ХЫПАР
СЫВЛĂХ
1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă
12+
7(874) №, 2016, нарăс/февраль, 24
Хакĕ ирĕклĕ

Çутçанталăк парни

ЧĂРĂШ ЙĔКЕЛĔПЕ, ЛĂССИПЕ, ТУРАЧĔПЕ

Ялан ешĕл чăрăш – çĕр чăмăрĕ çинчи чи авалхи тата чи усăллă йывăççенчен пĕри. Вăл микробсемпе кĕрешекен фитонцидсем питĕ нумай кăларать, вĕсем сывлăша çав тери лайăх тасатаççĕ.

Турачĕсен çамрăк вĕçĕсемпе, пулса çитмен йĕкелĕсемпе, лăссипе çўлти сывлав çулĕсен чирĕсенчен, бронх астминчен, сыпăсен чирĕсенчен сипленме анлă усă кураççĕ. Тĕпрен илсен, чăрăш лăссин препарачĕсем шыçça, микробсене хирĕçле, тар кăларакан, ыратнине ирттерекен, ват шĕвекĕ, шăк хăвалакан витĕмпе палăрса тăраççĕ.

Амалăхра полипсем пулсан. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ чĕрĕ е типĕ лăсса /авăн уйăхĕнче пухни лайăхрах/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 1 сехетрен сăрăхтармалла. Тутă кĕмелĕх пыл хушмалла. Кунне 3 хут апат умĕн çуршар стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Организмран тăвар кăларма. Каçхине чăрăшăн чĕрĕ е типĕтнĕ вăтам йĕкелне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Ирхине йĕкелне кăларса пăрахмалла, шĕвекĕн çуррине ĕçмелле. Юлнине холодильнике лартмалла, ăна тепĕр ирхине ĕçмелле. 30 кун сипленме 15 йĕкел кирлĕ. 10-шар кунлă тăхтавсемпе тата икĕ курс ирттермелле.

Артрит аптратсан. 12 литр кĕрекен витрене çак кун каснă çамрăк чăрăш турачĕсем хумалла, хĕрринченех тенĕ пек тин вĕренĕ шыв тултармалла. Шыв ўт чăтмалăх сивĕнсен витрене чирлĕ алăсене е урасене чиксе 30 минут лармалла. Унтан алла е урана çăм япалапа чĕркемелле. Пĕр сехет е çĕрĕпех тытма юрать. Процедурăна икшер кун сиктерсе ыратни, шыçни иртиччен тумалла.

Асăрханăр! Чăрăш препарачĕсене нефритпа, нефрозпа, хырăмлăх сĕткенĕн йўçеклĕхĕ пысăккипе, хырăмлăхпа вуник пўмăклă пыршă язвипе аптрасан ĕçме юрамасть.

ЮН ПУСĂМĔ ПЫСĂК

Вилĕ пыл хурчĕсен /подмор/ шĕвекĕ организмран сиенлĕ япаласене, гипертонин тĕп сăлтавĕ пулса тăракан ытлашши хлорпа натрие кăларма пулăшать. Çавăн пекех вăл юна апат наркăмăшĕсем сăрхăнса кĕрессине чакарать, йĕркеллĕ апатлансан юна сыватать, çĕнетет.

Тўпелесе тултарнă 1 апат кашăкĕ типĕ вилĕ пыл хурчĕсене çур литр шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле, хупă савăтпа вăйсăр çулăм çине лартса 2 сехет пĕçермелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла, тутă кĕмелĕх пыл хушмалла. Кунне 2-3 хут апат умĕн 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – 1 уйăх.

Çак шĕвек ар парĕн аденомипе аптрасан та усăллă. Витĕмне вăйлатма 1 апат кашăкĕ шĕвеке 5-6 тумлам пилĕк çăлтăрлă паха эрмен коньякĕ хушма юрать.

Республикăн туберкулезпа кĕрешекен диспансерĕнче опытлă специалистсем ĕçлеççĕ. Вĕсенчен пĕри – Людмила Семеновна Клеверова рентгенолог, иккĕмĕш квалификаци категориллĕ тухтăр. Вăл хăйĕн тивĕçне пысăк яваплăхпа пурнăçлать.

Сăнўкерчĕке диспансер сайтĕнчен илнĕ.

Диабет

СУХАН, ШАЛЧА ПĂРÇИ...

Иккĕмĕш тип сахăр диабечĕпе аптракансене чирĕн канăçсăр паллисене çăмăллатма çак рецептсем пулăшма пултараççĕ.

Тăвата-пилĕк вăтам сухан хуппин чи çиелти сийне тасатмалла, аялтине хăвармалла. Çумалла, çаврашкасем туса касмалла, çур литр банкине хумалла, хĕрринченех ăшă шыв ямалла, çĕр каça лартмалла.

Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ 2 эрне ĕçмелле. Диабет малалла аталанасран хўтĕленме çулталăкра – икĕ курс, сиплев тĕллевĕпе çулталăкра тăватă курс ирттермелле.

Сывлăха лайăхлатма курăксен пуххи те пулăшать. Хура çырла /черника/ çулçине, шалча пăрçин /фасоль/ хутаçне, хупах тымарне пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 4 апат кашăкĕ пухха термосри тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла. Ирччен, 10 сехет, лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 20 минут маларах çуршар стакан ăшăлла ĕçмелле. Çак шĕвекпе икĕ эрнелĕх курссемпе, вĕсем хушшинче пĕр эрнелĕх тăхтавсем туса, сипленмелле.

Витĕмлĕ

СĔТПЕ СИМĔС ЧЕЙ

Пўрере киста пулсан халăх медицини тĕп сиплевпе пĕрле хушма мелсемпе те усă курма сĕнет. Хушма сиплев валли çак рецептсем аван.

✓Çур стакан сĕте çур стакан симĕс чей ярса пиçĕхтернĕ шывпа хутăштартмалла. Кунне 2 хут пылпа ĕçмелле. Сиплев курсĕ вăрăма пырать.

✓Çулла хупахăн çамрăк çулçисенчен çур стакан сĕткен юхтармалла. Холодильникре ăна виçĕ кун упрама юрать. Кунне 3 хут апат умĕн 1-2-шер апат кашăкĕ сĕткен ĕçмелле. Курс – 1 уйăх. Пĕр кун та сиктермелле мар. Унтан УЗИ тутарсан лайăх.

✓1 апат кашăкĕ укроп вăррине термосри тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, çĕр каça лартмалла. Ирхине сăрăхтармалла. Киста шыçнине ыратнă чухне кунне 5-6 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – пĕр эрне.

ХЫРĂМПА СЫВЛАСА

■ Апат ытлашши çисе тултарсан тўрех канма выртмалла мар. Урама тухмалла, хырăмпа активлă сывламалла, кĕлеткепе çўлелле туртăна-туртăна, темиçе хут пĕшкĕне-пĕшкĕне илмелле. Ку апата хăвăртрах ирĕлме пулăшать.

■ Апат хыççăн хырăм ытлашши тулса йывăрлансан сахăр хушман пĕтнĕк /мята/ шĕвекĕ е симĕс чей ĕçме сĕнеççĕ. Ăна апат хыççăн 30 минутран ĕçсен лайăхрах.

■ Хырăм тулса ларнă туйăмран шывпа хутăштарнă лимон сĕткенĕ хăтăлма пулăшать. Икĕ сыпкăм ĕçсенех темиçе минутран хăвăра лайăхрах туйма пуçлатăр. Анчах гастритпа тата хырăмлăхăн ытти кăлтăкĕпе аптракансене ку меслет юрамасть.

ЧĔЛХЕ АЙНЕ

Шăнса пăсăлсан çур чей кашăкĕ шĕвĕ пыла пĕр тумлам зеленкăпа хутăштармалла та морзильнике хумалла. Лайăх хытсан шăрпăк вĕçĕ пысăкăш катса илмелле, чĕлхе айне хумалла.

Пылак эмеле тўрех çăтмалла мар, сивĕ шăнса пăсăлнине вăйлатма пултарать."Канфета" ирĕлсе пĕтиччен ĕммелле. Талăкра виçĕ хут сипленмелле.

Пылпа зеленка бактерисене, шыçса хирĕçле витĕм кўреççĕ. Чир хăвăртрах иртет.

ГАЙМОРИТ ВĔРĔЛСЕН

Гайморит вĕрĕлнипе сăмсаран пўрлĕ манка юхма пуçласан çак меслет витĕмлĕ.

1-ер апат кашăкĕ пыла, сĕте, спирта, олива çăвне, пысăк мар сухан сĕткенне, 1 апат кашăкĕ вĕтĕ теркăпа хырнă хуçалăх супăнне хутăштармалла. Питĕ лайăх пăтратмалла та вĕрекен шыв мунчине 20 минута лартмалла. Сивĕнсен кĕленче савăта куçармалла. Холодильнике упрамалла.

Мамăка пĕтĕрсе вăрăм тампонсем хатĕрлемелле, вĕсене маçра лачкамалла, сăмса шăтăкĕсене чикмелле, 15-20 минут тытмалла. Процедурăна кунне 3 хут тумалла.

ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
24.02	+ 1	0
25.02	+ 2	– 1
26.02	+ 2	– 1
27.02	+ 1	– 2
28.02	+ 1	– 2
29.02	0	– 2
01.03	– 2	– 5

«Хыпар» Издательство çурчĕн кăларăмĕсене 2016 çулăн II çурринче (утă-раштав уйăхĕсенче) илсе тăмашкăн пуш уйăхĕн 31-мĕшĕччен йўнĕ хакпа çырăнтараççĕ.
Хальтерех çырăнса укçăра перекетлĕр.
«ХЫПАР» – 776,94 тенкĕ,
«ХЫПАР-ЭРНЕКУН» – 355,38 тенкĕ,
«СЫВЛĂХ» – 228,9 ТЕНКĔ.

Ешĕл аптека

ТИНКĔЛЕ КУРĂКĔ – ХĂВАТЛĂ СИПЛЕВÇĔ

Халăх медицининче тинкĕле курăкĕн /тепĕр ячĕ – упа çырли, вырăсла – толокнянка/ çулçипе шăк хăвалама, бактерисене пĕтерме, дезинфекцилеме, хытарма, шыçнине ирттерме усă кураççĕ.

Вăрах нефрит

Пÿре шыççинчен /нефрит/ сиплеме тинкĕле курăкĕн 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ çулçине вĕренĕ сивĕ 2 стакан шыва ямалла. Сакăр сехет, çĕр каçа, лартмалла. Ирхине вăйсăр çулăм çинче 10 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апат хыççăн 1-2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – 2 эрне.

Цистит чухне

Шăк хăмпин шыççи /цистит/ аптратсан 1-2 чей кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ çулçа 1 стакан сивĕ шыва ямалла, пăтратсах тăрса пĕр талăк лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер стакан кăшт ăшăтса ĕçмелле. Курс – 2 эрне.

Ывăнсан, вăй чаксан

2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ çулça тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Вĕрекен шыв мунчинче 5 минут лартмалла, илсен 30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 5 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – 2 эрне.

Нервсем пăсăлсан

2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ çулçа 100 миллилитр шурă эрехе ямалла. Тĕттĕм ăшă вырăнта 14 кун лартмалла, вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле. Сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат хыççăн 10-15-шер тумлам ĕçмелле. Курс – 2 эрне.

Пите çамрăклатма

1 чей кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ тинкĕле çулçине тин вĕренĕ 100 миллилитр шыва ямалла. Вĕрекен шыв мунчине 10 минута лартмалла. Илсен 20 минутран, сивĕнсен, кăвак тăм хушса хăйма пек пуличчен пăтратмалла. Маскăна пите сĕрмелле, 15 минутран çуса тасатмалла. Курс – эрнере 2 хут. Висĕ-тăватă эрнерен ÿт чылай лайăхланнине асăрхатăр.

Асăрханăр! Тинкĕле препарачĕсене ача кĕтекен, кăкăр ĕмĕртекен хĕрарăмсен, хырăмлăх язвипе аптракан çынсен ĕçме юрамасть. Унсăр пуçне çак курăк шĕвекĕсене ĕçмелли курс икĕ эрнерен иртмелле мар тата висене çирĕп пăхăнмалла. Малалла çак чирсенчен пулăшакан ытти курăкпа сиплеме юрать.

Куллен-куна

КУПĂСТА ШЫВĔПЕ

Шăнса пăсăлсан купăста ярса вĕретнĕ 1 стакан шыва вĕтетнĕ темиçе шăл ыхра хушмалла, савăта хупăлчапа витсе çур сехет лартмалла. Кунне 5-6 хут 2-шер чей кашăкĕ ĕçмелле.

Йĕри-тавра сунаслакан-ÿсĕрекен нумай чухне профилактика тĕллевĕпе ĕçме çак шĕвек лайăх. Çуршар стакан купăста пĕçернĕ шыва, шăлан çырли ярса вĕретнĕ шыва, 1 апат кашăкĕ пыла хутăштармалла. Кунне 3 хут апат хыççăн стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле.

ЮНА ÇĔНЕТЕТ

Чир хыççăн вăй-хал пухма, юна çĕнетме пахча çимĕç сĕткенĕсем пулăшаççĕ. 1-ер стакан чĕрĕ хĕрлĕ кăшман, кишĕр, хура йÿç кăшман /редька/ сĕткенĕсене, 1 стакан пыла, 0,5 литр шурă эрехе 2 литр банкине ямалла. Пăтратмалла. Сивĕ тĕттĕм вырăнта 2 эрне лартмалла. Кунне 3 хут 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

ПУÇ КАШЛАСАН

Халăх медицини пуç кашланинчен хура чей тата курăксен хутăшĕпе сиплеме сĕнет. 1-ер апат кашăкĕ матрÿшкене /душица/, сар çип утине /зверобой/, сарă кушак урин /бессмертник/ чечекне, вĕлтрен, пĕтнĕк /мята/ çулçисене, шăлан, катăркас /боярышник/, пилеш çырлисене, лимонăн типĕ хуппине /цедра/, 10 апат кашăкĕ типĕ хура чейе хутăштармалла. Банкăна тултарса тĕттĕм вырăна лартмалла.

1 чей кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, хупăлчапа витсе 30 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 2 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер стакан ĕçмелле. Курс – 2-3 эрне. Сиплев курсне кашни 3 уйăхра пĕрре ирттермелле.

Ырă сĕнÿсем

ЭРЕХ СЕРЕПИНЕ ЛЕКСЕН

Вулакансем ыйтнипе алкоголизмран хăтăлма пулăшакан темиçе рецептпа паллаштаратпăр.

✓ Пĕр виçепе илнĕ пылак тымара /корень солодки голой/ тата чăрăш тăррине /хвощ полевой/ хутăштармалла. 50 грамм чĕртавара тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, 3 сехет лартмалла. Кунне 3 хут апатчен 10-15 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – эрехрен йăлтах сивĕнсе çитиччен.

✓ Урпа курăкĕн /копытень европейский/ тымарĕ витĕмлĕ. 1 апат кашăкĕ тымара 1 стакан шыва ямалла, 10 минут вĕретмелле, илсен 20 минутран сăрăхтармалла. 1 апат кашăкĕ çак шĕвеке 1 стакан шурă е хĕрлĕ эрехе, е сăрана ярса памалла. Ĕçкĕç хăй кун пирки ан пĕлтĕр. Хутăш хăстарать, алкогольрен йĕрĕнекен тăвать.

Асăрханăр! Урпа курăкĕ наркăмăшлă ÿсен-тăран шутне кĕрет, çавăнпа рецептри висене çирĕп пăхăнмалла.

✓ Енчен те çын хăй ĕçме пăрахасшăн пулсан эрех туртăмне чакарма сĕлĕ пулăшать. Хуппине тасатман 4 стакан сĕлĕне 8 стакан шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те вăйсăр çулăм çинче 30 минут вĕретмелле. Çулăм çинчен илсен тÿрех 50 грамм календула чечекĕ хушмалла. Савăта ăшă чĕркесе 30 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн 1-ер стакан ĕçмелле. Курс – 2 эрне.

Алкогольрен хăтăлмалли курса ирттерессине çăмăллатма, сывалассине хăвăртлатма юна тасатмалла, наркăмăшсене кăлармалла. Ку тĕллевпе чăрăш тăррин тата матрÿшкен /душица/ сиплĕ шĕвекĕсем пулăшаççĕ.

✓ 2 апат кашăкĕ чăрăш тăррине тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 2 сехетрен сăрăхтармалла. Шĕвеке ăшăлла пĕчĕк сыпкăмсемпе кун тăршшĕпе ĕçсе ямалла. Курс – 10 кун.

✓ 1 апат кашăкĕ матрÿшкене тин вĕренĕ 250 миллилитр шыва ямалла, хупă савăтпа 15-20 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апат умĕн çуршар стакан ăшăлла ĕçмелле. Курс – 10 кун.

Ыйту-хурав

ПАХЧАРА ЛОФАНТ ÿСЕТ

Тибет лофанчĕ сывлăхшăн питĕ усăллă пулнине илтнĕ хыççăн ăна пахчара ÿстерме пуçларăм. Анчах вăл мĕнрен пулăшнине пĕлместĕп. Хаçатра лофантпа сипленмелли мелсем çинчен çырса кăтартсан аванччĕ.

Н.СТЕПАНОВ.
Самар облаçĕ.

Лофант çулçисем вĕлтренĕнне аса илтереççĕ. Вĕтĕ чечекĕсем шурă е сĕт тĕслĕрех пучаха пухăннă, шăрши анисăнни пек.

Унăн препарачĕсем – хăватлă иммуностимуляторсем. Лофанта ахальтен мар çурçĕр женьшенĕ теççĕ.

Вăл гипертони, сыпăсен, чĕре, вар-хырăм, хырăм ай парĕн чирĕсем, вĕтĕ юн тымарĕсен дистонийĕ аптратнă чухне уйрăмах усăллă.

Ÿсен-тăранăн тăпра çийĕнчи пайĕ сиплĕ. Унăн шĕвекĕсем стресс, инфаркт хыççăн вăй пухма пулăшаççĕ, иммунитета, япаласен ылмашăнăвне лайăхлатаççĕ, организмран шлаксемпе радионуклидсене кăларма витĕм кÿреççĕ, бактерисене пĕтереççĕ.

Шывпа. Лофантăн 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ чĕрĕ курăкне тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, савăта ăшă чĕркесе 3 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн çуршар стакан ĕçмелле.

Ÿте сăтăрма, çÿçе чÿхеме, ванна кĕме 4 апат курăкĕ чĕрĕ курăка тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, савăта ăшă чĕркесе 3 сехет лартмалла, сăрăхтармалла.

Настойка. Лофантăн 200 грамм чĕрĕ чечекне тата çулçине çур литр шурă эрехе ямалла. Тĕттĕм вырăнта пĕр уйăх лартмалла, вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле. Сăрăхтармалла.

Кунне 3 хут апатчен 20-30 минут маларах ĕçмелле: ирхине тата каçхине – 10-шар тумлам, кăнтăрла – 20 тумлам. Курс – настойка пĕтиччен.

Лофант курăкне техĕмлĕх вырăнне салата, какай, пулă апачĕсене, чейе, компота, хăяр-помидор консервланă чухне хушаççĕ. Чечекĕпе çулçинчен хатĕрленĕ порошока кукăль-булка чустине те хушма пулать.

Асăрханăр! Лофант препарачĕсем онкологипе чирлĕ çынсене юрамаççĕ.

Килти мелсем

СЫПĂСЕМ ЫРАТАÇÇĔ

❑ Артрит чухне 20 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ эмел шур курăкне /шалфей лекарственный/ тин вĕренĕ 5 литр шыва ямалла. 2 сехетрен сăрăхтармалла та 24 градус ăшă шывлă ваннăна хушмалла. Ваннăра 10-15 минут выртмалла.

Пĕр эрне кашни кун сипленмелле. Унтан 5 кун тăхтамалла та тепĕр курс ирттермелле.

❑ Артроз аптратсан 50 грамм япони софорине /аптекăра сутаççĕ/ çур литр шурă эрехе ямалла. Тĕксĕм тĕслĕ кĕленчепе тĕттĕм вырăна 1 уйăха лартмалла. Сăрăхтармалла.

Кунне 3 хут апат хыççăн ĕçмелле. Майĕпен 10 тумламран пуçласа 1 чей кашăкне çитермелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх. 10 кун тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле. Çак йĕркепе 4 уйăх сипленмелле.

❑ Ыратакан сыпăсене лăплантарма ятарлă хутăш хатĕрлеме пулать. 50 грамм аптека камфори, 50 грамм горчица порошокĕ, 50 миллилитр спирт, 3 чĕрĕ çăмарта шурри кирлĕ. Малтан спирта камфора ямалла, унтан горчица хушса пăтратмалла.

Уйрăм савăтра холодильникре сивĕтнĕ çăмарта шуррине лăкаса кăпăшлантармалла, малтан хатĕрленĕ хутăша ярса лайăх пăтратмалла. Холодильникре упрамалла. Настойкăпа сыпăсене сăтăрмалла.

НЕВРАЛГИЕ ПУЛА

Айăк пĕрчисем хушшинчи невралгие пула ыратнинчен эмел курăкĕсен шĕвекĕсем пулăшаççĕ. Вĕсем шыçнине ирттереççĕ, микробсемпе кĕрешеççĕ, лăплантараççĕ, организма пĕтĕмĕшле çирĕплетеççĕ.

❖ Эвкалиптăн вĕтетнĕ çулçисене 70 процентлă спирта 1:5 шайлашупа ямалла. 10 кун лартмалла, вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле, унтан сăрăхтармалла. Настойкăпа ыратакан вырăна кунне висĕ-тăватă хут сăтăрмалла. Курс – сываличчен.

❖ Сар çип утине /зверобой/, упа çырлин /бузина/ чечекне, хурăн папкине пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вĕрекен шыв мунчине 15-20 минута лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн çуршар стакан ĕçмелле. Курс – 2 эрне.

❖ Хĕрлĕхен курăкне /иван-чай/, матрÿшкене /душица/, çăка чечекне пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вĕрекен шыв мунчине 10 минута лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апат умĕн çуршар стакан ĕçмелле. Курс – 2 эрне.

Гастрит

ЙӲҪЕКЛĔХЕ ЧАКАРАҪҪĔ

Хырăмлăх сĕткенĕн йӳçеклĕхĕ пысăк чухнехи гастритпа аптрасан сывлăха лайăхлатма çак сĕнӳсене пăхăнни пулăшĕ.

❖Апатчен пĕр сехет маларах пыл хушнă сивĕ шыв ĕçни йӳçеклĕхе чакарать.

❖Чи анлă сарăлнă меслет – çĕрулми сĕткенĕпе сипленни. **Комсомольски районĕнчен килнĕ çыру авторĕ Ольга Ивановна та çак меслет пирки тĕплĕнрех каласа пама ыйтнă. Çапах та ăна тухтăрпа канашламасăр çĕрулми сĕткенĕ ĕçме сĕнместпĕр. Тухтăр çырса панă сиплеве çирĕп пăхăнсан тĕрĕсрех.**

Лайăх çунă чĕрĕ çĕрулмине хуппипех теркăпа хырмалла, пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. Ăна кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах чĕрĕкшер стакан ĕçмелле. Виçене майĕпен хушса пымалла та çуршар стакан ытларах ĕçме тытăнмалла. Сĕткен тин кăна хатĕрлени пултăр. Усă курас умĕн силлесе илмелле. Тĕпне ларнă сĕткен юрăхлă мар. Сиплев курсĕ – 4-5 эрне.

Енчен те сĕткене кунне 3 хут хатĕрлеме май çук пулсан икĕ хут – ирхине тата каçхине – ĕçмеллех. Профилактика тĕллевĕпе сиплев курсĕсене юпа–нарăс уйăхĕсенче ирттерсен лайăх.

❖Йӳçеклĕхе йĕркене кĕртме апатчен 20-30 минут маларах чĕрĕ çăмарта шуррине сивĕтсе ĕçмелле.

❖Чейе кăвак хăмла çырлин /ежевика/, пĕтнĕкĕн /мята/, мелиссан типĕ çулçисемпе турачĕсене хушаççĕ. Гастритран кăвак хăмла çырлипе авалах ăнăçлă сипленнĕ.

❖ Çурла-юпа уйăхĕсенче апатчен 20-30 минут маларах 100 грамм слива çимелле е унăн сĕткенне /стаканăн виççĕмĕш пайĕ/ ĕçмелле. Пĕр кун та сиктермелле мар. Курс – 27 кун.

❖Кăкăр хĕртнине апат содипе ирттерме хăтланакансене ун вырăнне аир тымарĕн порошокĕпе усă курма сĕнеççĕ. Ăна чей кашăкĕн вĕççĕпе шывпа сыпса ĕçмелле. Тӳрех пулăшмасан 20-30-шар минутран тата 2-3 хут ĕçмелле.

❖ Çак хутăш йӳçеклĕхе çемçен йĕркене кĕртет: пĕр виçепе илнĕ çăка чечекне, пĕтнĕк çулçине, йĕтĕн вăррине, фенхель вăррине хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 2 хут 50-шар грамм ĕçмелле. Сиплев нумая пырать, сывлăх лайăхланичченех ĕçсе пурăнмалла.

❖Кăшман пулăшать. Чĕрĕ кăшман сĕткенĕ ĕçмелле, салат хатĕрлесе çимелле. Пĕçерĕн кăшман та лайăх витĕм кӳрет.

❖ Гастритпа чирлисен вăл çуркунне вĕрĕлнине манмалла мар. Чир «стажĕ» 10 çултан иртсен çак хутăш витĕмлĕ: 3 пай пилеш çырлипе чечекне тата 1 пай аир тымарне хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха 1 стакан сивĕ шыва ямалла, унтан вĕреме кĕртмелле те çулăм çинчен илмелле, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 2-3 хут апат умĕн çуршар стакан ăшăлла ĕçмелле.

❖Стреса пула хырăмлăх сĕткенĕн йӳçеклĕхĕ улшăнса тăнă чухне 1 пай кăшман сĕткенне, 2 пай панулми сĕткенне, 1 пай кишĕр сĕткенне хутăштарса ĕçни пулăшать.

❖Йӳçеклĕхе кавăн пăтти чакарать. Ăна 1 пай сĕтпе 2 пай шыва ярса пĕçермелле.

❖ Ĕлĕк тухтăрсем гастритран симĕс панулмипе сипленĕ. Панулмисене хуппинчен тата вăрринчен тасатмалла, вĕтĕ теркăпа хырмалла та çимелле. Процедурăна выç хырăмла тумалла. Ун хыççăн 3-5 сехет ĕçмелле-çимелле мар. Çĕрлене хирĕç панулми çимеççĕ, хырăм кӳпĕнме пултарать. Сиплев курсĕ: пĕрремĕш уйăхра – кашни кун, иккĕмĕш уйăхра – эрнере икĕ-виçĕ хут, виççĕмĕш уйăхра – эрнере пĕр хут.

Хӳтлĕх

НЕРВСЕНЕ ЛĂПЛАНТАРМА

Кирек мĕнле чиртен те асăрханасси сипленессинчен çăмăлрах. Неврозран та çаплах. Ялăх энергие ан пухăр, унран вăхăтра хăтăлма тăрăшăр. Пĕрисене ку тĕлĕшпе спорт пулăшать, теприсем тус-тăванпа калаçса чуна пусараççĕ, хăшĕсем пулăра, кăмпара уçăлаççĕ. Çак йĕркесене пăхăнни те усăллă.

■ Ĕçпе канăва тĕрĕс шайлаштармалла. Ĕçе пусĕпех пытнă çынсен час-часах невроз аталанать.

■ Ăс-тăн ĕçне вăй-хал ĕççĕпе ылмаштарса тăни нервсемшĕн усăллă. Çителĕклĕ çывăрмалла.

■ Рациона стреса хирĕçле çимĕçсем – помидор, банан, çуллă пулăсем – кĕртмелле.

Нервсене лăплантарма курăксем пулăшаççĕ.

Чапăр /чабрец, тимьян/. Вĕтетнĕ типĕ 3 апат кашăкĕ курăка, 3 апат кашăкĕ шăлан çырлине тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Ирхине тата каçхине чей вырăнне 1-ер стакан пĕр уйăх ĕçмелле.

Шур тăрăллă хыт курăк /тысячелистник/. Вĕтетнĕ типĕ 1 чей кашăкĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, пĕр сехетрен сăрăхтармалла. Кашни апат умĕн 1-ер апат кашăкĕ вунă кун ĕçмелле.

Армути /полынь/. 1 чей кашăкĕ типĕ курăка тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 40 минутран сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апатчен 20 минут маларах пĕр эрне ĕçмелле.

Матрӳшке /душица/. 2 чей кашăкĕ типĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле. Курс – 10 кун.

Шута илме: матрӳшке ача кĕтекен хĕрарăмсене юрамасть.

Сарă кушак ури /бессмертник/. 1 апат кашăкĕ типĕ чечекне тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 12 сехетрен сăрăхтармалла. Пĕр кунра апатсен хушшинче пĕрешкел виçесемпе ĕçсе ямалла. Курс – пĕр эрне.

Хурăн папки. 3 апат кашăкĕ чĕрĕ хурăн папкине 1 литр ăшă шыва ямалла. Шыв мунчине лартса 1 сехет пиçĕхтермелле. Шĕвекпе стреса пула пуç ыратсан кунне икĕ-виçĕ хут çамка çине 15 минута компресс хумалла.

СИВĔРЕ КУÇÇУЛЬ ЮХАТЬ...

Хĕлле урама тухсанах куççуль юхма пуçлать. Сăлтавĕ мĕнре-ха? Ку час-часах сивве аллерги пуррипе çыхăннă. Сивĕ куçа вĕчĕрхентернипе куççуль ытларах тухать, тĕртĕмсем тăртанаççĕ, куççуле сăмса витĕр куçма чăрмантараççĕ, çавна пула вăл пит тăрăх шăпăртатма тытăнать. Çавăн пекех типĕ куç синдромĕ аталаннинчен тата сăмса-куççуль каналĕн ĕçĕ пăсăлнинчен те килме пултарать. Килти меллесенчен çаксем усăллă.

Куç шыççан

Пĕр виçепе илнĕ типĕ куç курăкне /очанка/, энĕç /тмин/ вăррине, укроп вăррине, утмăлтурат /василек синий/ чечекне, календула чечекне хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла.

Мамăк дисксене çак шĕвекре йĕпетсе хупă куççем çине кунне 2 хут 20-шер минута хумалла. Çапла сипленнĕ вăхăтрах шĕвеке кунне 2 хут апатчен 15 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – шыçни иртиччен.

Ытла сисĕмлĕ

Куççем сивве ытла сисĕмлĕ пулсан çак процедура усăллă. Кашни ир пите пӳлĕм температуриллĕ шыв янă савăта чикмелле, шывра куççемпе 2-3 минут мăчлаттармалла. Курс – вĕсем йĕркене кĕриччен.

Çулсем иртнĕ май куç хупанкисене тытса тăракан мышцăсем вăйсăрланаççĕ. Вĕсем усăнаççĕ, çавна пула куççуль çătса илесси ялăхать. Куç мышцисене çирĕплетме кашни кун ятарлă хускану тумалла: куççене питĕ çătă хупмалла, унтан май килнĕ таран сарса уçмалла.

ВИРУСРАН СЫХЛАНĂР

◆ Шăнса пăсăлтăр-и? Малтанхи икĕ-виçĕ кунра та пулин килтен ан тухăр. Çак тапхăрта вируссем уйрăмах активлă.

◆Гриппа, шăнса чирленĕ çынсен çывăхне пымасан тĕрĕсрех. Пĕрре сунасланипех вируссем 10 метр таврaлăха сарăлаççĕ. Çак вируссенчен кашниех икĕ талăкран кая мар пурăнать.

◆Иммунитет вăйсăрланчĕ-и? Ĕçкĕ-çике ан кайăр. Эрех ĕçни ларутăрăва кăткăслатать кăна.

◆Çутçанталăк антибиотикĕсемпе иммун тытăмне çирĕплетекен çимĕçсем çинчен манмалла мар. Рационра чĕрĕ ыхра, сухан, миндаль, пыл, хăмла çырли варенийĕ пулмаллах.

◆Шăнса пăсăлнă е ывăнса çитнĕ – çакна ниепле те ăнланса илейместĕр-и? Юнăн пĕтĕмĕшле анализне парăр. Лейкоцитсен виçи йĕркере пулсан – инфекци çук, лайăх кансан йăлтах иртет.

Техĕмлĕх

ПĂРĂÇ ЧĔПĔТЕТ, ЧИРЕ ИРТТЕРЕТ

Пăрăç – тĕлĕнмелле паха техĕмлĕх, унпа сипленни чылай чирпе ăнăçлă кĕрешме пулăшать.

Хĕрлĕ пăрăç

Хаяр хĕрлĕ пăрăçпа шăнса пăсăлсан, сыпăсен чирĕсенчен, мышцăсемпе сыпăсен ыратсан, иммунитета, юн çаврăнăшне лайăхлатма, юн тымарĕсене çирĕплетме, япаласен ылмашăнăвне хăвăртлатма, юн хытса тăхасем пухăнассинчен хӳтĕлеме усă кураççĕ. Капсацин пуррине кура вăл – питĕ паха çутçанталăк антибиотикĕ, çавăнпа чир вăхăтĕнче ăна рациона кĕртни уйрăмах усăллă.

❑ Радикулит. Пĕр чĕптĕм хĕрлĕ пăрăç çăнăхне виçĕтăватă тумлам тип çупа хутăштармалла, унпа ыратакан вырăна сăтăрмалла. Ăшă чĕркемелле те чăтнă таран тытмалла. Унтан çурăма лайăх çуса тасатмалла. Ыратни хăвăрт иртет.

❑ Бронх-ӳпке чирĕсем. Хушма сиплевре усă курма 1 стакан ăшă сĕте пĕр чĕптĕм пăрăç ярса çĕрлене хирĕç ĕçмелле.

❑ Ӳслĕк. 1 стакан вĕри сĕте пĕр чĕптĕм вĕтетнĕ типĕ импĕр тымарĕ тата пĕр чĕптĕм хĕрлĕ пăрăç çăнăхĕ ярса 5 минут лартмалла. Каçхине çывăрма выртас умĕн хатĕрлесе ĕçмелле. Курс – сываличчен.

Шута илме. Хĕрлĕ пăрăç препарачĕсене çак тĕслĕхсенче ĕçме юрамасть: вар-хырăм чирĕсем /гастирт, язва/, чĕрепе юн тымарĕсен йывăр чирĕсем /аритми, стенокарди/, пĕвер чирĕсем, шăк хăмпипе пӳресен çивĕч шыçă чирĕсем.

Хура пăрăç

Хĕрлĕ пăрăç апат ирĕлессине лайăхлатать, шăк хăвалакан, манкана çемçетсе кăларакан, хутлатнине ирттерекен витĕмпе палăрса тăрать. Шăнса пăсăлнипе пуçланнă чирсенчен витĕмлĕ сипленме пулăшать.

❑ Менструаци чухне ыратни. 1 апат кашăкĕ алоэ сĕткенне чĕрĕк чей кашăкĕ хура пăрăç çăнăхĕпе хутăштармалла. Кунне 2 хут ĕçмелле. Курс – ыратни иртиччен.

❑ Шăнса пăсăлсан. 1 апат кашăкĕ хура пăрăç çăнăхне 1 стакан шĕвĕ пылпа хутăштармалла. Кунне 3-4 хут 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сываличчен.

❑ Сыпă чирĕсем вĕрĕлсен. 1 стакан олива çăвне 1 апат кашăкĕ хура пăрăç çăнăхĕ ярса пăтратмалла, вăйсăр çулăм çинче 3-4 минут тытмалла. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Хутăшпа ыратакан сыпăсене кунне икĕ хут сăтăрмалла. Курс – ыратни иртиччен.

Шута илме. Хутăшсене çак тĕслĕхсенче ĕçме юрамасть: шăк хăмпин, пӳресен çивĕч шыççи, анеми, аллерги чирĕсем, хырăмлăхпа вуник пумăклă пыршăн язва чирĕ.

Пӗлни пӑсмасть

ПӖРРЕ – ӐШӐ, ТЕПРЕ – СИВӖ

Контраст душӗ /вӗрипе сивӗ шывсене черетлесе тӑрӑх ярӑнни/ иммунитета лайӑхлатать, вӑй-хал хушать, япаласен ылмашӑнӑвне лайӑхлатать, ҫавна май ытлашши виҫерен хӑтӑлма пулӑшать, мышцӑсене, ӳте паха витӗм кӳрет. Процедурӑна кашни кунах пӗрер хут тумалла. Вӑхӑтранвӑхӑта ҫеҫ тусан усӑ пулмасть.

Йӗркине пӑхӑнӑр

■ Ӳтӗн виҫеллӗ ӑшӑ шывран пуҫламалла, унтан температурӑна чӑтмалӑх вӗри пуличчен ӳстерсе пымалла. Пӗр минутран чӑтма пултаракан температурӑллӑ сивӗ шыв юхтармалла, ун айӗнче 1,5 минут тӑмалла.

■ Хӑвӑршӑн лайӑх вӑхӑтран пуҫламалла та ӑна палӑртни таран майӗпен ӳстерсе пымалла. Тӳрех пӑр пек сивӗ шыв ямалла мар – температура улшӑнӑвне майӗпен хӑнӑхмалла.

■ Пӗр процедура вӑхӑтӗнче температурӑсене 3-5 хут улӑштармалла. Юлашкинчен тӑрӑх сивӗ шыв ямалла.

■ Процедура хыҫҫӑн ӳт-пӗве ҫӑмӑл ҫемҫе алшӑллипе хыттӑн пусса сӑтӑрмалла – ку юн ҫаврӑнӑшне вӑйлатать.

Асӑрханӑр! Контраст душӗ айне пуҫа чикмелле мар.

■ Ӳт-пӳ 20 градус шыва хӑнӑхса ҫитсен тӳрех питӗ сивӗ шыв ярса пӑхӑр – ҫапла кӑна организмӑн пӗтӗм тытӑмӗн ӗҫне вӑйлатма пулать.

Юрамасть

Контраст душӗ ҫак тӗслӗхсенче юрамасть.

■ Ҫивӗч тромбофлебит, усал шыҫӑ, чӗрепе юн тымарӗсен тытӑмӗн чирӗсем /гипертони/, пуҫ миминче юн ҫаврӑнӑшӗ пӑсӑлни, юн тымарӗсем хӗсӗнни.

■ Шыҫӑ чирӗсем вӗрӗлни.

■ Кирек мӗнле вӑрах чирсемпе аптрасан та тухтӑрпа канашламасӑр контраст душӗ кӗме юрамасть.

Тимлӗх

АПАТ ТА ПӖЛТЕРӖШЛӖ

Пуҫ мими туллин ӗҫлетӗр, ӑс-тӑн ҫивӗчлӗхӗ ан хавшатӑр, тимлӗх лайӑхлантӑр тесен апата та пӗлсе ҫимелле. Диетологсем ҫапла сӗнеҫҫӗ.

Пирӗн организма шывпа ҫу нумай кирлӗ – пуҫ мимин клеткисем шӑпах вӗсенчен йӗркеленеҫҫӗ. Паллах, пуҫ мимине ӗҫлеме глюкоза та кирлӗ, анчах эпир ӑна организма апатпа кӗрекен япаласенчен /белок, ҫу, углевод/ илетпӗр.

Пуҫ мими чи малтанах Омега-3 ҫуллӑ йӳҫеке килӗштерет. Тӗпчевсем кӑтартса панӑ тӑрӑх, вӑл пуҫ мимин ӗҫне лайӑхлатать кӑна мар, чылай чиртен, тӗслӗхрен, Альцгеймер чирӗнчен, хӳтӗлеме пулӑшать.

Ҫак паха япалапа пуян ҫимӗҫсем: йӗтӗн ҫӑвӗ, хӗвелҫаврӑнӑш тӗшши, треска пӗверӗ, рапс тата аҫтӑрхан майӑрӗн ҫӑвӗсем, тӗтӗмленӗ скумбри, селедка, угорь, семга, сардина.

Сахӑр тата ансат углеводсем /шурӑ ҫӑкӑр, рис, макарон, кукӑль-булка, эрех-сӑра/ юнри сахӑр шайне ӳстереҫҫӗ, унтан вӑл тӑрук чакса каять. Эпир ӗнтӗркеме пуҫлатпӑр, вӑйсӑрланатпӑр, пуҫ ӗҫлеме пӑрахать.

Ҫак сӑлтавпах ытлашши ҫисе лартма юрамасть: апат нумайӗпе ӑна ирӗлтерессишӗн ӗҫ ӗҫлесе ывӑрланать, организмӑн вӑй ытларах тӑкаклама тивет.

Кӗскен каласан, шухӑшлас вырӑнне организм мӗнпур вӑя пырса кӗнӗ апата тирпейлеме ярать.

Хӗрарӑмсем валли

ТИПӖТНӖ ӲСЕН-ТӐРАНПА

Ҫӑмарталӑхра киста пулсан тухтӑр сиплевӗпе пӗрлех килти хушма мелсемпе те усӑ курни витӗм кӳрет. Эмел курӑкӗсем лайӑх.

❑Пӗр виҫепе илнӗ вӗтетнӗ типӗ пилеш ҫырлине, эмел курӑкӗн /ромашка аптечная/ чечекне, вил шыв курӑкӗн /манжетка обыкновенная/ ҫулҫине, шатра курӑкне /пастушья сумка/, чӗре курӑкне /пустырник/, палан йывӑҫӗн хуппине, ылтӑн тымара /корень родиолы розовой/ хутӑштармалла. 2 апат кашӑкӗ пухха тин вӗренӗ ҫур литр шыва ямалла, термоспа е савӑта ӑшӑ чӗркесе 6-8 сехет лартмалла. Сӑрӑхтармалла.

Кунне 4 хут стаканӑн виҫҫӗмӗш пайӗ чухлӗ ӗҫмелле. Курс – 6-9 эрне. Икӗ эрне тӑхтамалла та тепӗр курс ирттермелле.

❑Аҫтӑрхан мӑйӑрӗн вӗтетнӗ 4 апат кашӑкӗ ҫурхахне тин вӗренӗ 3 стакан шыва ямалла. 20 минут вӗретмелле, сӑрӑхтармалла. Кунне 2-3 хут ҫуршар стакан ӗҫмелле. Курс – 6-9 эрне.

Кистасем пулсан апатланӑва мӗнле йӗркелени те пӗлтерӗшлӗ. Кунне 5-6 хут пӗчӗк виҫесемпе ҫимелле. Рационран ҫуллӑ ҫимӗҫсене, макарона кӑлармалла. Пӑтӑсем /риспа манна пӑттисемсӗр пуҫне/ лайӑх. Пахча ҫимӗҫе чӗррине, пӗҫернине, пӑшӑхланине темӗн чухлех ҫиме чармаҫҫӗ. Улмаҫырларан панулми, банан, сезон ҫырлисем усӑллӑ. Кунне ҫур стакан пахча ҫимӗҫ сӗткенӗ ӗҫме юрать.

Халӑх медицини

ШӐЛ ТУНИНЕ СӐТӐРМА

Шӑл туни юнӑхнинчен сипленме халӑх медицининче тӗрлӗ меслетпе усӑ кураҫҫӗ. Ҫак рецептсем ырӑ витӗм кӳни паллӑ.

о Вӗтетнӗ типӗ 2 чей кашӑкӗ эмел шур курӑкне /шалфей/ 1 стакан вӗри шыва ямалла. 30 минутран сӑрӑхтармалла. Шӗвекпе ҫӑвара кашни апат хыҫҫӑн чӳхемелле. Курс – сываличчен.

о 2 чей кашӑкӗ вӗтетнӗ типӗ вӗлтрене тин вӗренӗ 1 стакан шыва ямалла, ӑшӑлла сӑрӑхтармалла. Шӗвекпе ҫӑвара кунне 5 хут чӳхемелле. Унсӑр пуҫне шӑл тунисене вӗлтрен шӗвекӗнче йӗпетнӗ марӑк тампонпа сӑтӑрмалла. Курс – сываличчен.

о 1 чей кашӑкӗ вӗтетнӗ типӗ юман хуппине тин вӗренӗ 1 стакан шыва ямалла. Сивӗнсен сӑрӑхтармалла. Шӗвекпе ҫӑвара кунне 4-5 хут чӳхемелле. Курс – 2 эрне.

о Шӑл тунисене кунне 2-3 хут нимӗрленӗ шур ҫырлипе /клюква/ массаж туни усӑллӑ.

о Бананӑн типӗ хуппине тата тинӗс тӑварне порошок пуличчен вӗтетмелле. 2 чей кашӑкӗ банан порошокне 3 чей кашӑкӗ вӗтетнӗ тӑварпа хутӑштармалла. Олива ҫӑвне ярса хӑйма пек ҫӑраличчен пӑтратмалла. Хутӑшпа шӑл тунисене кунне 2 хут сӑтӑрмалла.

Пухӑннӑ сӗлекене ҫӑвара темиҫе минут тытмалла, унтан сурса пӑрахмалла. Ҫӑвара чӳхеме юрамасть! Сиплев курсӗ – сываличчен.

Асӑрханӑр: ҫӑвара чӳхеме спирт настойкисемпе усӑ курмалла мар – вӗсем лӑймака сийе пӗҫертсе яраҫҫӗ, шӑл тунисене тата ытларах сиенлеҫҫӗ.

Редакци асӑрхаттарать: халӑх мелӗсемпе сипленме пуҫлас умӗн тухтӑрпа канашламалла.

Ансат мелсем

ИККӖМӖШ ЯНАХ ҪУХАЛАТЬ

1. Янаха ал лаппин тӳртӗн енӗпе хӑвӑрттӑн ҫатлаттармалла. Пӳрнесене пӗр-пӗрин ҫумне ҫӑтӑ пӗрлештерсе тытмалла. Хусканӑва 1-2 минут, янах кӑшт туйми пуличченех, тумалла.

2. Ҫӑвара уҫмалла, чӗлхене кӑларса май килнӗ таран хытӑрах тӑсмалла. Вӗҫӗпе сывлӑшра малтан пӗр еннелле, унтан тепӗр еннелле «8» цифра ӳкермелле. 5-6 хут тумалла.

3. Чӗлхепе сӑмса вӗҫӗ патнелле туртӑнмалла, ҫапла 10-15 ҫеккунт тытӑнса тӑмалла. Хӑнӑхтарӑва 1-2 минут тумалла.

4. Янах мышцисене май килнӗ таран вӑйлӑрах хытармалла, тутасене малалла тӑсмалла та ооо, ууу, иии сасӑсене уҫӑмлӑн, кашнине 7-10-шар минут, каламалла.

5. Алшӑллине пит тавра чӗркемелле, вӗҫӗсенчен ҫӳлелле туртмалла, янаха – аялалла. 25 хут тумалла.

Хӑнӑхтарӑва ирхине пит ҫунӑ хыҫҫӑнах пурнӑҫласан лайӑх.

Реклама тата пӗлтерӳсем

АУ «Издательский дом «Хыпар»
СДАЕТ ПОМЕЩЕНИЯ ПОД ОФИС
на 7 этаже Дома печати.
Справки по телефонам, 28-83-70, 56-04-17.

ПУЛӐШУ 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 ЧР от 17.11.15 г. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

ТУЯНАТӐП КУПЛЮ

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

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

43.Бычков, коров, телок, лошадей. Т.: 89033898572, 89677949282.

44.Коров, бычков, лошадей. Т.: 8-927-852-24-56, 89613450528.

СУТАТӐП ПРОДАЮ

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

27. КИРПИЧ рядовой, облицовочный; **БЛОКИ** керамзитобетонные. Доставка. Т.8-903-322-02-08.

104. ТЕПЛИЦЫ по низким ценам. Доставка. Сборка. Т.48-16-54.

«ХЫПАР»
Издательство ҫурчӗ" автономи учрежденийӗ

УЧРЕДИТЕЛЬ: Чӑваш Республикин Информаци политикипе массӑллӑ коммуникацисен министерствин "Хыпар" Издательство ҫурчӗ" Чӑваш Республикин хӑй тытӑмлӑ учрежденийӗ

Сывлӑх

Ҫырӑнмалли индекс: **11524**

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

Хаҫата Федерацин ҫыхӑну, информаци технологийӗсен тата массӑллӑ коммуникацисен сферинчи надзор службинче /Роскомнадзор/ 26.04.2013 ҫ. ПИ ФС77-53798 №-пе регистрациленӗ.

РЕДАКЦИПЕ ИЗДАТЕЛЬ АДРЕСӖ:
428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчӗ, 13, Пичет ҫурчӗ, III хут.
ЫЙТСА ПӖЛМЕЛЛИ ТЕЛЕФОНСЕМ: 56-03-04,56-00-67.
коммерци дирекцийӗ:
28-83-70, 56-20-07 – инспекторсем.
hypar2008@rambler.ru

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

Хаҫата «Хыпар» Издательство ҫурчӗ» АУ техника центрӗнче калӑпланӑ, «Чӑваш Ен» ИПК АУО типографийӗнче пичетленӗ, 428019, Шупашкар хули, И.Яковлев проспекчӗ, 13. 56-00-23 – издательство директорӗ.

Номере 20.02.2016 алӑ пуснӑ. Пичете графикпа 18 сехетре алӑ пусмалла, 12 сехетре алӑ пуснӑ.
Тираж 5253. Заказ 581.

Реклама текстӗсемпе пӗлтерӳсемшӗн вӗсене паракансем яваплӑ.