ХЫПАР

Сывлăх

1998 çулхи пуш уйăхĕн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă

12+

12 (777) №, 2014, пуш /март/, 27

Хакĕ ирĕклĕ

Авалхи рецептсем

ХĂМЛАРАН – ПАХА ЭМЕЛ

Сиплевре усă курма хăмла пучахне пулса çитиччен маларах татса типĕтмелле.

■ Хăмла тултарнă минтер çывăрса кайма пулăшать.

■ Пӳрлĕ сурана, экземăна, шăтнă ӳте сĕрме 1 пай хăмлана 4 пай сысна ăш çăвĕпе хутăштарса маç хатĕрлемелле.

■ Климакс вăхăтĕнче нервсене лăплантарма хăмлан типĕ пучахне çăнăх пуличчен вĕтетсе кунне 3-4 хут çĕçĕ вĕçĕпе хыпса çăтмалла. Çак çăнăх шăк хăмпи шыççан /цистит/ та пулăшать.

■ Хăмла шĕвекĕпе хырăмлăх сĕткенĕн йӳçеклĕхĕ пĕчĕк чухнехи гастритран, миокардитран, ревматизмран сипленеççĕ. 20 грамм вĕтетнĕ типĕ пучаха тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, шыв мунчинче 15 минут пиçĕхтермелле. Унтан илсен 2 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут 100-шер миллилитр ĕçмелле.

■ Ванна, примочка валли, ытла ир кукшаланма пуçласан пуçа çума 60 грамм типĕ хăмлана тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, 5-6 минут вĕретмелле. Çулăм çинчен илсен 45 минут лартмалла та сăрăхтармалла.

■ Настойкăна çапла хатĕрлемелле: 50 грамм типĕ хăмлана 200 грамм шурă эрехе ямалла, ăшă вырăнта 7 кун лартмалла. Ирхине тата каçхине апатчен 7-10-шар тумлам ĕçмелле.

■ Ӳпке туберкулезĕ, анацидлă гастрит, пĕвер чирĕсем аптрасан 10 грамм хăмлана тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 2-3 хут 1-ер стакан ĕçмелле.

■ Çӳçе çирĕплетме эрнере 2 хут пуçа хăмла ярса вĕретнĕ шывпа çумалла.

Асăрханăр: çие юлнă хĕрарăмсене хăмла эмелĕсем юрамаççĕ.

ПĂЧКĂ КĔРПИ ĂШĂТАТЬ

Чĕр куççи сыпписем ыратнинчен пăчкă кĕрпипе те сипленеççĕ. Сухăрлă йывăççен /хыр, чăрăш, шурă чăрăш/ кĕрпи уйрăмах витĕмлĕ.

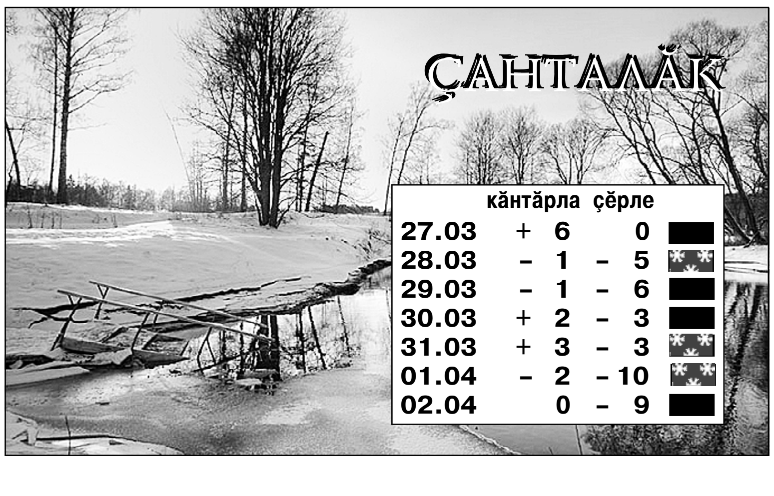
Тин татнă вутă кĕрпине 0,5 килограмм илсе тин вĕренĕ 2-3 литр шыва ямалла, вĕри кăмакара е тин сӳнтернĕ духовкăра 1 сехет лартмалла. Унтан пăчкă кĕрпине кăштах пăчăртаса илмелле те вĕриллех /анчах пĕçертсе ямалла мар/ чирлĕ сыпăсем çине хумалла, целлофанпа, йĕтĕн ал шăллипе чĕркемелле, çыхăпа çирĕплетмелле. Сивĕниччен тытмалла.

Компреса çĕрлене хирĕç хурсан лайăх, мĕншĕн тесен сипленĕ хыççăн сыпăсем шăнасран асăрханмалла. Ыратни иртмерĕ пулсан усă курнă пăчкă кĕрпине тепĕр хут ăшăтса çĕнĕрен компресс хума юрать.

СИМĔС ÇУ ХĂТАРАТЬ

Ура ӳтне кăмпа чирĕ ерсен симĕс çу хатĕрлĕр. 250 грамм кĕрекен кĕленче савăта хыр е чăрăш йĕппине услам çупа сийлесе тултармалла: пĕр сий йĕп, тепĕр сий çу, каллех йĕп – çапла савăт хĕрринченех. Савăта фольгапа витмелле, вăйсăр çулăмлă духовкăра 6 сехет пиçĕхтермелле. Хатĕр çăва сивĕтмĕшре упрамалла. Ăна сиенленнĕ ӳте кунне 2-3 хут пĕр уйăх сĕрмелле.

Е икĕ полиэтилен хутаçа 1-ер килограмм вир тултармалла, вĕсене урасене чиксе 20-30 минут хускаткаласа лармалла. Кайран чăлха тăхăнса çывăрма выртмалла. Ирхине урасене чӳхесе илмелле те лайăх шăлса типĕтмелле. Çак мелсемпе кăмпа çухаличченех сипленмелле.



ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
27.03	+ 6	0
28.03	– 1	– 5
29.03	– 1	– 6
30.03	+ 2	– 3
31.03	+ 3	– 3
01.04	– 2	– 10
02.04	0	– 9

Кирлĕ пулĕ

ПĔТНĔК СĔТКЕНĔ ХУШСА

Ӳслĕк аптратсах çитерсен 10 пуç суханпа 1 пуç ыхрана сĕте ярса çемçеличчен пĕçермелле. Унтан кăштах пыл тата пĕтнĕк сĕткенĕ хушмалла. 1-ер апат кашăкĕн кун тăршшĕпех ĕçмелле.

Тепĕр рецепт та аван. Хуппинчен тасатнă 500 грамм сухана вĕтетмелле, 400 грамм сахăрпа пĕрле 1 литр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 3 сехет пĕçермелле. Сивĕнсен 50 грамм пыл хушмалла, кĕленчене ярса пăкăламалла. Кунне 4 апат кашăкĕ апат хыççăн ĕçмелле.

ÇĔР УЛМИ КАСĂКĔПЕ

Урари юн тымарĕсен чирĕ /эндартериит/ аптратсан чĕрĕ çĕр улми ыратнине ирттерет.

Çĕр улмисене тăрăхла 3-4-шар пай туса касмалла, касăксене ура тĕпĕсене, пакăлчаксем, ура тунисем çине чĕр куççисем таран хурса тухмалла, бинтламалла. 2,5-3 сехетрен илмелле. 5-7 хут та усă курма юрать. Процедурăна кунне 2 хут – ирхине тата каçхине тумалла.

Аслă квалификаци категориллĕ тухтăр Наталья Шарова – Шупашкар хулин тĕп больницин неврологи уйрăмĕн заведующийĕ. Вăл уйрăм ĕçне медицинăри çĕнĕлĕхсене шута илсе йĕркелес тĕлĕшпе нумай тăрăшать. Ĕçтешĕсем Наталья Николаевна чăн-чăн профессионал пулнине палăртаççĕ.

Хаксем ӳсеççĕ...

КĂЛАРĂМСЕМ	ИНДЕКС		ÇЫРĂНТАРУ ХАКĔСЕМ (ПУШ УЙĂХĔН 31-МĔШĔЧЧЕН)			
		Почтăра (ака уйăхĕн 1-мĕшĕнчен)	Почтăра	«Чăваш пичет» киоскĕсенче	«Советская Чувашия» киоскĕсенче	Редакцире
Хыпар	54800	744-12	460-86	279	279	144
Хыпар-шăмат кун	78353	321-96	218-22	141	141	90
Çамрăксен хаçачĕ	54804	375-96	272-22	231	231	144
Чăваш хĕрарăмĕ	11515	340-44	243-18	213	213	141
Сывлăх	11524	215-40	130-98	111	111	81
Кил-çурт, хушма хуçалăх	54806	192-66	122-70	111	111	81
Хресчен сасси	54838	379-80	226-62	162	162	114
Хресчен сасси–кил	43887	192-66	102-90	84	84	61-20
Тăван Атăл	11529	319-08	251-76	216	216	168
Капкăн	24608	185-04	122-10	105	105	87
ЛИК (Литература. Искусство. Культура)	83429	140-36	127-92	120	120	100
Вести Чувашии	54807	310-92	220-08	186	186	144
Собрание законодательства Чувашской Республики	54847	743-58	695-88	660	660	570
Тантăш	54802	280-44	192-18	132	132	90
Самант	73208	181-02	155-64	156	156	120
Тетте	73771	143-52	119-58	111	111	90

Иртнĕ эрнере Раççей почти ака уйăхĕн 1-мĕшĕнчен хаçат-журнал хакĕсене ӳстерессипе çинчен пĕлтерчĕ. Сăмахран, II çур çуллăха «Хыпар» хаçата пуш уйăхĕн 31-мĕшĕччен 460 тенкĕ те 86 пуспа çырăнтараççĕ пулсан – акан 1-мĕшĕнчен 744 тенкĕ те 12 пус. Çакă, паллах, пире те – хаçат-журнал ĕçченĕсене – хытах шухăшлаттарать. Хаксен ӳснин сăлтавне Раççей почтин ертӳçисем федераци бюджетĕнчен укçа-тенкĕ уйăрманнипе çыхăнтараççĕ. Чăннипех çапла: çĕр-шыв правительстви хаçат-журнала валеçнĕшĕн субсиди уйăрманни çинчен пĕлтернĕ. Хаçат-журнал кăларакансен ирĕксĕрех çĕнĕ условисенче ĕçлеме тивет. Вăрттăнлăх мар: чылай çын халĕ кирлĕ хыпара Интернет урлă маларах илет. Хальлĕхе пурин те пĕтĕм тĕнчен «эрешмен картине» кĕрсе ӳкмешкĕн май çукрах-ха. Вулакана аван ăнланатпăр: вăл кашни пуса шутлать. «Хыпар» Издательство çурчĕн тусĕсене тепре аса илтересшĕн: пирĕн хаçат-журнала **пуш уйăхĕн 31-мĕшĕччен йӳнĕ хакпа** çырăнма васкăр. Вăхăт нумаях юлмарĕ – шутлă кунсенче почтальонпа тĕл пулма тăрăшăр. Çавăн пекех пирĕн кăларăмсене «Чăваш пичетпе» «Советская Чувашия» хаçатăн киоскĕсенче тата редакцие альтернатива мелĕпе çырăнтараççĕ.

Акан 1-мĕшĕнчен пулакан хаксене вара таблицăра кăтартнă.

Кĕске справка *«Хыпар» хаçатăн каталог хакĕ /редакцие кĕрекен укçа/ 6 уйăха – 144 тенкĕ, çырăнтару хакĕ – 744 тенкĕ те 12 пус. 600 тенкĕ почтăна кайнине вулакан тавçăрса илчĕ пулĕ.*

ХĂЛХА ШАВЛАТЬ

1. Алăсен пӳрнисене ĕнсе çине хумалла, вăта пӳрнесем шĕвĕр пӳрнесем çинче пулчăр, ывăç тупанĕсемпе хăлхасене хупламалла. Ал лапписене хăлхасенчен уйăрмасăр пӳрнесемпе ĕнсене 24 хут шаккаса илмелле.

2. Кунне 1-2 хут биологи тĕлĕшĕнчен хастар пăнчăсене массаж тумалла. Пуç тӳпинче пĕчĕк путăка шыраса тупмалла та ăна вăта пӳрне вĕçĕпе 1 минут пусăрăнтара-пусăрăнтара илмелле. Тăнлавсен путăкĕнче куç харшисен тулаш кĕтесĕсенчен 1 сантиметрта вырнаçнă пăнча пысăк пӳрнесен вĕçĕсемпе пĕр минут пусăрăнтарса тăмалла.

3. Пысăк тата шĕвĕр пӳрнесемпе хăлха хуранне спираль хусканупа ăшăничченех сăтăрмалла. Массажа кунне 1-2 хут тумалла.

СДАЕМ В АРЕНДУ

АУ "Издательский дом "Хыпар" предоставляет в аренду помещения на 6 и 7 этажах здания редакционно-издательского корпуса, расположенного по адресу: Чувашская Республика, г. Чебоксары, пр. И. Яковлева, д. 13, для использования под офис.

Со всеми вопросами обращаться в 616 каб. или звонить по тел. 8-967-478-06-12, 56-00-67.

Сывлăх
12 (777) №, 2014, пуш (март), 27

Шута илме

КОМПРЕСА ТĔРĔС ХУМА ПĔЛМЕЛЛЕ

Компресс тĕрлĕрен пулать. Вăл сывлăха сиплĕ витĕм кӳтĕр тесен ăна тĕрĕс хуни пĕлтерĕшлĕ.

Сивĕ компресс

Ӳте çапăнтарса амантсан, мигрень чухне, сăмсаран юн кайсан, пысăк температурăна пула пуç ыратсан витĕмлĕ. Юн кайнине чарать, тăртаннине чакарать.

Меслечĕ. Çемçе пусмана темиçе сий туса хуçлатмалла, сивĕ шывра йĕпетмелле, кăштах пăрса илмелле, сиенленнĕ тĕле е сăмса кăкĕ, çамка çине хумалла. Кашни 3-4 минутра çĕннипе улăштармалла. Процедура вăрăмăшĕ – 5-40 минут.

Вĕри компресс

Юн тымарĕсене хăвăрт сарать, юн çаврăнăшне лайăхлатать. Çавна май ыратни, тăртанни сахалланать, мышца хытни иртет. Вĕри компресс сыпă ыратсан, нефрит аптратсан пулăшать.

Меслечĕ. Çемçе пусмана темиçе сий туса хуçлатмалла, 60-70 градус вĕри шывра йĕпетмелле, пăрса илмелле те чирлĕ вырăна хумалла. Çиелтен полиэтиленпа тата мамăкпа витмелле. 10 минутран пусмана вĕри шывра çĕнĕрен йĕпетсе хумалла.

Ăшăтакан компресс

Ӳт патне кăна мар, тарăнрах тĕртĕмсем патне те юн пырса тăрассине лайăхлатать. Сыпăсем, вăтам хăлха шыçсан, ангина, фарингит, плеврит чухне, ĕмĕртекен амăшĕсен кăкăр шыçсан, çапăнтарса ыраттарсан, сыпă çыххисене амантсан пулăшать.

Меслечĕ. Пир пусмана 2-3 сий е марльăна 4-8 сий туса хуçлатмалла, ăшă шывра йĕпетмелле, пăрса илмелле те ыратакан тĕле хумалла. Полиэтиленпа пусма йăлтах хупланмалла витмелле, çиеле тата пысăкрах виçеллĕ мамăка хулăн сийпе хумалла, бинтпа çĕтĕ çирĕплетмелле, анчах ытла хытă туртса çыхмалла мар.

Ăшăтакан компреса тĕрĕс хунă пулсан малтан сивĕрех пек туйăнать, унтан ăшăтма пуçлать. Компреса илнĕ хыççăн пусма кăштах нӳрĕ тата ăшă пулмалла. Процедурăна çĕрлене хирĕç тумалла, çыхха ирхине илмелле те ӳте шурă эрехпе сăтăрмалла, ал шăллипе типĕтмелле. Иккĕмĕш хут компреса пĕр сехетрен кăна хума юрать.

Пачах юрамасть!

✦ Вар-хырăм органĕсем чирлĕ, температура, юн пусăмĕ пысăк чухне вĕри компреспа усă курма юрамасть.

✦ Температура пысăк пулсан, чĕре çитменлĕхĕ, пуç мимин юн тымарĕсен атеросклерозĕ, тромбофлебит, венăсем варикозла сарăлни, туберкулез аптратсан, инфекци чирĕсем вĕрĕлсен, сыпăсем тăртансан, ыратсан, тимре, экзема, çăпан тухсан ăшăтакан компресс хумалла мар.

✦ Ӳт хĕрелсен, пиçсе тăрсан вăл юсаниччен иккĕмĕш хут компресс хума юрамасть.

Йĕрки пур

ЫВĂНСАХ ÇИТСЕН ВĂЙ ПУХМА

Ĕçре куллен питĕ хытă ывăнатăр, ыйхăлаттарать, киле кайма вăхăт çитсен хăвăра кунĕпе вакун пушатнă пек туятăр пулсан мĕн тумалла-ха? Хăш-пĕр йĕркене пăхăнни вăй пухма пулăшĕ.

1. Кăнтăрлаччен кофене сыпкăмпа кăна ĕçмелле. Кофеин пуç мимине ыйхăлаттаракан аденозин япала витĕмне чарса лартать. Кофене ирхине кăна тата пĕчĕк виçесемпе ĕçни хастарлăха шăпах сире кирлĕ вăхăтра ӳстерме пулăшать.

Кăнтăрла иртсен ытти шĕвек усăллă. Симĕс чей ĕçĕр, вăл та паха витĕм кӳрет. Какао та лайăх: унри магни вăй кĕртет.

2. Пăнчăсене массаж тумалла. Кăсăклансах ĕçленĕ чухне те 2-3 сехетрен ывăннине туйма пуçлатăр. Ĕçлес пултарулăха ӳстерме питри тата пуçри пăнчăсене 30-шар çеккунт сехет йĕппи куçнă май пусармалла. Вĕсем сăмса кăкĕ тĕлĕнче, янах путăкĕнче, куç харшисен варринче, тăнлавсем çинче, ĕнсери тĕмескесенче вырнаçнă. Пӳрнесен вĕçĕсемпе ывăç тупанĕн варрине, пӳрнесене сăтăрмалла. Массажа кунне 2-3 хут тумалла.

Пĕтнĕк, лимон, апельсин вăй кĕртеççĕ. Вĕсене пĕрле чиксе çӳрĕр, шăрши кăмăла çĕклентерме пулăшĕ.

3. Мĕн çимелле? Пан улми, иçĕм çырли, груша пуç мимин ĕçне лайăхлатаççĕ. Типĕтнĕ улма-çырла тимлĕхе вăйлатма кирлĕ. Шалча пăрçи, тинĕс пулли, мăйăр, пăтă ăс-тăна çивĕчлетеççĕ. Купăстапа кăшманран тата шур çырлинчен хатĕрленĕ салат – С витамин çăл куçĕ.

4. Тăмалла, хусканусем тумалла. Ĕç вырăнĕнчен тăтăшрах тăрса хусканусем тумалла, сынсемпе хутшăнмалла. Сĕтел хушшинче тапранмасăр ларни пурнăç хавалне хавшатма пултарать.

5. Нăйăлтисенчен чупсах тармалла! Вĕсем сирĕн энергие япăх витĕм кӳреççĕ. Кутăн, хирĕçӳллĕ, пурнăçпа ялан кăмăлсăр çынсем вăй-хала вупăр пек ĕмсе илеççĕ. Май килсен вĕсенчен аякках пулма тăрăшăр.

6. Пите сивĕ шывпа çумалла. Ку ĕç кунĕн варринче хастарлăха тавăрма пулăшĕ. Хĕрарăмсем макияжа пăсасран хăраççĕ пулсан ĕнсене темиçе тумлам сивĕ шыв сирпĕтме пултараççĕ.

7. Кислород çитмест... Пирĕн организма кислород çителĕксĕр пырса тăрсан энерги выçлăхĕ аталанать. Урамра усăлса çӳремелле, çур стакан гранат сĕткенĕ е кишĕр сĕткенĕ ĕçмелле. Вĕсем энерги хушаççĕ.

ПЫЛАК ÇИНĔ ХЫÇÇĂН

Шăл ыратнине хăвăрт ирттерекен рецепт: çур литр шыва ăшăтмалла, 1 апат кашăкĕ тăвар тата пысăк мар ыхрана нимĕрлесе ямалла, лайăх пăтратмалла. Шĕвеке сыпса çăварта тытмалла, сивĕнсен сурса пăрахмалла. Татах вĕри шĕвек сыпмалла. Çак майпа 15 минут сипленмелле. Ыратни тӳрех е 8-10 сехетрен майĕпен иртет.

Малашне шăл ан ыраттăр тесен пылак çинĕ хыççăн кашниччех пĕр чĕптĕм тăвар хыпмалла та ăна сĕлекепе йĕпетсе çăвара чӳхемелле. Сивĕ шыва сисĕмлĕ шăла та çак мелпех, 6-7 кун каçхине çывăрас умĕн, сиплемелле.

Шăл туни шыçса пӳрленсен каçхине çывăрма выртас умĕн ун çине ăшаланă сухан касăкне хумалла. Ир енне суран пӳртен тасалать. Сухана тасатмалла, вакламасăрах çатма çине хумалла, хупăлчапа витмелле. Вăйсăр çулăм çинче сухан çемçеличченех тытмалла.

Йӳçĕ апат хыççăн та çăвара шывпа чӳхемелле. Хăшĕсем вĕри апат хыççăн сивĕ шыв ĕçеççĕ. Ку – сиенлĕ. Шăл сивве чăтайми пулать.

Сиплĕ диета

САХАЛРАХ АСА ИЛТЕРĔ

Вун ик пумăклă пыршă язви апатланăва тата пурнăç йĕркине улшăнусем кĕртсен хăй пирки чылай сахалрах аса илтерĕ.

Цинк хушмалла

Язвăпа чирлĕ çынсене рациона сиплевпе пĕр вăхăтрах цинкпа пуян çимĕçсем ытларах кĕртсен эмелсем те витĕмлĕрех пулăшаççĕ. Чи малтанах çак çимĕçсем усăллă: пăрçа йышшисем, пулă, сăмсалантарнă тулă, тинĕс купăсти, ытти тинĕс çимĕçĕсем. Цинк лăймака сий сывалассине хăвăртлатать.

Кирлĕ мар

Апатсен хушшинче тăхтавсем вăрăм пулмалла мар. Рационран хытă чĕлкĕмлĕ, йӳçĕ, пăрăçлă çимĕçсене, çăра кофене, хура çăкăра, çĕпрелĕ чустана кăлармалла. Пирус туртма, типĕлле тата хăпăл-хапăл апатланма юрамасть. Çак сĕнӳсене ыратман чухне те пăхăнмалла.

Усăллă çуллă йӳçексен çăл куçĕ – йĕтĕн çăвĕ. Кашни ир выç хырăмла 1 чей кашăкĕ ĕçмелле. Олива çăвĕ питĕ усăллă. Хăвăра кирек хăçан та лăпкă тытни чирпе витĕмлĕ кĕрешме пулăшать.

Ӳсен-тăран

Вун ик пумăклă пыршă язви вĕрĕлсен эмел курăкĕнчен, пĕтнĕкрен, пылак тымартан /солодка/ чей вĕретсе ĕçмелле. Курăксемпе черетленсе пĕрер уйăх сипленмелле. Тинĕс купăстин порошокĕ усăллă, ăна катлет фаршне е яшкана хушмалла. Малтан шыва ярса ислетсен кирек мĕнле салатпа та çиме юрать.

Тĕслĕх меню

Пĕрремĕш ирхи апат: 1 стакан ăшă сĕт тата калакла пĕçернĕ 1 çăмарта.

Иккĕмĕш ирхи апат: 1 стакан ăш сĕт е улма-çырла кĕселĕ.

Кăнтăрлахи апат: нимĕрленĕ сĕт яшки. Лимонран хатĕрленĕ желе, пăспа пулăран е какайран пĕçернĕ суфле, пылак чей.

Кахал апачĕ: çăмарта хăпартмăшĕ, шăлан çырли ярса вĕретнĕ ăшă шĕвек.

Каçхи апат: сĕтпе пĕçернĕ манна е рис пăтти, тăпăрчăран хатĕрленĕ суфле, шăлан çырли чейĕ е сĕт.

Килти мелсем

КУККУРУС ÇӲÇИ, СĔЛĔ

◆ Куккурус çӳçи шăк хăвалакан витĕмĕ вăйлă пулнипе палăрса тăрать. Ăна ярса пиçĕхтернĕ шыва 3-4 уйăхран кая мар куллен ĕçсен шăк çулĕсенчи, пӳрери вĕтĕ чулсем /карбонат, фосфат, урат/ ирĕлме пуçлаççĕ. Куккурус çӳçине типĕ вырăнта упрамалла, нӳрĕкре унăн шăк хăвалакан витĕмĕ чакать, вар-хырăма çемçетме тытăнать.

◆ Вăрах панкреатит /хырăм ай парĕн шыççи/ аптратсан сĕлле суйламалла, çуса тасатмалла та шыва ярса ăшă вырăна лартмалла. Иккĕмĕш талăкра сĕлĕ сăмсаланать. Ăна çумалла, типĕтмелле, çăнăх пуличчен вĕтетмелле. Çăнăха кăшт сивĕ шыва ярса лăкамалла, тин вĕренĕ шыв хушмалла, 2 минут вĕретмелле. Çулăм çинчен илсен 20 минут лартмалла та сăрăхтармалла. Тӳрех ĕçмелле. Кĕселе малтанах хатĕрлеме юрамасть.

◆ Ангина вăраха кайсан вĕренĕ ăшă çур литр шывра темиçе пĕрчĕ марганцовка ирĕлтермелле /шĕвек çутă кĕрен тĕслĕ пултăр/. Çуршар чей кашăкĕ апат содипе тăвар хушса лайăх пăтратмалла, унтан темиçе тумлам йод ямалла. Шĕвекпе пыра 5-7 минут чӳхемелле.

ТĔРЛĔ ОРГАН ĔÇĔ ПĂСĂЛАТЬ

Темиçе паллă тăрăх çыннăн шĕвĕрĕлчен пуррипе çуккине сисме пулать.

1. Апат ирĕлтерекен органсен ĕçĕ пăсăлать. Вар часчасах хытма пуçлать, мĕншĕн тесен çинçе пыршăра пурăнакан пысăкрах паразитсем каяша тухма чăрмантараççĕ. Е сăлтавсăрах тенĕ пек варвитти пуçланать, мĕншĕн тесен вĕтĕ паразитсем /тĕслĕхрен, лямблисем/ каяша шĕветекен наркăмăшлă япаласем кăлараççĕ. Шĕвĕрĕлченсем яланхи апат хыççăн та хырăм кӳпĕннин /метеоризм/ сăлтавĕ пулма пултараççĕ. Тăрук начарлансан та гельминтсем пуррипе çуккине тĕрĕслеттерме анализ памалла.

2. Нихăçан та аллерги пулман, халĕ вара палăрма пуçларĕ: ӳт кĕçĕтет, унтан хăй тĕлленех иртет, сăлтавсăр сунас аптратать. Гельминтсем хĕтĕртнипе те çапла пулать. Тĕлĕнмелли çук: паразитсем хăйсен каяшĕпе вараласçĕ. Организм иммун реакцийĕпе хуравлать. Ку тĕрлĕ аллергипе, ӳте шатра, пигмент пăнчисем тухнипе палăрать.

3. Мышца-сыпă ăнланмалла мар сурать. Терапевтпа ревматолог вĕсем чирлеменнине палăртаççĕ пулсан паразитолог патне каймалла. Хăш-пĕр гельминт /эхинококк, трихинелла/ мышцăсенче пурăнать.

4. Халăх сăнанисене те шута илмелле. Акă вĕсем: сĕлеке нумай тухма /уйрăмах çĕрле/ пуçлать, çывăрнă чухне шăл шатăртаттарни /уйрăмах ачасем/ пулать.

5. Шĕвĕрĕлчене пула юн сахалланать /анеми/. Вĕтĕ хуртсем юн клеткисемпе апатланаççĕ. Çак гельминтсем нумай пулсан çыннăн юнра тимĕр çитменлĕхĕ аталанать. Паразитсенчен хăтăлсан кăна унран сывалма май пур.

Сывлăх
12 (777) №, 2014, пуш (март), 27

Хускану

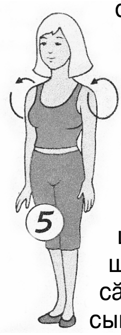
ЎПКЕНЕ ТАСАТМА ПУЛĂШАÇÇĔ

Сывлав çулĕсен органĕсем чирлĕ чухне ўпкепе бронхсене тасатма çак хăнăхтарусем пулăшаççĕ.

Выртса

Ирхине вăрансан вырăн çинчен тăриччен тумалла. Çурăм çинче выртнă май чĕр куççире хуçлатнă урасене кăкăр патнерех туртмалла, çав вăхăтрах çăварпа тарăннăн сывласа кăлармалла. Хусканăва мĕн чухлĕ ытларах пултарнă таран тумалла. Вăл сывлав çулĕсене лăймакаран тасатма пулăшать, сывлава çăмăллатать.

Тăрса



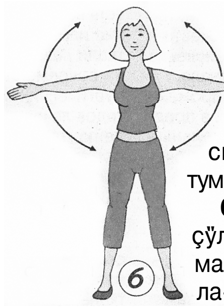
1. Сылтăм тата сулахай сăмса шăтăкĕсемпе черетпе сывламалла. Сулахай алă пўрнисемпе сулахай сăмса шăтăкне хупламалла та сылтăм сăмса шăтăкĕпе сывласа илмелле, унтан сылтăм алăпа сылтăм сăмса шăтăкне хупласа сулахай сăмса шăтăкĕпе сывласа кăлармалла. Сылтăм сăмса шăтăкне хупланипех сулахайăйипе сывласа илмелле, унтан сулахай сăмса шăтăкне хупласа сылтăммипе сывласа кăлармалла. Сывласа илнĕ чухне хырăма карăнтармалла, сывласа кăларнă чухне туртса кĕртмелле. Кашни сăмса шăтăкĕпе 3-шер хут сывласа илмелле, сывласа кăлармалла.

2. Сывласа кăларнă чухне сăмса çунаттисене сăтăрмалла. Унтан сăмсапа шавлăн сывласа кăларнă май сăмса шăтăкĕсене 3-5 хут çатлаттарса илмелле.

3. Алăсене пилĕк çине хумалла. Сăмсапа сывласа илнĕ май хырăма карăнтармалла, унтан сăмсапа тăрук сывласа кăлармалла, çак вăхăтра хырăма туртса кĕртмелле. 10 хут тумалла.

4. Алăсене тупанĕсене аялалла туса айккинелле сармалла. Хытарнă алăсене çўлелле-аялалла сулламалла, сăмсапа ирĕклĕн сывламалла. Сасăсăр сывласа илмелле, вăйпа сывласа кăлармалла. Сывласа илнĕ чухне алăсене çўлелле çĕклемелле, сывласа кăларнă чухне аялалла ямалла. 3-5 хут тумалла.

5. Алăсене кĕлетке çумĕпе аялалла усса тăмалла. Хул пуççисене тăваттă таран шутланă май малалла çавăрттармалла, çавăн пекех тăваттă таран шутласа – хыçалалла. Кашнинчех хул пуççисене çĕкленĕ чухне сывласа илмелле, хул пуççисене çемçетсе алăсене аялалла янă чухне «кха» тесе сывласа кăлармалла. 3 хут тумалла.



6. Алăсене ывăç тупанĕсене çўлелле туса айккинелле сармалла. Хытарнă алăсене аялалла-çўлелле сулламалла, çав вăхăтрах сăмсапа тикĕссĕн сывламалла. Алăсене çўлелле çĕкленĕ чухне сывласа кăлармалла, аялалла янă чухне сывласа илмелле. Шăппăн сывласа илмелле, вăйпа сывласа кăлармалла.

7. Тўрĕ алăсене малалла-хыçалалла çавăрттармалла. Ирĕклĕ сывламалла. 3-5 хут тумалла.

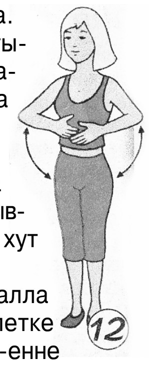
8. Алăсене айккинелле сармалла, сăмсапа сывласа илмелле. Унтан хăвăра хул пуççисенчен хĕресленĕ алăсемпе çавăрса тытмалла та «кха» тесе сывласа кăлармалла. Сывласа кăларнă чухне хырăма туртса кĕртмелле, сывласа илнĕ чухне çемçетмелле. 3 хут тумалла.

9. Алăсене чавсара хуçлатмалла, ывăç тупанĕсене малалла кăнтармалла. Алăсене тăрук малалла тўрлетнĕ май сăмсапа сывласа кăлармалла, пĕрлех хырăма туртса кĕртмелле. Малтанхи пекех майланса тăмалла, сăмсапа сывласа илмелле, çав вăхăтрах хырăма карăнтармалла. 3-5 хут тумалла.

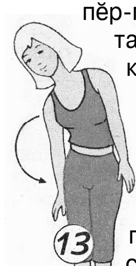
10. Алăсене кĕлетке çумĕпе аялалла усмалла. Малалла пĕшкĕне-пĕшкĕне илмелле. Тăнă чухне сывласа илмелле, пĕшкĕннĕ чухне сăмса витĕр сывласа кăлармалла. 10-15 хут тумалла.

11. Урасене хул пуççисенчен сарлакарах пусса тăмалла, алăсене аялалла усмалла. Ал латписене хул пуççисем патнелле çĕкленĕ май сăмсапа сывласа илмелле. Çăварпа сывласа кăларнă май сулахай урана чĕр куççинче хуçлатмалла, унпа сылтăм чавсана перĕнмелле. Малтанхи пек тăнă май каллех сывласа илмелле. Унтан сăмсапа сывласа кăларнă май сылтăм чĕр куççипе сулахай чавсана перĕнмелле. Кашни урапа 3-5-шер хут тумалла.

12. Алăсене кĕлетке çумĕнче тымалла, чавсара хуçлатмалла, чавсасене айккинелле сармалла, сăмсапа сывласа илмелле. Чавсасене пĕр-пĕрин патнелле туртăнтарса хырăма туртса кĕртмелле, «ш» сасăпа сывласа кăлармалла. 2-3 хут тумалла.



13. Алăсене аялалла усмалла. Вĕсене кĕлетке тăрăх шуçтарса енчен-енне пĕшкĕнмелле. Тăнă чухне сăмсапа сывласа илмелле, пĕшкĕннĕ чухне «ш» сасăпа сывласа кăлармалла. Кашни еннелле 3-4 хут пĕшкĕнмелле.



14. Сывласа кăларнă май «а», «о», «у» сасăсене каламалла, çав вăхăтрах кăкăр кăшкарне, малти аяк пĕрчисене, ўпкен аял пайĕсене /çурăм çинче/ шакка-шакка илмелле.

ВЫРĂНЛĂ КАНАШ

Акă мĕн калам сана:
Сывлăхлă пулас тесен
«Сывлăх» хаçата кăна
Эсĕ çырăнса илсем.
Унăн сывăх тусĕсем
Çакна пĕлнĕ тахçанах.
«Пирĕн шанчăк, вăй», – тесе,
Ача пек хĕпĕртесе,
Панă аллине ăна
Вăл тухма пуçласанах...
Халĕччен çав туслăха
Хавшатмаççĕ яхăн та.
Пĕтĕм савăнăç-ырлăха
Туянаççĕ-çке савăнта!
Ыттисем те хăйсенчен
Ырă тĕслĕх илессе
Шанса тăнипе вĕсен
Эх, тапаççĕ чĕрисем
Киленўллĕн çĕкленсе...
Пурте пĕр тĕллев тытсан,
Чăн та, ўсмеллех тираж.
Кўршĕм, почтамта утсам –
«Сывлăх» хаçатпа туслаш!
Вăл паран сĕнў-канаш
Пуххипе килте паллаш!
Ытлашши ан тăр хытса,
Енчĕке хупă тытса:
Хакĕ йўнĕ-çке, çыртмасть,
Кĕсьене те якатмасть.
Анчах ун рецепчĕсен
Хакĕн хакĕ çук иккен:
Ылтăнран та кĕмĕлрен
Маларах тăрать-и, тен?..
Систерер-ха сăмах май:
Тĕнчере хаçат нумай.
Пирĕн «Сывлăх» çеç – пĕрре,
Тухать кашни эрнере!

Геннадий КУЗНЕЦОВ.

Сывлăх апачĕ

ЧЕЙПЕ КОФЕ ВЫРĂННЕ – ВИТАМИН ШĔВЕКĔ

Хырăм ай парĕн шыççипе /панкреатит/ аптрасан эмел курăкĕсем аван пулăшаççĕ. Тĕпрен илсен ват шĕвекĕ тухассине йĕркелекен курăксемпе усă курмалла.

Тĕслĕхрен, 1-ер апат кашăкĕ сарă кушак урине /бессмертник/, пилеш курăкне /пижма/, эмел курăкĕн /ромашка лекарственная/ чечекне, хăлха çакки курăкĕн /одуванчик/ тымарне, сысна курăкне /спорыш/ тин вĕренĕ 1 литр шыва ярса 2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер стакан ĕçмелле. Шĕвек хырăм ай парĕн ĕçне лайăхлатать, шыçнине чакарать.

Çулла çак тĕллевпех шăнăр курăкĕн /подорожник/ чĕрĕ сĕткенне ĕçмелле. Çулталăкĕпех сырлан /облепиха/ çăвĕпе çак схемăпа сиплемелле: ăна кунне 3 хут апат умĕн 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле, 3 уйăх тăхтамалла та каллех тепĕр уйăх ĕçмелле. Панкреатит язва чирĕ е эрозиллĕ гастрит аптратнă чухне аталансан сырлан çăвĕ уйрăмах пулăшать.

Чей е кофе вырăнне витамин шĕвекĕ ĕçни усăллă. Пĕрер ывăç шăлан, сырлан, пилеш çырлисенчен тата пĕр чĕптĕм пĕтнĕк çулçинчен чей вĕретмелле. Ăна çулталăкĕпех ĕçсе пурăнсан витĕмĕ уйрăмах пысăк пулĕ.

Унсăр пуçне рациона фенхель хушнă тата купăста апачĕсем кĕртмелле. Ыратни выçă тытсан иртет, çак тапхăрта сĕтĕлĕ минерал шывĕ кăна ĕçмелле. Кайран диетăна пăхăнмалла.

◆Мĕн пур кĕрпене /хура тулсăр пуçне/ пахча çимĕç гарнирĕпе улăштармалла.

◆Панкреатит чухне апатăн пысăк пайĕ белокли пулмалла. Шăпах белок ĕнтĕ хăй ĕçĕнче хырăм ай парĕн клеткисемпе усă курать. Белок çăл куçĕ – чăх шур ашĕ, пăру какайĕ, çусăр ĕне ашĕ. Шывра е пăспа кĕçермелле, катлет хатĕрлесен тата лайăхрах.

◆Духовкăра пĕçернĕ фаршланă кабачок, помидор, баклажан, патиссон, кавăн усăллă. Апата тăтăшрах тата пĕчĕк виçесемпе çимелле.

◆Яшкапа асăрханулăрах пулăр, нимĕр яшка е тăрă пахча çимĕç шўрпи юрать.

Пĕр куна – тĕслĕх меню

Пĕр куна – 200 грамм типĕ çăкăр тата 30 грамм сахăр.

Кашни апат умĕн – курăк шĕвекĕ.

Кашни апат хыççăн – 1 стакан витамин чейĕ.

Ирхи апат: пăспа пĕçернĕ какай катлечĕ – 110 грамм, сĕтпе пĕçернĕ сĕлĕ пăтти – 150 грамм.

Иккĕмĕш ирхи апат: пĕçернĕ чăх шур ашĕ – 110 грамм, çусăр тăпăрчă – 130 грамм.

Кăнтăрлахи апат: ун умĕн – курăк шĕвекĕ тата шăнăр курăкĕн сĕткенĕ е сырлан çăвĕ, унтан купăстапа çĕр улмирен пĕçернĕ нимĕрленĕ яшка – 250 грамм, пăспа пĕçернĕ какай фрикадельки – 110 грамм, пан улми-кишĕр нимĕрĕ – 130 грамм.

Каçхи апат: пăспа пĕçернĕ 2 çăмарта шурри хăпартмăшĕ фенхельпе, чăх катлечĕ – 110 грамм. Çĕрлене хирĕç – улмаçырларан ксилит хушса пĕçернĕ кĕсел.

ЧĔРРИ ТЕ, ТИПĔТНИ ТЕ

Клевер тĕрлĕ чирпе кĕрешме пулăшать. Чĕрри те, типĕтни те витĕмлĕ.

❖ Шăнса пăсăлсан, температура пысăк пулсан. 1 апат кашăкĕ клевер чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30-40 минут лартмалла. Шĕвеке 1 чей кашăкĕ пыл хушмалла. Кунне 3 хут 1-ер стакан ĕçмелле. Шĕвек тар вăйлă хăвалать, пĕр талăкрах температура йĕркене кĕрет.

❖ Атеросклероз /юн пусăмĕ йĕркеллех чухнехи/, пуç ыратни, шавлани тертлентерсен 40 грамм клевер чечекне çур литр шурă эрехе ярса 10 талăк лартмалла, сăрăхтармалла. Кăнтăрлахи апат умĕн е каçхине çывăрма выртас умĕн 20-шер миллилитр ĕçмелле. 10 кунлăх тăхтавсем туса 3 уйăх сиплемелле. Ултă уйăхран тепĕр курс ирттерме юрать.

❖ Ўте шатра тухсан, пуç ыратсан, вăй пĕтсен клевер ванни усăллă. 300-400 грамм курăка вĕтетмелле, тин вĕренĕ 2 литр шыва ярса 4 сехет лартмалла, сăрăхтармалла, 36-37 градус ăшă шывлă ваннăна ямалла. Кун сиктерсе 15-20 минутлăх ванна кĕмелле. Сиплев курсĕ – 8-10 ванна.

❖ Сывлăха çирĕплетекен чей. 50-100 грамм клевер чечекне тин вĕренĕ литр шыва ямалла, 6-8 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут çуршар стакан ĕçмелле.

ТУРĂХПА ÇĂМАРТА ХУППИ

Пĕр виçепе турăха тата çăнăх пуличчен вĕтетнĕ çăмарта хуппине хутăштармалла.

Пăтта пир салфеткăпа ыратакан сыпă çине хумалла. Çиелтен полиэтиленпа тата çăм шарфпа чĕркемелле, пĕр сехетрен илмелле. Компресспа каçхине çывăрма выртиччен сиплемелле.

5 кун сипленнĕ хыççăн 5 кун тăхтамалла та тепĕр курс ирттермелле. Çак мелпе ыратни иртиччен усă курмалла.

Чирлĕ сыппа шăнтасран асăрханăр.

ЫРĂ СĔНЎСЕМ

✦ Юн пусăмĕ ўссе аптратсан типĕтнĕ шăлан çырлипе хура пилеше çăнăх пуличчен вĕтетмелле. Пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, пыл хушса пăтратмалла та ĕçмелле. Шĕвек чĕрепе юн тымарĕсене çирĕплетет.

✦ Ирсерен хал çуккине туятăр, йывăрпа вăранатăр пулсан 50 грамм кофе тĕшшине ăшаламалла, авăртмалла, çур килограмм пыл, 1 лимон сĕткенĕ хушса лайăх пăтратмалла. Апат хыççăн 2 сехетрен 1-ер чей кашăкĕ çимелле. Сивĕтмĕшре упрамалла.

✦ Шăк чаракĕ çук /энурез/ пулсан хурăнăн çамрăк папкине 1 апат кашăкĕ илсе тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, çур сехет пиçĕхтерсе лартмалла. Шĕвеке талăкра пĕрре ĕçмелле. Сиплев – 10 кун.

✦ Ача кĕтекен хĕрарăма токсикоз нушалантарсан йўçĕтнĕ купăста пулăшать. Ирсерен унăн шĕвекне 100-шер грамм ĕçмелле е купăстине чăмламалла та сĕткенне çăтмалла, юлнине сурса пăрахмалла.

Илемлĕх тĕпелĕ

КАВĂН ЎТЕ ÇАМРĂКЛАТАТЬ

❖Çил çинче кушăрханă ўте çемçетме шывра пĕçернĕ 2 апат кашăкĕ кавăн ăшне 1 апат кашăкĕ олива çăвĕпе е ытти тип çупа хутăштармалла. Пите сĕрмелле. 20 минутран ăшă шывпа çуса тасатмалла.

❖Тутлăхлă маска. 2-3 апат кашăкĕ пĕçернĕ кавăн пăттине 1 çăмарта саррипе тата 1 чей кашăкĕ пылпа хутăштармалла. Ăшă маскăна пите сĕрмелле, 10-15 минутран сивĕрех шывпа çуса тасатмалла. Маска витĕмне вăйлатма ăна сĕрес умĕн пит çине 2-3 минута вĕри компресс хурсан лайăх.

❖Пўрлешкерен, хура пăнчăллă тар шăтăкĕсенчен. Пĕр касăк пĕçернĕ кавăна тўмелле, 1 чей кашăкĕ лимон сĕткенĕпе тата 2 чей кашăкĕ водород перекисĕпе хутăштарса пите сĕрмелле.

❖Писĕлĕхе вăйлатакан маска. Теркăланă чĕрĕ кавăна марльăпа пит çине 20-30 минута хумалла, унтан сивĕрех шывпа çуса тасатмалла. Маскăна эрнере 2-3 хут хумалла. Курс – 10 процедура.

❖Усăлтаракан маска. Кавăнăн хуппинчен тасатнă тĕшшине 2 апат кашăкĕ илсе тўмелле, тин вĕренĕ çур стакан шыва ямалла. Çăраличченех вĕретмелле. Кăштах сивĕнсен пите сĕрмелле, 15-20 минутран ăшă шывра йĕпетнĕ мамăкпа тасатмалла.

❖Ачаш ўт валли. 2 апат кашăкĕ кавăн сĕткенне 1 çăмарта саррипе, 1 чей кашăкĕ пылпа, 1 чей кашăкĕ олива çăвĕпе, 1 чей кашăкĕ сĕлĕ çăнăхĕпе хутăштармалла. Маскăна пите сĕрмелле, 15 минутран ăшă шывпа çуса тасатмалла.

❖Ўт тăртансан. Пĕçернĕ вĕри кавăна нимĕрлемелле, пыл хушса пăтратмалла. Ăшă хутăша марля çине хумалла, унпа пите витмелле. 15-20 минутран ăшă шывпа çуса тасатмалла. Çак компресс ўте лайăх ăшăтать, тĕртĕмсенчи ытлашши шыва кăларать.

ЫТЛАШШИ ПĂЛХАНЧĂК

✦ Ытлашши пăлхансан, ыйхă вĕçсен вĕренĕ 1 стакан шыва 1 чей кашăкĕ пыл тата çур лимон сĕткенĕ ярса пăтратмалла. Пĕр кунра виçĕ сăтăрккăпа ĕçсе ямалла.

✦ Чĕре курăкĕн /пустырник/ тин юхтарнă сĕткенне кунне 3-4 хут 30-40-шер тумлам ĕçмелле.

✦ Нерв тытăмне лăплантарма 5 апат кашăкĕ палан çырлине тўмелле, тин вĕренĕ 3 стакан шыва ярса пăтратмалла, 4 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 4-6 хут апатчен çуршар стакан ĕçмелле.

✦ Хĕрлĕ кăшман сĕткенне /стаканăн виççĕмĕш пайĕ/ сивĕрех вырăнта 3 сехет лартмалла. Унтан пĕр виçепе пыл хушмалла. 2-3 сăтăрккăпа апатчен 30 минут маларах пĕр кунра çисе ямалла.

Асăрханăр

ЭТЕМĔН ЧИ ХАЯР ТĂШМАНĔСЕМ

Будильник

Будильник сасси организмшăн питĕ вăйлă стресс шутланать. Кашни ир шавлă вăратса пире ыйхă ытамĕнчен тăрук туртса илет. Ку пирĕн сăнпите те япăх витĕм кўрет. Вăйпа вăраннă самантра пит нервĕсемпе юн тымарĕсем ирĕксĕрех хутланаççĕ. Кулленхи çак витĕме пула çын хăвăртрах ватăлать, унăн пит тĕсĕ япăхланать, пĕркеленчĕксем пулса каяççĕ.

Мĕн тумалла? Чи малтанах электрон будильник туянăр. Сассине илемлĕ кĕвĕпе улăштарăр, шăпрах лартăр, яланхинчен 10 минут маларах вăранмалла тăвăр – вырăн çинче илемлĕ кĕвĕ итлесе кăштах выртма вăхăт пултăр. Енчен те сасă шăпрах пулнипе илтеймесрен хăратăр пулсан темиçе программăллă будильник туянма пулать. Малтанхи сасси шăпрах пултăр, унтан вăл вăйланса пымалла тăвăр. Вăраннă хыççăн пĕтĕм кăкăрпе туртăн карăнса илме ан манăр – ку юн тымарĕсемпе мышцăсем хутланнине ирттерĕ.

Общество туалечĕ

Тухтăрсем çирĕплетнĕ тăрăх – çынсем шăпах общество вырăнĕсенче ĕнтĕ тĕрлĕ инфекци çаклатаççĕ. Хĕрарăмсене чи малтанах сĕт чирĕ /молочница/ ерет. Кăмпа хăйне шывра та, типĕре те питĕ лайăх туять, ўт çумне кăшт перĕннипех куçать. Унсăр пуçне тата алă тытнă вăхăтра, общество транспортĕнче ерекен вирус тата мĕн чухлĕ!

Мĕн тумалла? Кандидăран тата ытти микроорганизмран хўтĕленме çак вăрттăнлăхсем пулăшаççĕ. Ўт валли кăларнă шĕвĕ кремпа алă кремне чей кăмпин çăвне хушма юрать. Ку ўте вируссенчен хўтĕлĕ.

Иммун тытăмне С витаминпа пуянлатмалла, вара сирĕншĕн сĕт чирĕпе грипп хăрушă пулмĕç. Çул çинче общество туалетне кĕмех тивсен хăвăрăн дезодоранта ан шеллĕр, алăк хăлăпĕсене, унитаза сирпĕтĕр е ăна туалет хучĕпе витĕр. Дезодорантри спирт усал микроорганизмсенчен чылайăшне тĕп тăвĕ. Апла тăк сумкăра спрейдезодорант чиксе çўрени ытлашши пулмĕ.

Элек, хирĕçў, кĕвĕçў

Ĕç коллективĕнче вĕсем стреслă лару-тăрăва вĕçĕмсĕр хĕтĕртеççĕ. Анчах çакăн сăлтавĕ хăватлă общество биоуйĕ пулнине пĕлекен çукрах. Ăсчахсем çакна тĕпчесе пĕлнĕ: коллектива килнĕ çĕнĕ çынсен биохумĕ пĕтĕм йышăн биохумĕпе çур çултан тин шайлашса çитет. Çакна та асăрханă: йыш инстинкчĕ питĕ вăйлă – пĕрле ĕçлекен хĕрарăмсенчен хăшĕ те пулин декрета кайма хатĕрленет пулсан ун çулне такăрлатас текенсем татах тупăнасса кĕтсех тăр.

Мĕн тумалла? Элекрен хўтĕленме час-часах çурта çутмалла тата пўлĕмре апельсинпа бергамотăн ырă шăршăллă çăвĕсене сирпĕтмелле е чашăка апельсин, унăн хуппине хумалла. Ку пўлĕме ырă мар энергирен тасатма, кăмăла çĕклеме, ывăннине, тарăхнине ирттерме пулăшĕ.

СЫВЛĂХШĂН ПАХА

■ Çуркунне витаминсем сахалланса çитниннчен тата ывăнчăклăхран çак хутăша çиме сĕнеççĕ. 1 лимон, 2 апельсин, 1 грейпфрут, 2 апат кашăкĕ пыл, çур - 1 стакан газсăр минерал шывĕ, 1 чĕптĕм хĕрлĕ пăрăç кирлĕ. Улма-çырлана хуппинчен татсатмалла, пăчăртаса сĕткенне юхтармалла, пыл, пăрăç, минерал шывĕ хушмалла, ирхине кофе вырăнне ĕçмелле.

■ Сĕлĕ шывĕ организма çирĕплетет. Кофе арманĕпе 200 грамм сĕлле авăртмалла /хатĕр çăнăх та аван/, 1 литр шыва ямалла, шĕвек çурри таран хухичченех вĕретмелле. Унтан сăрăхтармалла та тутă кĕмелĕх пыл хушмалла. Шĕвеке виççе уйăрса кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах ĕçмелле.

■ Чечек тусанĕ /цветочная пыльца/ склерозран, аслă çулсенчи çынсене организма çирĕплетме пулăшать. Паллах, унпа пыла аллерги çук пулсан усă курмалла. Чечек тусанне кунне 2 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер чей кашăкĕ сивĕ чейпе е сĕтпе, е шывпа сыпса ĕçмелле.

Реклама тата пĕлтерўсем

САНАТОРИЙ "НАДЕЖДА"
УВАЖАЕМЫЕ ТРУЖЕНИКИ СЕЛА!
Санаторий «НАДЕЖДА» поздравляет Вас С НАСТУПИВШЕЙ ВЕСНОЙ и предлагает весенние СКИДКИ.
Только с 31 марта по 30 апреля 2014 года стоимость санаторно-курортной путёвки - 10 дней от 15000 руб.
К ВАШИМ УСЛУГАМ:
●высококвалифицированный персонал, ●современное оборудование, ●уникальные методы лечения различных заболеваний, ●сауна 2 раза в неделю, ●ежедневно большой бассейн и бассейн с мин. водой.
Справки по телефону: 77-04-04, 77-12-70.
Спешите, количество мест ограничено!
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
Лицензия ЛО-21-01-000816 от 14.02.2013 выдана Минздрав и соцразвития Чувашской Республики

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

КУПЛЮ
18.Бычков, тёлок, коров, лошадей. Т. 8-962-599-47-06.
141.Коров, бычков и лошадей. Т. 8-903-065-99-09.
163.Землю, дом в Чеб-ском, Моргаушском р-нах. Т. 89176546174.

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.
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.
157.Пластиковые ОКНА, стальные ДВЕРИ. Дёшево. Т. 89276689303.
158.ОКНА, ДВЕРИ "БАРС". Заводское производство. Бесплатный замер. Рассрочка. Гарантия 10 лет. Скидки. Т. 89276689303.

«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.
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 7497. Заказ 1088.