельмень чусти хулăнăш туса йĕтĕрлемелле, 10 тăваткала пайласа касмалла. Кашни пластинка 10-шар грамм пулать. Халĕ вĕсене тата пĕр пысăкăш 10 пая /1-ер грамм/ уйăрмалла.

Малтанхи икĕ кун 0,5-1 грамм çак эмеле ĕмсе е чăмласа çимелле, е ирĕлсе пĕтичченех çăварта тытма юрать. Тата 28 кун ирхине 1,5 грамм прополис хутăшне çăвара пит çăмарти айне хурса каçченех çапла çÿремелле, каçхине те çĕр каçма 1,5 грамм хумалла. Апат çимелле чухне прополиса кăларса илмелле, унтан каллех пит çăмарти айне чикмелле. Çĕннине хума вăхăт çитсен прополиса лайăх чăмласа çăтмалла е сурса пăрахмалла. Прополис чĕлхене самантлăха кăштах хытарма, чĕпĕтме е хĕртме пултарать.

Чечек тусанĕ

Прополиспа пĕрле кунне 3 хут çуршар чей кашăкĕ чечек тусанĕ /перга/ ĕмни усăллă. Çакна ирхине выç хырăмла, кăнтăрлахи апатчен çур сехет маларах тата каçхине çывăрма выртас умĕн тусан лайăххрах. Чечек тусанне çăварта 20 минутран кая мар тытса ĕмелле. 20 минут шĕвек ĕçмелле мар. Юлнă карасне сурса пăрахмалла. Чечек тусанне сивĕтмĕшре упрамалла.

Вилĕ хурт

Ар парĕ шыççан типĕтнĕ вилĕ хурт /подмор/ лайăх пулăшать. 4 апат кашăкĕ вилĕ хурта çур литр шурă эрехе ярса пÿлĕмри тĕттĕм вырăнта 14 кун лартмалла, вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле. Шывпа сыпса ĕçме юрать.

Ама сĕчĕ

Сиплев курсĕ валли пĕр пенициллин кĕленчи /18 грамм/ ама сĕчĕ /маточкино молочко/ çитет. Сивĕтмĕшре упрамалла. Ама сĕтне кĕленчерен йывăç патакпа /тĕслĕхрен, мороженăй çимеллипе/ кăна ăсса илмелле. Ирхине вăрансанах чĕлхе айне 1 грамм хумалла. Ăна ĕммелле мар, вăл юна тÿрех сăрхăнса кĕрет, мĕншĕн тесен ама сĕчĕн белокĕсем этем юнĕн плазмине çывăх. 18 кун ĕçнĕ хыççăн 12 кун тăхтав тумалла.

Шута илме: ар парĕн шыççинчен сипленмелли çак рецептсем пыл хурчĕн çимĕçĕсене аллерги çук пулсан питĕ лайăх витĕм кÿреççĕ.

Çут çанталлăк парни

ШУРĂ ЧĂРĂШ СЫВЛĂША ТАСАТАТЬ...

Сиплевре шурă чăрăшăн /пихта/ папкипе, пĕр çулхи хунавĕпе, пулса çитмен симĕс йĕкелĕпе, сăмалипе усă кураççĕ. Лăссинче аскорбин йÿçекĕпе каротин нумай.

❖ Витаминсен çитменлĕхĕ аталансан, грипран хÿтĕленме. Шурă чăрăшăн 5 апат кашăкĕ çамрăк лăссине тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те çулăм çинчен илмелле, 2-3 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатсен хушшинче çуршар стакан ĕçмелле. Пÿлĕмсене тасатма темиçешер туратне шыва лартмалла. Бактерисене пĕтерме шурă чăрăш лăссине эмальленĕ витрене хумалла, тин вĕренĕ шыв хушмалла, шăрши пÿртре питĕ хăвăрт сарăлать.

❖ Çÿлти сывлав çулĕсем шыççан, бронхит, ревматизм, подагра, полиартрит, сыпăсен ытти чирĕ аптратсан. 4 апат кашăкĕ вĕтетнĕ чĕрĕ хунавне тин вĕрен 0,5 литр шыва ямалла, çур сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 2-3 хут апатчен пĕр сехет маларах1-ер стакан ĕçмелле.

❖ Сыпă чирĕсем нушалантарсан. Асăннă шĕвеке ĕçнипе пĕрлех шурă чăрăш турачĕсенчен ванна хатĕрлемелле. Вĕсене витрене çурри таран тултармалла, тин вĕренĕ шыв ямалла, вăйсăр çулăм çинче 3-5 минут вĕретмелле, илсен 15-20 минут лартмалла та сăрăхтармалла. Ăшă шывлă ваннăна ямалла. Кун сиктерсе 10-15-шер минут çакăн пек ванна кĕмелле.

❖ Шăл туни шыççан /пародонтоз/. Шăл тунисем çине 15-20 минута шурă чăрăш çăвĕнче /аптекăра сутаççĕ/ йĕпетнĕ мамăк хумалла. Гайморит чухне çак çăва сăмсана 3-4-шар тумлам ямалла, унпа ингаляци тумалла. Тин вĕренĕ шыва 8-10 тумлам шурă чăрăш çăвне тумлатмалла, пуç çийĕн хулăн ал шăллипе витĕнсе пăсĕпе 15 минут сывламалла.

❖ Пÿре, шăк хăмпин чирĕсем чухне шăк хăвалама, дезинфекцилеме, юна тасатма. Шурă чăрăшăн 1 апат кашăкĕ папкине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вĕрекен шыв мунчинче 15 минут лартмалла, илсен 30 минутран сăрăхтармалла, малтанхи виçине çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Кунне 3 хут апат хыççăн стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле.

❖ Юн пусăмĕ ÿссен /гипертони/. Хуппин шĕвекĕ усăллă. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ хуппа тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, савăта виткĕçпе хупса сивĕниччен лартмалла. Кунне 3 хут апатчен чĕрĕкшер стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 10 кун, 10 кун тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле.

❖ Ÿт шăтсан, пиçсе тăрсан. Шурă чăрăшăн таса çăвне сĕрмелле. 2-3 процедура хыççăн ÿт тÿрленет. Ура кăмпинчен те çак çупа сипленме пулать: унра йĕпетнĕ татăка сиенленнĕ вырăна 20-30 минута хумалла. Сиплев курсĕ – 4-7 кун.

Эсир пĕлесшĕнччĕ

ВЫРĂНЛĂ ПУЛАССА ШАНАТПĂР

Вăрмарта пурăнакан Иван Семенов инсульт хыççăн шĕпĕн курăкĕпе /чистотел/ мĕнле сипленмелле-ши тесе ыйтать. Халăх медицини вара çак курăкран хатĕрленĕ шĕвексем виçене тĕрĕс пăхăнмасан организма наркăмăшлама пултарни пирки асăрхаттарать. Сирĕншĕн усăллă тата сиен кÿмен урăх мелсемпе паллаштаратпăр.

Инсульт хыççăн алă туйми пулнă тăк çÿхе хупăллă лимонпа апельсина хуппипех тата вăррисĕр аш арманĕпе авăртмалла, 2 апат кашăкĕ пыл хушмалла. Кунне 3 хут çак хутăшпа чей ĕçмелле. Каçхине çывăрас умĕн пĕр апат кашăкĕ йĕтĕн çăвĕ ĕçни усăллă.

Сиплĕ шĕвек хатĕрлесен аван. Чăрăшăн 5 апат кашăкĕ вĕтетнĕ йĕппине, 3 апат кашăкĕ типĕтнĕ шăлан çырлине, 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ сухан хуппине тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10 минут вĕретмелле. Унтан çĕр каçа лартмалла та ирхине сăрăхтармалла. Çак шĕвеке пĕчĕкшерĕн талăкра çур литр ĕçмелле. 1 уйăхран кая мар сипленмелле, ытларах вăхăт та ĕçме юрать.

Пуç мимминчи юн тымарĕсене çирĕплетме эрнере 3 хут пуç ÿтне /çÿçе мар/ тахçанах шăратнă, анчах йÿçекленмен, симĕсленмен ĕне çăвĕпе сăтăрмалла, пуçа полиэтилен хутаç тăхăнса 30 минут лармалла.

Туйми пулнă вырăнсене çак хутăшпа сиплени ырă витĕм кÿрет. 1 литр шыва 1 апат кашăкĕ шултра тăвар, 50 грамм 10 процентлă нашатырь спирчĕ, 10 грамм камфора спирчĕ ямалла. Малтан спиртсене пĕрле ярса силлемелле, унтан шыв, тăвар хушмалла, тăвар ирĕличченех пăтратмалла. Шĕвеке ир-каç туйман вырăнсене сĕрмелле. Вăл ÿте хăвăрт сăрхăнса кĕрет. Сывлăх лайăхланиччен сипленмелле.

Юлашкинчен çакна калас килет: йывăр чирлесен те ан парăнăр, хăвăртрах сывласшăн кĕрешĕр, яланах лайăххине шанса пурăнăр.

АСАННЕ СĔНĔВĔСЕМ

■ Чĕрепе юн тымарĕсен тытăмне çирĕплетме 5 апат кашăкĕ вĕтетнĕ çамрăк хыр е чăрăш лăссине çур литр шыва ярса 10 минут вĕретмелле. Çулăм çинчен илсен 10 минут лартмалла та сăрăхтармалла. Шĕвеке кунне 4-5 хут çуршар стакан ĕçмелле.

■ Чĕре ыратма пуçласан алă айĕнче нитроглицерин çук тăк пĕчĕкрех ыхра шăлĕ çимелле. Вăл чĕре тăрук аптратнинчен пулăшать.

■ Атеросклерозран хÿтĕленме йÿç кăшман /редька/ сĕткенне пылпа хутăштарса ĕçмелле. Пан улми ытларах çимелле. Унри пектин организмран сиенлĕ холестерина кăларать. Кăшман, ыхра, хура хурлăхан, кĕтмел çырли, хĕрен, сухан, тинĕс купăсти, горчица, йÿç кăшман усăллă. Юн тымарĕсен склерозĕ чухне ÿте пыл сĕрсе туртăнтаракан массаж тумалла.

■ Стенокарди, сывлăш пÿлĕнни аптратсан ыхрапа пыл хутăшĕ паха. Е 10 лимона аш арманĕпе авăртмалла, сĕткенне юхтармалла, вĕтетнĕ 5 шăл ыхра, 1 литр пыл ярса пăтратмалла. Пĕр эрнене сивĕ çĕре лартмалла. Хутăша кунне 4 апат кашăкĕ тăватă эрне ĕçмелле.

ÇĔНĔ ХЫПАРСЕМ

✦ Раççей ăсчахĕсем çирĕплетнĕ тăрăх – эпир пĕрре ларса мĕн чухлĕ çиесси апат хыççăн ĕçекен шĕвек температурипе тачă çыхăннă. Сăлтавĕ паллă: сивĕрех шĕвек пылак тутăна туйми тăвать, вĕри шĕвек пылак тутă туйăмне вăйлатать. Çавăнпа ирхи, кăнтăрлахи, каçхи апатсем хыççăн ăшă шĕвек ĕçсен лайăхрах.

✦ Кашни кун юрлани харлаттарнинчен хăтăлма пулăшать тесе пĕлтереççĕ Британи ăсчахĕсем. Çак тĕллевпе кунсерен 20-шер минутран кая мар юрламалла. Виçĕ уйăхран харлаттарни иртме пуçлать, ыйхă лайăхланать.

✦ Германири ăсчахсем пирус туртма пăрахас тĕллев тытнă çынсене баклажан çиме сĕнеççĕ. РР витамин пуррине кура çак çимĕç никотин туртăмне çĕнтерме пулăшать.

ЧАВСА ÇИНЕ ÿКСЕН

Чавса çине ÿксен ыратни час иртмест. Килте мĕнле сипленме пулать-ха?

Пĕр пай хăмла çулçипе туратне виçĕ пай шурă эрехе ярса 9 кун лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 20-шер тумлам 10 кун ĕçмелле, тата 10 кун – 30-шар тумлам, тата 10 кун – 50-шар тумлам. Малалла – 30-шар тумлам тата 2 уйăх. Пĕтĕмпе 3 уйăх сипленмелле.

Çапла сипленнĕ вăхăтрах каçсерен ыратакан чавса çине кăштах уксус хушнă кăвак тăмран пашалу йăвалса хумалла, çыхăпа çирĕплетмелле. Ирхине тăма ăшă шывпа çуса тасатмалла. 3 каç сипленмелле, унтан кăштах тăхтав тумалла та тата 3 кун тăм хумалла.

ПĔÇЕРТНИНЕ ЧĂТМАХ ТИВЕТ

Купарча нервĕ шыççан аш арманĕпе авăртнă çур стакан хĕрен тымарне, теркăланă çур стакан чĕрĕ çĕр улмине, пĕр апат кашăкĕ пыла хутăштармалла. Малтан ыратакан вырăна тип çу сĕрмелле, унтан хатĕрленĕ маçа иккĕ хутлатнă бинта 1,5 сантиметр хулăнăш сийпе сĕрсе компресс хумалла. Пĕр сехетрен илмелле.

Пĕçертет, анчах чăтма пулать. Виçĕ кун сиплесен купарча нервĕ шыçни иртет.

ПÿРНЕСЕМ ТУЙМАÇÇĔ

Алăри пÿрнесем туйми пулсан кавăнран пăтă пĕçермелле. Алла ăшă пăтăпа пÿрнесенчен пуçласа хул пуççи таранах витсе чĕркемелле. Ăшă япалапа çыхмалла.

Пĕрре пĕçернĕ пăтта 5-6 хут та хума юрать. Анчах ăна çулăм çинче мар, шыв мунчине савăтпа лартса ăшăтмалла.

Килти тухтăр

ШĂНСА ПĂСĂЛСАН ÇĂМĂЛЛĂХ КŸРЕÇÇĔ

Пĕлетпĕр ĕнтĕ, шăнса пăсăлсан ăшă çи-пуç тăхăнмалла тата шĕвек ытларах ĕçмелле. Хăвăртрах сывалма мĕнле шĕвексем пулăшаççĕ-ха?

Лимонпа пыл хушнă ăшă чей. Ăна ОРВИн малтанхи паллисене асăрхасанах ĕçме пуçламалла. Чей хатĕрлесси йывăр мар. Шĕвĕрех симĕс е хура чей пĕçермелле те унта темиçе касăк лимон тата 1 чей кашăкĕ пыл хушмалла. Паллах, вĕсене сивĕнерех панă чее ямалла, вĕри шывра лимонпа пылăн усăллă енĕсем çухалаççĕ.

Шăлан çырлин шывĕ. Çак çырлара С витамин уйрăмах нумай. Чей хатĕрлеме типĕ шăлан çырлине вĕтетмелле, 3 апат кашăкĕ илсе термоса ямалла, çур литр тин вĕренĕ шыв хушмалла, çĕр каçа лартмалла, ирхине сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен çур сехет маларах çуршар стакан ĕçмелле.

Çăка çулçипе хăмла çырли чейĕ. Малтан çăкан типĕтнĕ чечекĕнчен чей пĕçермелле те унта хăмла çырлипе типĕ çулçине хушмалла, вĕсем вырăнне варени те юрать. 30 минут пиçĕхтерсе лартмалла та сăрăхтармалла.

Кĕтмел /брусника/ е шур çырли /клюква/ морсĕ. Çак çырласем бактерисене хирĕç кĕрешекен хăватлă витĕмпе палăрса тăраççĕ, организма чире çĕнтерме пулăшаççĕ. Морс хатĕрлеме 3 пай çырлана 1 пай сахăрпа хутăштарса çăрмалла. Темиçе апат кашăкĕ хутăша çур литр ăшă шыва ямалла.

Глинтвейн. Шĕвек питĕ аван ăшăтать, çавăнпа сивĕ çанталăкра уйрăмах вырăнлă. Вăл шăнса пăсăлнипе витĕмлĕ кĕрешет, кăмăла çĕклет. 100 миллилитр шыва техĕмлĕхсем /гвоздика, пăрăç, корица, ытти/ хушмалла, вĕреме кĕртмелле. Çулăм çинчен илмелле, 10 минут лартмалла та сăрăхтармалла. Апельсина вакламалла, иçĕм çырли эрехĕпе, маларах хатĕрленĕ шĕвекпе, сахăрпа хутăштармалла, вĕреме кĕртмелле те кăмăл пулсан иçĕм, пыл, пан улми хушмалла. Глинтвейна çĕрлене хирĕç вĕрилле ĕçмелле.

Диета

ПĔЧĔК ВИÇЕПЕ, ТĂТĂШРАХ

Ват çулĕсен ĕçĕ япăхсан /дискинезия желчевыводящих путей/ ват шĕвекĕ тухаймасăр пухăнасран апата пĕчĕк виçесемпе тата тăтăшрах, кунне 5-6 хут, çимелле.

❖Çуллă, уйрăмах вылăх çăвĕпе тата тасатнă тип çупа хатĕрленĕ, апат вищине чакармалла.

❖Рационран мĕн пур çурма фабриката, кăлпассине кăлармалла – вĕсенче çупа сиенлĕ хутăшсем нумай.

❖Ват çулĕсем йĕркеллĕ ĕçлеччĕр тесен клетчатка нумай кирлĕ. Чĕрĕ е пĕçернĕ кирек мĕнле пахча çимĕçпе улма-çырла аван. Пан улми, кишĕр, кавăн пуринчен те усăллăрах.

❖Тулли тĕшĕрен пĕçернĕ çăкăр кăна усăллă. Кукăль-икерчĕ çиес килсен сĕлĕ тата хура тул çăнăхĕнчен кăна хатĕрлемелле.

❖Кирек хăш кĕрпе те усăллă, анчах риспа тата манкăпа асăрханулларах пулмалла. Пăтта шывпа, типĕ улма-çырла тата майăр хушса пĕçермелле. Çакăн пек ирхи апат ăна ирĕлтерекен органсене лайăхрах ĕçлеттерме пуçлать.

❖Пĕçертекен, пăрăçлă техĕмлĕхсем чире вĕрĕлтерме пултараççĕ. Вĕсем вырăнне розмаринпа, чапăрпа, петрушкăпа, укроппа, аир тымарĕн порошокĕпе усă курăр.

❖Газировкăсăр, çăра чейпе кофесĕр пуçне тĕрлĕ шĕвек ĕçме пултаратăр. Алкоголь пачах юрамасть.

Пĕр кунхи меню

Пĕрремĕш ирхи апат: тип çу хушнă винегрет, тăпăрчă, шĕвĕ кофе сĕтпе.

Иккĕмĕш ирхи апат: улма-çырла сĕткенĕ, типĕтнĕ инжир е курага.

Кăнтăрлахи апат: тип çу хушнă пахча çимĕç яшки, пĕçернĕ çуллă мар аш, тип çупа пăшăхланă кăшман, пĕр татăк çăкăр, типĕтнĕ улма-çырла компочĕ.

Кахал апачĕ: шăлан çырли ярса вĕретнĕ шыв, банан е пан улми.

Каçхи апат: пĕçернĕ пулă, пахча çимĕçрен хатĕрленĕ рагу, симĕс чей сахăр хушса.

Çывăрас умĕн: шăлан çырли чейĕ.

Пахча çимĕç

ИММУНИТЕТ ВĂЙЛАНАТЬ, ХОЛЕСТЕРИН ЧАКАТЬ

Сăмах – мандарин пирки. Унра аскорбин йÿçекĕ питĕ нумай – 55 процента яхăн. Кунне 2-3 мандарин çини те иммун тытăмне çирĕплетме, юнри холестерин шайне чакарма пулăшать.

Çимĕçĕн тутлă ăшĕнче рахитпа кĕрешекен Д витамин тата юн тымарĕсен пиçĕлĕхне упракан К витамин пур. В ушкăнри витаминсемпе те пуян. Вĕсем ыйха йĕркене кĕртеççĕ, ас туса юлассине тата япаласен ылмашăнăвне лайăхлатаççĕ.

Халăх медицининче мандаринпа темрен те сипленеççĕ. Хуппине ярса вĕретнĕ е пиçĕхтернĕ шĕвексем организма пĕтĕмĕшле çирĕплетеççĕ, температурăна чакараççĕ, ăш пăтраннине ирттереççĕ, хытараççĕ. Аппетит пĕтсен мандарин апат анассине лайăхлатать. Хăсниччен, вар-хырăм ыратниччен, варвиттирен хăтарать.

Илем кÿрекен çимĕçсен хушшинче малти вырăншĕнчен пĕри шутланать. Чи малтанах ку мандарин сахал калориллĕ çимĕçсен шутĕнче /100 грамра – 40 килокалори кăна/ пулнипе çыхăннă. Ăна çини кĕлетке пăсас çук.

Температура пысăк чухне ăш хыпнине ирттерме мандарин сĕткенĕ ĕçеççĕ. Çавăн пекех вăл ÿпкене лăймакаран тасатать. Çак тĕллевпе ăна кашни ир 1-ер стакан ĕçмелле. Варвиттиллĕ вар-хырăм чирĕсенчен сипленнĕ чухне чĕрĕ мандаринпа сĕткенĕ питĕ усăллă.

Кăмпа чирĕнчен сывалма ÿтпе чĕрнесене мандарин сĕткенĕпе е хуппин шал енĕпе майĕ килнĕ таран тăтăшрах сăтăрмалла.

Асăрханăр! Мандаринăн паха ен çав тери нумай пулин те тимлĕхе çухатмалла мар. 7 çула çитмен ачасене, аллергиксене, хырăмлăх сĕткенĕн йÿçеклĕхĕ пысăккипе, хырăмлăхпа вун ик пумăклă пыршă язвипе, колитпа, энтеритпа, пыршăлăх чирĕсем вĕрĕлнипе, ват хăмпин шыççипе, сарамакпа, çивĕч нефритпа аптракан çынсене юрамасть.

Тимллĕ пулăр

ПУÇ МĔНШĔН ÇАВРĂНАТЬ?

✦ Пуç çаврăннин сăлтавĕ час-часах вестибулярлă аппарат чирленипе çыхăннă. Ăна вертиго теççĕ. Вăл питĕ çивĕччĕн палăрать, çак вăхăтра ăш пăтранма, хăстарма, сивĕ тар тапса тухма пултарать. Ку амак хăлха шыççи отит чухне аталанни те пулать, пĕрлех хăлха та ыратать.

✦ Хăлха илтесси пăсăлсан. Пуç çаврăнни хăлха шавланипе, шăхăрнипе пĕрле палăрни Меньер чирĕпе çыхăнма пултарать. Тепĕр чухне урăх сăлтавсем те тупса палăртаççĕ. Больницăра тĕплĕн тĕрĕсленмелле.

✦ Пуç ыратнине пула. Пĕр вăхăтрах хăлха шавлани, ăш пăтранни, пуç çаврăнни, çутăран, шавран хăрани мигрень çывхарнин палли пулма пултарать. Пуç çаврăнни, ыратни пĕрлех пулсан сăлтавĕ – наркăмăшланни е пуçа амантни.

✦ Хусканусен шайлашăвĕ пăсăлни. Тăн çухатни, куç курми пулни, сисĕмлĕх çухални, хал чакни, хускану йывăрланни пуç мимин чи юн çаврăншĕ тăрук пăсăлнине /инсульт/ систерме пултарать. Тăхтамасăр «васкавлă пулăшу» чĕнмелле.

✦ Эмел ĕçнĕ хыççăн. Тепĕр чухне аллергирен, шăнса пăсăлнинчен сипленмелли эмел, хăш-пĕр антибиотик, çывратакан препарат, транквилизатор ĕçсен пуç çаврăнни те пулать. Çак тĕслĕхре лармалла, пуçпа хул пуççисене пĕр шайлашура тытса выртсан тата тĕрĕсрех. Кун пек пуç мимине юн пырса тăрасси лайăхланать. Кăрт-карт хусканусем тăвасран асăрханмалла.

ИРĔЛТЕРСЕ КĂЛАРАТЬ

Пÿрери, шăк хăмпинчи чулсенчен хăтăлма кĕтмел /брусника/ çулçипе усă курма пулать. 100 грамм çулçа тин вĕренĕ 2,5 литр шыва ямалла, вайсăр çулăм çинче 2 сехет пиçĕхтермелле. Сăрăхтармалла та 250 миллилитр шурă эрех хушмалла. Çулăм çине лартмалла, пăтратса 15 минут пĕçермелле, вĕреме кĕртмелле мар. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 100-шер миллилитр ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

Кĕтмел шывĕ вĕтĕ чулсене хăйăр евĕр ирĕлтерсе кăларать, çĕннисене пухăнма памасть.

МАÇ СĔРСЕ

Ÿт чирĕ псориаз аптратсан килте хатĕрленĕ маçпа та сипленме пулать. 50 грамм солидол /аптекăри те юрать/, 100 грамм пыл, 40 грамм бор йÿçекĕн порошокĕ, 3-5 çăмарта шурри, 1 стакан шĕпĕн курăкĕн /чистотел/ сĕткенĕ кирлĕ.

Бор йÿçекне çăмарта шуррипе пĕрле пăтратмалла, пыл, унтан шĕпĕн курăкĕн сĕткенне хушса лайăх пăтартмалла. Юлашкинчен солидол хушмалла. Ăна сиенленнĕ ÿте сĕрсе сипленнĕ вăхăтра элеутерококк настойки ĕçмелле.

СИВĔ ТĂВАР

Пуç ыратнине сивĕ тăвар ирттерет. Тăвара сивĕре 10 минут тытмалла та пĕчĕк хутаçа тултармалла. Хутаçа лĕпке çине хурса 15-20 минут выртмалла. Куçа хупса кансан тата усăллăрах. Ыратни хăвăрт иртет. Усă курнă тăвар апата юрăхлă мар.

ТИПĔ САР ÇИП УТИПЕ

Вĕтетнĕ типĕ сар çип утине /зверобой продырявленный/ 3 апат кашăкĕ илсе тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 2 сехетрен сăхăртармалла. Термосра пиçĕхтерсен тата лайăхрах. Кунне 3 хут апатчен стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле.

Вăраха кайнă гастритпа аптрасан çак шĕвеке 1-2 уйăх ĕçсе пурăнни ыратнине, кăкăр хĕртнине ирттерме, хырăмлăх сĕткенĕн йÿçеклĕхне йĕркене кĕртме пулăшать.

Ача çĕрле айне йĕпетме пăрахтăр тесен каçхине выртас умĕн ăна çак чее çур стакан ĕçтермелле. Тин вĕренĕ 400 миллилитр шыва 1 апат кашăкĕ /тÿпелесе/ сар çип ути ярса пиçĕхтермелле.

ÇУРĂМ ЫРАТНИНЕ ИРТТЕРМЕ

Ÿпне выртса. Алăсемпе тĕревленсе кĕлеткене çĕклемелле, çурăма авмалла. Хытах авма тăрăшмалла. Çакăн пек 10 çеккунт тытăнса тăмалла. Унтан кĕлеткене çемçетсе малтанхи пек выртмалла. Хусканăва 10 хут тумалла.

Çурăм çинче. Хул пуççисене тÿрĕ тытмалла, урасене чĕр куççире хуçлатмалла. Алăсене ывăç тупанĕсене аялалла тытса айккинелле сармалла. Малтан чĕр куççисене кĕлеткен пĕр еннелле çаврăса хумалла, 10 çеккунтран – тепĕр еннелле. Çак енче те 10 çеккунт тытса тăмалла. Хусканусене 10-шар хут тумалла.

Çурăм çинче. Пĕр чĕр куççине çĕклесе кăкăр патнелле туртмалла. Унтан – теприне. Çурăмăн аялти пайне çемçетмелле. Чĕр куççисене иккĕшне те пĕрле кăкăр патнелле туртмалла, 10 çеккунт çапла тытса тăмалла. 10 хут тумалла.

Хусканусем чирлĕ мышцăсене туртăнтарса çурăмăн аялти пайĕ ыратнинчен пулăшаççĕ. Ларса ĕçленĕ чухне пилĕк тĕлне чĕркенĕ ал шăлли е пĕчĕк минтер хумалла. Хушма тĕрев çурăмăн авăнчăк пайне йĕркере тытма май парĕ.

Хускану

ТРЕНАЖЕР ЗАЛĔ ПӲРТРЕХ

Кил-çурта тирпейленĕ чухне кĕлеткешĕн питĕ усăллă хусканусем тума пулать. Нимĕнле тренажер залĕ те кирлĕ мар.

1. Вăйлă алă. Минтерсене пĕр-пĕрин çине купаласа хурăр та алăсене чăмăрласа вĕсене çатлаттарăр кăна. Тусанне те шаккаса кăларма, мышцăсене те çирĕплетме пулать.

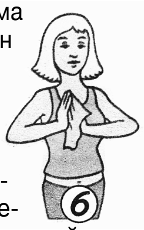
2. Шайлашулăх. Шкап çинчи тусана шăлса илнĕ чухне хăрах ура çинче тăмалла, теприн лаппине ура тунин шал енне хĕстермелле. Чĕр куççине айккинелле ямалла.

3. Илемлĕ ура. Пылесоспа ĕçленĕ май вăрăммăн ярса пусмалла, çак вăхăтра тепĕр уран чĕр куççийĕпе урайне перĕнме тăрăшмалла.

4. Йăрăс пĕçĕ. Утюгпа япала якатнă чухне пĕçĕсем хушшине минтер чикĕр, ăна пĕрре хĕстерĕр, тепре çемçетĕр.

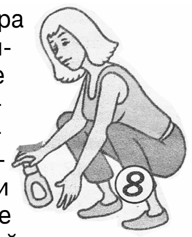
5. Писĕ купарча. Урай çунă чухне сулахай урана хыçалалла ямалла, лаппине хăвăр еннелле кăштах туртăнтармалла, купарчана хытă хĕстермелле. Çак хусканăва урасене улăштарса тумалла.

6. Илĕртӳллĕ кăкăр. Чӳрече çума хатĕрленетĕр-и? Кăкăр кăшкарĕн мышцисене çирĕплетме меллĕ самант. Икĕ салфетка илĕр, алăсене чавсара хуçлатса лапписене кăкăр умĕнче пĕрлештерĕр, алăсене май килнĕ таран вăйлăрах хытарăр. Алăсене айккинелле сарнă май мышцăсене çемçетĕр. Çапла чӳречене çуса тасатăр.

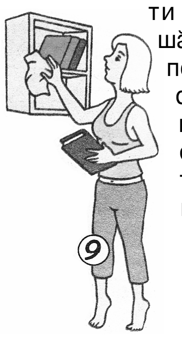


7. Çӳхе хырăм. Пилĕкрен çӳлерех вырнаçнă япаласене тасатнă чухне щеткăна икĕ алăпа тытмалла. Малалли кашни хусканупа килĕшӳллĕн хырăм мышцисене хытармалла, хыçалалла шăлнă май çемçетмелле.

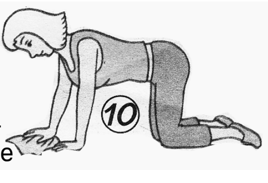
8. Çирĕп ура хырăмĕ. Шкапăн аялти çӳлĕкĕсене шăлнă май майĕпен чĕр куçленсе ларăр. Урасене хул пуççи сарлакăшĕнче тытмалла, кĕлетке пĕçĕсен хушшинче пулмалла.



9. Лапă уран. Çӳлĕкрен мĕн те пулин карăнса илмелле пулсан пукан çине ан тăрăр, чĕвен тăрса туртăнăр. Пӳлĕме тирпейленĕ чухне пĕтĕм ĕçе чĕвен тăрса пурнăçласан лайăхрах.



10. Çинçе пилĕк. Урайĕнче вараланчăк вырăн асăрхасан чĕр куçленмелле, хырăма туртса кĕртмелле. Урайне сăтăрнă май пĕçĕсене енчен енне хускатмалла.



Диабет

САХĂР ШАЙНЕ ЙĔРКЕНЕ КĔРТЕÇÇĔ

Сахăр шайне йĕркене кĕртме пулăшакан халăх мелĕсемпе паллаштаратпăр.

✦ Тасатнă 500 грамм сельдерей тымарне вăррине кăларса илнĕ, анчах хуппине шуратман 6 лимонпа пĕрле аш арманĕпе авăртмалла, эмальленĕ кастрюле ямалла, хупăлчапа витсе вĕрекен шыв мунчине лартмалла. 2 сехетрен илмелле. Тутлă варени пулать. Ăна кĕленче савăтпа сивĕтмĕше лартмалла. Кашни ир апатчен çур сехет маларах 1-ер апат кашăкĕ çимелле. Хутăш икĕ уйăха çитет.

✦ Диабет вĕрĕлесрен сухан диети пулăшать. Ăна эрнере пĕр кун пăхăнмалла. Вăтам ултă сухана хуппинчен тасатмалла, духовкăра çемçеличчен пĕçермелле. Ку пĕр кунхи виçе. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах 2-шер сухан çимелле.

✦ Сив курăкĕн /цикорий/ 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ тымарне 1 стакан сивĕ шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла. Е 2 чей кашăкĕ вĕтетнĕ тымара тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1-2 сехетрен сăрăхтармалла. Шĕвексемпе пĕр пекех усă курмалла: 3-4 сăтăрккăпа пĕр кунра ĕçсе ямалла.

ПĂШĂРХАНМА СĂЛТАВ ÇУК

❖ Климакса ватлăх çитнин е чир палли тесе шухăшлакансем йăнăшаççĕ. Анăçри хĕрарăмсене сăнăр-ха: вĕсем 75-ре те пирĕн 45-ри хăш-пĕр хĕрарăмран лайăхрах курăнаççĕ!

❖ Климакс тапхăрĕнче кăкăр тăртанать, ыратать, вар-хырăм аптратать, йăлтах вĕчĕрхенетерет, хĕрарăм сăлтавсăрах хĕрсе каять. 2-3 çул çак нушана чăтса ирттермелле кăна. Кайран пĕтĕмпех иртет, нимĕнле гормон тăвăлĕ те кăмăла пăсайми пулать.

❖ Тухтăрсем хĕрарăмсене çак тапхăр çитсен те сексран ютшăнма сĕнмеççĕ, секс 70-рен иртсен те кирлĕ тесе çирĕплетеççĕ. Вăл амалăх пырĕн мышцисене ватăлма памасть, ватлăх палăрăмĕсенчен хӳтĕлет.

ХУРА ТУЛ ÇĂНĂХĔ САПСА

Ӳт пиçсе, ашланса тăрсан пулăшакан темиçе меслетпе паллаштаратпăр.

■ 200 грамм юман хуппине 2 литр шыва ямалла, 20 минут пĕçермелле. Çулăм çинчен илсен 3 сехет лартмалла та сăрăхтармалла, тата 2 литр вĕренĕ шыв хушмалла. Шĕвекпе сиенленнĕ ӳте çума, ваннăчкăсем тума усă курмалла.

■ Ыратнине, хĕрелсе тăнине ирттерме ашланнă ӳте олива е хĕвел çавраăнăш, е сырлан çăвĕ сĕрмелле. Малтан вĕсене шыв мунчине лартса вĕретмелле. Процедурăна кунне 2 хутран кая мар тумалла.

■ Сиенленнĕ ӳте 1-2 тумлам йод хушнă 1 стакан шывпа çумалла. Унтан таса çемçе пир пусмапа асăрханса шăлмалла та ӳте нимĕнпе те витмесĕр усă сывлăшра 15-20 минут тытмалла. Çакăн хыççăн тальк е ача присыпки, е аллăнă хура тул çăнăхĕ сапмалла.

ТĂВАРПА, ТĂМПА ÇЫХМАЛЛА

Лимфа тĕввисем ыратсан тăварпа тата тăмпа çыхни пулăшать.

Пĕр пай тăвара вунă пай шыва ярса алăсем чăтмалăх вĕрилентермелле. Тăватă хут хуçлатнă йĕтĕн е пир пусма татăкне çакăнта чиксе кăлармалла, пăрса илмелле те ыратакан тĕле хумалла, икĕ хут хуçлатнă типĕ ал шăлли хурса çыхмалла. 8-10 сехет тытмалла. 3 процедура кирлĕ. Тăвар шывĕнче йĕпетес умĕн пусма татăкне кашнинчех çумалла.

Тăварпа сипленнĕ хыççăн тăм кирлĕ. Тăма шывпа хутăштарса пашалу йăваламалла, пĕр хут марльăпа чĕркесе ыратакан тĕле хумалла, ăшă япалапа çыхса икĕ сехет тытмалла. 3-4 сехетрен çĕнĕ компресс хумалла. Висĕ хут тумалла.

СУНАСПА КĔРЕШЕТПĔР

Курăк тумламĕ. Алоэ е каланхоэ çулçине пăчăртаса сĕткенне юхтармалла, вĕренĕ ăшă шывпа çурмалла хутăштармалла. Сăмсана кунне 3 хут тумлатмалла. Е кунне 2-3 хут кашни сăмса шăтăкне çак шĕвекре йĕпетнĕ мамăк дисксене 15-20 минута чикмелле.

Алă ванни. Вĕрилентернĕ шыва тарăнах мар савăта ямалла. Шыв алă лапписене хупламалăх кирлĕ. Унта пĕр чĕптĕм тăвар хушмалла. Шыва алăсене чиксе 15-20 минут лармалла. Процедурăна кунне 2-3 хут тумалла.

Ăшăтни. Сăмса кăкне кăна мар, гайморa хăвăлĕсене те ăшăтмалла. 1 çĕр улмине хуппипех пĕçермелле, çурмалла касса кашнинех уйрăм пусма татăкĕпе чĕркемелле. Малтан вĕсене сăмсан икĕ енĕпе гаймора хăвăлĕсем тĕлне хурса тытмалла, унтан сăмса кăкне икĕ енчен хупламалла. Процедурăна кунне 3 хут тумалла. Ун хыççăн урама пĕр сехет тухмалла мар.

Реклама тата пĕлтерӳсем

УСЛУГИ

32.Алкогольная и табачная зависимости. Запои, похмелье. Анонимно. Консультация бесплатно. С 8 до 13 ч. А.: Чеб., пр. Ленина, 56. Т**. 552733.** Лиц. ЛО 2101000928 МЗ СР РФ от 13.09.13 г. *Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

63.Известный Чебоксарский экстрасенс, маг, хиромант, астролог решает любые жизненные **проблемы.** Т. 89674743783.

257.Лечение алкоголизма, табакокурения. Т. 8-927-667-33-68. *Лиц. 5001001230 от 8.06.2007г. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

КУПЛЮ

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

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

ПРОДАЮ

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

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.

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

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

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

66.Заборы кованые. Т. 89276689587.

« ХЫПАР »
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

ЗОЛОТОЙ ФОНД ПРЕССЫ MMVIII

Сывлăх
Çырăнмалли индекс: 11524

УЧРЕДИТЕЛЬ:
"ХЫПАР" ИЗДАТЕЛЬСТВО ÇУРЧĔ" АВТОНОМИ УЧРЕЖДЕНИЙĔ

Директор-тĕп редактор А.П.ЛЕОНТЬЕВ
Редактор А.Х.ЛУКИЯНОВА

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

РЕДАКЦИ АДРЕСĔ:
428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчĕ, 13, Пичет çурчĕ, III хут, "Сывлăх".
ЫЙТСА ПĔЛМЕЛЛИ ТЕЛЕФОНСЕМ: 56-03-04,56-00-67.
коммерци дирекцийĕ:
28-83-70,
56-20-07 – инспекторсем.
pop408@rambler.ru

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

Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 16 сехетре алă пуснă.
Хаçата "Хыпар" Издательство çурчĕ" АУ техника центрĕнче калăпланă, "Чăваш Ен" ИПК АУО типографийĕнче пичетленĕ, 428019, Шупашкар хули, И.Яковлев проспекчĕ, 13. 56-00-23 – издательство директорĕ.
Тираж 7467. Заказ 209.