ХЫПАР

Сывлăх

1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă

12+

12 (828) №, 2015, апрель/ака, 1

Хакĕ ирĕклĕ

Ыйту-хурав

ЭМЕЛ ШУР КУРĂКĔ

"Сывлăх" хаçат пире усăллă сĕнÿ чылай парать. Çакăншăн чĕререн тав тăватпăр, унăн ĕçченĕсене сывлăх, ăнăçу сунатпăр. Ыйтса пĕлмелли пур-ха. Пахчара эмел шур курăкне акса ÿстересшĕн. Ăна хĕл валли мĕнле типĕтсе хумалли тата вăл мĕнрен усăлли çинчен каласа парсан аванччĕ.

В. ИВАНОВА.
Патăрьел районĕ.

Эмел шур курăкĕ, хаяр ути /шалфей лекарственный/ туратланса 50 сантиметр çÿллĕшне çити те ÿсет. Çулçисем тăсакарах, 3-8 сантиметр тăршшĕ. Чечекĕсем кăвак-хĕрлĕрех тĕслĕ, çимĕçĕсем тĕксĕм хăмăр е хура мăйăр евĕр. Июньре-июльте чечеке ларать, мăйăрĕ августсентябрьте пулса çитет.

Сиплевре çулçипе усă кураççĕ. Çулçине çу тăршшĕпе 2-3 хут та, тĕпрен илсен, чечекĕ уçăличчен, пухаççĕ, шăрăх çанталăкра хĕвел лекмен вырăнта типĕтеççĕ, сулхăнра упраççĕ. Чĕртавара икĕ çул упрама юрать. Унра сиплĕ эфир çăвĕсем, алкалоидсем, флавоноидсем, хытаракан япаласем, усăллă ытти япаласем пур.

Ÿсен-тăранран хатĕрленĕ препаратсем шыççа хирĕçле, хытарнине ирттерекен витĕмпе палăрса тăраççĕ. Халăх медицининче вĕсемпе тĕрлĕ тĕллевпе усă кураççĕ. Тĕслĕхрен, шăк хăмпи шыççан усăллă. 1 апат кашăкĕ çулçа тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 20 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут çуршар стакан ĕçмелле.

Шăл ыратма пуçласан 1 апат кашăкĕ эмел шур курăкне 1 стакан шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те çулăм çинчен илмелле, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Ăшă шĕвекпе çăвара кашни çур сехетре чÿхемелле.

Пыр, çăварăн лăймака сийĕ, шăл тунисем шыççан та чÿхеме эмел шур курăкĕн шĕвекне хатĕрлеççĕ. 4 чей кашăкĕ вĕтетнĕ çулçа тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла. 30 минутран сăрăхтармалла.

"Сывлăхри" материалсене тĕплĕнрех сăнаса пырсан ытти тĕслĕхре усă курмалли рецептсемпе те паллашма пултаратăр. Эмел шур курăкне сиплевре кирлĕ курăксен пуххисене те хушаççĕ.

Сирĕн тепĕр ыйтăва хуравласа çапла пĕлтеретпĕр: сĕлĕ хăрпăкĕ вăл – овсяные хлопья, геркулес. Паллах, пĕрре вĕретнĕ шыва тата темиçе хут вĕретме кирлĕ мар. Яшка пĕçерме пĕр талăк тăрăлса ларнă, тĕпне пăтратмасăр ярса илнĕ шывпа усă курма пулать.

КĂКĂР ÇИНЕ – ТĂВАРЛĂ МИНТЕР

Бронхитран, чăрăнми ÿслĕкрен, кăкăрта хăрăлтатнинчен сиплеме пулăшакан халăх рецепчĕ пур.

Каçхине 50 миллилитр ăшăтнă /анчах вĕретмен/ сĕте, 1 апат кашăкĕ услам çăва, 1 апат кашăкĕ пыла, 1 çăмарта саррине лайăх лăкаса хутăштармалла. Çитĕннисем валли 30 миллилитр шурă эрех хушма юрать. Чирлĕ çынна пĕчĕк сыпкăмсемпе ĕçтермелле, çав вăхăтра урисене вĕри шыва чиктерсе лартмалла.

Йĕтĕн пусмаран е вафель алшăллирен 15 сантиметр сарлакăш тата 25 сантиметр тăршшĕ çĕленĕ хутаçа çатмапа хĕртнĕ 1-1,5 стакан шултра тăвар тултармалла та кăкăр çине хумалла. Малтан хутаç айне кипке е алшăлли хумалла, ÿт-пÿ ăшша хăнăхсан ăна илмелле. Чирлĕ çыннăн утиялпа витĕнсе выртмалла.

15-20 минутран хутаçа илмелле те кăкăра çăм шарфпа е мамăк тутăрпа чĕркемелле. Ирччενех çапла çывăрмалла. Процедурăна виçĕ каç çывăрас умĕн тăваççĕ.

ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
01.04	+ 4	- 4
02.04	+ 3	- 1
03.04	+ 5	0
04.04	+ 2	- 3
05.04	+ 4	- 2
06.04	+ 4	- 2
07.04	+ 8	0

ХĔРЛĔ КĂШМАНПА

Шăл ыратсан хĕрлĕ кăшман çăмăллăх кÿрет. Шăл çине унăн пĕр касăкне е сĕткенĕнче йĕпетнĕ мамăк хумалла. Ыратни чакать.

Çăвăн пекех тăвар, ыхра, сухан – чăнчăн пулăшуçăсем. Вĕсем бактерисене хирĕçле витĕмпе палăрса тăраççĕ, ыратнине темиçе сехете ирттереççĕ. Сиплес умĕн çăвара чÿхемелле, унтан шăл çине кăштах тăвар, ыхра, сухан хутăшĕ хумалла. Çиелтен мамăк тампонпа витмелле, ыратни лăпланиччен тытмалла.

Шăл туни шыççа аптартсан содăпа йод ванни витĕмлĕ. Вĕренĕ ăшă 1 стакан шыва 1 чей кашăкĕ сода тата 4 тумлам йод хушмалла. Çак шĕвеке çăварта кунне темиçе хут тытмалла.

СĔТКЕН ĔÇСЕ

● Пуç ыратсан кунне 3 хут чĕрĕкшер стакан хура хурлăхан сĕткенĕ ĕçни усăллă. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

● Ревматизмран хура йÿç кăшман /редька/ сĕткенĕ пулăшать. 1,5 стакан сĕткене, 1 апат кашăкĕ пыла, 0,5 стакан шурă эрехе, 1 апат кашăкĕ тăвара хутăштармалла. Çак хутăшпа ыратакан вырăна сăтăрма усă курмалла. Ыратни иртиччен сиплемелле.

● Чĕре чирĕсем, гипертони, самăрлăх, вар хытни аптратсан кавăн сĕткенĕ ытларах ĕçме сĕнеççĕ.

ПУРĂПА КЕФИРТАН

Сыпăсем ыратнине ирттерме çакăн пек компресс хума пулать.

Пурăна вĕтĕ теркăпа хырмалла, кефирпа хăйма пек пуличчен хутăштармалла. Чирлĕ сыппа сĕрмелле, çиелтен полиэтиленпа витмелле, ăшă япалапа чĕркемелле. 30 минут тытмалла.

Процедурăна кунне темиçе хут тумалла.

"Юлашки пилĕк çулта ачасем чирлесси икĕ хут чакрĕ",– палăртать ЧР Сывлăх сыхлавĕпе социаллă аталану министерствин штатра тăман кардиологĕ, республикăн ача-пăча клиника больницин ачасен кардиологийĕпе ревматологийĕн уйрăмĕн заведующийĕ Альбина Тимукова. Вăл – аслă квалификаци категориллĕ тухтăр, медицина ăслăлăхĕсен кандидачĕ. Альбина Константиновна йĕркелесе, ертсе пынипе явапллă кардиологсем пĕчĕк пациентсен сывлăхне лайăхлатас тĕлĕшпе медицинăри çĕнĕлĕхсемпе туллин усă курма тăрăшаççĕ.

ÇĂНĂХПА УСЛАМ ÇУ

Ниепле те иртмен ÿслĕкрен хăтăлма авалхи рецептпа усă курма пулать.

2 апат кашăкĕ çемçетнĕ услам çăва, 2 чĕрĕ çăмарта саррине, 1 чей кашăкĕ тулă çăнăхне, 2 чей кашăкĕ пыла хутăштармалла. Çак виçене темиçе сăтăркăпа пĕр кунра çисе ямалла. Темиçе кунран ÿслĕк тĕпĕ-йĕрĕпех иртет.

Витĕмлĕ

ÇУРКУННЕ АСА ИЛТЕРЕТ

Çуркунне хырăмлăх язви хăй çинчен час-часах аса илтерет. Диетăна пăссанах, пăлханмалли тупăнсанах хырăм ыратать, ăш пăтранать, апат хыççăн тулса ларнăн туйăнать. Язва вĕрĕлесрен мĕнле хÿтĕленме пулать-ха?

◆ Тÿрĕ шатра кĕпçинчен /калган, лапчатка прямостоячая/ хатĕрленĕ настойка пулăшать. 50 грамм типĕ чĕртавара çур литр шурă эрехе ямалла, тĕттĕм вырăнта 21 кун лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер чей кашăкĕ кăшт шывпа ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 2 эрне.

◆ 1 чей кашăкĕ йĕтĕн вăррине стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ тин вĕренĕ шыва ямалла, 5-7 минут лартмалла, силлесех тăмалла. Тÿрех ĕçмелле. Пĕтĕмпе – кунне 3 хут апат умĕн. Кашнинчех çĕнĕрен хатĕрлемелле. Сиплев курсĕ – 2 эрне.

◆ 1 десерт кашăкĕ лачака тип курăкне /сушеница болотная/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Вăйсăр çулăм çинче 5 минут лартмалла, илсен 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен 1 сехет маларах чĕрĕкшер стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 2 эрне.

◆ Вĕтĕ теркăпа 50 грамм прополиса хырмалла, 70 процентлă çур литр спирта ямалла. Тĕттĕм вырăнта 21 кун лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле.

◆ Сиплĕ улăх кĕпçин /окопник лекарственный/ çур килограмм чĕрĕ тымарне аш арманĕпе авăртмалла. Çур литр шĕвĕ пыл хушмалла. Сулхăн вырăнта 7 кун лартмалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ çимелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

◆ Аш арманĕпе çур килограмм алоэ çулçине /малтан пĕр эрне сивĕтмĕшре вырттармалла/ авăртмалла. Çур килограмм пыл хушса 3 кун лартмалла. Унтан çур литр кагор хушмалла. 5 кун лартмалла. Пĕрремĕш эрнере кунне 3 хут апатчен 1-ер чей кашăкĕ, унтан 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 2 эрне.

Йĕрки пур

ТЕЛЕЙЛĔ ПУРНĂÇ ВĂРТТĂНЛĂХĔСЕМ

Телей пуç тăррине хăй тĕллĕн йăтăнса анасса кĕтсе ан ларăр, ăна çывхартма кашни минутра тăрăшăр. Психологсем çапла сĕнеççĕ тата телейлĕ пурăнма пулăшакан темиçе йĕркепе паллаштараççĕ.

1. Ыттисем ырласса ан кĕтĕр. Сирĕн пирки кам мĕн шухăшлани пачах канăçсăрлантармалла мар. Шухăшлăр-ха, сирĕн ĕç-хĕле, кашни утăма мĕнле хаклĕç-ши тесе ялан ыттисем çине çаврăнса пăхма, пăлханма пăрахсан пурнăçăр мĕн тери çăмăлланĕ. Эсир вĕсем тĕрĕссипе мĕн шухăшланине çав-çавах пĕлейместĕр. Апла-тăк тăрăшма кирлех-ши? Ырă канашсене итлĕр, анчах хăвăр мĕнле пурăнассине ыттисене татса пама ирĕк ан парăр.

2. Сире хытă тарăхтаракан çынсемпе килĕшӳ тупма, шалти вĕчĕрхенӳпе кӳренӳлĕхе çĕнтерме вĕренĕр. Кӳренĕве малалла аталанма ан парăр. Ку лайăххи патне илсе пымасть. Тарăхупа кӳренӳ çак туйăмсене вăратнă çынна мар, хăвăрах сиен кӳреççĕ.

3. Юратма яланах йывăр. Идеаллă арăм та, упăшка та çук. Кашни çыннăн хăйĕн лайăх мăшăр сăнарĕ пур. Анчах пурнăç çакна пăхса тăмасть çав, тепĕр чухне çынсенчен кулать тейĕн. Телейлĕ пулма пĕтĕм чунран юратмалла, çывăх çынпа юнашар хăвна çăмăл та хăтлă туймалла. Унăн та сире пурнăçра мĕнле – çавăн пек йышăнмалла.

4. Малтанхисем çинчен шухăшласан... Эсир савнипе е мăшăрпа уйрăлнă. Кирек мĕнле пулсан та сăлтавсăрах мар ĕнтĕ. Çывăх çынна аса илнĕ май ун çинчен мар, çак çынпа пĕрле чухне сире пурнăç мĕн вĕрентни, хутшăнусенче мĕн лайăххи пулни çинчен шухăшлăр. Тата унсăр тĕнче пĕтсе килнĕн туйса кулянни те вырăнсăр – вăл сирĕн пата çавах таврăнмĕ. Пурнăç малаллах пырать...

5. Ăнăçу сирĕн еннелле те çаврăнĕ. Вăл сирĕн алăкран хăй тĕллĕн пырса шаккасса ан кĕтĕр. Паллах, ку кирек хăш самантра та пулма пултаратьха. Паянхи пурнăça хаклăр, хăвăрăн мĕн пурришĕн пархатарлă пулăр. Ним те тумасăр ларсан ăнăçу нихçан та килмĕ.

6. Ыран паянах килет. Паян тума май пуррине нихăçан та ырана ан хăварăр. Мĕнле те пулин ĕçе ялан тепĕр куна хăварса пыратăр пулсан, тен, ăна тытăнмалла та мар? Тен, сире вăл пачах кирлĕ мар? Кирлĕ-тĕк ăна паянах пурнăçлăр.

7. Япăх пулăмсем. Пуçри шухăшсем, сăмахсем пĕр-пĕр пулăм е ĕç пулса каялла таврăнаççĕ. Çавăнпа хăвăра яланах çапла калăр: "Пĕтĕмпех лайăх пулать". Çакна ĕненекен çыншăн пурнăçлама пултарайман ĕç çук.

8. Никама та ан тиркĕр. Çынсем ыттисене кăшласа, тиркесе вăхăт питĕ нумай çухатаççĕ. Анчах эсир вĕсен вырăнĕнче пулса курман-çке. Кашнин – хăйĕн пурнăçĕ, хăйĕн ларутăрăвĕ. Çавăнпа сӳпĕлтетме пăрахăр.

9. Кĕвĕçӳлĕх, ăмсанулăх. Телей – мĕн пуррипе çырлахма пĕлнинче. Тепрехинче кĕвĕçӳлĕх туйăмĕ çавăрса илсен çав çын вырăнĕнче пулас килĕ-ши? Шухăшласа пăхăр-ха. Пулас килмĕ пек туйăнать. Эсир кĕвĕçекен çын мĕн çинчен шухăшланине чухлама та пултараймастăр. Тен, хĕвеллĕ кун вăрманта уçăлса çӳренĕ чухне эсир хăвăра Мальдивăра хăйăр çинче хĕртĕнсе выртакан çынран та телейлĕрех туятăр. Сире халь лайăх пулсан – пĕтĕмпех тĕрĕс, çук-тăк лайăх пулмалла тăвăр.

10. Чунра пушă... Çапла пулсан çак пушша никам та тултараймĕ. Эсир телейсĕр пулсан сире никам та телейлĕ тăваймĕ. Хăвăрăн телее кампа та пулин пайлама малтан çак телее тупас пулать.

11. Иртнĕ пурнăçри йăнăшсем. Иртсе кайнă самантсемпе пурăнни – хăвăрăн паянлăха тĕп туни. Йăнăшсем пулнă-и? Мĕнех, вĕсем камăн пулман? Кăмăлсăр асаилӳсене тĕпĕ-йĕрĕпех манăр, паянхи пурнăçпа киленсе пурăнăр.

12. Хăвăра ирĕклĕ тытăр. Пурнăça хăй еккипе пыма май парăр. Эсир пурне те тĕрĕслесе, алăра тытса тăраймастăр вĕт-ха. Çакăнпа килĕшмех тивет, унсăрăн пăлханма, тарăхма пуçлатăр, юлашкинчен çав-çавах нимĕн те тăваймастăр. Тĕп вырăнта шайлашулăх пулмалла.

13. Никам никама та нимĕн те тивĕçлĕ мар. Хутшăнура та çавах. Кунта та идеаллă пулассине кĕтмелли çук. Хутшăнусем кăмăллă иртеççĕ пулсан – савăнăр, кĕтнĕ пек пулмасан та пăшăрханма кирлĕ мар. Пурнăçăн кирек мĕнле кĕтменлĕхне те лăпкăн кĕтсе илме хатĕр пулăр. Телейлĕ пулма вĕренĕр!

Хӳтлĕх

ШĂЛ ТУНИСЕМ ВАЛЛИ

Юнăхакан шăл тунисене çирĕплетме халăх меслечĕсем те пулăшаççĕ. Тĕслĕхрен, çак рецептсем витĕмлĕ.

● Май килнĕ таран тăтăшрах кишĕр сĕткенĕ ĕçмелле.

● Кашни кун шăл тасатнă хыççăн шăл тунисене массаж тумалла. Çак процедура валли пӳрнене бинтпа чĕркемелле те шурă чăрăшпа сырлан çăвĕсен /аптечные пихтовые и облепиховые масла/ хутăшĕнче йĕпетмелле.

● Юманăн вĕтетнĕ 1 апат кашăкĕ хуппине 2 литр шыва ямалла, çулăм çине лартмалла. Вĕреме кĕрсен илмелле, 3 сехетрен сăрăхтармалла. Малтанхи калăпăшне çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Çак шĕвекпе çăвара кашни апат хыççăн чӳхемелле. Курс – шăл туни шыçни йăлтах иртиччен.

● Эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ 1 апат кашăкĕ чечекне е шăнăр курăкĕн /подорожник/ вĕтетнĕ 1 апат кашăкĕ çулçине тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, çур сехетрен сăрăхтармалла. Апат хыççăн çăвара чӳхеме усă курмалла.

● Пĕр виçепе илнĕ аптека сырлан /облепиха/ çăвне, сар çип утин /зверобой/, ухмах йывăççин /багульник/ çăвĕсене тата прополис настойкине хутăштармалла. Сар çип утипе ухмах йывăççин çăвĕсене пĕр схемăпа хатĕрлемелле: типĕ курăксен çӳлти пайне вĕтетмелле, кĕленче савăта ямалла, хĕвелçаврăнăш çăвĕ хушмалла. Ăшă вырăнта пĕр уйăх лартмалла, сăрăхтармалла.

Шăл тунисем ыратсан тата чиртен хӳтĕленме 1 чей кашăкĕ хутăша сыпса 5 минут ĕммелле, çăтмалла мар. Курс – ыратни иртиччен.

Шута илме: халăх мелĕсемпе стоматолог çырса панă сиплевпе пĕрле усă курмалла.

Эсир пĕлесшĕнччĕ

ВОДОРОД ПЕРЕКИÇĔПЕ

Пыр шыççан водород перекиçĕпе мĕнле сипленмелле? Меслетне çырса кăтартсан аванччĕ.

Г. ЕФРЕМОВА.
Тутарстан,
Çĕпрел районĕ.

Ю. Федулова отоларинголог сĕнĕвĕсемпе паллаштаратпăр. Водород перекиçĕн шĕвекĕпе пыра чӳхени дезинфекцилет, наркăмăшланнине чакарать, лăймака сийе тасатать. Çак мелпе ангина, фарингит, шăнса пăсăлнипе çăмăл чир аптратсан сипленеççĕ.

Пыра шывпа хутăштарнă водород перекиçĕпе кăна чӳхеме юрать. Çур стакан шыва 3 процентлă водород перекиçĕ 1 апат кашăкĕ ямалла. Ыратакан пыра унпа кунне 4-5 хут, виçĕ сехетре пĕр хутран тăтăшрах мар, чӳхемелле. Процедура хыççăн çăвар ăшне тата миндалинăсене ахаль шывпа е апат соди кăштах хушнă шывпа, тинĕс шывĕпе, хаяр ути /шалфей/ ярса вĕретнĕ шывпа, марганцовкăн çутă кĕрен ирĕлчĕкĕпе, е эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекĕнчен хатĕрленĕ шĕвекпе çуса илмелле.

Ангина чухне бактерисене хирĕçле препаратсемсĕр май çук, водород перекиçĕпе хушма сиплевре кăна усă курмалла. Унăн шĕвекĕпе пыра миндалинăсем çине ларнă сий пĕтиччченех çӳлте асăннă мелпе чӳхемелле. Миндалинăсем пӳрленсен вĕсене чӳхени кăна çителĕксĕр, парсене çăра шĕвек сĕрни пулăшать. Çур стакан ăшă шыва 3 апат кашăкĕ 3 процентлă водород перекиçĕ ярса ирĕлтермелле. Мамăк вĕçлĕ патака çак шĕвеке чиксе кăлармалла та миндалинăсене хăвăрт кăна сĕрмелле.

Шута илме: водород перекиçĕпе асăрханса, виçине пĕлсе усă курмалла. Ăна çăтма юрамасть. Çавăнăпа унăн шĕвекĕпе ачасене пыр чӳхеттермелле мар.

Массаж

ЫВĂННИНЕ ИРТТЕРМЕ

Ывăннине ирттерме мăя, пуçа, ал-урана массаж туни пулăшать. Меслечĕ йывăр мар, эсир унпа хăвăр тĕллĕнех усă курма пултаратăр.

Мăй, пуç

Пуçа пĕр еннелле, тепĕр еннелле асăрханса майĕпен çавăркаланă хыççăн массажа тытăнма та юрать.

Сылтăм алăпа – сулахай хулпуççине, сулахай алăпа сылтăм хулпуççине лутăркаламалла. Унтан çурăм шăммин çӳлти пайне /алăсем çитнĕ таран/ çавра хусканусемпе массаж тумалла.

Çакăн хыççăн хулпуççисен тĕлĕнчи мышцăсене ăшăнична чĕпĕткелемелле.

Ура

Çак массажа икĕ алăпа та, пӳрнесен вĕçĕсемпе, пурнăçламалла. Кашни вырăна 3-5 çеккунт пусармалла.

Чи малтанах ура хырăмĕсене, пакăлчаксене массаж тумалла. Унтан кашни ура лаппине уйрăммăн çавра хусканусемпе лутăркаламалла. Халĕ пӳрнесем патне куçмалла, кашнинех пăрнă чухнехи евĕр хусканусемпе васкамасăр массаж тумалла.

Алă

Пăракан хусканусемпе пӳрнесенчен тытăнмалла. Унтан алă тунисен сыпписене темиçе хут çавăркаласа илмелле, ал лапписене лутăркаламалла. Халĕ пӳрне вĕçĕсенчен алă туни еннелле çемçен шăлса пымалла.

Юлашкинчен алăсене иккĕшне те хулпуççисем патнелле массаж туса хăпармалла.

Процедура вăхăтĕнче кремпа е массаж çăвĕпе усă курсан аван.

КĂКĂР ХĔРТЕТ

Хырăмлăхпа вуник пумăклă пыршă чирлине пула кăкăр хĕртсен диетăна пăхăнмалла. Выç хырăмла йĕтĕн /лен/ вăррин шĕвекне ĕçмелле.

Ăна хатĕрлеме 1 апат кашăкĕ йĕтĕн вăррине 1 стакан вĕри шыва ямалла. Пăтратсах тăрса 10 минут вĕретмелле.

Шывпа пĕçернĕ сĕлĕ пăтти çимелле. Ăна хăрпăкран мар, тасатнă сĕлĕрен пĕçерсен лайăхрах. 1 стакан сĕлле çумалла та кăшт шыва ярса çĕр каçа ислетсе лартмалла. Ирхине 1 литр шыва ярса пĕçермелле. Тутă кĕме сĕт, типĕ улма-çырла, пыл хушма юрать.

КĂМПА ЕРСЕН

Ура лаппинчи ӳте кăмпа чирĕ ерсен пĕр катăк хуçалăх супăнне теркăпа хырмалла, пĕр цитрус /апельсин, мандарин/ ăшĕпе хутăштармалла. Витрене кăштах вĕри шыв ямалла, супăнь-цитрус хутăшне хушмалла. Унта урасене чиксе лармалла. Çапла кашни кун кăмпаран хăтăличченех сипленмелле.

Çак рецептпа ура ывăнсан та усă кураççĕ.

Сывлăх
12 (828) №, 2015, апрель, 1

МАТТУРСКЕРĔМ МАНĂН

АШШĔ-АМĂШНЕ ПУЛĂШМА

Психолог кĕтесĕ

КУН ПЕК ТУМА ЮРАМАСТЬ!

Ача-пăча психологĕ А. Федулова ашшĕ-амăшне тĕпренчĕкĕсене ырра вĕрентме пулăшакан сĕнÿсем парать.

Пурнăçĕн малтанхи кунĕсенчен пуçласах пепке çывăх çыннисен юратăвне хăйне перĕннинчен туять. Ăна тăтăшрах ыталăр, хăвăр çума çупăрлăр, ачашлăр. Ашшĕсем ывăлĕсене мĕнле юратнине хулпуççийĕнчен çемçен çатлаттарса, ĕнсинчен сăтăркаласа, пĕрле шÿтлĕ вăйă йĕркелесе палăртма пултараççĕ. Чи пĕлтерĕшли – тĕпренчĕкĕрпе пĕрле пулас килнине уççăн палăртни.

Пĕчĕкскерпе чăтăмлă, лăпкă, ырă кăмăллă пулăр. Хăвăр тарăхăва, вĕчĕрхенĕве ун çине ан ярăр. Хушнине пурнăçлаттарас тесе кăшкăрни, хăратни вара пачах вырăнсăр. Хăвăр туйăмсем пирки ачана тÿрех каласан е иксĕр те лăпланичченн тăхтасан лайăхрах. Тĕслĕхрен: "Хытах тарăхрăм-ха. Çавăнпа санпа йĕркеллĕн мĕнлерех калаçса килĕшмеллине те пĕлместĕп. Пĕр-икĕ минут тăхтар, унтан лăпкăн сÿтсе явăпăр". Тен, ку меслет малтанлăх пулăшмĕ те, çапах ăна ан пăрахăçлăр. Ача майĕпенех сире ăнланма хăнăхса пырĕ.

Çак сăмахсене каласран асăрханăр: "Эсĕ хăвăнпа ырă пулнине хаклама пĕлместĕн!" Вĕсем ачана ниме те вĕрентмеççĕ: ÿпкеленине камăн илтес килтĕр? Капла малашне тĕпренчĕкĕр эсир каланине пачах хăлхана чикми пулас хăрушлăх пысăк.

Кăмăллă пулăр. "Темиçе хут ыйтсан та усси çук!"– тесе кăшкăрса тăкас вырăнне кĕскен те çирĕппĕн çапла калăр: "Шăпах çакăн пек тумалла. Кайран иксĕмĕр усăлма тухăпăр /выльăпăр, кĕнеке вулăпăр, мультик пăхăпăр/". Ачана шанни ăна вăйпа итлеттернинчен тĕрĕсрех. "Куратăп-ха, халь эсĕ манпа килĕшесшĕн мар. Анчах шухăшна улăштарасси иккĕлентерместĕп. Хирĕçсе вăхăта иртерес мар, часрах мирлешер. Пире мирлешме акă Винни-Пух е Иа пулăшĕç". Ачана ырă кăмăллă сăнарсем тусĕсемпе пĕрле йывăрлăхсене çĕнтерни çинчен каласа паракан мультиксем кăтартăр, кĕнекесем вулăр.

Мĕн пĕчĕкрен ачана ырă пулăмсемпе кăна мар, тÿнтер пулăмсемпе те паллашма тивет. Ашшĕ-амăшĕн тивĕçĕ – ачине хÿтĕлесси. Пĕчĕкскер шанчăклă пĕлсе тăтăр: ашшĕ-амăшĕ ăна нихăçан та пĕччен хăвармасть. Ачана çакăн çинчен пĕлтерĕр тата вăл хăранă, çухалса кайнă чухне яланах калăр. Мĕн тăвассине ларутăрăва кура татса парăр. Никама та кÿрентерме ан парăр, воспитани ĕçне хутшăнакан çынсене хирĕçлеме пĕлĕр: "Çук, ман ача ырă. Ăна усал тесе тиркеме никама та ирĕк памастăп". Садикре няньăна асăрхаттарма ан вăтанăр: "Хистесех калатăп, манăн ача çине ан кăшкăрăр".

Ачан интересĕсене хÿтĕленипе пĕрлех ăна кÿрентерме хăтланакансене хирĕç тивĕçлĕ хуравлама та вĕрентмелле. Унăн çак сăмахсене лайăх пĕлмелле: "Манпа ун пек юрамасть!" Çак сăмахсене вăл хăюллăн, кÿрентерекене куçран пăхса çирĕп сасăпа калатăр. Пĕчĕкскерне воспитательницăна хăйне хÿтĕлеме ыйтни элеклени пулманнине ăнлантармалла.

Кашни уйрăм тĕслĕхре ачан суйласа илме май пуррине палăртăр: вăл садикре кашни кунах хăйне йĕкĕлтекен ачапа хирĕçме е ăна канфетпа хăналама пултарать; теттине туртса илекен ачапа малашне те выляма е урăх тус суйлама пултарать; е кÿрентерекене вăрттăн тĕксе яма е ăна хыттăн кăна мана кÿрентерме ан хăй тесе калама пултарать – кĕскен каласан, ырра е усала суйлама пултарать. Ан иккĕленĕр, ача тĕрĕс утăм суйласа илетех. Çапла майĕпенех усала хирĕç тăма вĕренет.

Шута илме

ЧИ ЛАЙĂХ АТТЕ

Арçын ача ÿснĕ чухне хăйĕн ашшĕ пек пулма тăрăшать. Уншăн ырă тĕслĕх пулăр.

● Ывăлăра эсир унпа чăнчăн туссем пулнине туйса илме май парăр. Арçынсен вăрттăнлăхĕсем, вĕсене кăмăла каякан чун туртăмĕсем /спорт, пулă тытни, сунар…/ çинчен каласа парăр.

● Пĕчĕкскерне йĕнĕшĕн е хĕрачасемпе пуканелле выляс килнĕшĕн ан намăслантарăр.

● Ашшĕн вăхăта ывăлĕпе /амăшĕсĕр, аппăшĕ-йăмăкĕсĕр/ тăтăшрах пĕрле ирттерме тăрăшмалла.

● Ашшĕпе пĕрле вăхăта усăллă ирттерекен арçын ачасем математикăра пултаруллăрах пулни палăрать.

● Ашшĕсене курман арçын ачасем вара тăватă хут ытларах шкул пăрахаççĕ, вĕсен алкоголь тата наркотиксем патне туртăм тата право йĕркине пăсасси чылай тăтăшрах аталанать.

Ан сиенле

ТЕМ ТЕ ХУШАÇÇĔ

Кăлпасси шăрши питĕ техĕмлĕ, тĕсĕ илемлĕ пулни илĕртет-и? Анчах ăна ачасене çитерме ан васкăр. Тĕслĕхрен, аш-какай продукчĕсене кăмăллă кĕрен тĕс кĕртме селитра /нитратсем/ хушаççĕ.

Çитĕннĕ çын организмĕ нитратсене йĕркеллех йышăнать. Ачана вара вĕсем наркăмăшлантарма пултараççĕ. Çавăнпа шкул çулне çитмен ачасене кăлпасси таврашĕ, уйрăмах тĕтĕмлени, çитермелле мар. Тĕтĕмленинче фенолсем, формальдегид, уксус йÿçекĕ пур.

Дисбактериозпа, апат ирĕлтерекен тытăмăн ытти чирĕпе аптракан шкул ачисене те юрамасть.

Антибиотиксемпе медицинăра кăна мар, апат-çимĕç промышленноçĕнче те усă кураççĕ – вĕсем çимĕçсене /чи малтанах консервсене/ пăсăласран хÿтĕлеççĕ. Çакна шута илмеллех, пĕчĕк ачасене вĕсен апатланăвĕ валли ятарласа кăларнă консервсене кăна çитерме юрать.

Тимлĕх

ÇЫВĂРНĂ ЧУХНЕ ВИÇМЕЛЛЕ

✦ Пĕчĕк ачан ÿт-пÿ температурине вĕри апат çинĕ, чупса çÿренĕ, хытă хумханнă хыççăнах виçмелле мар. Кун пек чухне вăл кĕске вăхăтлăха хăпарать. Ача каннă, çывăрнă, выçă чухне вара чакать.

✦ Температурине виçме памасть-и? Вăл çывăрнă вăхăтра виçме пулать. Çывăракан ачан хулĕ хушшине градусника асăрханса хумалла та аллине кĕлетки çумне хĕстеререх тытмалла. Температура виçмелли вăхăт ирттиченех çапла тытса лармалла.

✦ Грипа шăнса пăслнинчен мĕнле уйăрса илмелле-ха? Диагноза палăртасси – тухтăр тивĕçĕ. Анчах ашшĕ-амăшĕн те вĕсен паллисене пĕлмеллех. ОРЗ /респираторлă çивĕч чир/ тÿрех сунаспа, сăмса питĕрĕннипе, пырта чĕпĕтнипе, ÿслĕкпе палăрать. Грипп тăрук аптратать. Ачан температура ÿсет, пуç ыратать. Ÿслĕкпе сунас каярах пуçланаççĕ.

ПЕПКЕ ХИРĔÇЛЕСЕН ТЕ

■ Пепкен аллисене кашни кунах питĕ тимлĕ тĕрĕслемелле. Тин çуралнă ачасем аллисене чышка чăмăртаса тытаççĕ, çавăнпа кашни хутламĕнче тусан, вараланчăк таврашĕ пухăнать. Пепке вара чышкине час-часах çăвара чикме хăтланать. Çавна май унăн аллине кунне темиçе хут нÿрĕ салфеткăпа шăлса тасатмалла.

■ Чĕрнисем валли ятарлă хачă туянмалла. Алă чĕрнисене – çаврашкалатса, ура чĕрнисене тÿрĕ касмалла. Пепке çак процедурăна час-часах килĕштермест, йĕме тытăнать. Ун пек пулсан чĕрнисене вăл çывăрнă чухне касмалла.

■ Ăнсăртран пÿрнине амантрăр-и? Сурана антисептик сĕрĕр. Кирлĕ пулсан бактерицидлă лейкопластырь çыпăçтарма юрать. Чĕрне тĕлĕнчи ÿт шăйрăлсан кансĕрлекен ÿте касса илмелле те антисептик сĕрмелле.

Усă курма

ДИАТЕЗРАН – ÇĔРУЛМИ

Чĕрĕ 6-7 çĕрулмине тасатмалла, шултра теркăпа хырмалла. Сивĕ шыва ярса çулăм çине лартмалла, вĕреме кĕртмелле те тÿрех илмелле. Сивĕнсен ачана чăпăл тумалли шыва ямалла. Çак ваннăра диатезлă ачана эрнере 2-3 хут çумалла.

Пĕлтерĕшлĕ самант: чăпăл тунă чухне супăньпе е ятарлă кăпăкпа усă курмалла мар тата ванна хыççăн кĕлеткине шывпа чÿхемелле мар.

ХĂВА ТУРАЧĔПЕ

Ача аллергипе аптрасан ирхине 5 литр шыва вĕретмелле. Унта 300-400 грамм хăва турачĕ ярса каçчен лартмалла.

Каçхине шыва кирлĕ температура таран ăшăтмалла, унпа ачана чăпăл кĕртмелле. 3 процедура хыççăн сывлăхĕ чылай лайăхланать. Сиплев курсĕ – 10 кун.

ŸТ ВИСЕЛЕНЕТ

Тин çуралнă пепкен ÿчĕ хĕрлĕ, пĕрремĕш эрне вĕçнелле виселенме пуçлать. Хăш чухне сыпăсем тавра, купарчисем, кăкăрĕ çинче хăмпăсем курăнма пуçлаççĕ.

Çак улшăнусем ача кипкинчи чухнехи пек ÿте йĕпетсе хÿтĕлекен шĕвек çуккипе çыхăннă. Ку тапхăрта ÿте уйрăмах лайăх пăхмалла, пÿрлĕ шатра тухасран асăрханмалла. Унсăр пуçне кĕлетке температуринe виççех тăмалла, мĕншĕн тесен ÿт хĕрелни шыçă процесĕн палли те пулма пултарать.

Пĕлетĕр-и?

ВĂЛ КУРАТЬ, ИЛТЕТ…

Çие юлсан 4-5 уйăх тĕлне хырăмри пепкен туйăм органĕсем пурте аталанаççĕ.

Вăл курать. Амăшĕн хырăмĕ çине янкăр çутă лексен ача вăйсăртарах хĕрлĕ е сарă-хĕрлĕ çутă курать, куçне хĕсет, пуçне хыçалалла çавăрать.

Вăл илтет. Амăшĕн сассине илтсен лăпланать, итлеме е хускалма пуçлать.

Вăл тутăна туять. Хырăмри ача хăй таврашĕнчи шĕвеке çăтма пуçлать тата ăна кашнинчех тĕрлĕрен йышăнать. Ку пепке йĕри-таврашĕнчи шыв амăшĕ çиекен апат тутине йышăннипе çыхăннă.

Илемлĕх тĕпелĕ

АЛĂ ТА ЯПĂХАТЬ

Алă ялан ĕçре, çавăнпа ӳчĕ час-часах япăхать. Ăна кирек мĕнле ӳсĕмре те пулăшу кирлĕ.

✦ Кăмпа е пахча çимĕç тасатнă хыççăн алă ӳчĕ тĕксĕмленсен 1 чей кашăкĕ сахăр хушнă супăньлĕ шыпа çуни те çителĕклĕ. Витĕмне вăйлатма ӳте лимон касăкĕпе сăтăрма, ун хыççăн ахаль шывпа чӳхеме юрать. Лимон çук-и? Алла панулми хуппипе сăтăрмалла та ăшă шывпа чӳхемелле. Е лимон сĕткенне кăштах тăвар хушсан темĕнле вараланчăкран та хăтăлма пулать.

Кăшман, çырла е кăмпа тасатас умĕн пӳрнесен вĕçĕсене лимон касăкĕпе сăтăрмалла та типме памалла – алă ӳчĕ сăрланмĕ.

✦ Алă ӳчĕ хытă кушăрхасан шапа хупаххин /мать-и-мачеха/ çулçи пулăшать. Çулçăсене çумалла, тӳмелле /типписене малтан вĕри шывпа пăшăхласа илмелле/, пĕр виçепе чĕрĕ сĕтпе хутăштармалла.

Ӳте çавăн пекех хура хăмла çырлин, паланăн, хăмла çырлин, шапа хупаххин вĕтетнĕ çулçисемпе пĕр виçепе илнĕ турăх е хăйма /типĕ ӳт валли/ хутăшĕ лайăх нӳретет. Шапа хупаххин, эмел курăкĕн /ромашка лекарственная/, шурă армутин /полынь горькая/ тата çĕрулми крахмалĕн шĕвекĕ те çакăн пек витĕм кӳрет. Кашни курăка 1-ер апат кашăкĕ илмелле те тин вĕренĕ çур стакан шыва ямалла. 20 минутран сăрăхтармалла, 1 чей кашăкĕ крахмал хушмалла.

Çак маскăсенчен кирек хăшне алăсене сĕрсе 15-20 минут тытмалла. Унтан нӳрĕ мамăкпа шăлса тасатмалла, тутлăхлă крем сĕрмелле. Маскăсене черетлеме те юрать, анчах процедурăна урама тухас умĕн тумалла мар.

✦ Чĕрне тĕлĕнчи ӳт чĕрпĕкленсен йодпа сода хушнă вĕри ванна кирлĕ. 2 стакан вĕри /40-42 градус/ шывра 2 чей кашăкĕ апат соди тата 3 тумлам йод ирĕлтермелле. Унта алăсене чиксе лармалла. Унтан чĕрпĕкленнĕ ӳт çине календула настойкинче йĕпетнĕ мамăк хумалла, 1 минут тытмалла та сар çип ути /зверобой/ çăвĕ сĕрмелле.

✦ Чĕрнесене çирĕплетме ăвăс пӳрнескесем пулăшаççĕ. Пыл карасĕн ăвăсне вăтам икĕ касăк илсе вĕрекен шыв мунчине савăтпа лартса ирĕлтермелле. Унтан ăшă ăвăса чĕрнесене чиксе лармалла. 10-15 минутран хытнă ăвăса чĕрнесем çинчен асăрханса сӳсе илмелле. Процедурăна эрнере 2 хут тумалла.

✦ Ӳте тасатма, апатлантарма кĕленче савăтра /пушă крем банки те юрать/ 3 апат кашăкĕ сĕлĕ çăнăхне е кофе арманĕпе авăртнă сĕлĕ хăрпăкне, 1 апат кашăкĕ тип çăва, 1 апат кашăкĕ сĕте, 1 чей кашăкĕ пыла хутăштармалла. Крема алăсене эрнере 2-3 хут /кирлĕ пулсан ытларах та/ каççерен сĕрмелле. Полиэтилен е резина перчетке тăхăнмалла, 15 минут тытмалла. Массаж хусканăвĕсемпе ăшă шывпа çуса тасатмалла. Алăсене шăлмалла мар, хăйсем тĕллĕн типме памалла. Çак кремпа скраб вырăнне усă курма та юрать.

Асанне çӳпçи

САХĂРА ЧАКАРМА

Юнри сахăр шайне чакарма çак хутăш пулăшать. Пĕр виçепе илнĕ хурăн, эмел шур курăкĕн /шалфей/ çулçисене, хупах тымарне, сысна курăкне /спорыш/, укропа вĕтетмелле. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле, 5 минут пĕçермелле. Çулăм çинчен илсен 40 минутран сăрăхтармалла. Кунне 4 хут чĕрĕкшер стакан ĕçмелле.

ГЕРПЕС ТУХСАН

Герпес тухнă вырăна аптека корвалол настойкипе лачкамалла. Çемçен чĕпĕтме пуçлать, тута кĕçĕтет, кăштах тăртанать. Ку нимех те мар. Хăмпăллă кĕсене корвалолпа тепĕр хут çунтарса илмелле. Çак процедурăна кунне 2-3 хут тумалла. Герпес майĕпенех типет.

РАДИКУЛИТ НУШИНЧЕН

● Упа çырлин /бузина черная/ 3 апат кашăкĕ типĕ чечекне термосри тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3-5 хут апатчен çуршар стакан ĕçмелле. Чир вĕрĕлнĕ тапхăрта сиплев курсĕсем – 10-12-шер кун, вĕсем хушшинче – пĕрер эрне тăхтав.

● 1 апат кашăкĕ типĕ чапăр курăкне /чабрец, тимьян/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, савăта хупăлчапа витсе 2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Тутă кĕмелĕх пыл хушмалла. Кунне 3-4 хут апатчен çур сехет маларах стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле. Çапла сипленнĕ вăхăтрах ыратакан пилĕке чапăр настойкипе сăтăрмалла. Настойка хатĕрлеме 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ чапăр курăкне çур литр шурă эрехе ямалла, 2 эрнерен сăрăхтармалла. Сиплев вăхăчĕ – 2 эрне.

● 2-шер пай типĕ сирень чечекĕпе типĕ хăмла пучахне, 1-ер пай эмел курăкĕн /ромашка/ чечекне, пилеш курăкĕн /пижма/ чечекне, эвкалипт çулçине, армутине хутăштармалла, аш арманĕпе авăртмалла. 1 апат кашăкĕ пухха термосри 80 градус таран вĕрилентернĕ 1 литр тип çăва ямалла. 6 сехетрен сăрăхтармалла, тĕпне ларнине пăчăртаса юхтармалла. Çу экстракчĕпе кун сиктерсе ыратакан вырăна сăтăрмалла е унпа пилĕк çине компресс хумалла.

Килти мелсем

ÇĂПАН ТАПĂНМА ПĂРАХТĂР

◆ Типĕтнĕ вĕлтрен çулçине, чăрăш тăррине /хвощ полевой/, аслати курăкне /фиалка трехцветная/, шăши кикенекне /череда/, календула чечекне пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Пĕр кунра пĕчĕк виçесемпе ĕçсе ямалла. Сиплев курсĕ – 4-5 эрне.

◆ 3 пай типĕ шур тăраллă хыт курăка /тысячелистник/, 2 пай шурă явăнчăк курăка /крапива глухая, яснотка белая/, 2 пай хура хурлăхан çулçине, вăрман хурăн çырлин çулçине, хупах тымарĕн çăнăхне хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 5-7 минут пиçĕхтермелле, илсен çур сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен 20 минут маларах стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле. Курс – 4-5 эрне.

◆ 2 пай хăлха çакки курăкĕн /одуванчик/ типĕ тымарне, 2 пай хĕрлĕхен курăкне /иван-чай/, 2 пай аслати курăкне, 1 пай кĕтмел /брусника/ çулçине, 1 пай эмел шур курăкĕн /шалфей/ çулçине, 1 пай утмăлтурат чечекне, 1 пай уртăш /можжевельник/ çырлине хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха çур литр вĕри шыва ямалла. Вĕреме кĕртмелле, вăйсăр çулăм çинче 10 минут тытмалла, илсен 20 минутран сăрăхтармалла. Пĕр кунра ĕçсе ямалла. Сиплев курсĕ – 4-5 эрне.

◆ Юна шур утин /пырей ползучий/ тымарĕ лайăх тасатать. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ чĕртавара пӳлĕм температуриллĕ вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 8 сехетрен сăрăхтармалла. Пĕчĕк виçесемпе пĕр кунра ĕçсе ямалла. Сиплев курсĕ – 4-5 эрне.

УКРОП АВАН

Организма пĕтĕмĕшле çирĕплетме аш арманĕпе пĕр виçепе илнĕ ешĕл укропа, петрушкăна, ыхрана, сухана авăртмалла. 2 апат кашăкĕ хутăша 200 миллилитр кефира ярса пăтратмалла. Çак кефира ирхине тата каçхине 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Ыйхă вĕççен вĕренĕ ăшă 1 стакан шыва 1 лимон сĕткенĕ тата 2 чей кашăкĕ пыл ямалла. Çĕрлене хирĕç ĕçмелле.

ШĂЛАН, КУПĂСТА

■ Урари трофика язвисенчен сиплеме аптекăра шăлан çырли çăвĕ /шиповниковое масло/ туянăр. Пир пусмана çак çура йĕпетсе сурансем çине хумалла. Компресс типсен татах çу хушмалла. Пĕр уйăх сипленсен йăлтах тӳрленме кирлĕ.

■ Шăнса пăсăлсан, бронхит, трахеит аптратсан манкана шĕветсе кăларма купăста сĕткенĕпе сахăр хутăшĕ /1 стакан сĕткене – 2 чей кашăкĕ сахăр/ пулăшать. Ăна кунне 2 хут çуршар стакан ĕçмелле.

Реклама тата пĕлтерӳсем

ĔÇ РАБОТА

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

ПУЛĂШУ УСЛУГИ

32.Лечение алкоголизма. Анонимно. Консультация бесплатно. С 8.30 до 19 ч., сб., воскр., – с 8 до 13 ч. А.: Чеб., пр. Ленина, 56. **Т. 552733.** Лиц. ЛО 21-01-001096 г. МЗ СР РФ от 06.06.14г. *Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

38. Чистка колодцев. Т. 8-961-342-90-59.

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

ТУЯНАТĂП КУПЛЮ

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

39.Коров, бычков и лошадей. Т. 8-960-310-98-78.

СУТАТĂП ПРОДАЮ

4.Немецкие ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА. Низкие цены. Пенсионерам скидки. Замер. Доставка – бесплатно. Без вых. Т. 89875766562.

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

11.Срубы для бани. Т. 37-28-74.

59.ТЕПЛИЦЫ от производителя. Доставка. Тел. 48-16-54.

89.БЛОКИ керамзитобетонные от производителя. Высокое качество. Низкие цены. Доставка. Документы. Т. 89373866629.

«ХЫПАР»
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

УЧРЕДИТЕЛЬ:
"ХЫПАР" ИЗДАТЕЛЬСТВО ÇУРЧĔ" АВТОНОМИ УЧРЕЖДЕНИЙĔ

Сывлăх. Хушма кăларăм
Çырăнмалли индекс: 11524

Директор-тĕп редактор В.В.ТУРКАЙ
Редактор А.Х.ЛУКИЯНОВА

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

РЕДАКЦИ АДРЕСĔ:
428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчĕ, 13, Пичет çурчĕ, III хут, "Сывлăх".
ЫЙТСА ПĔЛМЕЛЛИ ТЕЛЕФОНСЕМ: 56-03-04,56-00-67.
коммерци дирекцийĕ: 28-83-70,
56-20-07 – инспекторсем hypar2008@rambler.ru
Факс: /8352/ 28-83-70.
Электронлă почта: hypar1@mail.ru

Хаçата «Хыпар» Издательство çурчĕ» АУ техника центрĕнче калăпланă, «Чăваш Ен» ИПК АУО типографийĕнче пичетленĕ, 428019, Шупашкар хули, И.Яковлев проспекчĕ, 13. 56-00-23 – издательство директорĕ.
Номере 31.03.2015 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 12 сехетре алă пуснă.
Тираж 5844. Заказ 1169.