

Уса курма  
.....  
**ЙҮСЁ ТЁК ЙҮСЁ!**

**Йүсё куракан /кислица обыкновенная/ тунине, сүлсине, чечекне үсен-тáран чечеке ларсан пухса хатёрлеççё. Вёсемпе çак чирсем апратсан хушма сиплевре уса кураççё.**

✦Кáкáр хёртсен, шёвёрёлчен пулсан, сарамак, нефрит апратсан, уйáх хушши вáхатёнче юн вáйлá кайсан. 1 апат кашáкё вётетнё сүлса тин вёренё 1 стакан шыва ямалла, 2 сехетрен сáрáхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 1-ер апат кашáкё ёçмелле.

✦Хырамлáхáн усал шыçси апратсан. 1 апат кашáкё курáка 400 миллилитр вёри шыва ямалла, хупáлчине витнё эмальенё савáтпа вёрекен шыв мунчине лартмалла, 10-15 минутран сáрáхтармалла, малтанхи виçине ситерме вёренё шыв хушмалла. Кунне 2-3 хут апат вáхатёнче суршар стакан ёçмелле.

✦Кáкáр хёртнине ирттерме. 1 апат кашáкё чёрё сүлса тин вёренё сур литр шыва ямалла, сивёниччен лартмалла. Сáрáхтармалла мар. Кунне 2-шер стакан темисе кун ёçмелле.

✦Аппетита лайáхлатма. Йүсё курáкан тупелесе тултарна 1 апат кашáкё сүлсине тин вёренё 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сáрáхтармалла. Кунне 2-шер стакан ёçмелле.

✦Шáнса пáсáлсан, грипп ерсен. 2 апат кашáкё типё курáка 1,5 стакан вёри сёте ямалла, хупá савáтпа вёрекен шыв мунчине 30 минута лартмалла, сивёнсен сáрáхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах суршар стакан ёçмелле.

✦Шёвёрёлченрен хáтáлма. Чёрё курáка пáчáртаса сёткенне юхтармалла. Áна кунне 3 хут апатчен 1 апат кашáкё /пыл хушса/ ёçмелле.

✦Ангина нушалантарсан, шáл туни шыçсан. 2 апат кашáкё вётетнё типё сүлса тин вёренё 2 стакан шыва ямалла, 2 сехетрен сáрáхтармалла. Шёвекпе пыра, çавара чүхемелле. Унпа сурансене, язвáсене сума та, вёсем сине примочка хума та уса кураççё.

✦Çáвар áшё кёсенленсе шыçсан /стоматит/. Çав мелпех хатёрленё шёвекпе çавара чүхемелле. Унпа пүрлё суран сине компресс та хураççё.

✦Çáвартан япáх шáршá кёрсен. Çавара 1 пай йүсё курáк сёткенне 10 пай шывпа хутáштарса чүхемелле.

**СҮРÁМ СИНЕ – МЕЛИССА**

Сүрám, хул пуçси, мáй мышчисем тáтáшах хыта-хыта ларсан пуç ыратать. Çакáн пек чухне мелисса компресёпе сипленни ыра витём кўрет.

Пёр стакан мелисса сүлсине тин вёренё икё литр шыва ямалла, 20 минут лартмалла та сáрáхтармалла. Кравать сүмне мелисса шёвекёллё пысáк кастрюль, сырлан е сар сип ути çавё янá кёленче лартмалла, тёлкё пысáк мар икё ал шáлли хумалла. Тепёр сын пулáшáвё кирлё. Чирлё сынна хырам сине ырттармалла. Пёр ал шáллине мелисса шывёпе йёпетмелле, кáштах пáрса илмелле, сивёнме памасáр сипленекенён ёнси, хул пуçсийёсем, сүрámё сине хумалла. Иккёмёш ал шáллине те çак шёвекрех йёпетсе пёрремёшё сине хумалла. Унтан ал шáллисене иккёшне те тепёр майлá çавáрса хумалла.

Халё сиелти сивённё ал шáллине каллех йёпетсе хумалла, каллех çавáрмалла. Сивённё ал шáллине вёрипе 20 хут улáштармалла. Ытларах та юрать. Процедура хыççáн ўт хытá хёрелет. Áна сырлан е сар сип ути çавёпе массаж тумалла. Сиплевре вёçлесен сывáрмалла.



**Республикан клиника офтальмологи больницинче пултаруллá сáмрáк специалист чылай. Áсталáха куллен үстерсе пыма тáрáшакан тухтáрсен йышёнче Светлана Никитина офтальмолога та палáртаççё. Вáл Чáваш патшалáх университетёнчен 2008 сүлта вёренсе тухнá. Светлана Викторовна – ЧР медицина ёçченёсен ассоциацийён, Раçсей офтальмологёсен обществин Чáваш регион уйрámён членё.**

Халáх медицина  
.....  
**ПАХЧА СИМЁС КОМПРЕСЁ**

Варикозран сипленме пахча симёс компресё пулáшать. 3 чёрё хáярпа 3 пан улмине вётё теркáпа хырмамалла, кáштах пáчáртаса сёткенне юхтармалла. Хáярпа пан улми пáттине йётён ал шáллипе чирлё венáсем сине хумалла, сиелтен полиэтилен пленкáпа чёркемелле. Компреса чылай вáхат тытсан усáллá. Вáл юн тымарёсен стенкисене сирёплетет, ыратнине, тáртаннине ирттерет.

**КИШЁР СЁТКЕНЁПЕ**

Сасá сётсен /ларингит/ кишёр сёткенне пылла сурмалла хутáштармалла. Кунне 4-5 хут 1-ер апат кашáкё ёçмелле. Е 100 грамм кишёре сур литр сёте яrsa пёçермелле. Сáрáхтармалла. Пёчёк сыпáмсемпе ёçмелле тата унпа пыра сасá сётни иртиченех чүхемелле.

**ВÁЙЛÁ ЁСЛЁКРЕН**

Кёленчене вётетнё сухан тултармалла, пáкáламалла, савáта талкáшпех чустапа сёрсе тухмалла, духовкáна лартмалла. Чуста пиçсе хытсанах сўнтермелле. Сивёнсен чустана хáйпáтса илмелле, кёленче пáккинне усмалла. Çак эмелпе кáкáр ачисене те сиплеме юрать – грипп чухне, шáнса пáсáлсан суршар чей кашáкё ёçтермелле. Ситённисен – кунне 3-4 хут апат хыççáн 2-шер апат кашáкё.

**ИРХИ ТÁШМАНСЕМ**

Ирхине çак симёссемпе уйрáмах асáрхануллá пулмалла. Вёсем выç хырамла апат ирёлтерекен органсен лáймака сийне япáх витём кўреççё.

+ Тин юхтарнá йүсё сёткен лáймака сие вёчёрхентерет. Áна вёренё шывпа сурмалла хутáштарса апат хыççáн ёçни ырачлáрах.

+ Хура кофе хырамлáхра тáвар йүсёкё туса кáларассине вáйлáтать. Çавáнпа áна та выç хырамла ёçмелле мар. Кофеин витёмне сёт е çара сёт хушса сёмсетсен аван.

+ Тётёмленё симёссен сиенлё витёмне вáйсáрлатма чылай кáткáсрах. Вёсем канцерогенлá. Тата вёсене синё хыççáн ват шёвекё тухасси вáйланать, вáл хырамлáха лексе áна вёчёрхентерме пултарать.

**ВИСЁ РЕЦЕПТ**

**Тонзиллит.** Вётетнё 4-5 ыхра шáльне тата хаяр утин /шалфей/ вётетнё 2 апат кашáкё типё курáкне тин вёренё 1 литр шыва ямалла. Савáта хупáлчапа витсе вёрекен шыв мунчинче 15 минут тытмалла. Пүлём температуринче 45 минут лартмалла та сáрáхтармалла. Кунне 3-4 хут чёрёкшер стакан ёçмелле. Çак шёвекпех пыра кашни 30 минутра чүхемелле.

**Сивёч бронхит.** 1 пуç ыхрана нимёрлемелле. Аш арманёпе 2 лимона хуппипе тата вáррисёр авáртмалла, ыхра пáттипе хутáштармалла. 300 грамм сахар тата сур литр сáра хушмалла. Хупá савáтпа вёрекен шыв мунчине 30 минута лартмалла, сáрáхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 1-ер апат кашáкё ёçмелле.

**Тахсанхи ёслёк.** Алоэн тачка тáватá сүлсине сёсёпе вакламалла, кёленче савáта хумалла, 500 миллилитр типё хёрлё иçём сырли эрехё ямалла. 2-3 апат кашáкё пыл хушмалла. Тётём ырачнта 5 кун лартмалла та сáрáхтармалла. Кунне 3 хут апат хыççáн 1-ер апат кашáкё ёçмелле.

Куллен – куна  
.....

**ЮМАН КЁЛЁПЕ  
ГЕРАНЬ ТЫМАРЁ**

✦ Куçри юн пусáмне чакарма. 4 апат кашáкё юман кёлне тин вёренё 1 литр шыва ямалла, пёр талáк лартмалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 3-шер апат кашáкё ёçмелле. 14 кун сипленмелле. Унтан 5 кун тáхтамалла та тепёр сиплев курсё ирттермелле.

✦ Ёт чирёсенчен, нервсем пáлхансан. Пүртре үсекен геранён пёр ывáç сүлсине вётетнё тымарне тин вёренё 1 литр шыва ямалла, шыв мунчинче 20 минут пиçёхтермелле, илсен áшáра 3 сехет лартмалла. Сáрáхтармалла та áшá шывлá ванна ямалла. Çак ваннара 15 минут ыртмалла.

✦ Ура кёли суркалансан. 1 литр áшá шыва 4 чей кашáкё бор йүсёкё ямалла. Урасене çак хутáшра 15 минут тытмалла. Унтан шáлса типётмелле те кашни суркаланчáка «Спасатель» бальзам сёрмелле.

**ЙЁПЕНСЕ  
ТÁРАТЬ**

Йёпенекен кёсенрен /мокнуçая экзема/ Индире сўç сáрлама уса куракан хнапа тата басмáпа сипленеççё иккен. Порошок сáраçене сурмалла хутáштармалла, кáшт илнё вёри шыва яrsa пáртмалла. Çак пáтта кёсенсене сёрмелле, бинтламалла.

Сыхáпа 3 кун сўремелле, унтан сённипе улáштармалла. Темисе кун сипленнё хыççáн экзема тёпё-йёрёпех сухалма кирлё.

**ÇАНТАМАК**

кáнтáрла сёрле

10.07	+20	+13	■
11.07	+19	+10	■
12.07	+22	+13	■
13.07	+26	+15	■
14.07	+28	+18	■
15.07	+29	+18	■
16.07	+28	+18	■

## Бишәл аптека

КУРАК ҘАВҘ КИРЕК ХАҘАН ТА  
ВЫРАНАЛА

**Сулла ыра шәршәллә курак ҘавҘсем хатәрләме пите меллә вәхәт. Пәрисемпе сиплевре уса курма, теприсене салата яма юрать. Мускавра пурнанакан диетолог тата физиотерапевт Д. П. Балясова Ҙакән пек рецептсем сәнет.**

**Илепертен**

1 пай илепере /донник лекарственный/ 9 пай хәвел Ҙавранаш Ҙавне ямалла, шыв мунчинче 3 сехет пишәхтермелле. Вәриллех сәраһтармалла. Сивәтмәшре упрамалла. Ҙак сура йәпетнә пусмана мастит чухне чирлә кәкәр сине хумалла. Компреса 1 сехет тытмалла. Сиплев курә – сывлаһ лайәхланиччен.

Ҙәпан сине илепер Ҙавәнче йәпетнә бинт хумалла, Ҙүхе полиэтиленпа витмелле, бинтпа сирәплетмелле. Ҙыхха кашни кун Ҙәннипе улаштармалла. Ҙәпан шәтса юхиччен, суран тасаличчен сипленмелле.

**Сар Ҙип утинчен**

Сар Ҙип утин /звербой продырявленный/ 1 стакан вәтетнә чәрә чечекне 1,5 стакан тасатна /рафинированное/ тип Ҙәва ямалла. Тәттәм выранта 3 эрне лартмалла, вәхәт-вәхәтпа силлесе илмелле. Сәраһтармалла, тәпәнчи чәр тавара пачәртаса юхтармалла. Сивәтмәшре упрамалла.

Хыраһләх язвы аптратсан 1 десерт кашакә Ҙәва кунне 2-3 хут апатчен 20 минут маларах әсмелле.

Ангина чухне кунне 2-3 хут темиҘе тумлам Ҙәва сыпса әммелле. Сываличченех сипленмелле.

Уте пәсертсе ярсан сура йәпетнә марля салфеткәна сиенленнә вырәна хурса бинтпа сирәплетмелле. Ҙыхха кашни кун Ҙәннипе улаштармалла. Сар Ҙип ути Ҙәвәпе уса курсан ут синче илемсәр Ҙәвәсем юлмаҘсә.

Фарингит тертлентерсен кунне 3-4 хут пыра Ҙак Ҙәва сәрмелле. Сывлаһ лайәхланичченех сипленмелле.

**Асәрханәр:** сар Ҙип ути Ҙәвәпе бронх астми, гипертони аптратсан, ут температури үссен, ача кәтнә вәхәтра уса курма юрамасть.

**Календуларан**

Календулаң вәтетнә 1 стакан чәрә е сур стакан типә чечекне 1,5 стакан тасатна тип Ҙәва ямалла. Тәттәм выранта 3 эрне лартмалла, вәхәт-вәхәтпа силлесе илмелле. Сәраһтармалла, тәпәнчине пачәртаса юхтармалла. Сивәтмәшре упрамалла.

Уте пәсертсе ярсан Ҙәвә юласран сиенленнә вырәна супа лайәх лачкаса йәпетнә марля



салфетка хумалла. Сывлаһ кәрткен Ҙыхәпа сирәплетмелле. Кашни кун Ҙәнә Ҙыхә хумалла. Сиплев – сывлаһ лайәхланиччен.

Венәсем варикозла сарәлсан календула Ҙәвәнче йәпетнә бинта шысна тәле 2-3 сехете хумалла. Кашни кун сывлаһ лайәхланичченех сипленмелле.

**Бархатцы чечекрен**

Ялан выртнипе ут шәтсан, чавса үчә хытсан пулашаты. Чечеке сур литр банкине пусармасар тултармалла, хәрринченех тасатна хәвел Ҙавранаш Ҙавә ямалла. Тәттәм выранта 2 эрне лартмалла, вәхәт-вәхәтпа силлесе илмелле. Сәраһтармалла, тәпәнчине пачәртаса юхтармалла. Сивәтмәшре упрамалла.

Сиенленнә ут сине Ҙак сура йәпетнә пир пусма хумалла, эластик бинтпа сирәплетмелле. Ҙыхха кашни кун Ҙәннипе улаштармалла. Сиплев – сывлаһ лайәхланичченех.

Хытна чавсасене ашә Ҙәва чиксе 7-10 минут лармалла. Процедуранә кун сиктерсе тумалла. Чавса үчә йәркәне кәричченех сипленмелле.

**Салата яма**

Ыра шәршәллә су валли базилик, укроп, майоран, розмарин паха. Усен-тәранән суса типәтнә сүлти пайне хәвәра киләшнә чухлә илсе тасатна е тасатман тип сүллә кәленче савәта ямалла. Сивәтмәшре 1 эрне лартмалла, сәраһтармалла, тәпәнчине пачәртаса юхтармалла. Сивәтмәшре упрамалла.

Ҙәва пәчәк виҘсәсемпе хатәрлесен лайәх, мәншән тесен унпа 7 кун кәна уса курма юрать.

**Асәрханәр:** розмарин гипертоние аптракансене юрамасть.

ТӘРАШСАН –  
ПАРАНАТЬ

Кәкәр макәльленсен /мастопати/ халәх медицинин меләсем те Ҙәмәлләх кәме пултараҘсә.

Чәрә кишәре вәтә теркәпа хырмалла, хәлха сакки куракән /одуванчик/ типә тымарне вәтетмелле, 3:2 шайлашупа хутәштармалла. Ҙак хутәшпа кәкәр сине сәрлене хирәс компресс хумалла. Ҙаплах Ҙывәрмалла. 12 кун сипленмелле.

Кунне 3 хут апатчен 15 минут маларах 2 апат кашакә Ҙак шәвеке әсмелле. 1 апат кашакә хәлха сакки куракән тымарне термоса тин вәренә 250 миллилитр шыва ямалла, 2 сехетрен сәраһтармалла. 1 уйәх сипленмелле.

Унтан тепәр тәрлә сиплеве тытәнмалла. Хупахан чәрә сүлсине йәтәрпе сәмсетмелле, каҘхине Ҙывәрма выртас умән аял енепе кәкәр сине хумалла, бинтпа сирәплетмелле. 5 кун сипленсен 3 кун тәхтамалла та тата 5 кун хумалла.

Әсмелли шәвеке те урәххине хатәрлемелле. Пәр виҘе сар Ҙип утине /звербой/, анәс куракән /девясил/ тымарне хутәштармалла. 1 апат кашакә пухха тин вәренә 1 стакан шыва ярса 1 сехет лартмалла, сәраһтармалла. Кунне 4 хут апат хысәән 1-ер апат кашакә 20 кун әсмелле. 10 кун тәхтанә хысәән сиплев курсне тепәр хут ирттермелле.

Куллен-куна  
ВЕРЕЛСЕН –  
САЛАТ

Вәрах гастрит вәрелсен вәтетнә 1 апат кашакә чәрә кәтра салат сүлсине тин вәренә 1 стакан шыва ямалла. 1 сехетрен сәраһтармалла. Кунне 2 хут суршар стакан әсмелле. Сывлаһ лайәхланичченех сипленмелле.

## ПЫРА ЧҰХЕМЕ

Ангина аптратсан шәнар куракән /подорожник/ 1 апат кашакә сүлсине тин вәренә 1 стакан шыва ямалла, 30 минутран сәраһтармалла. Ашә шәвекпе пыра кунне 4 хут чүхемелле. Сиплев курсә – сываличченех. Чылай чухне чир пәр эрне сипленсенех иртет.

СЫППА  
СӘТАРСА

Сыпәсем ыратнинчен витәмлә пулашакан меслет пур. 1 стакан вилә пыл хуртне /подмор/ сур литр шура эрехе ямалла, 21 кун лартмалла. Унтан сәраһтармалла, чәр тавара марля витәр пачәртаса шәвекне юхтармалла. Настойкәпа ыратакан вырансене кунне 2 хут сәтәрмалла, шәнасран асәрханмалла. Сиплев курсә – сывлаһ лайәхланичченех.

ГЕМАТИТ ЮН ТЫМАРҘСЕНЕ  
ПУЛАШАТЬ

**Гематит /әна кровавик тесе те калаҘсә /– хура, хәмәртарах хәрлә е кәмәл-сәраһах тәслә минерал. Ячә грекларан куҘарсан юн тенине пәлтерет.**

**Пәрлех илсе сүрә**

Ҙак чулран әсталана капәрсем хыраһ ай парән, пәвер, сула, пүре чирәсенчен сипленнә чухне ыра витәм күреҘсә. Ҙак минерал сүмра пулни юн Ҙавранашә, гормонсен шайлашәвә пәсәлсан та, юн пусәмә чаксан та, ура венисем варикозла сарәлсан та, арләх-шәк органәсем аптратсан та усәллә. Стресс авәрне час-часлах лекекән Ҙынсен те гематит пулмаллах, вәл унран хүтәленме пулашаты.

Гематит Ҙаврашакәсемпе ыратакан вырансене массаж тума уса кураҘсә.

Анәсра гематита сывлаһа лайәхлатма пүрлә суран е тәртәннә юн тымарәсем сине хураҘсә.

Рим империйә вәхәтәнче хәрарәмсене ача суратна чухне амаләхран юн кайнине чакарма алла гематит шәрҘа Ҙыххи тытарна.

**Энергийә вәйлә**

Минерал энергетикәна ыра витәм күрет, вәй-хала, чун хавалне сирәплетет. Вәл хәйән хүсине тәрук сәленсе каясран, шухәшла-масар тәвакан утәмсәнчен хүтәленме, унан шаңчәкләх туйәмне вәйлатма пултараты тесе шухәшләсә. Паха чул энергие Ҙын хәй шухәшләна пек пухса уса курма, ытисене витәм кәме пулашаты. Авалләхра әна пите вәйлә асамлә амулет тесе хакланә.

Шута илме: гематит Скорпион, Рак зодиак паллисәнче сурална Ҙынсемшән уйрамах паха. Хәрсене, Йәкәрешсене, ПулаҘсене унпа уса курма юрамасть.

**Асәрханәр!** Юн пусәмә пысәк чухне Ҙак минералпа тәтәш сипленмесен лайәхрах, вәл кәтартәва үстерме пултараты.

ХОЛЕСТЕРИНА  
КҰРЕШНҰ ЧУХНЕ

**Холестерин шайне чакарма апата пәлсе сине те пулашаты. Ку тәләшпе чи малтанах чәрә пахча симәс пәлтерәшлә выран йышә-наты. Усәллә ытти симәс те сахал мар.**

❖Симәс тәслә пахча симәс – пылак пәлхар пәраҘсә, купәста, петрушка, укроп, сельдерей, салат сүлси – усәллә. Вәсенче лайәх холестеринән кирлә шайне тытса тәракан антиоксидантсем пур.

❖Кишәр – чәрри, пишни, сәткенә, нимәрә – холестерина чакарма пулашаты. Кунне 2 кишәр те пулин симелле.

❖Мәйәрсәнчен чылайәшә Ҙәра мар сүллә йүҘсәсемпе пуян, Ҙавна пула холестерина лайәх кәларма пултараты. Тип сү, уйрамах хәвел Ҙавранаш Ҙавә, усәллә.

❖Кунне 3 шәл ыхра сисен аван. Чәрри те, пәсәрни те юрать. Сухан вара 3-4 эрне чәрәллә сисен лайәх холестерин шайне 30 процент үстерме пултараты.

❖Пәрсә, ясмәк, нимәс пәрси, шалча пәрси, соя тәтәшрах сисен япәх холестерин шайне 20 процент таран чакарма май пур. Холестерин шайне йәркәре тытса тәма пәрсә йышши кирек хәш симәсә таләкра 1 стакан сине те ситәләклә. Пәрсә йышшисәнче тата организ-

мран холестерина кәларакан пектин пур.

❖Юн тымарәсен стенкисем сине холестерин ларса туласран сүллә пула лайәх хүтәлет.

❖Холестерина сәлә кәрпи́пе, хәрпәкә́пе, Ҙәнәхә́пе чакарма пулаты.

❖ВиҘә уйәх кашни кун 1-ер апат кашакә кукурус хывәхә сисен япәх холестерин шайне 20 процент чакарма май пуррине тәпчесе пәләртна.

❖Симәс пан улми, цитрусем – лимон, апельсин, грейпфрут – пите усәллә. Пылак улма-Ҙырла сахалрах сийәр.

❖Акәлчан әсчахәсем Ҙакән пек пәтәмләтү тунә: сүллә мар өне ашә сисе холестерин виҘине йәркәллә шайлашупа тытса тәма пулаты.

❖Салә холестеринпа пуян тесе тәрәс мар шухәшләсә. Анчах тәтәмленине е әшаланине мар, тәварланине кәна симелле. Анчах тәварланә пулсан унра усәллә нумай витаминпа сү упранса юлаты.

❖Холестерин шайне симәс чей, тинәс купәсти, риспа урпа хывәхә лайәх йәркәлесе тәраҘсә.

ТҰРАӢ АМАКРАН –  
ТҰРАӢ ШҰВЕК

Уйәх хушши умән кәкәр тәртанса ыратсан. Кәтмәлән /брусника/ 2 апат кашакә вәтетнә сүлсине 2 стакан шыва ямалла, вәйсәр сүләм сине 15 минут вәретмелле, сәраһтармалла. Пәр кунра виҘә сәтәркәпа апатчен 20 минут маларах әсмелле. Шәвеке уйәх хушши пусланас умән 3-4 кун әсмелле, унтан әсме чарәнмалла.

Амаләх пүрән эрозийәнчен. Пионән вәтетнә 5 апат кашакә тымарне сур литр шура эрехе ярса 3-4 эрне лартмалла, сәраһтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер чей кашакә 40 кун әсмелле. 14 кун тәхтанә хысәән сәнә курс ирттермелле. Амаләх умне пәрәхтерме 2-3 апат кашакә настойкәна вәренә сур литр шыва ямалла.

Климәкс чухне тар нумай тухнине чакарма. 1,5 апат кашакә хаяр утине /шалфей лекарственный/ тин вәренә 1 стакан шыва ямалла, 25 минутран сәраһтармалла. Пәр кунра пәчәк виҘсәсемпе әсә ямалла.

Улма-сырла  
.....

## ХУППИН ХАВАЧЁ ПЫСАК

Улма-сырла синё чухне хуппине каларса пәрахатпәр. Төрөс мар тәватпәр иккен. Хупара усаллә япала нумай. Угла сывләха сиреплетес төлөшпә, илемләх процесурисенче усә курма пулать.

### Грейпфрут

Грейпфрут хуппи /ашё те/ юнри сахәр шайне чакарать. Иккәмөш тип диабет чухне кашни кун сымөс хуппин шёвекне ёсни усаллә.

Вётетнё чөрө 1 апат кашакё хуппа тин вёренё 1 стакан шыва ямалла, вёреме кёртмелле те сулам сүнчен илмелле, 30 минутран сәрәхтармалла. Кунне 2-3 хут апатчен 15 минут маларах 2-шер апат кашакё ёсмелле. Сиплев курсё – сахәр шайё йёркене кёричченех.

Шута илме! Шёвек хатёрлеме пусличчен грейпфрут хуппине питё төплё сумалла, унтан вёрекен шыва пашахлая илмелле. Цитруса аллергия пур сынсене юрамасть.

### Апельсин

Апельсин цедрин /сиелтен питё сүхен касса илнё хуппи/ маски вётё пёркеленчөксене якатаь.

Вётетнё чөрө цедра на сулла сётпе /сливки/ пёр висепа хуташтармалла. Пите, мөя, какар умне сёрмелле. 15 минутран пүлём температуриллө шыва суса тасайтмалла. Маскәна эрнере иккө хумалла. Курс – 1 уйә.



Шута илме! Аллерги реакциён малтанхи палисенө асархасанах маскәна суса ямалла.

### Лимон

Чөрө лимонән хуппие чөрнесөне сиреплетме пулать. Вёсем хытащө, сийленме пәрахащө. Чөрнесөне 2 эрне кашни кун лимон хуппие сәтәрмалла.

### Банан

Асчахсем банан хуппинчен хатёрленё экстракт депрессипө кёрьөме пулашнинө палартасщө. Ку унра организмра савәнәс гормонне кушакан триптофан пуррипе сыханна. Унсәр пусне хуппи куш сивёлөхөшөн усаллә. Унра куша хүйтөлен лютеин пигмент пур.

Пёр бананән лайәх сунә хуппине 1 стакан шыва ямалла, вәйсәр сулам сүнче 10 минут тытмалла, сәрәхтармалла. Пёр кунра ёссе ямалла.

Нумай вәхәт ёсме юрать.

Уте кавакартсан сиенленнё вырәна банан хуппине шаленөне кунне темиөе хут суршар сехете хумалла.

### Гранат

Хуппин шөвекө пыршәләхра сиенлө микробсем аталанассине чарса лартать, шысся хирөсле витөмпе паларса тарать.

Варвитти аптратсан 1 чөй кашакё вётетнё хуппа тин вёренё 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сәрәхтармалла. Кунне 2-3 хут 1-ер апат кашакё ёсмелле. Сиплев – сываличченех.

Ангина чухне 1 чөй кашакё гранат хуппине тин вёренё 1 стакан шыва ямалла, хупә савәтпа 15-20 минут лартмалла, сәрәхтармалла. Пыра унга кунне 2-3 хут чүхемелле. Сываличченех сипленмелле.

## ЛАПЛАНТАРАТЬ, ИРЁЛТЕРЕТ

Сив чир куракәнчен /репешок/ хатёрленё шөвексем нерв тытамне лаплантаращө, чөрө ёсне лайәхлатащө, юн пусамне чакаращө.

❖Чулсөне ирёлтерме 1 чөй кашакё типө куракә сур стакан шыва ярса вёреме кёртмелле те сулам сүнчен илсе 1 сехет лартмалла, сәрәхтармалла. Пёр кун хушшинче ёссе ямалла.

❖Хырам ай парён шыссы /панкреатит/ аптратсан 1 апат кашакё типө куракә тин вёренё 1 стакан шыва ямалла, вәйсәр сулам сүнче 10 минут лартмалла, сәрәхтармалла. Кунне 3 хут апатчен сур сехет маларах стаканән виссөмөш пайне ёсмелле.

❖Ангинәран сипленме 3 апат кашакё типө куракә тин вёренё 6 стакан шыва ямалла, вәйсәр сулам сүнче малтанхи каләпәшён виссөмөш пайё юличчен пашахламалла. Ашә шөвөке тутә көмөлөх пыл хушмалла. Кашни 2 сехетре 2-шер апат кашакё ёсмелле.

❖Остеохондроз чухне 1 апат кашакё вётетнё типө куракә тин вёренё 1 стакан шыва ямалла, сёр каша лартмалла, ирхине сәрәхтармалла. Пыл хушса кунне 3 хут чөрөкшер стакан ёсмелле.

❖Псориаз нушалантарсан 1 апат кашакё куракә тин вёренё 1 стакан шыва ямалла, хупәлчапа сәтә хупса 1 сехет лартмалла, сәрәхтармалла. Малтанхи каләпәшне ситерме вёренё шыв хушмалла. Кунне 4 хут апат умён чөрөкшер стакан ёсмелле.

❖Шак чаракө сук пулсан /энурез/ сив чир куракән типө вәррине сүп-сагран тасатмалла, 4 апат кашакё илсе 2 стакан кагора ямалла, пёр таләк лартмалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашакё ёсмелле.

❖Пёвер циррозө тертлентерсен кёркунне сив чир куракән тымарне чавса калармалла, тасатмалла, вётё вакламалла, сәнәх пуличчен вётетмелле. Кунне 3 хут апатчен чөй кашакён виссөмөш пайё тымар сәнәхне шыва сыпса сәтмалла.

## КУККУРУС ЯРСА ВЁРЕТМЕЛЛЕ

Куккурус ярса пёсернө шыв сиплө енөсемпе паларса тарать. Аңа щит евөрлө пар шыссан, япаласен ылмашанавё пәсәлсан, тытамак тытсан, нервсем пәсәлсан кунне 3 хут 1-2-шер стакан ёсмелле.

Гипертони чухне. Сур стакан куккурус төшшине сёрлене хирөс тин вёренё 1 стакан шыва ярса лартмалла. Кунне 3 хут апатчен 2-шер апат кашакё ёсмелле.

Шак хампи шыссан /цистит/, диабет аптратсан. 1 чөй кашакё вётетнё куккурус сүсине тин вёренё 1 стакан шыва ямалла, вәйсәр сулам сүнче 1 сехет тытмалла. Сәрәхтармалла, малтанхи каләпәшне ситерме вёренё шыв хушмалла. Кунне 2-3 хут апатчен сур сехет маларах стаканән виссөмөш пайне ёсмелле.

Ревматизм аптратсан. 1 чөй кашакё куккурус сүсине 1 стакан сивё шыва ямалла, вәйсәр сулам сүнче 10 минут пиөхтермелле. Кунне 2-3 стакан 8 эрне ёсмелле.

Чөре чирлипе ут тартансан. 1 апат кашакё куккурус сүсине тин вёренё 1 стакан шыва ямалла, вәйсәр сулам сүнче 30 минут пиөхтермелле, илсен 1 сехет лартмалла та сәрәхтармалла. Малтанхи висине ситерме вёренё шыв тата 2 апат кашакё пыл хушмалла. Кунне 3 хут апатчен 1-2-шер апат кашакё ёсмелле.

Ут чирёсенчен. Куккурус төшшине вөри таса сәтма сине хумалла та металл япалапа лапчәтмалла. Юкса тухнә суллабра шөвөке сиенленнё үте сёрмелле.

Асарханәр: куккурус сүсүн шывне юн кёвелесси пысәк сынсен ёсме юрамасть.

## ШАПӘР КУРАКЁПЕ

+Коклюш аптратсан шәпәр куракән /алтей лекарственнөй/ 2 чөй кашакё чечекне тин вёренё 1 стакан шыва ямалла, 2 сехетрен сәрәхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 2-шер апат кашакё ашәлла ёсмелле.

+Вәрах тонзиллит чухне шәпәр куракән 1 апат кашакё вётетнё сулсине тин вёренё 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сәрәхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен чөрөкшер стакан ашәлла пөчөк сыпкәмсемпе ёсмелле.

+Бронхитпа, бронх астмипө чирлесен шәпәр куракән 4 апат кашакё тымарне вөресө сивөненнө 2 стакан шыва ямалла, 8 сехетрен сәрәхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен 30 минут маларах суршар стакан ёсмелле.

Витөмлө  
.....

## ХАМАР СЁР-ШЫВРА КАЛАРНИ

Аспиринпа пуш ыратнинө ирттерме канә мар, маска хума та пулать. Анча сак витөмпе хамар сёр-шывра каларакан аспирин канә паларса тарать.

■Пахчари тәпрана кампа чирё ернө-и? 1 литр шывра 1 түме аспирин ирёлтермелле те сиенленнё йәрана шәвармалла.

■Си-пуша тартан тасатма. 2 түме аспирина сур стакан шыва ярса ирёлтермелле, унта тар лекнипе шураля вырәнсенө 3 сехет ислетмелле. Унтан көпе порошөкөпө суса тасатмалла.

■Ура төпөнчи хытасөне сөмсетме. 5-6 түме аспирина сәнәх пуличчен вётетмелле, сур чөй кашакё лимон сөткөнөпө хуташтармалла. Каштах шыв хушмалла. Мозольсенө сөрмелле, ура тупанөсенө пир салфеткапа чөркөмелле. Унтан полиэтилен хутащ тәхәнмалла. 5-10 минутран компреса илмелле, хытасөне пемзәпа хырмалла.

■Сәпса сәхсан. Сиенленнё үте 3 түме аспирин ирёлтернө шыва сәтәрмалла.

■Сүсө хүйтөлемө. Хлорла шыв сәрланә сүсө япәх витөм кўрет. Сәнәппа бассейнра ишнө хысчән сүсө аспирин шөвөкөпө /6 түме аспирина 1 стакан шыва ирёлтермелле/

сәтәрмалла, 15 минутран шампуньпө суса тасатмалла.

■Аспирин маски. Аспирин ятарла пилинг ёсне те тума пултарать. Типө үтлисө асарханулларах пулмалла. Сулла тата яка мар, хура тар шәтәкөсемлө үтлө сынсем пилинг маска витөмөпө туллин усә курма пултарасщө. Сак маска пурлешкөрен хәтәлма пулашать, үт шысасран хүйтөлет, аңа шуратать, тар шәтәкөсенө пөрет, тарән мар пёркеленчөксөне якатаь.

Ут мөнлине кура аспирина хаймапа е пылла хуташтарма юрать.

■Хаймапа. 1-2 түме аспирина сәнәх пуличчен вётетсе 1 апат кашакё хаймапа хуташтармалла.

■Пылпа. 1 түме аспирина сөмселсө шөвө пәтә пуличчөнех йөпетмелле те 1 чөй кашакё пыл хушмалла.

Маскәна таса пите 5-10 минута сөрмелле, унтан асарханса 1-2 минут массаж тумалла, нүретөкен крем сөрмелле. Сак процедурәна эрнере икө хут туни паха витөм кўрет.

Цёрки пур  
.....

## ТЁРЭС СӘКАР СУЙЛАМАЛЛА

Сывләх төлөшпө калтәксөм пур тәк апатланупа уйрамах тимлө пулмалла. Ку сәкара та пырса тивөт – диетологсем аңа та сывләха кура суйлама сөнещө.

Атеросклероз аптратсан тинөс купәсти тата апат чөлкөмөсем /хывәх, микрокристалл целлюлоза, урпа кёрпи, сөлө сәнәхө/ хушса пөсернө сәкара усаллә. Вөсем юнри холестерин шайне чакаращө.

Гипертонипө чирлесен тәварсәр сәкара аван, мөншөн тесен тәвар организмра шыва тытса тарать. Шыв юн тымарөсен стенкисенө пусарать.

Сахәр диабөчөпө аптрасан ыраш сәкарэ лайәх. Е хывәх хушнә тула-ыраш сәкарэ сөмелле.

Час-часах вар хытсан хывәхлә тата урпа кёрпиллө сәкара сөмөсөчө. Аңа малтан каштах типөтмелле. Ку унән усаллә витөмөне вәйлатма пулашать. Энөс /тмин/ вәрри хушнә сәкара та паха.

Ват хампинчө чулсем пулсан апат чөлкөмөллө сәкара суйламалла. Е калори сахал, е урпа кёрпи хушнә сәкара туянма пулать.

Пүре, пөвер чирөсем тертлентерсен тәвасәр е аңа питө сахал хушнә сәкара сөмелле. Хывәх, сөлө сәнәхө е хәрпәкө хушнә сәкара паха. Сөлө сәнәхөнчө пөверте сү пуханасран хүйтөлен белоксем пур.

Хырамләх сөткөнөн йүсөклөхө пысәк чухнехи гастрит, холецистит, панкреатит вөрелсен, пыршәләх чирлесен тулли төшөрөн пөсернө сәкара сөмөсөчө юрамасть. Вәл хырамләхпа пыршәләхән лаймака сийне вөчөрхөтерөт, апат иреллөсине вәрахлатать. Анча вөрелни иртсен шәпах сәкән пек сәкара сөмелле.

## АЛӘ ТАРАЛАТЬ

Алә хытә тарлать пулсан ятарла ванна хатёрлөр. 1 чөй кашакё юман хуппине, 1 чөй кашакё сар сип ути /зверобой/ чечөкөпө куракне тин вёренө 2 стакан шыва ямалла, 10 минут вөретмелле, сулам сүнчен илсен сур сехет лартмалла та сәрәхтармалла. Ашәрах шөвөке 2-3 чөй кашакё апат укусө хушмалла та унта аләсенө чиксө 20 минут лармалла. Ванна кунне 2-3 хут тумалла.

Унсәр пушне чөре куракән /пустырник/, пион, кушак куракән /валериана/ настоекисенө ёсни питө усаллә.

Сывлэх апачӑ

ИРСЕРЕН КУС УСАЛМАСТЬ...



шӑрши пус миним ёсне вайлатать. Лимонпа лайм сёткенёсене шывпа хутӑштарса, сахар нумай ярса ёсмелле.

**Какай.** Ашри протеинсем майёпен ирӑелесӑ, ҫавӑнна энерги те майёпенрех тухать, анчах вӑл нумайлаха ҫитет. Пулӑ та ҫавӑн пекех. Кун ҫамӑлах мар пулмалла чухне ирхине вермишель е ҫӑкӑр мар, ҫӑх какайё е пулӑ ҫисен лайӑхрах.

**Мӑйӑр.** Вӑл питӑ тутлӑхлӑ, энергипе те тивӑҫтерет. Анчах ӑна нумай ҫимелле мар /уйрӑмах каҫа хирӑс/, мӑншӑн тесен усӑ курман энергин юлашкийӑ пус миниме каймасть, кӑлеткен ытти пайенче су пулса пухӑнать.

**Симӑс чей.** Кирек хӑш чейре те кофеин пур. Симӑсси вара уйрӑмах усӑллӑ. Пӑр чашӑк ҫак чейе ёсни пӑр чашӑк кофе ёснинчен те ытларах витӑм кӑрет.

**Пан улми.** Унра тимлӑхе вайлатакан бор пур. Унсӑр пуҫне усӑллӑ ытти япала та темӑн чухлех.

**Сӑлӑ пӑтти.** Вӑл кӑткӑс углеводсемпе тата клетчаткӑпа пуян. Пӑтта мӑнле те пулин пылак хушсан чӑн-чӑн вӑй-хал апачӑ пулать.

**Банан.** Унра организм питӑ лайӑх йышӑнакан ҫут ҫанталӑк сахарӑ пур.

**Йогурт.** Магни пуррине кура энергипе чылайлаха тивӑҫтерет. Анчах ас тӑвӑр: хушӑмсемлӑ йогуртра сахар ытла та нумай.

**Ҫамарта.** Организма туллин ёҫлеме, вӑй пухма кирлӑ протеинсем, витаминсем, минералсем нумай.

**Ирхине вырӑн ҫинчен тӑма, куҫ усма йывӑр пулсан кофеӑр пуҫне тата мӑнле симӑссем лайӑх вӑранма пулӑшӑҫӑ-ха?**

**Шӑккалат.** Унра сахар нумай, вӑл эндорфинсем туса кӑларма пулӑшӑт. Шӑккалат ҫини хастарлаха пӑр-икӑ сехетлӑхе уҫтерме витӑм кӑрӑ.

**Сивӑ шыв.** Ывӑнчӑклӑхӑн пӑр ҫӑлтӑвӑ – организм шывсӑрланни. Ирсерен шыв ытларах ёсмелле. Ирхине вырӑн ҫинчен тӑрасанах пӑр стакан шыв ёсни уйрӑмах усӑллӑ.

**Ҫырла.** Кирек мӑнле ҫырла та усӑллӑ. Хӑмла ҫырли, хура ҫырла, ҫӑр ҫырли тата лайӑхрах. Вӑсенче ҫут ҫанталӑк стимуляторӑсем пур.

**Апельсин сӑткенӑ.** Цитруссем – ялан ыхӑлаласа ҫӑрекенсемшӑн чӑн-чӑн ҫӑланӑҫ. Сӑткенӑнче С витамин пур, апельсин, лайм тата лимон

Шуҫа илме

ҪӑВӑПЕХ ЧЕЧЕКНЕ ТӑКМАСТЬ

Шатра курӑкӑ /пастушья сумка/ шура вӑтӑ чечекне юр лариччен те тӑкмасть. Ӑна тӑҫтанах палласа илме пулать. Ҫак курӑкпа сиплевре мӑн аваланпа усӑ кураҫҫӑ. Вӑл тӑрлӑ чиртен пулӑшӑт.

Чӑре вӑйсӑр чухне /уйрӑмах ватлӑхра/ юн пусӑмне чакарма унӑн чейне ёҫеҫҫӑ. 2 чей кашӑкӑ курӑка тин вӑренӑ 1 стакан шыва ямалла, 10 минутран сӑрӑхтармалла. Кун тӑршӑпӑ пӑр пек виҫесемпе ёҫсе ямалла. Сиплев курсӑ – юн пусӑмӑ йӑркене кӑриччен.

Варвитти, хӑстарни, гастрит, пыршӑлӑх япӑх ёҫлени аптратсан чӑрӑ курӑка вӑтетмелле, 1 пай илсе 10 пай 70 процентлӑ спирта ямалла, тӑттӑм ӑшӑ вырӑнта 14 кун лартмалла, сӑрӑхтармалла, тӑпӑнчине пӑчӑртаса юхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 1 чей кашӑкӑ шыва 20-30 тумлам ярса ёсмелле. Сиплев – сывлӑх лайӑхланиччен.

Ут кӑсенленсен, ҫапӑнса ыраттарсан 2 апат кашӑкӑ курӑка 1 стакан шыва ямалла, 1-2 минут вӑретмелле. Сивӑсен сӑрӑхтармалла. Шӑвекпе сиенленӑ ӑт ҫине мӑн сываличчене примочкӑсем хумалла.

Амалӑхран, ӑпкерен, пыршӑлӑхран юн кайсан 1 апат кашӑкӑ курӑка тин вӑренӑ 1 стакан шыва ямалла, 2 сехетрен сӑрӑхтармалла. Кунне 4 хут апатчен 20 минут маларах 1-2-шер апат кашӑкӑ ёсмелле. Сиплев курсӑ – 2-3 эрне.

Асӑрханӑр! Юн кӑвелеслӑх пысӑк пулсан, тромбофлебитпа, геморройпа чирлесен, ҫие юлсан сив чир курӑкӑ сипленме юрамасть.

Ыттисен виҫене питӑ тимлӑ пӑхӑнмалла. Виҫерен иртсе ёҫсен юнлӑ варвитти пулсан пултарать.

Склероз

СӑТЕЛЕ ШАККА-ШАККА

1. Сӑтеле пӑрнесемпе машинкӑпа пичетленӑ е пианино каланӑ чухнехи евӑр шакамалла. Ку пуҫ миним ёсне вайлатма пулӑшӑт. Мускаври пӑр шкулта ачасене тӑрӑслев шучӑпе ултӑ уйӑх кашни кун 10-шар минут ҫак хусканӑва тутарна хыҫҫӑн вӑсем лайӑхрах вӑренме пулсанӑ.

2. Лайӑх кӑвӑ итлемелле. Ку вӑй-хал, ӑс-тӑн ывӑннине ирттерет, ёслес хастарлаха уҫтерет. Сӑвӑ ҫырни те, шахматла выляни те питӑ усӑллӑ.

3. Пуҫ миним сылтӑм ҫуррипе тӑрремӑнх

ҫыхӑнӑ сулахай алла ытларах ёҫлеттерни миним ҫак пайӑн функцине сыхласа хӑварма пулӑшӑт. Сылтӑм алла нумайрах ёҫлеттерни пуҫ миним сулахай ҫурришӑн лайӑх.

4. Пӑлӑмре куҫа хупса час-часах утса ҫӑрӑр. Ку тавралӑх ас тӑвӑмне, туйӑмсене вайлатать.

5. Аллӑ ҫултан иртнӑ ҫынсен пурин те тумалли ятарлӑ хӑнӑхтару пур. Сылтӑм алла хӑвӑр паталла ҫавӑрттармалла, сулахайине – айккинелле. Ку пуҫ миним икӑ енне те лайӑхрах ёҫлеттерме пулӑшӑт.

ШӑЛ ТУНИ ЮНӑХСАН

Шӑл туни юнӑхма пуҫласан каланхоӑ ҫулӑсине ҫумалла, салфеткӑпа типӑтмелле те хуппине сӑмелле. Ашне чӑмламалла, чӑлхепе шӑл тунисем ҫине куҫармалла. Ҫакна ирсерен тумалла. Кун тӑршӑпӑе 3-4 хут ҫавара юман хуппин шӑвекӑпе чӑхемелле. 2 апат кашӑкӑ хуппа тин вӑренӑ 2 стакан шыва ямалла, 3-4 сехетрен сӑрӑхтармалла.

Унпа черетлесе ҫавара тата хыр хунавӑн шӑвекӑпе чӑхемелле. 2 ывӑҫ вӑтетнӑ чӑр тавара 2 стакан шыва ярса 5 минут вӑретмелле, илсен 1 сехет лартмалла, сӑрӑхтармалла.

Каҫхине ҫывӑрма выртиччен 20 тумлам прополис аптека настойкине вӑренӑ ӑшӑ 1 стакан шыва ярса сывмалла, ҫаварта 1-2 минут тытмалла.

Юн лайӑх ҫӑреме шӑл тунисене пӑрнепе кунне 2 хут 5-шер минут массаж тумалла.

Ҫапла икӑ уйӑх сипленсенех шӑл тунисем чылай ҫирӑпенӑҫ.

ВАР ХЫТСАН

Аш арманӑе 100 грамм иҫме авӑртмалла. Кофе арманӑе 2-3 апат кашӑкӑ йӑтӑн вӑррине вӑтетмелле. Пӑрле ямалла, аптекара сутакан сенна ҫулӑсине 50 грамм, 100 грамм пыл, 100 грамм олива ҫӑвӑ хушса лайӑх пӑтрӑтмалла. Каҫсерен 1-ер чей кашӑкӑ хутӑша пӑлӑм температуриллӑ кӑшт шывпа сыпса ёсмелле. Сивӑтмӑшре аялти ҫӑлӑк ҫинче управалла.

Реклама тата пӑлтерӑсем  
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.

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

КУПЛЮ

**18. Бычков, телок, 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** 20x20x40, 12x20x40, 9x20x40 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,** – дешево. Доставка. Т.: 89276689713, 389713.

**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.

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

**66. Заборы кованые.** Т. 89276689587.

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

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

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

**472. Гравий, щебень, песок, гравмассу,** торф, перегной, чернозём, асфальтную крошку, опилки. Т.: 8-906-132-63-78, 484161, 8-919-652-69-02.

 <b>« ХЫПАР »</b> Издательство сурчӑ	  Ҫырӑнмалли индекс: 11524	УЧРЕДИТЕЛЬ: «ХЫПАР» ИЗДАТЕЛЬСТВО СУРЧӑ ХӑЙ ТЫТӑМЛӑ УЧРЕЖДЕНИ	РЕДАКЦИ АДРЕСӑ: 428019, Шушакар хули, Иван Яковлев прос- пекчӑ, 13, Пичет сурчӑ, III хут, «Сывлӑх». БЫТСА ПӑЛМЕЛЛИ ТЕЛЕФОНСЕМ: 56-03-04, 56-00-67. комерци дирекцийӑ: 28-83-70, 56-20-07 – инспекторсем. <b>hypar2008@rambler.ru</b>	Факс: /8352/ 28-83-70. Электрон почта: hypar@mail.ru
		Директор-тӑп редактор А.П.ЛЕОНТЬЕВ Редактор А.Х.ЛУКИЯНОВА		
		Хаҫата Федерацин ҫыхӑну, информаци технологийӑсен тата массӑллӑ коммуникацисен сферинчи надзор службинче /Роскомнадзор/ 26.04.2013 ҫ. ПИ ФС77-53798 №-пе регистрацленӑ.		

Пичете графикпа 18 сехетре алӑ пусмалла, 16 сехетре алӑ пусна.  
 Хаҫата «Хыпар» Издательство сурчӑ АУ техника центрӑнче калапланӑ,  
 «Чӑваш Ен» ИПК АУО типографийӑнче пичетленӑ, 428019, Шушакар хули,  
 И.Яковлев проспекчӑ, 13. 56-00-23 – издательство директорӑ.  
 Тираж 6103. Заказ 2516.