ХЫПАР
Сывлăх
1998 çулхи пуш уйăхĕн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă
12+
44 (809) №, 2014, чӳк /ноябрь/, 6
Хакĕ ирĕклĕ

Асанне çӳпçи

ЧĔРĔК ЛИМОНА

Халăх сиплевçисем хăлха илтессине, куç çивĕчлĕхне, ас туса юлассине лайăхлатма пĕр уйăх кашни кун чĕрĕк лимона хуппипех çиме тата выç хырăмла пĕр апат кашăкĕ олива çăвĕ ĕçме сĕнеççĕ. Тепĕр уйăхра шалча пăрçи пысăкăш пылак тымар /корень солодки/, 1 чей кашăкĕ тинĕс купăстин порошокĕ, 5 грамм хыр сăмали çимелле, кунне 2 хут 1-ер апат кашăкĕ алоэ сĕткенĕпе пыл хутăшне ĕçмелле.

Анчах асăрханăр: пылак тымар сĕт хăвалакан препаратсемпе е кураксемпе /тĕслĕхрен, пĕтнĕкпе/ пĕрле юн таппине сайралатать, брадикардипе аптракан çыншăн ку сиенлĕ пулма пултарать.

ЛАЙĂХХИСЕНЧЕН ПĔРИ

Лачака тип курăкĕ /сушеница топяная/ гипертони чирĕн 1, 2, 3-мĕш степенĕсемпе, стенокардипе, тахикардипе, чĕрене пула сывлăш пӳлĕннипе, пуç ыратнипе аптракан çынсемшĕн чи витĕмлĕ эмел курăкĕсенчен пĕри шутланать.

2-шер апат кашăкĕ лачака тип курăкне, чĕре курăкне /пустырник/, пӳре чейне /почечный чай/, шăлан çырлине, 1-ер апат кашăкĕ пĕтнĕк /мята/ çулçине, эмел курăкĕн чечекне хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, шыв мунчине лартса 15 минут пиçĕхтермелле, илсен 45 минут лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет малаллах е апат хыççăн 1 сехетрен стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле. 20 кун сипленнĕ хыççăн пĕр эрне тăхтамалла, унтан тепĕр сиплев курсĕ ирттермелле.

Шупашкар хулин 2-мĕш больницинчи тухтăрсем сиплевре медицинăри паха меслетсемпе анлă усă курма тăрăшаççĕ. Çак тĕлĕшпе пултаруллисен йышĕнче участок педиатрне Надежда Ивановăна палăртмалла. Вăл аслă квалификаци категорине тивĕçнĕ. Надежда Витальевна ачасен сывлăхне çирĕплетес ыйтусемпе нумай ĕçлет, чирлисене витĕмлĕ пулăшма хăйĕнчен мĕн килнине пĕтĕмпех тăвать.

АНГИНА АПТРАТСАХ ÇИТЕРЕТ

Ангина час-часах аптратсан тухтăр çырса панă сиплеве çирĕп пурнăçламалла, иммунитета çирĕплетме тăрăшмалла. Халăх мелĕсем те хушма сиплĕ витĕм кӳреççĕ.

◆ Çĕр улмин пĕр чĕптĕм типĕтнĕ чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, савăта хупăлчапа витсе 30 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Ăшă шĕвекпе пыра кунне 3-4 хут чӳхемелле. Курс – шыçни иртиччен.

◆ 1 пай алоэ сĕткенне 3 пай пылпа хутăштармалла. Пулнă хутăша миндалинăсене кунне 2-3 хут сĕрмелле. Курс – 2 эрне. Малалли 2 эрнере пыра ăна кун сиктерсе сĕрмелле.

◆ 100 грамм пыла 1 апат кашăкĕ хăмла çырли варенийĕпе хутăштармалла, эмальленĕ савăта ярса çулăм çине ăшăтма лартмалла, вĕретмелле мар. Сивĕтмелле те 1 стакан ăшă шыва ямалла. Çĕрлене хирĕç пĕр сăтăркăпа ĕçсе ямалла. Унтан выртмалла, ăшă витĕнмелле, лайăх тарламалла. Курс – сываличчен.

◆ Эмальленĕ кастрюле 100 миллилитр шурă эрех ямалла. 4 катăк рафинад сахăра вилка çине хумалла. Вилка айне 15-20 сантиметр тăршшĕ чĕртнĕ хăйă тытмалла. Унăн çулăмĕн витĕмĕпе сахăр ирĕлсе эрехе тумлатăр. Пулнă хутăшпа тӳрех пыра чӳхемелле. Юлашкинчен 2-3 сыпкăм ĕçмелле. Мăя ăшă шарфпа чĕркесе çывăрма выртмалла. Процедурăна çĕрлене хирĕç тумалла. Курс – шыçни иртиччен.

Эсир пĕлесшĕнччĕ

ТĂВАРЛĂ ÇЫХĂ ХУРАС ТЕСЕН

Тăварлă çыхă лайăх пулăшать тенине таçта вуланăччĕ те пулас. Анчах унпа хăçан тата мĕнле сипленме май пуррине пĕлместĕп. «Сывлăхра» тĕплĕнрех ăнлантарса парсан аванччĕ.

С. ГРИГОРЬЕВ.
Шупашкар районĕ

Тăварлă çыхă – ыратакан тĕле хунă ăшăтакан компресăн пĕр тĕсĕ. Çыхă валли таса йĕтĕн е пир пусмапа усă кураççĕ. Ăна темиçе хуçлатаççĕ. Марльăна вара 8 сий туса хуçлатмалла. Пусмана тасатма ăна вĕрекен шыва чиксе кăлармалла е питĕ вĕри утюгпа якатмалла.

Унтан хатĕр çыхха вĕренĕ, тăвар хушнă /10 пай шыв – 1 пай тăвар/ шыва чиксе кăлармалла, силлекелесе е пăрса сивĕтмелле. Сиплемелли вырăна нӳрĕ татăкпа шăлса илмелле те ун çине тăварлă çыхă хумалла, бинтпа çыхса çирĕплетмелле.

❖ Сунас, пуç ыратни аптратсан çĕрлене хирĕç çамкапа ĕнсе урлă тăварлă çыхă çыхмалла, çаплах çывăрмалла. Икĕ сехетрен сунас иртет, ир енне пуç ыратма пăрахать.

❖ Пуç çине çыхă хуни юн пусăмĕ ӳссен те, шыçă, шыв чирĕ пулсан та усăллă. Кун пек чухне 8 пай шыва 1 пай тăвар ямалла.

❖ Грипп чухне чирĕн малтанхи паллисене асăрхасанах пуç çине тăварлă çыхă хумалла. Инфекци бронхсене лекме ĕлкĕрнĕ пулсан тăварлă шывра йĕпетнĕ 3-4 сий çӳхе пусмана пуçпа ĕнсе çине хумалла, икĕ сий йĕперех ал шăллипе типĕ ал шăллине – çурăм çине. Çыхăсемпех çывăрмалла.

АÇТĂРХАН МĂЙĂРĔ

о Шăл тунисене çирĕплетме, пыр шыçнине ирттерме çăвара аçтăрхан мăйăрĕн çурхахĕнчен хатĕрленĕ шĕвекпе чӳхемелле. Çур стакан çурхаха 2 стакан шыва ямалла, 20 минут вĕретмелле. Çăвара чӳхеме 1 пай мăйăр шĕвекне 10 пай шывпа хутăштармалла.

о Хырăмлăх язви тертлентерсен çур стакан шыва 1 апат кашăкĕ тӳнĕ аçтăрхан мăйăрĕ ярса пăтратмалла, 1 чей кашăкĕ пыл хушмалла. Кунне 6 хут 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле.

о Вар-хырăм пăсăлсан, колит аптратсан, юн тымарĕсене тасатма 7 аçтăрхан мăйăрĕн хуппине е 3 апат кашăкĕ шалти çурхахне 1 стакан шурă эрехе ямалла, тĕттĕм вырăнта пĕр эрне лартмалла. Кунне 3 хут 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле.

АРМУТИ КĔРЕШЕТ

Паразитсемпе /хламиди, трихомонад, лямбли, эхинококк, ытти/ кĕрешме типĕтнĕ армути /полынь обыкновенная/ пулăшать. Ăна аптекăра та сутаççĕ. Сиплев курсĕ валли 100 грамм армути кирлĕ.

Курăка кофе арманĕпе çăнăх пуличчен авăртмалла. Унтан кашăкпа тата вĕтĕрех пулма ятарласа сăтăрмалла. Малтанхи виçĕ кун кашни 2 сехетре талăкĕпех тӳпелесе тултарман 1 чей кашăкĕ армути çăнăхне шывпа сыпса ĕçмелле. Ун хыççăнхи пилĕк кун – 4-5-шер хут. Çĕрле ĕçмелле мар.

Унсăр пуçне сакăр кун тăхтавсăр армути клизмипе сипленмелле. 1 апат кашăкĕ курăка тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, сивĕнсе пынă май температура 40 градуса çитсен сăрăхтармалла та клизма лартма усă курмалла.

Витĕмĕ тулли пултăр тесен сипленнĕ вăхăтра рационран ăшаланă, тĕтĕмленĕ, сĕтлĕ çимĕçсене, кукăль-булкăна кăлармалла, эрех таврашĕ ĕçмелле мар, туртмалла мар. Менюра тĕрлĕ пăтă, пахча çимĕçпе улма-çырла ытларах пулсан аван.

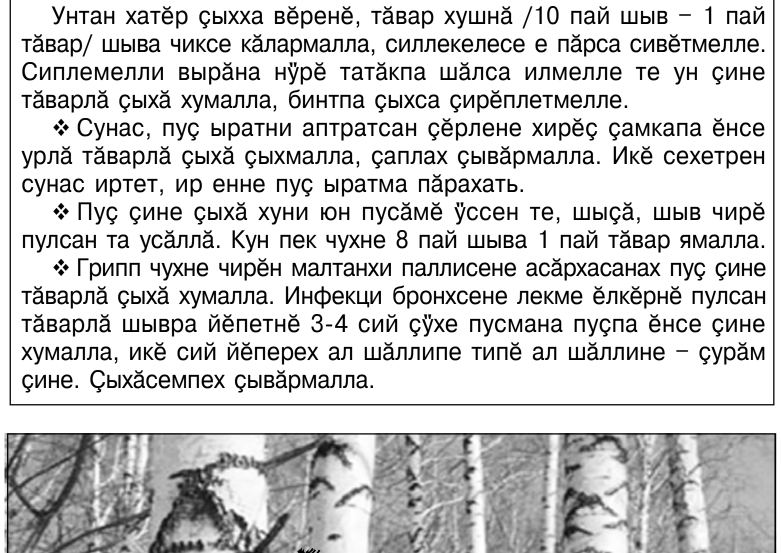
СУХАНА ВĔТĔ ВАКЛАСА

Çак рецептсем сахăр диабечĕ аптратсан çăмăллăх кӳреççĕ.

✦ Вĕтетнĕ 300 грамм сухана тата 100 грамм пыла 600 грамм типĕ иçĕм çырли эрехне ямалла, сулхăнрах тĕттĕм вырăнта 2 талăк лартмалла. Силле-силле илмелле, икĕ талăкран сăрăхтармалла. Кунне 3-4 апат кашăкĕ апатчен ĕçмелле.

✦ Вăтам 4-5 сухана вĕтĕ вакламалла, 2 литр банкине ямалла, вĕресе сивĕннĕ шыв анинченех хушмалла. Шĕвеке кунне 3 хут апатчен 20 минут маларах стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 17 кун. Банкăна вĕресе сивĕннĕ 1 стакан шыв кашни кун хушса тăмалла. Ăна пӳлĕм температуринчех упрама юрать. Сиплев курсне çулталăкра пĕрре кăна ирттермелле.

✦ Термосри тин вĕренĕ 2 стакан шыва кăвак çырлан /голубика/ 2 апат кашăкĕ çулçине ямалла, 2-3 сехет лартмалла. Кунне 3 хут апатчен 20 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.



ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле	
06.11	+ 2	- 1	
07.11	0	- 1	
08.11	+ 3	+ 1	
09.11	+ 4	+ 3	
10.11	+ 2	+ 1	
11.11	+ 3	0	
12.11	+ 3	0	

"Хыпар" Издательство çурчĕн хаçачĕсене 2015 çулăн 1 çурри валли çырăнма ан манăр. "Хыпар" – 732-66 тенкĕ, "Хыпар"- шăмат кун – 304-08 тенкĕ, "Сывлăх" – 205-02 тенкĕ.

АСТМĂНА ÇĂМĂЛЛАТМА

Эмальленĕ кастрюле 5 литр шыв тата 2 килограмм сĕлĕ ямалла, 50-60 градуса çити вĕрилентернĕ духовкăра 3 сехет лартмалла. Унтан сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. 200 грамм пыл, 200 грамм вĕтетнĕ алоэ çулçи, 200 миллилитр коньяк хушмалла, вăйсăр çулăм çине лартмалла. Вĕреме кĕрсенех илмелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла.

3 литр сĕтрен хатĕрленĕ тăпăрчă шывне 1 стакан пыл, çӳллĕ анăс курăкĕн /девясил высокий/ вĕтетнĕ 100 грамм тымарне ямалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах пĕрремĕш хутăша çур стакан ĕçмелле, ун хыççăнах – иккĕмĕш хутăша çур стакан.

Сывлăх
44 (809) №, 2014, чӳк (ноябрь), 6

Сывлăх гороскопĕ

ЧӲК УЙĂХĔНЧЕ МĔН КĔТЕТ?

Чӳк уйăхĕнче уйăх циклĕн пуçламăшĕ ӳсекен Уйăхăн иккĕмĕш тăхрине лекет. Сирĕн ку тапхăра пĕлӳ те, вăй-хал та çителĕклĕх пухăннă темелле. Çапах та Уйăх тулнă кун – чӳкĕн 7-мĕшĕнче – асăрханулларах пулăр. Çак вăхăтра васканипе тата тимсĕрлĕхе пула аманасси те, пăсăлнă апатпа наркăмăшланасси те часах, сывлăх япăхланма пултарать.

Малалла Уйăхăн çутă пайĕ пĕчĕкленсех пырать. Вăрах чирсенчен сипленме, тасатакан прцедурăсем ирттерме вăхăт. Çĕнĕ Уйăх çуралнă кун – чӳк уйăхĕн 22-мĕшĕнче – лăпкă лару-тăрура, нимшĕн те пăлханмасăр пурăнма тăрăшмалла. Ку сире ӳсекен Уйăх тапхăрĕнче энерги нумай пухма пулăшĕ.

Сурăх

Лăпкăлăх, шайлашулăх Сурăхсене организмăн хӳтлĕх вăйĕсене ӳстерме пулăшĕç. Анчах сăмса-пыр тытăмĕн шыçă чирĕсем, пӳрепе пыршăлăх ĕçĕ пăсăлни, ытлашши пăлхансан пуç ыратни аптратма пултараççĕ. Уйăх вĕçнелле вĕсемшĕн çак йывăрлăхсене чăтса ирттересси, лару-тăрăва алăра тытса тăрасси чылай çăмăлланать.

Вăкăр

Чӳк уйăхĕнче Вăкăрсен пӳрепе шăк хăмпин ĕçне йĕркере тытса тăма тăрăшмалла. Юн çаврăнăшне лайăхлатма урасене кашни кун массаж тумалла. Организма йĕркеллĕ ĕçлеттерме çуран нумай уçăлса çӳремелле, спорт залĕнче хусканусем тумалла. Вăкăрсем кахаллансан вĕсене уйăх вĕçнелле сывлăх канăçсăрлантарма пултарать.

Йĕкĕреш

Чӳк уйăхĕнче Йĕкĕрешсен канма вăхăт çук, ĕçре, килти хуçалăхра тем те тумалла. Çавăнпа кун йĕркине çирĕп пăхăнмалла, ĕçе канупа черетлемелле, тăвас килмен ĕçе тумалла мар. Унсăрăн вĕсен кăмăл пусăрăнма, пурнăçпа туллин савăнас туйăм сӳнме пултарать.

Рак

Чӳк уйăхĕнче Раксем чăтăмлă та хастар, уйрăмах вак-тĕвек кăлтăксене чĕре патне илмесен. Кăмăлсăр туйăмсемпе шухăшсенчен усă сывлăшра çӳрени хăтăлма пулăшĕ. Вăй-хал ĕçĕнчен асăрханмалла, йывăр тивсен çурăм ыратма пултарать.

Арăслан

Çурла уйăхĕнче çуралнă Арăслансемшĕн килти диета апачĕпе пурăнни пĕлтерĕшлĕ. Типĕлле, сивĕлле, техĕмлĕхсем хушса çимелле мар. Чӳк уйăхĕнче вĕсен лăпкăрах лару-тăрура, йывăр вăй-хал ĕçĕсĕр пурăнма тăрăшмалла, чĕре чирĕсенчен хӳтĕленмелле.

Хĕр

Уйăх пуçламăшĕнче сывлăх тĕлĕшпе кăлтăксем пулмаççĕ, Хĕрсем активлă та хастар. Анчах хăйсем çинче сиплевĕн çĕнĕ меслечĕсене /хăш чухне чирлĕ мар чухне те/, çĕнĕ диетăсене тĕрĕслесе пăхма юратаканскерсем наркăмăшланма, сывлăхне сиен кӳме пултараççĕ. Хăвăр çинче экспериментсем ан ирттерĕр!

Тараса

Тараса хĕвел паллинче çуралнă çынсем вăй-хал ĕçне килĕштерсех каймаççĕ. Çапах та сывлăха тивĕçлĕ шайра тытса тăма вĕсен ăс-тăн ĕçне усă сывлăшра ĕçленипе черетлемелле. Унсăрăн усал тĕлĕксем е ыйхă вĕçни аптратасси те часах. Тарасасен хăшĕпĕрин вар хытать, тасатакан процедурăсем кирлĕ.

Скорпион

Чӳк уйăхĕнче Скорпионсенчен чылайăшне вăйхалĕ, энергийĕ иксĕлми пек туйăнать. Анчах вĕсен хăйсене лайăх туйма тĕрĕс апатланмалли, вăхăтра канмалли тата вăй-хал ĕçне чикĕлемелли çинчен манмалла мар. Вăхăтра мар тата пĕр енлĕ, витаминсемпе микроэлементсенчен чухăн апат çини шăк-ар тытăмне сиенлеме, чирлеттерме пултарать.

Ухăçă

Чӳк уйăхĕ Ухăçăсене сиксе тухнă ыйтусене татса парас тĕлĕшпе пуçарулăх çуккипе асра юлĕ. Ку пĕтĕмпех организм вăйхалпа энерги çителĕксĕррине туйнипе çыхăннă. Вĕсем çак тапхăрта хăйсен сывлăхне лайăхлатас тĕлĕшпе мĕн те пулин тума кахалланаççĕ. Çуралнă уйăхра вара сывлăхĕ хавшакрах пулнине палăртмалла. Ятарлă сĕнӳсем: чӳк уйăхĕнче медитаци, шайлашуллă хусканусем, тулли апатлану усăллă.

Ту качаки

Ту качакисен чӳк уйăхĕнче вăй-халпа пуçарулăх тапса тăраççĕ. Чи кирли – вĕсем канни, тĕрĕс апатланни пĕлтерĕшлине ăнланни. Аппетит ытлашши вăйлă пулни кĕлетке виçине ӳстерме /ку эндокрин парĕсене япăх витĕм кӳрет/ пултарать.

Шыв тăкан

Чӳк уйăхĕнче Шыв тăкансем хăйсене ытлашшипех шанаççĕ, вĕсене туйăмĕсене йĕркере тытса тăма йывăр. Ытлашши туйăмлă пулни нервсене пăлхатма, картаран кăларма пултарать. Вĕсемшĕн чи лайăх эмел – малтан шухăшлани, унтан тин калани. Вăй-хал ĕçĕ, контраст душĕ, мунча усăллă.

Пулă

Пулăсемшĕн чӳк уйăхĕ – вăраха кайнă чирсенчен сипленмелли тата хăтăлмалли чи лайăх вăхăт. Больницăна выртмалла е санаторие каймалла. Енчен те вăрах чирсем çук пулсан лимфа тытăмĕн тата эндокрин парĕсен ĕçĕпе тимлĕ пулмалла. Рационра хура тул, янкăр тĕслĕ пахча çимĕçпе улма-çырла /пан улми, кăшман, кишĕр, ытти/ пулмалла.

Гипертони

ЮН ПУСĂМĔ ӲССЕН

Юн пусăмĕ ӳссен тухтăрсем ăна чакарма çак меслетсемпе усă курма сĕнеççĕ.

1. Канса выртмалла. Выртнă чухне чĕрене çăмăлрах. Кĕлеткен çӳлти пайĕ урасенчен кăшт çӳлерех пулмалла: юн аялалла куçнă май юн пусăмĕ чакать. Хăш чухне урасене усса, çурăм хыçне темиçе минтер хурса ларсан та лайăх.

2. Урасене ăшă шыва чиксе 10 минут лармалла. Ку юна урасем патнелле куçма, чĕре ĕçне çăмăллатма пулăшать, юн пусăмне чакарать. Нумайăха мар-ха, урасем вĕри шывра пулнă вăхăтлăха кăна. Çавăнпа эмел ĕçме ан манăр.

3. Ĕнсен аяларах пайĕ çине тата ура тунисен шал енне горчичник хумалла. Ку урасене вĕри шыва чикнĕ чухнехи евĕр витĕмех кӳрет, анчах ытларах вăхăта. Çапах та ку меслетпе ура венисем варикозла сарăлсан усă курма юрамасть.

4. Хăшĕсем ура кĕлисем çине пан улми уксусĕнче йĕпетнĕ пусма хураççĕ. Анчах ку нимĕн чухлĕ те усă кӳмест: урари юн тымарĕсем сарăлмаççĕ, вĕсем патне юн пырса тăрасси ӳсмест. Ура кĕлин ӳчĕ хулăн, ун витĕр уксус сăрхăнса кĕреймест, юна куçма пулăшмасть.

5. Хăлха çуначĕсене массаж тумалла. Вĕсем çинче юн тымарĕсене витĕм кӳрекен, вĕсен тонусĕшĕн явапла биологи тĕлĕшĕнчен активлă пăнчă нумай. Çавăнпа хăлха çуначĕсене массаж туни юн пусăмне чакарма пулăшать. Хăлха чĕччине лутăркаламалла тата кăмăрчакне çавра хусканусемпе массаж тумалла.

Шута илме. Çак меслетсем юн пусăмне чăн та чакараççĕ, анчах вăхăтлăха кăна. Çавăнпа вĕсем хушма мелсем кăна шутланаççĕ. Хăвăр тĕллĕн сипленмелле мар, тухтăр патне каймалла. Артери юн пусăмĕн кун кĕнекине çырса пымалла. Йĕрке тăрăх – 3 кун кашни 3-4 сехетре виçмелле, кăтартăва тата 1 минутра чĕре миçе хут тапнине, çак вăхăтра хăвăр мĕн ĕçленине çырса хумалла.

Арçынсем валли

ШЫÇĂ ЧИРĔСЕНЧЕН

Ар-шăк тытăмĕн шыçса пулакан чирĕсем тата аденома аптратсан пыл хурчĕн çимĕçĕсемпе сипленни усăллă.

Ама сĕчĕ /маточное молочко/. Ăна кунне 2-3 хут пĕр уйăх çĕçĕ вĕçĕпе илсе ĕçмелле. Тепĕр уйăхра чечек тусанне /цветочная пыльца/ çак виçепех ĕçме е ăна ама сĕчĕпе черетлесе сипленме юрать.

Перга. Ар парĕн шыççинчен /простатит/, аденомăран хӳтĕленме тата сипленме усă кураççĕ. Кунне пĕрре выç хырăмла 5-10 грамм пергана ĕмсе, шывсăр, çăтмалла.

Прополислă çурта. 200 миллилитр медицина спиртĕнче 40 грамм прополис ирĕлтермелле, унтан çулăм çине лартса çурри хухиччен вĕретмелле. 1 апат кашăкĕ какао çăвĕ хушса лайăх пăтратмалла. Пулнă хутăшран çуртасем йăваламалла, сивĕ çĕре хумалла. Çĕрлене хирĕç тула тухнă е клизма лартнă хыççăн тӳрĕ пырша прополис çурти чикмелле. 4 эрне сиплենмелле, 4 эрне тăхтамалла. Çакăн пек темиçе курс ирттермелле.

Ыраш çăнăхĕпе пыл çурти. 3 апат кашăкĕ ыраш çăнăхне, 1 çăмарта саррине, 1 апат кашăкĕ пыла лайăх хутăштармалла. Çуртасем йăваламалла, шăнтмăша хумалла. Çĕрлене хирĕç тӳрĕ пырша çак çуртана чикмелле. 4 эрне сиплленмелле, 4 эрне канмалла, унтан тепĕр курс пуçламалла.

Сухан хуппипе пыл. Çур литр шыва дуршлагра çунă 1 стакан сухан хуппи ямалла. вăйсăр çулăм çинче 7 минут вĕретмелле, илсен 40 минут лартмалла. Сăрăхтармалла та 3 апат кашăкĕ пыл хушмалла. Кунне 3 хут çуршар стакан 5 кун ĕçмелле. 5 кун тăхтанă хыççăн çĕнĕ курс курс ирттермелле. Тăхтавсем вăхăтĕнче 100 миллилитр шывра 10 грамм тăвар ирĕлтермелле, çак шĕвекре йĕтĕн ал шăллине йĕпетсе унпа пилĕкпе хырăм айне чĕркемелле. 2 сехет тытмалла.

Ыйту-хурав

ТУХТĂРПА КАНАШЛĂР

Нумай пулмасть хĕсметрен таврăннă каччă «Сывлăха» янă çырăвĕнче кĕçĕ чирĕпе нушаланни çинчен пĕлтерет, пулăшма ыйтать. Вăл маçпа та, укол тутарса та сипленнĕ иккен, анчах пичĕ ниепле те тасалса çитменнишĕн пăшăрханать.

Ăна тепĕр хут больницăна кайса тĕрĕсленме, тухтăр сĕнĕвĕсене çирĕп пурнăçлама сĕнетпĕр. Çавăн пекех халăх медицинин кĕçĕпе кĕрешмелли рецепчĕпе паллаштаратпăр.

60 грамм апат тăварне тин вĕренĕ 6 литр шыва ямалла, 720 грамм хăватлă табак порошокĕ хушмалла. Савăта ăшă чĕркесе 2 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Ăшă шĕвекпе кĕçĕ сиенленĕ ӳте кунне 3 хут 8-10-шар минут сăтăрмалла. Çапла сипленнĕ вăхăтрах ирхине выç хырăмла тата каçхине çывăрас умĕн медицина кукĕртне 1 грамм ĕçмелле.

Сывлăх
44 (809) №, 2014, чӳк (ноябрь), 6

МАТТУРСКЕРЁМ МАНĂН

АШШĔ-АМĂШНЕ ПУЛĂШМА

Психолог кĕтесĕ

ХĂЙНЕ ТЫТКАЛАМА ВĔРЕНТĔР

Тĕпренчĕкĕр итлемесĕр, ашкăнса тарăхтарсах çитерет-и? Психологсем ашшĕ-амăшне ачисен чи лайăх енĕсене аталантарма пулăшас тĕлĕшпе çакăн пек сĕнӳсем параççĕ.

1. Пĕчĕкскерне пӳрт умĕнче ӳсекен чечексене татма юраманни çинчен темиçе те ăнлантарнă ĕнтĕ. Анчах вăл мĕншĕнха тула тухнă-тухманах каллех чечек йăранĕ патне ыткăнать, илемлĕскерсене тăпăлтарма пуçлать?

Çулталăк çурăччен ачасем ыттисен шухăшĕсемпе туйăмĕсем вĕсеннисенчен уйрăлса тăма пултарнине ăнланаймаççĕха. Çавăнпа пӳртре, пахчара, кил хушшинче уншăн хăрушлăхсăр лару-тăру туса хумалла. Вăл унта хăйне хăтлă туйтăр, «çук!» тенине тăтăш илтмесĕр çӳреме пултартăр. Çăмăллăнах арканакан, çĕмĕрĕлекен япала патне туртăннине асăрхасан урăх япалапа илĕртме май тупăр. Çакна шута илмелле: «çук» тенине час-часах илтекен ача çак сăмаха пачах хăлхана чикми пулать. Ку аэропорт çывăхĕнче пурăнакан çынсем самолетсен шавне илтме пăрахнă чухнехи пекех пулса тухать.

2. Ачăр паркри чуччупа каçса кайсах ярăнать. Анчах киле кайма вăхăт çитнĕ. Эсир ăна чуччу çинчен анма чĕнетĕр. Самантрах аçа-çиçĕм пуçланать: ача кăшкăрса йĕрет, турткалашать. Çак лару-тăру çине унăн куçĕпе пăхăр-ха. Сире ача паркра юласшăн пулни тарăхтарать. Анчах паркра юласшăнни япăх-и вара? Ăна çапла каласа пăхăр: «Эсĕ кунтан каясшăн маррипе çиленнине ăнланатăп. Анчах пирĕн киле кайма чăннипех вăхăт çитрĕ-çке». Унтан ачана чуччу çинчен асăрхансан антарăр та килелле çавăтса утăр. Çак çулти ачасемшĕн сăмахпа калани нимех те пĕлтермест, вĕсене ĕçпе витерни кирлĕрех. Вăл çине тăрсах кутăнлашнине итлесе ан тăрăр, ăна ӳкĕтлеме те ан тăрăшăр. Унсăрăн малашне пачах итлеми пулĕ.

3. Çулталăк çурăри ачăрпа уçăлма тухсан паллаçнă хĕрарăмпа калаçса тăратăр. Çак вăхăтра тĕпренчĕкĕр хыттăн кăшкăрнине илтсе çаврăнса пăхатăр. Ак тамаша: вăл тепĕр ачана çӳçĕнчен ярса тытнă та тăпăлтарать кăна! Ăна кун пек тума юрамасть тесе каланин усси çук. Лару-тăрăва лăпкăн, шăв-шавсăр йĕркене кĕртни лайăххах пулĕ.

4. Эсир килте çакăн пек йĕрке туса хунă: ачана каçхи юмах вуласа парас умĕн унăн теттисене хăйĕн пуçтармалла. Анчах тăтăш ывăннипе çак йĕркене хăварах пăсатăр, тетесене пуçтарма пуçлатăр, ачана вара çапла калатăр: «Эсĕ хăвна япăх тытатăн, çавăнпа паян юмах вуламастăп». Ача, паллах, йĕрет, кутăнлашать.

Пĕчĕк ачасем кăна мар, çул çитмен çамрăксем те хăйсене çакăн пек тыткалаççĕ. Пĕрре çирĕплетнĕ йĕркерен пăрăнсан ачасен суя туйăм аталанма пултарать. Çавăнпа çемьере пурин те йăлана кĕнĕ йĕркесене пăхăнмалла. Ачана вĕсем çинчен, вĕсене пăссан мĕн пуласси çинчен каласа ăнлантармалла. Пĕчĕкскер лайăхпа япăха уйăрма вĕрентĕр. Тĕслĕхрен, йĕрке тăрăх ачана апатпа выляма хушмастăр, итлемерĕ пулсан турилккине илсе лартатăр.

5. Виççĕри ывăлăр аппăшĕ патне пырса тăрать, фломастер илет те ӳкерчĕкне вараласа хурать. «Каçару ыйт!» – тесе фломастерне туртса илетĕр. Ача каçару ыйтма та пултаратьха, анчах хăй айăплине пачах туймасть. Апла тăк ниме те вĕренеймест. Çавăнпа ăна тĕллевлĕ ыйтусем парăр: «Каласа пар, мĕн пулчĕ? Аппу мĕн туйрĕ? Хăв мĕн туйрăн? Эсĕ мĕнле шухăшлатăн – лару-тăрăва лайăхлатма мĕн тумалла?« Çак меслетпе усă курса ачана шухăшлама, хăй тĕллĕн пĕтĕмлетӳсем тума вĕрентетĕр.

Хӳтлĕх

ШКУЛ АЧИН АПАЧĔ ÇИНЧЕН

Юлашки çулсенче «шкул гастричĕ» текен терминпа усă курма пуçларĕç. Ку ахальтен мар: статистика тăрăх чирленĕ ачасенчен кашни вуннăмĕшĕ гастритпа, дуоденитпа, апат ирĕлтеркен тытăмăн ытти чирĕпе аптрать. Ачине çак чирсенчен хӳтĕлес тесен ашшĕ-амăшĕн мĕн пĕлмелле-ха? Диетологсем çапла сĕнеççĕ.

◆ Ирхи апат пахалăхĕ пирки ан манăр. Куна пăтăран /сĕлĕ, геркулес, манна, урпа пăттисем/ пуçласан лайăххах. Унпа пĕрлех çăмарта е тăпăрчă, е йогурт, çу, е пĕвер паштечĕ сĕрнĕ, е чăх какайĕ хунă çăкăр çиме юрать.

Ирхи апат тулли пулмасан шкул ачин пуç мими хăйшĕн чи тухăçлă 9-11 сехетсенче кирлĕ чухлĕ ĕçлеймест.

◆ Кăнтăрлахи 12 сехетре ачана иккĕмĕш ирхи апат кирлĕ, ку улма-çырла е бутерброд пулма пултарать. Ача шкул столовăйĕнче çиессине çине тăрсах хирĕçлет пулсан ăна апат пĕрле чиксе парăр. Йогурт, пан улми, кишĕр, сыр е пĕçернĕ какай хунă çăкăр, сĕлĕ печенийĕ аван.

Ачана кирек мĕнле апата та сĕтел хушшине ларса, ăшă чейпе сыпса çимеллине ăнлантарса парăр.

◆ Килти апатлану валли те усăллă çимĕçсем суйламалла. Ача рационĕнче çăмарта, пулă, пĕвер, çуллă мар тăпăрчă пулмалла. Вĕсем ăс-тăна çивĕчлетекен холинпа пуян.

Çăмарта саррипе пĕвер паштечĕ ас туса юлассине, информаци йышăнассине лайăхлатма пулăшаççĕ.

◆ Уйăхра 3-4 хут – сойăран, уйăхра 1 хут пăру тата ĕне миминчен апат хатĕрлени усăллă. Вĕсенче пуç мимине аталанма, аван ĕçлеме кирлĕ лецитин, холестерин, В ушкăнри витаминсем, фолацин нумай.

◆ Вĕренӳ çулĕнче ачасемпе çамрăксене вĕсем валли ятарласа кăларнă поливитаминсен комплексне ĕçтермелле.

◆ Ачасене апата хисеплениине хăвăр тĕслĕхпе кăтартăр. Хăвăр тĕрĕс мар апатланатăр пулсан ачаран йĕркене пăхăнма ыйтни вырăнсăр. Воспитанин чи витĕмлĕ хатĕрĕ – ашшĕ-амăшĕн тĕслĕхĕ.

Тимлĕх

СУРАНА СĔРМЕ

Пĕчĕк сурана, чĕртернĕ, шăйăрттарнă ӳте мĕн сĕрсен лайăх-рах?

Йод. Ăна суран таврашĕнчи 2-3 сантиметр радиусри ӳте кăна сĕрме юрать. Халĕ меллĕ йод кăранташ кăлараççĕ. Анчах вăл çемьере кашнин хăйĕн пулмалла.

Зеленка. Вăл йод пекех чĕпĕтмест, ăна кĕлеткен кирек хăш пайĕнчи шăйрăксене, 3-5 çулсенчи ачасенне те, сĕрме юрать. Анчах унпа сурана йĕпетмелле мар – вăл ӳте пĕçертсе яма пултарать.

Водород перекисĕ. Тухтăрсен шухăшĕпе – вăл сурана сĕрме уйрăмах лайăх. Пĕçертмест, сăрламасть, ӳте вĕчĕрхентермест, япаласене пăсмасть, хакĕ йӳнĕ. Çуса тасатма ăна суран çине ямалла та стерильлĕ салфеткăпа шăлса илмелле.

Хлоргексидин. Унăн шыв шĕвекĕн тĕсĕ те, шăрши те çук. Алла кастарсан хлоргексидин шĕвекне сĕрмелле те суран çине кунне темиçе хут 2-3 минута унра йĕпетнĕ тампон е бинт хумалла

Фукорцин. Ку – ятарлă дезинфекци тата антисептик хатĕрĕ. Витĕмĕпе зеленкăпа танлашать, ун пекех варалать. Унпа ӳтĕн пысăк пайĕ сиенленсен сипленмелле мар, ун йышĕнче наркăмăшлантарма пултаракан фенол пур.

Спирт. Суран таврашĕнчи ӳте спирт е шурă эрех сĕрме юрать, анчах вĕсен витĕмĕ вăйсăр. Суран çине спирт ямалла мар, ыратнипе шок пулма е ӳт пиççе кайма пултарать..

Килти меслем

ПИЛЛĔКРЕН ИРТСЕН

Пиллĕкрен иртнĕ ачана астмăран çак мелпе сиплеме юрать. Хĕренĕн 150 грамм тымарне аш арманĕпе авăртмалла, 2 лимон сĕткенĕ хушса пăтратмалла, сивĕтмĕше лартмалла. Ачана ирсерен выç хырăмла çуршар чей кашăкĕ ĕçтермелле. 3-4 кунранах сывлăх лайăхланма кирлĕ.

Анчах ача гастритпа, хырăмлăх сĕткенĕн йӳçеклĕхĕ пысăккипе е цитруссене аллерги пуррипе аптрасан ку рецептпа усă курма юрамасть.

ПАХА ТУМЛАМ

Гайморитпа нушаланакан ачана сиплеме 50 тумлам коньяка 25 тумлам алоэ сĕткенĕ, 25 тумлам пуçлă сухан сĕткенĕ ярса пăтратмалла. Тĕксĕм тĕслĕ кĕленчене ярса лартмалла. Эмеле кашни сăмса шăтăкне 1-ер тумлам кунне пĕрре тумлатмалла.

ПЫЛАК ЭМЕЛ

Бронхитран, ӳпке шыççинчен сиплеме çакăн пек шĕвек хатĕрлĕр. Пĕр пуç ыхрапа çур пуç ыхрана вĕтĕ вакламалла, çур литр сĕте ярса çемçеличчен пĕçермелле. Сивĕнсен 1 апат кашăкĕ пыл хушмалла. Ачана шĕвеке çăрипе пĕрлех кунне 5-6 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçтермелле.

Температурăна чакарма тепĕр тĕрлĕ пылак эмел пулăшать. 1 апат кашăкĕ пыла, 1 апат кашăкĕ теркăланă сухана тата 1 апат кашăкĕ теркăланă пан улмине хутăштармалла. Ачана ăна апатчен çитермелле.

ЦИФРĂСЕМПЕ ФАКТСЕМ

✦ Ачасен 82 проценчĕ мĕн те пулин кăсăклантарсан амăшĕ патне пырать, мĕншĕн тесен ашшĕ яланах : «Аннӳрен ыйт»,- тесе хуравлать.

✦Çулталăк тăршшĕнче ача вăтамран 105 пин ыйту парать. Вăл ӳссе пынă май ыйтăвĕсем сахалланаççĕ, анчах вĕсем кăткăсланаççĕ. Çавăнпа амăшĕ чылай чухне хуравлаймасть те.

✦Британи ăсчахĕсем шутласа кăларнă тăрăх – вăтамран кашни 2 минут та 36 çеккунтра амăшĕсен черетлĕ ыйтăва хурав шырама тивет.

✦Чи анлă сарăлнă ыйтусен хушшинче: шыв мĕншĕн йĕпе; пĕлĕт ăçта вĕçленет; пĕлĕт мĕншĕн кăвак; пулă шывра мĕнле сывлать.

Ӗшӗл аптека

ПӲРЕНЕ – ЫЛТĂН ХУЛĂПА

Ылтăн хулăпа /золотарник обыкновенный, золотая розга/ халăх медицининче шăк хăмпи шыççан /цистит/, пӳре чикенӗ аптратсан, пӳрере чул, хăйăр, шăкра белок пулсан сипленеççӗ.

Унăн препарачӗсем шăк хăвалакан, шыçça хирӗçле, лăплантаракан витӗмпе палăрса тăраççӗ. Курăкӗпе ӳт тăртансан, шыв чирӗ пулсан, холецистит, гепатит, пиелонефрит, ӳпке туберкулезӗ, бронх астми аптратсан, ылмашăну ӗçӗсем пăсăлсан усă кураççӗ.

Шăкра белок пулсан. 1 апат кашăкӗ курăка тин вӗренӗ 1 стакан шыва шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 2-шер апат кашăкӗ ӗçмелле. Курс – 2 эрне.

Ӳт тăртансан. Каçхине 1 апат кашăкӗ курăка тин вӗренӗ çур стакан шыва ямалла. Савăта ăшă чӗркемелле. Шӗвеке ирхине сăрăхтармалла. Кунне 2 хут – ирхине тата каçхине– стаканăн виççӗмӗш пайне ӗçмелле. Юлнă шӗвеке сивӗтмӗшре висӗ куна яхăн упрама юрать. Сиплев курсӗ – 3 эрне. Пӗр уйăх тăхтанă хыççăн тепӗр курс ирттерме пулать.

Вăрах нефрит аптратсан. 1 апат кашăкӗ курăка 2 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 5 минут вӗретмелле. Илсен 1 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен çуршар стакан ӗçмелле.

Подагра, ревматизм. 2 чей кашăкӗ курăка вӗренӗ ăшă 1 стакан шыва ямалла, 2-3 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен чӗрӗкшер стакан ӗçмелле.

Ар парӗн аденоминчен сипленме. Çӗрлене хирӗç 1 апат кашăкӗ курăка 1 стакан сивӗ шыва ямалла, ирхине сăрăхтармалла. Пӗр кунра апатчен пӗр пек виçесене пайласа ӗçсе ямалла.

Шута илме: курăк наркăмăшлă, çавăнпа рецептри виçене çирӗп пăхăнмалла.

Витӗмлӗ

ХУППИНЕ АН ПĂРАХĂР

Сухан хуппипе организма сыватма пулать. Унăн сиенлӗ витӗм пачах çук, вăл такама та юрать.

◆ Атеросклерозран 2 апат кашăкӗ вӗтетнӗ сухан хуппине 100 миллилитр шурă эрехе ярса пӳлӗмри тӗттӗм вырăнта 1 эрне лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 20 тумлам настойкăна 1 апат кашăкӗ тасатман хӗвел çаврăнăш çăвӗпе хутăштарса ӗçмелле. 2 эрне сипленмелле. 10 кун тăхтанă хыççăн тепӗр курс ирттермелле.

◆ Шăнса пăсăлнипе, аллергие пула сунас пуçлансан 4 апат кашăкӗ вӗтетнӗ сухан хуппине вӗрекен 1,5 литр шыва ямалла. Пăсӗпе 3-5 минут сывламалла.

◆ Варикозран сипленнӗ чухне 2 апат кашăкӗ вӗтетнӗ сухан хуппине 100 миллилитр шурă эрехе ямалла. Пӳлӗмри тӗттӗм вырăнта 1 эрне лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 2-3 хут апатчен 30 минут маларах 20-шер тумлам ӗçмелле. Курс – 10 кун.

◆ Геморрой аптратсан 4 апат кашăкӗ сухан хуппине 2 литр сӗте ямалла. Вӗреме кӗртмелле те вăйсăр çулăм çинче 10 минут пӗçермелле. Пӳлӗм температуринче сивӗниччен лартмалла, сăрăхтармалла. Шӗвеке тарăн мар сарлака савăта ямалла, унта 10 минут лармалла.

◆ Типӗ ӳслӗкрен 2 апат кашăкӗ сухан хуппине 2 стакан шыва ямалла. Вӗреме кӗртмелле те вăйсăр çулăм çинче 15 минут пӗçермелле. Сивӗнсен сăрăхтармалла. Шӗвеке кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 50-шар миллилитр ăшăлла ӗçмелле.

◆ Шăнса пăсăлсан иммунитета вăйлатма 1 апат кашăкӗ вӗтетнӗ хуппа, 1 ывăç хыр лăссине, 1 чей кашăкӗ вакланă пылак тымара, 2 апат кашăкӗ шăлан çырлине 2 литр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 15-20 минут вӗретмелле. Унтан шӗвеке термоса ярса 10-12 сехет лартмалла. Кунне 3 хут чей вырăнне ӗçмелле.

◆ Пыр ыратсан 2 апат кашăкӗ сухан хуппине 2 чей кашăкӗ эмел курăкӗн чечекӗпе хутăштармалла. Çур литр сивӗ шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 15 минут вӗретмелле, çулăм çинчен илсен 4 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Шӗвекпе пыра кашни сехетре чӳхемелле.

Шута илме: сывă сухан хуппипе кăна усă курмалла, çӗрме, типме пуçлани юрăхсăр.

ПӖР УЙĂХ ӖÇМЕЛЛЕ

Витаминсемпе пуян çак шӗвексенчен кирек хăшне те пӗр уйăхран кая мар ӗçмелле. Вӗсем организма ырă витӗм кӳреççӗ, иммунитета çирӗплетеççӗ.

❖ Пӗр виçепе шăлан çырлине, хăмла çырлин çулçине, хурлăхан çулçине, кӗтмел çулçине хутăштармалла. 2 апат кашăкӗ пухха тин вӗренӗ 1,5 литр шыва ямалла, пӗр-икӗ сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 2-3 хут çуршар стакан ӗçмелле.

❖ Виçӗ пай вӗлтрен çулçине пӗрер пай шăлан тата кӗтмел çырлисемпе хутăштармалла. 1 апат кашăкӗ пухха тин вӗренӗ çур литр шыва ямалла. 10 минут вӗретмелле, çулăм çинчен илсен 4 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 3 хут çуршар стакан ӗçмелле.

❖ Пӗр виçепе типӗтнӗ шăлан çырлине тата хăмла çырлине хутăштармалла. 1 апат кашăкӗ пухха тин вӗренӗ 1 стакан шыва ямалла. 10 минут вӗретмелле, илсен 3 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 3 хут стаканăн виççӗмӗш пайне ӗçмелле.

❖ Çичӗ пай хӗрлӗ пилеше виçӗ пай вӗлтрен çулçипе хутăштармалла. 1 апат кашăкӗ пухха тин вӗренӗ çур стакан шыва ямалла. Вăйсăр çулăм çинче 10 минут тытмалла, илсен 3 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 3 хут çуршар стакан ӗçмелле.

Пӗвер валли

СИВ КУРĂКӖ

Сив курăкӗн /цикорий/ пӗтӗм пайӗ – тымарӗ, чечекӗ, тунитурачӗ – пӗвершӗн усăллă. 1 апат кашăкӗ курăка 1 стакан шыва ярса 20 минут вӗретмелле, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут стаканăн виççӗмӗш пайне ӗçмелле.

Е сив курăкӗн 2 апат кашăкӗ вӗтетнӗ тымарне тин вӗренӗ 1 стакан шыва ямалла, сивӗнсен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умӗн çуршар стакан ӗçмелле.

ШУРĂ АРМУТИ

Шурă армути /полынь горькая/ настойкине аптекăра сутаççӗ. Ăна кунне 3 хут апат умӗн 10-шар тумлам ӗçмелле. 2 эрне ӗçнӗ хыççăн 10 кунлăх тăхтав тумалла та татах сипленме пуçламалла. Пӗтӗмпе 3 курс ирттермелле.

ХУПАХ ТЫМАРӖ

Хупах /лопух/ тымарӗнчен сивӗ шӗвек хатӗрлемелле. 1 чей кашăкӗ тымара вӗресе сивӗннӗ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Ӗçмелле те сăрăхтарнă хыççăн тӗпӗнче юлнă чӗр тавара каллех 1 стакан шыва ямалла, 2 сехет лартмалла. Çак шӗвеке те ӗçмелле.

СӖТЛӖ ТАЛ ПИÇЕН

Сиплев тӗллевӗпе тата сипленнӗ хыççăн вăй пухма сӗтлӗ тал пиçенӗн /расторопша пятнистая/ вӗтетнӗ тымарӗпе шӗвек хатӗрлемелле. 2 апат кашăкӗ чӗр тавара тин вӗренӗ çур литр шыва ямалла, шыв мунчине лартса çурри таран хухиччен пиçӗхтермелле. Кунне 4-5 хут малтанхи 1-2 кун – 1-ер апат кашăкӗ, кайран 50-шар миллилитр ӗçмелле. Сиплев курсӗ – 1 уйăх.

Реклама тата пӗлтерӳсем

УСЛУГИ

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

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

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

513.Чистка колодцев. Т.89613429059.

КУПЛЮ

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

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

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

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

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

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

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

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

650.Гравмассу, песок, щебень, керамзит. Д-ка. Т. 89033583021.

« ХЫПАР »
Издательство çурчӗ" автономи учрежденийӗ

УЧРЕДИТЕЛЬ:
"ХЫПАР" ИЗДАТЕЛЬСТВО ÇУРЧӖ" АВТОНОМИ УЧРЕЖДЕНИЙӖ

Сывлăх
Çырăнмалли индекс: 11524

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

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

РЕДАКЦИ АДРЕСӖ:
428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчӗ, 13, Пичет çурчӗ, III хут, "Сывлăх".
ЫЙТСА ПӖЛМЕЛЛИ ТЕЛЕФОНСЕМ: 56-03-04,56-00-67.
коммерци дирекцийӗ:
28-83-70,
56-20-07 – инспекторсем.
hypar2008@rambler.ru

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

Хаçата «Хыпар» Издательство çурчӗ» АУ техника центрӗнче калăпланă, «Чăваш Ен» ИПК АУО типографийӗнче пичетленӗ, 428019, Шупашкар хули, И.Яковлев проспекчӗ, 13. 56-00-23 – издательство директорӗ.
Номере 06.11.2014 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 12 сехетре алă пуснă.
Тираж 6202. Заказ 4228.