ХЫПАР
Сывлăх
1998 çулхи пуш уйăхĕн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă
+12
1 (766) №, 2014, кăрлач /январь/, 10
Хакĕ ирĕклĕ

ХИСЕПЛĔ ТУСĂМĂРСЕМ!

Вăхăт питĕ хăвăрт шăвать. Çĕнĕ çулăн малтанхи кунĕсем иртни сисĕнмерĕ те. Паян акă «Сывлăх» хаçатăн 2014 çулхи пĕрремĕш номерне алла илтĕр. Эсир ăна кĕтсех тăни иккĕлентермест, мĕншĕн тесен кăçал та унпа пĕрле пулма кăмăл тунă. Чылайăшĕ пулăшуçă-хаçатпа вăл тухма пуçланăранпах туслă çыхăну тытать. Редакцие куллен килекен çырусенче пирĕн вулакансем «Сывлăха» килти тухтăр вырăнне хурса хакланине, унти рецептсемпе усă курса сывлăха çирĕплетнине пĕлтереççĕ, ырă сĕнӳсемпе пулăшма тăрăшаççĕ.

Кăçал «Сывлăх» тусĕсен йышĕ ӳснине палăртма кăмăллă. Хальхи тираж –7470 экземпляр. Хаçата Чăваш Енри ентешĕмĕрсем кăна мар, республика тулашĕнче пурăнакан тăванăмăрсем те /604 экземпляр/ çырăнса илеççĕ. Шупашкарта тухса тăракан «Сывлăх» хаçатăн вулакансем патне çитмелли çулĕ питĕ вăрăм. Анчах шанчăклă туссемшĕн ку чăрмав мар. Тăван чĕлхеллĕ хаçата Тутарстанра, Пушкăртстанра, Алтай, Красноярск крайĕсенче, Ульяновск, Брянск, Владимир, Кемĕр, Чул хула, Эрĕнпур, Пенза, Самар, Сарă ту, Тверь, Томск, Тюмень облаçĕсенче, Чечня, Мари Эл республикисенче уйрăмах кăмăлласçĕ.

Хисеплĕ тăванăмăрсем, «Сывлăх» хаçатпа туслăха упраса пурăннăшăн сире чĕререн тав тăватпăр! Малашне те пĕрлех пуласчĕ. Эпир сирĕн шанăçа тӳрре кăларма тăрăшса ĕçлĕпĕр.

Алина ЛУКИЯНОВА,
«СЫВЛĂХ» хаçат редакторĕ.

Кĕскен

ПĂХĂР УКÇА

Пуç ыратнине пăхăр укçапа ирттерме пулать. Пуç хĕстерме, тăнлавсенче шаккама пуçласанах 1961 çулччен кăларнă пилĕк е виçĕ пуслăх укçасем илмелле. Вĕсене тăнлавсем çумне лейкопластырьпе çирĕплетсе кунĕпех çӳремелле. Каç енне ыратни иртет.

ЧĔРЕШĔН ЛАЙĂХ

Пыл хурчĕн амин сĕчĕ /маточное молочко/ чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсемпе аптракансене пулăшать. Вăл чĕре мышцинчи япаласен ылмашăнăвне лайăхлатать, çавна май инфаркт хыççăн ырă витĕм кӳрет, юнри холестерин шайне чакарать. Тухтăрсем хурт амин сĕчĕпе сипленнĕ хушăрах каçхине çывăрма выртас умĕн 1 чей кашăкĕ пыл çиме сĕнеççĕ.

ӲТ ХЫТТИНЧЕН

Нумай ĕçленĕ хыççăн алă хăмпăлансан, хытсан /мозоль/ пӳтре ӳсекен укçа куракĕпе /толстянка/ сипленни аван. Тачка çулçине тасатмалла, шурăрах çӳхе сийне сӳсе илмелле те сиенленнĕ ӳт çине хумалла, бинтпа çирĕплетмелле, çаплах çĕр каçмалла. 3-4 кун сипленмелле. Укçа куракĕн тачка çулçинче эфир çăвĕсем тата сăмаласем пур. Вĕсем ӳте çемçетеççĕ, шыçса хирĕç кĕрешеççĕ, сиенленнĕ тĕлти юн çаврăнăшне лайăхлатаççĕ.

Хĕл илемĕ, хĕл илемĕ!
Кам кăна унпа киленмĕ.
Йывăçсем – пирĕштисем,
Ачасем – асамçăсем.
Петĕр Çăлкуç.

Килти меслет

ÇĂКА ЧЕЧЕКĔН ЧЕЙĔ

Шăнса пăсăлсан, грипп, ревматизм аптратсан каçхине çывăрас умĕн çак шĕвеке вĕрилле ĕçмелле.

Типĕтнĕ çăка чечекне хăмла çырлине 50-шар грамм илсе вĕрекен 2 стакан шыва ямалла, 5-10 минут вĕретмелле, марля витĕр сăрăхтармалла.

АПЕЛЬСИН ХУППИ

Хырăмлăх язвинчен çак рецепт витĕмлĕ.

10 грамм пылак тымарпа /солодка/ 6 грамм апельсин хуппине çур стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче шĕвек çурри хухиччен вĕретмелле. Унтан 60 грамм пыл хушмалла. Пĕр кунра виçĕ сăтăрккăпа ĕçсе ямалла. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

ХУРЛĂХАН ЭМЕЛĔ

Ревматизм, подагра нушалантарсан хура хурлăханăн хĕвел çинче типĕтнĕ çулçипе сипленни усăллă.

200 грамм çулça тин вĕренĕ 300 миллилитр шыва ярса 4 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 4-6 хут 100-шер миллилитр ĕçмелле. 1-3 уйăх сипленсен ыратни иртет.

АВАЛТАН ПЫРАКАН ЙĂЛА

Китайра мĕн авалтан вăхăта кура сипленесси йăлана кĕнĕ. Çак сĕнӳсем пире те кирлĕ пулма пултараççĕ.

7-9 сехетсем – хырăмлăхпа пыршăлăха пулăшакан эмелсене ĕçмелли чи лайăх вăхăт.

9-11 сехетсем – сулапа хырăм ай парĕ уйрăмах хастар ĕçленĕ вăхăт.

11-13 сехетсем – юн çаврăнăшĕ япăхнă çынсен сахалрах хускалмалла, шăрăх çанталăкра ытларах сулхăнра пулма тăрăшмалла.

13-15 сехетсем – çинçе пыршă аптратсан эмеле çак вăхăтра ĕçсен лайăхрах.

15-17 сехетсем – апат ирĕлесси вăйланать. Хырăмлăх е шăк хăмпи аптратсан эмеле шăпах çак вăхăтра ĕçмелле.

17-19 сехетсем – пӳреpe çурăма сиплени усăллă.

19-21 сехетсем – арлăх вăйсăрлăхĕнчен, ар шĕвекĕ ир юхса тухнинчен, арлăх туртăмĕ пĕтнинчен пулăшакан эмелсем лайăххрах витĕм кӳреççĕ.

21-23 сехетсем – çак вăхăтра китайсем ӳт чирĕсенчен, çӳç тăкăннинчен сипленеççĕ.

23-1 сехетсем – ват хăмпинчен чулсемпе хăйăр çăмăлрах тухаççĕ.

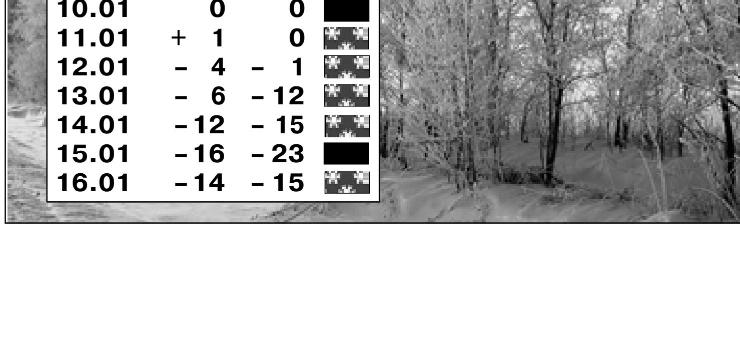
1-3 сехетсем – пĕвер чирлĕ çынсем хытă ыратнипе нушаланаççĕ: эмел ĕçме вăхăт.

3-5 сехетсем – ӳпке, бронхсем вăйсăр пулсан тарăн ыйхă сывлава йывăрлатать кăна, çак вăхăтра эмел ĕçмелле. Ку астматиксемшĕн уйрăмах пĕлтерĕшлĕ.

ЭНĔÇ ВĂРРИПЕ

Вăрах ангинăран авалхи меслет витĕмлĕ пулăшать. Çур стакан энĕç /тмин/ вăррине 1 стакан шыва ярса вăйсăр çулăм çине лартмалла, 15 минут вĕретмелле. Сăрăхтармалла, чĕрĕк стакан шыв хушмалла, каллех вĕреме кĕртмелле. Çулăм çинчен илсен 1 апат кашăкĕ коньяк ярса пăтратмалла. Эмел хатĕр. Кашни çур сехетре 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Чир пуçламăшĕнчех сипленме пуçласан çав кунах сывлăх лайăхланать. Шĕвеке сываличченех ĕçмелле.



ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
10.01	0	0
11.01	+ 1	0
12.01	– 4	– 1
13.01	– 6	– 12
14.01	– 12	– 15
15.01	– 16	– 23
16.01	– 14	– 15

ХĂВĂРТРАХ ТӲРЛЕНĔ

Ӳт шыççан, пиçсе кайсан, экзема, пӳрлешке аптратсан чĕрĕ çĕр улмине пластмасса теркăпа хырмалла. Çур стакан çĕр улми пăттине пĕр чей кашăкĕ пыл ярса пăтратмалла. Марля çине пĕр сантиметр хулăнăш сĕрмелле. Сиенленнĕ ӳт çине хурса 2-3 сехет тытмалла.

Сиплĕ маç хатĕрлесен аван. Пĕрешкел виçепе чăрăшăн чĕрĕ сухăрĕ, вĕлтрен çăнăхĕ, сысна ăш çăвĕ, пыл карасĕ илмелле, тĕплĕ хутăштармалла, çулăм çине лартса кăштах вĕретмелле. Сивĕнсен марльăпа суран, шыçнă ӳт çине хумалла.

Сурана ӳт илесси вăраха кайсан 40 грамм паха пыла 10 грамм шăратнă сысна салипе хутăштармалла, сурана сĕрмелле.

ВАТ ХĂМПИ ШЫÇСАН

Ват хăмпи шыçсан /холецистит/ 40 грамм календула чечекне тин вĕренĕ 1 литр шыва ярса çĕр каçа лартмалла, ирхине сăрăхтармалла. Кунне 3 стакан ĕçмелле.

Эмел куракĕсен чейне хатĕрлеме пулать. 40 грамм календула чечекĕ, 40 грамм сар çип ути /зверобой продырявленный/, 40 грамм сарă кушак ури /бессмертник песчаный/ чечекĕ, 20 грамм сысна куракĕ /спорыш/, 30 грамм сив куракĕн /цикорий/ тымарĕ, 30 грамм хура катăркас /крушина/ хуппи, 10 грамм эмел куракĕн /ромашка лекарственная/ чечекĕ кирлĕ. 20 грамм кураксен пуххине 750 миллилитр сивĕ шыва ярса çĕр каçа лартмалла. Ирхине 5-7 минут вĕретмелле, çулăм çинчен илнĕ хыççăн 20 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 стакан ĕçмелле.

СУХАН «АНТИБИОТИК»

Шăнса пăсăлсан шурă суханăн çӳлти хуппине /шалти çӳхе сийне сиенлемесĕр/ тасатмалла, вакласа таса стакана хумалла, хĕрринченех вĕрекен шыв хушмалла, хупăлчапа витсе 15 минут лартмалла.

Тепĕр стакана 1 чей кашăкĕ пыл, варени е сахăр хумалла, унта марля витĕр сухан шĕвекне ямалла. Пăтратмалла, тӳрех ĕçсе ямалла та вырăн çине выртмалла.

ШЫВПА ЛИМОН СĔТКЕНĔ

Халăх сиплевçисем ват хăмпинче пĕчĕк чулсем пулсан çак меслетпе сипленме сĕнеççĕ.

Кашни ир 1 стакан ăшă шыва 1 лимон сĕткенне ярса ĕçмелле. 10 кун сипленмелле, унтан 10 кун тăхтамалла та каллех ĕçме пуçламалла. 3 сиплев курсĕ ирттермелле. Урюк е курага компочĕ тăтăшрах ĕçмелле. Сезон вăхăтĕнче арпус çимелле.

Сывлăх
1 (766) №, 2014, кăрлач (январь), 10

Сывлăх апачĕ

СĔЛĔ ПĂТТИ СĔТЕЛ ÇИНЧЕ ЯЛАНАХ ПУЛТĂР

Сĕлĕ кĕрпи сывлăхшăн усăллине пурте пĕлме кирлĕ. Пăтта тулли тĕшĕллĕ сĕлĕрен е «Экстра» мар геркулесран пĕçермелле, вĕсенче сывлăхшăн паха япаласем ытларах упранса юлаççĕ. Тата çакна та асра тытмалла: пăтта шывпа пĕçерсе çини пĕлтерĕшлĕ. Сĕлĕ пăтти вар-хырăмăн лăймака сийне паха витĕм кӳрет, апат ирĕлессине лайăхлатать. Вăл сывлăхшăн мĕн тери усăллă пулнине çак йĕркесем тата витĕмлĕрех çирĕплетеççĕ.

Питĕ паха

1. Хырăмлăхшăн çăлăнăç. Сĕлĕ кĕрпи вар-хырăм ĕçне лайăхлататать кăна мар, тĕрлĕ шыçăран та хӳтĕлет, гастритпа хырăмлăх язвин аталанăвне чарса лартать.

2. Лăплантарать. Сĕлĕ стреса хирĕçле витĕмпе палăрса тăрать. Ахаль пăтă та çемçен лăплантарать. Сăлтавĕ – сĕлĕре нерв тытăмĕшĕн яваплă В ушкăнри витаминсем нумай пуринче. Çак йышри В6 витамин пуç миминче серотонин витамин туса кăларассишĕн яваплă. Унсăр пуçне сĕлĕре организмăн стреса хирĕçле хăватне ӳстерекен тата иммунитета лайăхлатакан аминойӳçексем пур. Чи малтанах çак пăтта ыйхи пăсălнă, кăмăлĕ улшăнса тăракан çынсене сĕнеççĕ.

3. Лайăх тасатать. Экологи тĕлĕшĕнчен лару-тăру йĕркеллĕ мар регионсенче, хуласенче пурăнакансен сĕлĕ пăтти тăтăшрах çимелле. Вăл организмран йывăр металсемпе наркăмăшсене лайăх кăларать.

4. Какай выранне. Сĕлĕ белок виçипе кĕрпесен хушшинче хура тул хыççăн иккĕмĕш вырăнта тăрать. Пĕчĕк турилкке пăтă та организма талăкра кирлĕ белок виçин 20 процентĕпе тивĕçтерет.

5. Щит евĕрлĕ пара пулăшать. Сĕлĕ кĕрпин витĕмĕпе эндокрин тытăмĕн, çав шутра щит евĕрлĕ пар, ĕçне йĕркене кĕртме пулать.

6. Начарлатать. Диета сĕлĕ пăттине начарланас тесен май килнĕ таран тăтăшрах çимелле. Вăл кăткăс углеводсен йышне кĕрет, организма глюкозăпа майĕпен те шайлашуллă тивĕçтерет, юнри сахăр шайне виçере тытса тăма май парать. Ун хыççăн пылак та çиес килмест.

7. Илемлĕ кĕлетке. Сĕлĕ пăтти начарлатнисĕр пуçне кĕлеткене илемлетме те пулăшать, ӳт айĕнчи çу сийне мышца тĕртĕмĕпе улăштарать. Ку сĕлĕре япаласен ылмашăнăвне йĕркене кĕртекен микроэлементсемпе витаминсем нумаййипе çыхăннă.

8. Ӳте тасатать. Пăтă çисех ӳт япăхнинчен хăтăлма пулать. Пĕрремĕшĕнчен, сĕлĕре ӳт сывлăхĕшĕн кирлĕ биотин нумай. Иккĕмĕшĕнчен, белоксăр, çусăр, углеводсăр пуçне унра икĕ тĕрлĕ – ирĕлекен тата ирĕлмен – клетчаткăсем пур. Ирĕлмен клетчатка пыршăлăхра унăн стенкисенче пухăннă кирлĕ мар япаласене шăлса кăларакан шăпăр пек ĕçлет. Çавна май сĕлĕ пăтти час-часах çисен пыршăлăх микрофлори йĕркене кĕрет, ку питре те палăрма пуçлать. Çын хăйне лайăхрах туйма пуçлать, ыйхăлаттарни, ывăнни иртет, вăй кĕрет.

9. Диабетикшăн усăллă. Ирĕлекен клетчатка /бета-глюкан/ юнри сахăр шайне чакарать. Çавăнпа сахăр диабечĕпе чирлĕ çынсен шывпа пĕçернĕ сĕлĕ пăтти çимеллех.

10. Юн тымарĕсене хӳтĕлет. Бета-глюкан юн тымарĕсемшĕн те тăрăшать. Тĕпчевсем çирĕплетсе панă тăрăх – сĕлĕ пăтти çини вĕсене сиенлĕ холестеринран тасатма пулăшать, инфарктпа инсульт хăрушлăхне чакарать.

Çав тери тутлă

Какао. 3 апат кашăкĕ сĕлĕ хăрпăкне савăта хурса ăна витмелĕх тин вĕренĕ шыв ямалла, 3 минут лартмалла. Унтан 300 миллилитр сĕте ярса пăтратмалла. Ала витĕр кастрюле сăрăхтармалла, 2 апат кашăкĕ сахăр хушса çулăм çине лартмалла. 1 апат кашăкĕ какаона кăшт сĕт хушса пăтратмалла. Ăна плита çинчи вĕреме кĕнĕ хутăша пĕчĕк юхăмпа ямалла, пăтратсах тăрса 25-30 минут пĕçермелле. Пиçсе çитнĕ тĕле унăн çăралмалла. Хатĕр какаона чашăксене ямалла, çиеле корица сапмалла.

Акăлчансем пек. 1 пай «Геркулес» хăрпăка вĕрекен 3 пай шыва ярса пăтă пĕçермелле. Кăштах тăвар сапмалла. Сĕтел çине турилккепе пăтă, пĕрер черкке çăра сĕт, виски, хăмăр сахăр лартса памалла. Çак çимĕçсене пăтта тутă кĕртме хушаççĕ.

Чăн-чăн деликатес. 1 стакан сĕлĕ хăрпăкне тăвар хушнă шыва ямлла, вĕреме кĕртмелле, темиçе минут пĕçермелле. Çур стакан çăратнă сĕт /сгущенное молоко/ е çăра сĕт /сливки/ хушса тата кăштах пĕçермелле. Пылак нумаййине кура кастрюль тĕпне ларасран асăрханăр. Пăтта сĕтел çине лартса париччен корица, тӳнĕ аçтăрхан măйăрĕ, маларах ислетнĕ иçĕм, груша касăкĕсем, пĕтнĕк çулçи хушсан аван.

Ăшаланă снэк. Типĕ çатма çине 2 стакан сĕлĕ хăрпăкĕ хумалла, чĕрĕк е çур стакан сахăр хушалла, вăтам çулăм çине лартмалла. Пăтрата-пăтрата сахăр ирĕлме пуçличчен, хутăш ылтăн хăмăр тĕслĕ пуличчен ăшаламалла. Савăта кăларса хумалла, сивĕнме памалла. Вĕтетнĕ ăшаланă măйăр е малтанах ислетсе лартнă иçĕм пĕр ывăç хушма юрать.

Печени. Блендерта çуса типĕтнĕ аçтăрхан măйăрĕпе типĕ улма-çырлана /курага, хура слива, иçĕм/ вĕтетмелле. Пĕтĕмĕшле виçи 500 грамм пулмалла. Унтан 500 грамм сĕлĕ хăрпăкĕ хушса пăтратмалла. Хутăша ăшăрах шыва ямалла, 3 апат кашăкĕ тип çу хушса лайăх пăтратмалла. Çур чей кашăкĕ апат содине кăшт лимон сĕткенĕпе çемçетмелле те хутăша ярса каллех тĕплĕ пăтратмалла. Пулнă чустаран печенисем йăваламалла, 180 градус вĕри духовкăра 20 минут пĕçермелле.

Халăх медицини

ШĔШКĔ ÇУЛÇИ, ПЫЛАК ТЫМАР

Сивĕ çанталăкра ар парĕн аденоми вĕрĕлме пултарать. Çавăнпа арçынсен шăнасран асăрханмалла, чир аптратма пуçланине сиссенех килти мелсемпе сипленмелле.

❖1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ шĕшкĕ çулçине /типĕтни те лайăх/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вĕрекен шыв мунчине лартса 15 минут пиçĕхтермелле. Кунне 3 хут стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле.

❖2-3 чей кашăкĕ çумăр курăкне /спаржа лекарственная/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вĕрекен шыв мунчине лартса 15 минут пиçĕхтермелле. Кунне 3 хут стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле.

❖2-3 чей кашăкĕ çумăр курăкне тин вĕренĕ 200 миллилитр шыва ярса 5 минут вĕретмелле. Пĕр кунра ĕçсе ямалла.

❖1 апат кашăкĕ çумăр курăкĕн вĕтетнĕ тымарне 200 миллилитр шыва ярса 10 минут вĕретмелле. Кашни 4 сехетре 3-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

❖1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ пылак тымара /корень солодки/ çур литр шыва ярса 15 минут вĕретмелле, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн 3-шер апат кашăкĕ икĕвиçĕ эрне ĕçмелле.

❖1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ хупах тымарне çур литр шыва ярса 10 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апат умĕн пĕрер черкке 2-4 эрне ĕçмелле.

❖1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ пыл курăкне /медуница/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 20 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

❖1-ер пай утмăл турат чечекне, пылак тымара, 3 пай упа çырлин /толокнянка/ çулçине хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вĕрекен шыв мунчинче 15 минут пиçĕхтермелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен 15-20 минут маларах 2-3-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

❖1-ер апат кашăкĕ мелисса çулçине, кушак курăкĕн /валериана/ тымарне, 2-шер апат кашăкĕ хур урине /лапчатка гусиная/, рута курăкне хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса 30 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Тӳрех ĕçмелле.

АНĂС КУРĂКĔПЕ ГЕРАНЬ АВАН

✦ Ывăнсах çитсен кунне 3 хут апатчен çӳллĕ анăс курăкĕн /девясил/ çăнăх пуличчен вĕтетнĕ тымарне çуршар чей кашăкĕ илсе шывпа сыпса ĕçмелле.

✦ Вар-хырăм пăсăлсан хура хăмла çырлин /ежевика/ типĕ çулçине вĕтетмелле, 3 апат кашăкĕ илсе тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10 минут пĕçермелле. Илсен 30-60 минут лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 3 хут çуршар стакан ĕçмелле.

✦ Невроз аптратсан каçхине çывăрма выртас умĕн тин вĕренĕ 1 стакан шыва пӳлĕмри геранĕн 3 çулçине ямалла, çĕр каçа лартмалла. Ирхине сăрăхтармалла. Ирхи, кăнтăрлахи, каçхи апатсенче стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле. Шĕвеке кашни кун çĕнĕрен хатĕрлемелле. Сиплев курсĕ – 1-1,5 уйăх.

ПĔÇЕРТЕСРЕН АСĂРХАНĂР

Пыр хытă ыратсан сухарипе те сипленме пулать.

Пĕр ывăç вĕтетнĕ сухарине тин вĕренĕ шыва ямалла, ваклана пĕр пуç ыхра хушмалла. Сухари ислесен шывне тăкмалла. Хутăша тӳрех пир чăлхана тултармалла та мăй çине хурса ыратни иртичченех тытмалла. Компреса çĕрлене хирĕç хурсан лайăх. Ытла хытă пĕçертесрен асăрханăр. 2-3 процедура хыççăн чир лăпланать.

ХАÇАТ ЙĔПЕТСЕ ХУМАЛЛА

Çапăнтарса кăвакартнă ӳте хăвăртрах сыватас килет. Ку тĕлĕшпе ансат та витĕмлĕ меслет пур. Ыраттарнă вырăна тӳрех массаж тумалла.

Унтан ялан алă айĕнчи тăхлан примочкипе усă курмалла. Вăл – хаçат. Типографи сăрри ытларах страницăран темиçе татăк çурса илмелле те шывпа йĕпетсе çапăнтарнă ӳт çине хумалла. Кăвакарни куç умĕнчех çухалать.

УРТĂШ ÇЫРЛИПЕ

Сыпă ревматизмне пула ыратнинчен уртăш /можжевельник/ шĕвекĕпе те сипленеççĕ.

15 грамм уртăш çырлине 70 процентлă 100 миллилитр спирта ярса 15 кун лартмалла. Унпа сыпăсене каçхине çывăрма выртас умĕн сăтăрмалла. Унтан чирлĕ сыппа çăм япалапа чĕркесе çĕр каçмалла.

Темиçе рецепт

ВАР-ХЫРĂМА ПУЛĂШМА

Хулăн пыршă чирĕ колит чухне варвитти аптратсан 1 апат кашăкĕ çĕлен курăкĕн /змеевик/ тымарне 200 миллилитр чĕрĕ шыва ярса 1 сехет лартмалла. Унтан 5 минут вĕретмелле, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 2 хут чĕрĕкшер стакан ĕçмелле.

Хырăмлăх сĕткенĕн йӳçеклĕхĕ пĕчĕк чухнехи гастрит тата колит пĕрле тертлентерсен 1 апат кашăкĕ пилеш курăкĕн /пижма/ чечекне 200 миллилитр шыва яра 5 минут вĕретмелле. Çулăм çинчен илсен 30 минут лартмалла та сăрăхтармалла. Кашни 2 сехетре 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Колит чухне юнлă варвитти пуçлансан шăрттан курăкĕн /кровохлебка лекарственная/ 2 апат кашăкĕ тымарне тата 1 чей кашăкĕ шĕпĕн курăкне /чистотел/ çур литр шыва ярса 10 минут вĕретмелле. Çулăм çинчен илсен 30 минут лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 5-6 хут апат умĕн 2-шер апат кашăкĕ 45 кун ĕçмелле.

ТЕМ ТЕ ПĔР

■ Ӳте чĕртерсен, кастарсан суран çине грушăна теркăласа хумалла. 20 минутран ăшă шывпа çуса тасатмалла. Хăвăрт ӳт илет.

■ Анемирен 2-3 эрнере хăтăлма пулать. Кунсерен 2-3 чĕрĕ кишĕр çимелле кăна.

■ Ура кĕлинче шăмă ӳссен каçхине çывăрма выртнă чухне ун çине гранат хуппине шал енĕпе хурса çирĕплетмелле, çаплах çĕр каçмалла. Сываличченех компресс хумалла.

■ Кофене корица ярса ĕçни склерозран хӳтĕленме пулăшать, çанталăк улшăннипе нервсем пăлханнине иртерме пулăшать.

■ Пылак хĕрлĕ пăрăç хутаçĕнче 100 грамм çимĕç пуçне 100 миллиграмм С витамин пур. Ку лимонринчен икĕ хут ытларах.

Сывлăх
1 (766) №, 2014, кăрлач (январь), 10

МАТТУРСКЕРĔМ МАНĂН

АШШĔ-АМĂШНЕ ПУЛĂШМА

Хÿтлĕх

СĂМСАРАН ЮН КАЯТЬ-И?

Ача сăмсинчен юн кайсан çаксене тума юрамасть:

■ ачасене вырăн çине минтерсĕр, урисене çÿлелле хуртарса вырттармалла мар. Кун пек пуçа юн ытларах пыма тытăнать, юн вăйлăрах каять;

■ пуçа каялла яма. Ку юна венăпа юхса кайма чăрмантарать, юн каясси вăйланать;

■ унсăр пуçне юн тип пыра лекме, хăстарма, ÿпке шыççине пуçарма пултарать.

Çаксене тумалла:

■ чи малтан ачана лăплантармалла. Хумханнипе чĕре хытăрах тапать, юн ытларах каять;

■ ачана лартмалла, пуçне кăшт малалла пĕктермелле, кĕпе çухине, тÿмисене вĕçертмелле, чÿрече уçмалла, ачана тарăннăн сывлама хушмалла, сăмсапа сывласа илмелле, çăварпа сывласа кăлармалла. Ку юн çаврăнăшне, юн кĕвелессине лайăхлатать;

■ сăмса кăкĕ çине пăр е сивĕ шывра йĕпетнĕ ал шăлли хумалла. Ура çине – грелка. Ку сăмсари юн тымарĕсене пĕрме, урарине сарма пулăшать. Пуçри юн ура патнелле каять;

■ пÿрнепе сăмса çунаттисене хĕстермелле, сăмса шăтăкне водород перекиçĕнче йĕпетнĕ мамăк чикмелле.

Юн вăйлă кайсан ачана 1-2 чей кашăкĕ 5-10 процентлă хлор кальцийĕн ирĕлчĕкĕ е юн кайма чаракан мĕнле те пулин урăх препарат ĕçтермелле. Вĕсем алă айĕнче çук пулсан темиçе апат кашăкĕ тăварлă шыв ĕçтерĕр. Анчах вăл ачан пÿрипе чĕри сывă пулсан кăна юрать.

Юн кайнине чарайман «васкавлă пулăшу» чĕнмелле.

Юн юхма пăрахнă хыççăн ачана пĕр вăхăт кофе, какао, çăра чей ĕçтерме юрамасть. Апат тата çак шĕвексем юн пусăмне ÿстерме, юн тымарĕсене сарма, çĕнĕрен юн юхтарма пултараççĕ.

Юн кайнин сăлтавĕсем:

■ сăмса ăшĕнчи юн тымарĕсем питĕ çиелте вырнаçнă, лăймака сийĕ çÿхе, кăшт амантнипе те, юн тымарĕ хăвăрт сарăлнипе те юн кайма пултарать;

■ ача сăмса шăтăкне чакаласан та, лăймака сий типсен те юн каять;

■ С витамин çитменнипе юн тымарĕсен стенкисем патракланаççĕ. Ачана пахча çимĕçпе улма-çырла ытларах кирлĕ;

■ хăш чухне сăмсаран юн кайнипе пĕрлех пуç ыратать, хăлха шавлать. Ку дистонипе çыхăннă. Ун пек чухне юн пусăмĕ тăтăшах сикет, юн тымарĕсем е пĕрĕнеççĕ, е сарăлаççĕ.

Ачан сăмсаран час-часах юн кайсан çак сĕнÿсене тĕпе хумалла:

■ ачана сăмса шăтăкне чакалама пăрахтарăр;

■ пÿлĕмри сывлăша нÿретмелле, батарея çине йĕпе ал шăлли хумалла е шыв тултарнă савăт лартмалла. Ача урамра нумайрах уçăлса çÿретĕр;

■ рационра пахча çимĕç, улма-çырла, сĕткен, витаминсем, белокпа пуян апат /тăпăрчă, пĕвер, чăх шÿрпи/ пулмалла.

АЧАСЕМ ПЫЛАК ЮРАТАÇÇĔ

Ачасем пылак çиме юратаççĕ. Пылакра углевод пур, вăл организма энерги парать. Шăккалатри антиоксидантсем иммун тытăмне ырă витĕм кÿреççĕ, япаласен ылмашăнăвне йĕркелеççĕ, инфекци чирĕсенчен хÿтĕлеççĕ.

Апатлану институчĕн специалисчĕсен шухăшĕпе ачана куннe 30-40 грамм «пылак углевод» кирлĕ. Ку – 2-3 канфет е зефир, е 2 печени. Уявсенче пылак апат ытлашшипех пулать, ку вара организма сиенлĕ витĕм кÿрет.

Пĕрремĕшĕнчен, сахăр шăла аркатать. Апат хыççăнах пылак çини шăла ун пекех сиенлемест, апатчен çини шăл эмальне пĕтерет. Сахăр организмра çăва куçать. Самăр ашшĕ-амăшĕн ачисен те ытлашши виçе пухăнать. Пĕрмай пылак çини япаласен ылмашăнăвне япăхлатать, пĕвер ĕçне йывăрлатать, аллергие ярать, хырăмлăх сĕткенĕн йÿçеклĕхне ÿстерет. Ачан пыр хĕртет, хырăмĕ ыратать, ăна лĕклентерет.

Ачан организмне сиенлесрен мĕнле пылак пама юрать-ха?

Канфетсенчен шăккалатлине суйламалла. Карамель ан туянăр, унран усси çук.

Виççĕ тултарман ачана пылак, газлă шыв юрамаççĕ. Унăн хырăмĕ кÿпĕнет. Шкул ачин те сайра хутра кăна ĕçме юрать. Сĕткен усăллăрах.

Мороженăй паха çимĕç. Пломбирта кальци, B_2 витамин, сĕт пур. Анчах самăр ачана мороженăй сайра çитермелле. Мороженăйра çу питĕ нумай. Ват çулĕсен чирĕсемпе аптракансен те çак çимĕçпе асăрханулă пулмалла.

Чи усăлли – мăйăр. Унра ÿсен-тăран белокĕ, минерал тăварĕ нумай. Нимĕн те хушман мăйăр усăллăрах.

ПЕПКЕ ВИÇИНЕ КУРА

Памперса пепкен кĕлетке виçине кура туянмалла. 6 килограммчен – «мини» тесе çырни, 6-9 килограмлисене «миди» кирлĕ. Ăна кашни 3-4 сехетре улăштармалла: кăкăр ĕмĕртес умĕн е ун хыççăн, каçхине çывăрма вырттариччен тата вăрансан, урама уçăлтарма илсе тухиччен тата, паллах, айне йĕпетмессерен. Памперс тăхăнтартиччен пепке купарчисене лайăх çумалла.

Пĕчĕк ачана вырăн çинче пĕр эрне – пĕр енне, тепĕр эрне тепĕр енне хумалла. Кун пек тусан унăн пуçĕ хăрах еннне чалăшмасть. Ача пуçне енчен-енне çаврĕ, çĕннипе ытларах паллашĕ. Пÿлĕмре ирĕклĕ вырăн пулсан кравате пĕр вырăнтан тепĕр вырăна куçармалла.

Кăкăр ачи хăсни амăшне хытă пăшăрхантарать, пепкене вара кансĕрлемест. Вăл ĕмнĕ вăхăтра шала сывлăш лекнипе хăсать. Чĕчĕ пуçне пепке çăварне тĕрĕс чикмелле, вăл ăна пĕтĕмĕшпех хыпма пултартăр. Кĕленчерен ĕмтернĕ чухне кĕленче мăйĕ апатпа яланах тулли пултăр. Апатлантарнă хыççăн ачана тÿрĕ çĕклесе тытăр, ку хăсасран хÿтĕлĕ. Пепке нумай хăссан, кĕлетке виçи сахал хушăнсан тухтăр патне каймалла.

Икĕ уйăхри кăкăр ачи пуçне тÿрĕ тытма, выртнă чухне пуçне çĕклеме, аллине чăмăртама, пÿрнисене сарма, хăйĕн аллисене, кравать çийĕн çакнă теттесене сăнама пултарать. Пепкешĕн чи хаклă сăнар – амăшĕ, ун çине вăл питĕ тимлесе пăхать.

ПĔРРЕ ЫРАТНИПЕХ...

Пĕчĕк ача пысăккипе тула тухнă чухне ыратнине пĕрре туйсанах туалета пачах кайма пăрахмашкăн пултарать.

✦ Кăкăр ачи 1,5-2 талăк пысăккипе тула тухманни вар хытни шутланать. 3-4 уйăха çитмен пепкесен талăкра 2-5 хут /кашни çитермессерен/ хырăмне пушатмалла, искусственлă майпа апатлантараканнисен сайрарах – талăкра 1-2 хут.

✦ Вăрах вăхăт вар хытни аллерги реакцийĕ пуçарма, пыршăлăх ĕçне пăсма пултарать. Çавăнпа ку хăй тĕллĕн иртесс кĕтмелли çук. Апат çитернĕ хыççăн пепке хырăмне массаж туни усăллă. Ăна вăхăт-вăхăтпа хырăмĕ çине хума ан манăр.

✦ Вар хытнин сăлтавĕ – кирлĕ чухне те тула тухма пăрахни. Пĕрре те пулин ыратсанах ача хирĕçлесе кутăнлашма пуçлать. Чылай чухне çакăн пек вар хытни чĕчĕ ĕмĕртме пăрахтарнипе е чÿлмек çине ларма хăнăхтарнипе пĕр килет. Тĕпренчĕкĕре чÿлмек çине кунне 3 хут апат хыççăн 5-шер минута лартăр. Майĕпен йăлтах йĕркене кĕрĕ.

Кирлĕ пулĕ

ПИЧĔ ХĔП-ХĔРЛĔ

Пĕчĕк ачан диатез пуçлансан типĕ исĕм пулăшать. Пĕр ывăç исĕме тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, шĕвек сивĕниччен тата тĕксĕмлениччен лартмалла. Исĕм шывне ачана темиçе сăтăрккăпа пĕр кунра ĕçтерсе ямалла. Çак шĕвеке ачан хĕрелнĕ питне сĕрмелле. 3-4 кун сиплесен ÿт хĕрелни иртет, пĕр эрнерен диатез йăлтах çухалать.

ÇУРĂМ ÇИНЕ – КОМПРЕСС

Ачана ОРЗ, ОРВИ, бронхит, трахеит аптратсан компресс хатĕрлĕр. Эмальленĕ пĕчĕк кастрюльте 1 апат кашăкĕ сысна ăш çăвне ирĕлтермелле, 1 апат кашăкĕ пыл тата 1 апат кашăкĕ шурă эрех хушмалла, пăтратсах тăрса 1 апат кашăкĕ çăнăх ямалла. Хутăша малтанах хатĕрленĕ пир пусмана çурри таран сĕрмелле те юлнă пайĕпе çиелтен хуплам алла, выртакан ача çурăмĕ çине хумалла, ăшă утиялпа витмелле. Пĕр-икĕ сехетрен илмелле те ачана ăшă тăхăнтартмалла.

Ыйту-хурав

УКРОП ШЫВĔ ХĂТАРАТЬ

Вун пĕр уйăхри ывăлăм хырăмлăхра газ пухăннипе аптрать. Укроп шывĕ лайăх пулăшать теççĕ. Ăна мĕнле хатĕрлесе ĕçтермелле?

Т. СОРОКИНА.
Елчĕк районĕ.

1 апат кашăкĕ çăнăх пуличчен вĕтетнĕ укроп вăррине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, шыв мунчине лартса вĕреме кĕртмелле, çавăнтах 30 минут пиçĕхтермелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Шĕвеке 2 кунра пĕрре хатĕрлемелле, сивĕтмĕшре упрамалла. Ăшăлла ĕçтермелле. Укроп шывĕ усăллă микрофлорăна атлантарать, газсенчен хăтарать.

ХУШМА АПАТ КИРЛĔ

Пепкене кăкăр сĕчĕпе пĕрлех минерал хутăшĕсемпе витаминсем те кирлĕ. 1,5 уйăхрисене пан улмирен хатĕрленĕ нимĕр пама юрать. Улма-çырла нимĕрĕ апат ирĕлессине лайăхлатать, аппетита усать.

3,5 уйăхри ачасене çăмарта сарри çитерме тытăнмалла. Пĕрремĕш кун унăн саккăрмĕш е чĕрĕк пайĕ те çителĕклĕ, каярахпа çуррине çитерме пуçламалла.

Пилĕк уйăхран кăкăр ĕмĕртнипе пĕрлех пахча çимĕç нимĕрĕ те çитерме пуçламалла. Хăш çимĕç лайăхрах-ха? Çĕр улмине, кишĕре, çарăка пĕчĕк ача организмĕ лайăхрах йышăнать.

Улма-çырла, пахча çимĕç сĕткенĕ пирки те асăнмалла. Тăватă уйăх тултарнă ачасене пан улми, хура хурлăхан, кишĕр, чие сĕткенĕ кирлĕ. Апельсин, мандарин, çĕр çырли, исĕм çырли сĕткенĕсене ĕçтерме тăхтамалла. Мĕншĕн тесен вĕсем диатез пуçарма пултараççĕ. Ÿте шатра тухни çак чир пуçланнине пĕлтерет. Сĕткене кашни кун пĕр тĕрлине мар, ылмаштарса ĕçтерме тăрăшмалла.

7,5-8 уйăхсенчи ачана какай /ĕне, чăх/ нимĕрĕ кунне 30 грамм çитерме сĕнеççĕ. Пĕвертен хатĕрлени те усăллă,

Мелĕ пур

ЫТЛАШШИ ÇИСЕ ТУЛТАРАСРАН

Аппетита чакарма пулăшакан ансат мелсем пур.

1. Апат умĕн шĕвек ĕçмелле. Сĕтел хушшине лариччен 20-30 минут маларах ĕçнĕ 1 стакан шыв, сĕткен е чей хырăма тултарса выçнă туйăма улталаççĕ. Çавна май апат та сахалрах çиетĕр. Унсăр пуçне ку апат ирĕлтерес ĕçе йĕркелеме пулăшать. Сăмах май, апатланăва çăмăл пахча çимĕç яшкинчен пуçлани те вырăнлă.

2. Пăрăçлă, тăварлă çиесрен асăрханăр. Техĕмлĕхсем, тăвар хырăмлăх сĕткенне тухма витĕм кӳреççĕ, çапла майпа аппетита вăйлатаççĕ.

3. Сĕтел çинче яланах улма-çырла пултăр. Чăтма çук çиес килсе кайнă чухне пан улми, апельсин, груша, абрикос е пĕр-икĕ исĕм çырли выçнă туйăма пусараççĕ. Вĕсене чăмласах çӳресен те кĕлетке виçи хушăнмĕ.

4. Кефир, турăх е пылак мар йогурт ĕçĕр. Йӳçнĕ сĕт çимĕçĕсем хырăмлăха лайăх тултараççĕ, рациона калори сахал хушаççĕ. Паллах, çу сахал сĕт çимĕçĕсем ĕçмелле.

5. Тăтăшрах тата сахалшарăн çимелле. Яланах тутă пулатăр, çав вăхăтрах организма калори кирлинчен ытла лекмест.

6. Апатчен 2-3 касăк тĕксĕм йӳçĕ шăккалат çимелле. Вăл питĕ вăйлă аппетита та чакарать. Ăна тӳрех çисе ямасан, пĕр вăхăт ĕмсен витĕмĕ пысăкрах. Çапла майпа организма калори çителĕклĕ кĕнĕ пирки пуç мимине тӳрех пĕлтерӳ çитет.

7. Кофе вырăнне чей ĕçĕр. Кофе аппетита вăйлатать. Чей вара хырăмлăха лайăх тултарать, унта апат валли вырăн сахал юлать. Сăмах май, чее пĕр касăк лимон тата çур чей кашăкĕ пыл хушсан хырăм выçни икĕ сехет пачах аптратмĕ.

8. Пахча çимĕç салачĕсене пăрса йышăнсем хушмалла. Вĕсем хăвăрт тăрантаççĕ. Çавăнпа кăнтăрлахи апата шалча пăрçи е пăрçа хушнă пахча çимĕç салачĕ çисен тĕп апатăн çур виçипех хырăм тăранать.

ЧИРЛĔ СЫППА СĔРМЕ

Вăрах полиартрит аптратсан ыратнине ирттерме çăмарта «майонезĕ» хатĕрлемелле.

Стакана чĕрĕ 1 çăмартана хуппипех хумалла, ăна 1 сантиметр хупламалăх 70 процентлă уксус эссенцийĕ ямалла. Эссенци пăсланса пĕтесрен полиэтиленпа витсе тĕттĕм вырăна 5-6 куна лартмалла. Çак вăхăтра çăмарта хуппи пĕтĕмпех ирĕлме кирлĕ. Унтан 200 грамм услам çу хушса йывăç патакпа лайăх пăтратмалла. Каллех полиэтиленпа витсе ăшă çĕрте 5-6 кун лартмалла.

Хатĕр эмел майонез евĕр пулмалла. Ăна çӳхе сийпе /хулăн пулсан ӳт пиçсе кайма пултарать/ ыратакан сыппа сĕрмелле, компресс хучĕпе витмелле, ăшă япалапа чĕркемелле.

ПĔР ВИÇЕПЕ ИЛСЕ

Хырăм ай парĕ шыçсан /панкреатит/ çак рецептсем паха витĕм кӳреççĕ.

❖ Хура çырла /черника/, кĕтмел /брусника/, хурăн çырлин /земляника/ çулçисене пĕр виçепе илмелле, лайăх вĕтетмелле. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, ăшă чĕркесе 1 сехет лартмалла Кунне 3 хут апатчен çуршар стакан ĕçмелле.

❖ Каçхине 1 стакан кефира 1 апат кашăкĕ хура тул кĕрпи ярса лартмалла. Ирхине çимелле.

❖ Рационра тинĕс купăсти яланах пулмалла.

Шута илме

КАШНИН – ХĂЙĔН ЙĔРКИ

Хĕрарăмсем валли. Темиçе пин хĕрарăма сăнаса пурăннă хыççăн ăсчахсем çакăн пек пĕтĕмлетӳ тунă: сахăр ытла нумай çини пыршăлăхăн усал шыççине пуçарма пултарать. Нимĕç тата американ медикĕсем çирĕплетнĕ тăрăх – пылакпа иртĕхекенсем вăтамран 15 çул сахалрах пурăнаççĕ. Ахальтен мар ĕнтĕ ăсчахсем пурте виçеллĕ пулмалла тесе çирĕплетеççĕ.

Пылак юратакансен хăйсене ытлашши виçерен, кариесран, атеросклерозран, инфарктран, сахăр диабетĕнчен мĕнле упраса хăварасси пирки шухăшламаллах. Унсăр пуçне пылак нумай çиекен хĕрарăмсем сĕт чирĕпе /молочница/ те аптраççĕ.

Арçынсем валли. Пылака пысăк туртăм пур арçынсен темиçе çултан импотент пулас хăрушлăх пур. Тĕпчевсен кăтартăвĕсем çакăн пек: арçын организмĕнче пылак çисен юнри тестостерон шайĕ чакать. Сăмах май, пĕр стакан пылак шыв ĕçсен те юнри тестостерон виçи вăтамран кирлĕ виçен чĕрĕкĕ чухлĕ сахалланать, çак йĕрке ĕçнĕ хыççăн тата икĕ сехет сыхланса юлать.

Витĕмлĕ

УРА КĂМПИ АПТРАТСАН

Ура ӳчĕн тата чĕрне кăмпинчен хăтăлма çăмăл мар. Кĕçĕтни аптратсах çитерет, чĕрне хулăнланса, сийленсе тарăхтарать. Çак амакпа çине тăрса кĕрешмелле, килти аптечкăра хăватлă эмелсем яланах пулмалла. Сăмах кунта халăх медицинин рецепчĕсем пирки пырать.

Прополис

✦ Аптека прополис настойки туянмалла та ăна куллен сиенленĕ ӳтпе чĕрнене сĕрмелле.

✦ Маç аван: 3 пай прополиса вĕтетмелле, 2 пай вазелинпа е тип çупа хутăштармалла. Унтан 5 пай услам çу хушмалла, шыв мунчинче пиçĕхтермелле, лайăх пăтратмалла. Маçа тĕттĕм сулхăн вырăнта упрамалла. Ăна сиенленнĕ вырăна сĕрме е мамăк дискпа, марльăпа чирлĕ ӳт, чĕрне çине хума юрать.

Хурăн тикĕчĕ

✦ Ача кремĕ е услам çу, е сысна ăш çăвĕ илмелле, унта хурăн тикĕчĕ /аптекăра сутаççĕ/ тумламăн хушмалла. Кăмпаллă ӳте, чĕрнене сĕрмелле.

✦ 10 пай çуллă çăра крем, 2 пай кӳкĕрт порошокĕ, 3 пай хурăн тикĕчĕ илсе хутăштармалла, кăштах ăшăтмалла. Каçхине сывăрма выртас умĕн сиенленнĕ вырăна сĕрмелле, çыхăпа çирĕплетмелле.

Уксус

Ура лаппипе чĕрне кăмпи ăна çав тери килĕштермест. Каçхине ӳте тата чĕрнене уксуспа йĕпетмелле те хулăн чăлха тăхăнса сывăрма выртмалла. Маларах çакăн пек хутăш хатĕрлеме юрать. 2 пай спирта, 70 процентлă 2 пай уксуса, 1 пай глицерина хутăштарса кашни кун чĕрнене сĕрмелле, çиеле пластырь çыпăçтармалла. Чирлĕ чĕрне вырăнне çĕнни тухиччен сипленмелле.

Реклама тата пĕлтерӳсем

САНАТОРИЙ "НАДЕЖДА"

УВАЖАЕМЫЕ ТРУЖЕНИКИ СЕЛА!

Санаторий «НАДЕЖДА» поздравляет Вас
С НОВЫМ ГОДОМ
и предлагает с 13 января 2014 г.
санаторно-курортные путевки – 10 дней:
«Эконом» – 13600 руб.; «Мать и дитя» – 32400 руб.;
«Стандарт» – 18000 руб.; «Пенсионер» – 16200 руб.

К ВАШИМ УСЛУГАМ:

●высококвалифицированный персонал, ●современное оборудование, ●уникальные методы лечения различных заболеваний, ●сауна 2 раза в неделю, ●ежедневно большой бассейн и бассейн с мин. водой.

Справки по телефону: 77-04-04, 77-12-70.
Спешите, количество мест ограничено!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Лицензия ЛО-21-01-000816 от 14.02.2013 выдана Минздрав и соцразвития Чувашской Республики

УСЛУГИ

32.Лечение алкоголизма, табакокурения, анализы – с 8 до 19 ч., сб., воскр. с 8 до 13 ч. А.: Чеб., пр. Ленина, 56. Т**. 552733.** Лиц. ЛО 2101000408 МЗ СР РФ. *Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

93.Известный Чебоксарский экстрасенс, маг, хиромант, астролог решает любые жизненные **проблемы.** Т. 89063856628.

257.Лечение алкоголизма, табакокурения. Т. 8-927-667-33-68. *Лиц. 5001001230 от 8.06.2007г. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

КУПЛЮ

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

587.Коров, бычков и лошадей. Т. 89030659909.

ПРОДАЮ

4.Пластиковые ОКНА. Низкие цены. Рассрочка. Замер. Доставка. Без вых. Т. 89875766562.

7.Кирпич – разный, **песок, гравмассу,** цемент. Т. 89276678378.

52.Пластиковые ОКНА, железные **ДВЕРИ.** Замер, доставка – бесплатно. Без выходных. Т.: 8-917-652-96-94, 8-927-667-95-88.

110.ОКНА пластиковые, стальные **ДВЕРИ.** Замер, доставка – бесплатно. Скидки. Т. 89278404225.

117. ОКНА ЧУВАШИИ: пластиковые **окна,** железные **двери.** Замер. Монтаж. Скидки. Т. 89050281182.

181.Пластиковые ОКНА. Низкие цены. Найдёте дешевле – уступим. Без вых. Т. 89625989686.

227.Пластиковые ОКНА. Стальные ДВЕРИ. Замер. Доставка – бесплатно. Без вых. Т. 89875754704.

250.ОКНА пластиковые, железные ДВЕРИ. Реально низкие цены. Гарантия. Т. 89871267170.

874.Блоки керамзитобетонные вибропрессованные, пропаренные. Дёшево. **Т. 8-937-386-66-29.**

« ХЫПАР »
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

ЗОЛОТОЙ ФОНД ПРЕССЫ MMVIII

УЧРЕДИТЕЛЬ:
“ХЫПАР” ИЗДАТЕЛЬСТВО ÇУРЧĔ” АВТОНОМИ УЧРЕЖДЕНИЙĔ

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.
pop408@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 ПУП типографийĕнче пичетленĕ, 428019, Шупашкар хули, И.Яковлев проспекчĕ, 13. 56-00-23 – издательство директорĕ.
Тираж 7470. Заказ 11.