ХЫПАР
# Сывлăх
1998 çулхи пуш уйăхĕн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă
12+
20 (785) №, 2014, çу /май/, 22
Хакĕ ирĕклĕ

*Шута илме*

## КУЛĂ – САВĂНĂÇ ЭМЕЛĔ

Кулни юн пусăмне, чĕре таппине, сывлава, мышца пиçĕлĕхне ырă витĕм кӳрет.

Кулнă чухне çыннăн пуç миминче савăнăç гормонĕсем – эндорфинсем – йĕркеленеççĕ. Вĕсем чирсенчен, стресран хӳтĕлеççĕ, ыратнине иртереççĕ. Кулă çавăн пекех тĕртĕмсене юнпа тивĕçтерессине, нерв тата эндокрин тытăмĕсен ĕçне, юнăн биохими йышне лайăхлатать.

Паллах, кулă хăй тĕллĕн кăна паха сывлăх парнелймест-ха. Анчах вăл сывлăха чылай лайăхлатма, чире вăйсăрлатма, чарса лартма пултарать.

Оптимистсен иммун тытăмĕ чире хирĕç хăватлăрах кĕрешет. Кулнă чухне çыннăн мышцисен 80 ушкăнĕ ĕçлет: хул пуççийĕсем хускалаççĕ, кăкăр кăшкарĕ, диафрагми чĕтренеççĕ, чĕри тăтăшрах тапать. Хырăм мышцисем хытса шалти органсен яка мускулатури хутланасси вăйлатаççĕ тата тăтăшлатаççĕ, ку пыршăлăх ĕçне лайăхлатма витĕм кӳрет, вар хытнине иртерет.

Кулнă чухне çын кĕскен сывласа илет, вăрăммăн сывласа кăларать. Организмра кăмрăк йӳçек газĕ ытларах пухăнать, вăл вара пуç миминчи чылай центра витĕмлĕрех ĕçлеттерет. Кулнă хыççăн бронхсенче пухăннă манкапа лăймака лайăхрах тухаççĕ.

**Сăмах май**

❖ 1 минут кулсан чĕре таппи тренажерпа 10 минут ĕçленĕ чухнехи пек ӳсет.

❖ 2 минут кулсан юна 10 минут лăпкă сывланă вăхăтри чухлĕ кислород пырать.

❖ 1 минут ахăлтатса кулни 45 минут вăй хурса ĕçленипе танлашать.

❖ 3 минутлăх кулă 1 чашăк кофе ĕçнинчен чылай ытларах энергипе тивĕçтерет.

❖ 10 минут кулни 10 минут ыратмасăр çывăрма май парать.

*Кирлĕ пулĕ*

## ШĂЛ УТИНЧЕН ХАТĔРЛЕСЕ

Пĕр çул ӳсекен шăл ути курăкĕ /зубчатка поздняя/ сывлăха ырă витĕм кӳрет. Халăх медицининче унран хатĕрленĕ препаратсемпе чĕре ĕçне лайăхлатма, юн пусăмне чакарма, ват шĕвекĕ пухăнассине тата ăна кăларассине вăйлатма, пĕвере сыватма, юн тытăмне, туберкулезран сиплеме усă кураççĕ.

✦ Гастрит, хырăмлăхпа вун ик пумăклă пыршă шыççи, бронхит, ӳпке шыççи аптратсан. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ курăка 1 стакан шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те вăйсăр çулăм çинче 5 минут вĕретмелле. Çулăм çинчен илсен 1 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут чĕрĕкшер стакан ĕçмелле.

✦ Ӳт тăртансан, гипертонипе чирлесен. 3 апат кашăкĕ курăка тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 2 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут 1-2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Е 1 апат кашăкĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 2 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут чĕрĕкшер стакан ĕçмелле.

✦ Çӳлте асăннă чирсем шала кайсан тата онкологи чирĕ пулсан. 50 грамм шăл утине çур литр шурă эрехе ямалла, тĕттĕм ăшă вырăнта 20 кун лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 2 хут апатчен 10 минут маларах 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Кашни рецептпах сывлăх лайăхланиччен сипленмелле.

**Асăрханăр!** Шăл ути курăкĕн препарачĕсемпе вĕсене организм япăх йышăнакан çынсен, ача кĕтекен хĕрарăмсен, юн пусăмĕ пĕчĕк çынсен усă курма юрамасть. .

| | кăнтăрла | çĕрле | |
|---|---|---|---|
| 22.05 | +27 | +16 | |
| 23.05 | +24 | +15 | |
| 24.05 | +25 | +16 | |
| 25.05 | +27 | +17 | |
| 26.05 | +23 | +15 | |
| 27.05 | +22 | + 9 | |
| 28.05 | +13 | + 4 | |

## ЧЕЧЕКЕ ЛАРСАН

**Пилеш курăкне /пижма/ сиплев валли чечеке ларсанах пухса типĕтеççĕ. Вăл тĕрлĕ чире çăмăллатма пулăшать. Икĕ рецептпа паллаштаратпăр.**

о Вар-хырăм чирĕсем аптратсан 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ чечекне тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла. Савăта хупăлчапа витсе 4 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 2-3 хут апатчен 20 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев – сывлăх лайăхланиччен.

Е 1 апат кашăкĕ чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 2-3 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен 20 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев – сывлăх лайăхланиччен.

Асăрханăр! Ача кĕтекен хĕрарăмсен пилеш курăкĕн шĕвекне ĕçме юрамасть.

о Ура тăртансан, венăсем варикозла сарăлсан, сыпăсем ыратсан пĕр чĕптĕм чечеке вĕтетмелле, пир пусма çине сарса хумалла, çӳхе сийпе пыл сĕрмелле. Каçхине мăкăрăлнă венăсем çине хурса çирĕплетмелле, çаплах çĕр каçмалла. Сывлăх лайăхланиччен сипленмелле.

Шута илме: пилеш курăкĕн препарачĕсене чĕре аптратсан, таппи пăсăлсан, юн пусăмĕ ӳссен питĕ асăрханса ĕçмелле.

**Алевтина Ильина сывлăх сыхлавĕнче 1978 çултанпа ĕçлет. Вăл Хусанти патшалăх медицина институтĕнчен вĕренсе тухнă,терапевт специальноçне алла илнĕ. Алевтина Рудольфовна республикăн вăрçă ветеранĕсене сиплекен клиника госпиталĕнче ĕçлет, аслă квалификаци категориллĕ тухтăр, Раççей тата Чăваш Ен Сывлăх сыхлавĕпе социаллă аталану министерствисен Хисеп хучĕсене тивĕçнĕ.**

*Куллен-кунах*

## ЧĔРĔ ÇĂМАРТА, ПЫЛ...

■ Ӳслĕк пуçланчĕ-и? Чĕрĕ 1 çăмартана, 1-ер апат кашăкĕ шурă эрехе, пыла, ирĕлтернĕ услам çăва, сĕте, 1 чей кашăкĕ апат содине хутăштармалла. Выç хырăмла ĕçмелле. Ӳслĕк лăпланмасан тепĕр кунне те хатĕрлесе ĕçĕр.

■ Артрит, артроз, ревматизм, подагра чухне сыпăсем ыратсан эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ çăвĕ витĕмлĕ. Кĕленче савăта эмел курăкĕн чечекне тултармалла, хĕрринченех тип çу ямалла. 40 кунран сăрăхтармалла, 10 грамм камфора порошокĕ ярса лайăх пăтратмалла. Çупа ирхине тата каçхине ыратакан вырăнсене сăтăрмалла.

■ Чирлĕ чĕре канăçсăрлантарнине сахаллатма ăна çирĕплетмелле. Вăррисĕр типĕтнĕ 1 килограмм иçĕм кирлĕ. Ăна ирхи апатчен выç хырăмла 10 çырларан çиме пуçламалла. Кашни кун 1-ер иçĕм хушса 40 çырлана çитермелле. Унтан 1-ер çырлан кашни кун чакарса пымалла, 10 çырлапа вĕçлемелле. Пылак сиплеве çулталăкра 2 хут ирттермелле.

## ÇĔНĔ ХЫПАРСЕМ

❖ Израиль ăсчахĕсем çирĕплетнĕ тăрăх – кашни кун чăмлак чăмлани çул çитмен çамрăксенне мигрень пуçарма пултарать. Вĕсен шухăшĕпе, тăтăш чăмлани тăнлавпа янах шăммин сыппине амантать, çавна пула пуç ыратать.

❖ Америка ăсчахĕсем олива çăвĕнчи олеин йӳçекĕ усал шыçă клеткисен хастарлăхне пусăрăнтаракан ген ĕçне лайăхлатнине палăртнă. Тĕслĕхрен, вăл хĕрарăмсене кăкăр парĕн шыççинчен хӳтĕленме пулăшать.

❖ Депрессипе аптракан çынсен час-часах шăмăсен минерал çирĕплĕхĕ хавшакрах тата вĕсен шăмă тĕртĕмĕ арканасси те хăвăртрах пулса пырать, тесе палăртаççĕ Израиль ăсчахĕсем.

## ЮНА ÇĔНЕТЕТ

Стаканăн 5-мĕш пайĕ чухлĕ сĕте савăт тулмалăх çăра чей заваркине хушмалла. Кунне 2-4 хут ĕçмелле. 15 сехетчен кашни стакан сĕт чейне пĕр чĕптĕм тăвар хушмалла, 15 сехет хыççăн – 2-шер чей кашăкĕ пыл.

Вунă кун çак чее кăна ĕçсен юнран мĕн пур тăвар /шел, усăлли те/ юхса тухать. Чей питĕ вăйлă тасатать.

Шлаксене тата ытларах кăларма унсăр пуçне куллен клизма лартмалла.

Анчах çак сиплев кирек мĕнле чир вĕрĕлсен, чĕрепе юн тымарĕсен йывăр чирĕ пулсан, çивĕч инфекци чухне, хĕрарăмсене уйăх хушши вăхăтĕнче юрамасть.

*Килти меласем*

## МАССАЖ АВАН

Инсульт хыççăн сывлăха лайăхлатма килти мелсемпе те усă курмалла. 2 пай тип çăва 1 пай медицина спирчĕпе хутăштармалла. Çак хутăша шалкăм çапнă вырăнсене сĕрсе массаж тумалла.

Унсăр пуçне кунне 3 хут 1-ер чей кашăкĕ шурă армути /полынь горькая/ сĕткенне пылпа ĕçмелле.

## ЧĔРЕ СИКЕТ

Чĕре сикнинчен /тахикарди/ анăс курăкĕпе /девясил/ сипленни ырă витĕм кӳрет. 3 апат кашăкĕ вĕтетнĕ тымарне 0,7 литр портвейн йышши шурă иçĕм çырли эрехне ямалла, вĕреме кĕртмелле, вăйсăр çулăм çинче 15 минут вĕретмелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут çуршар стакан çуркунне 2 уйăх тата кĕркунне 2 уйăх ĕçмелле.

Анăс курăкĕн эрехне иммунитета вăйлатма та ĕçеççĕ.

## УКРОП ВĂРРИПЕ

Куç çивĕчлĕхĕ чакма пуçласан пулăшакан рецептпа паллаштаратпăр. 1 апат кашăкĕ укроп вăррине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса çĕр каçа лартмалла, ирхине сăрăхтармалла. Куçсене ирхине тата каçхине 2-шер тумлам ямалла.

Сиплев курсĕ – пĕр уйăх. Унтан 2 эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле. Çулталăкра çакăн пек 3-4 курс кирлĕ. Шĕвеке сивĕтмĕшре 3 кун упрама юрать.

*Ешӗл аптека*

# ШАТРА КĔПÇИ ВĂЙ ХУШАТЬ

**Тӳрĕ шатра кĕпçи /лапчатка прямая/ – шыççа хирĕçле, сурана ӳт илтерекен, организма çирĕплетекен, вăй хушакан витĕмлĕ курăк.**

**Колит, гастрит, энтерит, энтероколит.** 4 чей кашăкĕ вĕтетнĕ шатра кĕпçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 5-7 минут пиçĕхтермелле, илсен 2 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла, малтанхи виçине çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Кунне 3-4 хут апатчен çур сехет маларах çуршар стакан ăшăтса ĕçмелле.

**Çивĕч тата вăрах бронхит.** 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ курăка 70 процентлă 1 стакан спирта ямалла, ăшă тĕттĕм вырăнта 10 кун лартмалла. Сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Кунне 3-4 хут вĕренĕ ăшă çур стакан шыва 20-шер тумлам настойка ярса ĕçмелле.

**Ӳпке туберкулезĕ.** Хушма сиплев вырăнне шатра кĕпçин 4 чей кашăкĕ чĕрĕ тымарне 1 стакан сивĕ шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те вăйсăр çулăм çинче 10 минут тытмалла, илсен 1 сехет лартмалла. Сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Кунне 4 хут апатчен çур сехет маларах 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

**Щит евĕрлĕ пар чирĕсем** /гипертиреоз, тиреотоксикоз, гиперплази/. 1,5 апат кашăкĕ вĕтетнĕ курăка 1 стакан шурă эрехе ямалла, ăшă тĕттĕм вырăнта 2 эрне лартмалла, вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле. Сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен çур сехет маларах 3 апат кашăкĕ вĕренĕ шыва 1-ер чей кашăкĕ настойка ярса ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 45 кун. 2 эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле.

**Подагра аптратсан.** 3-4 апат кашăкĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса пиçĕхтермелле, марля витĕр сăрăхтармалла та унта юлнă курăка кăштах пăчăртаса илсе ыратакан вырăна хумалла.

**Ангина, стоматит, гингивит.** 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 5-7 минут пиçĕхтермелле, илсен çур сехет лартмалла. Сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Шĕвекпе кунне 3-4 хут пыра, çăвара чӳхемелле.

**Геморрой чухне.** 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 15 минут пиçĕхтермелле, илсен 1 сехет лартмалла. Сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Шыçнă геморрой мăкăлĕсем çине примочка хума усă курмалла.

**Чĕчĕ пуçĕ, тута çуркалансан.** Çăнăх пуличчен вĕтетнĕ 1 чей кашăкĕ типĕ курăка ирĕлтернĕ услам çупа пĕр виçепе хутăштармалла. Маçа сиенленнĕ ӳте кунне 2-3 хут сĕрмелле. Сивĕтмĕшре упрамалла.

*Усă курма*

# АТАЛАНМА ПАРАС МАРЧЧĔ

**Катаракта аталанăвне малтанхи тапхăрта чарса лартма халăх медицинин мелĕсем те пулăшаççĕ.**

### Çăмарта шуррин тумламĕ

Чĕрĕ виçĕ çăмартана икĕ кун ăшăра, хуппи кăштах тĕксĕмлениччен тытмалла. Виççĕмĕш кун çăмартасене лайăх çумалла, 2 стакан шыв янă кастрюле хумалла, вăйсăр çулăм çинче пĕр сехет лартмалла. Çулăм çинчен илнĕ хыççăн çăмартана шыран сивĕнмесĕр те кăлармалла мар. Унтан çăмартана хуппинчен тасатмалла, çурмалла касмалла, саррине кăларса илмелле.

Çăмарта шуррин кашни çуррине 1-ер чей кашăкĕ çу уйăхĕнчи пыл хумалла. Талăкран пыл юхтарса илмелле, марля витĕр сăрăхтармалла, кĕленче савăта ярса сивĕтмĕше лартмалла. Ирхине тата каçхине çак шĕвеке куçсене 2-шер тумлам ямалла.

Процедура умĕн усă куçсене сивĕ шыв 20 хут сирпĕтмелле. Нумай вăхăт сипленмелле.

### Пыл-пан улми тумламĕ

Пиçсе çитнĕ симĕс пан улмине çурмалла касмалла, варрине чакаласа тасатмалла. Пулнă путăксене 1-ер апат кашăкĕ пыл хумалла. Унтан пан улми çуррисене пĕр-пĕринпе пĕрлештерсе чашăка хумалла, хĕвел лекекен чӳрече анине пĕр эрнене лартмалла. Вăхăт çитсен пухăннă шĕвеке стакана ямалла, сивĕтмĕшре упрамалла.

Пĕрре усă курмалли виçене вĕресе сивĕннĕ шывпа çурмалла хутăштармалла. Куçсене кунне 2 хут икшер тумлам тумлатмалла.

### Типĕ хуртран

Вĕтетнĕ 2 апат кашăкĕ вилĕ пыл хуртне /подмор/ çур литр шурă эрехе ямалла, тĕттĕм вырăнта 2 эрне лартмалла, вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле. Сăрăхтармалла.

Кунне 3 хут апат хыççăн 1-ер чей кашăкĕ ĕçмеле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх. Тепĕр уйăх тăхтанă хыççăн çĕнĕ сиплев курсĕ ирттермелле.

Сăмах май, çак мелпе сипленме юранине ятарлă тестпа усă курса пĕлме пулать. Вилĕ пыл хуртне тĕпретсе чавсан шал енчи хутламĕ çине хумалла. 3-5 минутран тимлĕ сăнаса пăхмалла: ӳт хĕрелни, шыçни аллергии реакцийĕ пуррине, ку меслет сире юрăхлă маррине палăртать.

# БИРЮЗА – ТЕЛЕЙ ЧУЛĔ

**Чулсемпе сипленнине литотерапи теççĕ. Çак меслетпе мĕн авалтанпах сывлăха лайăхлатма, усал-тĕселрен хӳтĕленме, ăнăçăва илĕртме усă кураççĕ.**

Сиплĕ витĕмлĕ чулсечен чи анлă сарăлни – бирюза. Перс чĕлхинчен куçарсан унăн ячĕ "телей чулĕ" е "çĕнтерӳçĕ" тени пулать. Чул пĕлĕт е симĕсрех кăвак, е шурăрах кăвак тĕслĕ пулать.

Ăна туяннă чухне шалти туйăма шута илĕр: чул кăмăла кайрĕ пулсан вăл – сирĕн!

Зодиак паллисене илес пулсан бирюза Ухăçăсемшĕн, Скорпионсемшĕн, Вăкăрсемшĕн, шурă бирюза Сурăхсемшĕн, Хĕрсемшĕн, Пулăсемшĕн усăллă. Арăслансене вара бирюза нихăш тĕсли те юрамасть.

Минерал япаласен ылмашăнăвне паха витĕм кӳрет, тĕртĕмсем, организм пĕтĕмĕшле çĕнелессине хăвăртлатать, чĕрене çирĕплетет.

Сывлав тытăмне тата депрессирен сипленĕ чухне бирюза вăй кĕртет. Вăл япăх витĕмрен хӳтĕленине, пăлханулăх туйăмĕнчен хăтарнине палăртаççĕ.

Çак чуллă кулонпа е çĕрĕпе çӳрекенсен ăс-тăн çивĕчлĕхĕ, шайлашулăхĕ, шухăша тĕрĕс ăнлантарас пултарулăхĕ вăйлăрах иккен.

Бирюза халăхпа тăтăшах хутшăнмалли профессi çыннисемшĕн уйрăмах пĕлтерĕшлĕ. Çул çӳревçĕсем çак минерала хăйсемпе пĕрле талисман вырăнне илеççĕ. Вăл инçе çула çăмăллатать, хуçине хăрушлăхран, кăмăлсăр самантсенчен хӳтĕлет.

Бирюзаллă талисман ăнăçу, тăнăçлăх, сывлăх, телей пухма пулăшать, "усал куç" витĕмĕнчен сыхлать.

Паха чул ырă шухăшлă çынсене кăна ырăлăх парнеленине те манмалла мар.

Сăмах май, çитес номерсенче иммунитета çирĕплетекен витĕмлĕ гранатăн сиплĕ енĕсем çинчен каласа парăпăр.

*Халăх медицини*

# ТĂВАРТАН – МĂЙĂР ХУППИ

✦ Организмран ытлашши тăвара кăларма 14 аçтăрхан мăйăрĕн хуппине мăлатукпа вĕтетмелле, литр савăтне тултармалла. Çур литр шурă эрех ямалла, хупăлчапа çăтă хупса тĕттĕм ăшă вырăна лартмалла. 7 кунран шĕвекне кĕленчене ямалла та сивĕтмĕше лартмалла. Настойкăна ирсерен выç хырăмла 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Шĕвек пĕтиччен сипленмелле.

✦ Чĕр куççисем ыратсан компресс пулăшать. 1 апат кашăкĕ содăна 1 литр шыва ярса ирĕлтермелле. Чĕр куççисем çине çак шĕвекре йĕпетнĕ пусма хумалла, целлофанпа чĕркемелле, 15 минутран илмелле, ӳте çуса тасатмалла. Унтан крем сĕрмелле те çăм япалапа çыхмалла.

✦ Бронх астми аптратсан иссоп курăкĕн шĕвекĕ витĕмлĕ. 2 чей кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ чĕр тавара тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Ăшăлла виçĕ сăтăрккăпа пĕр кунра ĕçсе ямалла. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

# Акци: çу уйăхĕн 30-мĕшĕччен 20% йӳнĕрех хакпа çырăнтараççĕ

**«Хыпар» Издательство çурчĕн хаçачĕсемпе журналĕсене 2014 çулăн иккĕмĕш çурри валли почта уйрăмĕсенче çу уйăхĕн 30-мĕшĕччен 20 процент йӳнĕрех хакпа çырăнтараççĕ. Шел те, почта хăйĕн хакне пĕчĕклетмерĕ, анчах яллă вырăнта пурăнакансене «Хыпар» хаçат çырăннăшăн пĕр кĕленче тип çу парса хавхалантарать.**

**Çу уйăхĕн 30-мĕшĕ хыççăн хаçат-журнал хакĕсем мĕнле пулассине таблицăра кăтартнă.**

**Çакна шанатпăр: почта тытăмĕн Мускаври ертӳçисем хаçат-журнал çырăнмалли хаксене самаях пысăклатрĕç пулин те пирĕн тусăмăрсем, чăвашсем, юратнă кăларăмĕсенчен писмеççех, чун çимĕçне çырăнса илеççех. Лайăхрах тĕшмĕртсен, хаçат е журнал çур çулта миçе номер тухнине тĕпе хурсан хаксем капашсăр темеллех мар. Калăпăр, «Хыпара» çырăнмалли хака, 744 тенкĕ те 12 пуса, 125 çине /вулакан патне çур çулта çакăн чухлĕ пырса тăрать/ пайласан «Хыпар» хаçатăн пĕр номерĕ пĕтĕмпе те 6 тенке яхăн çеç тăрать.**

**Куллен тухакан «Хыпара» çырăнма укçа-тенкĕ çитместех пулсан «Хыпар - шăмат куна» суйласа илĕр. Вăл чылай йӳнĕрех. Çемье бюджетне тата та перекетлес текенсене, район центрĕсенче пурăнакансене, пирĕн хаçатсене, журналсене «Чăваш пичечĕн» киоскĕсенче çырăнма сĕнетпĕр.**

| Кăларăмсем | Çырăнтару хакĕсем | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Почта уйрăмĕсенче | | «Чăваш пичет» киоскĕсенче | «Советская Чувашия» киоскĕсенче | Редакцире |
| | акци вăхăтĕнче | акци хыççăн | | | |
| Хыпар | 715-32 | 744-12 | 279 | 279 | 144 |
| Хыпар-шăмат кун | 303-96 | 321-96 | 141 | 141 | 90 |
| Çамрăксен хаçачĕ | 347-16 | 375-96 | 231 | 231 | 144 |
| Чăваш хĕрарăмĕ | 312-24 | 340-44 | 213 | 213 | 141 |
| Сывлăх | 199-20 | 215-40 | 111 | 111 | 81 |
| Кил-çурт, хушма хуçалăх | 176-46 | 192-66 | 111 | 111 | 81 |
| Хресчен сасси | 356-28 | 379-08 | 162 | 162 | 114 |
| Хресчен сасси – Кил | 176-46 | 192-66 | 105 | 105 | 81 |
| Тăван Атăл | 279-48 | 319-08 | 246 | 246 | 198 |
| Капкăн | 163-44 | 185-04 | 144 | 126 | 108 |
| ЛИК (Литература. Искусство. Культура) | 120-36 | 140-36 | 120 | 120 | 100 |
| Вести Чувашии | 282-12 | 310-92 | 186 | 186 | 144 |
| Собрание законодательства Чувашской Республики | 629-58 | 743-58 | 660 | 660 | 570 |
| Тантăш | 271-44 | 289-44 | 132 | 132 | 90 |
| Самант | 157-02 | 181-02 | 156 | 156 | 120 |
| Тетте | 125-52 | 143-52 | 111 | 111 | 90 |

Сывлăх
20 (785) №, 2014, çу (май), 22

Тухтăр канашĕ

# ЧИР ÇАМРĂКЛАНСАХ ПЫРАТЬ

**Раççейре çулсерен 400 ытла çынна инсульт аптратса ÿкерет. Шел те, вăл çамрăкклансах пыни паллă. Паян 30-40 çултисене те тапăннă тĕслĕхсем пур. Çулсем иртсе пынă май вара хăрушлăх та ÿсет. 60-ран иртсен кашни тăваттăмĕш арçыннăн тата кашни пиллĕкмĕш хĕрарăмăн инсульт пулать.**

Инсульт мĕнле чир-ха? Вăл çурăлса кайнă юн тымарĕнчи чăмакка /тромб/ е юн пуç миминчи юн куçăмне пăссан пулать. Кислородпа глюкоза çитменнипе пуç мимин клеткисем вилеççĕ, хускану, калаçу е ăс-тăн функцийĕсем пăсăлаççĕ.

Чирĕн пĕтĕм тĕслĕхĕн виççĕ-тăваттăмĕш пайĕ – ишеми инсульчĕ. Çак терминпа тромб юн тымарне хупласа пуç мимин пĕр-пĕр пайне юн пырассине чарса лартнине палăртаççĕ. Тĕпрен илсен, тăха кĕлеткен перифери юн тымарĕсенче йĕркеленет те татăлса юн юхăмĕпе пуç мимине çитет. Унти вĕтĕ тымарсене хуплать, юн куçассине чарса лартать.

Тепĕр тĕрли – геморраги инсульчĕ – чылай сайрарах тĕл пулать. Вăл пуç миминчи юн тымарĕ татăлсан аталанать. Çак юн тымарĕ мимен çиелти сийĕнче вырнаçнă пулсан юхса тухнă юн пуç мимипе купташки хушшине тулать. Пуç мимин шалти тытăмĕнчи тымар татăлсан юн йĕри-тавралри тĕртĕмсене тулать. Икĕ тĕслĕхĕн те витĕмĕ пĕрешкелех: нерв клеткисем патне юн пырасси пăсăлать, пуханнă юн пуç мимин тĕртĕмĕсене пусарать.

Ишеми инсультне пуçаракан тромбсем ытларах атеросклероз тăхисене пула хĕсĕннĕ артерисенче йĕркеленеççĕ. Çак тăхасем холестерина куçаракан белоксенчен тăраççĕ. Чĕре япăх ĕçлесен те, аманнине пула пĕр-пĕр юн тымарĕ татăлсан та юн чăмаккисем пулса кайма пултараççĕ. Юн пусăмĕ ÿсекенсен те пуç мимине юн каяс хăрушлăх пысăк. Тепĕр сăлтав: аневризма – юн тымарĕсен килпетсĕр сарăлнă пайĕ – татăлни. Ку та час-часах юн пусăмĕ пысăккипе çыхăннă.

Чир мĕн патне илсе çитерет тата вăл мĕнле палăрать? Пуç мимин пĕчĕк пайĕ сиенленсен йывăр улшăнусемех пулмаççĕ – ал-ура вăйсăрлăхĕ кăна аталанать. Пысăк пайра юн çаврăнăшĕ пăсăлсан шалкăм çапать, çын вилме пултарать. Инсульт тÿссе ирттернĕ çынсен чылайăшĕн кĕлеткен пĕр енĕ е унăн пĕр пайĕ хускалма пăрахать, калаçăвĕ, шăк, кал тухассине йĕркере тытса тăрасси пăсăлаççĕ. Ăс-хакăл пултарулăхĕ те вăйсăрланать.

Инсульт пуçламăшĕ чылай чухне нимĕнле те палăрмасть. Анчах темиçе минутран апатланусăр юлнă пуç мимин клеткисем вилме тытăнаççĕ. Çавăнпа çак чире тÿрех асăрхаса васкавлă пулăшу чĕнни пысăк пĕлтерĕшлĕ. Çын чир хыççăн хăвăртрах вăй илесси ăна май килнĕ таран иртерех сиплеме пуçланинчен килет.

Чирĕн яланхи паллисем:

– пуç çаврăнать, кĕлетке, хускану шайлашăвĕ çухалать;

– калаçма йывăрланать;

– кĕлеткен пĕр енĕ çывăрса каять, вăйсăрланать е шалкăм çапать;

– куç хуралса килет, япаласем иккĕленеççĕ е тĕтреленеççĕ;

– пуç тăрук хытă ыратма тытăнать.

Çак паллăсене асăрханă пек туйăнсан çынпа ансат тест ирттерĕр. Енчен те ăна пурнăçласси йывăр пулсан часрах васкавлă пулăшу чĕнĕр, шăнкăравланă чухне инсульт пулма пултарасси пирки асăрхаттарăр.

1. Аптранă çынна шăлсене кăтартса сарлакан кулма ыйтăр. Инсульт чухне кулă яланхи

йĕркине çухатать, вăйпа шăл йĕрнĕн курăнать е пĕр еннелле чалăшать.

2. Унтан куçне хупма, аллисене 10 минут çĕклесе тăма ыйтăр, инсульт чухне нумай вăхăт çапла йăтса тăма йывăр. Пĕр алли пачах çĕкленменни вара инсульт пирки асăрхаттарать.

3. Халĕ мĕнле те пулин предложени калама ыйтăр. Тĕслĕхрен: "Паян çанталăк иртенпех лайăх". Инсульт чухне калаçу йĕрки пăсăлать, чирлĕ çын ыйтнине йĕркеллĕ пурнăçлаймасть.

Инсульт аталанасран мĕнле хÿтĕленме пулать-ха? Профилактика сывă пурнăç йĕркин тĕп принципĕсем çинче никĕсленсе тăрать.

● Хăвăрăн артери юн пусăмĕ мĕнлине пĕлсе тата ăна тĕрĕслесех тăрăр.

● Сигарет ан туртăр, туртсан та çак сиенлĕ йăларан хăвăртрах хăтăлма тăрăшăр.

● Апата тăвар май килнĕ таран сахалрах ярăр, вăл нумай консервсемпе çурма фабрикатсене рационран кăларăр.

● Юнри холестерин шайне тăтăшрах тĕрĕслеттерĕр.

● Сывă апатланăвăн тĕп йĕркисене пăхăнăр – пахча çимĕç, улма-çырла ытларах çийĕр, апата сахăр, выльăх çăвĕ ан хушăр.

● Алкоголь ан ĕçĕр. Инсульт аталанас хăрушлăх эрех ĕçнĕ хыççăнхи малтанхи сехетсенче пысăкрах.

● Спортпа туслашăр. Уçăлса çÿрени те, велосипедпа ярăнни те чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсен, çав шутра инсультăн та, хăрушлăхне чакараççĕ.

Хальхи тĕпчевсем пациент инсульт хыççăн специалистсем пулăшнипе май килнĕ таран иртерех хускалма пуçлани ăна хăвăртрах вăй илме витĕм кÿнине çирĕплетеççĕ. Çак каварлă чирпе кĕрешнĕ чухне вăхăтра сиплени кăна мар, витмĕлĕ реабилитаци программисем те пысăк вырăн йышăнаççĕ.

Сăмах май, республикăн вăй-хала аталантаракан центрĕнче инсульт тÿссе ирттернĕ пациентсем малтанхи икĕ çулта эмелсĕр сиплевĕн мĕн пур тапхăрĕпе тÿлевсĕр усă курма пултараççĕ. Вĕсен сывлăхне лайăхлатма физиотерапи процедурисем, массаж, йĕп терапийĕ, гирудотерапи, психотерапи, сиплев физкультури сеансĕсем ирттереççĕ.

Инсульт хăрушлăхĕ пуррипе çуккине пĕлме кăткăс тĕрĕслевсем ирттермелле мар. Юн пусăмне, холестерин шайне, кĕлетке виçине тĕрĕслесе тăни, йĕркеллĕ апатланни, чĕлĕмрен ютшăнни кăна кирлĕ.

Кăмăл тăвакансем сывлăхне Республикăн сывлăх центрĕнче тĕрĕслеттерме пултараççĕ. Пĕрле паспорт, медицина страхованийĕн полисĕ, пенси страхованийĕн свидетельстви илмелле. Центр адресĕ: Шупашкар, Çеçпĕл Мишши урамĕ, 24-мĕш çурт. Ыйтса пĕлмелли телефонсем: 58-05-93; 58-39-05.

**Ирина ПАВЛОВА,**
**Республикăн сывлăх центрĕн заведующийĕ.**

Сăнаса пăхма

# ВИТАМИН ÇИТЕЛĔКЛĔ-И?

**Юлашки вăхăтра хăвăра япăхрах туятăр-и? Сăлтавĕ пĕр-пĕр витамин çитменлĕхĕнче пулма пултарать.**

**А витамин** çитмесен ÿт питĕ хытă типет, шыçать, шатраланать, аппетит палăрмаллах чакать, куç çивĕчлĕхĕ вăйсăрланать.

Сăлтавĕ мĕнре-ха? Рационра çу сахаллинче. А витамина организм çусăр япăх йышăнать.

Мĕн тумалла? Çуллă пулă, çăмарта сарри, услам çу, сĕт юр-варĕ, хĕрлĕрех сарă пахча çимĕç /кишĕр, пылак пăрăç/ ытларах çимелле.

Васкавлă пулăшу: пахча çимĕç тата сыр хушнă çăмарта хăпартмăшĕ çимелле. Унра çу çителĕклĕ, калори сахал.

**В витамин** çитменнин палли: сунас час-часах пуçланать, ыйхă вĕçни аптратать, çÿç тĕссĕрленет, тăкăнать, çанталăк улшăннă чухне пуç ыратать.

Сăлтавĕ мĕнре-ха? Клетчатка çитмест, çавна пула пыршăлăх ĕçĕ пăсăлать. В витамин организма шăпах пыршăлăхра сăрхăнса кĕрет.

Мĕн тумалла? Рациона пĕрчĕллĕ çимĕçсем, пахча çимĕç кĕртмелле.

Васкавлă пулăшу: кунне 50 грамм майăр. Майăрпа хĕвел çаврăнăш тĕшшине черетлесе çиме юрать – вĕсенче клетчатка пĕр чухлех.

**С витамин** çитмесен пĕчĕк сурана та аран-аран ÿт илет, хăш чухне шăл туни юнăхать, яланхи пекех апатлансан та кĕлетке виçи хушăнать.

Сăлтавĕ мĕнре-ха? Сиенлĕ йăласем тата сахал çывăрни. Никотинпа алкоголь С витамина аркатаççĕ.

Мĕн тумалла? Хуравĕ ансат пек: цитруссем ытларах çимелле. Анчах ку яланах пулăшмасть, унсăр пуçне тата аллерги аталанма пултарать. С витаминпа тивĕçтерме киви, брокколи купăста, шпинат, шăлан çырли сиропĕ е чейĕ пулăшаççĕ.

Васкавлă пулăшу: мате чей – унра С витамин нумай.

**D витамин** çитмесен пурте вĕчĕрхентерет, мышцăсен вăйсăрлăхĕ палăрать, шăл эмалĕ япăхать, хăш чухне сыпăсем ыратаççĕ.

Сăлтавĕ мĕнре-ха? Кун кĕске пулни, çак витамина туса кăларакан ультрафиолет çитменни. Вăл çитменнине пула организм кальцие япăх йышăнать. Çавăнпа шăлсемпе шăмăсем аптраççĕ.

Мĕн тумалла? Хĕвел çинче ытларах пулмалла. Апатланăва йĕркене кĕртмелле: асăннă витамин пулă çăвĕнче, треска пĕверĕнче, атлантика селедкинче ытларах.

Васкавлă пулăшу: тунецран хатĕрленĕ салат тип çупа.

# ВĔРĔЛСЕ АПТРАТАТЬ

**Геморрой вĕрĕлсе тертлентерсен сывлăха лайăхлатма çак мелсенчен пĕрне суйласа илме пулать.**

◆ 1 чей кашăкĕ мелисса сĕткенне вĕресе сивĕннĕ 1 стакан шыва ярса çывăрма выртас умĕн клизма лартмалла.

◆ Геморроя пула юн хытă кайсан кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах вĕлтрен çулçин чĕрĕ сĕткенне 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле.

◆ Ăвăсăн 1 апат кашăкĕ папкине е хуппине 1 стакан шурă эрехе ямалла, ăшă тĕттĕм вырăнта 2 эрне лартмалла, вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле. Сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 20 минут маларах 30-40-шер тумлам ĕçмелле.

◆ Тулашри тата шалти мăкăльсенчен кунне 3 хут хĕрлĕ пилешĕн çур стакан чĕрĕ сĕткенне сахăр хушса тата шывпа сыпса ĕçмелле.

◆ Уртăш /можжевельник/ çырлине ирĕлтернĕ услам çăва ярса пĕçермелле, ăшă духовкăра типĕтмелле. Кунне 5-6 штук çимелле.

◆ Ирсерен выç хырăмла тин хатĕрленĕ тăпăрчă шывне 1-2 стакан ĕçмелле.

◆ 1 литр шыва вĕтĕ ваклать хĕрĕ кăшман ярса пĕçермелле, сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Çак шĕвекпе каçхине çывăрма выртиччен 2-3 сехет маларах клизма лартмалла. Унтан геморрой мăкăлĕсене сар çип ути /зверобой/ çăвĕ сĕрмелле.

◆ 6 тÿме аспирина, 5 тÿме стрептоцида çăнăх пуличчен вĕтетмелле, 100 грамм пулă çăвĕ хушса пăтратмалла. Çак хутăша спринцовкăпа асăрханса кутанана ямалла. 6-8 кун сиплемелле.

◆ Сысна курăкĕн /горец птичий, спорыш/ тÿнĕ вăррине пылпа çурмалла хутăштармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ хутăша шывпа сыпса çимелле.

◆ Сар çип утин тÿнĕ вăррине сахăрпа çурмалла хутăштармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1 чей кашăкĕ хутăша шывпа сыпса çимелле.

◆ 1 апат кашăкĕ армутине 100 миллилитр спирта ямалла, типĕ тĕттĕм вырăнта 1 кун лартмалла. Талăкра 2 хут 1 стакан шыва 15 тумлам ярса ĕçмелле. Пĕр эрнерен ытла сипленмелле мар. Настойка ыратнине хăвăрт ирттерет.

# ТЕМ ТЕ ПĔР

■ Ÿт тăртаннинчен прополис пулăшать. Ăна теркăпа хырмалла. 1 апат кашăкĕ илсе 1 стакан шыва ямалла, 12 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Каçсерен 1-ер десерт кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

■ Çăпăнтарнипе кăвак ан тухтăр тесен типĕтнĕ 1 апат кашăкĕ ухмах йывăççин /багульник/ курăкне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, шыв мунчинче 5 минут пиçĕхтермелле, илсен çур сехетрен сăрăхтармалла. Ыратакан тĕле çак шĕвекре йĕпетнĕ пусма татăкĕ хумалла.

■ Блефарит аптратсан 1 апат кашăкĕ типĕ е чĕрĕ календула чечекне тин вĕренĕ çур стакан шыва ямалла, тин сунă сĕт температури таран сивĕниччен лартмалла. Пиçĕхнĕ календула чечекĕсене куçсем çине хумалла.

# КУÇ ШЫÇСАН

Куç шыçан /конъюнктивит/ аçтăрхан майăрĕн хуппи хăвăрт сывалма пулăшать. Майăрăн шалти çурхахне çур стакан илмелле, кофе арманĕпе çăнăх пуличчен вĕтетмелле. 2 стакан шыва ярса вĕреме кĕртмелле, вăйсăр çулăм çинче 15 минут вĕретмелле. Сăрăхтармалла. Чирлĕ куçсем çине ăшă шĕвекре йĕпетнĕ марля хумалла. Çак мелпе кунне 3-4 хут сипленмелле. Конъюнктивит хăвăрт иртет.

*Асăрханăр*

# ПĔРИНШĔН – ЛАЙĂХ, ТЕПРИНШĔН...

**Улма-çырлапа пахча çимĕçе тĕрĕс çимелле, мĕншĕн тесен вĕсем апат ирĕлтерекен органсене тĕрлĕрен витĕм кÿрессĕ.**

■ Типĕтнĕ абрикос /курага, урюк/ тата чĕрĕ персик сахăр диабечĕпе чирлĕ çынсене юрамассĕ, мĕншĕн тесен вĕсенче сахăр нумай.

■ Хăшĕ-пĕри абрикос вăррине юратать. Анчах ăна çисе наркăмăшланма та пулать. Малтанхи сехетсенче хырăмлăхра канăçсăрлантарма пуçлать, 4-5 сехетрен пыр хĕртет, пуç ыратать, ăш пăтранать, хăстарать, йывăр наркăмăшлансан мышцăсене хутлатма, тăн çухалма пултарать.

■ Гемоглобин шайĕ тата юн кĕвелесси пысăк чухне хура пилешпе хура хурлăхан нумай çини тăхасем пухăнассине витĕм кÿме пултарать.

■ Сырлан /облепиха/ хырăмлăхăн язва чирĕ тата панкреатит /хырăм ай парĕн шыççи/ аптратсан организмшăн сиенлĕ.

■ Хырăмлăхăн язва чирĕ вĕрĕлнĕ, панкреатит, çинçе пыршă шыçнă чухне апельсин çиме юрамасть.

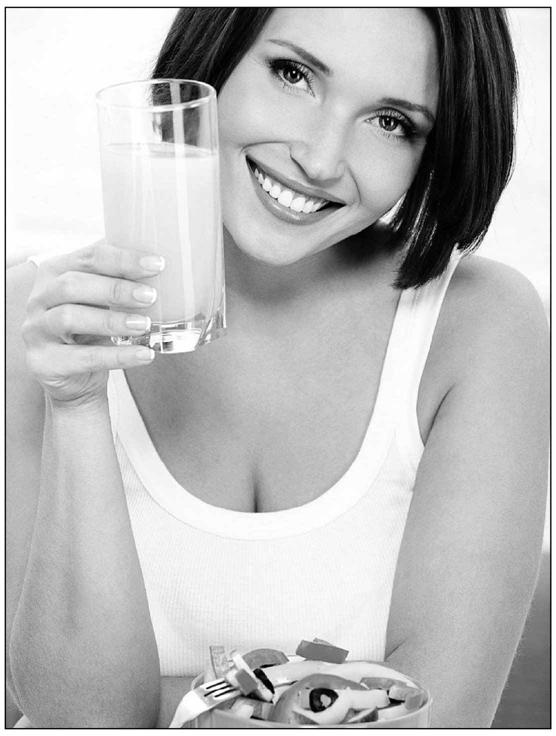
■ Лимон кăкăра хĕртме, хырăмлăха хутлатма, хăстарма пултарать. Ăна апат хыççăн ĕçекен чее пылпа пĕрле 1-2 касăк хушни те çителĕклĕ.

■ Грушăна выç хырăмла тата апат хыççăн тÿрех çимелле мар. Ăна çинĕ хыççăн сивĕ шыв ĕçме те сĕнмессĕ.

■ Купăста çисен сисĕмлĕ хырăмлăх кÿпĕнме, чикен аптратма пултарать. Пусăлă сухан та çакăн пек витĕм кÿрет, ытла нумай çини пÿрепе пĕвершĕн сиенлĕ. Ыхрана эпилепсипе, гипертонипе аптракансен, ача кĕтекен хĕрарăмсен çимелле мар.

■ Йÿçĕ пăрăça геморрой, хырăмлăх, пĕвер, пÿре чирĕсем тертлентерсен рационран кăлармалла. Пылак пăрăç чĕре чирлĕ çынсемшĕн вырăнлă мар.

■ Тин юхтарнă кăшман сĕткенĕ юн тымарĕсене хытă пĕрет, çавăнпа усă куриччен 2-3 сехет лартмалла. Кăшман сĕткенне пан улми е лимон сĕткенĕпе çурмалла хутăштарса ĕçни тата усăллăрах.



*Урă сĕнÿсем*

## ВЫРĂН-ВЫРĂНПА ШУРАЛАТЬ

Ӳт çинче шурă лаптăксем курăнма пуçланипе палăракан чире витилиго теççĕ. Ун пек чухне сар çип ути /зверобой/ сиплĕ витĕм кÿрет.

1 чей кашăкĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Чей вырăнне ĕçмелле. Шĕвеке ÿте те сĕрме юрать.

Е сар çип утин 2-3 апат кашăкĕ чечекне 1 стакан тип çăва ямалла, 2 эрне лартмалла. Сиенленнĕ ÿте сĕрме усă курмалла.

## ПАР ХАВШАСАН

Щит еврĕлĕ пар хавшасан ирхине выç хырăмла тата каçхине çывăрма выртас умĕн 1-ер чей кашăкĕ лимон сĕткенĕ ĕçмелле.

Çак хутăш вăй кĕртет. Вĕренĕ 1 стакан шыва 1 чей кашăкĕ пан улми уксусĕ тата 1 чей кашăкĕ пыл ярса пăтратмалла. Унтан 1 тумлам люголь ирĕлчĕкĕ /аптекăра сутаççĕ/ хушса пăтратмалла. Кунне 1 хут апат хыççăн ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 10 кун, тăхтав – 10 кун. Малалла та çак йĕркепех сипленмелле.

Асăрханăр! Вăй кĕртекен хутăш ачасене, çие юлнă тата кăкăр ĕмĕртекен хĕрарăмсене юрамасть.

## ÇУРĂМ ÇИНЕ – КОМПРЕСС

Çурăм ыратсан 1 килограмм тăвара, 1-2 апат кашăкĕ горчица çăнăхне, чĕрĕк стакан шыва хутăштармалла. Вăйсăр çулăм çинче 50 градуса çити ăшăтмалла. Пăтратсах тăмалла. Хутăш çăрарах пултăр, юхса ан сарăлтăр тесе типĕтнĕ ыраш çăкăрне тĕпретсе ямалла, пăтратмалла.

Хырăм çине выртмалла, кама та пулин сиплĕ хутăша çурăма сĕрсе яма ыйтмалла. Çиелтен полиэтилен витмелле, ăшă япалапа чĕркенмелле. Компресс сивĕниччен выртмалла. Ăна илнĕ хыççăн çурăма ăшă шывпа сăтăрса тасатмалла, кайран çăм шарфпа çыхмалла. Сипленнĕ хыççăн 2 сехет урама тухма, йывăр йăтма юрамасть.

## УРА КĔЛИНЕ СИПЛЕТПĔР

Ура кĕли хытсан çемçетекен крем хатĕрлĕр. Пĕлтĕрхи сахăрланнă пыла шыв мунчине лартса ирĕлтермелле. Пăтратсах тăрса çавăн чухлех олива çăвĕ е ытти тип çу ямалла. Пăтратнă май 4 апат кашăкĕ тин юхтарнă алоэ сĕткенĕ хушмалла.

Савăта хатĕр крема 2-3 эрне усă курмалăх тултармалла, сивĕтмĕшре упрамалла. Ыттине шăнтмăша хумалла. Крема ура тупанне кунне 1-2 хут сĕрмелле.

Хытнă ÿте çемçетекен 20 минутлăх ваннăсем тумалла. 2-шер апат кашăкĕ эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекне тин вĕренĕ 2 стакан шыва ярса çур сехет пиçĕхтермелле, унтан ăша çур литр шыва хушмалла. Çакăнтах кирек мĕнле супăнĕн /хуçалăх, ача, туалет супăнĕ/ хырнă пиллĕкмĕш пайне тата 1 апат кашăкĕ апат соди ямалла.

Урасене çак ваннăна чиксе 20 минут лармалла. Унтан хытнă вырăнсене пемзăпа хырса тасатмалла. Ура кĕли çурканнă пулсан сиенленнĕ вырăна ыхра е çĕр улми, е алоэ сĕткенĕнче йĕпетнĕ марля хурса пластырьпе çирĕплетмелле, çаплах çĕр каçмала.

## ЧĔРЕ ВАЛЛИ

Чĕрене çирĕплетме, вăл чирлĕ чухне вăй пухма пулăшакан паха хутăш пур. Аш арманĕпе 300 грамм инжира, вăррине кăларнă 1 лимона хуппипех авăртмалла, 8 чей кашăкĕ шĕвĕ пыл, 50 миллилитр шурă эрех хушмалла. Кĕленче савăтпа сивĕтмĕше 5 куна лартмалла. Ирхине выç хырăмла тата каçхине çывăрас умĕн 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – хутăша ĕçсе пĕтериччен.

## ЛĂПКĂЛĂХ ШĔВЕКĔ

**Нервсем пăлхансан, неврастени аптратсан, лайăххăх çывăрма çак меслетсем пулăшаççĕ.**

✦ 1 апат кашăкĕ пĕтнĕке /мята перечная/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10 минут тытсан сăрăхтармалла. Кунне 2 хут – ирхине тата çĕрлене хирĕç – çуршар стакан ĕçмелле. Сывлăх лайăхланиччен сипленмелле.

✦ 2 апат кашăкĕ хĕрлĕхен курăкне /кипрей, иван-чай/ термосри тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 6 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут 1-ер апат кашăкĕ сывлăх лайăхланиччен ĕçсе пурăнмалла.

✦ Паланăн 5 апат кашăкĕ çырлине тÿмелле, тин вĕренĕ 3 стакан шыва ямалла, савăта ăшă чĕркесе 4 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 4-5 хут апатчен çуршар стакан ĕçмеле. Сывлăх лайăхланиччен сипленмелле.

*Реклама тата пĕлтерÿсем*

### УСЛУГИ

**32.Наркология. Живите трезво!** 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 2101000928 МЗ СР РФ от 13.09.13 г. *Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

**63.**Член профессиональной ассоциации народных целителей и экстрасенсов России. **Диагностика, снятие порчи, защита.** Т. 89063808628.

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

**229.Кровля, обшивка домов.** Гарантия. Скидки. Т. 89276687574.

**286.Бурение скважин** на воду до 90 м. Качество. Т. 89278625531.

### КУПЛЮ

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

**141.Коров, бычков и лошадей.** Т. 8-903-065-99-09.

### РАБОТА

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

### 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.

**11.Гравмассу, песок,** щебень, **керамзит,** чернозём, навоз – дёшево. Доставка. Т. 89276689713.

**20.Сетку-рабицу,** ворота, калитки, заборы, кровля, обшивка домов, **навесы.** Д-ка. Установка. Пенсионерам скидки. Т.: 89022881447, 38-75-74, **metalservis21.ru**.

**22.ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА.** Замер, доставка – бесплатно. Без выходных. Т.: 89176529694, 89276679588.

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

**29.Керамблок, кирпич.** Т. 378378.

**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.

**157.**Пластиковые **ОКНА,** стальные **ДВЕРИ.** Дёшево. Т. 89276689303.

**158.ОКНА, ДВЕРИ "БАРС".** Заводское производство. Бесплатный замер. Рассрочка. Гарантия 10 лет. Скидки. Т. 89276689303.

**340.Песок,** ОПГС, **щебень,** асфальтную крошку, **торф, навоз;** вывоз мусора. Почасовая работа. Тел.: 89061326378, 484161.

« 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.
**hypar2008@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 7579. Заказ 1830.