ХЫПАР
Сывлăх
1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă
12+
20 (887) №, 2016, çу/май, 25
Хакĕ ирĕклĕ

Витĕмлĕ

ТĂМ ПАШАЛУ ХУРСАН ЛАЙĂХ

Чавса, чĕркуççи сыпписем ыратнине тăм пашалу хуни иртте-рет. Ăна эмел курăкĕсен шĕвекне хушса хатĕрлемелле.

Хупах тымарĕпе, сар çип утипе /зверобой/, шурă армутипе /полынь горькая/, эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекĕпе, хурăн çулçипе /алă айĕнче хăшĕ пуррипе/ усă курма юрать. Шĕвек питĕ çăра пулмалла: 1 стакан шыв пуçне 2 апат кашăкĕ чĕрĕ е типĕ чĕртавар илмелле.

Унтан вĕретсе хатĕрленĕ курăк шĕвекне кăштах сивĕтмелле те тăмпа çăра чуста пуличчен çăрмалла. Пашалусем йăваласа сыпăсем çине хумалла, çăм шарфпа çыхса тăм хытиччен тытмалла. Илсен сыппа çуллă крем е тип çу сĕрмелле. Ыратни, шыçни иртичченех сипленмелле.

Тăм – çут çанталăкăн тĕлĕнмелле усăллă сорбенчĕ. Кăваккипе тата саррипе щит евĕрлĕ пар, сыпăсем чирлесен усă кураççĕ. Шурри ӳт чирĕсенчен сиплет, тĕртĕмсенчи юн çаврăнăшне лайăхлатать. Сăмах май, тăм пашалусемпе организма пĕтĕмĕшле тасатма пулать. Рецепчĕ çакăн пек.

Эмел курăкĕн типĕ чечекне, типĕ армутине, типĕ шур тăраллă хыт курăка /тысячелистник/ пĕр виçепе илсе çăнăх пуличчен вĕтетмелле. 2 апат кашăкĕ тăма тата 1 апат кашăкĕ çак çăнăха шывпа чуста пуличчен çăрмалла. Çурмалла уйăрмалла, икĕ пашалу хатĕрлемелле. Вĕсене ура тĕпĕсенваррине хумалла, пленкăпа чĕркемелле, бинтламалла. Компреса пĕр сехет тытмалла.

Курăксемпе тăм хутăшĕ ура тĕпĕ варринчи биологи тĕлĕшĕнчен хастар пăнчăсене ырă витĕм кӳрет, организмăн хӳтлĕх хăватне вăйлатать.

Тасату процедурин сиплĕхне вăйлатма çак кун кĕтмел /брусника/ шĕвекĕ ĕçсен аван. 2 чей кашăкĕ типĕ çулçа 1 стакан шыва ямалла, 10 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла. Шĕвеке ăшăлла пĕчĕк сыпкăмсемпе кун тăршшĕнче ĕçсе ямалла.

Халăх медицини

СУХАН ПĂТТИПЕ

Ура лаппинчи кăмпа чирĕнчен хĕрлĕ суханпа сипленме пулать. Хуппинчен тасатнă пысăк сухана марльăпа чĕркемелле те пĕр талăк холодильникре тытмалла. Унтан вĕтĕ пластмасса /тимĕр мар/ теркăпа хырмалла. Çак пăтта каçхине çывăрма выртас умĕн ура пӳрнисен хушшине хумалла. Пир чăлха тăхăнса çывăрмалла. Вунă процедурăран кая мар кирлĕ. Тен, ытларах те сипленме тивĕ.

Сиплев умĕн кăмпа чирне тепĕр хут ертесрен атă-пушмака шал енчен хуçалăх супăнĕпе çуса типĕтмелле.

ГОРЧИЦА, СОДА

Артроз чухне ыратнинчен çак мелсем пулăшаççĕ. 1-ер апат кашăкĕ типĕ горчицăна, апат содине, пыла хутăштармалла. Пир пусмана сĕрсе сыпă çине хумалла, çыхăпа çирĕплетмелле. Çаплах çывăрмалла.

Е 1-ер апат кашăкĕ камфора çăвне, скипидара, уксус эссенцине, тип çăва, 10 грамм /аптекăра сутакан 5-шер грамлă икĕ хутаçа/ бадягăна тата 100 миллилитр спирта хутăштармалла. Тĕттĕм вырăнта 2 эрне лартмалла. Шĕвекпе çĕрлене хирĕç ыратакан сыппа сăтăрмалла та ăшă чĕркемелле. Çаплах çĕр каçмалла.

ÇĂПАНРАН – КАЛЕНДУЛА МАÇĔ

Календулăн типĕ чечекне порошок пуличчен вĕтетмелле. 1 чей кашăкĕ çак порошока 1 чей кашăкĕ вазелинпа хутăштармалла, пĕр талăк лартмалла.

Маçа бинтпа е мамăкпа çăпан çине хумалла, пластырьпе туртăнтармасăр çирĕплетмелле. Меслет ансат та витĕмлĕ. Çапла сипленнĕ хыççăн çăпан тымарĕпех тухать, ун вырăнне путăк кăна юлать.

Куллен-куна

ПАЛАНПА УКРОП

Юн пусăмне йĕркене кĕртме пулăшакан ансат рецепт пур. Тин вĕренĕ 1 стакан шыва 2 лавр çулçи, 0,5 чей кашăкĕ укроп вăрри, 1 чей кашăкĕ типĕ палан вăрри ямалла. Çур сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 1-ер стакан ĕçмелле. Юн пусăмĕ майĕпенех йĕркене кĕрет. Унсăр пуçне çулла салата шăнăр курăкĕн /подорожник/, хăлха çакки курăкĕн /одуванчик/, календула, шурлăх çăлтăр курăкĕн /мокрица/ çулçисене хушсан аван.

ВЕНĂСЕМ ПАЛĂРСАН

Урари венăсем мăкăрăлса курăнма пуçласан асăннă меслет çăмăллăх кӳнине палăртаççĕ. Ыхрана теркăпа хырмалла е тӳмелле. Пулнă 250 грамм пăтта 350 грамм шĕвĕ пылпа лайăх хутăштармалла. Пĕр эрне лартмалла. Кунне 3 хут апатчен 40 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1-2 уйăх.

СĔТКЕНПЕ ЧӲХЕÇÇĔ

Хăлха çакки курăкĕн /одуванчик/ сĕткенĕ юнăхакан шăл тунисене сиплет. Чечеке ларнă курăка тымарĕпех кăкламалла, лайăх çумалла, тин вĕренĕ шыва ярса 20-30 минут лартмалла. Унтан аш арманĕпе авăртмалла. Пулнă сĕткене ирсерен выç хырăмла стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле тата унпа çăвара кунне 2 хут чӳхемелле. Сиплев курсĕ –10-12 кун.

СТРЕСА ХИРĔÇЛЕ

Çак пăтă кăмăла чăннипех лайăхлатать, вăй хушать. 2 апат кашăкĕ хуратул кĕрпине вĕтетмелле, 1 стакан шыва ямалла, пăтратсах тăрса 10 минут пĕçермелле. 2 апат кашăкĕ сĕлĕ хăрпăкĕ хушса тата 2 минут пĕçермелле.

Çулăма сӳнтерсен пăтта 1 чей кашăкĕ йĕтĕн е кунжут вăрри тата пĕр ывăç вĕтетнĕ кирек мĕнле мăйăр тĕшши ямалла. Савăта хупăлчапа витсе 5-10 минут лартмалла. Хĕвелçаврăнăш е кавăн тĕшши хушма юрать. Пылаклатас килсен 1 чей кашăкĕ пыл е пĕр ывăç вĕтетнĕ курага яма пултаратăр.

Татьяна Петрова /хĕр чухнехи хушамачĕ Московкина/ – Вăрмар район больницин пĕтĕмĕшле практика тухтăрĕ. Унăн ĕç стажĕ 35 çулпа танлашать. Татьяна Валентиновна сиплевре пысăк опыт пухнă, пĕрремĕш квалификаци категорине тивĕçнĕ. Мăшăрĕ Виктор Геннадьевич та Вăрмар больницинче 1982 çултанпах анестезиолог-реаниматологра ĕçлет. Вĕсем иккĕшĕ те – медицина ĕçченĕсен çемйисенчен, халĕ династи 10 çынна пĕрлештерсе тăрать. Аслисен эстафетине паян çамрăксем малалла тăсаççĕ.

● Татьяна Петрова тухтăр.

СЕРТЕ ВИТАМИНПА ПУЯН

Çуркунне витаминсен çитменлĕхĕпе тата шлаксем пухăннипе аптракан организма серте /сныть/ пулăшать.

100 грамм чĕрĕ сертере С витамин 100 миллиграмм таран, унсăр пуçне минералсем /çав шутра – тимĕр, пăхăр, марганец/, флавоноидсем, эфир çăвĕсем, кумарин пур.

Паха ӳсен-тăранран витамин шĕвекĕ хатĕрлеме пулать. 3 чей кашăкĕ сертене тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 2 сехетрен сăрăхтармалла. Шĕвеке 3-4 сăтăрккăпа апат умĕн пĕр кунра ĕçсе ямалла.

Халăх медицининче сертепе организма тасатма, çирĕплетме, апат ирĕлтерекен органсен, пӳре, шăк хăмпин чирĕсенчен, ревматизмран, подагрăран сипленме усă кураççĕ. Вăл пурне те юрать, никама та сиен кӳмест.

Сертене тĕрлĕ апата, тĕслĕхрен, яшкана, салата, хушсан лайăх. Яшка рецепчĕ: 1 литр шыва вакланă 2 çĕрулми ярса вĕретмелле, унтан лăканă 1 çăмарта хушмалла, пăтратмалла. Пиçес умĕн вакланă чĕрĕ серте ярса тата 5 минут вĕретмелле.

Хĕл валли яшкана, соуса хушма типĕтнĕ сертерен порошок хатĕрлесен аван пулмалла.

ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
25.05	+ 25	+ 14
26.05	+ 27	+ 15
27.05	+ 27	+ 15
28.05	+ 26	+ 17
29.05	+ 22	+ 17
30.05	+ 21	+ 13
31.05	+ 25	+ 13

ÇЫРĂНТАРУ-2016

2016 çулăн II çуррине илсе тăмашкăн "Хыпар" Издательство çурчĕн кăларăмĕсене çак хаксемпе çырăнтараççĕ:
"Хыпар" – **736,02** тенкĕ, "Хыпар-эрнекун" – **338,34** тенкĕ, «Сывлăх» – **243,60** тенкĕ.

Ешĕл аптека

ЖАСМИН – ЧЕЧЕКРЕ

Ăна ырă шăршăллă илемлĕ чечекĕсемпе килемне нумайăшĕ ÿстерет. Çав вăхăтрах унăн чечекĕпе тата çулçипе шăнса пăсăлсан, ыйхă вĕçнинчен, шыçнинчен сиплеме те пулать.

Бронхит. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ чĕрĕ е типĕ çулçа 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 5-7 минут лартмалла. Илсен 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сываличчен.

Хĕрелнĕ, шатраллă ÿт валли. Çур стакан чĕрĕ жасмин чечекне кĕленче банкăна ямалла, 70 процентлă спирт çур стакан хушмалла. Тĕттĕм вырăнта 1 эрне лартмалла, сăрăхтармалла. 1 чей кашăкĕ настойкăна вĕресе сивĕннĕ çур стакан шыва ямалла. Çак шĕвекре йĕпетнĕ мамăкпа сиенленнĕ ÿте сăтăрмалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Купарча нервĕ шыççан /воспаление седалищного нерва/. 1 стакан чĕрĕ е типĕ чечеке кĕленче банкăна 2,5 литр тип çупа пĕрле ямалла. Хупăлчапа хупмалла та хĕвел лекекен вырăна 40 куна лартмалла. Кашни кун силле-силле илмелле. Сулхăнра упрамалла. Ыратакан тĕле кунне пĕрре сĕрмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Çивĕч респиратор чирĕ /ОРЗ/. Пысăк температурăна чакарма жасминăн 1 чей кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ çулçине тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла. 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 20 минут малатах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сываличчен.

Мозоль тухсан. Жасминăн чĕрĕ çулçисене вĕтетмелле. Пулнă пăтта мозоль çине кунне пĕрре хумалла, бинтпа çирĕплетмелле. Икĕ-виçĕ сехет тытмалла. Виçĕ-тăватă процедура хыççăн мозоль çухалать.

Шута илме: жасмина организмĕ йышăнман çынсен унпа сипленмелле мар.

САХĂРТАН ПЫЛАК СТЕВИ

Стеви – сахăртан 300 хут пылакрах курăк. 1 килограмм чĕртавар 30-40 грамм пылак çимĕçе улăштарма пултарать.

Çав вăхăтрах кирек кама та юрать. Унпа диабетиксем, гипертониксем, кĕлетке виçи ытлашши тата тăвар, углеводсен ылмашăнăвĕ пăсăлнă çынсем усă курма пултараççĕ. Вăл пулăшнипе иммунитета, чĕрепе юн тымарĕсен тытăмне çирĕплетме, атеросклероз, ÿт чирĕсем чухне сывлăха лайăхлатма, пÿрене шлаксенчен тасатма пулать.

Чи пахи – стеви çулçине ытти курăкпа хутăштарса тĕлĕнмелле аван чей хатĕрлеме май пурри. Пĕр виçепе илнĕ вĕлтренпе стеви – юна тасатаççĕ, эхинацейăпа стеви иммунитета çирĕплетеççĕ. Стеви çулçипе катăркас /боярышник/ чечекне ярса пĕçернĕ чей юн пусăмне чакарать, пуç ыратнине ирттерет.

Ангина. 1-ер чей кашăкĕ стеви курăкĕн порошокне, вĕтетнĕ типĕ хăмла çырли çулçине, упа çырли /бузина черная/ чечекне тата çур чей кашăкĕ чапăр /чабрец/ курăкне хутăштармалла, тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Хупă са-

вăтпа 10 минут лартмалла та сăрăхтармалла. Шĕвеке ăшăлла пĕчĕк сыпкăмсемпе пĕр кунра ĕçсе ямалла. Курс – сываличчен.

Атеросклероз, пуç мимин юн тымарĕсем пĕрĕнни. Катăркасăн 2 апат кашăкĕ типĕ чечекне тата стеви курăкĕн 1 апат кашăкĕ порошокне 1 стакан шыва ямалла. Вăйсăр çулăм çинче 10 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апат умĕн 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Тонуса çĕклекен чей. 1-ер чей кашăкĕ стеви порошокне, хура чейĕн типĕ заваркине тата хура хурлăханăн 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ чĕрĕ çулçине хутăштармалла. Ăшăтнă чейнике хумалла, тин вĕренĕ шыв 5 стакан ямалла. 10-15 минутран сăрăхтармалла. Кун тăршшĕпех, вăй кĕнине туйиччен, ĕçмелле.

Е 2 чей кашăкĕ стеви порошокне тата 1 апат кашăкĕ типĕ вăрман хурăн çырлине /земляника/ хутăштармалла, 1 стакан шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле. Вăйсăр çулăм çинче 15 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла. Çак чейе кунне темиçе стакан ĕçмелле.

Дерматит

КИЛĔШНИНЕ СУЙЛАСА

Дерматит /ÿт шыçни/ аптратсан çак фитофрецептсенчен пĕрне суйласа сиплеме пултаратăр. Вĕсемпе аллерги çук пулсан усă курма юрать.

Шăши кикенекĕ

Вĕтетнĕ типĕ 1 апат кашăкĕ шăши кикенекне /череда трехраздельная// тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле. Курс – сываличчен.

Хаяр ути

Вĕтетнĕ типĕ 1 чей кашăкĕ хаяр утине /шалфей лекарственный/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут чĕрĕкшер стакан ĕçмелле. Курс – сываличчен.

Кăвак хăмла çырли

Кăвак хăмла çырлин /ежевика сизая/ 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле. Курс – сываличчен.

Вĕлтрен

1 апат кашăкĕ типĕ вĕлтрене порошок пуличчен вĕтетмелле. Çак порошока 1 чей кашăкĕ апат тăварĕпе тата чĕрĕ çăмарта саррипе хутăштармалла. Маçа холодильникре упрамалла. Ăна сиенленнĕ ÿте виçĕ кун сĕрсе сипленмелле.

Сар çип ути

Вĕтетнĕ типĕ 1-2 апат кашăкĕ сар çип утине /зверобой продырявленный/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кăмпапа сиенленнĕ ÿт çине кунне темиçе хут çак шĕвекре йĕпетнĕ пусма татăкĕ хумалла. Курс – ÿт лайăхланиччен.

Кукша пуç

Пĕр ывăç кукша пуç курăкне /одуванчик/ аш арманĕпе авăртмалла. Пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. Ăна шывпа çурмалла хутăштармалла. Вĕреме кĕртмелле те çулăм çинчен илмелле, сивĕниччен лартмалла. Шĕвеке малтанхи 2-3 кун ирхи тата кăнтăрлахи апатсемчен 20 минут малатах – 1-ер апат кашăкĕ, малашнехи кунсенче 3-4-шар апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – 1,5 уйăх.

Шăнăр курăкĕ

Шăнăр курăкĕн /подорожник/ 4-5 чĕрĕ çулçине аш арманĕпе авăртмалла. Стаканăн пĕрре виççĕмĕш пайĕ чухлĕ шурă исĕм эрехне ямалла. Холодильникре виçĕ кун таран упрама юрать. Шĕвекпе сиенленнĕ ÿте кунне 2 хут сăтăрмалла. Курс – 2 эрне.

Шур çырли

Чĕрĕ шур çырлин /клюква/ сĕткенне 50 миллилитр илсе 200 грамм вазелинпа хутăштармалла. Маçа сиенленнĕ ÿте кунне 2 хут сĕрмелле. Курс – кĕçĕтни, пÿрленни иртиччен.

Килти мелсем

МĂЯН ПУЛСАН АПТРАМĂПĂР

Пахчара тарăхтарсах çитерекен мăяна /лебеда обыкновенная/ хурлама васкар мар-ха. Çак çумкурăк пулсан пурăнма пулать тесе ахальтен каламаççĕ. Вăл тĕрлĕ чирпе кĕрешме пулăшать. Мăяна чечеке ларнă вăхăтра пухмалла, лупас айĕнче уçăрах вырăнта типĕтмелле, кĕленче савăтра упрамалла.

Ÿслĕкрен, шăнса пăсăлсан

Вĕтетнĕ типĕ /çулла чĕрĕ/ 4 апат кашăкĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 2 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен пĕр сехет малатах çуршар стакан ĕçмелле. Курс – сываличчен.

Çăвар шыççан

Çăвар шыççан, çăварта суран пулсан, шăл туни юнăхсан кунне темиçе хут çак шĕвекпе чÿхемелле. 5 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ курăка тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Курс – сываличчен.

Сыпă ыратсан

Мăянăн 4 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ çулçине 1 стакан вĕри шыва ямалла. 15 минут вĕретмелле, сивĕнсен сăрăхтармалла. Малтанхи калăпăшне çитерме вĕренĕ шыв хушмалла.

Кунне 3 хут апат умĕн 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Профилактика курсĕ – 1 уйăх, пĕр эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле.

Пысăк çăпанран

Чĕрĕ мăян çулçине марля витĕр пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. Унра йĕпетнĕ темиçе сий бинта çăпан çине хумалла. Çиелтен полиэтиленпа витмелле, пластырьпе çирĕплетмелле. Çыхха ирхине тата каçхине çĕннипе улăштармалла.

Виçĕ кун сипленнĕ хыççăн çăпан шăтса юхать, суран тасалать.

Радикулит вĕрĕлсен

Радикулит вĕрĕлнине пула пилĕк чăтма çук ыратсан та мăян ырă витĕм кÿрет. Чĕрĕ çулçисене вĕри шывпа пăшăхласа илмелле, лÿчĕркемелле, пилĕк çине хумалла. Полиэтиленпа витмелле, ăшă шарфпа чĕркесе çыхмалла. Компреса çĕрĕпех тытмалла.

Курс – ыратни иртиччен.

Сăмах май, авалхи инксем мăяна пысăка хурса хакланă.

Çар çыннисем инçетри походсенче вăй пухма унăн вăррипе выльăх çăвне хутăштарса çинĕ.

Темиçе рецепт

ХĂВАТЛĂ ПРОПОЛИС

Прополиспа темĕн тĕрлĕ чиртен сиплеме усă кураççĕ. Çак рецептсем сире те кирлĕ пулма пултараççĕ.

Арлăх парĕн аденоми. Кунне 3 хут апатчен çур сехет малатах вĕресе сивĕннĕ 50 миллилитр шыва прополисăн 10 процентлă спирт экстрактне 30-40 тумлам ярса ĕçмелле. Сиплев – пĕр уйăх. 10 кун тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле.

Кăкăр парĕн усал мар шыççи. Кунне 3 хут апатчен 15-30 минут малатах прополисăн 10 процентлă настойкине 30-шар тумлам ĕçни усăллă. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

ОРЗ, ОРВИ, герпес, грипп. Çитĕннисен настойкăна кунне 3 хут 1 стакан шыва – 1 чей кашăкĕ, ачасен тулли çулĕ чухлĕ тумлам ярса ĕçмелле. Сиплев – 7-10 кун. Чир шала каясран хÿтĕлеме, хăвăртрах сывалма пулăшать.

Гайморит аптратсан. Кастрюльпе шыв вĕретмелле, унта çур чей кашăкĕ прополис настойки хушмалла. Пуç çийĕн витĕнсе кастрюльтен çĕкленекен пăспа 10-15 минут сывламалла.

Ангина чухне витĕмлĕ. Каçхине çăвара пит енне прополис касăкĕ хумалла та çаплах çĕр каçмалла. Паха прополис кăна пулăшать: вăл çăвар ăшне чĕпĕттĕр, чĕлхене кăштах туйми тутăр.

Ангинăран сиплеме тата апат хыççăн прополисăн чĕрне пысăкăш касăкне майĕпен чăмламалла.

Кун тăршшĕнче прополиса 5 грама яхăн çимелле. Вăл чăннипех пахалăхлă пулсан ангина икĕ кунранах иртет.

ПĔÇЕРНĔ ЛИМОНРАН

Ÿслĕкрен сиплеме çакăн пек эмел хатĕрлеме пулать. 1 лимона вăйсăр çулăм çинче 10 минут пĕçермелле. Вăл çемçелет. Ăна пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. Сĕткене стакана ямалла, 2 апат кашăкĕ глицерин тата хĕрринченех пыл хушса лайăх пăтратмалла.

Сиропа мĕн чухлĕ ĕçмеллине чир йывăрăшне кура палăртаççĕ. Ÿслĕк сайра пулсан кунне 4-5 хут 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле. Усă курас умĕн хутăша силлесе илмелле.

Ÿслĕк çĕрле аптратсан сиропа çывăрма выртас умĕн 1 чей кашăкĕ тата çĕрле 1 чей кашăкĕ ĕçмелле.

Вăйлă ÿслĕкрен сипленнĕ чухне ирхине вырăн çинчен тăрсанах, кăнтăрлахи апат умĕн, каçхине тата каçхи апат хыççăн – 1-ер чей кашăкĕ. Ÿслĕк çемçелсе пынă май сироп ĕçмелли вăхăтсене те чакарса пымалла.

Асăрханăр

ÇУТĂ КĔРЕН ШĔВЕКПЕ

Марганцовка шĕвекĕ микробсене, шыççа хирĕçле витĕмпе палăрса тăрать. Унăн тасатакан витĕмне палăртас тесен ансат опытирттерме пулать. Пĕр стакана – таса, тепĕр стакана вараланчăк шыв ямалла. Иккĕшне те марганцовкăн кĕрен шĕвекне хушмалла. Таса шывра вăл кĕренех юлать, вараланчăк шывра тĕссĕрленет, шыва çутатать.

Ĕçмелле мар!

Тахçан марганцовка шĕвекне ĕççе сипленесси йăлара пулнă, Анчах ăна ĕçни сиенлĕ! Унпа тулаш сиплевре кăна усă курмалла. Порошока тĕксĕм тĕслĕ савăтра упрамалла, çутăра кали перманганачĕ арканать, тĕссĕрленет. Шĕвек хатĕрленĕ чухне унăн кристалĕсене шыва пĕрерĕн ямалла. Малтан пĕр кристаликĕ ирĕлессе кĕтмелле, унтан тин теприне хушмалла.

Трофика язви

Ура лаппи трофика язвипе сиенленсен марганцовкăн çутă кĕрен шĕвекне хатĕрлемелле. Çак шĕвеке кунне пĕрре 20 минута урасене чиксе лармалла. Унтан календулăн аптека настойкипе /50 миллилитр – çур литр шыва/ тепĕр тĕрлĕ ванна тумалла. Язва урара çÿлерех вырнаçнă пулсан марльăна марганцовка шĕвекĕнче лачкасах йĕпетмелле те сиенленнĕ тĕле хумалла. 20 минут тытмалла. Сиплев вăрăма пырать.

Тонзиллит, фарингит

Çăвара марганцовкăн çутă кĕрен шĕвекĕпе кунне икĕ-виçĕ хут чÿхемелле. Курс – шыçни иртиччен.

Стоматит

Çăварти кĕсенсем çине марганцовкăн çутă кĕрен шĕвекĕнче йĕпетнĕ мамăк тампонсем хумалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Уретрит

Шăк çулĕсем шыçсан ирхине тата каçхине марганцовкăн çутă кĕрен шĕвекĕпе чÿхенмелле. Курс – сываличчен.

Шута илме!

Марганцовка кристалĕсем шывра тÿрех ирĕлмеççĕ. Çавăнпа савăт тĕпĕнче ирĕлмен кристалсем юласран асăрханмалла.

Вĕсем ÿте лексен, асăрхамасăр çăтсан питĕ хытă пĕçертсе яма пултараççĕ. Çавăн пекех типĕ кали перманганатне ытти япаларан /глицеринран, кальципе алюмини хатĕрсенчен/ уйрăм упрамалла. Пĕр-пĕринпе хутăшсан вĕсем çулăмланма, сирпĕнме пултараççĕ.

Ырă сĕнÿсем

ÇИРĔК ЙĔКЕЛНЕ ТИПĔТЕÇÇĔ

Çирĕкĕн /ольха/ типĕтнĕ йĕкелĕ вар-хырăмпа пыршăлăх аптратсан питĕ усăллă. Темиçе рецептпа паллаштаратпăр.

Хырăмлăхпа вуник пумăклă пыршă язви. Типĕ çак чĕртавара пĕр виçепе илсе хутăштармалла: хура çирĕк йĕкелĕ, шăпăр курăкĕн /алтей лекарственный/ тымарĕ, кушак курăкĕн /валериана/ тымарĕ, пылак тымар /корень солодки/, анăс курăкĕн /девясил/ тымарĕ, календула чечекĕ, лачака тип курăкĕ /сушеница топяная/, шур тăрăллă хыт курăк /тысячелистник/, йĕтĕн вăрри, хура çырла /черника/. 1 апат кашăкĕ пухха термосри тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах чĕрĕкшер стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Антибиотиксемпе сипленнĕ хыççăн дисбактериоз, варвитти аптратсан. Вĕтетнĕ типĕ 2 апат кашăкĕ çирĕк йĕкелне 1 стакан шыва ямалла, 15 минут вĕретмелле. Илсен 45 минутран сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла, малтанхи калăпăшне çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Колит вĕрĕлсен. Вĕтетнĕ типĕ 1-ер чей кашăкĕ çирĕк йĕкелĕпе юман хуппине хутăштармалла, термосри тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Термоспа шĕвек сивĕниччченех лартмалла. Сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Варвитти аптратсан. Вĕтетнĕ типĕ 2 апат кашăкĕ çирĕк йĕкелне 1,5 литр шыва ямалла, 5 минут вĕретмелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Шĕвеке тăватă пая уйăрса пĕр кунра ĕççе ямалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Вар-хырăм çулĕ шыçсан. Вĕтетнĕ типĕ çур стакан çирĕк йĕкелне çур литр шыва ямалла, вĕрекен шыв мунчинче çур сехет лартмалла. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн 3-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – 2 эрне. Икĕ эрне тăхтанă хыççăн тата 2 эрне ĕçмелле. Çак йĕркепе сывлăх лайăхланиччченех сипленмелле.

Шута илĕр: ача кĕтекен, кăкăр ĕмĕртекен хĕрарăмсене, аллергиллĕ çынсене юрамасть.

Апат анассине лайăхлатма. Вĕтетнĕ типĕ 6-7 çирĕк йĕкелне, вĕтетнĕ типĕ 2 апат кашăкĕ шăнăр курăкĕн /подорожник/ çулçине çур литр шурă эрехе ямалла, 1 эрнерен сăрăхтармалла. Настойкăна кунне 3 хут апат умĕн 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле. Курс – аппетит лайăхланиччен.

Хÿтлĕх

ХОЛЕСТЕРИН ШАЙНЕ ЙĔРКЕРЕ ТЫТМА

Халăх сиплевçисем килти мелсемпе усă курса холестерин шайне йĕркере тытса тăма пулать тесе палăртаççĕ. Çакăн пек сĕнеççĕ.

Диета пĕлтерĕшлĕ

Рационăн иккĕ-виççĕмĕш пайĕ – улма-çырла, пахча çимĕç, пăтă, тулли тĕшĕрен пĕçернĕ çăкăр, пĕрре-виççĕмĕш пайĕ кăна какай тата сĕт çимĕçĕсем пулмалла. Паллах, кĕлетке виçи ÿсерен сыхланмалла, мĕншĕн тесен этем мĕн чухлĕ туллирех, унăн организмĕ холестерин çавăн чухлĕ ытларах туса кăларать.

Кăмрăк аван

Килти аптечкăра активлă кăмрăк пулмаллах. Вĕтетсен вăл холестерин молекулисемпе пĕрлешсе вĕсене организмран кăларма пулăшать. Çавăнпа кунне 3 хут 2-шер тÿме активлă кăмрăк ĕçмелле. Курс – 4 эрне.

Исĕм шăмми

Исĕм çырлин шăмминчен холестерина хирĕçле питĕ паха настойка пулать. 300 грамм чĕрĕ е 100 грамм типĕтнĕ шăмма 250 миллилитр шурă эрехе ямалла. Кĕленчене куллен силле-силле илсе пĕр уйăх лартмалла. Сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ тĕрлĕрен пулма пултарать. Пĕрисене 3 эрне те çитет, теприсен пĕрер уйăхлăх тăхтавсемпе 2-3 курс та ирттерме тивет. Настойка питĕ витĕмлĕ.

Курăкпа пыл

Усăллă тепĕр рецепт: кушак курăкĕн /валериана/ 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ тымарне, 0,5 стакан укроп вăррине тата 1 стакан пыла хутăштармалла. Тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, пĕр талăк лартмалла. Шĕвеке холодильникре упрамалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Ыхра хушса

2 стакан олива çăвне ыхран вĕтетнĕ 10 шăлне ямалла, 1 эрне лартмалла. Холестерин шайне эмелсĕрех чакаракан питĕ сиплĕ çу пулать. Ăна кирек мĕнле апата та хушма юрать.

Писĕ мышцăсем

Организма, мышцăсене тонуспа тытса тăма тăрăшмалла. Кунта усă сывлăшра пахчара ĕçлени, гимнастика, ташă, нумай вăхăт уçăлса çÿрени пулăшĕ. Мышцăсен, юн тымарĕсен писĕлĕхĕшĕн ку питĕ усăллă.

СТОМАТИТРАН – ÇĔЛЕН ТЫМАРĔ

Çĕлен тымарĕн, чĕкре курăкĕн /горец змеиный, богородичник/ тымарĕ усăллă. Халăх медицининче унпа варвиттирен, стоматитран, шыçнинчен сипленеççĕ.

Варвитти. Вĕтетнĕ типĕ 2 апат кашăкĕ тымара 1 литр шыва ямалла. Вăйсăр çулăм çинче 20 минут вĕретмелле, илсен 30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Стоматит. Вĕтетнĕ типĕ 2 чей кашăкĕ тымара тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 20 минутран сăрăхтармалла. Шĕвекпе çăвара кунне 4-5 хут чÿхемелле. Курс – сываличчен.

Çăпан. Вĕтетнĕ типĕ 1 апат кашăкĕ тымара тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла. Вăйсăр çулăм çинче 20 минут тытмалла. Илсен 1 сехетрен сăрăхтармалла. Ăшă шĕвеке йĕпетнĕ пусма татăкне çăпан çине кунне 2-3 хут 20-40-шер минута хумалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Асăрханăр! Çĕлен тымарĕн шĕвекне ача кĕтекен хĕрарăмсен, тромбофлебитпа, пÿрепе шăк хăмпин сиввĕ чирĕсемпе аптракансен ĕçме юрамасть. Нумай вăхăт, виçерен иртсе ĕçсен вар хытма пултарать.

ЧАВСА КУШĂРХАСАН

Чавса ÿчĕ ытла типĕ пулнипе кушăрхасан, виселенме пуçласан пылпа çу компресĕ витĕмлĕ пулăшать.

Ӳт-пÿ температури таран ăшăтнă 100 грамм çăка пылне 50 миллилитр олива çăвĕпе хутăштармалла, виçĕ-тăватă тумлам лимон сĕткенĕ хушмалла. Çак хутăша чавсасене сĕрмелле, унра йĕпетнĕ çемçе пир пусмапа витмелле, полиэтиленпа тата çăм шарфпа чĕркемелле. Çур сехетрен компреса эмел курăкĕн е календула чечекĕн шĕвекĕпе /1 стакан тин вĕренĕ шыва – 1 чей кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ чечек/ çуса тасатмалла. Курс – 10 кун.

Усă курма

ПĔВЕРЕ СИПЛЕКЕН ШĔВЕКСЕМ

Пĕвер циррозĕпе тертленекенсене сывлăха лайăхлатма тухтăр сиплевĕпе пĕрлех хушма мелсемпе усă курни пулăшать.

❑4 пай сар çип утине /зверобой/, 4 пай шур тăрăллă хыт курăка /тысячелистник/, 4 пай кушак курăкĕн /бессмертник/ чечекне, 3 пай сысна курăкне /спорыш/, 3 пай шăлан çырлине, 3 пай сив курăкне /цикорий/, 1 пай эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекне хутăштармалла. 4 апат кашăкĕ пухха эмальленĕ кастрюле хумалла, 1 литр сивĕ шыв хушса çĕр каçа лартмалла. Ирхине 10 минут вĕретмелле, сивĕнсен сăрăхтармалла.

Шĕвеке выç хырăмла 1 стакан ĕçмелле. Юлнине виçĕ пая уйăрмалла, кун тăршшĕнче апат хыççăн пĕр сехетрен ĕççе ямалла. 10 кунран темиçе кун тăхтамалла та малалла сипленмелле.

❑Тепĕр тĕрлĕ хутăш: 2 пай шăлан çырли, 3 пай шур ути /пырей/ тымарĕ, 1 пай вĕлтрен çулçи. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 2 хут çуршар стакан ĕçмелле.

❑Сĕтлĕ тал писен /расторопша/ вăрри те сиплĕ витĕмпе палăрса тăрать. Вĕтетнĕ 30 грамм вăррине тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, çулăм çинче шĕвек çурри таран хухиччен лартмалла. Сăрăхтармалла. Кунне 5-6 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

ХУЛ АЙĔ ТАРЛАТЬ

Ансат меслетсенчен пĕри – эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекĕн шĕвекĕпе усă курни. 7 апат кашăкĕ типĕ чĕртавара 2 литр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 20 минут вĕретмелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Каçхине çывăрма выртас умĕн çунă хыççăн лайăх шăлса типĕтнĕ хул айне мамăк дискпа çак шĕвеке лачкасах сĕрмелле.

Тар тухассине чакарма юман хуппи лайăх пулăшать. Тÿпелесе тултарнă 1 апат кашăкĕ типĕ чĕртавара тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 20 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла. Çÿлти рецептри пекех усă курмалла. Курс – 10 процедура.

Ан сиенле

ХЫРӐМ АЙ ПАРӖ ТИРКЕТ

Ҫуллахи апата пула хырӑм ай парӗн шыҫҫи /панкреатит/ вӗрӗлесрен мӗнле сыхланмалла-ха? Диетологсем ҫапла сӗнеҫҫӗ.

1. Тем пек ҫиес килсен те окрошкӑпа асӑрханулӑрах пулмалла. Пахчара тӗрлӗ ешӗл ӑмӑртмалла тенӗ евӗр ӳснӗ вӑхӑтра организма витаминсемпе пуянлатма тӑрӑшатпӑр. Анчах ешӗл япӑх ирӗлет. Хӑш-пӗр ӳсен-тӑранри кӑшкарути, лимон йӳҫекӗсем хырӑм ай парне япӑх витӗм кӳреҫҫӗ. Уйрӑмах – выҫ хырӑмла ҫисе лартсан. Окрошкӑна та кашни кунах ҫимелле мар, эрнере 2-3 хут та ҫителӗклӗ. Редиска, симӗс сухан, квас хутӑшӗ хырӑм ай парне хавшатать.

2. Ҫулла тӗлне начарланатпӑр, кайран чарӑнми ҫиетпӗр. Пилӗк килограмран та пулин хӑтӑлас тесе хӑшӗсем питӗ ҫирӗп диетӑна пӑхӑнма, халран кайиччен тӗрлӗ хускану тума тӑрӑшаҫҫӗ. Апатлану тата хускану тӗлӗшпе тӑрук улшӑнусем туса ирттернипе хырӑм ай парӗ чирлет. Ӑна пӗр тӗрлӗ апат /кефир е хуратул пӑтти, е пӗсернӗ чӑх какайӗ/ диетине кӑна тытса пыни уйрӑмах вӑйлӑ аркатать. Мӗншӗн тесен апат ирӗлтеркен тытӑм кашни тӗрлӗ ҫимӗҫ валли уйрӑм ферментсем туса кӑларать. Хырӑм ай парӗ йӗркеллӗ ӗҫлетӗр тесен унӑн сӗткенӗнче белок, ҫу, углевод валли виҫӗ тӗрлӗ фермент пулмалла.

3. Хырӑм ай парӗ эпир ҫывӑрнӑ чухне те ӗҫлет. Ӗҫ кунӗсенче чылайӑшӗ каҫхи апатра тӑраниччен ҫиет, ытти вӑхӑтра ӑна-кӑна ҫырткаласа кӑна илет: канфетпа – кофе е бутербродпа чей ӗҫет. Ҫуллахи канура кунӗпех ҫиес килмест, каҫ енне вара аппетит вӑйланать. Тӗрӗссипе, шашлӑк ҫисе тултарнӑ хыҫҫӑн ҫывӑрма выртни мӗн тери сиенлӗ. 180 градусран та вӗрирех усӑ ҫулӑм ҫинче ӑшаланӑ чухне выльӑх ҫӑвӗнче сиенлӗ ҫыхӑнусем йӗркеленеҫҫӗ, ҫавӑнпа хырӑм ай парне ӗҫлеме йывӑрлансах пырать. Ҫӗрлене хирӗҫ ҫимесӗр ниепле те чӑтаймастӑр пулсан ӑшаланӑ апат виҫине чакарӑр, какайпа пулла черетлӗр, гарнира ҫусӑр пӗҫернӗ пахча ҫимӗҫ, нимӗр е рис хатӗрлӗр.

4. Сипленмесен мӗн пулатьха? Хырӑм ай парӗ хавшанин паллисенчен вӑхӑтра сипленмесен ҫивӗч панкреатит аталанма, унтан вӑрах тапхӑра куҫма пултарать. Ҫавӑн пекех 2 тип диабет хӑрушлӑхӗ ӳсет, мӗншӗн тесен шӑпах хырӑм ай парӗ юнри сахӑра ирӗлтернишӗн яваплӑ инсулин гормона туса кӑларать. Хырӑм ай парӗ шыҫсан ӑна хатӗрлесси пӑсӑлать.

Панкреатит паллисем: кӑкӑр кӑшкарӗ тавра хӗстерсе ыратать; апат ҫинӗ хыҫҫӑн хырӑм кӳпӗнет; выҫ хырӑмла ҫӑварта йӳҫекрех тутӑ тӑрать; тула каясси пӑсӑлать, каяш ҫилӗмленет.

СИВӖ ШЫВРА ЙӖПЕТСЕ

Мигрене пула пуҫ ыратсан килти мелсем те ҫӑмӑллӑх кӳреҫҫӗ. Тӗслӗхрен, ҫӑм пусма татӑкне сивӗ шывра йӗпетсе ҫамка ҫине хуни пулӑшать. Вӑл ӑшӑнма пуҫласанах ҫӗнӗрен сивӗ шывра йӗпетсе хумалла. Ҫапла темиҫе хут, приступ иртиччен, тумалла.

Е пӗр чӗптӗм корица порошокне вӗри ҫур литр шыва ямалла. 30 минутран кӑштах сахӑр хушмалла. Пӗчӗк сыпкӑмсемпе ӗҫмелле. Тӑнлавсем ҫине ҫак шӗвекре йӗпетнӗ салфетка хума юрать. Темиҫе минутран ыратни иртет.

ПӐНЧӐ МАССАЖӖ

■ Шиклӗх туйӑмӗ ҫавӑрса илчӗ-и? Кӗлеткене ҫемҫетмелле, шӗвӗр пӳрнепе сӑмса айӗнчи пӑнча 20 минут пусарса тӑмалла.

■ Стресс чухне хӑлхасен ҫӳлти пайне массаж тумалла.

■ Хытӑ хумханнинчен сулахай алӑн кача пӳрнине вӗҫӗнчен пуҫласа кӑкӗ тӗлнелле сылтӑм алӑн пуҫ пӳрнипе тата шӗвӗр пӳрнипе массаж туни пулӑшать.

■ Пӑлханнинчен, чӗре сикнинчен алӑ лаппи ҫывӑхӗнчи хутламран икӗ пӳрне хулӑнӑш ҫӳлерех вырнаҫнӑ пӑнча 5-10 минут массаж туса хӑтӑлма пулать.

Ӳт валли

ЭКЗЕМА ТА ПАРӐНӖ

Ӳт чирӗ экзема – асаплӑ чир. Типпи те, йӗпенсе тӑраканни те шыҫса, кӗҫӗтсе, ыратса чуна илеҫҫӗ. Халӑх медицини ҫак амакпа кӗрешме темиҫе меслет сӗнет.

■ Хупах тымарӗн шӗвекӗ сиплӗ. 15 грамм тымара тин вӗренӗ 1 стакан шыва ямалла, вӑйсӑр ҫулӑм ҫинче 15 минут вӗретмелле. Унтан савӑта ӑшӑ чӗркесе 2 сехет лартмалла. Кунне 4 хут апат умӗн 1-ер апат кашӑкӗ ӗҫмелле.

■ Ӑвӑс кӗлне вазелинпа пӗр виҫепе хутӑштармалла. Пулнӑ маҫа сиенленнӗ ӳте сӗрмелле.

■ 6 чӑх ҫӑмартине 12 минут пӗҫермелле. Саррисене асӑрханса кӑлармалла та чӑлха йӗппине е вӑрӑм пралука тӑрӑнтарса тухмалла. Ҫулӑм ҫийӗн шурӑ шӗвек тумламсем юхма пуҫличченех тытмалла.

Ҫак тумламсене айне тытнӑ кӗленче савӑта пухмалла. Сиплӗ шӗвеке экзема кӗсенӗсене сӗрмелле.

■ Пӑхӑр купоросне шывпа ҫутӑ кӑвак тӗслӗ шӗвек пуличчен хутӑштармалла. Шӗвекпе сиенленнӗ ӳте сӑтӑрмалла е ҫумалла. Типсен пулӑ ҫӑвӗ е вазелин сӗрмелле. Процедурӑна 3-4 хут тумалла.

■ Хура ҫырлан /черника/ тин татса вӗрекен шывпа пӑшӑхланӑ ҫырлипе йӗпе экзема, пиҫсе кайнӑ ӳт ҫине компресс хурса сипленеҫҫӗ.

КУРС – ВИҪӖ УЙӐХ

Арҫынсене арлӑх парӗн аденоминчен сипленме пулӑшакан витӗмлӗ рецепт пур. Каҫхи апат хыҫҫӑн виҫӗ сехетрен, ҫывӑрма выртас умӗн, вӗтетнӗ чӗрӗ вӑтам сухан ҫимелле.

Тепӗр кунне ҫак вӑхӑтрах – тасатнӑ чӗрӗ ҫур стакан хӗвелҫаврӑнӑш тӗшши, виҫҫӗмӗш кун – ҫур стакан аҫтӑрхан мӑйӑрӗ. Сухан хыҫҫӑн та, хӗвелҫаврӑнӑш тӗшшипе аҫтӑрхан мӑйӑрӗ хыҫҫӑн та нимӗн ӗҫме-ҫиме юрамасть.

Ҫак йӗркепе виҫӗ уйӑх сипленмелле. Питӗ лайӑх пулӑшнине палӑртаҫҫӗ. Сиплев курсӗ вӑхӑтӗнче алкоголь пачах ӗҫме юрамасть!

Редакци асӑрхаттарать: халӑх мелӗсемпе сипленме пуҫлас умӗн тухтӑрпа канашламалла.

Реклама тата пӗлтерӳсем

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

ПУЛӐШУ УСЛУГИ

32.Лечение алкоголизма. Анонимно. Консультация бесплатно. С 9.00 до 19 ч., сб., воскр., – с 9.00 до 13 ч. А.: Чеб., пр. Ленина, 56. **Т. 8/8352/552733.** *Лиц. ЛО 21-01-001341 МЗ РФ от 17.11.15 г. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом*

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

43.Бурение скважин «под ключ». Гарантия. **Т. 8-927-668-43-82.**

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

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

316. КРОВЛЯ любой сложности. **Поможем** подобрать и доставить стройматериалы. **Профнастил** 225 руб./кв.м. Т. 89053420070.

ТУЯНАТӐП КУПЛЮ

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

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

СУТАТӐП ПРОДАЮ

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

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

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

13.Гравмассу, песок, керамзит, бой кирпича. Д-ка. Т. 89033225766.

23.Гравмассу, песок, щебень, бой кирпича, **керамзит.** Доставка. Т. 8-906-135-52-41.

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

104.ТЕПЛИЦЫ по низким ценам. Доставка. Сборка. Т. 48-16-54.

142.ОКНА – дёшево. Т. 89276684382.

«ХЫПАР» Издательство ҫурчӗ" автономи учрежденийӗ

УЧРЕДИТЕЛЬ: Чӑваш Республикин Информаци политикипе массӑллӑ коммуникацисен министерствин "Хыпар" Издательство ҫурчӗ" Чӑваш Республикин хӑй тытӑмлӑ учрежденийӗ

Сывлӑх

Ҫырӑнмалли индекс: 11524

Директор-тӗп редактор М.М.АРЛАНОВ
Редактор А.Х.ЛУКИЯНОВА

Хаҫата Федерацин ҫыхӑну, информаци технологийӗсен тата массӑллӑ коммуникацисен сферинчи надзор службинче /Роскомнадзор/ 26.04.2013 ҫ. ПИ ФС77-53798 №-пе регистрациленӗ.

РЕДАКЦИПЕ ИЗДАТЕЛЬ АДРЕСӖ: 428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчӗ, 13, Пичет ҫурчӗ, III хут.
ЫЙТСА ПӖЛМЕЛЛИ ТЕЛЕФОНСЕМ: 56-03-04,56-00-67.
коммерци дирекцийӗ: 28-83-70, 56-15-30 – инспекторсем. hypar2008@rambler.ru

Факс: (8352) 28-83-70
Электронлӑ почта: hypar1@mail.ru

Хаҫата «Хыпар» Издательство ҫурчӗ» АУ техника центрӗнче калӑпланӑ, «Чӑваш Ен» ИПК АО типографийӗнче пичетленӗ, 428019, Шупашкар хули, И.Яковлев проспекчӗ, 13. 64-24-01 – издательство директорӗ.

Номере 24.05.2016 алӑ пуснӑ. Пичете графикпа 18 сехетре алӑ пусмалла, 12 сехетре алӑ пуснӑ. Тираж 5344. Заказ 1765.

Реклама тексчӗсемпе пӗлтерӳсемшӗн вӗсене паракансем яваплӑ.