Пĕтĕм тĕнчери хĕрарăмсен кунĕпе чĕререн саламлатпăр!

ХЫПАР

Çывăх

1998 çулхи пуш уйăхĕн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă

12+

9 (774) №, 2014, пуш /март/, 6

Хакĕ ирĕклĕ

Пĕлни пăсмасть

ШĂНСА ПĂСĂЛСАН – КЕФИР

Сунас. Мамăк е марля тампона ăшăтнă кефирпа йĕпетмелле те сăмса шăткăсене 30 минута чикмелле. Унтан çур сехет тăхтанă хыççăн процедурăна çĕнĕрен тумалла.

Грипп, ОРВИ, ӳслĕк. Çуршар стакан кефирпа шыва, 2 чей кашăкĕ лимон сĕткенне хутăштармалла. Кăштах ăшăтмалла та кунне темиçе хут ĕçмелле.

Çур стакан кефира 2 чей кашăкĕ пылпа, çур чей кашăкĕ чили пăрăçпа хутăштармалла. Кашни 2-3 сехетре 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле.

2 апат кашăкĕ сухан сĕткенне, 3 апат кашăкĕ кефира, 2-3 апат кашăкĕ пыла, 2-3 апат кашăкĕ шыва хутăштармалла, вăйсăр çулăм çинче пĕр сехет пĕçермелле. Сивĕнсен кĕленчене ярса лайăх пăкăламалла. Кунне 5-6 хут 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле.

Вăтам хура кăшмана хуппинчен тасатмалла, Варрине касса пысăк мар шăтăк тумалла, унта пыл тултармалла. Йӳç кăшмана кĕленче савăта хумалла, пыллă сĕткенĕ пĕтĕмпех тухса пĕтессе кĕтмелле. Çак сĕткене кефирпа çурмалла хутăштармалла. Çывăрма выртас умĕн 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Ангина. Кунне 5-6 хут ăшă кефир ĕçмелле, унпа пыра чӳхемелле.

ШĔВЕК ТЕ, МАÇ ТА

Лавр çулçин шĕвекĕпе сыпăсене тасатма пулать. 30-35 çулçа вĕтетмелле, 300 миллилитр ăшă шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те 5 минут вĕретмелле. Унтан сăрăхтармасăр термоса ямалла, 5-6 сехетрен сăрăхтармалла. 12 сехет хушши пĕчĕккĕн, 20-шер минутлăх тăхтавсем туса, ĕçмелле. 3 кун ĕçмелле, пĕр эрне тăхтанă хыççăн тепĕр сиплев курсĕ ирттермелле.

Шĕвек ĕçнĕ тапхăрта пахча çимĕç ытларах çимелле. Витĕмĕ 2-3 эрнеренех палăрма пуçлать. Сыпăсем лайăххăн хускалма тытăнаççĕ, чĕр куççисем те сахалрах шатăртатаççĕ, картлашка тăрăх хăпарма çăмăлланать. Сыпăсене малтанхи çул 3 уйăра пĕрре тасатмалла, унтан – çулталăкра пĕрре. Процедура умĕн аллерги реакцийĕ пуласран пыршăлăха тасатма сĕнеççĕ.

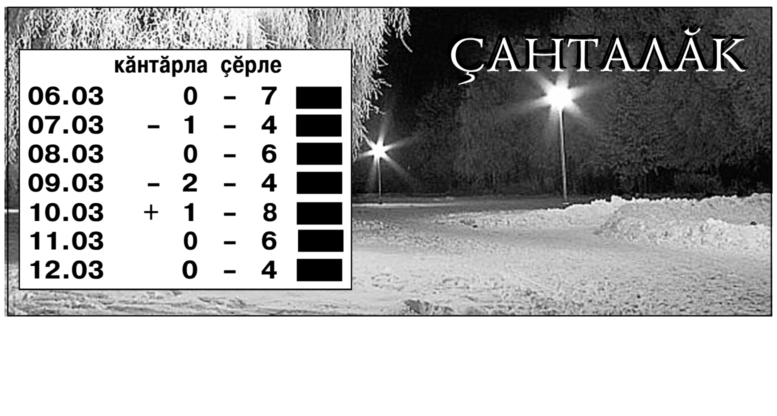
Асăрханăр! Хырăмлăх язвипе, пӳрен чул чирĕпе аптракансене лавр çулçипе тасатмалли процедурăсем юрамаççĕ.

Çăвар ăшĕ шыçни /стоматит/, шăл туни шыçни тертлентерсен çăвара кунне 2 хут лавр çулçи ярса вĕретнĕ ăшă шывпа чӳхемелле.

Ревматизмăн тĕрлĕ тĕсĕнчен лавр çулçипе услам çу маçĕ пулăшать. 1 пай вĕтетнĕ çулçа 2 пай ирĕлерех кайнă услам çупа хутăштармалла, шыв мунчинче 30 минут пăшăхламалла, сивĕтмелле. Маçпа ыратакан вырăнсене сăтăрмалла.

АТЕРОСКЛЕРОЗ ЧУХНЕ

- Атеросклерозран хӳтĕленме тата сипленме час-часах апат умĕн çуршар стакан чĕрĕ çĕр улми сĕткенĕ ĕçмелле.
- Кашни кун 3 апат кашăкĕ олива çăвĕ ĕçмелле.
- 1-2 лимонпа 1 апельсин сĕткенне юхтармалла, 1 чей чашăкĕ вĕренĕ шывпа хутăштарса кашни кун апат умĕн ĕçмелле.
- 300 грамм хĕрлĕ хурлăхан сĕткенне апатчен 30 минут маларах чĕрĕкшер стакан ĕçмелле.
- Талăкра 1-2 апат кашăкĕ хĕрлĕ пилеше кăшт сахăрпа хутăштарса ĕçмелле.



ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
06.03	0	– 7
07.03	– 1	– 4
08.03	0	– 6
09.03	– 2	– 4
10.03	+ 1	– 8
11.03	0	– 6
12.03	0	– 4

КĔСКЕ СĔНӲСЕМ

✦Ура хытă тарласан ăна юман хуппин çăнăхĕ сапса чăлха тăхăнмалла, çаплах çĕр каçмалла. Ирхине сивĕ шывпа çуса тасатмалла. Процедурăна куллен ура тарлама пăрахиччене тумалла.

✦Тимре /лишай/ нушалантарсан 100 грамм вĕтетнĕ чĕрĕ укроп курăкне 0,5 килограмм пылпа хутăштарса вĕрекен шыв мунчине лартмалла, пăтратсах тăрса 1 сехет пĕçермелле. Сăрăхтармалла, пăчăртаса юхтармалла. Маçа сиенленнĕ ӳте сĕрмелле.

✦Сыпăсем шыççан 0,5 литр апат уксусне 5 апат кашăкĕ шăлан чечекĕ ярса пĕр талăк лартмалла. Унтан вăйсăр çулăм çинче 5 минут пĕçермелле. Сыпăсене сĕрме усă курмалла. Шыçни иртиччен сипленмелле.

✦Пыршăлăха тасатма ирхине тата каçхине 1-ер чей кашăкĕ типĕ йĕтĕн вăррине шывпа, сĕтпе е компотпа сыпса çăтмалла. Е каçхине çывăрма выртас умĕн лăймакине ĕçме юрать. 1-3 чей кашăкĕ йĕтĕн вăррине 1 стакан шыва ярса 2-3 сехет лартмалла, пăтрата-пăтрата илмелле.

✦Хырăмлăхпа вун ик пумăклă пыршă язви тертлентерсен сельдерейĕн 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ тымарне 1 стакан сивĕ шыва ямалла, 2 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле.

ÇĂМАРТА САРРИПЕ

Алă е ура пӳрнисен хушши, ура кĕли çуркалансан кĕленче савăтра чĕрĕ 1 çăмарта саррине, 1 апат кашăкĕ тип çăва, 1 чей кашăкĕ уксус эссенцине хутăштармалла. Сарăрах тĕслĕ, хăйма пек маç пулать. Каçхине çывăрма выртас умĕн вĕри шывра тытнă ал-урари сиенленнĕ ӳте çак маçа сĕрмелле. Алла полиэтиленпа, çиелтен пир пусмапа чĕркемелле. Урана полиэтилен хутаç тата чăлха тăхăнмалла. Çаплах çывăрмалла. Ирхине маçлă ӳте ăшă шывпа çумалла, ура кĕлине пемзăпа хырса тасатмалла. 2-3 процедура хыççăн çуркаланчăксене ӳт илет.

– Йĕлтĕр йĕрне кашни кун такăрлататăп. Тата кăштах ӳсем-ха, вара асанне ялне те йĕлтĕрпех вĕçтерсе çитĕп. Асаннеçĕм мăнукĕ спортпа туслă пулнăшăн савăнтăр.

ЭВКАЛИПТ ВАННИ СИПЛЕТ

Эвкалипт çулçипе шăнса пăсăлсан сипленме усă курни пирки кашниех пĕлет пулĕ-ха. Вăл геморройран та пулăшнине чухлакан пур-ши? Витĕмĕ вара çав тери пысăк.

2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ çулçа /ăна аптекăра туянма пулать/ 1 литр вĕри шыва ямалла, савăта хупăлчапа витсе вăйсăр çулăм çине лартмалла, 20 минут пиçĕхтермелле. Сăрăхтарнă хыççăн шĕвеке тарăнрах сарлака савăта ямалла. Вăл çурри таран сивĕнсен унта лармалла. Паллах, шывĕ пĕçертсе ямаллах вĕри пулмалла мар. Савăтра вăл сивĕниччен лармалла. Унтан эвкалиптăн пиçĕхсе çемçелнĕ çулçисене кутана çине 10 минута хумалла. Çакăн хыççăн йăлтах сивĕ шывпа çумалла та çур сехет канса выртмалла.

Сиплев курсĕ – 5 процедура. 2 эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле.

"Хыпар" çырăнăр – хыпарлă пулăр!

Хисеплĕ тăвансем, чăвашсем! Халăхăмăрăн тĕп хаçачĕ – "Хыпар" – пĕр ĕмĕр ытла ĕнтĕ пирĕнпе юнашар пурнăç çаврăмне çăмхалать: Раççей, республика кун-çулне çутатать, мухтавлă çыннăмăрсемпе паллаштарать, культура анине илсе кĕрсе чун çимĕçĕпе çăйлать, чăвашлăха упраса та аталантарса пыма хăват парать. "Хыпарăн" пĕрремĕш редакторĕ Николай Васильевич Никольский калашле – хаçат ырра вĕрентет, пурнăçăн паха енĕсем патне çул уçать, ăнтăлма хистет.

Ăнланатпăр: çанталăк ăшăтса пынăçемĕн ял çыннин ĕç нумайланать. Ая вут хунă пек чупкаласа çӳренĕ вăхăтра чун çимĕçĕпе туллин тивĕçтерекен "Хыпарсăр" тăрса ан юлăр. Пĕлетĕр: республикăри кашни почта уйрăмĕнче "Хыпар" Издательство çурчĕн кăларăмĕсене 2014 çулăн II çурринчен илсе тăмашкăн пуш /март/ уйăхĕн 31-мĕшĕччен малтанхи хаксемпе çырăнтараççĕ. Çак тапхăрта çырăнни çемье бюджетне перекетлеме май парать.

Чылай çын "Хыпара" çырăнмалли хак – 460 тенкĕ те 86 пус – пысăкраххине палăртать. Паллах, вăл пысăк мар, мĕншĕн тесен çур çулта 125 номер тухать. Кулленхи "Хыпара" çырăнса илме укçатенкĕ çитмесех пулсан сире эпир **"Хыпар" – шăмат куна" суйласа илме сĕнетпĕр. Вăл чылай йӳнĕрех – 218 тенкĕ те 22 пус çеç.** 16 страницăпа, тĕрлĕ тĕспе пичетленекен кăларăмра сире кирли пĕтĕмпех пур: çĕнĕ хыпарсем, тĕплĕ тишкерӳсем, публицист шухăшĕсем, историе кĕрсе юлнă çынсемпе пулăмсем, паянхипе иртнĕ пурнăç, ятарлă страницăсем, Мускаври хаçатсем мĕн çырнисем, хуçалăхра кирлĕ сĕнӳ-канаш, гороскоп, эрнелĕх теле-радио программăсем тата ытти те, тата ытти те.

Асра тытăр: "Хыпар" хаçатпа кам туслă, ăна вуласах тăрать – вăл пурнăçра та хăватлă, мал курăмлă.

Ешĕл аптека

ДИАБЕТПА КĔРЕШЕÇÇĔ

Çак рецептсемпе килте усă курма пулать. Паллах, сипленме пуçличчен тухтăрпа канашламалла.

❖ 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ хурăн çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 10 минут пĕçермелле, илсен çур апат кашăкĕ сода хушмалла та 6 сехет лартмалла. Сăрăхтармалла. 2 сăтăрккăпа, виçĕ сехет тăхтаса, ĕçсе ямалла.

❖ 1 десерт кашăкĕ хурăн папкине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 10 минут вĕретмелле. Илсен 6 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне çур стакан апат хыççăн ĕçмелле.

❖ 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ катăркас /боярышник/ çырлине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 20 минут пĕçермелле, çулăм çинчен илсен 3-4 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Чей вырăнне ĕçмелле.

❖ 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ кĕтмел /брусника/ çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 3 минут вĕретмелле, çулăм çинчен илсен 3-4 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 2-3 хут ĕçмелле.

❖ 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ кăвак хăмла çырли /ежевика/ çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 5 минут вĕретмелле, çулăм çинчен илсен 3 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн çуршар стакан ĕçмелле.

❖ 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ шăлан çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 5 минут вĕретмелле, çулăм çинчен илсен 1 сехет

лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 1 стакан чей вырăнне ĕçмелле.

❖ 1 десерт кашăкĕ вĕтетнĕ хĕрлĕ пилеш çырлине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 20 минут вĕретмелле, çулăм çинчен илсен 3-4 сехет лартмалла. Кунне 3-4 хут апат умĕн 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

❖ 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ хура хурлăхан çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 10 минут вĕретмелле, çулăм çинчен илсен 4 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат хыççăн çуршар стакан ĕçмелле.

❖ 1 десерт кашăкĕ вĕтетнĕ палан хуппине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 20 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Гипертони

УЙРĂМАХ ТИМЛĔ ПУЛМАЛЛА

шал енне ларса тулаççĕ, юна хытарса чăмаккалантараççĕ. Çак тăхасем юна йĕркеллĕ куçма чăрмантараççĕ. Органсем – чĕре, пуç мими, урасем – кислородсăр касăхма тытăнаççĕ. Пĕр-пĕр саманта апатлану ытла та чакса каять е ытла та пысăк тăха татăлса органа хупласа хурать, вăл вара вилет. Гипертонипе чирлĕ пулсан ку тата хăвăртрах пулса пырать, унăн витĕмĕ те йывăртарах. Çавăнпа 40-рен иртсен çулталăкра пĕрре холестерин шайне палăртма юн анализĕ памалла, калорилĕ çуллă апатсем çимелле мар.

1. Ан туртăр. Никотин юн пусăмĕ ўснипе ахаль те йывăрлăха лекнĕ юн тымарĕсене аркатать. Çакна пула сывлăх хавшать, инфарктпа инсульт хăрушлăхĕ ўсет. Сиенлĕ йăларан вăхăтра хăтăлни чирсенчен хўтĕленме пулăшĕ.

2. Холестерин шайне тĕрĕслесех тăрăр. Артери гипертонийĕпе сиенлĕ холестерин ытлашши пулнипе аталанакан атеросклероз тачă çыхăннă. «Япăх» çусем юн тымарĕсен

3. Йăх туртăмĕ пирки ан манăр. Сывăх тăвансем гипертонипе аптранă е аптраççĕ пулсан çак чир сирĕн те пуçланас хăрушлăх темиçе хут ўсет. Ларутăрăва сигарет туртни, ытлашши виçе, сахал хускални уйрăмах çивĕчлетеççĕ.

4. Кĕлетке виçипе тимлĕ пулăр. Ытлашши килограмсем пурри чĕрепе юн тымарĕсемшĕн йывăр. Çавăнпа юн пусăмĕ кăшт хăпарсан та нацарланма тăрăшмалла.

5. Миçе çултине те асрах тытмалла. Хĕрарăмсем чĕре чирĕсемпе арçынсенчен сахалрах аптранине палăртаççĕ. Пĕр енчен ку çапла-ха. Вĕсене хĕрарăмсен гормонĕсем – эстрогенсем – хўтĕлеççĕ. Анчах 45 çултан иртсен вĕсен виçи чакма пуçлать, менотăхтав тĕлне сахаллансах çитет, юн тымарĕсене пулăшайми пулать. Çавăнпа аслă ўсĕмри хĕрарăмсем те чĕре чирĕсемпе час-часах нушаланаççĕ. Тата вĕсен чĕре чирĕсем хăвăртрах та аталанаççĕ, йывăртарах иртеççĕ. 60-65 çултисен юн пусăмне тата тăтăшрах тĕрĕслесе тămалла.

Усăллă

ЖЕЛАТИН ЫРĂ СĂМАХА ТИВĔÇ

Желатин – питĕ усăллă çимĕç, вăл тĕрлĕ чирпе кĕрешме пулăшать.

Тĕслĕхрен, шăмă хуçăлсан, сыпă ыратсан, остехондроз аптратсан сиплет. Çўç лайăх ўстĕр тесен те желатинпа усă курмалла. 3 пай шывра 1 пай желатина ирĕлтермелле, хăвăр усă куракан бальзампа çурмалла хутăштармалла, çўçе тăршшĕпех сĕрмелле. 2 сехетрен маска витĕмĕпе çўç якалать, йăлтăртатма пуçлать. Желатин çини ўте çамрăклатма пулăшать. Ку унра коллаген пуррипе çыхăннă. Пирĕн ўтре çулсем иртнĕ май коллаген шайĕ чакать. Ăна апатран илни çўçшĕн, чĕрнешĕн, сыпăсемшĕн кăна мар, ўтшĕн те усăллă.

Çапах та желатин пурне те юрамасть. Çак шута ăна аллерги пур, чĕрепе юн тымарĕсен тытăмĕн чирĕпе аптракансем кĕреççĕ.

Сыпăсене желатин уйрăмах паха витĕм кўни çинче те чарăнса тămалла. Ăна выльăх шăммипе шăнăрĕнчен тăваççĕ. Хăйĕн йышĕпе вăл гидролизлă коллаген – сыпăсемпе çыхăсем валли кирлĕ тĕп материал.

Ăсчахсем тĕпчев ирттернĕ, сыпă чирĕпе аптракан çынсен ушкăнне пĕр вăхăт куллен 10-шар грамм желатин çиме сĕннĕ. Тĕрĕслев вĕçленнĕ хыççăн вĕсен пурин те сыпăсем ыратни чакнă, лайăххрах хускалма пуçланă.

Медиксем желатина эрнере 2-3 хутран кая мар рациона кĕртме сĕнеççĕ. Ку организма унри микроэлементсене туллин йышăнма кирлĕ.

Çисе сипленнипе пĕрлех сыпă çине компресс хуни витĕмлĕ. Вĕри шывра йĕпетнĕ марля çыхă çине 1 кашăк типĕ желатин сапмалла, марльăн тепĕр сийĕпе витмелле. Унтан сыпă çине хумалла та ăшă япалапа витмелле, эластик бинтпа çирĕплетмелле. Компреса 2 сехетрен кая мар тытмалла, 2 эрне сипленмелле.

Сывлăх апачĕ

СОЯ ШĂМĂСЕНЕ ÇИРĔПЛЕТЕТ

Японире йăлана кĕнĕ апатсен шутĕнче соя паллă вырăн йышăнать. Ăна нумай çиекен японкăсем кăкăрăн усал шыççипе сайрарах чирлеççĕ. Унăн çимĕçĕсем климакс тапхăрне çăмăлрах чăтса ирттерме пулăшаççĕ.

Сойăра кальци нумай. Ăна организм уйрăмах лайăх йышăнать. Çавăнпа остеопороз аптратсан тата климакс вăхăтĕнче соя апачĕсем çиме сĕнеççĕ.

Вăл атеросклерозпа тертленекенсемшĕн те усăллă: япăх холестерин шайне чакарать. Витĕмĕ пултăр тесен кунне 25 грамм соя белокĕ кирлĕ, 250 грамм тофу сырта шăпах çавăн чухлĕ. Ун вырăнне аптекăра сутакан соя порошокĕн çăнăхĕпе те усă курма юрать. Ăна сĕте, шыва е пăтта хушаççĕ.

Паха сойăри лецитин япала çу ылмашăнăвне хутшăнать, пĕверте çу пухăнассине чакарать, ăна ирĕлтерме витĕм кўрет.

Анчах асăрханăр! Эндокрин чирĕсемпе аптракан çынсен тимлĕ пулмалла: соя щит евĕрлĕ пара гормонсем туса кăларма чăрмантарать. Гормон евĕрлĕ çыхăнусем нумайăйине кура соя çие юлнă хĕрарăмсене тата ачасене юрамасть. Пĕчĕкрен соя сĕчĕпе ўстернĕ ачасен щит евĕрлĕ пар чирĕсем тăтăшрах аталанаççĕ. Тата унăн çимĕçĕсем шăк çулĕсен чул чирĕпе аптракан тата сыпăсенче тăвар пухăннă çынсене сиенлеме пултараççĕ, мĕншĕн тесен сойăра кăшкар ути йўçекĕ пур, вăл пўрере чул пухăнассине хĕтĕртме пултарать.

Сойăран çакăн пек апатсем хатĕрлеме пулать.

Хăймапа пăшăхланă соя пăрçи. 100 грамм пăрçа, 6 апат кашăкĕ хăйма, 2 сухан, 2 апат кашăкĕ тип çу, 2 шăл ыхра, тутă кĕмелĕх пăрăçпа тăвар.

Соя пăрçине шыва ярса çĕр каçа ислетсе лартмалла, ирхине пĕçермелле. Сухана вĕтетмелле, ăшаламалла, хăйма хушса 10 минут пăшăхламалла. Пĕçернĕ соя пăрçи, ыхра, пăрăç, тăвар хушмалла, 10 минут пăшăхламалла. Вĕрилле çимелле.

Соя катлечĕ. 300 грамм ислентернĕ соя фаршĕ, чĕрĕк батонăн çемçе ăшĕ, симĕс салат çулçисем, 1 апат кашăкĕ çăнăх, 2 шăл ыхра, 2 апат кашăкĕ тип çу, çур стакан сĕт, çур стакан томат соусĕ, çур стакан хăйма, тăвар, кăшт пăрăç.

Батона сĕтре ислетмелле, соя фаршĕ, вĕтетнĕ ыхра, тăвар, пăрăç хушса лайăх пăтратмалла. Çак фаршран катлетсем хатĕрлемелле, çăнăх çинче йăвалламалла, тип çупа ăшаламалла. Унтан катлетсене салат çулçисемпе чĕркесе тарăн çатмана хумалла, хăймапа хутăштарнă томат соусĕ ямалла, çулăм çине лартса 15 минут пăшăхламалла.

Кирлĕ пулĕ

ВАР ХЫТСАН

✦ 1 апат кашăкĕ шăнăр курăкĕн /подорожник/ вăррине тин вĕренĕ çур стакан шыва ямалла, сивĕниччен лартмалла. Ирхине вăррипе пĕрлех ĕçсе ямалла. Витĕмĕ 5-12 сехетрен пулать. Кирек кама та юрăхлă.

✦ 3 апат кашăкĕ шăнăр курăкĕн çулçине тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1-1,5 уйăх.

✦ 500 грамм кавăн, 1,5 стакан пыл, 60 грамм кĕрпе, 50 грамм услам çу кирлĕ. Кавăна хуппинчен тата вăрринчен тасатмалла, вĕттĕн вакламалла, услам çу çине çемçеличчен пĕçермелле, тутă кĕмелĕх тăвар, манна е духовкăра типĕтсе вĕри шывпа темиçе хут пăшăхланă вир кĕрпи хушмалла, çулăм çинче пиçсе çитиччен тытмалла. Эрнере 2-4 хут хатĕрлесе çимелле. Пĕр уйăх сипленмелле.

✦ Вăрах вар хытсан кунне 3 хут стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ кавăн сĕткенĕ ĕçни усăллă. Сиплев – 1-1,5 уйăх.

ПАЛАНĂМÇĂМ, ПАЛАН...

Паланран хатĕрленĕ витаминлă чей организма çирĕплетекен, лăплантаракан витĕмпе палăрса тăрать. 1 апат кашăкĕ çырлана тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1-2 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 2 хут çуршар стакан ĕçмелле.

■ Ўслĕкрен сипленме 1 апат кашăкĕ палана тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, савăта ăшă чĕркесе 2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 4-5 хут стаканăн виççĕмĕш пайне ăшăлла пыл хушса ĕçмелле.

■ Мастопати аптратсан паланăн 1 апат кашăкĕ чĕрĕ сĕткенне 3 апат кашăкĕ пылпа хутăштармалла. Кунне 2 хут апат хыççăн 1 сехетрен чĕрĕкшер стакан ĕçмелле.

■ Пўрлешкеллĕ ўте палан сĕткенĕ сĕрмелле е унпа компресс хумалла. Çакăнпа пĕрлех шĕвекне ĕçмелле: 5 апат кашăкĕ çырлана тўмелле, тин вĕренĕ 3 стакан шыва ямалла, 4 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апатчен çуршар стакан ĕçмелле.

■ Гипертони тертлентерсен палан хуппин шывне ĕçме сĕнеççĕ. Вăл юн пусăмне чакарать, лăплантарать. 2 апат кашăкĕ хуппа тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, шыв мунчинче 30 минут пиçĕхтермелле, илсен 15 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3-5 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Сывлăх
9 (774) №, 2014, пуш (март), 6

МАТТУРСКЕРĔМ МАНĂН

АШШĔ-АМĂШНЕ ПУЛĂШМА

Пăнчă массажĕ

ПЕПКЕНЕ ПУЛĂШМАЛЛА

Амăшĕ кăкăр ĕмĕртнĕ вăхăтра ачан апат ирĕлтерекен органĕсем йĕркеллех ĕçлеççĕ. Хушма апат çитерме тытăнсан вара вăл вар-хырăм ыратнипе тертленме пуçлать. Укроп шывĕпе кишĕр сĕткенĕ пур чухне те пулăшаймаççĕ.

Кăкăр ачисенчен чылайăшĕ кунне 2-4 хут пысăккипе тула каять. Çапах хушăран пепке вар хытнипе аптрать. Хырăмлăх сĕткене, нимĕре, пăтта ирĕлтерме хăнăхса кăна пырать-ха, çавăнпа ача тула йĕркеллĕ каяймасть. Ăна пулăшмалла, унсăрăн организмран вăхăтра кăларман апат каяшĕ тачка пырша пухăнать, организма каялла сăрхăнса кĕме пуçлать, ăна наркăмăшлать.

Ача тула каяйманнипе чылай вăхăт аптрасан кутанана супăнĕн çемçе касăкне е газ кăларакан трубка чикмелле, е клизма лартмалла. Анчах çакна йăлана кĕртмелле мар, ăна пула ачан тула тухмалли рефлекс тĕрĕс мар аталанма пултарать.

Тĕпренчĕкĕрĕн тăтăш вар хытма тытăнсан тухтăрпа канашлăр. Сывлăх енчен пурте йĕркеллех пулсан ачана пăнчă массажĕпе пулăшмалла.

Ачан алă пӳрнисене пĕрле тытмалла, шĕвĕр пӳрне кăкĕнчен пуçласа кача пӳрнин кăкĕ таран миçе сантиметр пулнине виçмелле. Çак тăршшĕне ВЕ /виçе единици/ тесе палăртмалла. Вăл пулăшнипе биологи тĕлĕшĕнчен хастар пăнчăсене палăртмалла.

Пĕрремĕш икĕ пăнчă. Ача кăвапинчен сулахай тата сылтăм еннелле ВЕ виçсе хумалла, кашни енчен çуршар сантиметр хушмалла.

Иккĕмĕш икĕ пăнчă. Сулахай тата сылтăм алă лапписен тулашĕнче алă туни хутланнă тĕлтен чавса енне ВЕ виçсе хумалла.

Виççĕмĕш икĕ пăнчă. Сулахай тата сылтăм урасен шал енчи пакăлчак шăммисенчен çӳлелле ВЕ виçсе хумалла.

Кашни пăнча кунне 1 хут апатчен 30 минут маларах е апат хыççăн 1 сехетрен шĕвĕр е вăта пӳрнепе сехет йĕппи куçнă май сăтăрса 20-шер çеккунт массаж тумалла. 2-3 эрне сиплесен ача тула йĕркеллех кайма тытăнать.

Куллен тĕрлĕ хускану туни те пулăшать. Хăнăхтарусен комплексĕ пирки ача тухтăрĕпе канашламалла.

Пепкене час-часах хырăм çине вырттарăр. Ку пыршăлăх хутланассине, пысăккипе тула каяссине лайăхлатать.

Хӳтлĕх

ТĔРЛĔ ÇИМĔÇРЕ ПЫТАННĂ

Диатезпа аптракан ача рационĕнчен аллерген çимĕççене кăларма йывăрах та мар. Анчах амăшĕсем чылай чухне вĕсем çимĕççенчен нумайăшĕнче пуррине манаççĕ.

Ĕне сĕчĕпе çыхăннă аллерги. Услам çупа, сĕт çăвĕпе, маргаринпа, сырпа, тăпăрчпа, кефирпа, уйранпа, хăймапа, йогуртпа, мороженăйпа, пылак кремпа асăрханулла пулăр. Çимĕçре сĕт пуррине упаковка çинче казеин, лактоза, çу техĕмĕ хушнине палăртса çырни çирĕплетет.

Пулăран, какайран аллерги. Тĕтĕмленĕ, тăварланă, консервланă пулă çисен ытларах чухне аллерги палăрать. Ун пек чухне ачасене хура тата хĕрлĕ вăлча, креветка, краб, рак çитерме юрамасть. Аш çимĕççенчен чăх-чĕп какайне, ĕнепе сысна пĕверне, кăлпассине, паштета, какай консервне аллергенсем тесе çирĕплетеççĕ.

Тырăран аллерги. Чи сиенли тулă, çавăнпа çăнăхран хатĕрленĕ апат-çимĕç, шултран авăртнă, хывăх хушнă çăнăхран пĕçернĕ çăкăр çимелле мар. Тепĕр чухне тулă крахмалĕ хушаççĕ. Апата тырă хушса хатĕрлени çинчен клейковина, глютен, модификациленĕ крахмал сăмахсем асăрхаттараççĕ.

Ытти çимĕçрен аллерги. Пăрса йышши çимĕççенчен аллерги пулакан ачасене пăрса, шалча пăрçи, консервланă симĕс пăрса юрамаççĕ. Халĕ тата шăккалат çимĕççене пурне те тенĕ пекех мăйăр хушаççĕ, арахисран çу, çăнăх хатĕрлеççĕ. Чĕрĕ улма-çырларан кăна мар, сĕткенрен, джемран, повидлăран, варенирен, шăнтнă улма-çырларан аллерги пулма пултарать.

Шута илме:

✦ аллергенсене пурне те рационран кăлармалла;

✦ тытăмĕ паллă мар çимĕçсене тутантармалла мар;

✦ ача кил тулашĕнче мĕн çинине те пĕлмеллех;

✦ пепкен хăйĕн чашăкĕ, кашăкĕ, турилкки пулмалла;

✦ кашни апатлантармассерен ачан чашăк-тирĕкне питĕ тĕплĕ çумалла;

✦ хăвăр валли хатĕрленĕ апата ача кашăкĕпе пăтратмалла мар;

✦ ачан аллерги пуррине, унăн палăрăмĕсене ăна хăйне ăнлантарса памалла;

✦ çакăн пирки садикри воспитателе те пĕлтермелле.

Витĕмлĕ

ХЫР ПАПКИПЕ

Ачана ӳслĕкрен сиплеме ансат та витĕмлĕ шĕвек пулăшать. Çур литр сĕт вĕретмелле, унта 1 апат кашăкĕ хыр папки ярса 1 сехет пиçĕхтерсе лартмалла. Сиплĕ сĕте пĕр кунра ĕçсе ямалла. Паллах, шĕвек ăшă, кăшт вĕрирех те, пулмалла. Кирлĕ пулсан тепĕр кунне эмеле çĕнĕрен хатĕрлесе ĕçтерме юрать.

ТЕМПЕРАТУРА ӲССЕН

Шăнса пăсăлнипе температура ӳссен ачана çăмăл çи-пуç тăхăнтартмалла. Пӳлĕме час-часах уçăлтармалла. Ачан ӳт-пĕвне ăшă шывпа сăтăрма е сулхăнрах шывпа компресс хума пулать. Анчах кĕлеткине спиртпа сăтăрма юрамасть!

ЙӲÇÇИН СĔТКЕНĔ

Хăш чухне ачан аллине шĕпĕн тухса тулать. Çак амакран сипленмелли меслетсен шутĕнче – йӳçĕ пан улми сĕткенĕпе сăтăрни. Шĕпĕнсене кашни кун сĕткенпе сăтăрмалла. Вĕсем майĕпен тĕксĕмленме пуçлаççĕ, унтан çухалаççĕ.

Пĕчĕккисем валли

СĔТ КĔСЕЛĔ

500 грамм кишĕр, 0,75 литр сĕт, тутă кĕмелĕх сахăр, пĕр чĕптĕм ванилин, 3 апат кашăкĕ крахмал.

Кишĕре теркăпа хырмалла, кăшт шыв хушса пиçиччен пăшăхламалла. Сахăр, ванилин, крахмал ярса пăтратнă сивĕ сĕт хушмалла, вăйсăр çулăм çинче пĕçермелле. Çиес умĕн сахăр сапмалла.

ПАН УЛМИПЕ

1 чей кашăкĕ рис, 4 чей кашăкĕ сĕт, 500 грамм пан улми, 100 грамм сахăр, 50 грамм услам çу, тутă кĕмелĕх тăвар.

Сĕте вĕретмелле, тăвар, сахăр, рис хушса пĕçермелле. Пан улмине касăксем туса вакламалла. Кăшт шывпа тата услам çăвăн çуррине хушса пăшăхламалла. Çапла майпа хатĕрленĕ пан улмине пĕçернĕ риса ярса пăтратмалла, юлнă çăва хушмалла.

Асăрханăр

ЫЙХĂ ШĂММИНЕ АМАНТСАН

Ача-пăча ӳкесси час-часах пулать. Пăр çинче шуçса кайнипе ытларах чухне ача хыçалалла лакса ларать, ыйхă шăммине амантма пултарать.

Аманнин тĕп палли – хытă ыратни. Пĕчĕккĕр чарăнми йĕрет, çунашка çине лартма хăтлансан ыратни татах вăйланать, ăна ларма та, утма та йывăр.

Хывăнтарăр, хырăмĕ çине вырттарăр, ыраттарнă тĕле сивĕтмĕшри шăнтнă пахча çимĕçе е какая ал шăллипе чĕркесе хумалла. Ăшăнса пынă май ал шăлли йĕпенсен ăна пăра-пăра илмелле. Ыратни иртиччен сивĕ тытмалла.

Ыратни 30-60 минутра та иртмесен ачасене юракан виçепе антибиотик ĕçтермелле. Ас тăвăр, пĕчĕк ачасене анальгинпа аспирин юрамаççĕ!

Ыйхă шăмми иккĕмĕш кунхине те ыратать-и? Аманнă вырăна натри диклофенакĕллĕ крем сĕрĕр.

2-3 кунран та ларнă, утнă чухне кансĕр-и? Ачана хирург патне илсе каймалла. Тен, хытах аманнă.

КĔÇĔТСЕН – СĔЛĔ ШЫВĔ

Ачан ӳчĕ кĕçĕтсен çак шĕвек витĕмлĕ. 1 килограмм сĕлле çумалла, аш арманĕпе авăртмалла, тин вĕренĕ 3 литр шыва ярса вĕреме кĕртмелле, анчах вĕретмелле мар. Çулăм çинчен илсен савăт хупăлчине уçмасăр 20-30 минут пиçĕхтерсе лартмалла. Çак шĕвекпе ача ӳтне час-часах йĕпетмелле.

Ыйту-хурав

ПЫЛАК Е ЭМЕЛ?

Гематоген пылак е эмел шутланать? Ăна ачасене хăçан çитермелле?

С. ВАСИЛЬЕВА.
Патăрьел районĕ.

Гематогена вăкăрăн типĕтнĕ юнĕнчен хатĕрлеççĕ. Малтан юна ятарласа тасатаççĕ. Хăш чухне ăна çăратнă сĕтрен тата тасатнă гемоглобинран хатĕрлеççĕ, тутине лайăхлатма аскорбин йӳçекĕ, пыл, ытти япала хушаççĕ. Тулаш енчен вăл пĕчĕк плитка шăккалата аса илтерет. Ятарласа ачасем валли кăларакан анеми /юн çителĕксĕрлĕхĕ/ аталанасран хӳтĕлет, юнăн хĕрлĕ пайне тăвассине вăйлатать, иммунитета çирĕплетет. Чи пахи – гематогенри çак япаласем пирĕн юна çывăх пулни.

Мĕнле усă курмалла-ха? 15 çула çитмен ачасене кирлĕ талăкри виçе – 25 грамм /5 тăваткал/. Çитĕннĕ çынсен операци хыççăн – кунне 35 грамм /8 тăваткал/, ача кĕтекен хĕрарăмсен 50 грамм /10 тăваткал/ çиме юрать.

Гематогена апатчен мар, апатсен хушшинче çимелле, унсăрăн тимĕр сăрхăнса кĕресси вăйсăрланать. Ăна манна е рис пăттипе пĕрле çиме сĕнмеççĕ: вĕсенчи фитин вар-хырăма лекнĕ тимĕре йышăнма чăрмантарать.

Çакна та шута илмелле: гемтоген пысăк калориллĕ, çавăнпа ăна сахăр диабечĕпе аптракансен çимелле мар.

ВĔЛТРЕН ШАТРИ, СУНАС

❖ Пепкене сунас е ӳслĕк ерсен сăмсана тумлатмалли шĕвек хатĕрлĕр. 1-ер пай кишĕр сĕткенне тата тип çăва, темиçе тумлам ыхра сĕткенне хутăштармалла. Кунне 3 хут ачан сăмсине тумлатмалла.

❖ Вĕлтрен шатринчен сиплеме 70-100 грамм шăши кикенекне /череда/ 10 литр шыва ямалла, хупăлчине витнĕ савăтпа вăйсăр çулăм çине лартмалла, çур сехет вĕретмелле. Çак шĕвекпе ачана ванна /унти шыв 38 градус ăшă пулмалла/ кĕртмелле.

❖ Сивĕ тапхăрта сывлăха çирĕплетме хĕрлĕ кăшман сĕткенĕпе пыл пулăшаççĕ. 1 чей кашăкĕ пылпа 3 чей кашăкĕ кăшман сĕткенне хутăштармалла. Сăмсана куллен 3-4 хут 4-5-шер тумлам ямалла.

Илемлĕх тĕпелĕ

ИККĔМĔШ ЯНАХА ÇЎХЕТЕТПĔР

Иккĕмĕш янахран хăтăлмалли витĕмлĕ икĕ меслет пур. Чи кирли – вĕсене пурнăçлама ўркенменни.

Хускану

Пит пиçĕлĕхĕшĕн анаслани питĕ лайăх. Тăтăшрах анасламалла, анчах çав вăхăтра пĕркеленчĕксем пуласран çамка ўтне пўрнесемпе тытса тăмалла.

Хăвăра хăвăр чĕлхе кăтартни усăллă. Ăна май килнĕ таран ытларах тăсмалла та 2-3 çеккунт тытса тăмалла, тутасене çулласа илмелле. 1-2-шер минутлăх тăхтавсемпе 5 хут тумалла.

Пĕрремĕшпе иккĕмĕш хăнăхтарусене кунне 2-3 хут 10-20-шер хут тусан кăна витĕм пулать.

1. Çăвара сывлăш тултарса пит çăмартисене мăкăртса кăлармалла. Çак сывлăш хăмпине çўлти тута, аялти тута айнелле, сылтăм пит енчен сулахай пит патнелле «кустармалла».

2. Çăвара çăтă хупмалла, шăлсене çырта-çырта илмелле.

3. Чĕлхе вĕçĕпе перĕнсе хăвăрăн шăлсене шутласа тухăр. Çак мел янах ўтне тытса тăракан хăш-пĕр мышцăна ĕçлеттерет.

4. Янахран йывăр япала çакса янă пек туйса ăна «çĕклеме» хăтланăр. Янаха майĕпен çўлелле кăнтарăр, çав вăхăтрах пуçа хыçалалла ямалла, мăй мышцисене хытармалла. 5 хут тумалла.

5. Пысăк пўрнесене янах айне хумалла, алăсен хирĕçлевне çĕнтерсе çăвара уçмалла.

6. Çурăма тўрĕ, мăя хусатмасăр тытмалла. Янахпа сывлăшра «8» цифра ўкермелле.

7. Пуç çине хулăн кĕнеке хурса 5 минут утмалла.

Маска, массаж

Мăй, кăкăр умĕн ўчĕ çўхе, ачаш, унра çу парĕ питĕ сахал. Çавăнпа ăна çуллă маскăсемпе пулăшмалла.

■ Тăпăрчă маски. 4 апат кашăкĕ çуллă тăпăрча 2 апат кашăкĕ çăра сĕтпе /сливки/ сăтăрса хутăштармалла, 2 чĕптĕм тăвар, 2 апат кашăкĕ ăшă йĕтĕн çăвĕ хушса пăтратмалла. Пите, мăя, кăкăр умне сĕрсе 20 минут тытмалла.

■ Сĕлĕ маски. 3 апат кашăкĕ тўнĕ сĕлĕ хăрпăкне 6 стакан хăймапа хутăштармалла. Хăрпăк пирчесе çитсен ўте сĕрмелле, 15-20 минут тытмалла. Тăпăрчă маски пекех эрнере пĕрре хумалла.

■ Хăяр маски. Хăяра теркăпа хырмалла, 3 апат кашăкĕ хăймпа тата 1 чей кашăкĕ тип çупа хутăштармалла. 20-30 минут тытмалла. Эрнере 2-3 хут усă курма юрать.

■ Контраст душĕ. Щит евĕрлĕ пар аптратмасть пулсан душ кĕнĕ чухне иккĕмĕш янаха 5-7 минут массаж тумалла. Мăйпа янаха черетпе ăшă тата сивĕ шывпа сирпĕтмелле. Процедурăна яланах шыва янахран хăлхасем патнелле сирпĕтсе вĕçлемелле. Массаж юн куçассине лайăхлатать, ўт пиçĕлĕхне ўстерет.

■Нўрĕ компресс. Мăй çине пўлĕм температуриллĕ шывра йĕпетнĕ пусма татăкне лайăх пăрса хумалла. 10 минутран илмелле те хăймапа вĕтĕ тăвар хутăшĕпе çемçен сăтăрмалла. Ўте йĕтес шăммисенчен янах еннелле çемçен шăлса çуллă крем сĕрмелле. 15 минутран маскăна мамăкпа шăлса тасатмалла. Кĕске вăхăтлăха хура чейпе е çăка чечекĕн, е эмел курăкĕн чечекĕн шĕвекĕпе компресс хумалла. Нўретекен крем сĕрмелле.

ШĂНТНИНЕ ПУЛА

✦ Шăнтнине пула шăк хăмпи шыççан /цистит/ 1 апат кашăкĕ армутине /полынь обыкновенная/ 1 стакан шыва ямалла, 15 минут вĕретмелле, çулăм çинчен илсен 15 минут лартмалла. 100 грамм ыраш çăнăхĕ хушса пăтратмалла. Шĕвĕ чуста пулать. Ăна шăк хăмпи тĕлне сĕрмелле. Типсен çуса тасатмалла. 1-2 кун çапла сипленмелле.

✦ 300 грамм вĕтетнĕ сухана, 100 грамм пыла, 600 миллилитр типĕ шурă эрехе хутăштармалла. Час-часах пăтратса 2 талăк лартмалла, сăрăхтармалла. Апатчен 3-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

✦ 3 пуç ыхрана вĕтетмелле, 300 миллилитр типĕ шурă эрехе ямалла, 15 минут пĕçермелле, сивĕтмелле. Çывăрма выртас умĕн 1 апат кашăкĕ ĕçмелле.

✦ 3 апат кашăкĕ хăяр вăррине тата 1 апат кашăкĕ фенхель вăррине е çулçине тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 2 сехетрен сăрăхтармалла. Виççе уйăрмалла, кунне 3 хут апатчен ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 5 кун.

ТĔПЧЕВСЕМ ТĂРĂХ

■Тĕпчевсем кăтартса панă тăрăх – сахăр диабечĕпе чирлекенсен юнри сахăр шайне стресс ўстерет. Стресс юна адреналин тата кортизол хăвалать, вĕсем вара инсулин витĕмне чакараççĕ. Çавна пула глюкоза шайĕ ўсет.

■Лавр çăвĕ кастарнă, çапăнтарнă хыççăн măкăль тухнă, укол тунипе шыçнă ўте сиплет. 3 лавр çулçине вĕтетмелле, 1 стакан тип çăва ярса лартмалла, сăрăхтармалла, сиенленнĕ ўте сĕрме усă курмалла.

■Ыйхă вĕçни тертлентерсен кĕленче савăта çур стакан пылпа виçĕ апат кашăкĕ пан улми уксусĕ ярса пăтратмалла. Çывăрма выртас умĕн 2 чей кашăкĕ ĕçмелле. Тепĕр сехетрен те ыйхă пусса илмесен тата 2 чей кашăкĕ ĕçмелле. Çĕрле вăранса кайсан та çак шĕвеке ĕçни усăллă. Ăна савăта çăтă хупса упрамалла.

АЛĂ ПУРÇĂН ПЕК ЯКАЛĔ

❖ Лайăх пиçсе çитнĕ кивие хуппинчен тасатса вилкăпа нимĕрлемелле, 2 апат кашăкĕ ăшă пылпа хутăштармалла. Хулăн сийпе ал лапписене, чавсасене сĕрмелле. 20 минутран ăшă шывпа çуса тасатмалла. Ўте тутлăхлă крем сĕрмелле. Процедурăна кунне 4 хут тумалла.

❖ 1 апат кашăкĕ геркулеса тин вĕренĕ çур стакан шыва ямалла. Каçхине таса ўт çине хумалла. 10-15 минутран ăшă шывпа çумалла, нўретекен крем сĕрмелле.

❖ Нимĕрленĕ 1 чей кашăкĕ банана, хурмана, типĕ çĕпрене, тип çăва, 1 апат кашăкĕ кефира хутăштармалла. 40 минута ăшă вырăна лартмалла. Алăсене сĕрмелле, пир перчетке тăхăнмалла. 30 минутран маскăна çуса тасатмалла.

❖ Вĕренĕ ăшă çур литр шыва 2 апат кашăкĕ палан сĕткенĕ, 1 апат кашăкĕ тинĕс тăварĕ ярса пăтратмалла. Унта алăсене чиксе 15-20 минут лармалла. Çак процедурăна 2-3 эрне кашни кун тумалла.

ИКĔ РЕЦЕПТ

◆Ўт чирĕ псориаз нушалантарсан 1 чей кашăкĕ сăтăрса вĕтетнĕ шĕпĕн курăкне /чистотел/, 1 чей кашăкĕ кишĕр сĕткенне, 4 чей кашăкĕ хурăн тикĕтне йывăç кашăкпа е патакпа лайăх пăтратса хутăштармалла. Маçа сиенленнĕ ўте сĕрмелле.

◆Юн пусăмĕ пĕчĕк пулсан /гипотони/ 1 апат кашăкĕ пилеш курăкĕн /пижма/ чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, шыв мунчинче 15 минут пиçĕхтермелле, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Анчах юн пусăмĕ хытах чакса кайсан кăна, 3 кунран ытла мар.

ЧĔЛĔМÇĔ ЎПКИНЕ ТАСАТАТЬ

Анăс курăкĕн /девясил/ çăнăх пуличчен вĕтетнĕ 200 грамм тымарне 200 грамм спирта ямалла, 200 грамм пыл, 2 лимон сĕткенĕ е 200 грамм алоэ сĕткенĕ хушмалла, пăтратмалла. Сивĕтмĕшре упрамалла.

Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Шывпа сыпса ĕçме юрать. Шĕвек пĕтичченех сипленмелле. Çур çулта пĕрре е сигарет тăтăш мăкăрлантарнипе ўслĕк хытă аптратсан тăтăшрах та сиплев курсĕ ирттермелле.

ЛĔКĔ ÇУХАЛАТЬ

Лĕкĕрен суханпа усă курса хăтăлма пулать. Хуппа шыва ярса вĕретмелле. Шĕвек çутăрах пултăр, тĕксĕм тĕсли ўте чĕпĕтет. Шĕвеке тĕпне ларнă сухан хуппине пăтратмасăр ярса илмелле. Вăрăм çўç валли пĕр литр çитет.

Мелĕ çакăн пек: çўçе шĕвекпе йĕпетмелле те супăнь сĕрмелле. Хăвăр çăвăннă вăхăтра сухан çўçе сиплĕ. Унтан юлнă шĕвеке пуç çине юхтармалла та супăне кăпăклантармалла, лайăх çуса тасатмалла. Ку процедура лĕкĕрен хăвăрт хăтăлма пулăшать.

Реклама тата пĕлтерўсем

УСЛУГИ

32.Наркология. Живите трезво! Анонимно. Консультация бесплатно. С 8 до 19 ч., сб., воскр., – с 8 до 13 ч. А.: Чеб., пр. Ленина, 56. Т**. 552733.** Лиц. ЛО 2101000928 МЗ СР РФ от 13.09.13 г. *Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

115.Наркология. Трезвая жизнь. Т. 8-902-663-20-80. *Лиц. 5001001230 от 8.06.2007г. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

140.Натяжные потолки. Т. 21-69-93.

КУПЛЮ

18.Бычков, тёлок, коров, лошадей. Т. 8-962-599-47-06.
106.Дом, землю. Т. 21-04-45.
587.Коров, бычков и лошадей. Т. 89030659909.

ПРОДАЮ

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

5.Блоки керамзитобетонные 20х20х40, 12х20х40, 9х20х40 пропаренные, гидро-вибропрессованные заводские от производителя – недорого; **цемент, песок.** Доставка. Разгрузка. Без выходных. Кассовый чек, документы. Т. 8-960-301-63-74.

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

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

23.Гравмассу, песок, бой кирпича, **щебень.** Д-ка. Т. 89061355241.

35.Блоки керамзитобетонные от производителя. Высокое качество. Низкие цены. Доставка. Документы. Т. 89373866629.

66.Заборы кованые. Т. 89276689587.

77.Теплицы: 3х6 – 12000 руб., **3х8** – 15000 руб. Доставка. Т. 48-16-54.

117.ОКНА Чувашии. Пластиковые **окна,** железные **двери.** Замер. Монтаж. Скидки. Т. 89050281182.

РАБОТА

110.Монолитчики, плотники, **монтажники,** шлифовщики, **каменщики,** сварщики. Питание, спецодежда. Вахта. Т. 89250022238.

«ХЫПАР»
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

ЗОЛОТОЙ ФОНД ПРЕССЫ MMVIII

УЧРЕДИТЕЛЬ:
“ХЫПАР” ИЗДАТЕЛЬСТВО ÇУРЧĔ” АВТОНОМИ УЧРЕЖДЕНИЙĔ

ХЫПАР 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 АУО типографийĕнче пичетленĕ, 428019, Шупашкар хули, И.Яковлев проспекчĕ, 13. 56-00-23 – издательство директорĕ.
Тираж 7497. Заказ 807.