ХЫПАР
Сывлăх
1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă
12+
25 (892) №, 2016, çĕртме/июнь, 29
Хакĕ ирĕклĕ

Хăмла çырли

ПУХСА ТИПĔТЕТПĔР

Хăмла çырлин çулçине, çырлине хĕл валли типĕтсен питĕ аван пулмалла. Вĕсемпе тĕрлĕ чиртен сипленнĕ чухне усă кураççĕ.

Тар кăларать. Хăмла çырлин 100 грамм типĕ çулçине тин вĕренĕ 600 грамм шыва ямалла. 30 минутран сăрăхтармалла. Çĕрлене хирĕç 1-3 стакан вĕрилле ĕçмелле.

Шăк хăвалать. Хăмла çырлине çăка чечекĕпе пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, хупă савăтпа шыв мунчине лартса 30 минут вĕретмелле. Пÿлĕм температуринче 10 минут сивĕтмелле те сăрăхтармалла. Шĕвеке çĕрлене хирĕç 200 грамм вĕрилле ĕçмелле.

Шăнса чирлесен. 1 апат кашăкĕ типĕ хăмла çырлине тата 1 апат кашăкĕ типĕ çăка чечекне тин вĕренĕ 2-3 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 5 минут вĕретмелле. Сивĕнсен марля витĕр сăрăхтармалла. Шĕвеке кунне 3-4 хут çуршар стакан ăшăлла ĕçмелле. Е çурмалла хутăштарнă хăмла çырлипе çăка чечекне 1 апат кашăкĕ илсе тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 20 минутран сăрăхтармалла. Çĕрлене хирĕç 1-ер стакан вĕрилле ĕçмелле.

Ревматизм, полиартрит. 2 пай хăмла çырлине, 2 пай шапа хупаххин /мать-и-мачеха/ çулçине, 1 пай матрÿшкене /душица/ хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апатчен çур сехет маларах 50-шар грамм ĕçмелле.

Геморрой аптратсан. Мăкăльсем çине хăмла çырлипе çулçин шĕвекĕпе примочка хумалла. 2-3 апат кашăкĕ чĕртавара тин вĕренĕ 2 стакан шыва ярса пиçĕхтермелле.

Сухан

ЧĔРРИ КĂНА МАР

Çапла сухан чĕрри кăна мар, пĕçерни те усăллă. Вăл хăйĕн паха енĕсене кун пек те çухатмасть.

Сухана тасатмалла, çурмалла урлă касмалла. Типĕ çатма çине каснă енĕпе хумалла, хупăлчапа витмелле, 10 минута вăйсăр çулăм çине лартмалла. Çавăн пекех 180 градуса çити вĕрилентернĕ духовкăра 5 минут пĕçерме юрать.

Сахăр диабечĕпе чирлĕ çынсене çак мелпе пĕçернĕ сухана куллене çиме сĕнеççĕ. Çимĕçре инсулин туса кăларассине вăйлататакан кÿкĕрт пур. Ăна кашни апат умĕн /ирхине – выç хырăмла/ кăштахшарăн çимелле тата апата хушмалла.

Е литр банкине пусармасăр пĕçернĕ сухан тултармалла, хĕрринченех вĕренĕ сивĕ шыв хушмалла. Холодильникре пĕр талăк лартмалла. Кунне 3 хут апатчен 15 минут маларах стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле. Савăта кашни кунах шыв çĕнĕрен хушмалла. Курс – 3 эрне.

Шăнса пăсăлсан пĕçернĕ сухан нимĕрне услам çупа çурмалла хутăштармалла. Кунне 3 хут 1-ер чей кашăкĕ çимелле. Курс – сываличчен.

Çăпан тухсан 2 пай пĕçернĕ сухан нимĕрне 1 пай теркăланă хуçалăх супăнĕпе хутăштармалла. Çак хутăшран пашалу йăвалямалла, çăпан çине хурса пластырьпе çирĕплетмелле, ăшă япалапа чĕркемелле. Икĕ сехетрен çыхха çĕннипе улăштармалла. Курс – çăпан шăтса пÿр юхса тухиччен, суран тасаличчен.

ĂШĂТНĂ ХЫÇÇĂН

Остеохондроз аптратсан сипленме 900 грамм сысна ăш çăвне сарă кушак урин /бессмертник/ вĕтетнĕ 300 грамм чечекĕпе хутăштармалла. Икĕ-виçĕ сехет вăйсăр çулăм çинчи шыв мунчинче пиçĕхтермелле. Унтан çĕр каçа лартмалла та ирхине ăшăтса сăрăхтармалла. Кĕленче савăтсемпе холодильникре упрамалла.

Маçпа ыратакан пилĕке, сыпăсене сăтăрма усă курмалла.

ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
29.06	+ 20	+ 12
30.06	+ 22	+ 13
01.07	+ 22	+ 16
02.07	+ 26	+ 16
03.07	+ 28	+ 18
04.07	+ 28	+ 18
05.07	+ 27	+ 20

МИНЕРАЛ ШЫВĔ, СОДА

❒ Артроз аптратсан, юнра шăк йÿçекĕн шайĕ ÿссен, ÿт тăртансан хурăн çулçин коктейлĕ усăллă. Вĕренĕ 300 миллилитр шыва 1 десерт кашăкĕ хурăн çулçи тата чĕрĕк чей кашăкĕ апат соди ямалла. Лайăх лăкаса пăтратмалла, 1 стакан симĕс иçĕм сĕткенĕ е типĕ иçĕм ярса вĕретнĕ шыв хушмалла. Апатчен çур сехет маларах 150-шар миллилитр ĕçмелле. Холодильникре упрамалла.

Çак коктейле "Ессентуки № 17" минерал шывĕпе хатĕрлеме пулать. Çур литр минерал шывне лайăх вĕтетнĕ 1 апат кашăкĕ хурăн çулçи ямалла, лайăх пăтратмалла, сăрăхтармалла. Кăсхине 18 сехет хыççăн 100 миллилитр ĕçмелле.

❒Геморрой, вар хытни, колит, язва чирĕ тертлентерсен шăнăр курăкĕнчен /подорожник большой/ шĕвек хатĕрлесе ĕçме сĕнеççĕ. Йăлтăртатса тăракан пысăк çулçисем кăна мар, вăрри те кирлĕ. Типĕ хура слива /чернослив/ ярса вĕретнĕ шыва кăштах ксилит е сорбит хушмалла. 2 литр вĕри çак шĕвеке тÿпелесе тултарнă 2 апат кашăкĕ çулçă ярса ăшăра 2 сехет лартмалла. Лайăх лăкаса пăтратмалла та сăрăхтармалла. Сивĕннĕ шĕвеке кун тăршшĕнче чей вырăнне ĕçмелле.

ЧИЕ ХУППИНЕ ВĔТЕТСЕ

Невроз, шăнăр хутлатни аптратсан. Чие йывăççин вĕтетнĕ 1 апат кашăкĕ хуппине 1 стакан сивĕ шыва ямалла. Вĕретмелле те çулăм çинчен илсен 5-10 минутран сăрăхтармалла. Кунне 1-2 стакан ĕçмелле.

Гипертонирен, варвиттирен. Чие çырлин 10 грамм типĕ çаккине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Пĕчĕк сыпкăмсемпе кун тăршшĕнче ĕçсе ямалла.

Шăнса пăсăлсан. Чие çулçине тата эмел курăкĕн /ромашка лекарственная/ чечекне пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла. Хупă савăтпа вăйсăр çулăм çине лартса 15 минут вĕретмелле. Хулăн алшăллипе пуç çийĕн витĕнсе савăтран çĕкленекен пăспа 7-10 минут сывламалла.

Сăмсаран юн кайсан. Чиен чĕрĕ çулçисене лÿчĕркемелле, тампон евĕр чĕркемелле, сăмса шăтăкĕсене чикмелле. Юн кайма чарăнать.

Екатерина Александрова Чăваш патшалăх университечĕн медицина факультетĕнчен 2009 çулта вĕренсе тухнă, Хĕрлĕ Чутай районĕн больницинче офтальмологра ĕçлет, сиплевçĕ тивĕçне пысăк яваплăхпа пурнăçлать. Екатерина Николаевна – Чăваш Республикинчи тухтăрсен ассоциацийĕн тата офтальмологсен обществин членĕ.

Сăнÿкерчĕке больница сайтĕнчен илнĕ.

Темиçе рецепт

ЧЕЙ ВЫРĂННЕ

Гипертонирен, юн пусăмĕ ÿснипе куçра пăнчăсем мĕлтлетнинчен, пуç çаврăннинчен сипленме çак меслет аван. Хĕвелçаврăнăшăн лайăх çунă 120 грамм çулçине вĕтетмелле, шыва ярса 10-15 минут пĕçермелле. Унтан сăрăхтармалла та шĕвеке виçĕ пая уйăрмалла. Кунне 3 хут чей вырăнне ĕçмелле.

ЛАВР ÇУЛÇИ

Ревматизм, артрит, миозит, радикулит аптратсан, инсульт хыççăн хусканулăха таврăрма лавр çулçипе сипленеççĕ. 30 çулçа вĕтетмелле, банкăна тултармалла, 1 стакан хĕвелçаврăнăш çăвĕ хушмалла. Ăшă вырăнта 10 кун лартмалла, сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Çуллă шĕвекпе çĕрлене хирĕç ыратакан вырăнсене сăтăрмалла.

КОРИЦА АВАН

Апат ирĕлесси япăхсан, метеоризмран, варвиттирен, хăстарнинчен корица пулăшать. Шыва корица хушса пăтратмалла. Пулнă çăра шĕвеке апат хыççăн çур сехетрен 1 апат кашăкĕ ĕçни асăннă чирсенчен витĕмлĕ.

ÇĂКĂРПА ХĂЯР

Ирхи апата çăкăра чĕрĕ хăярпа çини сывлăха ырă витĕм кÿрет, аппетит та вăйланмасть, ытлашши килограмсем пухăнас хăрушлăх та çук. Çăкăр – углеводлă çимĕç. Ăна хăйне кăна çисен углеводсем хăвăрт сăрхăнса кĕреççĕ. Çавна май юнри глюкоза шайĕ тăрук ÿсет те организм инсулин нумай туса кăларать, хырăм хытă выçса каять. Çăкăр çинĕ пулсан та çын хăйне пачах çимен пек туйма пуçлать.

Хăяр пирки калас-тăк, унра шывпа клетчатка питĕ нумай. Шăпах клетчатка углеводсене хăвăрт сăрхăнса кĕме памасть, çавна май çын хăйне чылайччен тутă туять. Çăкăрпа хăяра пĕрле çини питĕ усăллă тесе палăртаççĕ диетологсем.

Ешĕл аптека

СУЛХĂНА КИЛĔШТЕРЕТ

Икĕ çулçăллă любка /любка двулистная/ хыр, хурăн, юман вăрманĕсенче, тĕмсен чăтлăхĕнче тĕл пулать. Яланах сулхăнра, пулăхлă тăпра çинче ÿсет.

Халăх медицининче любкăн тымарне тата курăкне хушса хатĕрленĕ препаратсемпе организма пĕтĕмĕшле çирĕплетме, вăй-хал кĕртме, варвиттирен, вар-хырăм чирĕсенчен, сывлав органĕсен чирĕсенчен сипленме усă кураççĕ.

Чĕртавара çĕртме-утă уйăхĕсенче пухса хатĕрлемелле. Тымарне тăпраран лайăх тасатмалла, сивĕ шывра çумалла, хулăн çип çине тирсе вĕрекен шыва ямалла, 5-10 минут вĕретмелле. Унтан çип çинчен илмесĕрех типĕтмелле. Сулхăн типĕ вырăнта упрамалла.

Ÿслĕк. Типĕ тымара çăнăх пуличчен вĕтетмелле. 1 чей кашăкĕ порошока 1 стакан шыва, шÿрпене е сĕте ямалла, 1 апат кашăкĕ паха хĕрлĕ эрех хушмалла. Кунне 3-4 хут 50-шар миллилитр ăшăлла ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланичченех.

Халсăрлансан. 1 апат кашăкĕ типĕ курăка 1 стакан шыва ямалла. Вайсăр çулăм çине лартса 5 минут вĕретмелле, илсен пĕр сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн чĕрĕкшер стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Çÿлти сывлав çулĕсен, çăвар чирĕсем. Çур чей кашăкĕ тымар порошокне тин вĕренĕ çур стакан шыва ямалла. Пăтратмалла та 15 минут вĕретмелле. Кунне 2-3 хут 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сываличчен.

Шута илме: любка препарачĕсемпе гипертонипе, ыйхă вăрах вĕçнипе аптрасан сипленме юрамасть.

ВИÇЕНЕ ПĂХĂНМАЛЛА

Ухмах курăкĕ /дурман обыкновенный/ – тĕлĕнмелле ÿсентăран. Унăн туни, çулçи, вăрри наркăмăшлă, анчах висçене çирĕп пăхăнсан вĕсем чылай чиртен витĕмлĕ пулăшаççĕ.

Ыйхă вĕçсен. Вĕтетнĕ типĕ, тÿпелесе тултарнă 1 апат кашăкĕ çулça 10 литр кĕрекен витрене ямалла, хĕрринченех вĕри шыв хушса 30 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Ăшă шывлă ваннăна ямалла. Çак ваннăра кашни кунах 15-20-шер минут вытмалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Усал шыçăран. Ухмах курăкĕн вĕтетнĕ типĕ 100 грамм вăррине 70 градуслă çур литр спирта ямалла, пĕр эрне тĕттĕмре лартмалла та сăрăхтармалла. Çак настойка пăсĕпе 20 минут сывламалла. Кунне 5 хут 2-3 тумлам настойкăна 50 миллилитр шыва ярса ĕçмелле. Курс – 10 кун. Пĕр эрне тăхтанă хыççăн каллех ĕçме пуçламалла. Çакăн пек курссемпе сывлăх лайăхланиччен сипленмелле.

Ÿслĕкрен, коклюшран. 2 пай типĕ курăка 5 пай спирта ярса 7 кун лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 4 хут 2 тумлам настойкăна 2 апат кашăкĕ шывпа хутăштарса ĕçмелле. Курс – сываличчен.

Кирлĕ мар тĕлте çÿç ÿссен. 150 грамм типĕ курăка 1 литр шыва ямалла, 20 минут, çăра шĕвек пуличчен, вĕретмелле. Кирлĕ мар вырăнта ÿсекен çÿçе çак шĕвеке мамăк тампонпа кунне пĕрре сĕрмелле. Çакăн хыççăн – çуллă экстрактпа. Ăна çапла хатĕрлеççĕ: ухмах курăкĕн 50 грамм типĕ туниле çулçине çур литр хĕвелçавăрăнăш çăвне ямалла, шыв мунчине лартса 60 градуса çити вĕрилентермелле, пăтратсах тăмалла. Ăшă вырăнта пĕр эрне лартмалла. Ялан усă курсан çÿç пĕрчисем çÿхелеççĕ, тĕссĕрленеççĕ, унтан пачах ÿсме пăрахаççĕ.

Шута илме: ухмах йывăçĕн препарачĕсене тухтăрпа канашласа кăна ĕçмелле! Глаукомăпа аптрасан вĕсем пачах юрамаççĕ.

Асанне çÿпçи

СЫПĂ ЫРАТНИНЕ ИРТТЕРЕÇÇĔ

❑ Исĕмĕн типĕтнĕ 1 апат кашăкĕ çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Савăта ăшă чĕркесе 30 минут лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – ыратни лăпланиччен.

❑ Хупахăн типĕтнĕ 1-2 чей кашăкĕ тымарне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вайсăр çулăм çинче 15 минут вĕретмелле, илсен çур сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен 20 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – ыратни иртиччен.

❑ 1 чей кашăкĕ типĕ хурăн çулçине тин вĕренĕ çур стакан шыва ямалла. Савăта ăшă чĕркесе 6 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – ыратни иртиччен.

❑ Сыпă чирĕсем вĕрĕлсен шурă çирĕк /ольха серая/ йĕкелĕнчен хатĕрленĕ шĕвек витĕмлĕ пулăшать. 1 апат кашăкĕ типĕ чĕртавара тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 2 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – ыратни лăпланиччен.

БАЛЬЗАМ ÇЕМÇЕТЕТ

Ÿт типсе хытни, ялан виселенни /ихтиоз/ тертлентерсен хупах тымарĕнчен бальзам хатĕрлемелле.

Тымара чавса кăлармалла, çумалла, типшĕнтермелле, аш арманĕпе авăртмалла. 1 апат кашăкĕ çак пăтта çур литр куккурус çăвне ямалла, хĕвел çинче 2 эрне лартмалла. Унтан савăта вĕрекен шыв мунчинче 8 минут тытмалла. Илсен сăрăхтармалла. 1 апат кашăкĕ çу пусне 30 грамм пыл карасĕ ярса каллех вĕрекен шыв мунчине лартмалла, пăтратсах тăрса карас ирĕличчен, вăтамран 3-5 минут, вĕретмелле. Бальзам-маç хатĕр.

Ăна çĕрлене хирĕç сиенленнĕ ÿте сĕрмелле. Курс – 10 кун. Ÿт çемçелет, якалать, виселенме пăрахать.

ЙĔПЕ КĔСЕНРЕН

Йĕпенсе тăракан экземăран çак рецептпа сипленни ырă витĕм кÿрет. 1 стакан вĕтетнĕ юман хуппине тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, 15 минут пĕçермелле. Унтан çуршар стакан вĕтетнĕ типĕ шăши кикенекĕпе /череда/ шур тăрăллă хыт курăк /тысячелистник/ хушса вайсăр çулăм çинче тата 4–5 минут вĕретмелле. Илсен 20-30 минутран сăрăхтармалла. Прополисăн 20 процентлă спирт настойкине /аптекăра сутаççĕ/ хушмалла.

Шĕвеке чиксе кăларнă йĕтĕн салфеткăна йĕпенсе тăракан экзема кĕсенĕсем çине 1 сехете хумалла. Салфетка типнĕ май ăна йĕпетсех тăмалла. Процедура хыççăн ÿте шăлмалла мар, хăй тĕллĕн типме памалла. Курс – сываличчен.

ÇУЛÇĂЛЛĂ САЛАТ

Пахчара ÿстерекен салат сахал хускалакан, сахăр диабечĕпе, гипертонипе, гастритпа чирлĕ çынсене питĕ усăллă. Вăл юна, япаласен ылмашăнăвне лайăхлатать.

+Ыйхă вĕçни аптратсан 1 апат кашăкĕ салат çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Çĕрлене хирĕç çур стакан ĕçмелле.

+Мигрень чухне салат çулçисене пуç çине хумалла.

+Юн пусăмне хăвăртрах чакарма 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ салат çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 2 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 2 хут çуршар стакан ĕçмелле.

Йĕрки пур

ÇÿÇ ТĂКĂНАТЬ ТЕ ТĂКĂНАТЬ

✓ Çак амакран хăтăлма çÿçе эрнере пĕрре йÿçнĕ сĕт çимĕçĕ сĕрмелле. Темиçе минутран ăшă шывпа çуса тасатмалла.

✓ Пĕр ывăç тинĕс тăварĕпе нÿрĕ çÿç тымарĕсене массаж тумалла. Унтан 15 минут тăхтамалла та лайăх çуса тасатмалла.

✓ 1 апат кашăкĕ хĕрлĕ пăрăç порошокне 10 апат кашăкĕ спиртпа хутăштарса 7 кун лартмалла, сăрăхтармалла. 1 пай çак шĕвеке 10 пай шыва ямалла, унпа пуç ÿтне эрнере 2-3 хут сăтăрмалла.

✓ 1 çăмарта саррине 1 чей кашăкĕ касторка çăвĕпе тата 1 ампула Д витаминпа /аптекăра сутаççĕ/ хутăштарса таса мар типĕ çÿçе 40 минута сĕрмелле. Унтан çуса тасатмалла. Процедурăна уйăхра пĕрре тумалла.

✓ Çÿç тăкăннинчен сиплекен чи хăватлă хутăш: пĕр виçепе илнĕ касторка, куршанак çăвĕсем, пыл, лимон е сухан сĕткенĕ, 2 çăмарта сарри, 1 апат кашăкĕ урпа çăнăхĕ. Лайăх пăтратнă хутăша 30 минут лартмалла та таса мар çÿç тымарĕсене сĕрмелле, полиэтилен калпак е хутаç тăхăнмалла, алшăллипе е ăшă тутăрпа çыхмалла, 2 сехетрен ăшă шывпа лайăх çуса тасатмалла.

ПИГМЕНТ ПĂНЧИНЧЕН

Пигмент пăнчисенчен мĕнле хăтăлмалла-ха? Ку ĕç – çăмăл мар, çапах та килти меслетсемпе усă курса лару-тăрăва лайăхлатма пулать.

Касторка çăвĕ

Ÿт тĕсне тикĕслет, пĕрпеклентерет. Касторка çăвне пите каçхине çывăрма выртас умĕн 5-10 минута сĕрмелле. Унтан шывпа çуса тасатмалла.

Улма-çырла сĕткенĕ

Унра ÿте çутатакан йÿçек нумай. Цитруссене аллерги çук пулсан лимон, апельсин е абрикос сĕткенне пылпа пĕр виçепе хутăштарса маска хума юрать. 10-15 минутран ăна çуса тасатмалла. Таса сĕткене вара хăмăр пăнча кăна 2–5 минута сĕрмелле.

Ирсерен лимон шывĕпе çуни те ÿте çутатать. 3 пай шыва 1 пай лимон сĕткенĕ ямалла. Çак хутăша морзильникре шăнтса пăр катăкĕсемпе ирсерен пите 1-2 минут сăтăрни пигмент пăнчисене пĕтернипе пĕрлех ÿт писĕлĕхне те ÿстерет.

Йÿçнĕ сĕт çимĕçĕсем

Вĕсенче пигмент пăнчисене сутатакан сĕт йÿçекĕ пур. Кефира, хăймана е турăха пите 25-30 минута сĕрмелле, унтан çуса тасатмалла. Маскăна эрнере пĕр-икĕ хут, сĕт çимĕçĕсене черетлесе, хума пулать.

Глицерин

Аптекăра туяннă пĕр кĕленче /40 миллилитр/ глицерина вăтам икĕ лимон сĕткенĕпе хутăштармалла, виçĕ кун лартмалла. Пигмент пăнчисемлĕ пите çак хутăша кунне виçĕ хут сĕрмелле. Курс – 2 эрне.

ЙĂМРАПА ĂВĂС, ПИЛЕШ

Гепатит. Вĕтетнĕ типĕ 3-шер апат кашăкĕ сар çип утине /зверобой/, хĕрлĕ пилеш çулçипе çырлине, шур тăрăллă хыт курăка /тысячелистник/ хутăштармалла. 2 литр шыва ямалла, вĕрекен шыв мунчине çур сехете лартмалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 1 сехет маларах çуршар стакан ĕçмелле. Шĕвеке холодильникре упрамалла. Курс – 1 уйăх, икĕ эрнерен тепĕр курс ирттермелле.

Пĕвер чикĕнĕ. Вĕтетнĕ типĕ 2-шер апат кашăкĕ йăмра хуппипе çулçине, сар çип утине, ăвăс хуппине хутăштармалла. Тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, 10 минут вĕретмелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн çуршар стакан ĕçмелле. Курс – 2 эрне, пĕр эрне тăхтанă хыççăн малалла ĕçмелле, сываличченех сипленмелле.

Шута илме: ку мелпе ача кĕтекен тата кăкăр ĕмĕртекен хĕрарăмсен усă курма юрамасть.

Холецистит. Виçĕ литр кĕрекен кастрюле вĕтетнĕ типĕ 1-ер апат кашăкĕ сар çип ути, шур тăрăллă хыт курăк, сысна курăкĕ /горец птичий, спорыш/, пĕтнĕк çулçи, эмел шур курăкĕн /шалфей/ çулçи, шăнăр курăкĕн /подорожник/ çулçи ярса хутăштармалла. Тин вĕренĕ 2,5 литр шыв ямалла, вĕрекен шывлă пысăкрах кастрюле /шыв мунчи/ 15 минута лартмалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат хыççăн çуршар стакан ĕçмелле. Курс – 2 уйăх, икĕ эрне тăхтанă хыççăн малалла, сывлăх лайăхланиччен, сипленмелле.

Шута илме: ача кĕтекен, кăкăр ĕмĕртекен хĕрарăмсене юрамасть.

Тухтăр канашĕ

ÇĔЛЕН CĂХАСРАН АСĂРХАНĂР!

Пирĕн республикăра виçĕ тĕрлĕ çĕлен тĕл пулать: хурăн çĕлен /уж/, хура çĕлен /гадюка обыкновенная/ тата пăхăр çĕлен /медянка/.

Чи хăрушши – хура çĕлен. Тепĕр чухне ăна курнипех уйăрса илме те çук. Çитĕнсе çитнĕ хура çĕлен 60-80 сантиметр тăршшĕ, 1 метр вăрăмăш çĕленсем те тĕл пулаççĕ. Тĕсĕ тĕрлĕрен: сăрă е çутăрах кăвак, е пăхăр пек хĕрлĕрех, е хура. Çак çĕлен çурăмĕ çинче кукăр-макăр йĕр пуррипе палăрса тăрать. Хура çĕлен ака-авăн уйăхĕсенче активлă. Шурлăхлă вырăнсене, нӳрĕк нумай çарансене, вăрмансене, кӳлĕ-пĕвен, юханшывăн чăтлăхлă çыранĕсене, чул куписене килĕштерет. Çĕрлехи чĕрчун пулнине пăхмасăр кăнтăрла та пытанмасть: хĕвел çинче ăшăнма сукмак, тунката, тĕмеске, чул çине тухса выртать. Ытла шăрăх чухне сулхăна куçать.

Хурăн çĕлен ыттисенчен пуçĕн икĕ енче çурма уйăх формăллă сарăрах е хĕрлĕ-сарăрах тĕслĕ пăнчăсем пуррипе уйрăлса тăрать. Хăш чухне çак паллăсем питĕ шупка е пачах çук. Çынна курсан хурăн çĕлен тарать. Анчах пуçне малалла кăнтарса, шăхăрса хӳтĕленме те пултарать. Çак мелпе вăл тăшманĕсене хăратать. Хурăн çĕлен сăхни çыншăн сиенлĕ мар.

Пăхăр çĕлен кĕлетки çутă сăрăран пуçласа тĕксĕм хăмăр тĕслĕ, 70 сантиметр тăршшĕ. Вăл пуçĕ тĕлĕнчи тата хырăмĕ çинчи хупăсем пăхăр пек йăлтăртатнипе палăрса тăрать. Çурăм çинчи яка хупăсен форми ромб еултăкĕтеслĕх евĕр. Куçĕ тĕлĕнче хура йĕр пур, шăпах çавна пула ĕнтĕ хăйĕн йышши ытти çĕленрен уйрăлса тăрать. Тĕпрен илсен, пăхăр çĕленĕн куçĕ хĕрлĕ тĕслĕ. Тăшманран хӳтĕленес тĕллевпе шăхăрса сикме, çын ӳтне юн тухиччен çыртма пултарать, анчах унăн наркăмăшĕ вăйсăр, çыншăн хăрушă мар. Анчах пăхăр çĕленрен айккинерех пăрăнса иртсен лайăхрах, мĕншĕн тесен наркăмăшĕ хăш-пĕр çынна аллерги витĕмĕ кӳме пултарать.

Нихăш çĕлен те хăйне канăçсăрлантармасан çынна тапăнмасть. Çывăха пырсан кашниех хăй пирки шăхăрса е сиксе пĕлтерет. Çĕлен ытларах чухне ун çине ăнсăртран пуссан, тытсан, патакпа перĕнсен, тĕл пулнă чухне тăрук хускану тусан сăхать. Çуркунне, çĕлен туйĕсен тапхăрĕнче, авăн уйăхĕнче уйрăмах асăрханулла пулмалла.

Вăрмана кайнă чухне ата, çăта шăлавар тăхăнмалла. Кăмпа, çырла пухнă чухне вĕсем ӳсекен вырăна вăрăм патакпа хускатса пăхмалла. Канма лариччен те çĕлен пуррипе çуккине пĕлме патакпа тĕрĕслемелле. Çĕрнĕ тунката, хăвăллă йывăç, шăтăк, çӳп-çап, шанкă куписен çывăхне лармалла мар. Сукмакпа васкаса утнă чухне патака малалла кăнтарса пырсан лайăхрах.

Çĕлене асăрхасан чарăнса тămalla, майĕпен хыçалалла чакма тăрăшмалла, çĕлене шуса кайма памалла. Çĕлен çынна нихăçан та хăваламасть, малтан шăхăрса хăратма, унтан тарма хăтланать. Анчах вăл хăйне сирĕн çинелле сикме хатĕрленнĕ пек тытсан вырăнта темиçе çеккунт хытса тăмалла та хусканусем тумасăр майĕпен чакма пуçламалла. Алăра патак пур пулсан ăна çĕлен еннелле кăнтарса тытмалла. Чупса тарма юрамасть, ăнсăртран тепĕр çĕлен çине пусма пулать. Тĕрĕссипе, хура çĕлен сăхнин тĕслĕхĕсем вăл тапăннипе мар, унăн хӳтлĕх реакцийĕпе çыхăннă.

Хура çĕлен наркăмăшĕнче юн кĕвелессине пăсакан, нерв тытăмне, тĕртĕмсене сиенлекен хăйне евĕр япаласем пур. Сăхнă вырăн хĕрелет, тăртанать, унтан кăвакарать. 15-20 минутран вăй пĕтет, пуç çаврăнма, ыратма, ăш пăтранма, хăш чухне хăстарма, сывлăш пӳлĕнме, чĕре таппи хăвăртланма пуçлать. Хытах наркăмăшлансан суран юнăхать, сывлăх тата ытларах йывăрланать. Сăхнă ал-уран гангрена аталанас, пӳре сиенленес, ӳпке тăртанас хăрушлăх пысăк. Ачасем, аслă çулсенчи çынсем, вăрах чирсемпе, аллергипе аптракансем çĕлен сăхнине чылай йывăртарах чăтса ирттереççĕ.

Çĕлен сăхнă çынна тӳрех меллĕ çĕре вырттармалла. Ăна канлĕх кирлĕ. Вăл хускалмасан лайăхрах. Наркăмăш пĕтĕм организмĕпе сарăласран сиенленнĕ урине е аллине çӳлерех хумалла. Ӳчĕ тăртанма пуçличчен çĕрĕсене, суласене, ата-пушмакне хывса илмелле. Çăварăн лăймака сийĕ сиенленмен пулсан сурана ĕмсе илме юрать. Е юнне лайăх пусарса кăлармалла. Çакăн хыççăн йод е ытти антисептик шĕвекĕ сĕрмелле. Суран çине стерильлĕ çыхă хумалла. Ӳт тăртанса пынă май çыхха вăхăт-вăхăтпа пушатмалла. Сивĕ хума юрать. Алăран сăхнă пулсан ăна хуçлатса çыхмалла.

Инкеке лекнĕ çынна шĕвек ытларах ĕçтермелле, ку наркăмăша организмран кăларма пулăшать. Ыратнине ирттерекен /анальгин/, аллергие хирĕçле /тавегил, супрастин/ препаратсем, чĕрепе юн тымарĕсен тытăмне пулăшакан /валидол, валокордин/ препаратсем ĕçтерме юрать. Çĕлен сăхнă çынна хăвăртрах çывăхри медицина учрежденине илсе каймалла.

Мĕн тума юрамасть-ха? Çĕлен сăхнă алă е ура çине жгут хумалла мар, çак меслет наркăмăша организмра сарăлма чараймасть, лару-тăрăва вара кăткăслатма пултарать. Сăхнă вырăна çунтарма, касма тата алкоголь ĕçме юраманнине те кашнинех пĕлсе тăмалла.

Елена ЕГОРОВА,
республикăри медицина профилактикин, сиплев физкультурипе спорт медицинин центрĕн тухтăрĕ.

Диета

ПĔВЕР МĔНЛЕ АПАТ ЮРАТАТЬ?

Пĕвер чирлĕ пулсан сиплĕ диетăна пăхăнмалла. Çу виçине чакармалла. Углеводсем, белоксемпе витаминсем çителĕклĕ кирлĕ.

Юрать

- ❑ Пăтă, макарон.
- ❑ Çу сахал сĕт, йӳçнĕ сĕт çимĕçĕсем.
- ❑ Типĕтнĕ е кушăрханă шурă çăкăр.
- ❑ Çуллă мар какай /чăх, кăркка, ĕне, кролик/, пулă /çупах, треска/.
- ❑ Çăмарта шурри.
- ❑ Тип çу /куккурус, соя, олива, хĕвелçаврăнăш/.
- ❑ Пахча çимĕç шӳрпипе пĕçернĕ яшка.
- ❑ Хытă клетчаткăсăр пахча çимĕç /кавăн, кăшман, кабачок, помидор, кишĕр, çулçăллă салат/, ешĕл.
- ❑ Улма-çырла, грушăсăр пуçне.
- ❑ Пылак: пыл, мармелад, улма-çырла мусĕ, желе, безе, пастила.
- ❑ Шĕвек: кĕсел, улма-çырла сĕткенĕ, лайăх кофе, шĕвĕ чей.

Юрамасть

- ❑ Çуллă какай /сурăх, сысна, кăвакал/, пулă /сельдь, лосось/, консерв, салă, тĕтĕмленĕ çимĕçсем.
- ❑ Ыраш çăкăрĕ, тин пĕçернĕ кирек мĕнле çăкăр.
- ❑ Хытă клетчаткăллă пахча çимĕç /пĕтĕм сорт купăста, пăрça йышшисем, редис, ыхра, хăяр/, кăмпа.
- ❑ Çуллă кремлă çимĕçсем, какао, шăккалат, мороженăй.
- ❑ Алкоголь.

Кунне 4-6 хут пĕчĕк виçесемпе çимелле. Сивĕ, вĕри апат, шĕвек юрамаççĕ. Пĕвере тасатма çак рецепт лайăх. Вĕтетнĕ типĕ 3 апат кашăкĕ шăлан çырлине термосри тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, çĕр каça лартмалла. Ирхине вĕри шĕвеке пĕр стакан ĕçмелле те сылтăм айăк çинче 15 минут выртмалла. Унтан тараннăн сывланă май виçшер хут кукленсе, пĕшкĕнсе илмелле. Çакăн хыççăн пахча çимĕç салачĕ, улма-çырла çимелле. Кун сиктерсе 6 процедура ирттермелле. Кирлĕ пулсан пĕр уйăх тăхтанă хыççăн тепĕр курс пуçлама юрать.

Ырă сĕнӳсем

СЫВЛАМА ÇĂМĂЛЛАНĔ

Сăмсан лăймака сийĕ шыçнипе /ринит/ сывлама йывăрлансан çак рецептсенчен пĕри те пулин пулăшма пултарĕ. Вĕсемпе сывлăх лайăхланиччченех сипленмелле.

1. Эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ вĕтетнĕ типĕ 2 апат кашăкĕ чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, ăшă вырăнта 10 минут лартмалла. Унтан чечекĕсене ăшăлла марльăпа чĕркесе сăмса çине кунне темиçе хут хумалла.

2. Кушак курăкĕн /валериана лекарственная/ вĕтетнĕ типĕ 1 апат кашăкĕ тымарне çур стакан олива çăвне ямалла, пăтратмалла. Тĕттĕм вырăнта 12 кун лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне икĕ хут – ирхине тата каçхине – кашни сăмса шăтăкне 2-шер тумлам ямалла.

Çак тумлампа усă куриччен 20 минут маларах сăмса шăтăкĕсене лайăх тасатмалла, каланхоэ сĕткенĕ темиçе тумлам ямалла та шăнкартмалла.

3. Вăй курăкĕн /золотысячник/ вĕтетнĕ типĕ 3 чей кашăкĕ чечекне тата 1 чей кашăкĕ куккурус çӳçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, Савăта ăшă чĕркесе 12 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Шĕвекле сăмса хăвăлĕсене кунне 2 хут çумалла.

4. Тулаш сиплевпе пĕрлех ятарлă шĕвек ĕçни те усăллă. Вĕлтренĕн 1 чей кашăкĕ типĕ чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, савăта хупăлчапа витсе ăшă вырăна лартмалла. Çур сехетрен сăрăхтармалла. Ăшă шĕвеке чĕрĕкшер стакан ĕçмелле. Кун тăршшĕнче ĕçсе ямалла.

5. Вăраха кайнă, кăткăс тĕслĕхсенче сăмсана тумлатма 1-ер чей кашăкĕ пыла, эвкалиптăн аптека настойкине, çăра чей заваркине хутăштармалла. Ăна сăмсана кунне 3 хут тумлатмалла. Пĕрре усă курмалли виçе – çур пипетка. Курс – 3-5 кун.

Витĕмлĕ

ФИТОШĔВЕК ĔÇСЕ

Алă ялан чĕтренинчен /тремор/ килте эмел курăкĕсемпе сипленме пулать. Темиçе рецептпа паллаштаратпăр.

❖ Вĕтетнĕ типĕ чĕре курăкне /пустырник/ – 3 пай, катăркас /боярышник/çырлине – 2 пай, кушак курăкĕн /валериана/ тымарне – 2 пай, пĕтнĕк /мята/ çулçине – 1 пай, эмел курăкĕн /ромашка/ чечекне – 1 пай, лачака тип курăкне /сушеница топяная/ 1 пай илсе хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 5 минут вĕретмелле, термоса ярса 2 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Шĕвеке талăкра 3 хут апатчен çур сехет маларах çуршар стакан ĕçмелле. Кашни кун çĕнĕрен хатĕрлемелле.

Сиплев курсĕ – 1 уйăх. Кирлĕ пулсан 10 кун тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттерме юрать.

❖ Чĕтренине чакарма кашни кун сĕлĕ шывĕ ĕçни пулăшать. Каçхине вĕтетнĕ 9 апат кашăкĕ сĕлле 3 литр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 1 сехет пĕçермелле. Кастрюле утиялпа чĕркесе çĕр каça лартмалла.

Ирхине сăрăхтармалла. Шĕвеке 5-6 сăтăрккăпа кун тăршшĕнче ĕçсе ямалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

❖ Мышцăсемпе сыпăсен ĕçне лайăхлатма çак маçпа массаж тусан лайăх. Урпа курăкĕн /копытень/ типĕ 1 апат кашăкĕ çулçине çăнăх пуличчен вĕтетмелле, çур литр тасатман /нерафинированное/ хĕвелçаврăнăш çăвне ямалла, силлемелле те ăшă вырăна 2 эрнене лартмалла. Маçпа кунне 3 хут чĕтрекен алăсене массаж хусканăвĕсемпе сăтăрмалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

ШĔПĔНРЕН – ЫХРА СĔТКЕНĔ

◆ Шĕпĕн курăкĕ /чистотел/ питĕ хăватлă. Унăн сĕткенне шĕпĕне кунне икĕ хут сĕрмелле. Анчах ачасене шĕпĕн курăкĕпе сиплемелле мар.

◆ Хăлха çакки курăкĕн /одуванчик/ сĕткенĕ паха. Ӳсен-тăрана таттса илмелле те тунинчен тухакан шурă сĕткенне шĕпĕне сĕрмелле, ун таврашĕнчи ӳте лектермелле мар. Процедурăна куллен темиçешер хут тумалла.

◆ Ыхрапа сухан сĕткенĕсемпе вара кирек хăçан та усă курма пулать. Кунне 2-3 хут ыхра касăкĕпе шĕпĕне хытă пусмасăр сăтăрмалла.

◆ Йӳçĕ панулми сĕткенĕ е панулми уксусĕ пулăшаççĕ. Вĕсемпе усă курас умĕн шĕпĕн таврашĕнчи ӳте вазелин сĕрмелле.

◆ Лаптак /çамрăклăхри/ шĕпĕнсем курăнма пуçласан вĕтетнĕ 3 апат кашăкĕ армутине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, хупă савăтпа 2 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Çак шĕвекпе шĕпĕн çине компресс хумалла. Процедурăна кашни кунах тăваççĕ.

Çут çанталăк парни

ХĔРЛĔ КЛЕВЕР ЧЕЧЕКЕ ЛАРСАН

Хĕрлĕ клевера Çимĕк хыççăн, çĕртме-авăн уйăхĕсенче, пухса хатĕрлеççĕ. Хĕлле сипленме чечекне, курăкне, тымарне типĕтме юрать. Чĕртавар сиплĕ витĕмне çулталăк таран çухатмасть.

Клеверти флавоноидсем холестерина юн тымарĕсен стенкисем çинче пухăнма памаççĕ, пĕверте холестерин туса кăларассине чакараççĕ. Çавăнпа асăннă ÿсен-тăран атеросклерозпа чирлĕ, юн тымарĕсем сывă мар çынсемшĕн питĕ усăллă.

Тата клеверпа гепатитран, мононуклезран, юн çитменлĕхĕнчен, малярирен, ревматизмран, амалăхран юн кайнинчен, ытти чиртен сипленнĕ чухне, шăк хăвалама, тар кăларма усă кураççĕ. Америкăри халăхи ăсчахсем клевер пĕверĕн, ват хăмпин, пыршăлăхăн тĕрлĕ чирĕнчен, подаграран пулăшнине çирĕплетеççĕ. Вăл пĕвере, юна, лимфăна, пĕтĕм организма наркăмăшсенчен лайăх тасатать. Унăн витĕмĕпе ват шĕвекĕ тухасси лайăхланать, апат ирĕлесси йĕркене кĕрет.

Халăх медицинин темиçе рецепчĕпе паллаштаратпăр.

■ Юна тасатакан чей. Клеверăн типĕтнĕ 6-10 чечек пуххине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 15-20 минутран сăрăхтармалла. Кунне 2-3 чашăк ĕçмелле. Тасату курсĕ – 6-8 эрне. Çак чей температура ÿссен те, ÿслĕк аптратсан та усăллă. Ăна 10 чĕрĕ чечек е 10-15 типĕ чечек ярса хатĕрлеме пулать.

■ Çăмарталăх шыççан тата шыçça хирĕçле. Клеверăн 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ тымарне 1 стакан вĕри шыва ямалла. Хупă савăтпа вĕрекен шыв мунчине çур сехете лартмалла. Унтан тÿрех сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла, малтанхи виçине çитерме вĕренĕ шыв хушмалла.

Кунне 4-5 хут апат умĕн 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

■ Çÿлте асăннă чирсенчен клевер чечекĕпе çулçин настойкипе те сипленме юрать. Чечек пуххисене çÿлти çулçисемпе пĕрле татса илмелле, çумалла, банкăна çурри таран пусарсах тултармалла, хĕррипченех шурă эрех ямалла. Кашни кун силлесе илсе 21 кун лартмалла. Сăрăхтармалла.

Апатчен 20-30 минут маларах 20-30 тумлам настойкăна шывпа ĕçмелле. Курс – 3 уйăх, пĕр уйăх тăхтанă хыççăн каллех çавăн чухлĕ ĕçмелле. Пĕтĕмпе 3 хут çапла сипленмелле. Тепĕр курса çулталăкран кăна ирттерме юрать.

■ Чĕрĕ чечекне чăмлани те усăллă. Е чечеке сахăрпа сăтăрсах хутăштармалла та çу хушмалла, çăкăра сĕрсе çимелле.

Хÿтлĕх

САМĂРЛĂХРАН – КУРĂК ПУЛĂШНИПЕ

❖ Аппетита чакарма апатчен 20 минут маларах куккурус çÿçин шĕвекне стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле. 2 апат кашăкĕ кукурус çÿçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Хупă савăтпа ăшăра 15 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Темиçе курс ирттермелле. Кашнинчех тăватă эрне сипленнĕ хыççăн 10-шар кунлăх тăхтавсем тумалла.

❖ Апатчен çур сехет маларах курăк чейĕ ĕçмелле. 2,5-ер чей кашăкĕ вĕтетнĕ календула чечекĕпе кукурус çÿçине, 2-шер чей кашăкĕ сар çип утипе /зверобой/ шăлан çырлине, 1-ер чей кашăкĕ йĕтĕн вăррипе пĕтнĕк /мята перечная/ çулçине, 2 апат кашăкĕ сарă кушак урин /бессмертник песчаный/ чечекне хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса чей пек пĕçермелле.

❖ 3 апат кашăкĕ укроп вăррине, 1,5-шер чей кашăкĕ вĕтетнĕ çăкапа календула чечекĕсене, 2 чей кашăкĕ упа çырлин /бузина черная/ чечекне, 2 чей кашăкĕ пĕтнĕк çулçине хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 3 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

❖ Самăрлăх аптратнă чухне хывăх усăллă. Апата хушиччен ăна ислеме тин вĕренĕ шыва 30 минута ярса лартмалла. Унтан шывне тăкмалла. Пулнă пăтта кирек мĕнле апата яма юрать. Малтан кунне 2-3 хут – 1-ер чей кашăкĕ, 7-10 кунран – 2-шер чей кашăкĕ, тата 10 кунран 2-шер апат кашăкĕ хушма юрать.

❖ Самăрлăхран хур урин /лапчатка гусиная/ шĕвекĕ хушнă ванна пулăшать. 50-100 грамм типĕ курăка 1 витре шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле, вăйсăр çулăм çинче 15 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла. Çак шыва хушнă ваннăра 20 минут выртмалла. Кашни 4 эрне хыççăн 10-шар кунлăх тăхтавсем тумалла.

❖ Диетăна пăхăнмалла, рационра çу, углевод, тăвар виçине чакармалла. Кăсхи апат – 19 сехетчен. Кирек мĕнре те виçелĕх кирлĕ. Ытларах хускалмалла, алкоголь ĕçмелле мар.

Илемлĕх тĕпелĕ

АЛĂ ЯКА ТА КĂПĂШКА

Алла пăхасси кулленхи йĕрке пулмалла. Çак сĕнÿсене шута илсен вăл яка та кăпăшка пулĕ, ÿт те çамрăклăхне чылайччен çухатмĕ.

Çуркаланнă ÿте çемçетекен крем. Пĕçернĕ çĕрулмине сĕтпе тÿмелле, çăра паста пулмалăх кăшт тулă çăнăхĕ хушса çăрмалла. Крема алла сĕрмелле, 10 минутран ăшă шывпа çуса тасатмалла. Типсен тутлăхлă крем сĕрмелле.

Алăсене исĕм çырлин сĕткенĕнче йĕпетнĕ тампонпа сăтăрмалла. 10 минутран ăшă шывпа çуса тасатмалла та çуллă крем е оливка çăвĕ сĕрмелле. Курс – 2 эрне кашни кун.

Контраст душĕ витĕмлĕ. Алăсене вĕри шывпа сивĕ шыв айĕнче черетпе тытмалла.

Хытнă каштăрка ÿте çемçетме алăсене эрнере икĕ хут йÿçĕтнĕ купăста е тăпăрчă шывне чиксе лармалла. Унтан çуллă крем сĕрмелле те пир перчетке тăхăнса çывăрма выртмалла.

Чĕрне тĕлĕнчи ÿт чĕрпĕкленсен алăсене треска ярса пĕçернĕ шыва чиксе ларни пулăшать.

Çуркаланчăксене сĕрмелли маç: тÿрĕ шатра кĕпçин 5 грамм порошокне 1 стакан услам çупа хутăштарса шыв мунчине лартмалла, йывăç патакпа пăтратсах тăнă май 10 минут пĕçермелле. Сивĕнсен маçа кунне 1-2 хут çуркаланчăксене сĕрмелле.

Ватлăхри тĕксĕм пăнчăсемпе кĕрешме. 1 чей кашăкĕ сухан сĕткенне пĕр уйăх ларнă чей кăмпин 2 чей кашăкĕ шĕвекĕпе хутăштармалла. Çак хутăша çывăрма выртас умĕн алăсене сĕрмелле, ирченех çумалла мар. Процедурăна пăнчăсем çуталиччен тумалла.

КЕДРПА ЙŸÇ КĂШМАН

Сывлăш пÿлĕнни аптратсан сипленме 3 апат кашăкĕ кефир, çур стакан йÿç кăшман сĕткенĕ, 50 грамм сĕлĕ, çур литр шыв кирлĕ. Кефирпа йÿç кăшман сĕткенне хутăштармалла. Сĕлле çÿпĕрен тасатса çумалла, сивĕ шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те çулăм çинчен илмелле, 3-4 сехетрен сăрăхтармалла.

Ăна малтанхи хутăша ярса пăтратмалла, ăшăтмалла, 2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Пыл хушмалла. Шĕвеке кунне 2-3 хут апат умĕн çуршар стакан ĕçмелле.

Редакци асăрхаттарать: халăх мелĕсемпе сипленме пуçлас умĕн тухтăрпа канашламалла.

Реклама тата пĕлтерÿсем

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

ПУЛĂШУ УСЛУГИ

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

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

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

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

ТУЯНАТĂП КУПЛЮ

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

39.Бычков, коров, 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.

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

13.Гравмассу, песок, керамзит, бой кирпича. Д-ка. Т. 89033225766.

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

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

142.ОКНА – дёшево. Т. 89276684382.

273.Бетон, песок, гравмассу. Доставка. Т. 8-960-306-32-54.

«ХЫПАР» Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

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

Çырăнмалли индекс: 11524

Директор-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 регистрациленĕ.

РЕДАКЦИПЕ ИЗДАТЕЛЬ АДРЕСĔ: 428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчĕ, 13, Пичет çурчĕ, III хут.
ЫЙТСА ПĔЛМЕЛЛИ ТЕЛЕФОНСЕМ: 56-00-04,56-00-67.
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 28.06.2016 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 12 сехетре алă пуснă. Тираж 5272. Заказ 2214.

Реклама тексчĕсемпе пĕлтерÿсемшĕн вĕсене паракансем яваплă.