ХЫПАР

1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă

Сывлăх

12+

42 (909) №, 2016, юпа/октябрь, 26

Хакĕ ирĕклĕ

Шута илме

ГЕМОГЛОБИН ÇИТЕЛĔКСĔР

Вăй чакни, хăвăрт ывăнни, пуç çаврăнни анемипе – юнра гемоглобин çитменнипе – çыхăнма пултарать. Килти мелсенчен çак рецептсем ырă витĕм кӳреççĕ.

✦ Хура йӳç кăшманăн, кишĕрĕн, хĕрлĕ кăшманăн, гранатăн тин юхтарнă сĕткенĕсене пĕр виçепе илсе хутăштармалла. Уçă кĕленче савăтпа ăшă духовкăна 3 сехете лартмалла. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Çăтă хупнă савăтпа холодильникре упрамалла. Кунне 2-3 хут апатчен 30 минут маларах 2-3-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – 2-3 уйăх. Кирлĕ пулсан сиплев курсне çулталăкра 2-3 хут та ирттерме юрать.

✦ Çакăн пек шĕвек хатĕрлĕр. Вĕтетнĕ типĕ 1-ер апат кашăкĕ пилешпе шăлан çырлисене тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 5 минут тытмалла. Çулăм çинчен илсен савăта ăшă чĕркесе 12 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Тутлăлатма кăштах пыл хушма юрать. Кунне 3-5 хут апат умĕн çуршар стакан ĕçмелле.

✦ 250 грамм сухана вакламалла, 200 грамм сахăрпа хутăштарса çур литр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 2 сехет тытмалла. Унтан 2 апат кашăкĕ пыл хушмалла. Кунне 2 хут апат хыççăн 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – 1 уйăх.

✦ Чĕрĕ 4 инжира тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10 минут вĕретмелле. Илсен сивĕниччен лартмалла. Апат умĕн стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле. Курс – 1 уйăх.

✦ Аш арманĕпе 300-шер грамм курагана, иçĕме, хура сливăна, инжира, 2 лимона хуппипех тата вăррисĕр авăртмалла. Тутă кĕмелĕх пыл хушса лайăх пăтратмалла. Кĕленче банкăна тултармалла. Холодильникре упрамалла. Кунне 3-4 хут 1-ер апат кашăкĕ çимелле.

Килти мелсем

ЙĂЛТАХ – ÇАРĂКПА

❍ Ларингит, ангина, вăрах бронхит, бронх астми, подагра аптратсан вĕтетнĕ 2 апат кашăкĕ çарăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 15 минут пĕçермелле. Илсен çур сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут чĕрĕкшер стакан ĕçмелле. Шĕвекпе пыра чӳхемелле, подагра чухне компресс хума, ванна валли усă курмалла.

❍ Аппетита лайăхлатма, авитаминоз, вар хытни аптратсан чĕрĕ çарăк ытларах çимелле.

❍ Шăк хăвалама, манкана çемçетсе кăларма кунне 4 хут чĕрĕкшер стакан çарăк сĕткенĕ ĕçни пулăшать.

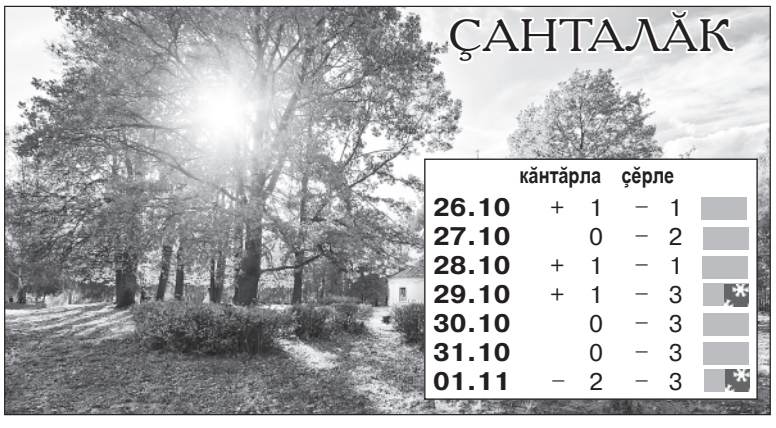
❍ Ӳслĕк вăраха кайсан кунне 3-4 хут пылпа çурмалла хутăштарнă çарăк сĕткенĕ 1-2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

❍ Гастрит, хырăмлăх сĕткенĕн йӳçеклĕхĕ пĕчĕк чухнехи язва пулсан кунне 1-2 хут апатчен 20 минут маларах сарă çарăкăн чĕрĕ сĕткенне стаканăн виççĕмĕш пайĕ ĕçмелле. Вĕретнĕ сĕткенĕ бронх астми, шăнса пăсăлнипе пуçланнă ӳслĕк, çивĕч ларингит, сасă çĕтни, ыйхă вĕçни, чĕре сикни аптратсан пулăшать.

ÇӲÇ ТĂКĂНАТЬ...

Çӳç тăкăннинчен пулăшакан ансат меслет пур. 1 чей кашăкĕ апат содине 100 миллилитр кĕркен пĕчĕк стакана ямалла, ăшă шыв кăштах хушса пăтратмалла. Çак шĕвекĕн виççĕмĕш пайне çӳçе сĕрмелле, пуç ӳтне çемçен сăтăрмалла. Стаканри хутăш процедурăна виçĕ хут тума çитет. Унтан пуça ăшă шывпа чӳхемелле. Çӳç лайăх тасалать.

Эрнере виçĕ хут çапла сипленсен пĕр уйăхранах çӳç тăкăнма пăрахать, хулăнланать те. Çапах та профилактика тĕллевĕпе çӳçе эрнере пĕрре содăпа çусан лайăх.



КАРЛАНКĂ ШЫÇСАН

Карланкă шыçсан /фарингит/ çак схемăпа сипленни сывлăха витĕмлĕ лайăхлатма пулăшать.

Малтанхи 10 кун: 2 шăл ыхрана нимĕрлемелле, вĕренĕ ăшă 1 стакан сĕте ярса пăтратмалла, сăрăхтармалла. Çурăм çинче выртнă май çак сĕтпе пыра лăкăртаттарсах чӳхемелле. Процедурăна кунне 4 хутран кая мар тумалла. Пĕрре чӳхенĕ чухне ыхраллă 1 стакан сĕт кирлĕ.

Тепĕр 10 кун: календулăн 1 апат кашăкĕ чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 20 минутран сăрăхтармалла. Пыра ăшă шĕвекпе кунне 4 хутран кая мар чӳхемелле. Пĕрре чӳхенĕ чухне 1 стаканран кая мар шĕвек кирлĕ.

Тата тепĕр 10 кун: çĕрулмин типĕ 1 апат кашăкĕ чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 5 минут вĕретмелле, илсен 20 минутран сăрăхтармалла. Çурăм çинче выртнă май ăшă шĕвекпе пыра кунне 2-4 хут чӳхемелле. Пĕрре чӳхеме 1 стакан шĕвек кирлĕ. 10 кун сипленмелле, унтан ыхраллă сĕтпе чӳхеме пуçламалла.

ШĂНСА ПĂСĂЛСАН

Шăнса пăсăлсан, температура ӳссен типĕтнĕ е чĕрĕ клевер усăллă. 1 апат кашăкĕ чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30-40 минут лартмалла та 1 чей кашăкĕ пыл хушмалла. Кунне 3 хут 1-ер стакан ĕçмелле.

Клевер шĕвекĕ тар вăйлă кăларать. Çавна май темĕнле пысăк температура та пĕр талăкрах чакать.

ĂВĂС АВАН

Хырăм ай парĕ шыçсан /панкреатит/ чир вĕрĕлнĕ тапхăрта ыратнине ирттерме ăвăс чейĕ пулăшать.

Ăвăс хуппине çуркунне сĕткен куçма пуçласан хатĕрлемелле. Çутă лекмен вырăнта /пӳлĕмре те юрать/ типĕтмелле. Унтан хуппа алăпа вĕтетмелле. 2 апат кашăкĕ хуппа тин вĕренĕ 1 литр шыва ярса чей пек пиçĕхтермелле. Виçине чикĕлемесĕрех ĕçмелле.

Виçĕ кунран ыратни иртет, ăвăс чейĕпе пĕр уйăх сипленсен хырăм ай парĕ аптратма пăрахать.

Куславкка районĕн И.Е.Виноградов ячĕллĕ больницинче хăйсен тивĕçне пысăк яваплăхпа туса пыракан ĕçчен чылай. Вĕсен йышĕнче çамрăк специалиста, участок терапевтне Е.Васильевăна та палăртмалла. Екатерина Николаевна район больницин Елчĕкри пĕтĕмĕшле тухтăр практикин /çемье медицинин/ уйрăмĕнче ĕçлет.

Сăнӳкерчĕке больница сайтĕнчен илнĕ.

КУÇ КУРĂКĔН ШĔВЕКĔ

Куç курăкĕн /очанка/ экстракчĕ юн тымарĕсене хĕсет. Çавăнпа юн пусăмĕ пĕчĕк çынсен унпа сипленме юрамасть.

Çак ӳсен-тăранпа куç чирĕсенчен – катарактăран, глаукомăран, куç тĕрлĕ сăлтава пула хĕрелнинчен, шыçнинчен, куç çивĕчлĕхĕ чакнинчен – сипленме усă кураççĕ.

❒ Куç çывăха кайни /близорукость/ тата инçете кайни /дальнозоркость/ аталансах пырсан. 1 чей кашăкĕ типĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те çулăм çинчен илмелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат хыççăн 3-4-шар апат кашăкĕ ĕçмелле. Çак шĕвекех кашни кун куçа 1-ер тумлам тумлатмалла тата унпа çĕрлене хирĕç куç çине 10-15 минута примочка хумалла.

❒ Глаукома чухне. 2 чей кашăкĕ типĕ куç курăкне тин вĕренĕ çур стакан шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те çулăм çинчен илмелле, сăрăхтармалла. Ăшă шĕвеке куça кунне 2 хут 2-3-шер тумлам ямалла. Çавăн пекех шĕвеке кунне 3 хут апат умĕн 2-3-шер апат кашкĕ ĕçмелле. Çывăрма выртас умĕн унпа куç çине 1 сехете примочка хумалла.

❒ Конъюнктивит, урпа аптратсан. 2 стакан шыва 3 чей кашăкĕ типĕ куç курăкĕ ямалла, вĕреме кĕртмелле, вăйсăр çулăм çинче 10 минут тытмалла. Илсен 1 сехетрен сăрăхтармалла. Ăшă шĕвекпе куç çине кунне 2 хут примочка хумалла.

ÇЫРĂНТАРУ – 2017

«ХЫПАРА» – кашни çемьене

2017 çулăн I çурринче илсе тăмашкăн «ХЫПАРА» – 572,88 тенкĕпе, «ХЫПАР-эрнекуна» – 279,36 тенкĕпе, «СЫВЛĂХА» – 237,36 тенкĕпе кашни çыхăну уйрăмĕнчех çырăнтараççĕ

Кирлĕ пулĕ

ЧЕРЕТПЕ ЁÇМЕ ЮРАТЬ

Шăк чаракĕ çуккипе аптракансене курăксемпе сипленни витĕмлĕ пулăшма пултарать. Çак рецептсенчен пĕринпе е вĕсене черетлесе усă курма пулать.

Вăй курăкĕ

❑ 1 апат кашăкĕ укроп вăррине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, савăта хупăлчапа витсе 3 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. 1 стакан шĕвеке кăнтăрлахи апатчен пĕр сехет маларах тӳрех ĕçсе ямалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

❑ Шалча пăрçине /фасоль/ кофе арманĕпе авăртмалла. 2 апат кашăкĕ çăнăхне 1 стакан кефира ярса пăтратмалла, иртен пуçласа каçчен лартмалла. Каçхине çывăрма выртас умĕн çимелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

❑ Пĕр виçепе илнĕ сар çип утипе /зверобой/ вăй курăкне /золототысячник/ хутăштармалла. 1 чей кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 2 хут чей вырăнне ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

❑ Каçхине термоса тин вĕренĕ 1 стакан шыв тата 1 апат кашăкĕ хурăн папки ярса лартмалла. Ирхине сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апатчен 1 сехет маларах 50-шар миллилитр ĕçмелле. Курс – 3-4 эрне.

❑ Литр банкине çурри таран сухан хуппи тултармалла, хĕрринченех шурă эрех ямалла. 5 кунран сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Çĕрлене хирĕç 1 апат кашăкĕ настойкăна çур стакан шыва ярса ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

❑ Каçхине 5-6 апат кашăкĕ сар çип утине тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, çĕр каça лартмалла. Ирхине сăрăхтармалла, кун тăршшĕпе чей е шыв вырăнне ĕçмелле. Çĕрлене хирĕç те ĕçме юрать.

❑ 5 апат кашăкĕ эмел шур курăкне /шалфей лекарственный/ тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла. Савăта ăшă чĕркесе икĕ сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн çуршар стакан ĕçмелле.

❑ 2 апат кашăкĕ шур тăрăллă хыт курăка /тысячелистник/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10 минут тытмалла. Илсен савăта ăшă чĕркесе 1 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Малтанхи виçине çитерме вĕренĕ ăшă шыв хушмалла. Кунне 3 хут апат умĕн çуршар стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

❑ 4-5 апат кашăкĕ сив чир курăкне /репешок/ тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла. Савăта ăшă чĕркесе 1 сехет лартмалла. Сăрăхтармалла, каяшне пăчăр-

Сив чир курăкĕ

таса юлнă шĕвекне юхтармалла. Кунне 4 хут апатчен 15 минут маларах чĕрĕкшер стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

❑ Курăк чейĕсене ĕçнĕ вăхăтра армутипе ăшăтса сипленни паха витĕм кӳрет. Пĕр ывăç армутине вĕрекен 2 литр шыва ямалла. Савăта хупăлчапа витсе шĕвек кăштах сивĕнме пуçличчен лартмалла. Унтан вĕри шĕвеке пысăк кастрюле ямалла, хырăмăн аял енне лайăх ăшăтма пилĕк таран утиялпа чĕркенсе кастрюль çине лармалла. Хутăш сивĕнсен ăна ăшăтма юрать. Процедурăна çĕрлене хирĕç тумалла. Курс – пĕр эрне.

❑ Сиплев вăхăтĕнче кĕтмел /брусника/ çырли /хĕлле – шăнтнине/ кирек мĕн чухлĕ çисен лайăх. Çак çырларан компот, морс, чей хатĕрлеме пулать.

Фитотерапи

ПĔР ВИÇЕПЕ ИЛМЕЛЛЕ

Хырăмлăх язвинчен эмел курăкĕсемпе сипленни пулăшать. Вĕсен шĕвекĕсене хырăмлăх сĕткенĕн йӳçеклĕхĕ пысăк чухне те, пĕчĕк чухне те ĕçме юрать. Хуплакан витĕмне пула вĕсем сиенленнĕ лăймака сийе хӳтĕлеççĕ, ыратнине чакараççĕ, шыçнине ирттереççĕ, язвăсене ӳт илессине хăвăртлатаççĕ.

Курăксене пĕр виçепе /рецептра урăхла кăтартман пулсан/ илмелле, хутăштармалла та 2 апат кашăкĕ пухха термоса тин вĕренĕ çур стакан шывпа пĕрле ярса çĕр каça лартмалла.

Ирхине сăрăхтармалла. Кунне 3 хут чĕрĕкшер стакан 1,5-2 уйăх ĕçмелле. 10-14 кун тăхтанă хыççăн тепĕр тĕрлĕ курăксен пуххипе сипленме пуçламалла.

❑ Сар çип ути /зверобой/, шĕпĕн курăкĕ /чистотел/, кăвакал туни /горец почечуйный/, илепер /донник/, шăши кикенекĕ /череда/, шăнăр курăкĕн /подрожник/ çулçи, хурăн папки, çĕлен тымарĕ /горец змеиный/.

❑ Пĕрер пай хурăн çулçи, вĕлтрен çулçи, сарпуç /первоцвет/ тымарĕ, пыл курăкĕ /медуница/, аслати курăкĕ /фиалка/, укроп вăрри, икшер пай ӳт илен курăк /коровяк/ чечекĕ, шăнăр курăкĕн çулçи, хăмла çырлин çулçи, виçшер пай шăши кикенекĕ, шăлан çырли.

❑ Пĕр пай анăс курăкĕн /девясил/ тымарĕ, икшер пай шăпăр курăкĕн /алтей/ тымарĕ, йĕтĕн вăрри, шапа хупаххин /мать-и-мачеха/ çулçи, хăмла çырлин çулçи, хĕç курăкĕ /сабельник/, тăватă пай пылак тымар /корень солодки/.

Пĕлни пăсмасть

ТАЛ ПИÇЕН ЧЕЧЕКЁПЕ

Паркинсон чирне пула ал-ура чĕтресен тал пиçен /татарник/ чечекĕ пулăшать. 5 чечеке çур стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче вĕреме кĕртмелле те илмелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Кун тăршшĕнче ĕçсе ямалла.

ШАТРА ТУХСАН

Нервсем пăсăлнине пула ӳте шатра тухса тулсан тăварламан сысна салин пысăк мар касăкне ирĕлтермелле, пĕр виçепе илнĕ календула е йĕтĕн курăкĕн /льнянка/ чечекĕпе хутăштармалла. Çĕр каça лартмалла, ирхине вăйсăр çулăм çинче вĕреме кĕме памасăр 20 минут тытмалла. Сăрăхтармалла, банкăна хумалла. Çак маça сиенленнĕ ӳте кунне 1-2 хут сĕрмелле.

АВАЛХИ МЕСЛЕТ

Радикулитран сипленме пулăшакан авалхи меслетпе паллаштаратпăр. Çур литр спирта е шурă эрехе 10-шар тасатнă каштан йĕкелĕ, йӳçĕ пăрăç, лавр çулçи, 200 миллилитр камфора çăвĕ ямалла. Пĕр уйăх лартмалла. Настойкăпа ыратакан вырăнсене /анчах мунча хыççăн мар/ сăтăрмалла. Малтанлăха настойка сивĕтет, каярахпа ăшăтма тытăнать.

Ванна

УРА ЛАПĂ ЧУХНЕ

Ура лапă пулнинчен сывалма май çук. Анчах канăççăрлăхран, ыратнинчен хăтăлма пулăшакан меслетсемпе усă курма вĕренсен чылай çăмăлрах пулĕ. Ура лаппин çыххисене, пакăлчака çирĕплетме, ыратнине ирттерме, ывăннă мышцăсене кантарма гимнастикăпа тата массажпа пĕрле ура ваннисем тăваççĕ.

Кашни каç çакăн пек ванна тăвассине йĕркене кĕртмелле: ăшă 1 литр шыв пуçне 1 апат кашăкĕ тинĕс е апат тăварĕ шутпа ванна хатĕрлемелле. Унта урасене чиксе 15 минут лармалла. Унтан шăлса типĕтмелле те массаж тунă май çуллă крем сĕрмелле.

Сиплĕ витĕмне вăйлатма шыва фитошĕвексем хушма юрать. Тĕслĕхрен, çак шĕвексене.

◆ 200 грамм юман хуппине 1 литр шыва ямалла, çур сехет вĕретмелле те сăрăхтармалла.

◆ Вĕтетнĕ типĕ 100 грамм пĕтнĕк /мята/ çулçине е çăка чечекне тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла.Çур сехетрен сăрăхтармалла.

◆ Вĕтетнĕ типĕ 100 грамм эмел шур курăкне /шалфей/ тин вĕренĕ 2 литр шыва ямалла. Çур сехетрен сăрăхтармалла.

Контраст ванни уйрăмах усăллă. Пĕр савăта – вĕри, тепĕр савăта сивĕ шыв ямалла. Урасене вĕри шыва – 1-2 минута, унтан сивĕ шыва 15 çеккунта чикмелле. Çапла темиçе хут черетлемелле. Вĕри шыва чиксе кăларнипе вĕçлемелле. Ура лапписене шăлса типĕтмелле те çур сехет выртса канмалла. Процедурăна каçхине çывăрма выртас умĕн тума юрать.

Контраст ваннипе эрнере икĕ хутран ытла усă курмалла мар.

Асăрханăр! Çак ваннăсемпе венăсем варикозла сарăлсан, шыççан, лимфăсем тăртансан, артери юн куçăмĕ вăйлах пăсăлсан, менструаци вăхăтĕнче сипленме юрамасть.

ЧĂРĂШ ЛĂССИПЕ

Шăнса пăсăлнипе пулакан чирсен тапхăрĕнче лăсă чейĕ хӳтĕленме пулăшать. Вăл С, Е витаминсемпе, В ушкăнри витаминсемпе, микроэлементсемпе, эфир çăвĕсемпе пуян. Çавăнпа организмăн инфекцисене хирĕç тăрас хăватне лайăх вăйлатать.

Вĕтĕ вакланă 1 стакан чĕрĕ чăрăш е хыр йĕппине тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла. Вĕреме кĕртмелле те тӳрех çулăм çинчен илмелле. Сăрăхтармалла, 2 апат кашăкĕ пыл хушса пăтратмалла. Кунне 3 хут çуршар стакан ĕçмелле.

Типĕтнĕ лăсăран та чей хатĕрлеме пулать. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ чĕртавара тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, çур сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 2 хут çуршар стакан 1-2 уйăх ĕçмелле.

Лăсă чейĕ иммунтета çирĕплетнипе пĕрлех тонуса çĕклет, ывăннине ирттерет, япаласен ылмашăнăвне йĕркене кĕртет, организма тасатать, сыватать.

Асăрханăр! Ача кĕтекен хĕрарăмсен, çивĕч гепатитпа аптракан, пӳре чирĕсем вĕрĕлнĕ çынсен лăсă шĕвекĕсене ĕçме юрамасть.

ПРОПОЛИС ЯРСА

Çак рецептсем чĕркуççисен остеоартрозĕ аптратсан ыратнине ирттерме пулăшаççĕ.

Açтăрхан мăйăрĕ пысăкăш прополис касăкне /малтан морозильникре шăнтмалла/ теркăпа хырмалла, çур стакан шурă эрехпе тата çур стакан тип çупа хутăштармалла. Лайăх пăтратмалла, 10 кун лартмалла.

Çак настойкăпа чирлĕ сыпăсене кунне 3 хут сăтăрмалла. Курс – икĕ эрне.

Тепĕр тĕрлĕ настойка та аван. Анăс курăкĕн /девясил/ вĕтетнĕ 200 грамм тымарне çур литр шурă эрехе ямалла. Тĕттĕм вырăнта 30 кун лартмалла, сăрăхтармалла.

Настойкăпа çĕрлене хирĕç ыратакан вырăнсене массаж тумалла. Курс – 14 кун.

ЛĂПКĂЛĂХ ШĔВЕКĔ

Ывăннине, пăлханнине, вĕчĕрхеннине ирттерме, лайăхрах çывăрса кайма лăпкăлăх чейĕ пулăшать.

Вĕтетнĕ типĕ 3 пай чапăра /чабрец/, 3 пай матрӳшкене /душица/, 3 пай чĕре курăкне /пустырник/, 2 пай кушак курăкĕн /валериана/ тымарне, 1 пай илепере /донник/ хутăштармалла.

1 апат кашăкĕ курăксен пуххине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 15 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле. Курс – 1 эрне.

КĔЛЕ ХЫТСАН

Ура кĕлин ӳчĕ çуркалансан, ура тĕпĕнче хытăсем пулса кайсан ятарлă маç хатĕрлемелле.

Куркара чĕрĕ çăмартана кăпăшлантармалла. 1 апат кашăкĕ хĕвелçаврăнăш çăвĕ ярса каллех лăкамалла. 9 процентлă уксус 1 апат кашăкĕ хушса татах лăкаса кăпăшлантармалла. Ирĕлтернĕ сар çу евĕр маç пулать.

Каçхине урасене çумалла, ура тĕпĕсене маç сĕрмелле, полиэтилен хутаçсем тăхăнмалла, çиелтен – пир чăлхасем. Ирхине урасене çумалла. Процедурăна темиçе хут тумалла. Пĕр эрнерен ура кĕлисем те, тĕпĕсем те якалаççĕ, сывалаççĕ.

Йĕрки пур

ҮСЛĔК ТЕ ТĔРЛĔРЕН

Гриппа ОРВИ тапхăрĕнче сунаслатпăр, ҫĕретпĕр, хамăра манкана шĕветсе кăларакан курăксен пуххисемпе сипленсе пулăшма тăрăшатпăр. Анчах сывлăх тăрук япăхланать, чир вăрах бронхита куҫать. Сăлтавĕ мĕнре-ха?

Сăнаса пăхмалла

Аптекăра сутакан курăксен пуххисемпе мĕнле Үслĕкрĕн усă курмаллине упаковки ҫине ҫырнине вуласа пĕлме пулать, анчах курăксен шĕвекĕсене Үслĕкĕн хăш тапхăрĕнче ĕҫмелли ҫинчен палăртни ҫук. Курăксен манкана ҫемҫетекен витĕмне пилĕк саманта уйăрма пулать:

❑ курăк лăймакаллă манкана шĕветет, вăл тухассине вăйлатать;

❑ бронхсен мускулатури хутланассине вăйлатать – ку манкана кăларма кирлĕ;

❑ сывлав ҫулĕсем хĕрелнине, шыҫнине чакарать;

❑ бронхсем пĕрĕннине ирттерет;

❑ организмăн аллерги туртăмне чакарать, сиенлĕ микрофлорăна пĕтерет.

Пĕр курăкран кăна хатĕрленĕ чейпе сипленме пуҫлас умĕн вăл пилĕк ҫак тĕллеврен хăшĕсене татса пама пулăшассине пĕлме тăрăшăр. Енчен те хăвăр организмра мĕн пулса иртнине ăнланса ҫитереймесен курăксен хатĕр пуххине туянăр.

Хăшĕ лайăхрах?

Пилĕк-ултă курăк пуххисем икĕ-виҫĕ курăк шĕвекĕсенчен ҫемҫерех витĕм кӳреҫҫĕ. Курăксем пĕрле манкана лайăхрах кăларма пулăшаҫҫĕ. Тĕслĕхрен, 2 пай шăпăр курăкĕн /алтей/ тымарне, 2 пай шапа хупаххин /мать-и-мачеха/ ҫулҫине, 1 пай матрӳшкене /душица/ хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Ҫитĕннĕ ҫыннăн ҫак шĕвеке 5-6 сăтăрккăпа апат умĕн кун тăршшĕнче ĕҫсе ямалла. 1-2 ҫулти ачасене – ҫак виҫен 10-мĕш пайне, 3-4 ҫултисене – чĕрĕк пайне, 4-7 ҫултисене ҫуррине ĕҫтермелле. Курăксен асăннă пуххи ОРЗ пуҫламăшĕнче, ҮслĕК типĕ чухне, уйрăмах витĕмлĕ.

Мĕнле сиплет?

❑ Шăпăр курăкĕн тымарĕ бронхсен лăймака сийне хуплать, сывлав ҫулĕсем вĕчĕрхенсе тăнине, шыҫнине ирттерет, бактерисене хирĕҫле витĕм кӳрет.

❑ Шапа хупаххи бронхсен яка мускулатури хутланассине вăйлатать, манкана ӳсĕрсе кăларассине ҫемҫетет, бронхсем пĕрĕннине, сасă ҫĕтнине ирттерет, иммунитета лайăхлатать.

❑ Матрӳшке манкана кăларма пулăшать, аллерги витĕмне чакарать, сиенлĕ микроорганизмсемпе кĕрешет. Унсăр пуҫне температурăна чакарать, пуҫ ыратнине лăплантарать.

❑ Енчен те манка тухасси йывăрланнă е пысăк температурăна пула сыпăсем ыратаҫҫĕ пулсан ӳсен-тăран пуххине аслати курăкĕ /фиалка трехцветная/ хушма юрать.

❑ Аллергиксемпе гипертониксен шăши кикенекĕ /череда/ хушмалла. 1,5 ҫула ҫитмен ачасене шăши кикенекĕ юрамасть! Вăл юн пусăмне чакарма пултарать.

❑ Астмăпа аптракансен курăксен ҫак пуххине чапăр /чабрец, тимьян/ хушмалла. Вăл ӳпке эмфиземинчен, сывлăш пӳлĕннинчен пулăшать, сиенлĕ микроорганизмсене пĕтерет.

❑ Ӳпке вăйсăрланнă пулсан, ӳт тăртансан чăрăш тăрри /хвощ полевой/ хушсан лайăх – вăл ӳпке тĕртĕмне ҫирĕплетет.

❑ Курăксен пуххине пылак тымар /корень солодки/ сиропне хушни /1 стакан шĕвеке – 1 чей кашăкĕ сироп/ унăн витĕмне вăйлатать. Пылак тымар манкана ҫемҫетет, шыҫнине, температурăна чакарать, наркăмăшсене кăларать.

Паха рецепт

ПАЛАН КĂМПИ ЧĔРЕШĔН ЛАЙĂХ

Палан ҫырли усăллă витаминсемпе, аминойӳҫексемпе, фитонцидсемпе, эфир ҫăвĕсемпе, пектинсемпе, хытаракан япаласемпе пуян. Кĕркунне ҫанталăк сивĕтсе шăнтнă хыҫҫăн вĕсем уйрăмах вăйланса ҫитеҫҫĕ. Халăх медицининче паланран сиплĕ компот, варени, тутлă шĕвек, настойка, квас хатĕрлеҫҫĕ. Ҫавăн пекех хăйне евĕр палан кăмпи те.

Вăл вар-хырăмăн кирек мĕнле чирĕсем, гинекологи, чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсем /уйрăмах гипертони/, мигрень, шăнса пăсăлни, невроз аптратсан, иммунитет чаксан питĕ усăллă.

Пĕр литр банки чĕрĕ ҫырлана ҫумалла. Икĕ литр банкине тултармалла. Ҫырлана хупламалăх вĕренĕ ăшă шыв ямалла. 2-4 апат кашăкĕ пыл е сахăр хушмалла. Банкăна марля салфеткăпа витсе ăшă тĕттĕм вырăна пĕр ярнене лартмалла.

Малтан ҫырласем ҫийĕн шурăрах сăрă сий пухăнать. Ярне вĕҫнелле кăштах витĕр курăнма пуҫлать. Шăпах вăл ĕнтĕ – палан кăмпи. Ҫак кăмпана ăшă шывпа ҫумалла та каллех пыл шывне ярса лартмалла. Кăмпана илнĕ хыҫҫăн юлнă палан ҫырлисене кăларса пăрахмалла, шĕвекне ĕҫмелле. Вăл техĕмлĕ, пылак, кăшт йӳҫекрех.

Ҫамрăк кăмпана сиенлесрен пыл шывне питĕ асăрханса хушмалла. Тĕрĕс пăхса пурăнсан пĕр уйăхран палан кăмпинчен унăн "ачин" ачаш та ҫӳхе сийĕ уйрăлать. Ăна пыл шывĕ янă тепĕр банкăна куҫармалла.

Кăмпа шывне кунне 3-4 хут апатчен ҫур сехет маларах ҫуршар стакан ĕҫмелле. Курс – 2-3 эрне. Усă курнă май кăмпа шĕвекне вĕренĕ ăшă пыл шывĕ /1 литр шыв пуҫне – 3 апат кашăкĕ пыл виҫепе/ хушсах тăмалла.

Асăрханăр! Палан кăмпин шывĕ ҫак тĕслĕхсенче юрамасть: гипотони, ача кĕтни, подагра, артрит, шăк ҫулĕсен чул чирĕ, хырăмлăх сĕткенĕн йӳҫеклĕхĕ пысăк, тромбофлебит, юн кĕвелеслĕх пысăк.

Асанне ҫӳпҫи

ТИМРЕНЕ СĔРМЕ

◆ Тĕрлĕ тĕслĕ тимрене /лишай/ панулми уксусĕпе сăтăрни сывлăха лайăхлатма пулăшать.

◆ Таса хут листине турилкке ҫине хурса чĕртсе ямалла. Турилкке ҫинче пухăннă тикĕте кирек мĕнле тимрене сĕрсе сипленмелле.

◆ Кирек мĕнле тимрене, ҫав шутра тĕрлĕ тĕслине те, хуратул кĕрпин шывĕпе сăтăрни усăллă. 1 стакан кĕрпене 2 стакан шыва ярса 20-30 минут вĕретмелле.

◆ Шурă чăрăш /пихта/ ҫăвне кирек мĕнле тимрене те сĕреҫҫĕ.

◆ Сиенленнĕ ӳте ҫурмалла каснă иҫĕмпе /изюм/ сăтăрмалла.

◆ Ҫавăн пекех ылтăн хунав /золотой ус/ настойкипе сăтăрни пулăшать. 9-11 сыпăклă хунава ҫур литр шурă эрехе ярса 1 эрне тĕттĕм вырăнта лартмалла.

Усăллă

ĂШĂТАТЬ, ЫРАТНИНЕ ЧАКАРАТЬ

Артрит, артроз аптратсан тăртаннине, ыратнине компресс лайăх ирттерет. Чир вĕрĕлсен кашни кун ҫак компрессенчен пĕрне кунне темиҫе сехете е ҫĕр каҫа хурса сипленмелле.

Хупах тымарĕ

Вĕтетнĕ типĕ 1 апат кашăкĕ хупах тымарне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Вăйсăр ҫулăм ҫинче 10 минут пиҫĕхтермелле, илсен 1 сехетрен сăрăхтармалла. Тăватă-пилĕк сий марльăна ҫак шĕвекре лачкасах йĕпетсе шыҫнă сыпă ҫине хумалла, полиэтиленпа тата ҫăм шарфпа чĕркесе ҫыхмалла. Курс – 21 кун.

Апат тăварĕ

1 апат кашăкĕ тăвара 1 литр вĕри шывра ирĕлтермелле, 100 миллилитр аптека камфора спирчĕ хушмалла. Ҫӳлте асăннă мелпех компресс хурса сипленмелле. Курс – 10 процедурăран кая мар.

Купăста ҫулҫи

Сĕтеклĕ пысăк купăста ҫулҫинче ҫĕҫĕпе тарăнрах йĕрсем туса тухмалла. Унтан ҫулҫа ăшă шыва чиксе е конфорка ҫулăмĕ ҫийĕн тытса ăшăтмалла та чирлĕ сыпă ҫине хумалла, малтан пыл сĕрме юрать. Компреса апат пленкипе витмелле, ăшă шарфпа чĕркесе ҫыхмалла. Нумай вăхăт сипленмелле.

Кăвак тăм

Кăвак тăма ăшă шывпа чуста пек пуличчен ҫăрмалла. Пир пусмапа чĕркесе ыратакан тĕле хумалла, шарфпа ҫыхмалла. Компреса кунне пĕрре хумалла. Ҫак тăмпах тепĕр хут усă курмалла мар!

Ылтăн хунав

Вĕтетнĕ чĕрĕ ылтăн хунава /золотой ус/ 1:10 шайлашупа шурă эрехе ярса 21 кун лартмалла. Настойкăна хунав пăттипе пĕрлех ыратакан сыпă ҫине хумалла. Полиэтиленпа витмелле, шарфпа чĕркесе ҫыхмалла. Компреса ирхине тата каҫхине хурса 1-ер сехет тытмалла.

Упа паланĕ

Литр банкине упа паланĕн /бузина красная/ чĕрĕ ҫырлисене пусармасăр тултармалла. Хĕрринченех шурă эрех ямалла. Тĕттĕм вырăнта 21 кун лартмалла. Унтан ҫырлисене нимĕрлемелле те настойкăна марля витĕр сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Кунне икĕ хут 1-ер сехете компресс хума усă курмалла.

Ырă сĕнӳсем

ЫВĂНСАН, КĂМĂЛ ПУСĂРĂНСАН

❑ 5 апат кашăкĕ пыла 3 апат кашăкĕ панулми уксусĕпе хутăштармалла. Холодильникре упрамалла. Кунне пĕрре 1 чей кашăкĕ ҫимелле. Курс – 10 кун.

❑ Вĕтетнĕ типĕ 1 апат кашăкĕ сар ҫип утине /зверобой/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Шĕвеке кунне 3 хут стаканăн виҫҫĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕҫмелле. Курс – 3 эрне.

❑ Вĕтетнĕ типĕ 1-ер апат кашăкĕ кĕтмелпе /брусника/ хурăн ҫырлин /земляника/ ҫулҫисене тин вĕренĕ ҫур литр шыва ямалла. Термоспа 40 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Виҫĕ сăтăрккăпа пĕр кунра ĕҫсе ямалла. Кăштах пыл хушма юрать.

❑ Вĕтетнĕ шăнтнă 4 чей кашăкĕ хăмла ҫырлине тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 3 сехет лартмалла. Ăшă шĕвеке кунне 4 хут ҫуршар стакан ĕҫмелле.

❑ Ҫуршар стакан шывпа кефира хутăштармалла, 2 чей кашăкĕ пыл хушмалла. Ҫывăрма выртиччен ҫур сехет маларах ĕҫмелле. Курс – 3 эрне.

ВĔРĔЛНĔ ЧУХНЕ

Венăсем варикозла сарăлсан, чирĕн пуҫламăш тапхăрĕнче, календула маҫĕпе сипленни ырă витĕм кӳрет.

Ирĕлтернĕ 200 грамм сысна ăш ҫăвне вĕтетнĕ типĕ 2 апат кашăкĕ календула чечекĕпе хутăштармалла. Вăйсăр ҫулăм ҫинче вĕреме кĕриччен тытмалла та илмелле, пĕр сехет лартмалла. Унтан кăштах ăшăтса марля витĕр сăрăхтармалла.

Маҫа банкăна ямалла, холодильникре упрамалла. Ăна шыҫнă венăсене кунне темиҫе хут сĕрмелле. Курс – 2-3 уйăх.

СĔТ ҪИНЧЕН

❖ Мĕнле ĕҫмелле? Апат хыҫҫăн ĕҫсен вăл хырăмлăх сĕткенĕн йӳҫеклĕхне чакарать, апат ирĕлессине вăрахлатать. Ăна выҫ хырăмла, васкамасăр, пĕчĕк сыпкăмсемпе ĕҫмелле. Сĕт ĕҫнĕ хыҫҫăн 1-1,5 сехетрен кăна апат ҫиме юрать.

❖ Хытă ывăнтăр-и? 1 стакан сĕте вĕретмелле, пĕрер чĕптĕм кардамон, фенхель, куркума, корица, эмел шур курăкĕ /шалфей/ хушмалла. 15 минутран ăшăлла ĕҫмелле. Шĕвек вăй кĕртет, тимлĕхе ӳстерет, ывăннине ирттерет.

❖ Каҫхине сунă сĕт лăплантарать. Хăйĕн пахалăхĕпе диазепам препаратпа танлашать, ҫавăн евĕрлех лăплантаракан, ҫывăрса кайма пулăшакан витĕм кӳрет.

Тимлĕх

ХĂШĔ ÇИТМЕСТ-ШИ?

Кĕлетке виçине чакарма ĕмĕтленекен çынсенчен темĕнле тăрăшсан та начарланайманни пирки час-часах илтме тивет. Ку рациона улăштарни кăна çителĕксĕр пулнипе, ăна гормонсемпе шайлашуллă йĕркелемеллипе çыхăннă. Енчен те организмра уйрăм гормон çителĕксĕр пулсан ăна туса кăларассине лайăхлатмалла. Çак ĕçе мĕнле тытăнмалли çинчен Д.Балясова диетолог сĕнĕвĕсене вуласа пĕлме пулать.

Адреналин

"Тăмана" типĕ. Çак çынсемшĕн кашни ир пĕр чашăк кофĕрен пуçланать. Хумханнă чухне кашнинчех мĕн те пулин, час-часах тăварлă çимĕç, чăмлас килет.

Адреналин шайĕ чакнă çын пурнăçри кăткăс лару-тăрава йыварăн чăтса ирттерет, унăн пулса иртнине йышăнмалли реакци вăрахланать, тимлĕхе пĕр çĕре пухса тĕрĕс йышăну тăвас пултарулăхĕ чакать, хăш чухне ним тăваймасăр алă усăнать.

Асăннă гормон çителĕксĕрринe пула çын хытă тарлать, уйрăмах – питпе хул айĕ.

Мĕнле тивĕçтермелле? Чи малтанах алкогольрен сивĕнмелле. Сыр, уксус хушса хатĕрленĕ апатсем çимелле мар.

Ирхине вăй-хала ўстерме симĕс чей /хĕрлĕхен курăкĕн чейĕ тата лайăхрах/ ĕçмелле.

Ирхи апата яланах çимелле. Пĕр стакан йогурт та пулин ĕçĕр.

Сăмах май, какай апачĕ адреналин туса кăларассине вăйлатать. Каçхи апата пахча çимĕç е какай /пулă/ çисен аван. Тата ытларах хускалмалла.

Серотонин

Ку – савăнăç, лайăх кăмăл, ирĕклĕх, шанчăклăх, çирĕплĕх гормонĕ.

Çак гормон ытларах чухне ирхи апат çиме юратман çынсен çителĕксĕр пулать. Вĕсем ĕçе пуçĕпех путса час-часах кăнтăрлахи апат пирки те манаççĕ. Каç енне кăна вăйлă çисе лартаççĕ. Çакна пула ыйхă вĕçет, хырăмлăх тулса ларать.

Мĕнле тивĕçтермелле? Куна пăтă çининчен пуçламалла. Апатсен хушшинче çырткаласа илме типĕтнĕ улма-çырла, мăйăр вырăнлă.

Кăнтăрлахи апатра кашнинчех пахча çимĕç салачĕ пулмалла. Эрнере пĕр-икĕ хут çуллă пулă – лосось, тунец, сельдь – çиме юрать.

Тироксин

Ăс-тăн çивĕчлĕхне лайăхлатать, ылмашăну ĕçне, кĕлетке виçине, юн пусăмне йĕркере тытма пулăшать...

Тироксин çитменни çўç тăкăннипе, ўт типнипе, апат ирĕлесси пăсăлнипе палăрать. Çын хăвăрт ывăнать, яланах шăнать.

Мĕнле тивĕçтермелле? Çак гормонпа кăткăсрах, мĕншĕн тесен ăна туса кăларасси организма йод çыхăнăвĕсем пырса тăнипе çыхăннă.

Тинĕс çимĕçĕсем, тинĕс купăсти, çăмарта, хурма, фейхоа усăллă. Курссемпе минерал шывĕ ĕçмелле, апата йодлă тăвар хушмалла, пахча çимĕçпе улма-çырла ытларах çимелле.

Ирхи уйрăмах паха апат – тăпăрчă тата сезонри улма-çырла. Каçхи апат – çуллă мар пулă.

Куллен-куна

ПЎРЛЕШКЕ ТУХАТЬ – КĂМĂЛ ХУÇĂЛАТЬ

Ўте пўрлешке-шатраран тасатма пулăшакан килти мелсенчен хăшĕ-пĕринпе паллаштаратпăр.

❖ Алоэ çулçине çумалла, 10 куна холодильнике хумалла. Унтан вĕтетмелле, пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. Сĕткенпе пўрлешкеллĕ ўте кунне 2-3 хут сăтăрмалла. Курс – ўт тасаличчен.

❖ Хăмла çырлин çулçинчен юхтарнă 1 пай сĕткене 4 пай услам çупа е вазелинпа хутăштармалла. Пўрлешкесене çак маça çўхе сийпе кунне темиçе хут сĕрмелле. Курс – ўт тасаличчен.

❖ Эмел шур курăкĕн /шалфей лекарственный/ 1 апат кашăкĕ çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Çур чей кашăкĕ пыл хушмалла. Ăшă шĕвекпе пўрлешкесем çине кунне икĕ-виçĕ хут примочкăсем хумалла. Курс – ўт тасаличчен.

❖ 1-ер чей кашăкĕ пылпа календулăн аптека настойкине хутăштармалла. Вĕренĕ ăшă çур стакан шыва ярса пăтратмалла. Шĕвекпе сиенленнĕ ўте кунне икĕ-виçĕ хут сăтăрмалла. Курс – пўрлешкесем çухаличчен.

Реклама тата пĕлтерўсем

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.: г.Чебоксары. **Т. 8/8352/552733.** *Лиц. ЛО 21-01-001341 МЗ РФ от 17.11.15 г. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

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

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

45.Лечение алкоголизма, табакокурения. Т.: 8 (8352) 215345, 89199785855. *Лиц. 5001001230 от 08.06.2007. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

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

690.Парапсихолог, потомственный **экстрасенс Алина Фад,** дочь финалиста "Битвы Экстрасенсов" Алексея Фада. Помогу в трудной ситуации. Защита, амулеты, обереги. Тел. 89093002277.

ТУЯНАТĂП КУПЛЮ

18.Бычков, тёлок, коров, лошадей. Т. 89625994706.

39.Бычков, коров и лошадей. Т. 8-960-310-98-78.

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.

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.

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.

ЁÇ РАБОТА

665.Требуются КАМЕНЩИКИ в Москву. Оплата своевременная. Т. 8-937-391-78-03.

Иммунитет

ТЎРРЕМĔНЕХ ÇЫХĂННĂ

Отит, бронхит, синусит, шăнса пăсăлни час-часах аптратсан иммунитет хавшанине палăртаççĕ. Вăл вара пыршăлăхпа тўрремĕнех çыхăннă. Çавăнпа вар-хырăма сыватни тата пыршăлăх микрофлорине лайăхлатни иммунитета çирĕплетме те пулăшать. Çак рецептсенчен пĕрне суйласа илме пултаратăр.

❖ Аирăн типĕ тымарне е шурă армутине /полынь горькая/ çăнăх пуличчен вĕтетмелле. Пĕр эрне кашни ир выç хырăмла çуршар чей кашăкĕ çак çăнăха шывпа сыпса ĕçмелле. Çак схемăпах – ăвăс хуппин çăнăхне, тепĕр эрнерен хăва хуппин çăнăхне ĕçме юрать.

❖ Вĕтетнĕ типĕ хурăн, пĕтнĕк /мята/, мелисса çулçисене пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, çур сехетрен сăрăхтармалла. Шĕвеке темиçе сăтăрккăпа пĕр кун хушшинче ĕçсе ямалла.

❖ Хăлха çакки курăкĕн /одуванчик/ тата хупахăн 1-ер апат кашăкĕ тымарĕсене тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 5 минут пиçĕхтермелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Ирсерен тата каçсерен çуршар стакан ĕçмелле.

❖ Пыршăлăхпа хырăмлăхăн ферментаци активлăхне лайăхлатма çак рецепт пулăшать.Чĕрĕ чăх пакартин шалти сийне сўмелле, типĕтмелле, порошок пуличчен вĕтетмелле. Ирсерен выç хырăмла çуршар чей кашăкĕ порошока шывпа сыпса ĕçмелле. Курс – 1 эрне.

ТЕМИÇЕ ЙĔРКЕ

■ Астма аптратсан çур килограмм пыла, 100 грамм услам çăва, 70 грамм вĕтетнĕ хĕрен тымарне, 70 грамм нимĕрленĕ ыхрана хутăштармалла. Апатчен 1 сехет маларах 1-ер апат кашăкĕ 2 уйăх çимелле.

■ Шăл хытă ыратсан вĕтетнĕ 2 апат кашăкĕ çарăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 15 минут пĕçермелле. Ăшă шĕвекпе çăвара май килнĕ таран тăтăшрах чўхемелле.

■ Кăкăр хĕртсен чĕрĕ пĕтнĕк /мята/ çулçине 1 апат кашăкĕ илсе тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Апат хыççăн чей вырăнне ĕçмелле. Шĕвеке хурлăхан е палан çулçи хушма юрать.

■ Шăк чаракĕ çуккинчен /энурез/ 1 апат кашăкĕ хурăн папкине тин вĕренĕ çур литр шыва ярса лартмалла. Шĕвеке талăкра пĕрре ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 10 кун.

Редакци асăрхаттарать: халăх мелĕсемпе сипленме пуçлас умĕн тухтăрпа канашламалла.

«ХЫПАР»
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

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

Сывлăх

Çырăнмалли индекс: 11524

Директор-тĕп тĕп редактор М.М.АРЛАНОВ

Редактор А.Х.ЛУКИЯНОВА

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

РЕДАКЦИПЕ ИЗДАТЕЛЬ АДРЕСĔ: 428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчĕ, 13, Пичет çурчĕ, 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

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

Номере 25.10.2016 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 12 сехетре алă пуснă.
Тираж 4532. Заказ 3790.

Реклама текстĕсемпе пĕлтерўсемшĕн вĕсене паракансем яваплă.