ХЫПАР

Сывлăх

1998 çулхи пуш уйăхĕн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă

12+

7 (772) №, 2014, нарăс /февраль/, 20

Хакĕ ирĕклĕ

Эсир пĕлесшĕнччĕ

ТĔПЛĔ ТĔРĔСЛЕННĔ ХЫÇÇĂН

Пушкăрт Республикинчи Аваркас районĕнчи Бишкаинра пурăнакан Е.Тимофеева ыйтăвĕсене хуравлатпăр.

Елена Николаевна, «Сывлăх» хаçатра сирĕнни пек чирсенчен сипленме пулăшакан халăх мелĕсемпе кашни номерте тенĕ пекех паллаштаратпăр. Малалла та çырăпăр. Тимлĕрех вуласан хăвăра кирлине тупма пултаратăр. Халăх мелĕсемпе хушма сиплевре усă курнине те манас марччĕ. Тухтăр сĕнĕвĕсене пурнăçламаллах. Тата сывлăха тĕплĕ тĕрĕслесе диагноза палăртнă хыççăн кăна вăл е ку рецепта суйласа илме юрать.

Сăмах май, аннĕрĕн уран аялти шăмми ыратни пирки пĕлтеретĕр. Мĕншĕнне палăртма больницăри тухтăрсемпе канашлăр. Çапах та пĕр рецептпа паллаштаратпăр. Вăл сыпă ыратнипе, шыçнипе кĕрешет.

Хăва, ăвăс е тирек йывăçĕсен хуппи кирлĕ. Вĕсенчен пĕрне суйлăр. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ хуппа çур литр шыва ямалла, савăта хупăлчапа витсе вăйсăр çулăм çине лартмалла, 30 минут вĕретмелле. Çулăм çинчен илсен 1 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апат хăçан çинине уямасăр çуршар стакан ĕçмелле. Кăкăр хĕртнинчен апат соди юрамасть, вăл хырăмлăхшăн сиенлĕ. Ку ыйтупа та тухтăрпа канашламалла.

Лямблирен сипленмелли çакăн пек халăх меслечĕ пур. Теркăланă ыхрапа хĕрен тымарне пĕр виçепе илмелле. 50 грамм хутăша 0,5 литр шурă эрехе ямалла, пӳлĕмри тĕттĕм вырăнта 10 кун лартмалла, кашни кун силле-силле илмелле. Сăрăхтармалла. Кунне 2-3 хут апатчен 20 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Эсир çырнă тăрăх сирĕн уран мĕнле чирĕ пулни паллă мар: варикоз е урари юн тымарĕсен атеросклерозĕ? Çавăнпа пĕр рецепт кăна çырса кăтартатпăр. 1 апат кашăкĕ хăмлана вĕтетмелле, тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса шыв мунчинче 15 минут пиçĕхтермелле, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле. Çак шĕвекре йĕпетнĕ марльăна урари венăсем çине те хураççĕ.

Алевтина Сидорова Шупашкар хулин 4-мĕш ача-пăча больницинче педиатрта ĕçлет. Вăл 2004 çулта И. Н. Ульянов ячĕллĕ Чăваш патшалăх университетĕнчен вĕренсе тухнă. Медик дипломне илнĕренпе Алевтина Мефодьевнăн сиплеври опычĕ те ӳссех пырать. Ашшĕ-амăшĕ пултаруллă тухтăр ĕçĕпе кăмăллă, кашниех вăл ачасемпе яланах пĕр чĕлхе тупнине, вĕсен сывлăхĕшĕн ырми-канми тăрăшнине палăртать.

О. РОМАНОВА сăн ӳкерчĕкĕ.

ЮН ТЫМАРĔСЕМ САРĂЛСАН

Юлашки çулсенче варикозпа, тромбофлебитпа чирлекенсен йышĕ чылай ӳснине асăнмалла. Çак чирсенчен хӳтĕленме тата сипленме хăш-пĕр йĕркене пăхăнмалла.

✦Юн ан çăралтăр, лайăхрах куçтăр тесен ытларах утмалла, шĕвĕ апат, тĕрлĕ сĕткен, уйрăмах кишĕр сĕткенĕ, тĕрлĕ салат, çусăр пăтă усăллă.

✦Çывăрма выртас умĕн апат çимелле мар, ку юн çăралассине ӳстерет.

✦Сипленме чĕрĕ çĕр улмине теркăламалла та марля çине хурса ура тунисене чĕр куççи таранах чĕркесе çыхмалла, çиелтен целлофанпа витмелле, ăшă япалапа çирĕплетмелле. Кашни каç çывăрма выртас умĕн çак компреса хумалла.

✦Сысна ăш çăвне /сетка евĕрлине/ 5:1 шайлашупа аптекăра сутакан ват шĕвекĕпе хутăштармалла. Маçпа венăсене сătăрмалла мар, ăна ыратакан тĕле сĕрмелле кăна.

✦Купăста çулçине шаккаса çемçетмелле, аял енне тип çу сĕрмелле те ыратакан тĕле хурса эластик бинтпа çыхмалла. Талăкĕпех çапла çӳремелле. Пĕр уйăх сипленмелле.

✦Кавăнăн вăрринчен тасатнă чĕлкĕмлĕ çемçе ăшне /ытти чух ăна пăрахаççĕ/ сивĕтмĕшре упрамалла. Ыратакан тĕле хурса çыхмалла. Типсе пынă май кунне темиçе те çĕннипе улăштармалла. Малтанлăха ыраттарать – чăтмалла. Сиплев вăхăтне хăвăра мĕнле туйнине кура палăртма пултаратăр.

✦1 стакан пылпа вĕтĕ туранă 1 стакан сухана хутăштармалла. 3-4 кун – пӳртре, 10 кун сивĕтмĕшре лартмалла. Кунне 3 хут апат умĕн 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле. Хутăш пĕр сиплев курсĕ валли çитет. Кирлĕ пулсан тăхтав хыççăн тепĕр курс ирттерме юрать.

ÇĔР УЛМИ ÇЕÇКИПЕ

Артроз аптратсан çĕр улмин шăтса кайнă шуранкă çеçкипе эмел хатĕрлеççĕ. Çеçкене çуса аш арманĕпе авăртмалла, çур литр савăтне çурри таран тултармалла, хĕрринченех шурă эрех хушмалла. Тĕттĕм вырăнта 2 эрне лартнă хыççăн сăрăхтармалла.

Каçхине çывăрма выртас умĕн пир е йĕтĕн пусма татăкне çĕр улми çеçкин настойкинче йĕпетмелле, чирлĕ сыпă çине хумалла, целлофанпа витмелле, çăм шарфпа çыхмалла. Компреса ирчченех тытмалла.

Ыратни виçĕ процедура хыççăнах лăплансан та 10 кунран кая мар сипленмелле.

АЛĂ АЙĔНЧЕХ ПУЛТĂР

Виçĕ юплĕ нерв шыççан /воспаление тройничного нерва/ çак настойкăна алă айĕнчех тытмалла.

Ыхран 10 шултра шăлне 200 грамм шурă эрехе ямалла. Савăта хупăлчапа витсе тĕттĕм вырăна пĕр эрнене лартмалла. 5 кунран çĕнĕ виçе хатĕрлемелле. Настойкăпа пӳрне вĕçĕсемпе ыратакан вырăнсене – пите, мăя, хăлха хыçне – сătăрмалла. Процедурăна тăтăшрах туни витĕмлĕ.

Çĕрле настойкăна кравать çывăхнех лартмалла. Ыратма пуçласанах сиплеве пуçăнмалла. Пĕр эрнерен сывлăх лайăхланать.

УРПА ТУХСАН

Куç хупанкине урпа тухсан эмел курăкĕсен пуххи кирлĕ. 1-ер апат кашăкĕ эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекне, сар çип утине /зверобой продырявленный/, календула чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, хупăлчапа витсе сивĕниччен лартмалла, 5 миллилитр прополис спирт настойкине хушмалла.

Çак шĕвекре йĕпетнĕ стерильлĕ бинта е марля салфеткăна чирлĕ куç çине хумалла. Кунне пĕрре тата çĕрлене хирĕç тепĕр хут сипленмелле. Марльăна куç çинче 20 минут тытмалла. Виçĕ кунран урпа иртме кирлĕ.

ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
20.02	– 1	– 6
21.02	– 8	– 17
22.02	– 17	– 22
23.02	– 14	– 16
24.02	– 11	– 14
25.02	– 11	– 16
26.02	– 11	– 18

Нарăсăн 1-мĕшĕнчен — малтанхи хакпа

Хисеплĕ вулакансем! "Хыпар" Издательство çурчĕн кăларăмĕсене 2014 çулăн II çурринчен илсе тăмашкăн нарăсăн 1-мĕшĕнчен тытăнса пуш уйăхĕн 31-мĕшĕччен иртнĕ çулхи хаксемпе çырăнтараççĕ

КĂЛАРĂМСЕМ	ИНДЕКС	ÇЫРĂНТАРУ ХАКĔСЕМ			
		Почта уйрăмĕсенче	«Чăваш пичет» киоскĕсенче	«Советская Чувашия» киоскĕсенче	Редакцире
Хыпар	54800	460-86	279	279	144
Хыпар-шăмат кун	78353	218-22	141	141	90
Çамрăксен хаçачĕ	54804	272-22	231	231	144
Чăваш хĕрарăмĕ	11515	243-18	213	213	141
Сывлăх	11524	130-98	111	111	81
Кил-çурт, хушма хуçалăх	54806	122-70	111	111	81
Хресчен сасси	54838	226-62	162	162	114
Хресчен сасси–кил	43887	102-90	84	84	61-20
Тăван Атăл	11529	251-76	216	216	168
Капкăн	24608	122-10	105	105	87
ЛИК (Литература. Искусство. Культура)	83429	127-92	120	120	100
Вести Чувашии	54807	220-08	186	186	144
Собрание законодательства Чувашской Республики	54847	695-88	660	660	570
Тантăш	54802	192-18	132	132	90
Самант	73208	155-64	156	156	120
Тетте	73771	119-58	111	111	90

Пылак

АЧАСЕМ ТЕ, ÇИТĔННИСЕМ ТЕ КĂМĂЛЛАÇÇĔ

Пылаксем – пастила, зефир, мармелад – ачасене те, çитĕннĕ çынсене те сиен кӳмеççĕ. Вĕсем сахал калорилле пулнă май кĕлетке виçи ӳсес хăрушлăх çук.

Пастила

Унăн историйĕ ĕлĕк-авалран пуçланать. Вырăс патшалăхĕнче çав тапхăрта канфет-сахăр тавраш пирки никам та илтмен, пылсăр пуçне урăх пылак пулман. Пастилана вара ун чухнех хатĕрленĕ: улма-çырла нимĕрне кăмакара типĕтнĕ. Вăл илемĕпе палăрса тăман, ăна касăксем туса та касман, пысăк тăваткала рулона чĕркесе упранă. Авалхи пастила, улма-çырларан нимĕн те хушмасăр хатĕрленĕскер, питĕ усăллă пулнă.

Сахăр вăхăчĕ çитсен пастила та улшăннă: вăл хулăнланнă, кăпăшланнă, тĕсĕ шуралнă, хăшĕсем тата унта лăканă çăмарта шурри хушма пуçланă. Çапла вара килти пастиларан паянхи пылак çуралнă. Ăна ĕлĕкхи пек çур çул упрамаççĕ ĕнтĕ, хăвăртрах çиеççĕ.

Паян ятарлă çимĕçсем хушса темĕн тĕрлĕ тутăллă пастила хатĕрлеççĕ. Паллах, унта çăмарта шурри тахçанах ямаççĕ, вăл управ тапхăрне кăна чакарать, çав вăхăтрах пачах усă кӳмест. Хытаракан питĕ паха япаласем пур. Вĕсем химипе çыхăнман, йăлтах çут çанталăкран илеççĕ. Сăмахран, пектина – улма-çырларан, агара – шыв курăкĕнчен, желатина выльăх шăмминчен хатĕрлеççĕ. Технологийĕ чылай улшăннă пулин те хальхи пастила ĕлĕкхи пекех сахал калорилĕ, питĕ усăллă çимĕç.

Зефир

Ăна французсем шухăшласа кăларнă тесе çирĕплетеççĕ. Вăл Европа халапĕсенчи çил туррин ячĕпе хисепленсе тăрать. Французсем

улма-çырла нимĕрне кăпăшлантарнă çăмарта шуррине пирĕн халăхра йăлана кĕнинчен ытларах хушнă та çăралăхĕ улшăннă, çапла вара пылака тĕрлĕ формăпа хатĕрлеме май килнĕ. Зефира сахал калорилле тееймĕн-ха, тути вара чăннипех чаплă.

Мармелад

Португалире айвăран хатĕрленĕ çăра конфитюра мармалат тенĕ. Акăлчансем ятне йышăннă-ха, анчах цитрус конфитюрпа усă курнă.

Пирĕн çĕр-шывра совет тапхăрĕнче хăйне евĕр наци çимĕçĕ – пан улми желе мармелачĕ – йăлана кĕнĕ. Ăна пан улми нимĕрĕнчен е сĕткенĕнчен хатĕрленĕ, çăкăр çине сĕрсе çинĕ. Вăл тутлă та йӳнĕ пулнă.

Канфет евĕр мармелад урăхларах. Ăна хатĕрленĕ чухне усă куракан стабилизатортан чылайăшĕ – çут çанталăк парнелениех. Тĕслĕхрен, пектин, агар-агар. Вĕсем хăйсем те питĕ усăллă, организмран тăхлана, йывăр ытти метала кăлараççĕ. Сăмах май, пирĕн çĕр-шывра сиенлĕ производствăра ĕçлекенсене сĕт параççĕ, хĕвел анăç çĕр-шывĕсенче вара – мармелад.

КОМПРЕСС ХУРСА

Юн пусăмĕ ӳснипе /гипертони/ тертленекенсен пӳлĕм температурилле апат кăна çимелле. Пирус туртма, эрех ĕçме юрамасть. Сĕтпе ӳсен-тăран апачĕ аван. Сысна, ĕне, сурăх какайĕ, пулăпа аш консервĕсене рационран кăлармалла. Апата тăварсăр çимелле.

Кунне 3 хут юн пусăмне чакаракан хутăша шывпа сыпса çимелле. Хутăш: 500 грамм пыл, 100 грамм аçтăрхан мăйăрĕ, 50 грамм кушак курăкĕн /валериана/ тымарĕ, хуппипе тата вăррисĕр авăртнă шултра 4 лимон, вĕтетнĕ 20 миндаль, 1 апат кашăкĕ корица.

Компресс паха. 1-мĕш каç: сывăрайманнипе аптрасан, пуç ыратсан ĕнсе çине ыраш чусти сĕрнĕ марля хумалла. Чустана çапла хатĕрлемелле: 1 чей кашăкĕ çĕпрене 2 чей кашăкĕ шывра ирĕлтермелле, 300 грамм ыраш çăнăхĕ тата кăшт шыв хушса чуста çăрмалла. Компреса ĕнсе çине чуста йӳçнĕ хыççăн 4 сехетрен хумалла. 4 кун сипленмелле.

2-мĕш каç: чĕрĕ çĕр улмине теркăпа хырмалла, 100 грамм сĕт хушмалла, 30 минутран пăрса илмелле, 2 апат кашăкĕ ыраш чусти хушмалла. Çак хутăшран хатĕрленĕ компреса ĕнсе çине хурса сывăрма выртмалла.

ЙĂЛТАХ – ÇĂМАРТАПА

Ангинăпа, карланкă чирĕпе аптрасан чĕрĕ çăмарта шурри ĕçмелле. Ӳслĕкрен кунне темиçе хут çак хутăшпа сипленмелле: 2 чĕрĕ çăмарта сарри, 2 апат кашăкĕ услам çу, 1 десерт кашăкĕ çăнăх, 2 десерт кашăкĕ пыл. Лайăх пăтратмалла. Сахăрпа хутăштарнă çăмарта сарри бронхитран пулăшать.

Чĕрĕ çăмарта шурри хырăмлăх сĕткенĕн йӳçеклĕхне чакарать, пыр хĕртнине иртерет. Апат ылташши çинипе хырăмлăх ыратсан кăшт тăвар сапнă çăмарта шурри çимелле.

Сыппа мăкăлтасан, шăнăра туртăнтарсан чĕрĕ çăмарта шуррипе çăнăхран тата спиртран хатĕрленĕ бальзам ырă витĕм кӳрет. 1 çăмарта, 1-ер десерт кашăкĕ çăнăхпа спирт илсе лайăх хутăштармалла. Ăна сусăр сыппа сĕрмелле, бинтпа çăтă çыхмалла.

Пиçсе кайнă ӳте лăканă чĕрĕ çăмарта сĕрмелле. Пыра вĕри апатпа пĕçертсен пĕчĕк сыпкăмпа ӳсен-тăран çăвĕ е чĕрĕ çăмарта шуррипе шыв хутăшне ĕçмелле.

Экземăран сипленме чĕрĕ çăмарта саррине 1 апат кашăкĕ пылпа хутăштармалла. Кĕсене çак хутăша сĕрмелле, çиелтен бинтпа çыхмалла. Майĕпенех ӳт илет.

ХАЛĂХ РЕЦЕПЧĔСЕМ

■ Пĕтнĕк /мята перечная/ пыршăлăха çирĕплетет. Унăн сĕткенне апат уксусĕпе хутăштарса çамкана сĕрни пуç ыратнине иртерет.

■ Пылпа горчица хутăшĕ çăпанран лайăх. Ăна кукшана /лишай/ та сĕрме юрать. Качака сĕчĕпе горчица хутăшĕ сурана ӳт илме пулăшать.

■ Пăрăç хырăмлăха тасатать, ăшăтать. Анчах ăна нумай çиекенсен куç пăсăлать, ӳслĕк тăтăшланать.

■ Сухан сĕткенне сăмсана тумлатсан сунас иртет.

■ Ыхра сĕткенне пуça сĕрсен пыйтă-шăрка пĕтет, çӳç çирĕпленет.

■ Ыхра нимĕрне эрехпе хутăштарса шăл тунисене сĕрни шăла çирĕплетме, тунин чирĕсенчен сипленме пулăшать.

■ Вĕтетнĕ ыхрана ӳсен-тăран çăвĕ çинче ăшаламалла. Пулнă маçа пӳрлешкесене сĕрмелле. Ыхра хушса пĕçернĕ сĕт ĕçсен ыратни иртет.

АНСАТ ХУСКАНУПА

Харлаттарни нумай чухне çăвар маччин çурхахĕ вăйсăррипе çыхăннă. Ăна ансат хусканупа çирĕплетме пулать.

Çăвара хупмалла, чĕлхен хыçалти мышцин стенкине хытармалла, чĕлхене карланкă еннелле вăйпа туртăнтармалла. Пӳрнесене янах айне тытсан мышцăсем мĕнле туртăннине туйса илмелле пултăр.

Çак хăнăхтарăва тăтăшрах, кашниччех чĕлхене 10-15 хут хускатса тумалла. Ӳркенмесен, тăрăшсан виçĕ-çичĕ эрнерен çăвар маччин çурхахĕ çирĕпленет, харлаттарма чарăнатăр.

Тепĕр хăнăхтару та витĕмлĕ. Карланкă, çăвар маччи, мышцисене хытарса вăраммăн «и-и-и...» сасă кăлармалла. Çапла кунсерен ир-каç 20-30-шар хут тусан харлаттарни пĕр уйăхран иртет.

ТЕМИÇЕ СĔНӲ

✦ Чирлĕ пӳрене вир кĕрпи пулăшать. 1 стакан кĕрпене лайăх çумалла, вĕресе сивĕннĕ 2 стакан шыва ямалла. Ирхине тата каçхине савăтри шыва пăтратса виçесĕрех ĕçмелле. 3 кун ĕçмелле, шывне вара кашни кунах хушмалла. Кайран кĕрпинчен пăтă пĕçермелле: тăвар, çу, сахăр хушмасăр çимелле. Вир кĕрпин шĕвекне темиçе хут хатĕрлесе сипленмелле.

✦ Юн пусăмĕ ӳссе аптратсан сухана вĕттĕн турамалла. 2 апат кашăкĕ тӳпелесе илмелле, çур литр шурă эрехе ярса 7 кун лартмалла, сăрăхтармалла. Тĕксĕм тĕслĕ кĕленчене ярса сивĕтмĕше лартмалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах 20-30-шар тумлам ĕçмелле.

✦ Ура кĕлинче шăмă ӳссен ирхине кашни чăлха ăшне 1-ер чей кашăкĕ крахмал сапмалла та кунĕпех тăхăнса çӳремелле. Кашни кун, шăмă çухаличченех сипленмелле. Хăшĕ-пĕрин – эрнеренех, теприсен икĕ-виçĕ эрнерен йăлтах йĕркене кĕрет.

ХАЯР УТИ ЧЕЙĔ

Чĕр куççисем ыратсан хаяр утин /шалфей лекарственный/ шĕвекне чей вырăнне ĕçмелле. Тин вĕренĕ 1 стакан шыва 1 апат кашăкĕ курăк ярса 30 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Пыл е сахăр хушса ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 3 уйăх, тăхтав – 1 уйăх. Унтан тепĕр курс ирттермелле.

СИМĔС ПАН УЛМИ, ХĔРЕН...

❖ Пĕвер е ват хăмпи ыратнă чухне пан улми шĕвекĕ ĕçмелле. Симĕс пан улмине вĕтĕ ваклаламалла, тин вĕренĕ шыва ярса 15 минут лартмалла, 1 чей кашăкĕ пыл хушма юрать /унсăр та аван/, пĕчĕк сыпкăмсемпе ĕçсе ямалла.

❖ Сыпăсенче тăвар пухăнасран е ăна кăларма 1 килограмм хĕрен тымарне аш арманĕпе авăртмалла, 4 литр шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле, вăйсăр çулăм çинче 5 минут пĕçермелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла, çур килограмм пыл хушса ирĕлтермелле. Кашни ир выç хырăмла 1-ер стакан шĕвек пĕтиччен ĕçмелле. Сивĕтмĕшре упрамалла. Çак сиплев курсне çулталăкра 1 хут ирттермелле.

❖ Ура тĕпĕсем çунса тухаççĕ-и? Кĕленче савăта чĕрĕ 1 çăмарта ярса лайăх кăпăшлантармалла, 1 апат кашăкĕ тип çу тата 1 апат кашăкĕ уксус эссенцийĕ хушмалла. Каçхине çывăрма выртас умĕн урасене вĕри шыва чиксе çемçетмелле, шăлса типĕтмелле те тĕпĕсене хатĕрленĕ маçа сĕрмелле. Ирхине ăшă шывпа çуса тасатмалла. 5-7 кун сипленмелле. Маçа сивĕтмĕшре упрамалла.

ЯПĂХХИНЕ ЧАКАРАТЬ

Асăннă сĕнӳ чĕрен ишеми чирĕпе аптракансене уйрăмах кирлĕ пулма пултарать. Грейпфрут сĕткенĕ куллен ĕçмелле. Вăл юн пусăмне антарать, чĕрене хӳтĕлет, организма çирĕплетет, япăх холестерина чакарать.

Çак меслет аван. Грейпфрута çурмалла касмалла. Ирхи апат хыççăн пĕр сехетрен çимĕçĕн çуррине 4-5 касăк туса ваклаламалла та сĕткенне ĕмеĕме илмелле. Тепĕр çуррине кăнтăрлахи апат хыççăн пĕр сехетрен çак мелпех ĕмсе çимелле. Çичĕ уйăхран кая мар сипленмелле.

КĂВАПА ТĔЛНЕ – ÇĂМХА

Хĕрарăмсене йывăр йăтсан, ĕçлесен, уйрăмах ача çуратнă хыççăн, амалăх анни аптратма пултарать. Çакăн пек чухне хырăм çине выртмалла, кăвапа тĕлне çăмха /диаметрĕ 2-3 сантиметр/ хумалла. Çăмха çинче ыратни иртичченех выртмалла.

Çăмхана кашни кун пысăклатсах пымалла, 15 сантиметра çитермелле. Çакăн пысăкăшскер çине выртсан ыратмарĕ тĕк – чир иртнĕ.

Сипленнĕ вăхăтра, ун хыççăн та хытă матрас çинче çывăрмалла, çăтă кĕпе-йĕм тăхăнмалла. Анчах тухтăрсем амалăха çĕклеме операци тумаллах теççĕ пулсан çак меслетпе сипленме юрамасть.

ХĔРЕН ТЫМАРĔ

Синусит /çамка тата сăмса ăшĕн хăвăлĕ шыçни/ аптратсан хĕрене сипленни лайăх витĕм кӳрет. Тымарне лайăх çумалла, çиелти сийне сӳмелле, теркăпа хырмалла. Хĕрен стаканăн пĕрре виççĕмĕш пайĕ чухлĕ кирлĕ. Ăна 2-3 лимон сĕткенĕпе хутăштармалла.

Кашни ир апат хыççăн 20-25 минутран 1-ер чей кашăкĕ çимелле. Кĕркунне-çуркунне 3-4 уйăх çапла сипленсен синуситпа гайморит иртеççĕ.

АПАТЛАНĂВА ТĔРĔС ЙĔРКЕЛЕМЕЛЛЕ

Колит – хулăн пыршăн лăймака сийĕ шыçни. Çак чир аптратсан пĕрисен вар хытать, теприсен варвитти пуçланать. Апатланăва çакна шута илсе йĕркелемелле. Диетологсем вар хытнипе палăракан колит чухне пĕр эрнелĕх çакăн пек тĕслĕх меню сĕнеççĕ.

Тунти кун

Пĕрремĕш ирхи апат: винегрет тип çупа, лайăх сарăласа пиçнĕ хура тул пăтти услам çупа, кофе сĕтпе.

Иккĕмĕш ирхи апат: пан улми

Кăнтăрлахи апат: тĕрлĕ пахча çимĕçрен пĕçернĕ яшка, пĕçернĕ какай гуляшĕ пăшăхланă кишĕрпе, типĕтнĕ улма-çырла компочĕ.

Кахал апачĕ: шыва ярса ислентернĕ типĕ хура слива.

Каçхи апат: пулă сÿтĕнĕ, кавăнпа пан улми запеканки, чей.

Çĕрлене: кефир тип çупа /пĕр стакан кефира 1 апат кашăкĕ тип çу тата çур чей кашăкĕ сахăр хушмалла/.

Ытлари кун

Пĕрремĕш ирхи апат: пĕçернĕ кăшман тип çупа тата лимон сĕткенĕпе, хăйма хушса хатĕрленĕ тăпăрчă запеканки, чей сĕтпе.

Иккĕмĕш ирхи апат: сахăр сапса духовкăра пĕçернĕ пан улми.

Кăнтăрлахи апат: перловка хушнă тип яшка хăймапа, пĕçернĕ какайпа хатĕрленĕ голубцы тип çу çинче пăшăхласа, сĕтлĕ желе.

Кахал апачĕ: теркăланă чĕрĕ кишĕр хăймапа.

Каçхи апат: маринад айĕнчи пулă, хура тул кĕрпинчен тăпăрчă тата хăйма хушса хатĕрленĕ запеканка, чей.

Çĕрлене: пĕр стакан кефир тип çупа.

Юн кун

Пĕрремĕш ирхи апат: пахча çимĕç салачĕ, çăмарта шурринчен пăспа пĕçернĕ хăпартмăш, чей.

Иккĕмĕш ирхи апат: чĕрĕ хăяр.

Кăнтăрлахи апат: пахча çимĕç борщĕ хăймапа, пĕçернĕ какай пăшăхланă кăшманпа, типĕ улма-çырла компочĕ.

Кахал апачĕ: шывра ислентернĕ курага.

Каçхи апат: аш зрази, пăшăхланă кишĕр, кавăн суфли.

Çĕрлене: пĕр стакан кефир.

Кĕçнерни кун

Пĕрремĕш ирхи апат: помидор салачĕ симĕс суханпа тата тип çупа, вир пăтти пан улмипе, чей сĕтпе.

Иккĕмĕш ирхи апат: исĕм çырли.

Кăнтăрлахи апат: пахча çимĕç яшки тĕслĕ купăстапа, духовкăра пĕçернĕ какай рулечĕ, пăшăхланă купăста, пан улми компочĕ.

Кахал апачĕ: тăпăрчă.

Каçхи апат: икерчĕ какайпа, кишĕртен, пан улмирен тата типĕ хура сливăран хатĕрленĕ пудинг.

Çĕрлене: пĕр стакан кефир.

Эрне кун

Пĕрремĕш ирхи апат: баклажан е кабачок вăлчи, пĕçернĕ пулă сĕт соусĕпе, пĕçернĕ çĕр улми, чей сĕтпе.

Иккĕмĕш ирхи апат: пĕр стакан çăра сĕт.

Кăнтăрлахи апат: чăх какайĕн шÿрпине лапша ярса пĕçернĕ яшка, пĕçернĕ чăх пĕçернĕ тĕслĕ купăстапа, теркăланă пан улми кăпăшлантарнă çăмарта шуррипе.

Кахал апачĕ: шывра ислентернĕ хура слива.

Каçхи апат: хăймана ярса пăшăхлантарнă кăшман, тип çу çинче пĕçернĕ пĕлĕм, чей лимонпа.

Çĕрлене: пĕр стакан турăх.

Шăмат кун

Пĕрремĕш ирхи апат: пĕçернĕ какай шурă соуспа, «Геркулес» сĕлĕ кĕрпинчен сĕтпе пĕçернĕ пăтă, чей сĕтпе.

Иккĕмĕш ирхи апат: теркăланă кишĕрпе пан улми салачĕ.

Кăнтăрлахи апат: сивĕ кăшман яшки, пĕçернĕ какайран тата пахча çимĕçрен пĕçернĕ рагу тип çупа, шур çырлин кĕселĕ.

Кахал апачĕ: пĕçернĕ кăшман тип çупа.

Каçхи апат: хăйма хушса пĕçернĕ аш катлечĕ, тăпăрчăпа хатĕрленĕ пĕлĕм, чей.

Çĕрлене: пĕр стакан кефир.

Вырсарни кун

Пĕрремĕш ирхи апат: шывра ислентернĕ селедка тип çупа, пĕçернĕ çĕр улми, кишĕрпе тăпăрчăран хатĕрленĕ суфле, чей сĕтпе.

Иккĕмĕш ирхи апат: çĕпреллĕ шĕвек, чĕрĕ купăстапа пан улми салачĕ тип çупа.

Кăнтăрлахи апат: ешĕл çимĕç яшки, пĕçернĕ какай, пăшăхланă кавăн, компот.

Кахал апачĕ: пĕçернĕ кăшман тип çупа тата лимон сĕткенĕпе.

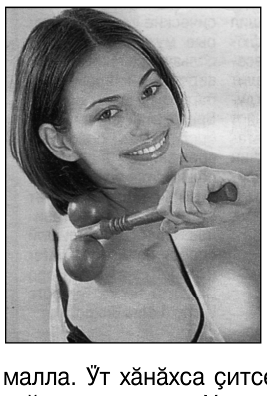
Каçхи апат: какайран хăйма хушса хатĕрленĕ тефтели, пăшăхланă кишĕр, купăста шницелĕ, чей.

Çĕрлене: пĕр стакан кефир тип çупа.

Массаж

КАШНИН – ХĂЙĔН ЙĔРКИ

Меллĕ, йÿнĕ çак хатĕрсем чылай амакран хăтăлма пулăшаççĕ.

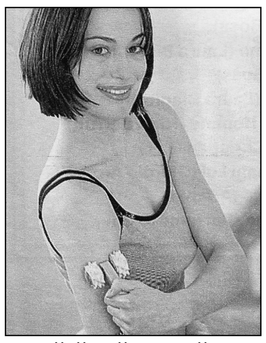


● Ĕнсе хытса ларсан.

Ялан ларса ĕçленипе мăйпа ĕнсе мышцисем хытаççĕ. Вăрăм аврăлă, икĕ мечĕклĕ йывăç массажер кирлĕ вырăна çăмăллăнах çитсе ÿте вăтам пусăмпа витерет. Ÿт хĕреличченех массаж тумалла.

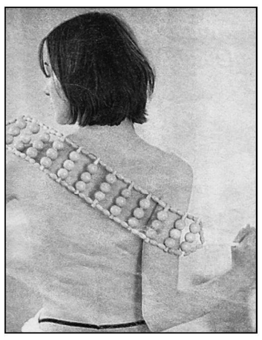
● Целлюлитран хăтăлма.

Малтанлăха çавракарах резина йĕпсемлĕ массажерпа усă курмалла. Ÿт хăнăхса çитсен ятарлă щеткăпа усă курма юрать. Урасене аялтан пуçласа чара тĕлнелле çавра хусканусемпе массаж туса хăпармалла.



● Писĕ хул.

Ролик массажер хытă пусмасăрах лайăх куçать. Çемçе присоскăсемлĕ тата хытă йĕпсемлĕ хатĕр нÿрĕ ÿте чĕпĕтнĕ пек хусканусем тăвать. Алă тунинчен пуçласа хул пуççи патнелле куçарса пымалла.



● Çурăма сиплеме.

Пĕр хăйăва пухнă йывăç кустăрмасем çурăмăн хытнă мускулатурине хăвăрт çемçетеççĕ. Хăвăртлăха тата пусăма майĕпен ÿстерсе пырса ÿт ăшăниччченех массаж тумалла. Душ, ванна е мунча хыççăн тата витĕмлĕрех.

КУÇ ХĔРЕЛЕТ, КĔÇĔТЕТ

Вăрах конъюнктивит час-чсах вĕрĕлет. Хăвăра килти мелсемпе мĕнле пулăшма пултаратăр-ха?

✦ Кашни ир куçа хура хуçалăх супăнĕпе çумалла, вăл бактерисене пĕтерекен витĕмпе палăрса тăрать.

✦ Чĕрĕ çĕр улмине теркăпа хырмалла. Пăттине марльăпа чĕркесе кунне 2 хут 10 минута куççем çине хумалла.

✦ Утмăл турат чечекĕн шĕвекĕ аван. 2 чей кашăкĕ чечеке тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 40 минутран сăрăхтармалла. Çак шĕвекре йĕпетнĕ таса марльăна куççем çине кунне 2 хут 10-шар минута хумалла. Чечек шывне кунне 3 хут апатчен 15 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле.

✦ 1 пай пыла 2 пай вĕренĕ ăшă шывпа хутăштармалла, кашни куçа кунне 2 хут 1-ер тумлам ямалла.

✦ 1 апат кашăкĕ куç курăкне /очанка/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут куççем çине çак шĕвекре йĕпетнĕ марля хумалла. Куç курăкне аптекăра туянма пулать.

✦ Кашни кун 1 кишĕр е 1 чей кашăкĕ хура çырла вареннийĕ çимелле.

Чĕре сывлăхĕ

ЦИТРУС ВИТĔМĔ ПЫСĂК

Чĕрепе юн тымарĕсен сывлăхне лайăхлатма цитруссемпе те усă курма пулать.

❖Аш арманĕпе 8 лимона хуппипе тата вăррисĕр, 400 грамм ыхрана, 4 килограмм сельдерей çулçипе тымарне, 400 грамм хĕрен тымарне авăртмалла. Кĕленче савăта тултармалла, анине марльăпа çыхса 12 сехете 30 градус ăшă вырăна лартмалла, унтан сивĕтмĕшре 3 кун тытмалла. Сĕткенне пăчăртаса юхтармалла та кунне 3 хут апатчен 15 минут маларах 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле.

❖2 лимона тата 2 апельсина вакламалла, вăррисене кăларса пăрахмалла та аш арманĕпе авăртмалла. Кĕленче савăта ямалла, 2 апат кашăкĕ пыл хушмалла, пÿлĕмре пĕр талăк тытнă хыççăн сивĕтмĕше лартмалла. Кунне 2 чей кашăкĕ хутăша чейпе е апат умĕн çимелле.

❖Аш арманĕпе 500 грамм лимона хуппипе тата вăррисĕр, 500 грамм шур çырлине, 500 грамм вăрринчен тасатнă шăлан çырлине авăртмалла, 500 грамм пыл хушса лайăх пăтратмалла. Савăта çăтă хупса пĕр талăк лартмалла. Кунне 3 хут апатчен 15 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ çимелле. Сивĕтмĕшре упрамалла.

КУЛЛЕН-КУНА

●Варвиттипе йывăрланнă вăрах колит нушалантарсан тата хырăмлăх язви аптратсан апат умĕн вĕресе сивĕннĕ 1 стакан шыва 1 апат кашăкĕ пыл ярса ĕçмелле.

●Хырăмлăх язвине ÿт илтерме вăтам гранат хуппине тин вĕренĕ 1,5 литр шыва ярса 12 сехет лартмалла, сăрăхтармалла, кунне 3 хут апатчен 1 сехет маларах 1-ер стакан ĕçмелле.

●Сунас пуçлансан тарăнрах турилккене тăвар хушнă кăшт ăшăрах шыв ямалла, 1 чей кашăкĕ календула е эвкалипт нстойки хушмалла. Турилкке çийĕн пĕшкĕнсе шыва сăмсапа турта-турта илмелле. Сăмсана çапла çуни сунасран хăтăлма пулăшать.

Ан сиенле

ВИÇЕРЕН ЫТЛАШШИ МАР

Пулă çăвĕ питĕ усăллă, анчах виçерен ытлашши ĕçсен сиен кÿме те пултарать.

◆Пĕр кунхи виçе 15 грамран иртсен сăмсаран юн каяс, уйăх хушши вăхăтĕнче юн нумай юхас, геморраги инсульчĕ аптратас хăрушлăх ÿсет.

◆Пулă çăвне нумай ĕçни юн кĕвелесси пăсăлнă çынсемшĕн уйрăмах хăрушă. Юна шĕветекен препарат ĕçекенсен пулă çăвне тухтăрпа канашласа тата вăл сăнаса тăнипе кăна ĕçмелле.

◆Пулă çăвĕ Е витамин сăрхăнса кĕрессине япăхлатать. Çавăнпа пулă çăвне чылай вăхăт ĕçсе пурăнмалла тăк Е витаминпа пуянлатнине суйламалла.

●Юн пусăмĕ пĕчĕк /гипотони/ тата ăна чакармалли эмел ĕçекенсен асăрханулăрах пулмалла, мĕншĕн тесен пулă çăвĕ юн пусăмне антарать.

◆Диабетран сиплекен эмелпе пĕрле ĕçсен пулă çăвĕ инсулин шайне кăштах чакарма пултарать.

КАНĂÇ ÇУХАЛАТЬ, КĂМĂЛ ПĂСĂЛАТЬ

Геморрой – питĕ канăçсăр чир. Сипленмесен вăл вăраха кайма, йывăрланма, ытти чире аталанмашкăн çул уçса пама пултарать. Халăх медицининче çак амакпа кĕрешме пулăшакан рецепт сахал мар.

■ Кашни каç çывăрма выртас умĕн 1 стакан кефира 1 апат кашăкĕ хĕвел çаврăнăш çăвĕ ярса ĕçмелле.

■ Тин вĕренĕ шыва кишĕр çеçки ярса /хăвăр пĕлнĕ чухлĕ/ пиçĕхтермелле, шыв е чей вырăнне ĕçмелле. Вăл геморрой аптратсан кăна мар, венăсен ытти чирĕ /тромбофлебит, варикоз.../ терлентерсен те витĕмлĕ.

■ Тин вĕренĕ 300 миллилитр шыва 2 апат кашăкĕ типĕ ăвăс çулçи ярса 1 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле.

■ Кун сиктерсе черетпе эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекĕнчен тата юман хуппинчен хатĕрленĕ ăшă шĕвексем çинче лармалла. Сиплев курсĕ – 10-12 ванна.

■ Кастрюле 3 литр сĕт ямалла, унта вăтам 5 сухан чăмтармалла. Хупăлчапа çăтă витсе духовкăна 30-40 минута лартмалла. Кăлармалла, хупăлчи вырăнне варринче шăтăк тунă йывăç ывăспа витмелле. Ун çине 10-15 минута лармалла. Процедурăна кун сиктерсе тумалла.

■ Паланăн вĕтетнĕ 5 чей кашăкĕ хуппине 1 стакан шыва ярса 10-15 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ 10-15 кун ĕçмелле.

■ Кунне 3 хут пилешпе пыла çурмалла хутăштарса 2 апат кашăкĕ ĕçмелле.

Артрит

СЫПĂ СУРАТЬ, УТМА ПАМАСТЬ

Сыпă чирлĕ çынсене вичкĕн çиллĕ, сивĕ çанталăка чăтса ирттерме уйрăмах йывăр: сыпăсем сурма пуçлаççĕ, япăх хуçланаççĕ. Хамăра хамăр пулăшма вĕренер-ха.

Пылак çыхă. 100 грамм пыла 50 миллилитр хура йӳç кăшман сĕткенĕпе хутăштармалла, 30 минут лартмалла. Чирлĕ сыпăсем çине кунне 2 хут çак хутăшра йĕпетнĕ çыхă хумалла. 2 эрне сипленмелле.

Хĕвел çаврăнăш çăвĕпе хуçалăх супăнĕ. 50 миллилитр краççина, чĕрĕк стакан хĕвел çаврăнăш çăвне, чĕрĕк катăк теркăланă хуçалăх супăнне, тулли мар чей кашăкĕ апат содине хутăштармалла, ăшă вырăнта 3 талăк лартмалла. Каçхине çывăрма выртас умĕн ыратакан вырăнсене çак хутăша сĕрсе типичченех сăтăрмалла. Унтан ăшă япалапа çăтă çыхмалла. Ирхине ăшă шывпа çуса тасатмалла.

Ыхра-лимон эликсирĕ. 3 пуç ыхрана вĕтĕ теркăпа хырмалла, 10 лимон сĕткенĕпе тата 1 чей кашăкĕ теркăланă хĕрен тымарĕпе хутăштармалла. 3 эрне тĕттĕм ăшă вырăнта лартмалла. Кунне 2 хут ирхине тата каçхине 1 стакан шыва 1 чей кашăкĕ эликсир хушса ĕçмелле.

Сиплĕ маç. 200 грамм олива е куккурус çăвне, 1-ер апат кашăкĕ хурăн папкине тата теркăланă импĕр тымарне, 1 чĕптĕм хура е хĕрлĕ пăрăça, 1 шăл теркăланă ыхрана, 1 чей кашăкĕ тăвара хутăштармалла. Шыв мунчине лартса 5 минут вĕретмелле. Усă курас умĕн маçа ăшăтмалла. Унпа чирлĕ сыпăсене сăтăрмалла. Компреса 15 минут тытмалла, унтан сыпăсене ăшăнма çемçе татăкпа чĕркемелле.

Хĕç курăкĕ /сабельник/. 300 грамм вĕтетнĕ типĕ тымарне 3 литр кĕрекен кĕленче савăта ямалла, хĕрринченех шурă эрех хушмалла, тĕттĕм вырăна 21 куна лартмалла, кашни кунах силлесе илмелле. Кунне 3 хут апатчен 20 минут маларах 50 миллилитр шыва 1 апат кашăкĕ настойка ярса ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх. Çак шĕвекпе сыпăсене те сăтăрма юрать.

Килти мелсем

ӲСЕН-ТĂРАН, ПАХЧА ÇИМĔÇ...

Анемирен /юн сахалли/ сипленнĕ чухне халăх рецепчĕсемпе усă курни те ырă витĕм кӳрет. Анчах çакна шута илмелле: хырăм юлнă хĕрарăмсен, ачасен тата машина рулĕ умне ларма хатĕрленекен çынсен спирт хушнă препаратсене ĕçме юрамасть.

Шăлан çырли. Унăн шĕвекне кунне 3 хут чей вырăнне ĕçмелле. Термосри тин вĕренĕ 1 стакан шыва 1 апат кашăкĕ шăлан çырли ярса 8 сехет лартмалла.

Ыхра. 300 грамм ваклана ыхрана 1 литр спирта ярса тĕттĕм типĕ вырăнта 3 эрне лартмалла. Талăкра 3 хут 50 миллилитр сĕте 20 тумлам ыхра настойки ярса 2 эрне ĕçмелле.

Хурăн çырли, хура хурлăхан, хĕрлĕ пилеш. Çырласенчен юхтарнă сĕткенсене пĕр виçепе илсе хутăштармалла. Çитĕннисен – кунне 2 хут çуршар стакан, ачасен чĕрĕкшер стакан ĕçмелле.

Чавка пуç /клевер луговой/. Тин вĕренĕ 1 стакан шыва 10 грамм чечек пуххине ярса çăтă витмелле, 1 сехетрен лайăх сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Шĕвек ача кĕтекен, тимĕр çитменлĕхĕпе аптракан хĕрарăмсене уйрăмах усăллă.

Шурă армути /горькая полынь/. Çур литр шурă эрехе 100 грамм армути ярса типĕ тĕттĕм вырăнта 3 эрне лартмалла, сăрăхтармалла. Выç хырăмла 30 миллилитр шыва 3-4 тумлам настойка ярса ĕçмелле.

Кишĕр, хура йӳç кăшман, хĕрлĕ кăшман. Хуппинчен тасатнă тымар çимĕçе теркăпа хырмалла. Унтан сĕткенĕсене юхтарса илмелле те пĕр виçепе хутăштармалла, вăйсăр çулăм çине лартса 3 сехет пăшăхламалла. Çитĕннисен – кунне 3 хут апат умĕн 1-ер апат кашăкĕ, ачасен 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле.

Кăшман. Теркăпа хырнă кăшман сĕткенне марля витĕр пăчăртаса юхтармалла. Сĕткен çур литр кирлĕ, ăна сивĕтмĕше лартмалла. Тăрăлсан ăна кунне пĕрре апат хыççăн 100 миллилитр ĕçмелле.

Вĕлтрен. Тин вĕренĕ 200 миллилитр шыва 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ вĕлтрен ярса 15 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Шĕвеке пĕр кунра апат хыççăн виçĕ сăтăрккăпа ĕçсе ямалла.

Типĕтнĕ улма-çырла. Пĕр виçепе исĕм, курага, хура слива, инжир тата чĕрĕ лимон илсе лайăх çумалла. Пурне те вĕтетмелле, хутăштармалла, кăшт хуплавлăх вĕренĕ ăшă шыв ямалла. 8 сехет лартмалла. Унтан типĕ улма-çырла хутăшĕн ултăмĕш пайĕ чухлĕ шĕвĕ пыл ярса пăтратмалла. Кунне 3 хут пĕрер апат кашăкĕ хутăша шывпа сыпса ĕçмелле.

Пыл курăкĕ /медуница/. Вăл – ачасем валли. Тин вĕренĕ 0,5 литр шыва 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ пыл курăкĕ ярса 2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла, кĕленче савăта куçармалла. Кунне 3-5 хут 100-шер миллилитр ĕçмелле.

ӲСЛĔК ПАРĂНТĂР

Ӳслĕк пуçлансанах кастрюле 1-ер апат кашăкĕ пыл, апат соди, 2 лавр çулçи, 1 стакан шыв ямалла, вăйсăр çулăм çинче 15 минут вĕретмелле. Унтан лавр çулçине кăларса пăрахмалла та шĕвеке кунне 3 хут апатчен тата каçхине çывăрма выртас умĕн 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Ĕçес умĕн кашнинчех ăшăтмалла.

ӲТ ÇЕМÇЕЛЕТ, ЯКАЛАТЬ

Ача супăнне кăпăклантармалла, 1 чей кашăкĕ сахăрпа хутăштармалла. Çак кремпа пит ӳтне 2-3 минут çемçен массаж тумалла. Унтан ăшă шывпа çуса тасатмалла. Пĕр е икĕ кун сиктерсе 10 процедурăран кая мар тумалла. Çак кремпа пĕтĕм ӳт-пĕве массаж тума юрать. Ӳт ытла типĕ пулсан процедура хыççăн ăна çуллă крем сĕреççĕ.

ТУТА КĔСЕНЛĔ

Тутана чир тухсан /герпес/ сипленмелли халăх мелĕсенчен виççĕшĕпе паллаштаратпăр.

Пăрăç пластырь. Ăна кĕсенрен кăшт пысăкрах касса илмелле те сиенленнĕ тĕле çыпăçтармалла. Пĕçертнине чăтма пултарнă таран тытмалла. Герпес хăвăрт çухалать.

Кукша пуç /одуванчик/ çăвĕ. Кĕленче савăта унăн чечекне пусармасăр тултармалла, хĕрринченех хĕвел çаврăнăш çăвĕ ямалла. Пĕр талăк лартмалла. Унтан шыв мунчинче 40 минут пиçĕхтермелле, илсен тата талăк лартмалла, сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Çăва кĕсене сĕрмелле.

Прополис. Ăна 1 апат кашăкĕ илсе 70 процентлă çур стакан спирта ямалла. 8 кун лартмалла, куллен 6-8-шар хут силле-силле илмелле. Прополисăн аптека спирт настойки те аван. Герпес кĕсенĕ тухма пуçланине сиссенех ăна çак шĕвеке сĕрме тытăнмалла.

ПӲРЛĔ СУРАН ÇИНЕ

1 чей кашăкĕ пыла, 1 апат кашăкĕ çăнăха, чĕрĕ 1 çăмарта саррине хутăштармалла. Маçа кĕленче савăтпа сивĕтмĕшре упрамалла.

Сиплев çакăн пек: маçа суран çине хумалла, туалет хучĕпе витмелле. Çыхха кашни 3 сехетре çĕннипе улăштармалла. Сурана ятарласа тасатма кирлĕ мар, çĕнĕ сий маç хумалла кăна. Çĕрле çыхха улăштармасан та юрать. Тепĕр кунне пӳр ыратмасăрах тухма, суран тасалма пуçлать.

СИВĔРЕ КУШĂРХАТЬ

Сивĕре ӳт кушăрхать, ывăнать, куç айĕ кăвакарать. Çакăн пек чухне лимон маски пулăшать.

Çур лимон хуппине теркăпа хырмалла, чĕрĕ çăмарта саррипе хутăштармалла, хупласа 15 минут лартмалла. Унтан çур чей кашăкĕ тип çу çушса пăтратмалла та пите сĕрмелле. Типсе çитсен петрушка шывĕпе çуса тасатмалла. Пĕр çыхă петрушкăна пĕр стакан шыва ярса талăк лартмалла, сăрăхтармалла.

Реклама тата пĕлтерӳсем

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.*

96.ЭКСТРАСЕНС. Т. 89876603929.

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

КУПЛЮ

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

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

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.

« ХЫПАР »
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

ЗОЛОТОЙ ФОНД ПРЕССЫ MMVIII

УЧРЕДИТЕЛЬ:
"ХЫПАР" ИЗДАТЕЛЬСТВО ÇУРЧĔ" АВТОНОМИ УЧРЕЖДЕНИЙĔ

Сывлăх

Çырăнмалли индекс: 11524

Директор-тĕп редактор
А.П.ЛЕОНТЬЕВ
Редактор
А.Х.ЛУКИЯНОВА

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

РЕДАКЦИ АДРЕСĔ:
428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчĕ, 13, Пичет çурчĕ, III хут, "Сывлăх".
ЫЙТСА ПĔЛМЕЛЛИ ТЕЛЕФОНСЕМ: 56-03-04,56-00-67.
коммерци дирекцийĕ:
28-83-70,
56-20-07 – инспекторсем.
pop408@rambler.ru

Факс: /8352/ 28-83-70.
Электрон почти:
hypar@mail.ru

Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 16 сехетре алă пуснă.
Хаçата «Хыпар» Издательство çурчĕ» АУ техника центрĕнче калăпланă, «Чăваш Ен» ИПК АУО типографийĕнче пичетленĕ, 428019, Шупашкар хули, И.Яковлев проспекчĕ, 13. 56-00-23 – издательство директорĕ.
Тираж 7433. Заказ 611.