ХЫПАР

Çывлăх

1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă

12+

3 (921) №, 2017, кăрлач/январь, 25 Хакĕ ирĕклĕ

Шута илме

СИСМЕСĔРЕХ КУÇ ХУПĂНАТЬ

Çывăрса каяймасăр аптракан çынсене çак сĕнӳсемпе усă курни витĕмлĕ пулăшма пултарать.

❍ Ирсерен çăра кофе, чей ĕçмелле мар. Каçхине иртерех çывăрма выртсан тĕрĕсрех.

❍ Ыйхă вĕçекен çынсен чĕрĕ пахча çимĕçпе улма-çырла, сĕткен диетине пăхăнмалла. Каçхи апатра вĕсем кăна пулмалла. Çывăрма выртнă чухне 1 кашăк пыл янă 1 стакан ăшă сĕт ĕçмелле. Каçхине урама тухса уçăлсан лайăх. Çанталăк япăх чухне лăсă экстракчĕ хушнă ăшă ванна кĕмелле.

❍ 1 апат кашăкĕ укроп вăррине тин вĕренĕ 1,5 стакан шыва ямалла. Шĕвеке ăшăлла кунне темиçешер сыпкăм ĕçмелле.

❍ Лайăх вĕтетнĕ типĕ катăркас /боярышник/ çырлине 2 апат кашăкĕ илсе тин вĕренĕ 1,5 стакан шыва ямалла. 15 минутран сăрăхтармалла. Виçĕ сăтăрккăпа – ирхи, кăнтăрлахи, каçхи апатчен 30 минут маларах – ĕçсе ямалла. Шĕвек ыйхă вĕçнинчен пулăшнипе пĕрлех чирлĕ чĕрене те çирĕплетет.

❍ Хăвăра япăх туйсан лăплантаракан шĕвек хатĕрлемелле. 30-шар грамм пĕтнĕк /мята перечная/ çулçипе чĕре курăкне /пустырник/, 20-шер грамм кушак курăкĕн /валериана/ тымарĕн хăмла пучахне /пурне те аптекăра туянма пулать/ хутăштармалла. 10 грамм пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Вĕрекен шыв мунчине лартса 15 минут пиçĕхтермелле. Илсен 24 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут çуршар стакан ĕçмелле.

Виçĕ рецепт

СЫВЛАМА ПИТĔ КАНСĔР

Гайморит вĕрĕлсен сăмса питĕрĕнет, сунас вăйланать, пуç ыратать, вăй чакать, организм наркăмăшланать, ӳт-пӳ температури ӳсет. Сывлăха çăмăллатма чи малтанах лăймака тухассине йĕркене кĕртмелле. Виçĕ рецептран пĕрне /аллерги çук чухне/ суйласа илме пулать.

1. Сăмса шăтăкĕсене кедр çăвĕнче йĕпетнĕ марля пĕтĕрĕнчĕкĕсене çур сехете чикмелле. Унтан сăмса ăшне тăвар шĕвекĕпе /1 стакан ăшă шыва – 1 чей кашăкĕ тăвар/ лайăх çумалла. Процедурăна кунне 2 хут тумалла.

2. Марля пĕтĕрĕнчĕкĕсене миндаль эфир çăвĕнче йĕпетмелле, кашнин çине пĕрер-икшер тумлам чей йывăççин çăвне тумлатмалла, сăмса шăтăкĕсене çур сехете чикмелле. Процедурăна кунне 2 хут тумалла.

3. Вĕтетнĕ типĕ эмел курăкĕпе календула чечекĕсене тата эвкалипт çулçине пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Çак шĕвекре йĕпетнĕ марля тампонсене сăмса шăтăкĕсене çур сехете чикмелле. Процедурăна кунне 2 хут тумалла. Çак шĕвекех кунне темиçе хут сăмса шăтăкĕсене тумлатмалла.

Сăмсана çунă тата тата сиплĕ хутăшсене тумлатнă хыççăн çак процедурăна пурнăçлмалла: сăмсана пӳрнесемпе хĕстермелле, çăвара çăтă хупмалла, сăмсапа шала туртса кĕртнĕ, сывласа илнĕ чухнехи пек хускану тумалла. Темиçе хут çапла тумалла та лайăх шăнкартмалла.

ЦИФРĂСЕМПЕ ФАКТСЕМ

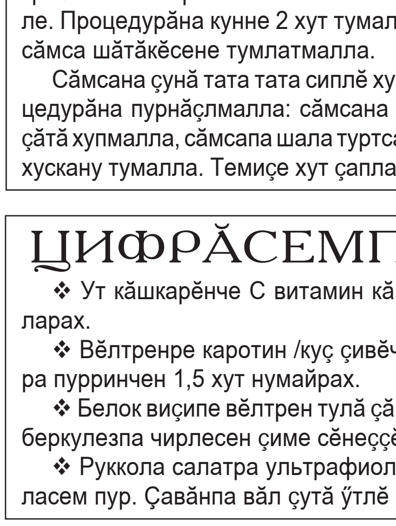
❖ Ут кăшкарĕнче С витамин кăшкар утинче пурринчен 4 хут ытларах.

❖ Вĕлтренре каротин /куç çивĕчлĕхĕпе ӳтшĕн усăллă/ петрушкăра пурринчен 1,5 хут нумайрах.

❖ Белок виçипе вĕлтрен тулă çăнăхĕнчен ирттерет. Çак курăка туберкулезпа чирлесен çиме сĕнеççĕ.

❖ Руккола салатра ультрафиолет пайăркисенчен хӳтĕлекен япаласем пур. Çавăнпа вăл çутă ӳтлĕ çынсене усăллă.

ÇАНТАЛĂК



	кăнтăрла	çĕрле
25.01	– 9	– 20
26.01	– 21	– 25
27.01	– 17	– 24
28.01	– 19	– 25
29.01	– 20	– 24
30.01	– 15	– 20
31.01	– 11	– 15

Ырă сĕнӳсем

ИМПĔР СĔЧĔ

Иммунитета лайăхлатакан импĕр сĕтне Тайваньре пурăнакансем питĕ килĕштереççĕ. Шыва теркăланă импĕр тата сахăр хушса сироп пĕçермелле.

Çур литр шыв пуçне хуппине тасатмасăр хырнă 100 грамм импĕр тымарĕ тата 2-3 апат кашăкĕ сахăр кирлĕ. Вăйсăр çулăм çинче 10-15 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла. Çур литр сĕт хушса каллех вĕреме кĕртмелле.

ЧĔРЕ ЧЕЙĔ

Пысăк мар /50-60 грамм/ импĕр тымарне шултра теркăпа хырмалла, кăштах тӳмелле, тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла. Питĕ вăйсăр çулăм çинче 5 минута яхăн вĕретмелле, сăрăхтармалла, симĕс чей шĕвекне ямалла. Кăштах лартмалла.

Чейе пыл, лимон /пĕрле е уйрăм/ хушма, е ăна корицăпа, сахăрпа, апельсин сĕткенĕпе ĕçме юрать. Вăл чĕрене, юн тымарĕсене çирĕплетме пулăшать.

ВĂЙ КĔРТЕТ

Çур литр шыва теркăланă 100 грамм импĕр тымарĕ ярса вăйсăр çулăм çинче 10-15 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла. Лимон, апельсин касăкĕсем, корица, кардамон, сахăр хушмалла. 5 минут пĕçермелле те çулăм çинчен илмелле. Çур литр хĕрлĕ иçĕм çырли эрехне ямалла.

СИПЛĔ ХУТĂШ

Шăнса пăсăлсан сипленме тутлă паста хатĕрлеме пулать. Аш арманĕпе 1 лимонпа 1 апельсина хуппипех, 50 грамм импĕр тымарне авăртмалла. 3 апат кашăкĕ пыл хушса пăтратмалла, банкăна куçармалла. Холодильникре икĕ эрне упрама юрать.

– Хĕл илемĕпе киленетпĕр, йĕлтĕрпе куллен ярăнса ӳт-пĕве тĕреклететпĕр, чăн-чăн спортсмен пулма хатĕрленетпĕр.

Асанне çӳпçи

ÇĔРУЛМИПЕ ХĔРЕН

◆ Коксоартроз чухне ыратсан. Çĕрулмипе хĕрен тымарне пĕр виçепе илмелле. Иккĕшне те аш арманĕпе авăртмалла. Хутăша кăштах пăрмалла та унпа ыратакан сыпă çине компресс хумалла. Ӳт пиçсе каясран компресс хуриччен тип çу сĕрмелле.

◆ Ревматизмран сиплекен маç. 96 процентлă 10 миллилитр спирта 50 грамм камфора çăвĕпе, 1 апат кашăкĕ хура пăрăç порошокĕпе, чĕрĕ 2 çăмарта шуррипе хутăштармалла. 2 кун лартмалла. Маçпа ыратакан пилĕке е сыппа сăтăрмалла.

◆ Пилĕк, ура ыратсан. 1 стакан йӳçĕтнĕ купăста шывне горчица порошокĕ ярса пăтратмалла, çур чей кашăкĕ сахăр хушмалла. Кăштах лартнă хыççăн 1 апат кашăкĕ меновазин, 1 апат кашăкĕ камфора çăвĕ ярса тата темиçе минут лартмалла. Унтан çак горчицăна хулăн хута сĕрмелле, çиелтен пир салфеткăпа витсе ыратакан пилĕк е ура çине хумалла, целлофанпа хупламалла, ăшă япалапа чĕркемелле. Компресса чăтнă таран тытмалла.

Куллен-куна

КĂКĂР ХĔРТСЕН

❍ Кăкăр хĕртни аптратать-и? Хуратул кĕрпине тĕксĕм хăмăр тĕслĕ пуличчен ăшаламалла, тӳмелле, аламалла. Кунне 3-4 хут çĕçĕ вĕçĕпе илсе çăтмалла. Кăкăр час-часах хĕртсен кашни кун выç хырăмла хуратул пăтти çимелле, шыв ытларах ĕçмелле. Çуллă апат çимесен лайăхрах.

❍ Ӳт тăртансан, шăк çулĕсен чул чирĕнчен. Типĕтнĕ панулми хуппине çăнăх пуличчен вĕтетмелле. 1 чей кашăкĕ порошока тин вĕренĕ шыва ямалла, сивĕнччен лартмалла. Виçĕ пая уйăрса кун тăршшĕне ĕçсе ямалла. Панулми хуппине чейе хушса ĕçме юрать.

❍ Ват шĕвекĕ тухасси йывăрлансан. Хура йӳç кăшмана теркăламалла, пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. 1 апат кашăкĕ сĕткене çур стакан ăшă сĕте ямалла. Апатчен 30 минут маларах ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 7 кун.

Сăлтавĕ пур

ТЕМПЕРАТУРА ПĔЧĔК

Питĕ пĕчĕк тесе ӳт-пӳ температури 35,5 градуспа танлашсан е 35,5 градусран та пĕчĕкрех пулсан калаççĕ. Сăлтавĕ вара сахал мар.

1. Çыннăн вăрах чир пулсан пĕчĕк температура вăл вĕрĕлнине асăрхаттарать. Тăхтаса тăмалла мар – медицина пулăшăвĕ кирлĕ.

2. Щит еверлĕ пар ĕçĕ вăйсăрлансан /гипотиреоз/ та температура чакать.

3. Пӳре çи парĕн чирĕсем вĕрĕлсен те ӳт-пӳ температури чакать. Çак лару-тăру аталанасран, уйрăмах çуллахи шăрăхра, шĕвек ытларах ĕçсе хӳтĕлеме пулать. Çăвĕпех дыньăпа арпус çисен организма тасатма кăна мар, сыватма та май пур.

4. Эмеле нумай тата тĕлли-паллисĕр ĕçни те сиенлĕ, çакна пула та ӳт-пӳ температури чакма пултарать.

5. Шăнса пăсăлни, грипп, ывăнчăклăх аптратсан та час-часах температура чакма пултарать. Ку ларса ĕçлекен çынсене уйрăмах пырса тивет. Вĕсен тăтăшрах тăрса хусканусем тумалла, çурăм, ура, мăй, алă валли ансат хăнăхтарусем туни усăллă. Пĕр чашăк чей, кофе шăккалатпа ĕçме вăхăт тупмалла.

6. Ача кĕтекен хĕрарăмăн та ӳт-пӳ температури чакни тĕл пулать. Ăна температура пĕчĕкки кăна мар, пуç ыратни, ăш пăтранни, аппетит чакни аптратма пултараççĕ. Ку чир пулмасан та тухтăрпа канашласа температурăна йĕркене кĕртсен лайăх.

Çав вăхăтрах хăшĕ-пĕриншĕн 35 градус температура йĕркеллĕ шутланать.

Ан сиенле

ИККĔЛЕНМЕСĔР КĂЛАРСА ПĂРАХĂР

Савăт-сапа çумалли губкăна кашни эрнерех çĕннипе улăштармаллине пĕлетĕр-и? Ытларах вăхăт усă курсан вăл сывлăхшăн сиенлĕ. Тата мĕнле япаласене тăтăшрах улăштармалла-ха?

Шăл щетки

Вичĕ уйăхра пĕрре, шăрчĕн форми улшăннă пулсан тăтăшрах та, çĕннипе улăштармалла. Мĕншĕн-ха? Çăварти бактерисенчен хăтăлма. Нӳрĕ щетка çине лексен вĕсем хăвăрт ĕрчеме пуçлаççĕ, çакна пула гигиена хатĕрĕ сиен кӳме тытăнать. Микроорганизмсене аталанма парас мар тесен щеткăна шăрчĕпе çӳлелле тăратса упрамалла. Чирленĕ вăхăтра усă курнă щеткăна сывалсан тӳрех кăларса пăрахмалла. Пĕчĕк сăтăрçăсем шăл щетки çинче пĕр уйăхран кая мар пурăнаççĕ.

Савăт çумалли губка

Ăна эрнере пĕрре улăштармалла. Мĕншĕн тесен таса мар губка çинче бактери çав тери нумай. Вăл иммунитет вăйсăрланнă, аслă çулсенчи çынсемшĕн, ачасемшĕн уйрăмах хăрушă. Эрне тăршшĕпех кашни савăт-сапа çумассерен губкăна хуçалăх супăнĕпе çумалла. Çапла кăна унпа пĕр эрне шанчăклă усă курма пулать.

Вырăн таврашĕ

Минтер питне-простăне эрнере пĕрре тасипе улăштармалла, 3-5 çултан – çĕннипе. Вырăн тавраш ĕнче тусан сăвăсĕсем пухăнаççĕ, вĕсем аллергие пуçараççĕ, ыйха япăхлатаççĕ, ывăнчăклăха аталантараççĕ, сăмсана питĕрĕнтереççĕ, пыра шыçтараççĕ. Çавăнпа вырăн таврашне эрнере пĕрре вĕри шывпа çумалла, лайăх хĕртнĕ утюгпа якатмалла. Анчах 3-5 çултан простăнь-минтер пичĕ кивелеççĕ, çемçелеççĕ, тусан сăвăсĕсем хăйсене тата ирĕклĕрех туйма пуçлаççĕ.

Мунчала

Çут çанталăк материалĕнчен хатĕрленине уйăхра пĕрре çĕннипе улăштармалла. Вĕсем вăхăт иртнĕ май ӳтĕн вилнĕ клеткисенчен тасатайми пулаççĕ. Çавăнпа, бактерисем хăйсене нӳрĕк мунчала çинче лайăх туйнине пула, ӳт аллергийĕ аталанма пултарать. Синтетика мунчала вăхăчĕ – 3 уйăх, тинĕс губкин – 2 уйăх.

Минтер, утиял, матрас

Минтере – 2-3 çулта, утияла – 5 çулта, матраса 5-10 çулта çĕннипе улăштарсан лайăх. Лапчăнса ларнă матраспа минтер çинче çывăрни те мар. Тусан сăвăсĕллĕ утиял вара ыйха вĕçтерет. Минтер юрăхлипе юрăхлă маррине алăпа пуссах пĕлме пулать. Ăна хытă çĕре хумалла, варрине чышкăпа пусармалла та алла илмелле. Минтер форми 30 çеккунтран таврăнсан – юрăхлă-ха, çук пулсан – çĕннине туянма вăхăт.

Косметика, парфюмери

С витаминлă косметикăна, УФ-фильтрлă крема, куç хăрпăкне сăрламалли тушьсене – 3 уйăра пĕрре, куç тавраш ĕнчи ӳте пăхмалли хатĕрсене – 5 уйăхра пĕрре, нӳретекен, тутлăхлă кремсене, тональлĕ крема – 6 уйăхра пĕрре, пудрăна, куç хупанкине сĕрмелли сăрăсене, чĕрне лакне – çулталăкра пĕрре, помадăна, блеска – 1-1,5 çулта пĕрре, шампуне, душь кĕмелли геле 2 çулта пĕрре улăштармалла. Вăхăчĕ иртсен крем, помада е духи йӳçеклесе ӳте сиен кӳреççĕ.

Кирлĕ пулĕ

СУПĂНЬ МАÇĔПЕ

Халăх медицининче хуçалăх супăнĕ хушса шыçса хирĕçле маççем хатĕрлеççĕ. Темиçе рецептпа паллаштаратпăр.

Пӳрлĕ шыçă, пӳрлешке. 50 грамм хуçалăх супăнне теркăпа хырмалла, 10 грамм пыл карасĕ, 2 апат кашăкĕ пыл тата 10 грамм прополис хушмалла. Шыв мунчине лартмалла, савăта хупăлчапа витсе хутăш ирĕличчен вĕрилентермелле. 10 миллилитр ăшă хĕвелçаврăнăш çăвĕнче 2 грамм мумиĕ ирĕлтермелле, шыв мунчинче вĕрилентернĕ хутăша ярса пăтратмалла. Ăшă маça таса савăта куçарса пӳлĕм температуринче упрамалла.

Шыçнă ӳте маçа çӳхе сийпе сĕрмелле, целлофанпа е пергамент хучĕпе витмелле, бинтпа çыхмалла е пластырьпе çирĕплетмелле. Процедурăна çĕрлене хирĕç тумалла. Маça уçă сурана сĕрме юрамасть!

Ӳте пĕçертсе ярсан. Çăмарта шуррине кăштах кăпăшлантармалла, теркăланă хуçалăх супăнĕ хушса пăтратмалла. Маçа ыратакан тĕле сĕрмелле, типсен бинтпа çыхмалла. Сываличчене сиплемелле.

Панарици, липома, мастит. Шăрпăк курупки пысăкăш хуçалăх супăнне теркăламалла, 1-1,5 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче пăтратсах тăрса хытиччен пĕçермелле. Сивĕнсен таса савăта куçармалла. Маçпа ыратакан тĕле çыхă хумалла.

Маститпа аптрасан малтан кăкăра массаж тумалла, унтан сĕте савăта сумалла та маçпа çыхă хумалла. Çыхха талăкра икĕ хут çĕннипе улăштармалла.

Варикоз, тромбофлебит. Пĕр виçепе хуçалăх супăнĕ, кивĕ салă, вир кĕрпи, пуçлă сухан илмелле. Пурне те вĕтетмелле, хутăштармалла, шыв ярса маç пуличчен пăтратмалла. Пĕр талăк лартмалла.

Каçхине çывăрма выртас умĕн хутăша салфеткăпа варикоз тĕввисем çине хумалла, пленкăпа витмелле, çиелтен çăм япалапа çыхмалла. Компреса ирччен тытмалла. Урана ирхине шывпа çумалла, шăлса типĕтмелле. Сиплев курсĕ – 10 кун. 5-7 кун тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле.

ӲСЛĔК ЛĂПЛАНАТЬ

❑ Фундук мăйăра вĕтетмелле, пĕр виçепе пылпа хутăштармалла. Кунне 4-6 хут 1-ер чей кашăкĕ хутăша ăшă сĕтпе сыпса çимелле.

❑ 2-шер апат кашăкĕ услам çăва, пыла, 1 апат кашăкĕ çăнăха, 2 çăмарта саррине хутăштармалла. Кунне 3 хут 1-ер десерт кашăкĕ çимелле. Ачасене 1-ер чей кашăкĕ кăна памалла.

ЙĔТĔН КĔСЕЛĔ

Хырăмлăх язви аптратсан йĕтĕн /лен/ кĕселĕ пулăшать. Шыва йĕтĕн вăрри ярса шĕвĕ кĕсел пĕçермелле. Кунне 5-8 хут апат хăçан çинине пăхмасăр çуршар стакан ĕçмелле. Приступ каллех пуçланасран кĕселе 3-4 кун ĕçсен лайăх.

Витĕмĕ вăйлăрах пултăр тесен çур стакан кĕселе 5-7 тумлам прополис спирт настойки хушма юрать. Ăна аптекăра туянма е килтех хатĕрлеме пулать. 3 грамм прополиса 50 миллилитр спирта ямалла. Тĕттĕм вырăнта 14 кун лартмалла, марля витĕр темиçе хут сăрăхтармалла. Тĕттĕм вырăнта пӳлĕм температуринче упрамалла.

Артрит

СЫПĂ ШЫÇСАН

Артритран комплекслă – эмелпе, физиопроцедурăсемпе – сипленни пĕлтерĕшлĕ. Çав вăхăтрах сыпă шыçсан маçпа усă курни те ырă витĕм кӳрет.

Çăмарта

Ыратнине лайăх ирттерет. Маça усă курас умĕн хатĕрлемелле. Чĕрĕ çăмарта саррине пĕчĕкрех савăтпа вĕрекен шыв мунчине лартмалла, пăтратсах тăрса ăшăтмалла. 1 чей кашăкĕ пыл карасĕ, 1 апат кашăкĕ пыл хушса лайăх пăтратмалла. Кăшт сивĕнме памалла. Маçпа ыратакан сыппа çĕрлене хирĕç сăтăрмалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Горчица

Тăртаннине, ыратнине ирттерет. 1 стакан тип çăва шыв мунчинче ăшăтмалла. 1 апат кашăкĕ пыл карасĕ, çур апат кашăкĕ горчица порошокĕ, 1 апат кашăкĕ тăвар хушмалла. Лайăх пăтратмалла та çулăм çинчен илмелле, 1 талăк лартмалла. Маçпа ыратакан сыппа çĕрлене хирĕç сăтăрмалла.

Сăмала

Шыçнине ирттерет. 1 стакан тип çăва шыв мунчинче ăшăтмалла, аптекăра туяннă хыр е чăрăш сăмали /живица/ 1 апат кашăкĕ хушса вăл ирĕличченех пиçĕхтермелле. Унтан сăрăхтармалла та каллех шыв мунчине лартмалла. 1 апат кашăкĕ пыл карасĕ хушмалла. Карас ирĕлсен çулăм çинчен илмелле, сивĕтмелле. Маçпа ыратакан сыппа çĕрлене хирĕç сăтăрмалла.

Импĕр

Шыçнине ирттерет. 1 стакан тип çăва импĕрĕн теркăланă чĕрĕ тымарне 1 апат кашăкĕ тата вĕтетнĕ типĕ хурăн папкине 1 апат кашăкĕ, нимĕрленĕ 1 шăл ыхра, 1 чей кашăкĕ тăвар, чĕрĕк чей кашăкĕ тӳнĕ пăрăç хушмалла. Шыв мунчинче вĕреме кĕртмелле те илмелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Ăшăтнă маçпа чирлĕ сыппа çĕрлене хирĕç сăтăрмалла.

Прополис

Шыçнине, ыратнине ирттерет. Çуршар стакан теркăланă прополиспа тип çăва хутăштармалла. Шыв мунчине лартса ирĕлтермелле. Сивĕтмелле. Маçпа ыратакан сыппа кунне икĕ хут сăтăрмалла. Курс – 2 эрне.

Усăллă

ПУÇЛАМĂШ ТАПХĂРТА

Циститăн /шăк хăмпи шыçни/ малтанхи тапхăрĕнче халăх мелĕсемпе чылай вăхăт сиплении паха витĕм кӳрет.

❖ Типĕ хăмла пучахне 2 апат кашăкĕ илсе тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла. 2 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 2 хут çуршар стакан ĕçмелле.

❖ 1 пай эмел шур курăкне /шалфей лекарственный/, 2 пай хура хурлăхан çулçине, 2 пай шăши кикенекне /череда трехраздельная/ хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ çур стакан шыва ямалла, термоспа 2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Виçĕ-тăватă сăтăрккăпа пĕр кунра ĕçсе ямалла. Сиплев курсĕ – 2 эрне.

❖ 2-шер пай уртăша /можжевельник/, хурăн çулçине, упа çырлин /толокнянка/ çулçине, 1 пай чăрăш тăррине /хвощ полевой/ хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ çур стакан шыва ямалла, термоспа 12 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апат умĕн стканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле. Сиплев – 2 эрне. Пĕр эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле.

Шута илме! Рационран пăрăçлă, тĕтĕмленĕ, тăварлă çимĕçсене кăлармалла. Ăшăтакан процедурăсемпе /çав шутра ваннăпа та/ тухтăр сĕнсен кăна усă курмалла.

Килти мелсем

ЧĔРЕ ТАППИ ПĂСĂЛСАН

Чĕре йĕркесĕр тапниннчен /аритми/ сипленнĕ чухне халăх медицинин мелĕсемпе усă курни хушма ырă витĕм кӳрет.

1. Вĕтетнĕ типĕ 1 чей кашăкĕ пĕтнĕк /мята перечная/ çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Савăта ăшă чĕркесе 30 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Выç хырăмла ирхи апатчен çур сехет маларах ĕçмелле. Сиплев курсĕ – кашни кун 3-6 уйăх.

2. Çур килограмм лимона теркăпа хырмалла. 20 абрикос шăмминчи тĕшше вĕтетсе тата çур килограмм пыл хушмалла, лайăх пăтратмалла. Ирхи, кăнтăрлахи, каçхи апатсем умĕн 1-ер апат кашăкĕ çимелле.

3. Чĕре чирлĕ çынсене пурне те укропăн типĕ вăррин порошокĕ усăллă. Аритми пуçлансан ăна чей кашăкĕн вĕçĕпе илсе чĕлхе айне хумалла. Вăл чĕрене питĕ хăвăрт лăплантарать. Унсăр пуçне укроп вăрри пыршăлăх ĕçне йĕркене кĕртме пулăшать. Ирхине 1 чей кашăкĕ укроп порошокне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен выç хырăмла ĕçмелле.

4. Чĕре хытă сиксен лавр çулçи пулăшать. Каçхине термоса 5-7 лавр çулçи хумалла, тин вĕренĕ 1 стакан шыв ямалла. Ирхине сăрăхтармалла, шĕвеке 4 пая уйăрмалла. Апатчен пĕр сехет маларах кун тăршшĕнче ĕçсе ямалла.

5. Юн пусăмне чакарма, чĕрери юн çаврăнăшне вăйлатма, аритмие ирттерме катăркасăн /боярышник/ типĕ 10 грамм çырлине 100 миллилитр шурă эреxe ямалла. 10 кунран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 10 тумлам настойкăна шыва ярса ĕçмелле.

6. Чĕре таппи пăсăлсан хура йӳç кăшманăн /редька черная/ чĕрĕ сĕткенĕ усăллă. Ăна пылпа çурмалла хутăштарса кунне 2-3 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Шута илме! Аритми тĕрлĕрен пулать. Çавăнпа тĕрĕс сиплев мелĕ суйласа илме тухтăрпа канашламалла.

Тухтăр канашĕ

ЧИРТЕН СЫХЛАННИ ПĔЛТЕРĔШЛĔ

Çулсеренех кĕркунне тата хĕлле тĕрлĕ респиратор вирус чирĕпе аптракансен йышĕ ÿсет. Раштав-кăрлач уйăхĕсенче вара грипп эпидемийĕ пуçланать. Çак чиртен мĕнле сыхланма пулать-ха? Пирĕн ыйтусене республикăри медицина профилактикин, сиплев физкультурипе спорт медицинин центрĕн врачĕ Елена ЕГОРОВА хуравлать.

– Грипп уйрăмах йывăр чир теççĕ. Ытти вирус чирĕнчен вăл мĕнпе уйрăлса тăрать?

– Вăл чирлĕ çынран, уйрăмах чире ура çинче ирттерекен çынран, ерет. Сунасланă, ÿсĕрнĕ чухне грипп вирусĕллĕ сурчăк 2 метртан пуçласа 10 метр таранах саланать. Çавăнпа ÿсĕрнĕ-сунасланă чухне çăвара сăмса тутрипе е салфеткăпа хупламалла. Грипп таса мар алă урлă та куçма пултарать. Организма вирус лекнĕренпе чирĕн малтанхи паллисемччен 12-48 сехет иртет.

Грипп ытти респиратор вирус чирĕнчен йывăра кайнипе, урăх чире куçма пултарнипе хăрушă. Çак амак кĕтмен çĕртен пуçланать: ÿт-пÿ температури сасартăк 39-40 градуса çити хăпарать, мышцăсем, куç ыратаççĕ, тар вăйлă тухать, вăй-хал чакать, пуç ыратать. Каярахпа тин сăмса питĕрĕнет, пыр ыратма пуçлать, ÿсĕрнĕ чухне хытăрах та ыратать. Грипп йывăрах мар чухне температура 3-4 кунранах анать. Вăйсăрлăх, ывăнчăклăх вара час иртмеççĕ.

Ытти респиратор вирус чирĕ аптратсан вара малти вырăна ÿсĕрни, сăмса юхни, пыр ыратни тухса тăраççĕ.

Грипа ура çинчех ирттерекенсен е йывăр чирлекенсен чир шала кайма, вирус энцефалитетне, пневмоние, миокардита, хăлха шыççине, гайморита, ыттине куçма пултарать.

– Чир ерсен мĕн тумалла?

– Грипп çаклансан температура пысăках мар чухне тухтăр патне каймалла, температура хытах хăпарсан ăна киле чĕнмелле. Унăн сĕнĕвĕсене çирĕп пăхăнса сипленмелле.

Чир хĕрсе çитнĕ вăхăтра, вăй пĕтсен, шăнтса пăрахсан вырăн çинчен тăмалла мар. Шĕвек нумай ĕçмелле, сĕткен, морс, чей лайăх. Хурлăхан-ран, хăмла çырлинчен, çăка чечекĕнчен хатĕрленĕ шĕвексем питĕ усăллă. Тухтăр çырса панă эмелсене вăхăтра ĕçмелле.

38 градусран пĕчĕкрех температурăна чакармалла мар. Мĕншĕн тесен пысăк температура вируссемпе кĕрешекен организмăн хÿтлĕх реакцийĕ шутланать.

Температура хăпарсан ăшă процедурисем – ванна, горчичник, грелка, ăшă чĕркени, банка – юрамаççĕ. Вĕсене пула тата ытларах вĕрилентерме пултарать.

Антибиотиксене врач каламасăр ĕçмелле мар! Грипп вирусĕсем антибиотиксене туйăмсăр. Унсăр пуçне вĕсем организма хÿтĕлекен усăллă микробсене вĕлереççĕ.

– Елена Михайловна, хăшĕсем чирлесен те ĕçе çÿреççĕ. Ку мĕн енчен япăх?

– Чăн та, хăшĕ-пĕри чирлесен сипленме васкамасть, хăй тĕллĕнех иртет тесе шухăшлать. Статистика тăрăх, чире ура çинче ирттерекенсен грипп вĕрĕлсе ытти чире куçни тăтăшрах тĕл пулать. Унсăр пуçне чирлĕ çын грипп вирусĕсене сарса сыввисене чирлеттерет. Гриппран сывалса пыракан çыннăн халсăрлăх, вăйсăрлăх чылайăха сыхланса юлаççĕ. Çавăнпа чирлĕ çынран ĕçре те усă нумай пулмĕ.

– Сыхлăх мелĕсемпе паллаштарсан аванччĕ.

– Эпидемиччен е вăл алхаснă тапхăрта аскорбин йÿçекĕпе поливитаминсем, иммунитета лайăхлатакан препаратсем ĕçмелле. С витаминпа пуян пахча çимĕçпе улма-çырла çимелле. Çак шутра – лимон, мандарин, гранат, апельсин, чĕрĕ купăста салачĕ.

Пÿлĕмри вируссене пĕтерме савăтсемпе вакланă сухан, ыхра лартса тухмалла. Юрасан кашни кун ыхран пĕр шăлне çимелле.

Кил-çурта, пÿлĕме час-часах уçăлтармалла. Уçă фортăчкăпа çывăрсан лайăх. Витĕр çил лекесрен асăрханмалла. Урамра уçăлса çÿрени, утни ÿпкене сывлаттарса тасатма, юн çаврăнăшне лайăхлатма, организма çирĕплетме пулăшать.

Респиратор чирĕсем сарăлнă тапхăрта халăх йышлă вырăнта сахалрах пулма тăрăшмалла. Кашни кунах урама тухиччен сăмса шăтăкĕсене оксолин маçĕ сĕрмелле.

Шăнасран сыхланмалла, çанталăка кура тумланмалла.

Урамран кĕрсен алла супăньпе çумалла.

– Прививка тусан çын пачах чирлемест-и? Ăна халĕ те тума юрать-и?

– Прививка – чиртен сыхланмалли чи лайăх мел. Статистика кăтартнă тăрăх, прививка тутарнисем хушшинче чирлекен сахал. Чирлесен те çăмăллăн ирттерсе яраççĕ. Мĕншĕн тесен грипп вирусĕ улшăннине шута илсе вакцинăна çулсерен çĕнетеççĕ. Унта тата иммунитета çирĕплетекен япаласем хушаççĕ.

Кăçал пирĕн республикăра пĕтĕмпе 520 пин çынна прививка тума палăртнă. Çапла майпа гриппран республикăри çынсен 42 проценчĕ хÿтĕленме пултарать. Анчах халĕ, чир алхаснă тапхăрта, прививка тунин усси çук. Ăна эпидеми пуçланиччен пĕр-икĕ уйăх маларах тумалла. Çак вăхăт организмра хÿтлĕх витĕмне çирĕпленсе çитме кирлĕ.

– Прививка кама юрать, кама юрамасть?

– Сăмах май, вакцинаци прививкăсен Наци календарьне кĕнĕ. Унпа килĕшÿллĕн гриппран ача сачĕсене çÿрекенсене, шкул ачисене, студентсене, медицинăпа вĕрентÿ, транспорт ĕçченĕсене, йăла ыйтăвĕсене тивĕçтерекенсене прививка тума палăртнă. Раççей Сывлăх сыхлавĕн министерствин хушăвĕн ку списока татах анлăлатнă. Ача кĕтекен хĕрарăмсен, утмăл çултан иртнисен, чĕрепе юн тымарĕсен, сывлав органĕсен чирĕсемпе, сăмрлăхпа аптракан çынсен, призывниксен прививка тутармаллах.

Чирленĕ вăхăтра тата аллергиллĕ çынсене прививка юрамасть. Тепĕр хут асăрхаттаратăп, гриппран хÿтĕленес тесен грипп эпидемийĕ пуçланиччен пĕр-икĕ уйăх маларах, авăн-чÿк уйăхĕсенче, хăвăра сиплекен тухтăр патне каймалла, прививка пирки тĕплĕнрех канашламалла.

Сывлăхлă пуласси çынран хăйĕнчен нумай килет. Тĕрĕс апатланни, физкультурăпа туслă пулни, сывă пурнăç йĕркине тытса пыни гриппран кăна мар, ытти нумай чиртен сыхланма пулăшĕ. Çавăнпа организма çулталăк тăршшĕпех çирĕплетме тăрăшмалла. Çак ĕçе тытăнма нихăçан та кая мар.

ШĂЛАН НАСТОЙКИ

Подагра аптратсан ыратнине ирттерме сиплĕ настойка хатĕрлеме пулать. Вĕтетнĕ типĕ 1,5 стакан шăлан тымарне е çырлине çур литр шурă эрехе ямалла. 10 кун лартмалла.

Кунне 3 хут апат умĕн 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 21 кун. Унтан пĕр эрне тăхтамалла та каллех ĕçме пуçламалла. Чылай чухне ыратнине ирттерме темиçе курс кирлĕ.

Сăнаса пăхма

ШЫВ ÇИТЕЛĔКЛĔ-И?

Организмра шыв çителĕклĕ пулни пĕлтерĕшлĕ. Сывлăх шайĕ мĕнле пуласси унран та килет.

1. Ывăнчăклăх. Шывсăрланни апат ирĕлтерекен ферментсене туса кăларассине вăрахлатать. Çавна пула организм апата тулли йышăнаймасть. Ку – хăвăрт ывăннин сăлтавĕсенчен пĕри.

2. Астма тата аллерги. Организм шывсăрланса юлсан сывлав çулĕсем, бронхсем шыçас хăрушлăх ÿсет.

3. Апат ирĕлтерекен тытăм пăсălни. Шыв, кальци, магни минералсем çитменнипе апат ирĕлесси пăсăлма, язва, гастрит аталанма, кăкăр хĕртме пултарать.

4. Кĕлетке виçи ÿсни. Шывсăрлансан вăл энерги çитменнипе аптрать, мĕншĕн тесен ылмашăну ĕçĕсем шыв хутлăхĕнче пулса иртеççĕ. Çынсем вăй чакнăран апат ытларах çиме тăрăшаççĕ, çав вăхăтрах организма вара шыв кăна кирлĕ.

5. Вар хытни. Шыв çителĕклĕ пулмасан шлаксем хулăн пыршă тăрăх вăрахăнтарах куçаççĕ. Çакна пула час-часах вар хытать.

6. Юн пусăмĕ пысăк. Нормăра юнра шыв 92 процента яхăн пулмалла. Шĕвек çитмесен юн çăралать, çавна пула вăл куçасси йывăрланать, юн пусăмĕ ÿсет.

7. Холестерин шайĕ пысăк. Шывсăрланнă организм клеткăсене шыв çухатасран хÿтĕлеме холестерин ытларах туса кăларать.

8. Шăк хăмпипе пÿрене йывăр. Шыв çителĕксĕр пулсан организмра наркăмăшсемпе япаласен ылмашăнăвĕн каяшĕсем пухăнаççĕ, бактерисене ĕрчеме условисем лайăхланаççĕ. Çакна пула шăк хăмпипе пÿрене инфекци лекес хăрушлăх ÿсет.

9. Сыпăсем ыратаççĕ, япăх хускалаççĕ. Сыпăсен кăмăрчак тĕртĕмĕнче шыв нумай. Вăл çитмесен вара кăмăрчак вăйсăрланать, сыпăсен хусканулăхĕ чакать, çакна пула вĕсем ыратма пуçлаççĕ.

10. Вăхăтсăр ватăлни. Организм шывсăрланни вăраха кайсан пĕтĕм орган /çав шутра ÿт те/ ытла ир ватăлать.

Сĕнÿ: кашни ир вăрансанах пĕр стакан шыв ĕçмелле.

Пĕлни пăсмасть

❑ Час-часах ăш типни организм шывсăрланнине асăрхаттарать.

❑ Хăвăрт начарланма тата кĕлетке виçине йĕркере тытма ирхи, кăнтăрлахи, каçхи апатсем умĕн 2-шер стакан шыв ĕçмелле тата апат кăшт сахалрах çимелле.

❑ Сивĕ шыв калорисем ирĕлсе пĕтессине хăвăртлатать. Çак ĕç шыв ĕçнĕ хыççăн 10 минутран пуçланать те çур сехетрен уйрăмах вăйланса çитет.

❑ Ăш хыпсан ахаль шыв кăна ĕçмелле. Пылак газировкăпа улма-çырла сĕткенĕ – калори çăлкуçĕ.

❑ Пĕр стакан таса шыв вăл – 0 грамм сахăр тата 0 калори!

Халăх медицини

ЭКЗЕМĂРАН – ВИР КĔРПИ

Вир кĕрпине çумалла, лайăх типĕтмелле, кофе арманĕпе авăртмалла. Шыв мунчинче сысна ăш çăвне ирĕлтермелле те ăна вир кĕрпин çăнăхĕпе çурмалла хутăштармалла.

Маçпа сипленме пуçличчен экземăллă ÿте марганцовкăн вĕри шĕвекне чиксе пиçĕхтермелле, типĕтмелле. Маçа сиенленнĕ ÿте кунне 2-3 хут сĕрмелле. Пĕрремĕш каçах канлĕ çывăрма май килет – ÿт кĕçĕтме пăрахать. Вăл тасаличченех сипленмелле.

ШĂНТНĂ САЛĂПА

Тÿрĕ пыршăри çуркаланчăкран витĕмлĕ пулăшакан халăх рецепчĕ пур. Сысна салине морозильнике хурса шăнтмалла. Çурта пек татăк касса илмелле те олива çăвĕнче йĕпетсе тÿрĕ пырша чикмелле.

Кашни кун çапла сиплесен хытă ыратни иртет, çуркаланчăк асаплантарма пăрахать.

ГЕМОРРОЙ АПТРАТСАН

Меслечĕ ансат та витĕмлĕ. 30-шар грамм юман хуппине, йĕтĕн вăррине тата 40 грамм эмел курăкĕн /ромашка/ чечекне хутăштармалла. Тин вĕренĕ 3 стакан шыва ямалла. 30 минутран сăрăхтармалла.

Шĕвеке ирхи апат умĕн тата çĕрлене хирĕç çуршар стакан ĕçмелле. Виçĕ кунранах сывлăх лайăхланма пуçлани палăрать. Курс – 2 эрне.

Витĕмлĕ

ТĂВАР, СОДА, ЙОД

Чирлĕ пыра тăвар, сода тата йод хушнă шывпа чÿхени чăнах паха витĕм кÿрет-и? Çапла, усăллă тесе çирĕплетеççĕ тухтăрсем.

Сăмах май, тăвар шĕвекĕ этем юнне çывăх, çавăнпа сиен кÿмест. Шыçнă пыра унпа чÿхесен вăл лăймака сийрен сиенлĕ микроорганизмсене çуса ярать. Апат соди кăна ярса ирĕлтернĕ шыв лăймака сийе лăплантарма пулăшать. Ку сиенлĕ микроорганизмсен аталантарнă пĕчĕк çуркаланчăксене хăвăртрах ÿт илме витĕм кÿрет. Сода çавăн пекех чирлĕ лăймака сийе çемçетет.

Содăпа тата тăварпа пĕчĕк ачасене сипленĕ чухне те /вĕсем пыр чÿхемелĕх ÿснĕ пулсан/ усă курма юрать. Тăварпа сода ирĕлтернĕ шыва пĕр-икĕ тумлам йод хушсан сиплев тата витĕмлĕрех пулать.

Çак шĕвекпе пыра çивĕч тата вăрах ларингит, фарингит, стоматит, карланкăн кăмпа чирĕ, тонзиллит, ангина чухне чÿхеме сĕнеççĕ. Содăпа тăвар тата йод типĕ ÿслĕке те лăплантарма пултараççĕ.

Хӳтлĕх

КУÇ АЙĔ ТĂРТАНСАН

Ир енне куç айĕ тăртаннăшăн, тен, хамăрах айăплă. Сăлтавне палăртма хăтланса пăхар-ха.

1. Шĕвек нумай ĕçетĕр е каçхине çывăрма выртас умĕн пăрăçлă, тăварлă апат çиетĕр.

Мĕн тумалла? Ирхи апатчен 15-20 минут маларах пысăк чашăк симĕс чей ĕçмелле. Вăл организмран ытлашши шĕвеке хăвăрт кăларма пулăшать.

❖ Çывăрма выртиччен 2-3 сехет маларах шĕвек сахалрах ĕçмелле. Каçхи апата пăрăçлă апат мар, пахча çимĕçрен, улмаçырларан хатĕрленĕ апат çимелле.

2. Куç хупанкисем валли тĕрĕс мар суйласа илнĕ е пĕлсе сĕрмен крем та куç айне тăртантарма пултарать.

Мĕн тумалла? Эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекĕнчен хатĕрленĕ шĕвеке морозильникре шăнтмалла. Пăрпа куç хупанкин ӳтне çемçен кăна сăтăрмалла. Вăл ӳте самантрах усăлтарать, тăртаннине ирттерет.

❖ Макияж хунă чухне çӳлти куç хупанки валли кăларнă подводкăпа е кăранташпа кăна усă курмалла.

❖ Куç таврашĕнчи ӳте пит валли кăларнă крем сĕрмелле мар. Куç хупанкине сĕрмелли крема холодильникре упрамалла.

3. Тĕрĕс мар минтер çинче çывăрсан та куç айĕ тăртанать.

Мĕн тумалла? 3-5 минут хастар хусканмалла, сиккелемелле, пĕшкĕнмелле, кукленмелле. Ку юн çаврăнăшне лайăхлатать.

❖ Саппасра 15-20 минут вăхăт пулсан куç айне шывпа йĕпетмелле, тикĕс çĕре выртмалла, куç хупанкисем çине чĕрĕ çĕрулми касăкĕ хумалла. Чĕрĕк сехетрен пите çумалла та куç хупанкисене тăртаннине ирттерекен çăмăл крем сĕрмелле.

❖ Меллĕ минтер туянмалла. Айăк е хырăм çинче мар, çурăм çинче выртса çывăрса кайма тăрăшмалла.

Арçынсем валли

ÇĂМĂЛЛАТМА ПУЛĂШĔ

Ар парĕ шыççан /простатит/ халăх медицинин рецепчĕсемпе усă курни чире çăмăллатма пулăшĕ.

■ Вĕтетнĕ 100 грамм сухана 100 грамм пылпа хутăштармалла, 20 градусран хăватлăрах çур литр шурă исĕм эрехне ямалла. Ăшă вырăнта 10 кун лартмалла. Вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле. Сăрăхтармалла. Кунне 3 хут пĕрер сыпкăм ĕçмелле.

■ Каштан йĕкелĕн хуппине вĕтетмелле, 100 грамм кĕрекен черккене иккĕ-виççĕмĕш пайĕ чухлĕ тултармалла. 3 стакан шыва ямалла. Вĕреме кĕртмелле те вăйсăр çулăм çинче хупă савăтпа пĕр сехет тытмалла. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Шĕвеке виççе уйăрса кунне 3 хут апатчен 1 сехет маларах ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 2-3 эрне.

■ Кишĕрĕн типĕтнĕ çеçкинчен, чăрăш тăрринчен /хвощ полевой/, улпут çырлин /бузина/ чечекĕнчен, упа çырлин /толокнянка/, кĕтмел /брусника/ çулçинчен, сельдерей тымарĕнчен пĕçернĕ чейсем лайăх пулăшаççĕ. Курăксене кашнине уйрăммăн илме е хăвăра килĕшнĕ йĕркепе хутăштарма юрать. Чейе яланхи пекех хатĕрлемелле.

Тимлĕх

ТĔРЛĔРЕН ПУЛАТЬ

Çурăм яланах çурăм шăммине пула ыратмасть. Сăлтавĕ тĕрлĕрен пулма пултарать. Тĕслĕхрен, çак чирсем те витĕм кӳреççĕ.

❑ Пиелонефрит, пӳрен ытти чирĕ. Пилĕкре туртса ыратать. Çав вăхăтрах час-часах шăк тухни, шăнтни аптратать.

❑ Ват çулĕсен чул чирĕ. Хул калакĕсем айĕнче ыратнипе, хырăмлăх чикенĕпе, ăш пăтраннипе палăрать.

❑ Чĕре чирĕсем. Кăкăр тĕлĕнче, хул калакĕсем хушшинче ыратать.

❑ Хĕрарăмсен гинекологи чирĕсем /эндометриоз, амалăх миоми, дисменорея/ е арçынсен ар парĕн патологийĕ.

Кирек мĕнле пулсан та нумай шухăшласа лармалла мар, тухтăр патне кайса сывлăха тĕрĕслеттермелле.

АСТМА ВĔРĔЛЕСРЕН

◆ Астма приступне ирттерме хăш чухне сывлама йывăрланнине туйсанах юрлама сĕнеççĕ. Тăсарах юрламалли юрăсем приступран хӳтĕленме пулăшаççĕ.

◆ Ал-урана чăтмалăх вĕри шыва чиксен те астма приступĕнчен хӳтĕленме пулать.

◆ Тĕпчевсем кăтартса панă тăрăх, кунне 3-4 чашăк кофе ĕçсен те астма приступĕ пуçланмасть.

Сывлăх апачĕ

ДИАБЕТПА ЧИРЛЕСЕН

Кефир борщĕ

Çусăр кефир 75 грамм, кăшман 60 грамм, чĕрĕ хăяр 30 грамм, хăйма 25 грамм, симĕс сухан 10 грамм, тулă хывăхĕ 10 грамм, ешĕл 5 грамм, çур çăмарта.

Сивĕтнĕ кефира лайăх пăтратмалла та вĕренĕ сивĕ шывпа хутăштармалла. Хуппинчен тасатнă пĕçернĕ кăшмана тата хăяра çӳхе улăм пĕрчи евĕр вакламалла, сухана вĕтетмелле. Пахча çимĕçе хутăштармалла, кефирпа шыв хутăшне ямалла, хывăх хушмалла. Кефир борщне янă турилккене чăмăрла пĕçернĕ çăмарта, хăйма, вĕтĕ вакланă ешĕл хушмалла.

Какайран – биточки

Ĕне ашĕ 50 грамм, сĕт 20 миллилитр, тулă хывăхĕ 15 грамм, услам çу 4 грамм.

Какая вакласа аш арманĕпе авăртмалла. Сĕт, хывăх, услам çу хушса лайăх пăтратмалла. Биточкисем йăвалаласа пăс çинче 20-25 минут пĕçермелле.

Кăмпаран – голубцы

Купăста 150 грамм, кăмпа 100 грамм, хăйма 40 грамм, пуçлă сухан 15 грамм, услам çу 15 грамм, пĕçернĕ 1 çăмарта, ешĕл.

Купăстана тăварлă шывра çурри таран пĕçермелле. Çулçисене уйăрмалла, шăнăрне касса илмелле. Кăмпана суханпа ăшаламалла, вакланă ешĕлпе тата çăмартапа хутăштармалла. Фарша купăста çулçисемпе чĕркемелле, çиеле хăйма ямалла, духовкăра пĕçермелле.

Сĕлĕ пăтти

Шыв 200 миллилитр, сĕт 100 грамм, сĕлĕ кĕрпи 40 грамм, тулă хывăхĕ 40 грамм, услам çу 10 грамм.

Хывăха ала витĕр кăлармалла та вĕрекен шыва ярса 10 минут пĕçермелле. Кĕрпе, çу хушса вăйсăр çулăм çинче пăтратсах тăрса 2 сехет пĕçермелле. Сĕтпе çимелле.

СИВĔРЕ КУШĂРХАТЬ

❑ Сивĕре алă кушăрхаса, хĕрелсе, виселенсе аптратсан килте хатĕрленĕ маç хаклă кремран та лайăхрах пулăшать. Каçхине çывăрма выртас умĕн 1 чей кашăкĕ пыла 100 миллилитр ăшă шыва ямалла, 2 апат кашăкĕ хăйма хушмалла, пăтратмалла. Маçа алла сĕрмелле, 15-20 минутран ăшă шывпа çуса тасатмалла. Унтан тутлăхлă крем сĕрсе пир перчетке тăхăнмалла, çаплах çывăрмалла.

❑ Алă ӳчĕ питĕ типĕ пулсан тарăн чашăка 2-шер апат кашăкĕ сĕтпе хĕвелçаврăнăш çăвĕ, пыл хушса хатĕрленĕ алă кремĕ 1 апат кашăкĕ, каштах вĕри шыв ярса пăтратмалла. Унта аласене 10-15 минута чиксе лармалла, унтан хутăша салфеткăпа сăхса илмелле.

Е çакăн пек чашăкăх 1 апат кашăкĕ лимон сĕткенĕ, 3-4 апат кашăкĕ какао порошокĕ, каштах вĕри шыв ярса пăтратмалла. Аласене çак хутăшра 5-7 минут тытмалла. Унтан салфеткăпа сăхса илмелле.

ТИПĔ КУРĂКРАН

Шăк хăмпи шыççан /цистит/ типĕ курăксен пуххипе сипленни ырă витĕм кӳрет. 2-шер пай хăмла пучахĕпе шурă яванчăк курăк /яснотка/, 1 пай хĕвелçаврăнăш тымарĕ, çур пай сысна курăкĕ /спорыш/ илмелле. Вĕсене лайăх вĕтетсе хут хутаçа тултармалла, хутăштармалла.

2 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, çĕр каçа лартмалла, ирхине сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 10 минут маларах çур стакан ытларах ĕçмелле.

Редакци асăрхаттарать: халăх мелĕсемпе сипленме пуçлас умĕн тухтăрпа канашламалла.

Реклама тата пĕлтерӳсем

АУ «Издательский дом «Хыпар»
СДАЕТ ПОМЕЩЕНИЯ ПОД ОФИС
НА 3, 6-7 ЭТАЖАХ
Дома печати.
Справки по телефонам: 28-83-64, 28-83-70, 56-04-17.

ПУЛĂШУ УСЛУГИ

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

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

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

ТУЯНАТĂП КУПЛЮ

18.Бычков, тёлок, коров, лошадей. Т. 89625994706.
39.Бычков, коров, лошадей. Т. 8-960-310-98-78.

СУТАТĂП ПРОДАЮ

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

«ХЫПАР»
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

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

Çырăнмалли индекс: **11524**

Директор-тĕп редактор тивĕçĕсене пурнăçлакан
Д.А.МОИСЕЕВ
Редактор
А.Х.ЛУКИЯНОВА

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

РЕДАКЦИПЕ ИЗДАТЕЛЬ АДРЕСĔ:
428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчĕ, 13, Пичет çурчĕ, III хут.
ЫЙТСА ПĔЛМЕЛЛИ ТЕЛЕФОНСЕМ: 56-03-04,56-00-67.
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 24.01.2017 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 16 сехетре алă пуснă.
Тираж 4540. Заказ 207.

Реклама тексчĕсемпе пĕлтерӳсемшĕн вĕсене паракансем яваплă.