ХЫПАР

1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă

Сывлăх

12+

34 (901) №, 2016, çурла/август, 31

Хакĕ ирĕклĕ

Асанне çӳпçи

ÇӲЛЛĔ АНĂС КУРĂКĔ

Хырăмлăхпа вуник пумăклă пыршă язви. Ку рецепт ватă çынсемшĕн уйрăмах усăллă. Çӳллĕ анăс курăкĕн /девясил высокий/ çăнăх пуличчен вĕтетнĕ типĕ 6-7 чей кашăкĕ тымарне пӳлĕм температуриллĕ вĕренĕ 1 литр шыва ярса çĕр каçа лартмалла.

Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ шĕвеке йӳçекне чакарма пыл хушса ĕçмелле. Курс – 3 эрне.

Хырăмлăх ыратсан. Вĕтетнĕ типĕ 1 апат кашăкĕ тымара çур литр шурă эрехе ямалла, тĕттĕм вырăнта 12 кун лартмалла, сăрăхтармалла. 1 апат кашăкĕ настойкăна 2-3 апат кашăкĕ ирĕлтернĕ сысна салипе хутăштармалла, тăвар сапмалла. Кунне икĕ хут çакăн пек икшер виçе çимелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Хырăмлăх сĕткенĕн чакнă йӳçеклĕхне йĕркене кĕртме. Вĕтетнĕ чĕрĕ 1 апат кашăкĕ тымара 1 апат кашăкĕ пылпа хутăштарса 0,7 литр хăватлăрах хĕрлĕ эрехе ямалла. Вăйсăр çулăм çинче 10 минутран ытла мар вĕретмелле, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 2 хут апат хыççăн 50-шар миллилитр ĕçмелле. Курс – шĕвек пĕтиччен.

Хăвăртланнă чĕре таппине чакарма, пуç миминчи юн çаврăнăшне йĕркене кĕртме. Тин вĕренĕ 1 стакан шыва 1 чей кашăкĕ чĕрĕ е типĕ тымар ямалла. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Сиплĕ чейе кунне 2-3 хут 1-ер стакан ĕçмелле. Курс – пĕр уйăхран ытла мар.

Шута илме: çӳллĕ анăс курăкĕн шĕвекĕсене пӳре çитменлĕхĕ, чĕрепе юн тымарĕсен тытăмĕн йывăр чирĕсем аптратсан ĕçме юрамасть.

– Ыран – Пĕлӳ кунĕ! Эпир шкула кайма хатĕр.

Йĕрки пур

ТĔРĔС УПРАМАЛЛА

Çу настойкисем, çут çанталăк çăвĕпе хатĕрленĕ маççем. Вĕсене холодильникре тытмалла, тепĕр чухне сулхăн типĕ вырăнта юрать. Анчах тĕттĕмре кăна! Хĕвел пайăркисем йӳçĕтекен биохими реакцине пуçараççĕ, çавна май сиенлĕ япаласем пухăнаççĕ. Вĕсенчен хăшĕсем йывăр чире яма пултараççĕ. Тĕттĕмре маççемпе çу настойкисем сиплĕ витĕмне 6 уйăх çухатмаççĕ.

Пиçĕхтере, вĕретсе хатĕрленĕ шĕвексем. Рецептурăра урăхла палăртман пулсан холодильникре кăна упрамалла. Пӳлĕм температуринче вĕсем хăвăрт йӳçсе каяççĕ. Холодильникри шĕвексемпе 2 кун усă курма юрать.

Чĕрĕ ӳсен-тăран. Тӳрех чей пĕçерме е сиплĕ шĕвек хатĕрлемелле мар пулсан ӳсен-тăрана полиэтилен хутаçпа, шалта сывлăш юлмалăх çыхса, холодильнике хумалла. 2 эрнерен ытла упрамалла мар.

Типĕ курăк, курăксен пуххисем, вăрă, типĕ тымар. Тĕп услови – типĕ тата тĕттĕм. Сулхăнра вара управ вăхăчĕ чылай вăрăмланать. Хут е полиэтилен хутаçа уçнă хыççăн чĕртавара пластик, йывăç, хытă картун контейнера куçарса хурсан эмел курăкĕсем сиплĕ енĕсене çухатмаççĕ.

ТИНĔС КУПĂСТИ ХӲТĔЛЕТ

Тинĕс купăсти ламинари атеросклероз аталанăвне вăрахлатать, миокард инфарктĕнчен, авитаминозран хӳтĕлет. Вăл вар хытсан апат çулĕн ĕçне уйрăмах паха витĕм кӳрет, юна кĕвелме, тăхасене пухăнма памасть.

Ламинарин талăкри профилактика виçи – 2 чей кашăкĕ. Кирек мĕнли те – типĕтни, консервлани, маринадлани, салатри – усăллă. Типĕ тинĕс купăстине яшкана, пахча çимĕç нимĕрне хушма сĕнеççĕ.

Артрит, артроз, ревматизм аптратсан сыпăсем ыратнине ирттерме ламинари ванни кĕме пулать. 45 градус таран вĕрилентернĕ пĕр витре шыва пĕр пачка типĕ ламинари ямалла та унта урасене чиксе 20-30 минут лармалла. Процедура хыççăн урасене çыпăçнă тинĕс купăстине шăлса тăкасран асăрханса типĕтмелле, 4-6 сехет выртса канмалла. Сиплев курсĕ – 12-15 ванна.

Остеохондроз, неврит, миозит аптратсан тинĕс купăстин "пылчăкĕпе" компресс хураççĕ. 50 градус таран вĕрилентернĕ пĕр витре шыва 5-6 пачка типĕ тинĕс купăсти ямалла, çур сехетрен сăрăхтармалла. Чирлĕ тĕле марля салфетка хумалла, 2 сантиметр хулăнăш ламинари "пылчăкне" сĕрмелле, çиелтен клеенкăпа витмелле, пĕр сий мамăк хумалла, бинтпа çирĕплетмелле.

Компреса 5-6 сехет тытмалла, Сиплев курсĕ – 12-15 процедурăран кая мар. Ку мелпе мĕнле те пулин шыçă е аллерги реакцийĕ пулсан сипленме юрамасть.

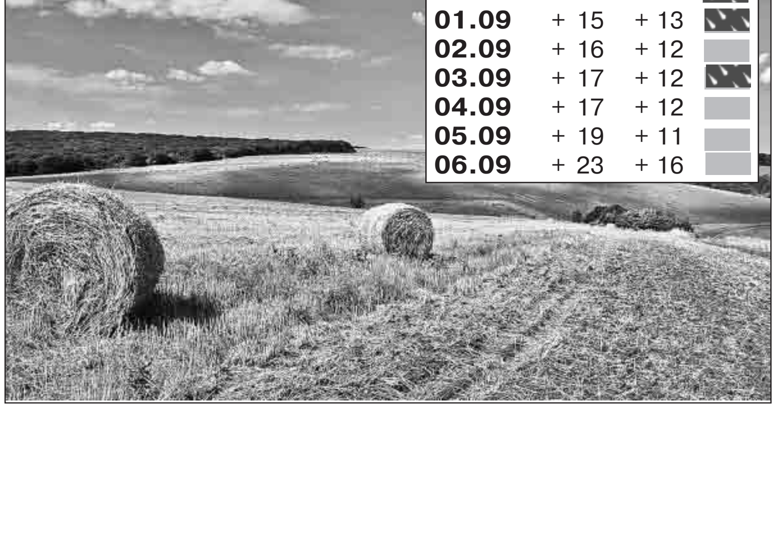
ШУРĂ АРМУТИПЕ

Вăрах ывăнчăклăхран, нервсем пăсăлсан, ыйхă вĕççен шурă армутипе /полынь горькая/ сипленме пулать.

1 апат кашăкĕ чĕрĕ е типĕ армутине вĕтетсе виçĕ сий марльăпа чĕркемелле, хутаç евĕр çыхмалла, 1 литр кĕрен е шурă иçĕм сĕткенне чăмтармалла. Пӳлĕм температуринче икĕ уйăх йӳçĕтсе лартмалла. Унтан хутаçа кăларса илмелле, пăрса шĕвекне юхтармалла.

Йӳçнĕ сĕткене сулхăн тĕттĕм вырăнта упрамалла. Выç хырăмла, апатчен 15-20 минут маларах, 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – 2 эрне. Икĕ-виçĕ эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле.

ÇАНТАЛĂК



	кăнтăрла	çĕрле
31.08	+ 19	+ 18
01.09	+ 15	+ 13
02.09	+ 16	+ 12
03.09	+ 17	+ 12
04.09	+ 17	+ 12
05.09	+ 19	+ 11
06.09	+ 23	+ 16

«ХЫПАРА» – КАШНИ ÇЕМЬЕНЕ

Сентябрь уйăхĕн 1-мĕшĕнчен – 30% йӳнĕрех

Раççей почти **сентябрĕн 1-мĕшĕнчен** тытăнса **декабрь уйăхĕн 25-мĕшĕччен** Раççей почтин каталогне кĕнĕ хăш-пĕр кăларăма /социаллă пĕлтерĕшлĕ хаçат-журнала/ 2017 çулăн I çурри валли çырăнмашкăн 30% чакарасси çинчен пĕлтерчĕ. Çак переченьте – **«Хыпар» Издательство çурчĕн 10 кăларăмĕ** *(вĕсене таблицăра хурапа палăртнă).*

Хаçат-журнала 2017 çулăн 1-мĕш çурринче илсе тăмашкăн çак хаксемпе çырăнма пулать

Кăларăмсем	Индекс	Почта уйрăмĕсенче	"Советская Чувашия" киоскĕсенче	Редакцире
Хыпар	**54800**	**572,88**	**288**	**144**
Хыпар-эрнекун	**78353**	**279,36**	**150**	**90**
Çамрăксен хаçачĕ	**54804**	**333,36**	**234**	**144**
Чăваш хĕрарăмĕ	**11515**	**297,24**	**222**	**141**
Сывлăх	11524	237,36	114	81
Кил-çурт, хушма хуçалăх	54806	237,36	114	81
Хресчен сасси	**54838**	**250,08**	**168**	**114**
Тăван Атăл	**11529**	**300,96**	**252**	**198**
Капкăн	**24608**	**153,42**	**150**	**108**
Тантăш	**54802**	**226,08**	**138**	**90**
Самант	**73208**	**171,84**	**162**	**120**
Тетте	**73771**	**135,42**	**114**	**90**
ЛИК	83429	149,04	120	100
Вести Чувашии	54807	330,60	192	144
Собрание законодательства ЧР	54847	781,08	660	570

Ӳсен-тӑран

ЧӲРЕЧЕ АНИНЧИ ЫЛТӐН ХУНАВ

Чӳрече анинче чылайӑшӗ ӳстерекен ылтӑн хунав /золотой ус, каллизия душистая/ чылай чирпе кӗрешме пулӑшать.

Вӗретнӗ шӗвек

Вӗтетнӗ чӗрӗ хунавӗпе ҫулҫине эмальленӗ пысӑк мар кастрюле ҫурри таран тултармалла. Хӗрринченех шыв ямалла, вӗреме кӗртмелле те ҫулӑм ҫинчен илмелле. 7 сехетрен сӑрӑхтармалла. Тӗксӗм тӗслӗ кӗленчепе холодильникре виҫӗ кун упрама юрать.

Вар-хырӑм, пӳре, пӗвер, чӗрепе юн тымарӗсен тытӑмӗн чирӗсем аптратсан, шӑнса пӑсӑласран хӳтӗленме кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 50-шар миллилитр ӗҫмелле. Курс – пӗр уйӑх.

Пиҫӗхтернӗ шӗвек

Тӑхӑр сыпӑран кая мар 30 хунавне вӗтетмелле, тин вӗренӗ 1 литр шыва ямалла, 10 сехетрен сӑрӑхтармалла. Операци, химиотерапи хыҫҫӑн сывлӑха лайӑхлатма, туберкулезран сипленме кунне 3 хут апат хыҫҫӑн пӗр сехетрен 100-шер миллилитр ӗҫмелле. Курс – сывлӑх лайӑхланиччен.

Настойка

Ӳсен-тӑранӑн айккинчи хунавӗсен 30 сыппине вӗтетмелле, 1 литр шурӑ эрехе ямалла, тӗттӗм вырӑнта 14 талӑк лартмалла. Кашни кун силлесе илмелле. Депресси,анеми, атеросклероз, артрит чухне кунне 3 хут 1-ер апат кашӑкӗ ӗҫмелле. Курс – пӗр уйӑх. Пӗр уйӑх тӑхтанӑ хыҫҫӑн тепӗр курс ирттерме юрать. Сыпӑ ыратсан настойкӑпа кунне 3 хут сӑтӑрмалла.

Сиплӗ маҫ

Хунавсемпе ҫулҫӑсене нимӗрлемелле. 2:3 шайлашупа ача кремӗпе е кирек мӗнле ҫуллӑ кремпа хутӑштармалла. Ылтӑн хунав сӗткенӗпе хутӑштарсан та лайӑх. Маҫа кӗленче савӑтпа холодильникре упрамалла. Унпа ӳт чирӗсенчен сипленме, артроз, артрит, остеохондроз чухне ыратакан тӗле сӑтӑрма, массаж тума усӑ кураҫҫӗ.

Пӗлтерӗшлӗ!

Ылтӑн хунав препарачӗсене ӗҫнӗ чухне рационран тӑварлӑ, ҫуллӑ, пӑрӑҫлӑ ҫимӗҫсене, пылака кӑлармалла, пирус туртма, алкоголь ӗҫме юрамасть.

Асӑрханӑр: аллерги, астма, ар парӗн аденоми аптратсан ылтӑн хунавпа сипленмелле мар. Виҫерен ытлашши ӗҫсен ӳт тӑртанма, сасӑ хӗлӗхӗсем сиенленме, вӗлтрен шатри тухса тулма пултараҫҫӗ.

Ешӗл аптека

ЭФИР ҪӐВӖШӖН ХАКЛАҪҪӖ

Чапӑр курӑкне /тимьян ползучий, богородичная трава, чабрец/ мӗн авалтанпах сиплӗ эфир ҫӑвӗпе пуян пулнӑшӑн пысӑка хурса хаклаҫҫӗ. Ҫак ҫӑва пула унӑн препарачӗсем чирлӗ сыпӑсене, пыршӑлӑха, хырӑмлӑха ырӑ витӗм кӳреҫҫӗ, шӑнса пӑсӑлсан пулӑшаҫҫӗ.

Сыпӑ ыратсан

Вӗтетнӗ типӗ 3 апат кашӑкӗ курӑка ҫур литр шурӑ эрехе ямалла. Тӗттӗм вырӑнта 3 эрне лартмалла, сӑрӑхтармалла. Настойкӑпа чирлӗ сыпӑсене кунне 2 хут сӑтӑрмалла. Курс – сывлӑх лайӑхланиччен.

Ӳслӗкрен

❖ Вӗтетнӗ типӗ 1 апат кашӑкӗ чапӑр курӑкне тин вӗренӗ 1 стакан шыва ямалла, савӑта ӑшӑ чӗркесе 1 сехет лартмалла та сӑрӑхтармалла. Кунне 3 хут 2-шер апат кашӑкӗ ӗҫмелле.

❖ Е пӗр виҫепе типӗ чапӑр курӑкне, матрӳшкене /душица/, пӗтнӗке /мята перечная/ хутӑштармалла. 5 апат кашӑкӗ пухха тин вӗренӗ ҫур литр шыва ямалла, ӑшӑ чӗркесе е термоса ярса ҫӗр каҫа лартмалла. Ирхине сӑрӑхтармалла. Кун тӑршшӗпе чей вырӑнне ӗҫмелле.

Шӑнса пӑсӑлни, грипп

❖ Типӗ 1 апат кашӑкӗ чапӑр курӑкне ҫур литр шурӑ эрехе ямалла, тӗттӗмре пӳлӗм температуринче 10 кун лартмалла. Сӑрӑхтармалла. Ҫӗрлене хирӗҫ 1 апат кашӑкӗ ӗҫмелле, чейе хушма юрать.

❖ Е пӗр виҫепе вӗтетнӗ типӗ чапӑр курӑкне, пӗтнӗке, аслати курӑкӗн /фиалка душистая/ чечекне хутӑштармалла. 1 апат кашӑкӗ пухха ҫур литр шурӑ эрехе ямалла, 5 кун лартмалла, сӑрӑхтармалла. Ҫӗрлене хирӗҫ 1 апат кашӑкӗ ӗҫмелле, чейе хушма юрать.

Ангина аптратсан

Стаканӑн виҫҫӗмӗш пайӗ чухлӗ чапӑр курӑкне тин вӗренӗ 1 стакан шыва ямалла. Савӑта хупӑлчапа витсе вӑйсӑр ҫулӑм ҫине лартмалла. Шӗвек ҫурри таран хухсан 1 апат кашӑкӗ пыл хушмалла та ҫулӑм ҫинче тата 5 минут тытмалла. Сивӗнсен сӑрӑхтармалла. Сиропа кунне 3 хут апат хыҫҫӑн 1-ер чей кашӑкӗ ӗҫмелле. Курс – ыратни иртиччен.

Вар-хырӑм чирӗсем

❖ Чӗрӗ курӑка кӗленче банкӑна сахӑрпа сийлесе тултармалла. Пусӑрӑнтармалла. Тӗттӗм вырӑнта 2 эрне лартмалла, сӑрӑхтармалла. Чейе 1-ер чей кашӑкӗ хушса ӗҫмелле.

❖ Вӗтетнӗ типӗ икӗ пай чапӑр курӑкне тата пӗрер пай вӑй курӑкне /золототысячник обыкновенный/, пӗтнӗк ҫулҫине, энӗҫ /тмин/ вӑррине хутӑштармалла. Тӳпелесе тултарнӑ 2 чей кашӑкӗ пуххa тин вӗренӗ 1 стакан шыва ямалла, 10 минутран сӑрӑхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер стакан сахӑр хушмасӑр ӗҫмелле. Курс – пӗр эрне.

Юрамасть: хырӑмлӑх сӗткенӗн йӳҫеклӗхӗ пысӑк, кардиосклероз, атеросклероз, мӗлтлетекен аритми, щит евӗрлӗ пар ӗҫӗ пӑсӑлни, пӳрепе пӗвер чирӗсем, ача кӗтни.

ТУНА КӖҪӖТСЕН

Ура туни кӗҫӗтни тертлентерсен сӑлтавне шырамалла, хӑвӑра-хӑвӑр пулӑшма тӑрӑшмалла.

1. Кислород ҫитменнипе те ура туни кӗҫӗтме пултарать. Ура ӳтне тӑвӑр джинс, леггинс, ытла ҫӑтӑ колготки сывлама памаҫҫӗ. Тепӗр сӑлтав – депиляци, ура ҫӑмне хырни. Ҫак процедура хыҫҫӑн хӗрелесрен, кӗҫӗтесрен ӳте нӳрӗтмелле. Шӑши кикенекӗ /череда/, эмел курӑкӗн /ромашка/ чечекӗ ярса вӗретнӗ шӗвексемпе сӑтӑрни пулӑшать.

2. Кӗҫӗтни сахӑр диабечӗн паллисенчен пӗри те пулма пултарать. Вӑл япаласен ылмашӑнӑвӗ пӑсӑлнине ҫыхӑннӑ. Хыҫнипе ӳт кӗсенленни уйрӑмах сиенлӗ, суран чылайччен тӳрленмесӗр аптратать. Эндокринолог патне кайса тӗрӗсленмелле.

3. Ура туни юн ҫаврӑнӑшӗ пӑсӑлсан та кӗҫӗтет. Кӗҫӗтни тромбофлебит палли те пулать. Тухтӑр патне каймаллах!

Кирлӗ пулӗ

ЧӖРКУҪҪИ ХЫТӐ ЫРАТАТЬ

◆ Сыпӑсем ыратсан вӗсем ҫине компресс хунипе пӗрлех ятарлӑ хутӑшпа сипленни ырӑ витӗм кӳрет. 200 грамм ыхрапа 500 грамм шур ҫырлине /клюква/ аш арманӗпе авӑртмалла. 1 килограмм пыл хушса пӑтратмалла. Кунне 3 хут апат умӗн 1-ер чей кашӑкӗ ҫимелле. Нумай вӑхӑт сипленмелле.

◆ 3 апат кашӑкӗ камфора ҫӑвне, 1-ер апат кашӑкӗ пылпа горчица порошокне хутӑштармалла. Чӗрӗ купӑста ҫулҫине сӗрмелле, унпа ыратакан сыппа чӗркемелле, ҫиелтен ҫӑм япалапа ҫыхмалла. 2-4 сехет тытмалла.

◆ Чӗркуҫҫи сыппин артрозӗ аптратсан 5-6 панулмине вакламалла, 2 литр шыва ямалла, хупӑлчапа витмелле, 10 минут пӗҫермелле. Илсен 4 сехет лартмалла та кунне темиҫе хут чей вырӑнне ӑшаллa ӗҫмелле.

◆ Тӗксӗм тӗслӗ кӗленчене эвкалиптӑн вӗтетнӗ 100 грамм ҫулҫине тултармалла, ҫур литр шурӑ эрех хушмалла, пӳлӗм температуринче 5 талӑк лартмалла. Чӗркуҫҫине 90 градус кӗтеслӗхпе хуҫлатса лармалла, ӑна настойкӑна ҫавра хусканусем туса 200 хут сӑтӑрмалла, кашни 20-мӗш хутӗнче пӳрнесене настойкӑна чике-чике кӑлармалла. Процедурӑна ҫӗрлене хирӗҫ 10 кун тумалла. Татах ыратма пуҫласан ҫӗнӗ курс ирттерме юрать.

ҪӐПАН ҪИНЕ – КОМПРЕСС

◆ Ҫӑпана ҫӗрлене хирӗҫ килте хатӗрленӗ хӑйма сӗрмелле, ҫиелтен курак ҫырлин /паслен/ ҫулҫипе витмелле. Хӗртме, туртма пуҫласан ҫулҫа илмелле, унтан каллех хумалла. Чӑтасах пулать. 2-3 процедура хыҫҫӑн ҫӑпан пӳртен тасалать.

◆ Бронхсем хавшак-и? 2 апат кашӑкӗ касторка ҫӑвне 1 апат кашӑкӗ скипидарпа хутӑштармалла. Ӑшӑ хутӑшпа кӑкӑра сӑтӑрмалла, ӑшӑ тӑхӑнмалла. Хытах шӑнса пӑсӑлсан процедурӑна кунне 3 хут тумалла.

◆ Ҫӳҫ йӑлтӑртатаса тӑтӑр тесен 4 стакан ӑшӑ шыва 1 чей кашӑкӗ пыл ярса ирӗлтермелле. Ҫак шывпа ҫӳҫе ҫунӑ хыҫҫӑн чӳхемелле. Пыл шывне ҫуса тӑкмалла мар, вӑл шӗвӗ, ҫӳҫе ҫыпӑҫтарса лартмасть.

◆ Юна шӗветме 3 шӑл ыхрана нимӗрлемелле, 1 апат кашӑкӗ хӗрлӗ эрехпе, 1 апат кашӑкӗ панулми уксусӗпе, 1 апат кашӑкӗ олива ҫӑвӗпе хутӑштармалла. 3-4 сехет лартмалла та виҫӗ пая уйӑрмалла. Пӗр пайне пӗр стакан вӗри шыва ярса пӑтратмалла, тӳрех ӗҫмелле. 6 сехетрен – ҫакӑн пекех тепӗр пайне тата 6 сехетрен – юлашки пайне.

УРА ТАРЛАСАН

Ура е алӑ тарлани аптратсах ҫитерсен сӑра ванни пулӑшать. 2 литр ӑшӑ шыва ҫур литр тӗксӗм сорт сӑра ямалла. Унта урасене е алӑсене 15 минута чикмелле.

15 минутран таса шывпа чӳхемесӗрех шӑлса типӗтмелле. Процедурӑна кашни каҫ ҫывӑрма выртас умӗн тумалла.

Вунӑ кунран ал-ура тарлама пӑрахать. Ҫапах та витӗмне ҫирӗплетме тата вунӑ кун сипленмелле.

ТӖРЛӖ ЧИРТЕН

Йӗплӗ хурлӑхан /крыжовник/ чылай чирпе кӗрешме пулӑшать. Хӑвӑра кирлӗ рецепт суйласа илме пултаратӑр.

❑ Вар-хырӑм ӗҫӗ пӑсӑлсан 1 апат кашӑкӗ крыжовник чечекне е ҫырлине тин вӗренӗ 1 стакан шыва ямалла, вӑйсӑр ҫулӑм ҫинче 10-15 минут тытмалла. Сивӗнсен сӑрӑхтармалла. Кунне 3 хут чӗрӗкшер стакан ӗҫмелле.

Е нимӗрленӗ ҫырлана кунне 3 хут апатчен ҫур сехет маларах 1-ер апат кашӑкӗ ҫимелле.

❑ Гипертони чухне 2 апат кашӑкӗ чӗрӗ ҫырлана вӗресе сивӗннӗ ҫур литр сӗте ямалла. Икӗ сӑтӑрккӑпа, ирхине тата каҫхине, ӗҫмелле. Курс – 3 эрне.

❑ Хырӑмлӑх ыратсан 4 апат кашӑкӗ крыжовник ҫырлине 4 стакан вӗри шыва ямалла, вӗреме кӗртмелле те вӑйсӑр ҫулӑм ҫинче 10 минут пӗҫермелле. Сивӗтмелле. Тӑватӑ сӑтӑрккӑпа пӗр кунра ӗҫсе ямалла.

❑ Туберкулез аптратсан вӗтетнӗ чӗрӗ 2 апат кашӑкӗ крыжовник ҫулҫине термоса тин вӗренӗ 3 стакан шыва ямалла, 5 сехет лартмалла. Кунне 3 хут пыл хушса ҫуршар стакан ӗҫмелле. Курс – 1 уйӑх.

❑ Самӑрлӑхпа кӗрешме кун тӑршшӗпе 2-3 апат кашӑкӗ лайӑх пиҫнӗ крыжовник ҫырли ҫимелле. Курс – 1 уйӑх.

УКСУСЛӐ ЧӐЛХАПА

Ура лаппин ӳчӗ кӑмпа чирӗпе сиенленсен нимӗнпе те хутӑштарман панулми уксусӗпе сипленни паха витӗм кӳрет.

Кунне 2-3 хут сиенленнӗ ӳте панулми уксусӗ сӗрмелле. Унсӑр пуҫне кунне 2-3 хут 15-20-шер минутлӑх ура ваннисем тумалла. Пысӑках мар пластик савӑтри ӑшӑ шывра 1 апат кашӑкӗ тӑвар ирӗлтермелле, 2-3 чей кашӑкӗ панулми уксусӗ хушмалла.

Ҫак меслет те аван: пир чӑлхасене панулми уксусӗнче йӗпетмелле, кӑштах пӑрмалла та урасене тӑхӑнмалла, ҫиетен – ҫӑм чӑлхасем. Типиччен тытмалла. Чӑтӑмлӑх ҫитерсе пӗр уйӑхран кая мар сипленсен ура кӑмпинчен хӑтӑлма пулать.

Асăрханăр

КĂМПА ТАПХĂРĔ ПУÇЛАНЧĔ

Кăмпа тапхăрĕ пуçланчĕ, çавна май кăмпапа наркăмăшланас хăрушлăх та ÿсрĕ. Шупашкар хулин клиника центрĕн диетолог-тухтăрне Лариса АГЕЕВĂНА кăмпа çинчен тĕплĕнрех каласа пама, сывлăха упрамалли йĕркесемпе паллаштарма ыйтрăмăр.

– Лариса Валерьевна, диетологи енчен пăхсан, кăмпа усăллă çимĕç-и?

– Чылайăшĕ усăллă тата тутлăхлă. Белок нумаййине кура ăна вăрман е ÿсен-тăран какайĕ тесе те хаклаççĕ. Кăмпари аминойÿçексем ăс-тăн çивĕчлĕхне, астуса юлассине ырă витĕм кÿреççĕ, атеросклероза аталанма чăрмантараççĕ. Шел те, организм вĕсене сахал, 10 процент таран кăна, йышăнать. Кăмпасем нерв тытăмне йĕркеллĕ ĕçлеме, çÿçе, чĕрнене, ÿте лайăхлатма кирлĕ В ушкăнри витаминсемпе пуян. Ку енĕпе вĕсем пахча çимĕçпе тĕшĕллисенчен те ирттереççĕ. Кăмпара çавăн пекех ниацин пур, вăл юн тымарĕсен стенкисене çирĕплетет, юн тăвас ĕçре пĕлтерĕшлĕ вырăн йышăнать. Çак витамин кăмпара ĕне пĕверĕнчи чухлех. Вăрман çимĕçĕнче микроэлементсем те, çав шутра – пăхăр, марганец, цинк, фосфор, кали, нумай. Вĕсем организмри япаласен ылмашăнăвне йĕркере тытса тăма кирлĕ.

Анчах, кăмпан хими йышĕ хăйне евĕр пуян пулин те, ăна чи усăллă, диета çимĕçĕсен йышне кĕртме юрамасть. Сăлтавĕ сахал мар.

– Çак сăлтавсене асăнса тухсан аванччĕ.

– Хитин нумаййине пула кăмпа вар-хырăмра япăх ирĕлет. Унсăр пуçне вăл хырăмлăх сĕткенĕ тухассине вăйсăрлатать, çавăнпа кăмпа кăна мар, унпа пĕрле çинĕ ытти апат ирĕлесси те япăхать. Кăмпа йывăр апат шутланать, сывă çынсен те ăна тăтăш тата нумай çиесрен асăрханмалла. Хитин кăмпа тунинче пуринчен те ытларах, çавăнпа ăна çимесен е хатĕрлес умĕн çиелти сийне сÿсен лайăхрах.

Кăмпан тепĕр çитменлĕхĕ – сиенлĕ япаласене пухни. Çак япаласене вăл тăпраран, шывран, сывлăшран губка пек сăхса илет. Вараланнă территорире, вĕсен сывăхĕнче ÿснĕ кăмпасенче йывăр металсем, радиоактивлă пайсем, сиенлĕ ытти япаласем пуррине палăртаççĕ. Кăмпа мĕн чухлĕ пысăкрах – унра çын организмĕшĕн наркăмăшлă япаласем çавăн чухлĕ ытларах. Çавăнпа промышленноç предприятийĕсен территорийĕсенче, автомагистральсем, чукун çулсем çывăхĕнче, хулари газонсем çинче кăмпа пухма юрамасть.

– Кашни çулах кăмпапа наркăмăшланнă тĕслĕхсене шута илеççĕ.

– Наркăмăшланнин тĕп сăлтавĕсем – юрăхлă тата сиенлĕ кăмпасене уйăрма пĕлменни, лайăх кăмпанах тĕрĕс тирпейлеменни, профилактика йĕркисене пăхăнманни, хăш-пĕр кăмпа тытăмĕ улшăнни.

Кăмпапа нарăмăшланнин паллисем – варвитти, хăстарни, вар-хырăм ыратни. Анчах мĕнле кăмпа тата мĕн чухлĕ çинине кура паллăсем тĕрлĕрен пулма пултараççĕ. Тĕслĕхрен, майра кăмпи /бледная поганка/ мышцăсене, хырăмлăха ыраттарать, ăша пăтрантарать, хăстарать, юнлă варвиттие ярать /талăкра 25 хутчен те/. Питĕ хăвăрт шăнăр хутлатать, чĕрепе юн тымарĕсен çитменлĕхĕ, сарамак, пĕвер çитменлĕхĕ, кома аталанаççĕ.

Хĕрлĕ шăна кăмпипе /мухомор/ наркăмăшланни çав тери хăвăрт – 30 минутран пуçласа 2 сехет таран – аталанать. Ытти паллăсем патне сĕлеке, куççуль нумай юхни, вăйлă тарлаттарни, куç шăрçи пĕчĕкленни, бронхсем пĕрĕнни, сывлăш пÿлĕнни, чĕре таппи, юн пусăмĕ чакни, ăс-тăн пăтранни хушăнать. Çĕвĕ кăмпипе /строчок/ сĕлĕ кăмпи /сморчок/ çисе наркăмăшлансан ытти паллăсемпе пĕрле шăнăр хутлатни аптратать, тăн çухалать, пĕвер, пÿре сиенленеççĕ.

– Çиме юракан кăмпапа вара хăçан наркăмăшланаççĕ?

– Унпа та наркăмăшланма пулать. Ватă кăмпара усăллă япаласемпе пĕрлех час-часах белок арканнипе пулнă çимĕçсем те пур, вĕсем организма питĕ япăх витĕм кÿреççĕ. Çавăнпа апатра çамрăкрах кăмпасемпе кăна усă курмалла.

Унсăр пуçне тĕрĕс мар хатĕрленĕ е пăсăлнă типĕ тата консервланă кăмпапа наркăмăшланма пулать. Çимĕçе цинклă савăтра маринадлама та, тăварлама та юрамасть.

Кăмпа çав тери йывăр чир – ботулизм – çăлкуçĕ пулма пултарать. Ăна пуçаракансем, тĕпрен илсен, тăпраран çимĕçе лекеççĕ. Консервлас умĕн кăмпана питĕ тĕплĕ çуса тасатмалла. Килте тирпейленĕ кăмпа банкине шăвăç хупăлчапа çăтă хупса лартмалла мар, кислород лекмен савăтра ботулизм пуçаракансене ĕрчеме услови чылай лайăхланать.

Ботулизмпа чирлени кăмпа çинĕ хыççăн 12-72 сехетрен палăрать. Пуç ыратать, çăвар типет, ăш пăтранать, хăстарать, варвитти пуçланать, куç курасси япăхать, çăтма йывăрланать, шăнăр хутлатать. Çаксенчен иккĕшĕ те пулин палăрсан тăхтамасăр тухтăр патне каймалла, ятарлă сывороткăпа сипленмелле.

– Профилактикăн тĕп мелĕсене аса илтерер-ха.

– Вĕсем ансат: пĕлнĕ кăмпасене кăна пухмалла, иккĕлентерекеннисене тутанса пăхмалла мар. Ытла пысăк, пĕркеленнĕ, хурткăпшанкă сиенленĕ, кăмăскаллă кăмпасене тата çулсем хĕрринче ан пухăр, çакăн пеккисене пасарта ан туянăр. Пухнă кăмпана тÿрех тирпейлемелле, мĕншĕн тесен вăл хăвăрт пăсăлать. Упрама çамрăк кăмпасене кăна хатĕрлемелле. Кашни тĕрлĕ кăмпана уйрăммăн типĕтмелле, тăварламалла, маринадламалла. Пĕçерес умĕн кăмпана лайăх çуса тасатмалла, пĕрремĕш хут пĕçернĕ шывне тăкмалла. Пасарта килте консервланă, типĕтнĕ кăмпа, кăмпа вăлчи, салачĕ туянмалла мар.

– Наркăмăшлансан мĕн тумалла?

– Чи малтанах, хăвăр тĕллĕн сипленмелле мар!

"Васкавлă пулăшу" çитиччен хырăмлăха çумалла. Аптранă çынна çак тĕллевпе 5-6 стакан шыв е сĕт ĕçтермелле, унтан чĕлхин тымарне пÿрнепе е чей кашăкĕпе лĕклентерсе хăстармалла.

Хырăмлăха çунă хыççăн кашни виçĕ сехетре 4-шар тÿме активлă кăмрăк /талăкра 12 тÿмерен ытла мар/ ĕçтермелле. Чирлĕ çынна вырттармалла, ал-ури патне ăшă грелка хумалла, ăшă шĕвек тăтăшрах ĕçтермелле, вăй-халĕ хытах чаксан – çăра чей.

Наркăмăшлантарнă кăмпа юлашкине каларса пăрахмалла мар. Вăл тухтăрсене сиплеве тĕрĕс палăртма пулăшĕ.

ЧУЛРАН –КĂШМАН СИРОПĔ

Ват çулĕсен чул чирĕ аптратсан темиçе хĕрлĕ кăшмана çумалла, хуппинчен тасатмалла, вĕтĕ вакламалла та шĕвек сироп евĕр хытиччен пĕçермелле. Сăрăхтармалла, тĕксĕм тĕслĕ кĕленчене ямалла, лайăх пăкăласа холодильнике лартмалла.

Кунне 3 хут апат умĕн чĕрĕкшер стакан ĕçмелле. Сиропа хатĕрленĕ кунах ĕçме тытăнмашкăн юрать. Çапла сипленнĕ май ват хăмпинчи вĕтĕ чулсем майĕпен ирĕлеççĕ. Курс – 21 кун, 1 эрне тăхтанă хыççăн татах çавăн чухлĕ ĕçмелле. Пĕр вăхăтрах виçĕ сиплев курсĕнчен ытла ирттермелле мар.

Усăллă

КУККУРУС ПĔВЕРЕ СИПЛЕТ

Куккурус тĕшшинче те, çÿçинче те углеводсем, минерал япаласем, каротин, хытаракан япаласем, Е витамин, аскорбин йÿçекĕ, усăллă ытти япала нумай. Çавăнпа вĕсемпе тĕрлĕ чиртен сипленнĕ чухне усă кураççĕ.

Гепатит /чир вĕрĕлмен тапхăрта/. Вĕтетнĕ типĕ 1 апат кашăкĕ куккурус çÿçине 1 стакан шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те çулăм çинчен илмелле, 1 сехетрен сăрăхтармалла. кашни 3 сехетре 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – 2 эрне.

Ревматизм. Вĕтетнĕ типĕ 1 десерт кашăкĕ куккурус çÿçине 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10 минут вĕретмелле те сăрăхтармалла. Çак шĕвеке кунне 2-3 стакан ĕçмелле. Курс – 8 эрне.

Гипертони. Вĕтетнĕ типĕ 4-5 апат кашăкĕ куккурус çÿçине 1 литр шыва ямалла, 10 минут вĕретмелле те сăрăхтармалла. Кун тăршшĕнче 3-4 сăтăрккăпа икĕ стакан ĕçмелле. Курс – юн пусăмĕ йĕркене кĕриччен.

Сахăр диабечĕ. 2 апат кашăкĕ куккурус çăнăхне 1-ер апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ шăлан çырлипе, хура çырла /черника/ çулçипе, сарă кушак ури /бессмертник/ чечекĕпе хутăштармалла. Тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 5 минут вĕретмелле, илсен 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат хыççăн 15 минутран стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле. Курс – 3 эрне. Виçĕ эрне тăхтанă хыççăн тата тепĕр курс ирттермелле. Çак йĕркепе сахăр шайĕ йĕркене кĕрсе çитиччченех сипленмелле.

Косметологи. Вĕтетнĕ типĕ 1 апат кашăкĕ куккурус çÿçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 5 минут вĕретмелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Çак шĕвекпе пите кашни кун çывăрма выртас умĕн çумалла. Унпах çÿçе те кашни çумассерен чÿхеме юрать. Çÿç тымарĕ çирĕпленет, вăл тăкăнма пăрахать.

Пĕлетĕр-и?

ХУРМА ПУРНЕ ТЕ ЮРАМАСТЬ

Хурмара танин пур, çавăнпа вăл чи вăйлă хытаракан çимĕçсен шутне кĕрет. Нумай çисен хырăмлăхпа пыршăлăх сывă çынсенне те варне хытарма пултарать. Çавна май асăрхануллă пулмалла.

Вăл вар-хырăм чирлĕ, пыршăлăх вăйсăр ĕçленипе, вăрах вар хытнипе, дисбактериозпа аптракан çынсене юрамасть, ăна пула пыршăлăхра апат куçасси пăсăлма пултарать.

Çимĕçе ытла пылак пулнăран, сахăр шайне ÿстерме пултарнăран диабетиксене те çиме сĕнмеççĕ.

Чĕре чирлĕ çынсемшĕн вара хурма питĕ усăллă. Унри кали аритми приступĕсенчен сыхлать. Чĕрепе юн тымарĕсем чирлĕ чухне икĕ-виçĕ эрне кунне пĕр хурма çисен аван. Магнит тăвăлĕсем умĕн икĕ-виçĕ хурма çимелле.

Шăнса пăсăлсан пыра унăн сĕткенĕпе чÿхени усăллă. Пиçнĕ çимĕçе вĕтетмелле, çур литр ăшă шыва ямалла. Çак хутăшпа пыра кунне 2-3 хут сывлăх лайăхланиччченех чÿхесе пурăнмалла.

Асăннă улма-çырла нервсем пăсăлсан та пулăшать. Хурмари магни лăплантарать, углеводсем антидепрессант витĕмĕ кÿреççĕ.

Унсăр пуçне хурма шăк вăйлă хăвалать, организмран натри тăварĕсене кăларать.

Çавăн пекех вăл йод нумаййине кура щит евĕрлĕ пар чирĕсемпе аптрасан усăллă.

Халăх медицини

УРПАРАН, ГЕРПЕСРАН ХĂТĂЛМА

❑ Куç хупанкине урпа тухассине туйсанах ирхине тата каçхине хĕрелнĕ тĕле одеколон сĕрмелле. Çак процедурăна куçа лектерессрен асăрханса мамăклă патакпа пурнăçламалла. Кăштах чĕпĕтет, куççуль тухать, анчах сиплĕ витĕмĕ те часах палăрать. Пĕр-икĕ талăкран урпан палли те юлмасть.

❑ Çак рецепт та витĕмлĕ. Куç хупанки урпа тухассине систерсе кăштах хĕрелсенех сахăр хушман вĕри чейе чиксе кăларнă чей кашăкĕн вĕçне аптратакан тĕле хумалла. Хĕртме пăрахсанах кашăка каллех вĕри чейе чиксе кăлармалла. Çапла – кунне темиçе хут. Урпа малалла аталанмĕ.

❑ Тута хĕрри кĕçĕтме пуçласанах шурă армутин /полынь горькая/ аптека настойкипе çунтармалла. Герпес тĕлне хуçалăх супăнĕпе сăтăрни тата кирек мĕнле спиртпа хĕртни те пулăшать. Лайăх сывалса çитме тулаш сиплев кăна çителĕксĕр. Армути настойкине чейпе е шывпа ĕçмелле. Настойка наркăмăшлă, çавăнпа талăкра 10 тумлам настойкăпа кăна усă курмалла, ăна шĕвеке темиçе сăтăрккăпа ĕçнĕ чухне пайласа ямалла. Армути шĕвекне хырăмлăх сĕткенĕн йÿçеклĕхĕ пысăк чухнехи гастрит, хырăмлăхпа вуник пумăклă пыршă язви аптратсан ĕçме юрамасть.

Паха çимĕç

ПАНУЛМИ ÇИМЕЛЛЕХ

Куллен панулми çини сывлăха чылай амакран хӳтĕлеме пулăшать тесе çирĕплетеççĕ специалистсем. Вăл хăçан тата мĕнпе усăллă-ха?

1. Шлаксене кăларать. Çуллахи панулмисенче пектин уйрăмах нумай. Çимĕçе упранă май вăл уйăхсерен чакса пырать. Çавăнпа шăпах çулла кунне виçĕ панулмирен кая мар çимелле.

2. Менотăхтав вăхăтĕнче. Панулмири флавоноидсем менотăхтав пуçланнă хĕрарăмсене чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсем аталанасран хӳтĕлеççĕ. Çавăн пекех çимĕçри С витамин витĕмне, юн тымарĕсен стенкисен çирĕплĕхне вăйлатаççĕ, ӳт тăртанасран сыхлаççĕ, антиоксидант, спазмолитик витĕмĕ кӳреççĕ. Çапла майпа организма чĕрен ишеми чирĕнчен çăлаççĕ. çамрăклăха тăсаççĕ.

3. Ытлашши виçерен. Калори сахал, микроэлементсем нумай пулнă май панулми питĕ паха диета çимĕçĕ тата çăмăл апат кунĕсем ирттерме вырăнлă çимĕç /кунне 1-1,5 килограмм/ пулнипе палăрса тăрать.

4. Сахăр шайне чакарать. Панулмире клетчатка çав тери нумай, вăл юнри сахăр шайне йĕркелеме пулăшать, çавна май иккĕмĕш тип диабет аталанас хăрушлăха чакарать.

Сăмах май, клетчатка, ӳсентăран япали, ирĕлмест, организм тăрăх куçать. Хăйĕнпе пĕрле наркăмăшсемпе ытлашши çăва илсе тухать.

5. Альцгеймер чирĕнчен. Панулми хуппинче çак чир аталанăвне чарса лартма пулăшакан хăватлă антиоксидант кверцетин пур. Тепĕр микроэлемент ацетилхолин астуса юлассине, пуç мимин ĕçне лайăхлатать. Пĕрле вĕсем Альцгеймер чирĕ аталанас хăрушлăха чакараççĕ.

ВЕНĂСЕМ САРĂЛСАН

Венăсем варикозла сарăлни аптратсан çăмăллăх кӳрекен маçа çапла хатĕрлеççĕ. 1 стакан ирĕлтернĕ чăх çăвне эмел шур курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекĕн тата эмел шур курăкĕн /шалфей/ çулçипе чечекĕн 1 десерт кашăкĕ порошокĕпе, каштанăн çăнăх пуличчен вĕтетнĕ 2 апат кашăкĕ йĕкелĕпе, 1 чей кашăкĕ çĕрулми крахмалĕпе хутăштармалла.

Хутăша шыв мунчинче 2,5 сехет пиçĕхтермелле, çĕр каçа лартмалла. Унтан каллех вĕреме кĕртмелле те çулăм çинчен илсе сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла, сивĕтмелле. Маçа ыратакан венăсене кунне темиçе хут сĕрмелле.

ХĂМЛА ÇЫРЛИ, АЛОЭ

Астма приступĕнчен, ӳслĕкĕнчен тутлă эмелпе сипленме пулать. Рецепчĕ питĕ ансат.

Аш арманĕпе 1 килограмм хăмла çырлине, 3 çулхи 1 килограмм алоэне авăртмалла, 1 килограмм пыл хушса пăтратмалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Ӳслĕкрен пулăшакан тепĕр мел те пур. Вăйсăр çулăм çинче панулми, сухан, çур стакан пыл хутăшне вĕретсе илмелле. Кунне 2 хут апатчен 15 минут маларах 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

МĂЙĂРА ĂШАЛАСА

Ăс-тăна çивĕчлетме, астуса юлассине лайăхлатма мăйăр эмелĕ пулăшать. 50 грамм фундука кăштах ăшаламалла, аш арманĕпе авăртмала. Кăштах ванилин, çур литр вĕри сĕт хушмалла. 50 грамм сахăр е пыл ярса пăтратмалла, 15 минут лартмалла.

Шĕвеке ăшăлла кунне 2 хут, ирхи тата каçхи апатсем хыççăн, 1-ер стакан ĕçмелле. Мăйăр шĕвекĕ питĕ витĕмлĕ пулнине палăртаççĕ.

Арçынсем валли

ГРУША КОМПОЧĔ АВАН

❖ Груша çимĕçĕ ар парĕ шыççан /простатит/ витĕмлĕ пулăшать. Унран компот пĕçерсе ĕçмелле кăна. Çулла чĕрĕ груша ытларах çимелле. Вăрах простатитран хӳтĕленме вăрман грушин компотне тата груша çулçин чейне ĕçсен лайăх. Ку аденома чухне те пулăшать.

❖ Ар парĕн шыççинчен сипленме хĕрен тымарĕн 8 апат кашăкĕ нимĕрне тата 2-шер апат кашăкĕ аçтăрхан мăйăрĕн çулçипе базиликăн чечеклĕ тăррине хутăштармалла. 1 литр типĕ хĕрлĕ эрехе ямалла, вăхăт-вăхăтпа силлесе пĕр талăк лартмалла. Унтан вĕреме кĕртмелле те вăйсăр çулăм çинче хупă савăтра 10 минут пĕçермелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн 100-шер грамм /çивĕч простатит чухне – кашни сехетре 50-шар грамм/ ĕçмелле.

❖ Ар парĕн аденоми аптратсан вĕтетнĕ типĕ 100 грамм ăвăс хуппине 1 литр шурă эрехе ярса тĕттĕм вырăнта 2 эрне лартмалла, вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле, сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх. Пĕрремĕш курс хыççăнах сывлăх лайăхланать. Анчах кирлĕ пулсан пĕр уйăх тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттерме юрать.

Ырă сĕнӳсем

КУПĂСТА ÇУЛÇИ ПУЛĂШАТЬ

■ Çăмарталăх шыççан чĕрĕ купăста çулçине сĕтре пĕçермелле. Меллĕ савăта ямалла та ун çине лармалла. Пăс ваннине çĕрлене хирĕç тумалла.

■ Уйăх хушши вăхăтра килмерĕ-и? Ут кăшкарĕн /конский щавель/ 1 апат кашăкĕ çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, савăта ăшă чĕркесе 2 сехет лартмалла. Пылпа хутăштарса кунне 3 хут 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

■ Амалăкран юн кайсан пĕр сăтăрккăпа 2-4 исĕм çулçин порошокне ĕçмелле.

■ Уйăх хушши киличчен 1-2 кун маларах ыратнă чухне сипленме вĕренĕ пӳлĕм температуриллĕ шыва çур чей кашăкĕ сельдерей вăрри ярса 8 сехет лартмалла. Кунне 4 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Витĕмлĕ

ВЫÇ ХЫРĂМЛА – ЧĔРĔ ÇĂМАРТА

Гастроэнтерологсем ирсерен выç хырăмла, апатчен çур сехет маларах, 3 чĕрĕ путене çăмартине кăшт шывпа сыпса ĕçме сĕнеççĕ.

Хырăмлăх язви чухне пĕр уйăх кашни кун пĕрер чĕрĕ чăх çăмарти ĕçсен тата хыççăнах пĕр чей кашăкĕ пыл çисен ыратни иртет. Уйрăмах çăмарта шурри усăллă, вăл хырăмлăхăн лăймака сийĕ шыçнине ирттерет, ăна хӳтлĕх сийпе витет.

Сальмонеллезпа сиенленесрен килти чăх çăмартипе кăна сипленмелле. Май килсен путене çăмартипе сипленни лайăхрах. Путене сальмонеллезпа чирлемест. Тата çак кайăк çăмарти хăйĕн биохими йышĕпе, тутлăхĕпе чăх çăмартинчен те ирттерет. Пĕр çăмартара белокпа аминойӳçексем чăх çăмартинче пурринчен 2 хут ытларах. Унра липопротеидсем те пур, вĕсем хырăмлăхăн лăймака сийĕ çинчи эрозисене ӳт илме пулăшаççĕ, ват шĕвекĕн шайлашăвне йĕркелеме хутшăнаççĕ.

Путене çăмартине ирсерен çӳлте асăннă пек ĕçсе пурăнсан 2 эрнернех сывлăх лайăхланать. Çапах 4 уйăхлăх курс ирттермеллех.

Редакци асăрхаттарать: халăх мелĕсемпе сипленме пуçлас умĕн тухтăрпа канашламалла.

Реклама тата пĕлтерӳсем

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.**

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.

ТУЯНАТĂП КУПЛЮ

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

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

574.Коров, бычков, телок, лошадей. Т. 89613489188.

575.Коров, бычков, телок, лошадей. Т. 89677967142.

СУТАТĂП ПРОДАЮ

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

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

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

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

142.ОКНА – дёшево. Т. 89276684382.

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

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

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

«ХЫПАР»
Издательство 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
Редакторшăн А.А.МИХАЙЛОВА

Хаçата Федерацин çыхăну, информаци технологийĕсен тата массăллă коммуникацисен сферинчи надзор служблинче /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: 56-03-04,56-00-67.
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 30.08.2016 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 12 сехетре алă пуснă.
Тираж 4606. Заказ 3027.

Реклама текстчĕсемпе пĕлтерӳсемшĕн вĕсене паракансем яваплă.