ХЫПАР
1998 çулхи пуш уйăхĕн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă
Сывлăх
12+
19 (784) №, 2014, çу /май/, 15
Хакĕ ирĕклĕ

Килти меллесем

ХĂЛХА ÇИНЕ – ЧУСТА

Ватлăхра хăлха хытсан тата шавласан çак рецептсем çăмăллăх кӳреççĕ.

■ 1 апат кашăкĕ хăмлана 250 миллилитр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 5-10 минут ăшăтмалла, сăрăхтармалла. Кунне 1 чей чашăкĕ вĕрилле ĕçмелле. Çапла сипленнĕ вăхăтрах хăлхана 7-8 тумлам ăшă миндаль çăвĕ /аптекăра сутăççĕ/ тумлатмалла. Пĕр кун – сулахай хăлхана, тепĕр кун –сылтăммине, виççĕмĕш кун – каллех сулахаййине... Çапла черетлесе пĕр уйăх сипленмелле. Унтан пĕр уйăх тăхтамалла та çĕнĕ сиплев курсĕ иртттермелле.

■ Пуçлă сухана аш арманĕпе авăртмалла та пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. Унра йĕпетнĕ мамăк тампонсене кăштах пăрса илмелле, çĕрлене хирĕç хăлха шăтăкĕсене чикмелле. Ирхине кăлармалла. Каçхине процедурăна çĕнĕрен тумалла. Хăлха шавлани иртичченех сипленмелле.

■ Сиплев валли 5 апат кашăкĕ ыраш çăнăхĕ, 1 апат кашăкĕ энĕç /тмин/ вăрри, 1 апат кашăкĕуртăш /можжевельник/ çырли кирлĕ. Энĕç вăррипе уртăш çырлине тӳсе ыраш çăнăхĕпе хутăштармалла, шывпа пăтратса чуста çăрмалла, унран çăкăр пĕçермелле. Вĕри çăкăрăн хыттине касса илмелле. Çемçине спиртпа кăштах йĕпетсе вĕриллех /чăтма май пур таран/ хăлхасем çине хумалла. Чуста сивĕнсен илмелле те хăлха шăтăкĕсене миндаль çăвĕпе йĕпетнĕ мамăк тампонсем чикмелле. Кашни кун сипленмелле.

■ Прополисăн 30 процентлă аптека настойкине теркăланă пысăк виçĕ шăл ыхра хушмалла. Савăта пăкăламалла, пĕр эрнерен сăрăхтармалла. Çак шĕвекпе хăлха хыçне кунне 2 хут сĕтĕрмелле.

Кирлĕ пулĕ

ГАСТРИТ НУШИНЧЕН

Гастрит аптратсан 0,5 литр олива çăвне 1 апат кашăкĕ сар çип ути /зверобой/ тата вĕтетнĕ 10 штук инжир ярса 40 кун лартмалла. Сиплев мелĕ çакăн пек: ирхине выç хырăмла пĕр çăмарта шуррине ĕçмелле, çур сехетрен – хатĕрленĕ 1 апат кашăкĕ шĕвеке. Сиплев курсĕ – 3 эрне. Унтан пĕр эрне тăхтамалла та каллех сипленме пуçламалла.

ЫХРА ХУТАÇĔ

Радикулит вĕрĕлсен теркăланă 1 стакан хура йӳç кăшмана нимĕрленĕ 1 пуç ыхрапа хутăштармалла. Çак пăтта ыратакан тĕле 10-15 минута хумалла. Е пилĕк çине теркăланă ыхра тултарнă марля хутаç хума юрать. Ăна чĕпĕтме пуçличченех тытмалла. Унтан ӳте ăшă тип çу сĕрмелле те çăм япалапа чĕркемелле.

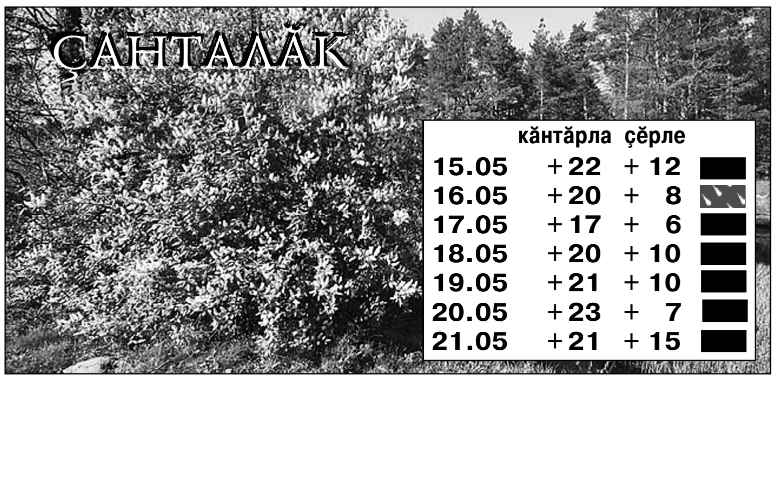
ТИПĔ МОЗОЛЕ

Ыратакан типĕ мозольрен хăтăлма пĕр литр кĕленчине шурă купăстана вакласа тултармалла. Унтан ăна эмальленĕ кастрюле ямалла, çур литр сĕт хушмалла, вăйсăр çулăм çинче хăйма пек пăтă пуличчен пĕçермелле. Сивĕнсен чĕрĕ виçĕ чăх çăмартин шуррине хушса пăтратмалла. Мозоле марганцовка шывĕпе сăтăрса илмелле, хатĕр хутăша сĕрмелле, целлофанпа витмелле, бинтпа чĕркемелле. Кашни талăкра пĕрре хутăша çĕннипе улăштармалла. Сиплев курсĕ – 10 кун.

АРМУТИ СИРОПĔ

Армутирен пĕвершĕн питĕ усăллă тата паразитсемпе кĕрешекен сироп хатĕрлеме пулать. Чĕрĕ е типĕтнĕ шурă армути /полынь горькая/ кирлĕ.

100 грамм курăка 1 литр сивĕ шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле, вăйсăр çулăм çинче /савăта хупăлчапа витсе/ 30 минут пĕçермелле. Сăрăхтармалла. Çур килограмм сахăр е пыл хушса сироп пĕçермелле. Сивĕ вырăнта упрамалла. Кунне 3-4 хут апатчен 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле.



	кăнтăрла	çĕрле
15.05	+22	+12
16.05	+20	+ 8
17.05	+17	+ 6
18.05	+20	+10
19.05	+21	+10
20.05	+23	+ 7
21.05	+21	+15

ПĔТĔМПЕХ – ÇАРĂКРАН

❖ Ларингит, ангина, вăрах бронхит, бронх астми, подагра аптратсан 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ çарăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса 15 минут пĕçермелле. Çулăм çинчен илсен темиçе минут лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 4 хут чĕрĕкшер стакан ĕçмелле. Шĕвекпе пыра чӳхеме, подагра чухне компресс хума, ванна валли усă курмалла.

❖ Аппетита лайăхлатма, витаминсем çитмесен, вар хытсан чĕрĕ çарăк нумайрах çимелле.

❖ Шăк хăвалама, манкана çемçетсе кăларма кунне 4 хут чĕрĕкшер стакан çарăк сĕткенĕ ĕçмелле.

❖ Вăрах ӳслĕкрен хăтăлма кунне 3-4 хут пылпа çурмалла хутăштарнă çарăк сĕткенĕ 1-2 апат кашăкĕ ĕçни пулăшать.

❖ Гастрит, хырăмлăх сĕткенĕн йӳçеклĕхĕ пĕчĕк чухнехи язва аптратсан сарă çарăкăн чĕрĕ сĕткенне кунне 1-2 хут апатчен 20 минут маларах стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле.

❖ Вĕретнĕ çарăк сĕткенне ĕçни бронх астми, шăнса пăсăлнипе ӳслĕк аптратсан, çивĕч ларингит, сасă çĕтнĕ, ыйхă вĕçнĕ, чĕре сикнĕ чухне пулăшать.

«Ашшĕ-амăшĕн ачисене шăла пĕчĕкрен упрама вĕрентмелле,– тет Ирина Александрова стоматолог. – Сывлăх мĕнле пуласси шăл çирĕплĕхĕнчен те килет». Ирина Николаевна республикăн ача-пăча клиника больницинче ĕçлет, аслă квалификаци категорине тивĕçнĕ.

ВĂРĂМ ĔМĔР ЭЛИКСИРĔ

Хăлха çакки курăкĕн /одуванчик/ сарăлнă чечекне 3 литр банкине сахăрпа сийлесе тултармалла: 3-4 сантиметр сий – чечек, 1 сантиметр сий – сахăр... Çапла савăта çурри таранах тултармалла. Унтан мĕнпе те пулин чышса пусармалла та каллех чечекпе сахăра сийлесе банка анинех çитермелле. Хупăлчапа витмелле. Сивĕтмĕшре упрамалла.

Часах сĕткен пухăнма пуçлать. Вăл витаминсемпе пуяннипе пĕрлех организма пĕтĕмĕшле çирĕплетекен, шыçса хирĕç кĕрешекен, ват шĕвекне кăларакан, сурана ӳт илтерекен, иммунитета йĕркене кĕртекен, шăк хăвалакан витĕмпе палăрса тăрать. Сĕткен кăшт йӳçекрех, çунтарнă сахăра аса илтерет. Савăтри хутăша сăрăхтармалла мар.

Хăлха çакки чечекĕн пылне чее, тĕрлĕ шĕвеке, салата хушсан, кунне 3-4 хут 1-ер чей кашăкĕ çисен аван. Вăл ывăннине иртерет, аппетита уçать, вăй-хала ӳстерет, кăмăла çĕклет.

ТОМАТ СĔТКЕНĔ

❖ Тин юхтарнă томат сĕткенĕ сĕлтĕ реакциллĕ чи усăллă сĕткенсенчен пĕри шутланать. Ăна куллен ĕçни тромбоцитсем çыпăçса ларасран тата юн хытасран хӳтĕлет.

❖ Патогенлă питĕ пĕчĕк кăмпасен аталанăвне чарса лартма кунне 2-3 хут лайăх пиçнĕ помидортан хатĕрленĕ 200 миллилитр сĕткене 1 апат кашăкĕ пыл ярса ĕçмелле.

❖ Организма С, А витаминсен, тимĕрпе кали тăварĕсен талăкри виçипе тивĕçтерме куллен 2 стакан томат сĕткенĕ ĕçни е 150-200 грамм чĕрĕ помидор çини пулăшать.

ПӲРНЕНЕ СĂТĂРСА

Чĕре ыратать-и? Тибет манахĕсен авалхи рецепчĕпе усă курăр. Сылтăм алăн пуç пӳрнин чĕрнипе сулахай алăн кача пӳрнине кăкĕнчен чĕрни патнелле сăтăрса 2-3 минут массаж тумалла. Унтан çак мелпех – сулахай алăн пуç пӳрнин чĕрнипе сылтăм алăн кача пӳрнине.

Шывăн стреса хирĕçле витĕмĕпе усă курни витĕмлĕ. Душ е ванна кĕмелле. Япăх хыпарсемпе канăçсăрлăх туйăмĕсем шывпа юхса каяççĕ.

Чĕре йӳçек тутăна юрататъ. Мускат мăйăрĕ паха, ăна кирек хăш апата çĕçĕ вĕçĕпе хушмалла.

ЧИЕ ТЫМАРĔПЕ

Хырăмлăх язви вĕрĕлсен чие йывăçĕн тымарĕпе сипленни ыратнине лăплантарать. Ăна кĕркунне хатĕрлесе хурсан аван пулмалла. Ун чухне вăл витĕмлĕрех. Хальхипе те усă курма юрать.

Чавса кăларнă тымара тăпрапран тасатмалла, çумалла, вĕтетмелле, типĕтмелле. 2 апат кашăкĕ тымара 1 литр сивĕ шыва ямалла. 4-5 сехетрен вăйсăр çулăм çине лартса 10 минут пĕçермелле, сивĕтмелле, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен чĕрĕкшер стакан 10-12 кун ĕçмелле. Ыратни хăвăрт иртет, лăймака сий йĕркене кĕрет.

Тепĕр рецепт та витĕмлĕ. 2 апат кашăкĕ типĕтнĕ чие тымарне 200 миллилитр шурă эрехе ярса 14 кун лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 20-25 тумлам настойкăна кăшт шыва ярса ĕçмелле.

СДАЕМ В АРЕНДУ

АУ "Издательский дом "Хыпар" предоставляет в аренду помещения на 6 и 7 этажах здания редакционно-издательского корпуса, расположенного по адресу: Чувашская Республика, г. Чебоксары, пр. И. Яковлева, д. 13, для использования под офис.

Со всеми вопросами обращаться в 616 каб. или звонить по тел. 8-967-478-06-12, 56-00-67.

Сывлăх
19 (784) №, 2014, çу (май), 15

Диета

АПАТА СУЙЛАСА ÇИМЕЛЛЕ

Подагрăпа чирлисен кăшкар ути йÿçекĕ тата тăвар нумай апат-çимĕçе рационран кăлармалла, белок, çу, углевод виçине чакармалла. Сĕт, шыв ытларах ĕçмелле, пахча çимĕç çимелле.

Мĕн юрать

❖ Çăкăр-булка: 1 тата 2 сорт çăнăхран пĕçернĕ тулăпа ыраш çăкăрĕ, кукăль-булка.

❖ Яшка: вегетариан купăста яшки, борщ; çĕр улми, пахча çимĕç, сĕт, улма-çырла яшки.

❖ Пулă апачĕсем: çуллă мар пулă.

❖ Сĕт çимĕçĕсем: сĕт, кефир-турăх, тăпăрчă, хăйма, сыр.

❖ Пахча çимĕç апачĕ: чĕрĕлле тата кирек мĕнле пĕçерсе те /нумай виçепе/.

❖ Кĕрпе: кирек хăшĕ те, виçеллĕ.

❖ Çыртмалли: чĕрĕ тата йÿçĕтнĕ пахча çимĕçрен, улма-çырларан хатĕрленĕ салат, винегрет, пахча çимĕç, кабачок, баклажан вăлчи.

❖ Улма-çырла: чĕрĕ, пĕçернĕ улма-çырла пысăк виçепе.

❖ Соус, техĕмлĕх: пахча çимĕç ярса вĕретнĕ шывпа хатĕрленĕ соус, томат, хăйма, сĕт соусĕ; лимон йÿçекĕ, корица, ванилин, лавр çулçи, укроп, петрушка çулçи.

❖ Шĕвек: лимон е сĕт хушнă чей, шĕвĕрех кофе сĕтпе, улма-çырла сĕткенĕ, морс, квас, шăлан çырли чейĕ, типĕтнĕ улма-çырла компочĕ.

❖ Çу: услам çу, шăратнă ĕне çăвĕ, тип çу.

Мĕн юрамасть

❖ Какай, пулă, кăмпа шÿрпи, кăшкар ути, шпинат, пăрça йышшисене ярса пĕçернĕ яшка.

❖ Тутлă чустаран пĕçернĕ çимĕçсем.

❖ Пĕвер, пÿре, чĕлхе, миме, çамрăк выльăхпа чăх-чĕп какайĕ, кăлпасси, тĕтĕмленĕ çимĕçсем, тăварланă пулă, аш тата пулă консервĕсем.

❖ Вăлча, сыр, пăрça йышшисем.

❖ Сысна сали.

❖ Кăмпа, шпинат, кăшкар ути, ревень, тĕслĕ купăста.

❖ Тăварланă, маринадланă пахча çимĕç.

❖ Шăккалат, инжир, хăмла çырли, шур çырли, пăрăç, горчица, хĕрен, какай, пулă, кăмпа шÿрпипе хатĕрленĕ соус.

❖ Какао, çăра чей, кофе.

❖ Сурăх, кулинари çăвĕ.

Пĕр эрнене – тĕслĕх меню

Тунти кун

Выç хырăмла: шăлан çырли шĕвекĕ.

Пĕрремĕш ирхи апат: чей сĕтпе, хăяр салачĕ хăймапа.

Иккĕмĕш ирхи апат: улма-çырла сĕткенĕ.

Кăнтăрлахи апат: пахча çимĕç шÿрпине риспа улма-çырла ярса пĕçернĕ яшка, ăшаланă купăста катлечĕ, типĕтнĕ улма-çырла компочĕ.

Кахал апачĕ: шăлан çырли шĕвекĕ.

Каçхи апат: çăмарта хăпартмăшĕ, кишĕртен типĕ хура слива хушса пĕçернĕ зраза, чей лимонпа.

Çĕрлене хирĕç: кефир.

Ытлари кун

Выç хырăмла: шăлан çырли шĕвекĕ.

Пĕрремĕш ирхи апат: чей сĕтпе, чĕрĕ купăста салачĕ хăймапа.

Иккĕмĕш ирхи апат: томат сĕткенĕ.

Кăнтăрлахи апат: вегетариан борщĕ, пĕçернĕ какай шурă соуспа.

Кахал апачĕ: шăлан çырли шĕвекĕ.

Каçхи апат: хура тул пăтти сĕтпе, пахча çимĕçпе рис тултарнă голубцы.

Çĕрлене хирĕç: улма-çырла сĕткенĕ.

Юн кун

Выç хырăмла: шăлан çырли шĕвекĕ.

Пĕрремĕш ирхи апат: чей сĕтпе, кăшман салачĕ тип çупа.

Иккĕмĕш ирхи апат: улма-çырла сĕткенĕ.

Кăнтăрлахи апат: сивĕ кăшман яшки, пахча çимĕçрен хатĕрленĕ рагу.

Кахал апачĕ: шăлан çырли шĕвекĕ.

Каçхи апат: сĕтпе пĕçернĕ сĕлĕ пăтти, улма-çырла кĕселĕ.

Çĕрлене хирĕç: чĕрĕ пан улми компочĕ.

Кĕçнерни кун

Выç хырăмла: шăлан çырли шĕвекĕ.

Пĕрремĕш ирхи апат: чей сĕтпе, кăшман салачĕ тип çупа.

Иккĕмĕш ирхи апат: томат сĕткенĕ.

Кăнтăрлахи апат: перловка тата пахча çимĕç ярса пĕçернĕ вегетариан яшки, тип çупа ăшаланă купăста шницелĕ.

Кахал апачĕ: исĕм çырли сĕткенĕ.

Каçхи апат: кишĕр катлечĕ хăймапа, улма-çырла кĕселĕ.

Çĕрлене хирĕç: турăх.

Эрне кун

Выç хырăмла: шăлан çырли шĕвекĕ.

Пĕрремĕш ирхи апат: чей лимонпа, калакла çăмарта, тип çупа пăшăхланă кишĕр.

Иккĕмĕш ирхи апат: томат сĕткенĕ.

Кăнтăрлахи апат: сивĕ кăшман яшки, пахча çимĕçрен пĕçернĕ рагу.

Кахал апачĕ: шăлан çырли шĕвекĕ.

Каçхи апат: сĕтпе пĕçернĕ сĕлĕ пăтти, улма-çырла кĕселĕ.

Çĕрлене хирĕç: пан улми компочĕ.

Шăмат кун

Выç хырăмла: шăлан çырли шĕвекĕ.

Пĕрремĕш ирхи апат: чей сĕтпе, хăяр салачĕ.

Иккĕмĕш ирхи апат: улма-çырла сĕткенĕ.

Кăнтăрлахи апат: пахча çимĕç шÿрпине риспа çĕр улми ярса пĕçернĕ яшка, ăшаланă купăста катлечĕ.

Кахал апачĕ: шăлан çырли шĕвекĕ.

Каçхи апат: çăмарта хăпартмăшĕ, пăшăхланă кишĕр, чей лимонпа.

Çĕрлене хирĕç: типĕ улма-çырла компочĕ.

Вырсарни кун

Выç хырăмла: шăлан çырли шĕвекĕ.

Пĕрремĕш ирхи апат: чей сĕтпе, чĕрĕ купăста салачĕ хăймапа.

Иккĕмĕш ирхи апат: томат сĕткенĕ.

Кăнтăрлахи апат: вегетариан борщĕ, пĕçернĕ какай шурă соуспа.

Кахал апачĕ: шăлан çырли шĕвекĕ.

Каçхи апат: сĕтпе пĕçернĕ хура тул пăтти, пăшăхланă купăста çупа.

Çĕрлене хирĕç: улма-çырла сĕткенĕ.

Холестерин

АВАНАХ ЧАКАРМА ПУЛАТЬ

Хăш-пĕр шĕвек холестерин шайне чакарма пулăшать. Вĕсене çак тĕллевпе ĕçмелли йĕркепе паллаштаратпăр.

Симĕс чей

Вăл чи вăйлă антиоксидантсенчен пĕри шутланать. Чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсем, усал шыçă, шăмă патраклăхĕ /остеопороз/ аталанас хăрушлăха чакарать. Симĕс чейре ирĕклĕ радикалсене сиенсĕрлетекен, организм клеткисене япăх витĕмрен хÿтĕлекен полифенолсем, флавоноидсем, антиоксидантсем пур.

Мĕнле ĕçмелле? Кунне 3-4 хут апат умĕн чĕрĕкшер стакан. Профилактика тĕллевĕпе кунне пĕр чашăк та çителĕклĕ, анчах каçхине ĕçмелле мар.

Какао, вĕри шăккалат

Какаора та организм клеткисене ирĕклĕ радикалсен витĕмĕнчен хÿтĕлекен япала питĕ нумай. Вĕри шăккалат лайăх кăмăл гормонне серотонина ытларах туса кăларма пулăшать.

Мĕнле ĕçмелле? Какао – энерги шĕвекĕ, çавăнпа ăна ирхи апатра ĕçсен лайăхрах. Кунне пĕр чашăк какао ĕçни ĕмĕре тăсма пулăшать теççĕ. Анчах икĕ чашăкран ытларах ĕçмелле мар.

Томат сĕткенĕ

Тĕлĕнмелле паха сĕткен. Вăл чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсенчен хÿтĕлет, нерв тытăмĕн ĕçне лайăхлатать, япаласен ылмашăнăвне йĕркене кĕртет, онкологи аталанăвĕнчен сыхлать.

Мĕнле ĕçмелле? Кунне 2-3 хут апатчен 20 минут маларах 150-200-шер миллилитр. Чĕрри пахарах. Тăвар хушмасăр консервлани те юрать.

Шута илме! Гастрит, хырăмлăх язви, холецистит, цистит, панкреатит вĕрĕлнĕ чухне юрамасть.

Хĕрлĕ исĕм эрехĕ

Юнри "япăх" холестерин шайне чакарать, апла тăк, юн тымарĕсен чирĕсен хăрушлăхне те. Паха хĕрлĕ эрех ир вăтăласран хÿтĕлекен антиоксидантсемпе пуян, вăл юн тума пулăшать, иммунитета, вăй-хала ÿстерет. Халсăрланса çитсен кунне темиçе кашăк ĕçме сĕнеççĕ.

Мĕнле ĕçмелле? Висене çирĕп пăхăнсан тата спиртлă шĕвек чире сивĕчлетменнине лайăх пĕлсе тăрсан кăна усăллă. Кунне пĕрре каçхи апатра 100-200 миллилитр ĕçме юранине палăртаççĕ.

Çĕр грушинчен – кофе

"Япăх" холестеринпа кĕрешекен питĕ витĕмлĕ шĕвек. Организмран радионуклидсене, наркăмăшсене, йывăр металсен тăварĕсене кăларать.

Мĕнле ĕçмелле? Çунă улмасене духовкăра хăмăрлаиччен типĕтмелле, тÿсе е кофе арманĕпе вĕтетмелле. Тин вĕренĕ 1 стакан шыва 1 чей кашăкĕ ярса кофе пĕçермелле. Топинамбур çăнăхне пăсăласран кĕленче савăтра упрамалла.

Хура тул кĕселĕ

Юн пусăмне тата холестерина чакарать. Хура тул кĕрпине кофе арманĕпе авăртмалла. 1,5 апат кашăкĕ çăнăха 0,5 литр шыва ярса пăтратмалла та вĕрекен 0,5 литр шыва хушса 10 минут пĕçермелле, пăтратсах тăмалла. Хатĕр кĕселе 1 апат кашăкĕ пыл тата 1 ывăç вĕтетнĕ аçтăрхан мăйăрĕ хушмалла.

Мĕнле ĕçмелле? Ирхине тата каçхине çуршар стакан.

ЧĂМЛА-ЧĂМЛА ПУРНĂÇА ТĂСАТПĂР

Пахча кĕпçин пысăк мар сыххинче С витаминĕн вăтамран 2 талăкра кирлĕ виçи пур. Ку лимонринчен 4 хут нумайрах.

◆Хырăмлăх сĕткенĕн йÿçеклĕхĕ пĕчĕк тата нуль чухнехи гастрит аптратсан типĕ е чĕрĕ петрушка тымарне вĕтетмелле, 3 чей кашăкĕ илсе тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 10 сехет лартмалла. Кунне 4 хут апатчен çур сехет маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

◆Гемоглобин шайĕ чаксан петрушка çулçипе тымарне çимелле. Вăл хура тата хĕрлĕ вăлча витĕмĕ кÿрет.

◆Атеросклероз чухне пахча кĕпçин çулçине тăтăшах çимелле.

◆Шăк тухасси йывăрлансан, пиелонефрит аптратсан петрушкăн 100 грамм тымарне тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, 1 сехет лартмалла. Темиçе сăтăрккăпа çуршар стаканăн пĕр кунра ĕçсе ямалла. 10 кун сиплесенех сывлăх лайăхланать. Е 800 грамм çулçине вĕренĕ шывпа пăшăхласа илмелле те вакламалла. Петрушкăна хупламалăх сĕт хушмалла, духовкăна лартмалла, сĕт пăсланса пĕтиччене тытмалла. Юлнă хутăша кашни сехетре 1-2-шер апат кашăкĕ çимелле. Виçе пĕр куна çитет.

◆Пĕверте, ват хăмпинче чулсем пулсан, холецистит аптратсан петрушкăн вĕтетнĕ 20 грамм çулçипе тымарне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехет лартмалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле.

◆Пÿрере тата шăк хăмпинче чулсем пулсан 1 килограмм чĕрĕ пахча кĕпçин çулçипе тымарне тата сельдерейăн шултра 1 тымарне вĕтĕ вакламалла. 1 килограмм пыл тата 1 литр шыв хушмалла, вăйсăр çулăм çине лартмалла, пăтрата-пăтрата вĕреме кĕртмелле. Тата 1 литр шыв хушса çĕнĕрен вĕреме кĕртмелле. Сивĕтмелле. Пулнă сиропа апатчен çур сехет маларах 3-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сивĕтмĕшре упрамалла.

◆Ÿт тăртансан петрушкăн вĕтетнĕ 1 стакан çулçипе тымарне тин вĕренĕ 2 стакан шыва ярса çĕр каçа лартмалла. Ирхине сăрăхтармалла. 1 лимон сĕткенĕ хушмалла. Кунне 5 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. 2 кунран 2-3 кунлăх тăхтав тумалла та çĕнĕрен сипленме пуçламалла.

ЛĂЙМАКА СИЕ ХЎТĔЛЕТ

Сырлан /облепиха/ çăвĕ хырăмлăхăн лăймака сийне хÿтĕлет, язвăна ÿт илме пулăшать. Унри А тата Е витаминсем язва сывалассине хăвăртлатаççĕ.

Çăва кунне 2 хут апатчен 20 минут маларах 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле. Енчен те сырлан çăвне килĕштерсех каймастăр пулсан хĕвел çаврăнăш е олива çăвĕпе сипленме пултаратăр. Вĕсем те çавнашкал витĕм кÿреççĕ.

Юман хуппи, сар çип утин /зверобой продырявленный/ çулçипе чечекĕ паха, вĕсем шыçнине ирттерме пулăшаççĕ. Çак тĕллевпех шăнăр куракĕн /подорожник/ çулçипе, календула тата шур тăрăллă хыт курăк /тысячелистник/ чечекĕсемпе усă курма юрать. Эмел куракĕн /ромашка/, укроп, фенхель шĕвекĕсем вара хырăмлăх хутланнине ирттереççĕ.

Кунта илсе кăтартнă курăксем язва чирĕ вĕрĕлсен те усăллă. Анчах ас тăвăр, халăх медицини тухтăр çырса панă эмелсене улăштараймасть, вăл хушма сиплев шутланать.

Сывлăх
19 (784) №, 2014, çу (май), 15

Ӳсен-тăран

ЧĂРĂШ ТĂРРИ – ПĔВЕР, ЧАГА – ПӲРЕ ВАЛЛИ

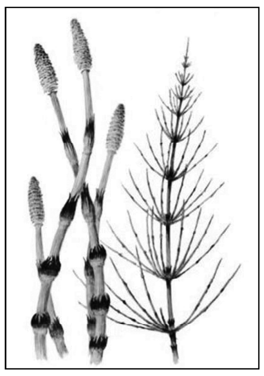
Сиплĕ ӳсен-тăран витĕмĕпе тĕрлĕ чире çĕмăллатма пулать. Хăвăра кирлĕ рецептсене суйласа илме пултаратăр.

Пӳре ансан

Чага кăмпан 1 чей кашăкĕ порошокне тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, савăта ăшă чĕркесе пĕр талăк лартмалла. Сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла, çур чей кашăкĕ сахăр хушмалла. Пӳре тĕлĕнче туртса ыратсан кунне 3 хут çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – сывлăх лайăхланичченех.

Асăрханăр! Ача кĕтекен хĕрарăмсене юрамасть.

Пĕвер шыççан



1 чей кашăкĕ чăрăш тăррине /хвощ полевой/ тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, савăта ăшă чĕркесе пĕр талăк лартмалла, сăрăхтармалла. Пĕвер шыççан кунне 3 хут çуршар стакан ăшăлла ĕçмелле. Сиплев курсĕ – виççĕ эрне ытла.

Асăрханăр! Ача кĕтекен хĕрарăмсене, нефритпа, нефрозпа чирлисене юрамасть.

Гастрит чухне

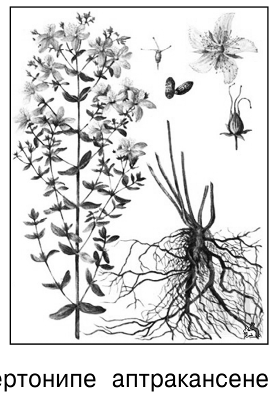
2 апат кашăкĕ хурăн папкине çур литр шурă эрехе ямалла, тĕттĕм вырăнта пĕр уйăх лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – сывлăх лайăхланичченех.

Хурăн папки çуркунне пуçламăшĕнче пухса тĕттĕм вырăнта типĕтни кирлĕ.

Асăрханăр! Ача кĕтекен хĕрарăмсене, пӳре çитменлĕхĕ, пиелонефрит аптратсан юрамасть.

Тăхăр çулхи юманăн хуппине типĕтмелле, вĕтетмелле. 1 чей кашăкĕ хуппа тин вĕренĕ 1,5 литр шыва ямалла, савăта ăшă чĕркесе пĕр талăк лартмалла, сăрăхтармалла. Пĕр кунра пĕчĕк сыпкăмсемпе ĕçсе ямалла. Сиплев курсĕ – сывлăх лайăхланичченех.

Асăрханăр! Ача кĕтекен хĕрарăмсене, аллергi, геморрой аптратсан юрамасть.



1 чей кашăкĕ сар çип утине /зверобой/ 1 литр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10 минут вĕретмелле, илсен 1 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 3 хут çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – сывлăх лайăхланичченех.

Асăрханăр! Ача кĕтекен хĕрарăмсене, гипертонипе аптракансене юрамасть.

Ӳслĕк тапăнсан

1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ чапăр курăкне /чабрец/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, савăта хупăлчапа витсе 2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апат хыççăн 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – сываличченех.

Асăрханăр! Кардиосклероз, мĕлтлетекен аритми, пуç мимин юн тымарĕсен атеросклерозĕ, пӳре, пĕвер, вар-хырăм чирĕсем аптратсан, щит евĕрлĕ пар ĕçĕ вăйсăрлансан юрамасть.

Çерçи хура тулĕн /вереск/ типĕ икĕ туратне тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, сивĕниччен лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 3 хут çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – сываличченех.

Асăрханăр! Вар-хырăм чирĕсем аптратсан юрамасть.

Алоэн виçĕ çулсин хуппине сӳмелле, ăшне вĕтетмелле те 1 стакан шурă эрехе ямалла, пĕр талăкран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – сывлăх лайăхланичченех.

Асăрханăр! Ача кĕтекен хĕрарăмсене, миома, фиброма, пĕвер чирĕсем, шăк хăмпи шыçни аптратсан юрамасть.

Тухтăр канашĕ

СĂРА АЛКОГОЛИЗМĔ САРĂЛСАХ ПЫРАТЬ

Европăри демографи ыйтăвĕсене тĕпчекен специалистсем çак ыйту хăватлă алкоголе хăнăхнă çĕр-шывсенче уйрăмах сивĕч тăнине тахçанах асăрханă. Пирĕн çĕр-шывра пачах урăхла пулнă. Совет Союзĕ халăх сăра питĕ сахал ĕçекеннисен шутĕнче тăнă: çулталăкра пĕр çын пуçне вăтамран 17-26 литр ĕçнĕ. 2005 çул тĕлне вара 62 литра çитнĕ, паянхи кун Европа шайĕпе танлашать – 77 литр. Çапла майпа Раççейре сăра ĕçесси кĕске вăхăтрах /20 çула яхăн/ 380 процент ӳснĕ!

Мĕншĕн çавăн пек-ха? Пирĕн çĕр-шыври наркологсем сăра алкоголизмĕ пирки мĕншĕн чан çапаççĕ? Çак ыйтусене республикăн наркологи диспансерĕн психиатр-наркологĕ Светлана ИЛЬИНА хуравлать.

– Пĕрремĕшĕнчен, сăра ĕçекенсен йышĕ çул çитмен çамрăксемпе хĕрарăмсен шучĕпе ӳссе пырать. Иккĕмĕшĕнчен, хулари офиссенче ĕçлекенсем шурă эрех вырăнне сăра ĕçме тытăнни паларать, вĕсем ĕç эрнине сăра ĕçсе вĕçлеççĕ. Виççĕмĕшĕнчен, халăх сăрана нумай виçепе ĕçет. Кунта çак шĕвеке пысăк пластик кĕленчесемпе сутни те витĕм кӳни паларать. Çамрăксем лавккаран ăна тултарнă 5 литр кĕленчисемпе тухнине тăтăшах куратпăр.

– Светлана Иосифовна, сăра тĕрлĕ чиртен сипленнĕ чухне усăллă тенине час-часах илтме тивет. Тĕрĕсех-ши? Сăра этем организмне мĕнле витĕм кӳрет?

– Сăра чĕрен ишеми чирĕ, артери гипертонийĕ, шăк çулĕсен усал шыççи аталанас хăрушлăха ӳстерет. Сăрари йӳçĕ япаласем, хăмлан экстрактивлă ытти япалипе пĕрле, психоактивлă çыхăнусен йышне кĕреççĕ. Нумай ĕçсен вăл ыйхăлаттаракан, тепĕр чухне ăс-тăна пăтратакан витĕм кӳрет. Ват шĕвекне ытларах кăларас пултарулăхне кура сăрана япăхрах йышăнакан уйрăм çынсен ăна ĕçнĕ хыççăн хырăмлăх канăçсăрлантарать, ăш пăтранма, хăстарма пултарать.

Сăрара /алкогольсĕрринче те/ кали ионĕсем нумай, натри ионĕсем вара питĕ сахал. Алкогольсĕр сăра нумай ĕçни организмра натри çителĕксĕрлĕхне питĕ хăвăрт аталантарать. Алкогольлине пула шĕвек ытлашши пухăнать.

– Тухтăрсем сăра алкоголизмĕн мĕнле паллисене уйăраççĕ?

– Пĕрремĕш паллă – «юратнă» шĕвеке тăтăш ĕçес килни. Çак туртăм сăрапа иртĕхме пуçланă малтанхи тапхăрсенчех аталанать.

Иккĕмĕш паллă – алкоголе хăвăрт хăнăхса çитни, ăна ытларах та ытларах ĕçме пултарни. Чир /сăра алкоголизмĕ/ пуçламăшĕнчех сăран пысăк виçине чăтасси 5-10 хут ӳсет.

Виççĕмĕш паллă – алкогольпе иртĕхнин хăйне евĕрлĕхĕ. Чир пуçламăшĕнче те, вăл хĕрсех пынă вăхăтра та пĕр тăхтавсăр кашни кун ĕçесси йĕркеленет.

Тепĕр уйрăмлăх – алкоголь абсинент синдромĕ хăвăрт аталанать. Чылайăшĕн – çулталăкранах!

Сăра алкоголизмĕн питĕ пăшăрхантаракан çак витĕмне те палăртмалла: вăл этемĕн ӳтпĕвĕпе шалти органĕсене питĕ хăвăрт амантать. Малтанхи тапхăртах пĕверпе чĕрене сиенлет, паллисем курăнма пуçличченех гипертоние, нейропатие аталантарать. Сăра алкоголизмĕпе чирленĕ арçынсемпе хĕрарăмсен эндокринологи тата арлăх сывлăхĕ тĕлĕшпе кăлтăксем сиксе тухаççĕ. Арçын хĕрарăмланать, хĕрарăм арçынланать.

Тулаш, куçпа курăнакан паллăсем çакăн пек: самăрлăх аталанать е кĕлетке виçи чакса каять, мышцăсем ленчешкеленеççĕ, пит ӳчĕ хĕрелет, тăртанать, тар тухасси вăйланать, хăлха тĕлĕнчи парсем пысăкланаççĕ, ывăç тупанĕсем хĕрелеççĕ.

Хăвăрăн, сывăх çынсен çак паллăсем пуррине асăрхасан специалист патне васкасах кайма сĕнетпĕр. Республикăн наркологи диспансерне килме пултаратăр. Унăн адресĕ: Шупашкар, Пирогов урамĕ, 6-мĕш çурт. 62-63-63 телефонпа шăнкăравласа канашлама пулать.

/Республикăн вăй-хала аталантаракан центрĕ йĕркеленĕ/.

Паха рецептсем

БРОНХ АСТМИНЧЕН ПУЛĂШАÇÇĔ

Бронх астми нушалантарсан эмел курăкĕсен пуххисем сывлăха лайăхлатма пулăшаççĕ.

■ 1-ер апат кашăкĕ шапа хупаххин /мать-и-мачеха/, шăнăр курăкĕн /подорожник большой/ çулçисене, хыр папкине хутăштармалла. 2 чей кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, шыв мунчинче 15 минут пиçĕхтермелле, илсе сивĕниччен лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх. Вунă кун тăхтанă хыççăн çĕнĕрен ĕçме пуçламалла.

■ 1-ер апат кашăкĕ анис /анис обыкновенный/ вăррине, хыр папкине, чапăр курăкне, пылак тымара /солодка голая/ хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 4-5 хут çуршар стакан ĕçмелле. Шĕвеке кашнинчех çĕнĕрен хатĕрлемелле. Сиплев курсĕ – 2 эрне.

■ Пĕр виçепе илнĕ чапăр курăкне, аслати курăкне /фиалка трехцветная/, çӳллĕ анăç курăкĕн /девясил высокий/ тымарне, анис вăррине, шапа хупаххин çулçине хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 5 хут кашни икĕ-виçĕ сехетрен çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 10 кун.

Шĕвек шыçса хирĕçле кĕрешнипе тата манкана çемçетнипе пĕрлех бронхсене сарать.

■ Бронхсем хĕсĕнсен 2-шер пай эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекне, пĕтнĕк /мята перечная/ çулçине, 1-ер пай пылак тымарпа кушак курăкĕн /валериана лекарственная/ тымарне, 0,5-шар пай сар çип утипе /зверобой продырявленный/ чĕре курăкне /пустырник/ хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апатсен хушшинче стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле. Сиплев курсĕ – сывлăх лайăхланичченех.

Çут çанталăк парни

ХĔÇ КУРĂКĔ – МУХТАВЛĂ СИПЛЕВÇĔ

Хĕç курăкĕ /сабельник/ – чăннипех асамлă ӳсен-тăран. Халăх сиплевçисем çирĕплетнĕ тăрăх вăл сыпă чирĕсемпе нушаланакансене питĕ вăйлă пулăшать. Ытти чиртен те витĕмлĕ.

Сыпă ыратнинчен сипленме çакăн пек настойка хатĕрлеççĕ. Хĕç курăкĕн 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ тымарне 1 литр шурă эрехе ярса 21 кун лартмалла, вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле. Шĕвекне урăх савăта ямалла, тĕпĕнче юлнă чĕр тавара – çур литр шурă эрехе, ăна 10 кун лартмалла, сăрăхтармалла мар.

Кунне икĕ-виçĕ хут апатчен 30 минут маларах 1-2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Малтан пĕрремĕш настойкăна ĕçсе ямалла, унтан иккĕмĕшне ĕçмелле. Çавăн пекех настойкăпа ирхине тата каçхине чирлĕ сыпăсене сăтăрмалла. Ирхине процедура хыççăн утиялпа витĕнсе 10 минут выртмалла. Каçхине сыпăсене çывăрас умĕн сăтăрмалла та тӳрех вырăн çине выртмалла. Сыппа нимĕнпе те чĕркемелле мар, ăна канлĕх кăна кирлĕ.

Çурăм шăммин сыпписем хушшинче пӳсĕр пулсан настойкăпа çурăм шăммине çемçен сăтăрма тата ăна çӳлте асăннă пек ĕçме юрать. Сиплев курсĕ вăрăм, сывлăх лайăхланичченех.

Гипертониксене çак рецепт пулăшать. Эмеле курăкĕнчен хатĕрлемелле. 1 апат кашăкĕ чĕр тавара тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, пĕр сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ сывлăх лайăхланичченех ĕçмелле.

ÇУР ÇУЛТА – ПĔРРЕ

Сахăр диабечĕпе чирлĕ çынсене сывлăха лайăхлатма халăх мелĕсем те пулăшаççĕ.

❖Хырăм ай парĕн ĕçне пастернак пăтти ырă витĕм кӳрет. Çак ӳсен-тăрана пахчара туса илсен питĕ аван пулмалла. Сиплев курсĕ валли 3 литр сĕт тата 600 грамм тасатнă пастернак тымарĕ кирлĕ. Ирхине çур литр сĕте çулăм çине лартмалла. Вăл ăшăннă хушăра 100 грамм пастернак тымарне шултра теркăпа хырмалла, ăна вĕрекен сĕте ямалла, çулăм çинчен 3 минутран илмелле. Çак пăтта çинĕ хыççăн 3-4 сехет нимĕн те çимелле-ĕçмелле мар. 6 кун кашни ир пастернак пăтти пĕçерсе çимелле. Сиплеве кашни çур çулта пĕрре ирттермелле.

❖2 чей кашăкĕ сăра çĕприне кăшт сĕте ярса пăтратмалла, кунне 2 хут апат хыççăн 15 минутран ĕçмелле. Е 100 грамм çĕпрене 3 литр качака сĕтне ярса пăтратмалла, сивĕ вырăна /сивĕтмĕше мар/ 3-4 куна лартмалла. Сĕт кĕвелсен кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах 50-шар миллилитр ĕçмелле. Сиплев курсĕ вăхăтĕнче çĕпреллĕ сĕте 6 литр ĕçсе ямалла. Сахăр шайне тĕрĕслеттернĕ хыççăн кирлĕ тĕк тепĕр виçе хатĕрлесе ĕçме пулать.

❖Аш арманĕпе 300-шер грамм петрушкăпа ыхрана, 100 грамм лимон хуппине авăртмалла. Сулхăнрах тĕттĕм вырăнта 2 эрне лартмалла. Кашни кун апат умĕн 1-ер чей кашăкĕ çимелле.

Паха чечек

СĔТЛĔ – ĔНЕ МАР, ВĔÇЕТ – КАЙĂК МАР

Сиплĕ япаласемпе пуян хăлха çакки курăкĕпе медицинăра кăна мар, косметологире те анлă усă кураççĕ. Унăн сĕткенĕпе мĕн авалран чĕкеç шатрипе пигмент пăнчинчен сипленнĕ. Франципе çамрăк çулçин сĕткенĕпе пит тĕсне лайăхлатма усă кураççĕ.

Тымарĕн çăвĕ пиçсе кайсан пулăшать. Сĕтне шĕпĕнпе мозоле сĕреççĕ. Тымарне çăнăх пуличчен вĕтетсе 1:2 шайлашупа пылпа хутăштараççĕ, çак маçпа экземăран сипленеççĕ.

Чĕкеç шатрипе пигмент пăнчинчен

Чĕрĕ хăлха çакки курăкĕн çулçи-туниччи сĕте чĕкеç шатрисене – кунне 2-3 хут, пигмент пăнчисене кунне 4-5 хут сĕрмелле. Сĕткен типсе çитсен пите тăпăрчă шывĕпе е йӳçнĕ сĕтпе сăтăрмалла.

Чĕкеç шатрипе пигмент пăнчисене шуратма хăлха çакки курăкĕн тымарĕн тата петрушкăн пĕр виçепе илнĕ сĕткенĕсен хутăшĕ питĕ витĕмлĕ пулăшать. Унпа ӳте кунне 2-3 хут сăтăрмалла. Чĕкеç шатрипе пигмент пăнчисем шупкаланиччен сиплемелле.

Чечекне ярса пиçĕхтернĕ шыв та паха. Хăлха çакки курăкĕн пĕр ывăç чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса 1 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Шĕвеке пите кунне темиçе хут сĕрмелле.

Чĕкеç шатриллĕ пите, ӳт-пĕве хăлха çакки курăкĕн сивĕ шĕвекĕпе çумалла. 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ тымара çур литр шыва ярса 30 минут вĕретмелле, сивĕнсен сăрăхтармалла.

Илемлĕх рецепчĕсем

■ Типĕ тата йĕркеллĕ ӳте кунне темиçе хут хăлха çакки курăкĕн çулçин шĕвекĕпе сăтăрни усăллă. 2 апат кашăкĕ çулçа 1,5 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 15 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла.

■ Типĕ тата йĕркеллĕ ӳте çăвас вырăнне типĕтнĕ курăк шĕвекĕпе сăтăрсан лайăхрах. Стакана çурри таран курăк тултармалла, хĕрринченех тин вĕренĕ шыв хушмалла. Савăта хупăлчапа витсе пĕр талăк лартмалла, сăрăхтармалла. Шĕвек пăсăласран 1 стакана 1 апат кашăкĕ глицерин ямалла.

■ Ирхине тата каçхине çывăрас умĕн пите хăлха çакки курăкĕн сăрăхтарнă çăвĕпе сăтăрма юрать. Ăна хатĕрлеме курăкăн типĕтнĕ тымарне, çулçине, тунине вĕтетмелле, кĕленче савăта çурри таран тултармалла, хĕрринченех тип çу ямалла. Хупăлчапа çăтă хупса тĕттĕм вырăнта 2 эрне лартмалла.

■ Хурт-кăпшанкă çыртсан е пӳрлешке тухсан сиенленнĕ ӳте курăкăн чĕрĕ çулçипе тымарĕн сĕткенне сĕрмелле. Ӳт таса мар пулсан тымарĕн шĕвекне ĕçни усăллă. 1 апат кашăкĕ тымара тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, çур сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен 15 минут маларах стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле.

■ Вăтам Азире авалтанпах шĕпĕнрен хăтăлма ăна кунне 4-5 хут хăлха çакки курăкĕн сĕткенне сĕреççĕ.

■ Патрак типĕ çӳçе хăлха çакки курăкĕн тымарĕнчен хатĕрленĕ шĕвекпе чӳхеççĕ. 1 апат кашăкĕ тымара тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса пиçĕхтермелле.

■ Типĕ, ватăлакан ӳте курăкăн чĕрĕ çулçин маски чĕрĕлĕх кĕртет. Çулçа лӳчĕркемелле, кăштах вĕренĕ шыв ярса пăтратмалла, унтан пĕр виçепе пыл хушмалла. Маскăна пите 10-15 минута сĕрмелле.

■ Типĕ ӳтшĕн лосьон паха. Ӳсен-тăрана /тымарĕ, туни, çулçи, чечекĕ/ кĕленче савăта ямалла, лайăх шурă эрех хушмалла /1 стакан вĕтетнĕ хăлха çакки курăкĕ – 1 стакан эрех/. Савăта хупăлчапа витсе тĕттĕм вырăнта 10 кун лартмалла. Унтан сăрăхтармалла, вĕренĕ шыв настойкăран икĕ хут ытларах хушмалла. Лосьонпа пите ирхине тата каçхине сăтăрмалла.

Хĕрарăмсем валли

ЙЫВĂР ТАПХĂРА ЧĂТСА ИРТТЕРМЕ

Халăх медицининче хĕрарăмсене климакс вăхăтĕнчи йывăр тапхăра чăтса иртерме пулăшакан рецепт чылай.

✦ Вĕчĕрхенӳлĕх аптратсан тин юхтарнă кăшман сĕткенне пылпа çурмалла хутăштармалла. Кунне 3-4 хут стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле.

✦ Катăркасăн /боярышник кроваво-красный/ чĕрĕ чечекне пăчăртаса сĕткенне юхтармалла, 1:2 шайлашупа 90 процентлă спиртпа хутăштармалла. 15 кун лартмалла. Кунне 3 хут 40-шер тумлам ĕçмелле.

✦ Пуç мимине юн пырса тăрассине лайăхлатма тата пăсăлнă чĕре таппине йĕркене кĕртме катăркас чечекĕн, çулçин, çырлин сĕткенĕ пулăшать. Ăна кунне 3 хут апат умĕн 1-2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

✦ Ытлашши пăлханулăхран сипленме 1 апат кашăкĕ кушак курăкĕн /валериана/ тымарне çумалла, вĕтетмелле, термоса ямалла. Тин вĕренĕ 1 стакан шыв хушса 8-10 сехет лартмалла. Кунне 3 хут стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле.

✦ Организма пĕтĕмĕшле çирĕплетме кунне 3 хут апат умĕн кăвак хăмла çырлин сĕткенне 1 апат кашăкĕ ĕçмелле.

✦ Амалăхран юн кайсан кунне 2 хут апат умĕн вĕлтрен сĕткенне стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле.

Реклама тата пĕлтерӳсем

УСЛУГИ

32.Наркология. Живите трезво! Анонимно. Консультация бесплатно. С 8.30 ч. до 19 ч., сб., воскр., – с 8 до 13 ч. А.: Чеб., пр. Ленина, 56. Т**. 552733.** Лиц. ЛО 2101000928 МЗ СР РФ от 13.09.13 г. *Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

115.Наркология. Трезвая жизнь. Т. 8-902-663-20-80. *Лиц. 5001001230 от 8.06.2007г. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

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

229.Кровля, обшивка домов. Гарантия. Скидки. Т. 89276687574.

286.Бурение скважин на воду до 90 м. Качество. Т. 89278625531.

КУПЛЮ

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

141.Коров, бычков и лошадей. Т. 8-903-065-99-09.

РАБОТА

110.Монолитчики, плотники, монтажники, шлифовщики, **каменщики,** сварщики. Питание, спецодежда, вахта. Т. 8-925-002-22-38.

ПРОДАЮ

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

5.Блоки керамзитобетонные 20х20х40, 12х20х40, 9х20х40 пропаренные, гидро-вибропрессованные заводские от производителя – недорого; **цемент, песок.** Доставка. Разгрузка. Без выходных. Кассовый чек, документы. Т. 8-960-301-63-74.

11.Гравмассу, песок, щебень, **керамзит,** чернозём, навоз – дёшево. Доставка. Т. 89276689713.

20.Сетку-рабицу, ворота, калитки, заборы, кровля, обшивка домов, **навесы.** Д-ка. Установка. Пенсионерам скидки. Т.: 89022881447, 38-75-74, **metalservis21.ru.**

22.ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА. Замер, доставка – бесплатно. Без выходных. Т.: 89176529694, 89276679588.

23.Гравмассу, песок, бой кирпича, **щебень.** Д-ка. Т. 89061355241.

29.Керамблок, кирпич. Т. 378378.

35.Блоки керамзитобетонные от производителя. Высокое качество. Низкие цены. Доставка. Документы. **Т. 89373866629.**

66.Заборы кованые. Т. 89276689587.

77.Теплицы: 3х6 – 12000 руб., **3х8** – 15000 руб. Доставка. Т. 48-16-54.

117.ОКНА Чувашии. Пластиковые **окна,** железные **двери.** Замер. Монтаж. Скидки. Т. 89050281182.

157.Пластиковые **ОКНА,** стальные **ДВЕРИ.** Дёшево. Т. 89276689303.

158.ОКНА, ДВЕРИ "БАРС". Заводское производство. Бесплатный замер. Рассрочка. Гарантия 10 лет. Скидки. Т. 89276689303.

Пĕлетĕр-и?

АР ХĂВАТНЕ ӲСТЕРЕÇÇĔ

А, Е, В витаминсемпе пуян çимĕçсем ар хăватне ӳстереççĕ.

Алоэ ар органĕсем патне юн пырассине вăйлатать. Тин юхтарнă алоэ сĕткенне пылпа ĕçни уйрăмах лайăх витĕм кӳрет.

Артишок. Ăна пылпа пĕрле куллен çини арçын ача çуратма пулăшать теççĕ. Артишок арлăх туртăмне ӳстерет кăна мар, ар органĕсем патне юн пырассине лайăхлатать.

Банан калипе çут çанталăк сахăрĕсем пуррине кура хастарлăха ӳстерет.

Пулă вăлчи витĕмĕ питĕ хăватлă.

Пылпа мăйăр /уйрăмах аçтăрхан мăйăрĕ/ ар хăвачĕшĕн çав тери усăллă.

Миндаль рибофлавинпа, белоксемпе, Е витаминпа, кальципе пуян. Ăна вăтам ĕмĕрсенче индуссем, арабсем тата китайсем юрату каçĕ умĕн çинĕ.

Тинĕс купăстинче пĕтĕм йышши тутлăхлă япаласем пур. Вăл гормонсен хастарлăхне вăйлатать.

Сăмсаланнă тулă ку тĕлĕшпе питĕ паха. Ар хăватне ӳстерме сăмсаланнă тулă çăвне кунне пĕр сыпкăм ĕçни те çителĕклĕ.

Устрицăра тимĕрпе цинк çав тери нумай, шăпах вĕсем ĕнтĕ хавхаланулллă витĕм кӳреççĕ.

МĂЙĂР СĔЧĔ

Ӳпке чирĕсем, юн сахалли аптратсан шĕшкĕ мăйăрĕн сĕчĕ витĕмлĕ пулăшать.

Мăйăр тĕшшине çĕçĕпе вĕтетмелле, тин вĕренĕ шыва ярса 8 сехет лартмалла. Унтан исленнĕ мăйăра тӳмелле, çулăм çине лартмалла, вĕреме кĕрсенех илмелле. Тутă кĕмелĕх тăвар, пыл, çăра сĕт /сливки/ хушмалла. Кунне 3 хут апат вĕçĕнче 2-шер апат кашăкĕ çимелле.

Пӳрен чул чирĕ чухне çак шĕвек усăллă. 1 апат кашăкĕ мăйăр тĕшшине тӳмелле, 1 стакан шыва ярса пăтратмалла. Кунне 2 хут ĕçмелле.

« ХЫПАР »
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

ЗОЛОТОЙ ФОНД ПРЕССЫ MMVIII

УЧРЕДИТЕЛЬ:
“ХЫПАР” ИЗДАТЕЛЬСТВО ÇУРЧĔ” АВТОНОМИ УЧРЕЖДЕНИЙĔ

ХЫПАР Сывлăх

Çырăнмалли индекс: 11524

Директор-тĕп редактор
А.П.ЛЕОНТЬЕВ
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.

РЕДАКЦИ АДРЕСĔ:
428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчĕ, 13, Пичет çурчĕ, III хут, “Сывлăх”.
ЫЙТСА ПĔЛМЕЛЛИ ТЕЛЕФОНСЕМ: 56-03-04,56-00-67.
коммерци дирекцийĕ:
28-83-70,
56-20-07 – инспекторсем.
hypar2008@rambler.ru

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

Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 16 сехетре алă пуснă.
Хаçата «Хыпар» Издательство çурчĕ» АУ техника центрĕнче калăпланă, «Чăваш Ен» ИПК АУО типографийĕнче пичетленĕ, 428019, Шупашкар хули, И.Яковлев проспекчĕ, 13. 56-00-23 – издательство директорĕ.
Тираж 7579. Заказ 1727.