

Сәенә сүл җавәне саламатһәр, сирән сывләх сунатһәр!

ХЫПАР

1998 сүлхи
пуш уйахән
14-мәшәнче
тухма пуслана

СЫВЛАХ

12+
51 (816) №, 2014, декабрь/рашав, 25
Хакә ирәклә

Дуета

ЮН ЫТЛА ҖАРА...

Җара юна мәнле җимәссем витәмлә шөветәссә, хәшәсене җимәсен лайахрах?

- Юна шөветәссә: томат сәткенә, ыхра, йәтән, олива җавәсем, сухан, лимон, кашман, хөвөлсаврәнәш төшши, пула җавә, пула, импәр, панулми уксусә, сәлә җәнәхә.
- Хәмла сырли, шур сырли, чие, хурән сырли /шәнтни те/ усәллә. Шывпа пәсәрнә сәлә пәтти юн хытасран, тәхасем пухәнасран хүтәлет.
- Юна ананас аван шөветәт, кирек мәнле хатәрленә пәчәк касак ананас е сәр груши җини те җителәклә. Тинәс купәсти питә паха – вәл юн кәвеләссине чакарать.
- Юн җараласран пулашакан салата җапла хатәрләссә: пәсәрнә 2 кашмана теркапа хырсә вәтетнә 2 шәл ыхрапа тата 1 апат кашакә тип сүпа хуташтармалла. Җак салат унсәр пусне юн тымарәсене тасатать, вар хытнине ирттерет.
- Лайах витәм күрекән хуташ: вәтетнә 200 грамм суханпа 100 грамм ыхрана 100 грамм пылла тата 50 грамм лимон сәткенәпә хуташтармалла. Кунне 3 хут 1-ер чей кашакә җимеллә.
- Тин юхтарнә сәткен усәллә. Сезонра 5-6 килограмран кая мар чәрә чие җимеллә, унра юн җараласран хүтәлекән тата юн тымарәсене җирәпләтәкән япаласем пур. Кунне 1,5-2 литр вәретмен таса шыв әсмеллә.
- Юна җаратакан җак җимәссемпә шөвексем юрамаҗсә: алкоголь, иҗем тата гранат сәткенәсем, хәймәллә сүллә сәт /сливки/, җара какай шүрпи, сүтән, тәтәмленә җимәссем, консерв, банан, аҗтархан мәйәрә.



– Килех, Сәенә сүләм! Эпир сана ыра сунса кәтетпәр!

ТЕЛЕЙ ПАНЧИ ЯВАПЛА

Кәкәр кәшкарә таврашәнче иммунитетшән явапла пар /вилочковая железа/ вырнашнә. Виҗә шәллә вилкәна аса илтерекән органән тата тепәр ячә – тимус, грекларан куҗарсан ку «пурнаҗ хавачә» тенине пәлтәрет.

Пәчәк ачасен тимус иммун тытәмән клеткисене вируссемпә, инфекцисемпә, аутоиммунлә чирсемпә кәрешме вәреттәт. Малтанхи 2-3 сүлсенче уйрамах вәйлә әсәлет. Ача 5 сүла җитнә тәле җак парән әҗ-хәлә вәйсәрланма пуслать.

Тимуса телей пәнчи тесе те калаҗсә. Асәннә пәнча массаж туни питә витәмлә. Тәсләхрен, кәкәр тәлне чәмәрсемпә 20 сәккунт шаккани /җак вәхәтра тарәннән сывламалла/ вилка евәр пара хастартарах әсәлеттерме пуслать, җавна май кәлетке тәрәх әшә чупнинне, кәмәл лайахланнинне туйса илетәр.

Ытла та хавәрт пәлханса каятәр, стрәслә лару-тәрәва час-часах лекетәр пулсан тимуса кунне темисә хут массаж тавәр – ку организма җирәпләтме пулашә.

САНТЛАМӘК



кәнтәрлә сәрлә		
25.12	-10	-13
26.12	-11	-14
27.12	-12	-19
28.12	-18	-17
29.12	-18	-18
30.12	-16	-18
31.12	-16	-19

ЧӘРЕНЕ ПУЛАШАТЪ

- Инфарктран хүтәленме 1 стакан шыва 1 апат кашакә кушак куракән шөвекә /настойка валерианы/ тата 3 апат кашакә сахәр ярсә пәтрәтмалла. Пәчәк сыпкамсемпә 15 минутра әссә ямалла. Унтан 15 минут канса лармалла. Хуташ чәре вәйсәрлансах җитсен те пулашнинне җирәпләтәссә.
- Чәре ыратасран иҗем сырлинчен хатәрленә 1 литр типә хәрлә эрехе 10 турат петрушка, 1 апат кашакә иҗем уксусә ярсә 10 минут вәретмеллә. 300 грамм пыл хушса тата 4 минут вәретмеллә. Тәксәм тәслә кәленчесене сәрәхтармалла. Кунне 2-3-шер апат кашакә әсмеллә.
- Стенокардирен сипленме 100 миллилитр спирта календулан 2 апат кашакә типә чечекне ямалла, 3 кунран сәрәхтармалла. Алоэн 3 сүлсинчен сәткен юхтармалла, әна календула настойкипе тата 2 чей кашакә пылла хуташтармалла. Сивәтмәшре упрәмалла. Кунне 3 хут апат умән 1-ер чей кашакә хуташа шывпа сыпса әсмеллә.

ХАЯР УТИ, ЮМАН ХУППИ

Хырамлих канәсәрлантарсан, пакәртатсан 2 апат кашакә хаяр утине /шалфей лекарственный/, 2 апат кашакә шәнәр куракне /подорожник/, 2 апат кашакә сар сип утине /зверобой/, 1 апат кашакә юман хуппине вәтетәсә хуташтармалла. 2 апат кашакә пуха тин вәренә сүр литр шыва ямалла. Сүр сәхәтрән сәрәхтармалла. Кунне 3 хут апат хысәсән 1 сәхәтрән сүршар стакан әсмеллә.

Мемисә реценнт ПӘР ЧӘПТӘМ КУРКУМА

Варвиттипе йывәрланнә дисбактериозран хә-тәлма ансәт реценнтсем витәмлә пулашәссә.

Кирек мәнле апата /салат, яшка, иккәмәш блюдо/ пәр чей кашакә йәтән җәнәхә, пәрер чәптәм куркума, кардамон, тәхәмләх гвоздика /кайран әна чәмласа сәтмалла/ хушмалла. Унсәр пусне ыхра шәлне вәтә вахламалла, сүр стакан кефира ярсә сүр сәхәт лартмалла. Иккәмәш ирхи апат вырәнне әсмеллә. Унтан кахал апатәнче җакән пек хуташ хатәрләсә әсмеллә.

ЙӘРКЕНЕ КӘРТМЕ

Гипертонипе аптрәсан юн пусәмне йәркене кәртме, чәрене пулашма җак мелсемпә уса курма пулатъ.

8 пай лачака тип куракне /сушеница топяная/, 8 пай катәркас /боярышник/ чечекне, 6 пай сарә кушак урин /бессмертник/ чечекне, 4 пай илепере /донник лекарственный/, 4 пай чәрәш тәррине /хвоц полевой/, 4 пай хурән сүлсине, 4 пай укропа, 2 пай шапа хупаххин /мать-и-мачеха/ сүлсине, 1 пай ылтән тымара /корень солодки/ хуташтармалла.

Е 1-ер пай катәркас чечекне, чәрәш тәррине, шурә омәләна, 2 пай шур тәрәллә хыт куракә /тысячелистник/ хуташтармалла.

Кураксен пуххисенчен сиплә шөвек җапла хатәрләссә. Сәрлене хирәс термосри тин вәренә 1 стакан шыва 1 апат кашакә кураксен пуххи ярсә лартмалла, ирхине сәрәхтармалла. Кунне 3 хут стаканән виҗсәмәш пайне әсмеллә.

Суйлама

МУНЧА Е САУНА
УСАЛЛАРАХ?

Физиотерапевтсен шухашёпе кунта пёр терлө сиреплетсе калама май сук. Иккешөн те ыра енесем тата япах витёмесем пур.

Сывлаш температури 40-70 градуса, пас шайё 60-100 процента ситекен мунчара нүрө сывлаш кирлө ашапа типё сывлашринчен чылай вайлаһах тивестерет.

Шайпах саканта ёнтё мышца-сем, шамасем, сыпасем туллин ашанащё, ку радикулит вёрелесрен хутелет.

Саван пекех мунча шак хавалас, ват шёвекё тухассине лайахлатас, манкана сёмсетес енепе те «ёслет».

Нүрө пас бронхсен лаймака витёмне ыра витём күрсе сывлава сымаллатать. Ку бронхитран, пневмони хысханхи амак-сенчен сипленне чухне усалла.

Пирён мунчан пахалахё милёкпе те сыханна. Унпа сапани келеткене хайне евёр массаж витёмё кўрет, тар шатакёсене усать, юн савранашне тата тар тухассине лайахлатать.

Шута илме: сав вяхатрах нүрөклөх пысак пулни, ўт синчи



шёвеке пасланма чармантарса, ўпкесенчи газ ылмашанавне вайсарлатать, ку ашша йёркелесе тарассине пасма, сывлаха япахлатма пултарать.

Мунчара чёрепе юн тымарёсене, сывлав, нерв тытамёсене саунаринчен чылай йывартарах тивет. Саунари типё сывлаш нүрөк пасланассине сымаллатать. Чёрепе юн тымарёсен тытамён, пёвер, урологи чирё-

семпе аптрасан, шанса пассалсан типё пасма чатса ирттерме чылай сымалрах.

Шута илме: сывлав тытамёпе калтаксем пулсан сауна кёме сёнмещё. Типё пас ахаль те шысна сывлав сүлөсене тата ыпларах типётме, пыра вёчёрхентерме пултарать.

Саванпа мунчана е саунана каяссине сывлаһ мёнлине кура суйласа илмелле.

Халәх медицина

ЯЛАН ТАТА ВАХАТ-ВАХАТПА

Аяк пёрчисен телёнке ялан е вяхат-вахатпа ыратни – невралгин тёп паллисенчен пёри. Аяк пёрчисен хушшинчи невралги вёрелсен халәх медицина сак мелсемпе сипленме сёнет.

❖ Сиренён 3 апат кашакё типё папкине е чечекне 200 грамм ирёлтернё сысна аш савёпе хуташтармалла. 30 минут вёретмелле, сархатармалла, сивётмелле. Маспа ыратакан төле кунне темисе хут сатармалла. Курс – кунта та, ытти рецептра та ыратни иртиччен.

❖ Сиренён 4 апат кашакё папкине е чечекне сур литр шурә эреке ямалла, тёттём ыранта 10 кун лартмалла, кашни кун силле-силле илмелле. Сархатармалла, ыратакан төле сатарма усә курмалла.

❖ Сиренён 3 апат кашакё типё чечекне, сёрулмин 3 апат кашакё типё чечекне хуташтармалла. Сур литр шурә эреке ямалла, тёттём ыранта 10 кун лартмалла, силле-силле илмелле, сархатармалла. Настойкапа ыратакан ыранта сатармалла.

❖ Пысак пёр е ватам икё хёрлө шана кампине /чёрри те, типётни те юрать/ вётетмелле, сур литр шурә эреке ямалла.

Кёленчене аша пусмапа чёркесе камака сине е батарея сүмне лартмалла. Пёр уйахран шёвек желе евёр хытат. Унпа ыратакан төле сываличчене сатарса пурьамалла.

❖ Хёрен тымарне теркапа хырмалла, ыратакан төле 30 минута хумалла. Сиплев курсё – ыратни иртиччен. Ыт хёрелсен е чёпётме пусласан компреса илмелле.

❖ Кёленче савата пёрре вищёмёш пайё таран умах йыващын /багульник/ сүлөсине тултармалла, хёрринчене спирт ямалла. 7-10 кун лартмалла. Хатёр настойка янкар симёс төслө пулмалла. Настойкапа кашине сыварма ыртас умён невралги аптратакан төле сатармалла. Ыратни ләпланиччене сипленмелле.

❖ 4 чей кашакё вётетнё лавр сүлөсине 200 миллилитр хёвелсавранаш савне ямалла, 2 эрне лартмалла. Сиенленнё нерва сатарма е компресс хума усә

курмалла. Компреса ирхине тата кашине темисе сехете хурсан лайах.

❖ Сур литр спирта е шурә эреке 5 апат кашакё хурән папки ямалла. 7-10 кунран сархатармалла. Ыратакан төле настойкапа ирхине тата кашине сатармалла. Ун хысхан сымалла. Настойкапа компресс хума пулат, анча 2 сехетрен ытла тытмалла мар. Пёсертме пусласанах илмелле.

❖ Приступ вяхатёнке пуртри герань сүлөсине усә курма юрать. 3-4 сүлса лүчёркесе сүхе йётён пусмапа сиенленнё төле кунне пёр хут икё сехете хумалла, тутарпа е шарфпа сиреплетмелле.

❖ Армути те сакан пек витём кўрет. Курак чёрри те, типётни те /тин вёренё шывра пишхтернё хысхан/ аван. Ана патта пуличчен вётетмелле, кашт олива е сырлан /облепиха/ е шурә чараш /пихта/ савёпе хуташтармалла. Чирлө төле сүхе пир е йётён пусмапа витмелле, ун сине армути паттине кунне пёрре 2 сехете хумалла.

Бшёл аптека

СЁТЛЁ ТАЛ ПИСЕН

Сётлө тал пицен /расторопша/ вёрринчен хатёрленё сү иммунитетта лайахлатакан, бактерисене, шысса хирёсле кёрешекен, ыратнине ирттерекен, ват, шак хавалакан, сурана ўт илтерекен, аллергирен сиплен витёмпе паларса тарать.

Пёвер чирёсем /сав шутра циррозпа гепатит/ аптратсан, алкоголе пула пёвер сиенленсен, хырамлаха вуник пумакла пырша язви, чёрепе юн тымарёсен тытамён чирёсем тертлентерсен сётлө тал пицен савне комплексла терапи йышёнче кунне 2-3 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер чей кашакё ёсмелле. Курс – 1 уйах. Кирлө пулсан 7 кун тахтанә хысхан тепёр сиплев курсё ирттерме юрать.

Пёверпе ват хампин ёсне лайахлатма сётлө тал пицен

савне кунне 2 хут апат вяхатёнке 1-ер апат кашакё ёсмелле. Курс – 10 кун.

Писсе кайсан, сурана, кёсене варах ўт илмесен, экзема, псориаз аптратсан сиенленнё ўт сине сётлө тал пицен савёнче йёпетнё марля салфетка хумалла, бинтпа сиреплетмелле, 24-36 сехет тытмалла. Курс – 12-14 процедура. Кирлө пулсан пёр уйахран тепёр сиплев курсё ирттерме юрать.

Ыт шысхан, аллерги шатри, пурлешке тухсан, виселенекен дерматоз чухне ўте кунне 2 хут сётлө тал пицен савёпе чей йыващён савне хуташтарса сёрмелле. 4 апат кашакё сётлө тал пицен савё пусне 6-7 тумлам чей йыващён савне илмелле. Курс – сывлаһ лайахланиччен.

ПУС ЫРАТЦАН

Пус ыратсан васкавлә пулашу мелёсемпе сипленме пултаратр. Чылай чухне вёсенчен хашё-пёринпе усә курни те ситет.

❖ Пус тавра, сакмапа ёнсе урлә, сата сыхапа саварса сымалла.

❖ Танлавсемпе сымса какне сухан е ыхра касакёпе сатармалла.

❖ Урасене черетпе сивё шыва тата вёри шыва чике-чике калармалла.

Сак массаж аван.

❖ Ал лапписене пит сине хумалла, пус пурнесене халха хыснелле ямалла. Ыващ тупанёсемпе пите сүлтен аялалла, шёвёр пурнесемпе халхасене сатармалла.

❖ Пите хытармалла, куссене хупмалла. Сылтам алла – сакма сине, сулахай алла сылтәмми сине хурса сакма тарәх сылтәмалла-сулахайла шуштармалла. Сак вяхатра кача пурнесем куш харшисем сине пулмалла.

❖ Куш улмисене пус пурнесен туртен енепе 15 хут асарханса массаж тумалла.

❖ Алёсене ёнсе сине хёреслентерсе тытмалла, вёсемпе пуса енчен-енелле сатарса массаж тумалла.

❖ Унтан ыващ тупанёсине халхасем сине хумалла, сата хёстермелле, пурнесемпе ёнсене 25-30 хут сымаллан шаккаса илмелле.

ХУРМА ВИТЁМЛЁ

Хурма вяхатёнке унән сиплө енесемпе туллин усә курма тарашмалла. Симёсре натри, кали, магни, тимёр нумай. Вәл атеросклерозпа кёрешнё чухне панулмирен те усаллаһах.

+ Ыт тартансан сүлсине санахё пулашать. Сүлсине сумалла, типётмелле, килёре тумелле. Сак санаха кунне 2 хут апат хысхан чёрөкшер чей кашакё симелле.

+ Чёрепе юн тымарёсем сыва пулчар тесен сезон вяхатёнке кашни кун 100-шер грамм хурма симелле.

+ Варвиттирен сипленме ватам улта хурмана вакламалла, тин вёренё 3 стакан шыва ямалла, савата хупалчапа витсе 20 минут лартмалла, сархатармалла. Кашни 4 сехетре 500-шер миллилитр ёсмелле.

Сак рецепт та витёмлө. Пысак мар 10 хурмана вакласа 1 литр шыва ямалла, савата хупалчапа витсе сур сехет вёретмелле, сархатармалла. Кашни 4 сехетре каштахшаран ёсмелле.

+ Шәл туни юнахсан, гипертони аптратсан хурма сүлсине порошокне кунне 2 хут чёрөкшер чей кашакё сатармалла.

Пахча парни

КАВАНА ЧЁРЁЛЛЕ ТЕ СИЕССЁ

Каван чылай чиртен – неврозран, гипертонирен, подаградан – пулашать, шак хавалать. Сарамакпа чирлесе ирттернё хысхан диетана паханмалла чухне пите паха.

Ана хатёрлемелли чи ансат меслет – хуппипе вёрринчен тасатса тата вакласа духовкара пёсёрни. Услам сү, кураксем, техёмлөхсем хушса симелле. Макаронпа хуташтарма, гуляш, кукаль, десерт хатёрленё чухне усә курма пулать.

Питё ансат мел те пур. 3 уйах кашни таләкра теркаланә сур килограмм чёре каван симе е сур стакан сёткенне ёсме /пёр пек вищесене пайласа, апатсен хушшинче/ сёнессё.

Тепёр рецепт: типётсе вётетнё 1 стакан каван вёррине 1 стакан олива савне ямалла. Шыв мунчинче 60 градус таран вёрилентермелле, илсен 2 сехетрен сулхан тёттём ыранта лартмалла, пёр эрнерен сархатармалла. Кунне 3 хут апатчен сур сехет маларах 1-ер чей кашакё ёсмелле.

ХАЙНЕ ЕВЁР ХАЛВА

Вар хытнинчен сипленме халәх медицина лайах меслет чылай сёнет. Тёслөхрен, инжир компочё хатёрлеме пулать. Вакланә 3-4 /50 грамм/ инжира тин вёренё 1 литр шыва ямалла, вайсар сүлсине сине сирём минут пишхтермелле. Кун таршшөпе ёсмелле. Питё витёмлө!

Улма-сырларан хатёрленё хайне евёр халва лайах пулашать. 300-шер грамм ищөме, хура сливана, курагана аш арманөпе авартмалла, хуташтармалла та сётел сине лартмалла. Кун таршшөпе темисе апат кашакё симелле. Хуташ пите усалла. Вәл пыршәлә ёсне йёркене кёртет кана мар, кали нумайине кура чёрене те пулашать.

Илем тэнчи

**ТЭПЕЛ КОСМЕТИКИНЕ
АСА ИЛЕР-ХА**

Илеме упраса хаварма пулшас телешпе килти мелсем хакла косметика хатересенчен нименпе те кая мар, чылай чухне витемлерех те.

Самраклаһ эликсирё

Херле эрехрен хатерлемелли сак рецептран пусламалла. Келенче банкана 100-шер грамм типетне лавандапа хаяр ути /шалфей лекарственный/ тултармалла, 1 литр лайах херле эрех хушмалла. Савата хупалчапа хупса 2 эрне теттем вырана лартмалла. Унтан сархтармалла та келенчене ямалла. Самраклаһ эликсирне кунне 2 хут апатчен 30 минут маларах 30-50-шар миллилитр ёсмелле. Вёл самрак сан кертет кана мар, организм тонусне сёклеме, вай-хал пухма пулашаты.



Белок маски

Вёл ут писелехне тавараты. Черё самарта шурине лайах лакаса капашлантармалла, 2 апат кашакё санахпа тата 1 чай кашакё пылпа хуташтармалла. Маскана пите сёрмелле, 15 минутран аша шывпа суса тасатмалла, нуретекен крем сёрмелле. Кашни эрнере ике хут сак маскана хурсан пит чылай самракрах куранма пуслё.

Ут-пү валли

Петем ут-пёве лайах пахса тамалла. Кашни душ, ванна е мунча кемессерен келеткене олива е миндаля савё сёрсен ут пише те яка пуле. Савана нуре ут алапа лайах сатарса сёрмелле. Ут кайран хай теллен типтер.

Хывах хушна ванна ут писелехне устерет. 2 килограмм хываха 5 литр шыва яrsa сур сехет веретмелле, сархтармалла, аша шывла ванна хушмалла.

Алла якатма

Ала утне килти условисенче самраклатмалли мелсенчен пёсерне сёрулми маски чи витемли шутланаты. Яланхи йеркепе сет хушса сёрулми нимере хатерлемелле. Вёл саралахёпе хайма пек пултёр. Аласене сак нимерте 10-15 минут тытмалла, унтан сулханрах шывпа сумалла та олива савё сёрмелле. Маскана каша хирёс хурсан аласене пир перчетке таханса сыварма пулаты.

Капашка сус

Кашни кун сусе тата пус утне сарапа сатармалла та пуса ал шаллипе 15 минута черкемелле. Унтан сусе аша шывпа лайах суса тасатмалла.

Пус утне тата сусе кунне 2 хут кунжут савёпе сатармалла, 15-20 минутран суса тасатмалла. Ку пус утне нуретме, сыватма пулашаты. Типе те патрак сус йеркене керет, таканма, таткаланма парахаты.

Арахиса сатмапа сара-хамар тес кериччен ашаламалла, сиветмелле, санах пуличчен тумелле. Унпа пус утне сатармалла. 20-30 минутран пуса сумалла. Процедура кашни кун тумалла. Ку сус вахатсар кавакарасран та пулашаты.

КАХАЛЛАНАТЬ-И?

Вар хытни апратма пусласан кахал пыршалаха эмелсерех мёнке ёслеттерме пулаты-ха?

Чи малтанах нумай хускалмалла, утмалла, хырам мышцисене ёслеттерекен ятарла гимнастика тумалла. Рационпа тимле пулар, унта санахран, сёрулмирен, какайран хатерленё апатсем питё сахал пулмалла, пылак пачах симелле мар. Пахча симёспе улма-сырла /хаяр, йусётне купаста, кашман, йус кашман, слива, панулми, баклажан, кабачок, кишёр, парас, сухан/ ытларах кирле.

Шывне 30-50-шар миллилитр ёсмелле. Ана хатерлеме 20 грамм вэрра 1 литр шыва яrsa веретмелле. Вёл вар-хырам ёсне лайахлататы, сёмсетекен, шах хавалакан, тар каларакан витём курет.

Пыршалахшан хуратулпа пари паттисем, винегрет усалла. Пыршалаха пулашма саван пекех грейпфрут симелле, кунне 2 хут 100-шер миллилитр апельсин сеткенё /1-ер апат кашакё пыл хушма юраты/ ёсмелле. Сак шёвексем витемле: пылпа хуташтарна петнек /мята/ сулсин сеткенё, йыт сёмёрчё /крушина ломкая/ яrsa писелехтерне шыв, айр тымарё, шаши кикенекё /череда/, матрушке /душица/, йётен вэрри яrsa веретне шёвек, чапар /чабрец, тимьян/ чейё, укроп вэррин шывё.

Кунне 50-200 грамм черё хура сырла /черника/ сини е типё сырла шёвекё /10 грамм типё сырлана 200 миллилитр сивё шыва яrsa 8 сехет лартмалла/ ёсни аван пулашаты.

Апат ирелтересси пасалсан, хырам кунсенен, пыршалах тарых апат япах кушсан вил шыв куракё /манжетка/ настойки хатерлемелле. 30 грамм курака 1 литр типё исем сырли эрехне ямалла, вайсар сулам синче 5 минут пёсермелле, сивенсен сархтармалла.

Кунне 3-5 черкке ёсмелле. Пыршалаха хывахпа та тасатасёсё. 2 апат кашакё хываха тин веренё 1 стакан шыва яrsa 15 минут лартмалла, ирхи апатчен 1 сехет маларах симелле. Кун таршшёпе пахча симёспе улма-сырла сини усалла.

Кашни сехетре анис вэррин

ГАЗ ПУХАНСАН

Пыршалахра газ пуханни /метеоризм/ апратсан сак меслетсем пулашасёсё.

• Хырам кунпеннинчен, пыршалах кахалланнинчен хаталма, хырамлах сеткенен йусеклехё ытла пысак пулсан сельдерей сулси яrsa писелехтерне шыв ёсмелле.

• Ыратнинчен, газ пуханнинчен сак шёвек паха. 1 стакан вери шыва 1 апат кашакё петнек /мята/ яrsa 40 минут лартмалла, сархтармалла. Кунне 3 хут стаканан висиёмёш пайне ёсмелле.

• Сын васкаса сима тата синё вахатра каласма ханхана пулсан пыршалахра газ пуханаты. Кун пек чухне ыратнинче таварлана купаста шывё ирттерет. 1 пай купаста шёвекне 6 пай шывпа хуташтарса кашни сехетре 1-ер апат кашакё ёсмелле. Санах пуличчен вететне армути те аван. Ана апата техемлех выранне пер чептем хушмалла.

Реклама тата пейтерусем

АУ "Издательский дом "Хыпар"
требуется МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ
Зарплата высокая + %
Справки по телефону: 56-00-67, 56-04-17

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

ЁС РАБОТА

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

ПУЛАШУ УСЛУГИ

32.Лечение алкоголизма. Анонимно. Консультация бесплатно. С 8.30 до 19 ч., сб., воскр., - с 8 до 13 ч. А.: Чеб., пр. Ленина, 56. **Т. 552733.** Лиц. ло 21-01-001096 г. мз ср РФ от 06.06.14г. *Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*
152.Бурение скважин на воду. Т. 8-960-302-12-93.

ТУЯНАТАП КУПЮ

18.Бычков, телок, коров, лошадей. Т. 8-962-599-47-06.
141.Коров, бычков и лошадей. Т. 8-960-310-98-78.

СУТАТАП ПРОДАЮ

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

5.Блоки керамзитобетонные 20x20x40, 12x20x40, 9x20x40 пропаренные, гидро-вибропрессованные заводские от производителя - недорого; **цемент, песок.** Доставка. Разгрузка. Без выходных. Кассовый чек, документы. Т. 8-960-301-63-74.

7.Срубы для бани. Т. 37-28-74.

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

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

Ыра сенусем

**ЙАЛТАРККА ХУППИ
ПАХАРАХ**

Сиплевре сыва, таса суханан йалтартатса таракан хуппипе усё курмалла. Сухан хуппи пуриншён те сиенсер шутланаты. Пертен-пер асархатару: вёл юн кевелеслех пысаккипе аптракан сынсене кана юрамасть.

Сыпасен писелехне лайахлатма. Тулли ывас хуппа сур литр шыва ямалла, вайсар сулам синче 5-10 минут пёсермелле. Сархтармалла та 1 стакан шёвё чейпе хуташтармалла. Кунне 3 хут черёкшер стакан ёсмелле. Варах вахат, сывлах лайахланичен сипленмелле.

Бронх астми, алерги чирёсем, инсультран хутленессе. 5 апат кашакё хыр йёппине, 2 апат кашакё вететне типё шалан сырлине, 2 апат кашакё сухан хуппине хуташтармалла. 1 литр таса шыва ямалла, вайсар сулам синче 10 минут пёсермелле. Унтан термоса яrsa 8 сехет лартмалла, сархтармалла. Шёвеке кашни кун суршар литр ёсмелле. Курс - сывлах лайахланичен.

Пурепе шах хампин чирёсем /нефрит, пилонифрит, ытти/. 3 чей кашакё сухан хуппине тин веренё 2 стакан шыва ямалла, савата аша черкесе 30 минут лартмалла, сархтармалла. Кунне 4 хут 1-ер апат кашакё ёсмелле. Курс - пер уйах.

Савар шысси стоматит. 3 чей кашакё сухан хуппине сур литр вери шыва ямалла, вереме кертемелле те сулам синчен илмелле. Сакер сехетрен сархтармалла. Сак шёвекпе савара

кунне пилёк-ултё хут чухемелле. Курс - сывлах лайахланичен.

Варах простатит, аденома. 1 стакан сухан хуппине 1 литр шыва ямалла, вереме кертемелле те сулам синчен илмелле. Савата аша черкесе 2-3 сехет лартмалла. Кунне 4 хут суршар стакан ёсмелле. Курс - 1 уйах. Унтан пер эрне тахтамалла та тепёр сиплев курсё ирттермелле.

Дерматит, лёкё, чернен кампа чирё, мазоль, сапан. 1 апат кашакё сухан хуппине 1 стакан тип сава ямалла, 2-3 эрне лартмалла. Сархтарса тексём теслё келенче савата ямалла. Сава сиенленне вырансене ирхине тата кашине сёрмелле. Сулхан теттем сёрте упрмалла. Сиплев курсё - сывлах лайахланичен.

Сак теллевпех маё хатерлеме пулаты. Сухан хуппине вететмелле, 2:3 е 1:3 шайлашупа вазелинга е сысна аш савёпе хуташтармалла. Пулна маё келенче саватпа сиветмёше лартмалла. Сиенленне вырансене сёрме усё курмалла.

Пурле шыса /абсцесс/. 2 апат кашакё вететне сухан хуппине тата шанёр куракён /подорожник/ 2 апат кашакё черё сулсине 1,5 стакан шыва ямалла, вайсар сулам синче 5 минут веретмелле. Унтан сухан хуппипе шанёр куракён сулсине каларса илмелле, 1 чей кашакё пыл тата 1 чей кашакё санах хушса патратмалла. Марляпа ыратакан теле 5-6 сехете хумалла. Кашни кун сываличенех сипленмелле.



КӐРЛАЧ — ЯНВАРЬ

ТН	5	12	19	26	ПН
ЫТ	6	13	20	27	ВТ
ЮН	7	14	21	28	СР
КӐ	1	8	15	22	ЧТ
ЭР	2	9	16	23	ПТ
ШМ	3	10	17	24	СБ
ВР	4	11	18	25	ВС

НАРӐС — ФЕВРАЛЬ

ТН	2	9	16	23	ПН
ЫТ	3	10	17	24	ВТ
ЮН	4	11	18	25	СР
КӐ	5	12	19	26	ЧТ
ЭР	6	13	20	27	ПТ
ШМ	7	14	21	28	СБ
ВР	1	8	15	22	ВС

ПУШ — МАРТ

ТН	2	9	16	23	30	ПН
ЫТ	3	10	17	24	31	ВТ
ЮН	4	11	18	25		СР
КӐ	5	12	19	26		ЧТ
ЭР	6	13	20	27		ПТ
ШМ	7	14	21	28		СБ
ВР	1	8	15	22	29	ВС

АКА — АПРЕЛЬ

ТН	6	13	20	27	ПН
ЫТ	7	14	21	28	ВТ
ЮН	1	8	15	22	СР
КӐ	2	9	16	23	ЧТ
ЭР	3	10	17	24	ПТ
ШМ	4	11	18	25	СБ
ВР	5	12	19	26	ВС

ӐУ — МАЙ

ТН	4	11	18	25	ПН
ЫТ	5	12	19	26	ВТ
ЮН	6	13	20	27	СР
КӐ	7	14	21	28	ЧТ
ЭР	1	8	15	22	ПТ
ШМ	2	9	16	23	СБ
ВР	3	10	17	24	ВС

ӐӐРТМЕ — ИЮНЬ

ТН	1	8	15	22	29	ПН
ЫТ	2	9	16	23	30	ВТ
ЮН	3	10	17	24		СР
КӐ	4	11	18	25		ЧТ
ЭР	5	12	19	26		ПТ
ШМ	6	13	20	27		СБ
ВР	7	14	21	28		ВС

УТӐ — ИЮЛЬ

ТН	6	13	20	27	ПН
ЫТ	7	14	21	28	ВТ
ЮН	1	8	15	22	СР
КӐ	2	9	16	23	ЧТ
ЭР	3	10	17	24	ПТ
ШМ	4	11	18	25	СБ
ВР	5	12	19	26	ВС

ӐУРЛА — АВГУСТ

ТН	3	10	17	24	31	ПН
ЫТ	4	11	18	25		ВТ
ЮН	5	12	19	26		СР
КӐ	6	13	20	27		ЧТ
ЭР	7	14	21	28		ПТ
ШМ	1	8	15	22	29	СБ
ВР	2	9	16	23	30	ВС

АВӐН — СЕНТЯБРЬ

ТН		7	14	21	28	ПН
ЫТ	1	8	15	22	29	ВТ
ЮН	2	9	16	23	30	СР
КӐ	3	10	17	24		ЧТ
ЭР	4	11	18	25		ПТ
ШМ	5	12	19	26		СБ
ВР	6	13	20	27		ВС

ЮПА — ОКТЯБРЬ

ТН	5	12	19	26	ПН
ЫТ	6	13	20	27	ВТ
ЮН	7	14	21	28	СР
КӐ	1	8	15	22	ЧТ
ЭР	2	9	16	23	ПТ
ШМ	3	10	17	24	СБ
ВР	4	11	18	25	ВС

ЧӐК — НОЯБРЬ

ТН	2	9	16	23	30	ПН
ЫТ	3	10	17	24		ВТ
ЮН	4	11	18	25		СР
КӐ	5	12	19	26		ЧТ
ЭР	6	13	20	27		ПТ
ШМ	7	14	21	28		СБ
ВР	1	8	15	22	29	ВС

РАШТАВ — ДЕКАБРЬ

ТН	7	14	21	28	ПН	
ЫТ	1	8	15	22	29	ВТ
ЮН	2	9	16	23	30	СР
КӐ	3	10	17	24	31	ЧТ
ЭР	4	11	18	25		ПТ
ШМ	5	12	19	26		СБ
ВР	6	13	20	27		ВС



2015

Хаҫатӑн ҫитес номерӑ 2015 ҫулхи январьте тухать.

«ХЫПАР»

Издательство
сӑрчӑ автономн
учрежденийӑ

Ҫыранмалли индекс: 11524

УЧРЕДИТЕЛЬ:

«ХЫПАР» ИЗДАТЕЛЬСТВО ӐУРЧӐ АУТОНОМИ УЧРЕЖДЕНИЙӐ

Директор-тӑп редактор
В.В.ТУРКАЙ
Редактор
А.Х.ЛУКИЯНОВАХаҫата Федерацин ҫыхӑну, информаци технологийӑсен тата
массалла коммуникацисен сферинчи надзор службинче
/Роскомнадзор/ 26.04.2013 ҫ. ПИ ФС77-53798 №-не регистрацленӑ.

РЕДАКЦИ АДРЕСӐ:

428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчӑ,
13, Пичет сӑрчӑ, III хут, «Сывлӑх».

ЫЙТСА ПӐЛМЕЛЛИ ТЕЛЕФОНСЕМ: 56-03-04, 56-00-67.

коммерци дирекцийӑ:

28-83-70,

56-20-07 – инспекторсем.

hypar2008@rambler.ru

Факс: /8352/
28-83-70.
Электронла
почта:
hypar1@mail.ruХаҫата «Хыпар» Издательство сӑрчӑ АУ техника центрӑнче калӑпланӑ, «Чӑваш Ен» ИПК
АУО типографийӑнче пичетленӑ, 428019, Шупашкар хули, И.Яковлев проспекчӑ, 13. 56-00-
23 – издательство директорӑ.Номере 24.12.2014 ала пуснӑ. Пичете графикпа 18 сехетре ала
пусмалла, 12 сехетре ала пуснӑ. Тираж 6229. Заказ 4913.