ХЫПАР
Сывлăх
1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă
12+
16 (832) №, 2015, апрель/ака, 29
Хакĕ ирĕклĕ

Килти мелсем

ÇИЛĔМЛĔ ÇУЛÇĂ

Пĕверти лямблисенчен хурăнăн малтанхи, çамрăк, çилĕмлĕ çулçисемпе хăтăлма пулать. 4 çулça тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, çур сехет лартмалла. Шĕвеке ăшăлла пĕчĕк сыпкăмсемпе ĕçмелле. Курс – 1 уйăх. Çулталăкран профилактика тĕллевĕпе тепĕр сиплев курсĕ ирттермелле. Çулçăсене хĕл валли типĕтсе хума та пулать.

ТЕРМОСА ЯРСА

Инсульт хыççăн сывлăха лайăхлатма 100-шер грамм типĕтнĕ хурăн папкине, сарă кушак урине /бессмертник/, сар çип утине /зверобой/, эмел курăкĕн /ромашка лекарственная/ чечекне хутăштармалла та кофе арманĕпе авăртмалла. Тепĕр хут лайăх пăтратмалла, çăтă хупăлчаллă кĕленче савăтра упрамалла. Термосри тин вĕренĕ çур литр шыва 1 апат кашăкĕ çак пухха ярса 3 сехет /ытларах та юрать, анчах сахалрах мар/ лартмалла, унтан марля витĕр сăрăхтармалла.

Каçхине çывăрма выртас умĕн 1 стакан шĕвеке 1 чей кашăкĕ пыл хушса ĕçмелле. Юлнă тепĕр стакан шĕвеке – ирхи апатчен 1 сехет маларах. Сиплев курсĕ – 1,5 уйăх.

ТИПĔ ЭКЗЕМĂРАН

Алăри типĕ экземăран сипленме çак мелсем пулăшаççĕ. Чĕрĕ çĕрулмине теркăпа хырмалла, сĕткенне юхтармалла, унра стерильлĕ марльăна йĕпетсе сиенленнĕ ÿт çине кунне 3 хут 15-20 минута хумалла.

Е чĕрĕ купăстана аш арманĕпе авăртмалла, çăмарта шуррипе хутăштармалла. Марльăпа чĕркесе кунне 2 хут экзема çине хумалла. Çавăн пекех сырлан /облепиха/ çăвĕнче йĕпетнĕ çыхă хума юрать. Рецептсене черетлесе сываличченех сипленмелле, диетăна пăхăнмалла.

Асанне çўпçи

СУХАН ХУППИНЧЕН

Пĕр ывăç сухан хуппине икĕ стакан шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те 5 минут пĕçермелле. 1-2 чей кашăкĕ çак шĕвеке чейе хушмалла. Стакан тĕпне сарăрах тĕслĕ сий пухăнни нимех те мар. Ку – сывлăхшăн усăллă рутин. Унпа медицинăра инсультран хÿтĕлеме усă кураççĕ.

Сухан хуппин чейĕ юн тымарĕсене çирĕплетет, вĕсен пиçĕлĕхне ÿстерет, чĕрене упрама пулăшать.

ХУРĂН КĂЧКИПЕ

Чĕре чирлĕ çынсене сывлăха лайăхлатма хурăн кăчкисенчен /сережки/ хатĕрленĕ настойка пулăшать. Чечеке ларнă кăчкăсене пухса çур литр банкине иккĕ-виççĕмĕш пайĕ чухлĕ тултармалла, аниччен шурă эрех хушмалла. Хупăлчапа витсе 2 эрне лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн кăшт шыва 20-25 тумлам настойка ярса ĕçмелле. Вăл пĕр сиплев курсĕ валли çитет.

Настойкăпа сипленнĕ хыççăн сывлăш пÿлĕнни иртет, вăй-хал ÿсет, чĕре ыратма пăрахать.

ТĂВАР КОМПРЕСĔ

Пакăлчак сыппине туртăнтарсан ыратнинчен тăвар компресĕ хăтарать. 1 литр вĕри шыва 1,5 апат кашăкĕ тăвар ярса ирĕлтермелле. Тăвата сий марльăна тăвар шывне чиксе кăлармалла та пăрса чирлĕ тĕле хумалла. Полиэтиленпа витмелле, çăм шарфпа чĕркесе çыхмалла. Компреспах çĕр каçмалла. Ир енне ыратни лăпланать. Чылай чухне компресса виçĕ хут сипленни те çителĕклĕ.

Уртăш

ЛĂССИ ТЕ, ÇЫРЛИ ТЕ

Уртăш /можжевельник/ лăсси сывлăша бактерисенчен тасатать, ăна хушса хатĕрленĕ ванна аллерги чухне кĕçĕтнине ирттерет. Çырли те питĕ усăллă.

✦ Шăнса пăсăлсан, ÿслĕк аптратсан 10-15 çырлине /чĕррине е типпине, е шăнтнине/ кастрюльти тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, савăта хупăлчапа витсе 5 минут лартмалла. Пуç урлă пысăк алшăллипе витĕнсе кастрюльтен çĕкленекен сиплĕ пăспа сывламалла. Сăмса тасалать, манка лайăххрах çемçелсе тухма пуçлать.

Е 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ çырлана тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Савăта хупăлчапа витсе вăйсăр çулăм çине лартмалла, 5 минут пиçĕхтермелле. Кунне 4-5 хут 2-шер чей кашăкĕ ĕçмелле.

✦ Шăк хăмпи шыççан /цистит/ шăк хăвалама тата микробсемпе кĕрешме çакăн пек шĕвек хатĕрлеме пулать. 1 чей кашăкĕ çырлана тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 3 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

✦ Сыпăсем тата пилĕк ыратсан уртăш ванни кĕмелле. Çур стакан çырлана /вĕтетнĕ лăссине хушма юрать/ тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10 минут пĕçермелле, илсен çур сехетрен сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Шĕвеке ăшă /вĕри мар/ ваннăна хушмалла.

✦ Сыпăсем валли – маç. Уртăшăн типĕ çырлисене порошок пуличчен вĕтетмелле. Çавăн чухлех çăнăх пуличчен вĕтетнĕ лавр çулçипе тата услам çупа хутăштармалла. Маçа чирлĕ сыпăсене сĕрмелле, çиелтен полиэтиленпа витмелле, ăшă шарфпа чĕркемелле. Маç шыçнине лайăх ирттерет. Ăна сивĕтмĕшре упрамалла.

Аслă квалификаци категорилле тухтăр Лидия Веденеева – Шупашкар хулин 2-мĕш больницин иккĕмĕш поликлиникин заведующийĕ. Вăл Чăваш патшалăх университетĕнчен вĕренсе тухнă, пĕлĕве малалла ÿстерсе "Эндокринолог", "Пĕтĕмĕшле тухтăр практики /çемье медицини/", "Сывлăха сыхлас ĕçе йĕркелесси тата общество сывлăхĕ" специальноçсемпе сертификатсем илнĕ. Лидия Владимировна хăйĕн тивĕçĕсене пысăк яваплăхпа пурнăçлать. Пултаруллă тухтăра ĕçри ÿсĕмсемшĕн ЧР Патшалăх Канашĕн тата Шупашкар хула администрацийĕн Сывлăх сыхлавĕпе социаллă политика управленийĕн Хисеп хучĕсемпе палăртнă.

ÇАМРĂКЛĂХ МĂЙĂРĔ

Шăтарнă аçтăрхан мăйăрĕ ахальлинчен 1000 хут усăллăрах! Вăл организма çамрăклатать, юн тымарĕсене тасатать, иммунпа нерв тытăмĕсене çĕнетет, шăмă тĕртĕмне апатлантарать.

Тасатман 1 килограмм аçтăрхан мăйăрне хупламалăх шыв ямалла. Чÿрече анине 2 эрнене лартмалла, шывне кун сиктерсе çĕннипе улăштармалла. Мăйăрне талăкра 2 хут пăтратса илмелле.

Икĕ эрнерен мăйăр çиме хатĕр. Ăна сивĕтмĕше шывĕпех лартса упрамалла. Пĕр кунхи виçе – ирхине тата каçхине тасатнă 3-шер мăйăр.

"СЫВЛĂХСĂР" АН ЮЛĂР!
Эсир кăмăллакан "Сывлăх" хаçата 2015 çулăн II çурринче илсе тăма çак хаксемпе çырăнтараççĕ.
Почта уйрăмĕсенче – 228,90 тенкĕ.
"Чăваш пичечĕ" тата "Советская Чувашия" киоскĕсенче – 114 тенкĕ.
Редакцире – 81 тенкĕ.

ÇЫРĂНТАРУ ХЫПАР 2015
«Хыпар» Издательство çурчĕн кăларăмĕсене 2015 çулăн II çурринче илсе тăмашкăн Раççей почтин мĕнпур уйрăмĕнче çырăнтараççĕ

Çавăн пекех пирĕн кăларăмсене «Чăваш пичечĕ», «Советская Чувашия» киоскĕсенче тата редакцире çырăнма пулать

ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
29.04	+20	+6
30.04	+22	+11
01.05	+16	+10
02.05	+20	+10
03.05	+18	+11
04.05	+15	+11
05.05	+14	+8

Сывлăх
16 (832) №, 2015, апрель, 29

Асăрханăр

УЙРĂМ Е ПĔРЛЕ?

Эмелсемпе сипленнĕ вăхăтра час-часах курăк шĕвекĕсем те ĕçеççĕ. Анчах ку яланах вырăнлă мар. Çапла та пулма пултарать: сăмахран, курăк эмел витĕмне темиçе хут ÿстерет е пачах пĕтерет. Мĕн-мĕне пĕрле шайлаштарма юрамасть-ха? Д. Балясова фитотерапевт çапла ăнлантарать.

Юрать

✦ Грипран сипленнĕ чухне вĕриленнине ирттерекен препаратсемпе пĕрле ÿслĕкпе кĕрешекен курăксен – пылак тымар /солодка голая/, шăпăр курăкĕн /алтей лекарственный/ – шĕвекĕсене ĕçме юрать. Çавăн пекех шăлан çырлин шĕвекĕ, эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекĕнчен, пĕтнĕкрен /мята перечная/, ухмах йывăççинчен /багульник болотный/ хатĕрленĕ шĕвексен пăсĕпе сывлани усăллă.

Сенкер чечек

✦ Аптекăра туяннă ÿслĕке хирĕçле эмелсем ĕçнĕ чухне кăкăра çемçетекен курăксен пуххи аван. Унта шăпăр курăкĕн тымарĕ, пылак тымар, шапа хупаххин /мать-и-мачеха/ çулçи, матрÿшке /душица/, шурă эмел курăкĕ /шалфей/, хыр папки, анис вăрри кĕреççĕ.

✦ Гипертони чухне юн пусăмне чакаракан препаратсем ĕçмелле. Вĕсемпе пĕрле лăплантаракан курăксен шĕвекĕсемпе сипленме юрать. Çак шутра – чĕре курăкĕ /пустырник/, кушак курăкĕ /валериана лекарственная/, сенкер чечек /синюха голубая/.

Пылак тымар

Юрамасть

✦ Лăплантаракан эмелсемпе вара кушак курăкĕ, чĕре курăкĕ, пион, сенкер чечек килĕштермеççĕ.

✦ Кăмпаран сиплекен эмелсемпе пĕрле эхинацея настойкине ĕçме юрамасть.

✦ Кофеинлă препаратсемпе пĕрле женьшень настойкипе усă курмалла мар.

✦ Диабетпа кĕрешекен препаратсем пылак тымар шĕвекĕпе килĕшсе тăмаççĕ.

✦ Аспиринлă эмелсене шурă хăва настойкипе пĕр вăхăтра ĕçме юрамасть.

✦ Гипертонирен сиплекен эмелсемпе пĕрле женьшень, сарă кушак ури /бессмертник песчаный/, левзея, арали, заманиха, лимонник хуша хатĕрленĕ препаратсем ĕçмелле мар.

✦ Юнри гемоглобин шайне ÿстермелли эмелсем çемçетекен /сенна, хура катăркас хуппи.../, шăк хăвалакан /чăрăш тăрри, уртăш çырли, кĕтмел çулçи, хурăн папки/ ÿсен-тăран шĕвекĕсемпе килĕштермеççĕ.

Сарă кушак ури

✦ Юн кĕвелессине чакаракан препаратсемпе пĕрле çак ÿсен-тăран юрамасть: хăва курăкĕ /горец перечный/, чĕкре курăк /горец змеиный/, шатра курăкĕ /пастушья сумка/, укçа курăкĕ /ярутка обыкновенная/, сарă кушак ури /бессмертник песчаный/, кукурус çÿçи, шур тăрăллă хыт курăк /тысячелистник обыкновенный/, вĕлтрен, пур тĕрлĕ шатра кĕпçи /лапчатка/, софора çимĕçĕ, чăрăш тăрри /хвощ полевой/, пур тĕрлĕ шăлан çырли, пур тĕрлĕ шăнăр курăкĕ /подорожник/, кушак курăкĕ /валериана лекарственная/, сельдерей.

Ухмах йывăççи

✦ Юна çăратакан эмелсене шурă хăва хуппин, илеперĕн /донник лекарственный/, ÿт илен курăкĕн /лабазник вязолистный/ шĕвекĕсемпе пĕр вăхăтра ĕçме юрамасть.

✦ Пуç миминчи юн тымарĕсене саракан препаратсемпе розмарин, пĕтнĕк, чапăр /чабрец/ шĕвекĕсемпе пĕр вăхăтра сипленмелле мар.

✦ Сар çип утин /зверобой продырявленный/ препаратсемпе чĕрене пулăшакан, юн пусăмне антаракан, юн кĕвелессине чакаракан эмелсем, контрацептивсем, антидепрессантсем, антибиотиксем, сульфанамидсем ĕçнĕ, куç нервĕн чирĕсенчен сипленнĕ чухне пачах усă курма юрамасть.

✦ Операциччен пилĕк кун маларах ун хыççăн юн каясран кушак курăкĕн, эхинацея, ыхра, женьшень, сар çип ути, гинкго билоба, илепер никĕсĕ çинче хатĕрленĕ эмелсем ĕçмелле мар.

Шута илме

УСĂЛЛИ ТЕ СИЕНЛЕМЕ ПУЛТАРАТЬ

Эпир çĕр проценчĕпех усăллă тесе шухăшлакан çимĕçсем те хăш чухне сиен кÿме пултараççĕ. Кира Сухилова диетолог /Мускав/ çак хире-хирĕçлĕхсем çинчен каласа парать. Вĕсене пирĕн пĕлмеллех.

Пыл

Ăна вĕри чейе е сĕте час-часах хушаççĕ. Анчах 45 градусран вĕрирех температурăра пылри усăллă ферментсем арканаççĕ. 60-80 градус вĕрире вара унра пĕвершĕн сиенлĕ оксиметилфурфурол виçи нумайланать.

Шурă рис

Паха сорбент, наркăмăшлансан витĕмлĕ пулăшать. Анчах иккĕмĕш тип сахăр диабечĕ чухне рациона час-часах /эрнере виçĕ-тăватă хут/ кĕртсен сывлăх япăхланма пултарать. Ку хырăм ай парĕ углеродсене ирĕлтерме ĕлкĕрейменнипе çыхăннă. Çавна пула юнри сахăр шайĕ ÿсет.

Унсăр пусне АПШра ирттернĕ тĕпчев тасатнă риса нумай çини сывă çынсем диабетпа чирлес хăрушлăха ÿстернине кăтартса панă.

Грейпфрут

Чи паллă диета çимĕçĕсенчен пĕри. Ку унра çăва ирĕлтерме пулăшакан нарингенин пуррипе çыхăннă. Çапах та рациона час-часах грейпфрут кĕртни хĕрарăм ар гормонĕсен шайĕ ÿсесси патне илсе пырать. Çавна май кăкăр парĕн усал шыççи аталанас хăрушлăх ÿсет.

Сĕлĕ кĕрпи

Сĕлĕ кĕрпинче фитин йÿçекĕ пур. Вăл кальцие пыршăлăха сăрхăнса кĕме чăрмантарать, ăна шăмă тĕртĕмĕнчен çуса кăларма витĕм кÿрет. Виçи унăн сахал-ха, çапах та сĕлĕ кĕрпипе те ытлашши усă курмасан лайăхрах.

Çакна та шута илмелле: паян питĕ анлă сарăлнă сĕлĕ хăрпăкĕнче крахмал пур, вăл организмра сахăра куçать. Апла-тăк юнри глюкоза шайĕ хăвăрт ÿсет.

Сĕт

Вăл – хăватлă апат аллергенĕ. Çавăн пекех сĕт йÿçекĕ сыпăсем шыçнине вăйлатать. Çавăнпа сыпă чирĕсем вĕрĕлсен сĕте рационран кăлармалла.

Паллах, асăннă çимĕçсем усăллă пулнине никам та хирĕçлемĕ. Виçе пирки кăна манмалла мар.

Вар хытни

ПАРĂНАСШĂН МАР ТАТА...

Вар хытни тепĕр чухне ниепле те парăнасшăн мар. Çапах та хăш-пĕр йĕркене пăхăнни лару-тăрăва лайăхлатма пулăшĕ.

Кашни кун йÿçĕтнĕ сĕт çимĕçĕсем ĕçмелле. Анчах тăпăрчăпа асăрханулла пулăр. Вăл йÿçĕтнĕ сĕт çимĕçĕ пулсан та тăтăшах çисен вар хытассине вăйлатма пултарать. Организма кунне 2 литртан кая мар шĕвек кирлине те шута илмелле.

Халăх сиплевçисем çапла сĕнеççĕ.

■ Выç хырăмла пĕр стакан кишĕр сĕткенĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – çак тĕслĕхре тата малалла сывлăх лайăхланиччен.

■ Укропăн 1 апат кашăкĕ типĕтнĕ вăррине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Кун тăршшĕпе ĕçсе ямалла.

■ Сенна курăкĕн 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Вăйсăр çулăм çинче 5 минут тытмалла, илсен 3 сехетрен сăрăхтармалла. Кашни апат умĕн 1-2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Шута илме! Виçене çирĕп пăхăнмалла. Ытлашши ĕçсен варвитти пуçланма пултарать.

■ Ревенĕн çур апат кашăкĕ вĕтетнĕ чĕрĕ тымарне тин вĕренĕ çур стакан шыва ямалла. Вăйсăр çулăм çинче 20 минут вĕретмелле. Илсен çур сехетрен сăрăхтармалла. Çĕрлене хирĕç çур стакан ĕçмелле.

■ Пĕрер ывăç çунă иçĕме, хура сливăна, курагана, инжира шыва ярса ислетсе лартмалла. Шывне юхтарса илмелле, çимĕçсене типĕтсе аш арманĕпе авăртмалла. 5 апат кашăкĕ пыл хушса пăтратмалла. Сивĕтмĕшре упрамалла. Ирхине тата çĕрлене хирĕç 1-ер апат кашăкĕ çимелле.

Витĕмлĕ

ЛАЙĂХ УÇĂЛТАРМА

Ырă мар шăршăран ансат мелсемпех хăтăлма пулать. Тĕслĕхрен, çак сĕнÿсем витĕмлĕ пулăшаççĕ.

■ Сивĕтмĕшре пăсăк шăршă кĕме пуçларĕ-и? Чылай чухне ку апат юлашкисем кивелнипе, кăмăскаланнипе çыхăннă. Сăмах май, сивĕтмĕше вĕсене уçăлла мар, апат пленкипе чĕркесе е хупăлчаллă пластик контейнерпа хумалла. Ырă мар шăрша пĕтерме сивĕтмĕш стенкисене уксус хушнă шывпа çуни пулăшать. Шăрша хура çăкăр татăкĕсем, тăвар, сода, тÿнĕ активлă кăмрăк лайăх туртса илеççĕ. Унсăр пусне лимона çурмалла касмалла, шалтине кăларса илмелле, юлнă чашăк пек хупăсене тăвар е сода тултарса сивĕтмĕше хумалла. Пĕр эрнерен çĕннисемпе улăштармалла.

■ Кроссовкăна активлă кăмрăкпа уçăлтараççĕ: ăна тÿсе чăлхана тултараççĕ те пушмак ăшне хураççĕ. Водород перекисĕн шĕвекĕпе /1 стакан шыва – 2 тÿме/ тата марганцовкăн кĕрен шĕвекĕпе сăтăрни пулăшать.

■ Минтерсемпе кавирсене табак шăрши питĕ хăвăрт çапать. Кавир çине шултра тăвар сапса тухмалла, малтан – нÿрĕ щеткăпа, унтан пылесоспа тасатмалла. Минтерсене уçă сывлăша кăларса хумалла.

■ Раковина шăтăкне 1-2 апат кашăкĕ кальциллĕ сода ямалла, унтан вĕри шывпа çуса антармалла.

■ Тĕпелте апат пĕçернĕ хыççăн юлнă шăршăран хăтăлма йывăр мар: çулăм çине таса çатма лартмалла, унта апельсин е лимон хупписем хумалла. Вĕсенчен пÿлĕме техĕмлĕ цитрус шăрши сарăлать.

■ Тĕпелти шкапа авăртнă кофене хутпа хурсан аван.

■ Термосри шăршă унта 2 апат кашăкĕ риспа ăшă шыв ярса темиçе хут силлесе илнĕ тата вĕри шывпа çунă хыççăн çухалать. Çак тĕллевпех термоса уксуслă шывпа чÿхеме юрать.

■ Пулă вакламалли хăмана ĕçе тытăнас умĕн лимонпа сăтăрсан шăршă кĕмест.

■ Ыхра шăршиллĕ алăсене пĕçернĕ кофе каяшĕпе сăтăрмалла.

ВАТ ХĂМПИ ВАЛЛИ

Ват хăмпинче полипсем пулсан вĕсемпе кĕрешме халăх сиплевçисем килти мелсемпе те усă курма сĕнеççĕ.

✦ 4 пай вĕтетнĕ типĕ шăлан çырлине, 3-шер пай вăрман хурăн çырлин çулçине, шапа хупаххин /мать-и-мачеха/ çулçине, сысна курăкне /спорыш/, 2 пай куккурус çÿçине, сарă кушак урин /бессмертник/ чечекне, хура хăмла çырлин /ежевика/ чечекне, шатра курăкне /пастушья сумка/, сар çип утине /зверобой/, 1 пай шăши кикенекне /череда/, укроп вăррине хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ курăксен пуххине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, шыв мунчине лартса 15 минут пиçĕхтермелле, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут çуршар стакан ĕçмелле. Курс – 2 уйăх.

✦ Сарă кушак урин 2 апат кашăкĕ чечекне, 1-ер апат кашăкĕ пĕтнĕке /мята перечная/, тĕкĕрчене /вахта трехлистная/, кориандр вăррине хутăштармалла. Ирхине сăрăхтармалла та темиçе сăтăркăпа ĕçсе ямалла. Курс – 2 уйăх.

Куллен-кун

УКСУС КИРЕК ХĂÇАН ТА ВЫРĂНЛĂ

Паллах, тĕпелте уксуссăр май çук. Анчах вăл кĕркунне пахча çимĕçрен консервсем хатĕрленĕ чухне кăна мар, ытти лару-тăрура та витĕмлĕ пулăшать. Акă – темиçе тĕслĕх.

● Çи-пуçа тар вараланчăкĕсенчен тасатать. Çăвас умĕн тарлă вырăна 10 минута шурă апат уксусĕпе йĕпетмелле. Кайран унран тĕпĕ-йĕрĕ те юлмасть.

● Çӳçе итлекен тăвать. Çунă хыççăн çӳçе панулми уксусĕн шĕвекĕпе /1 стакан шыва – çур апат кашăкĕ уксус/ чӳхемелле.

● Мышцăсем ыратнине ирттерет. Вăй хурса ĕçленĕ хыççăн мышцăсенче сĕт йӳçекĕ пухăнать те ыраттарать. Йӳçеке ирĕлтерсе лăпплантарма 20 минута уксус компресĕ хумалла. Ун валли 1 стакан шыва 2-3 апат кашăкĕ уксус ямалла.

● Япала тĕсне упрать. Çур стакан уксуса кĕпе çумалли машинăна ĕçлеттерес умĕн ямалла.

● Сывлăша усăлтарать. Апат уксусĕ хушнă шывпа чӳрече анисене, çӳлĕксене сăтăрса тухмалла, ăна кĕтессене сирпĕтмелле. Пӳлĕмри ырă мар шăршă самантарах сĕвĕрĕлет.

● Кисĕткĕри хытса ларнă сăрра ирĕлтерет. Кивĕ кастрюле кăштах уксус ярса вĕреме кĕртĕр те кисĕтке чикĕр, унпа савăт тĕпне пускаласа илĕр – сăрă тасалать.

● Иклетнине ирттерет. Пĕр катăк сахăра уксусра йĕпетсе хăвăрт çыртса катăр та çăтса ярăр.

● Савăта лĕкĕрен тасатать. Чейнике уксуслă шыв ярса вĕретмелле е çак шыва кĕпе çăвакан машинăн чӳхемелли хатĕр валли янтăланă сунтăхне ямалла. Уксус савăт стенкисене ларса тулнă извĕçрен лайăх тасатать.

● Тутăхран тасатать. Тутăхнă вĕтĕ япаласене /болт, гайка, пăта.../ уксуса ярса вĕретмелле, унтан шывпа лайăх çумалла.

● Апат тутине тавăрма пулăшать. Енчен те апат пĕçернĕ чухне пăрăç ытларах янă пулсан кастрюле 1 апат кашăкĕ панулми уксусĕ хушмалла.

● Кантăк, пластик, хром çума аван. Шывпа çурмалла хутăштарнă уксуспа вараланнă вырăнсене сăтăрмалла. Нержавейкăпа хрома йăлтăртататакан пуличчен тасатма кăшт уксуса содăпа хутăштармалла.

● Чечек çыххин ĕмĕрне тăсать. Каснă чечексен чӳлмекĕнчи 1 литр шыв пуçне 2 апат кашăкĕ уксус ямалла. Çыхă илемĕпе чылайччен савăнтарĕ.

● Ура кăмпинчен сиплет. Темиçе кунра пĕрре урасене уксус ваннинче /1 пай уксус – 5 пай шыв/ 15-20 минут тытмалла.

● Шашлăк валли сĕтеклĕ какай хатĕрлеме. 1 стакан апат уксусне 2 стакан шыва ямалла, техĕмлĕхсем хушмалла. Шашлăк ашне ярса лартмалли питĕ паха маринад пулать.

Халап е чăнлăх?

СĂРАНА МУХТАМАЛЛИ ÇУК

Сăра сывлăхшăн усăллă е ăна сиенлĕ витĕм кӳрет? Тухтăрсем кун пирки тĕплĕн ăнлантарса пама пултараççĕ. С. Золотарева терапевт хуравĕсемпе паллаштарар-ха.

1-мĕш халап: сăра – усăллă йăваш алкоголь шĕвекĕ.

Чăннипе: сăра – алкоголь шĕвекĕ. Медиксем таса спирт кунне 40 грамран ытла ĕçме сĕнмеççĕ. Сăра çине куçарсан ку пĕр-икĕ кĕленчепе танлашать. Ăна ĕçни ӳсĕртмесен те темĕн чухлех ĕçме юранине пĕлтермест. Чикĕрен кăшт иртсенех организм арканма пуçлать, чĕрепе пĕвере уйрăмах йывăр лекет.

2-мĕш халап: эрех ĕçиччен сăра лайăхрах.

Чăннипе: çакăн пек шухăшласа хамăра хамăр улталатпăр кăна, мĕншĕн тесен 5-6 кĕленче сăрара этил спирчĕ 1 кĕленче шурă эрехри чухлех. Шел те, чылайăшĕ кунне пĕр кĕленче шурă эрех ĕçекен çын – алкоголик, 2-3 литр сăра ĕçекен алкоголик мар тесе шухăшлать.

3-мĕш халап: сăрара пуç мимине хӳтĕлекен усăллă кремни пур.

Чăннипе: сăрана пула пуç мими шурă эрехринчен те вăйлăрах асап курать. Ку сăрара кадаверин наркăмăш пуррипе те çыхăннă. Сăра алкоголизмĕпе чирлĕ çынсем хăйсене питĕ йывăр туйса больницăна лекни, ăс-тăнĕ хавшани час-часах тĕл пулать.

4-мĕш халап: сăра юн тымарĕсемпе чĕрешĕн усăллă.

Чăннипе: сăра чĕре хăвăлĕсене сарăлма, стенкисене хулăнланма, чĕре мышцин некрозне аталанма витĕм кӳрет. Ку унра кобальт пуррипе çыхăннă, сăрана ăна кăпăклантарма хушаççĕ. Татаçак шĕвекре кăмрăк йӳçекĕн газĕ нумайййине пула вăл организма лексен юн тымарĕсене хăвăрт тултарса лартать. Çавна май венăсен варикозла сарăлма пуçлаççĕ, чĕре пысăкланать. Сăра чĕрин синдромĕ аталанать, чĕре ленчешкеленет, юна ярăх усрать.

5-мĕш халап: сăра апат ирĕлессине, хырăмлăх сĕткенĕ тухассине лайăхлатать.

Чăннипе: хăмлан усăллă тата сиплĕ енсем пур-ха, анчах сăмали канцерогенлă, хулăн пыршăн усал шыççи аталанас хăрушлăха ӳстерет. Сăрари кобальт апат пырĕпе хырăмлăха шыçтарать.

6-мĕш халап: сăра ар хăватне вăйлатать.

Чăннипе: алкоголь çăмартасемпе çăмарталăха япăх витĕм кӳрет. Алкогольпе, çав шутра сăрапа та, иртĕхекенсен вăрлăх каналĕсем çупа тулса лараççĕ, çăмартасенчи çыхă тĕртĕмĕсем ытлашши ӳссе сарăлаççĕ. Унсăр пуçне çак шĕвеке ялан ĕçсен арçын ар гормонне тестостерона туса кăларма чăрмантаракан япала пухăнать, сăн-сăпата улăштаракан хĕрарăм ар гормонĕсем йĕркелеме пуçлаççĕ. Сăрасăарçынсен кăкăрĕсем пысăкланаççĕ, купарчисем сарăлаççĕ. Сăра кăмăллакан хĕрарăмсен вара сасси хулăнланать, тута тĕлĕнче çăм ӳсет. Пӳреçи парĕсене наркăмăшлă витĕм кӳнипе ар туртăмĕ чакать.

7-мĕш халап: сăра ăш хыпнине лайăх ирттерет, пӳрешĕн усăллă.

Чăннипе: Сăра ĕçнипе организмра шĕвек ытлашши пухăнать, çавна май шăк нумайланать, ăна кăларас ĕç вăйланать. Шăкпа пĕрле организмран усăллă микроэлементсем те, шывра ирĕлекен витаминсем те /уйрăмах кали, магни, С витамин/ тухаççĕ. Кали çитменнипе аритми пуçланать, ӳт типет, ура хырăмĕсем ыратаççĕ, урасем вăйсăрланаççĕ. Магни çитмен чухне çын вĕчĕрхенме, кирлĕ-кирлĕмаршăнах йĕрмĕшме тытăнать, япăх çывăрать. С витамин çитмесен иммунитет чакать, ăс-тăн хавшать.

Усă курма

ÇЕМÇЕН, ÇĂМĂЛЛĂН...

Пĕвере çемçен те çăмăллăн тасатма килти мелсемпе усă курма пулать. Çак рецептсенчен хăвăра килĕшнине суйласа илме пултаратăр.

✦ Сехрене лайăх кăларакан, пĕвере, ват хăмпине, пӳрене тасатакан питĕ витĕмлĕ шĕвек – симĕс чей лимонпа тата çĕр çырлипе /клубника/. 1 чей кашăкĕ симĕс чей заваркине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 касăк лимон, 3-4 чĕрĕ е шăнтнă çĕр çырли хушмалла. Ирхине выç хырăмла тата каçхи апат хыççăн 1-2-шер стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен, анчах 10 кунран кая мар. Ват хăмпи ыратни, çăварта йӳçĕ тăни, апат хыççăн ăш пăтранни, вăй пĕтни иртеççĕ.

✦ 1 чей кашăкĕ типĕ сив чир курăкне /репешок малый/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 2-3 хут 1-ер стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

✦ Хăлха çакки курăкĕн /одуванчик/ 1 апат кашăкĕ типĕ тымарне термосри тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30 минут лартмалла, сăрăхтармалла мар. Кунне 2 хут 1-ер стакан ĕçмелле, тымарне çимелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

✦ Пилешĕн 1 апат кашăкĕ чĕрĕ е типĕтнĕ çырлипе çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, çур сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 2 хут 1-ер стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

✦ Сарă кушак урин /бессмертник/ 1 апат кашăкĕ типĕ курăкне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, çур сехетрен сăрăхтармалла. Кунне пĕр-икĕ хут 1-ер стакан ĕçмелле. Пĕверĕн вăрах чирĕнчен сипленнĕ чухне курс – пĕр эрне.

Вăраха пынă чир хыççăн тата антибиотиксемпе сипленнĕ хыççăн сывлăха лайăхлатма çак рецептсем пулăшаççĕ.

✦ Шурă е сарă хризантемăн 2 чей кашăкĕ вĕтетнĕ чĕрĕ çеçкине, хура хурлăханăн 2 чĕрĕ çулçине хутăштармалла. Тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Пĕр кунра ĕçсе ямалла. Курс – 1 эрнерен ытла мар.

✦ Каçхине çур стакан кефира çăнăх пуличчен вĕтетнĕ 4 апат кашăкĕ хуратул кĕрпи ярса çĕр каçа лартмалла. Ирхине выç хырăмла 1 стакан чей е таса шыв хыççăн çак кефира ĕçмелле. Унтан 4 сехет нимĕн те çимелле мар. Курс – 1 уйăх.

Шĕвĕрĕлченпе лямблирен хăтăлма çак рецептсемпе усă курма пулать.

✦ Кунне 3 хут кашни апат хыççăн 40 минутран çĕçĕ вĕçĕпе типĕтнĕ армути çимелле. Курс – 40 кун. Çак тасату вăхăтĕнче тата ун хыççăн пĕр-икĕ уйăх сывлăха сиен кӳресрен алкоголь пачах ĕçме юрамасть.

✦ 1 чей кашăкĕ типĕ вăй курăкне /золототысячник/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Ирхине выç хырăмла тата каçхине çывăрас умĕн пĕчĕк сыпкăмсемпе ĕçмелле. Курс – 1 эрнерен ытла мар.

✦ Баданăн 1 чей кашăкĕ типĕ тымарне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне пĕрре ирхине выç хырăмла ĕçмелле. Унтан пĕр сехет нимĕн те çимелле мар. Курс – 1 эрне.

Шута илме! Вăй курăкĕпе е баданпа сипленнĕ чухне ăш пăтранма, хăстарма пултарать. Ку йĕрkеллех, мĕншĕн тесен организм тасалса пырать. Çакăн пеккки тĕрĕс мар апатланакансемпе час-часах пулать.

СĂЛТАВСĂРАХ ТИРКЕÇÇĔ

Раççей ăсчахĕсем нумай пулмасть ирттернĕ тĕпчевсем салăна сăлтавсăрах тиркенине палăртнă. Вăл чăннипех усăллă иккен.

Салăри арахидон йӳçекĕ чĕре мышцин ĕçне лайăхлатать, холестерин ылмашăнăвне йĕркелет. Унра тата нимĕнпе те улăштарма çук линолен йӳçекĕпе олеин йӳçекĕ /вĕсен виçипе салă тип çусене çывăх/, А, Е, Д витаминсем, каротин пур. Çавна май салă услам çуран чылай усăллăрах.

Çак çимĕçре çăра çусем пур-ха, анчах кунне çӳхе пĕр-икĕ касăк çини пачах сиенлĕ мар. Ăна пула холестерин шайĕ те ӳсмест, уйрăмах – салăна чĕрĕ пахча çимĕçпе, йӳçĕтнĕ купăстапа, суханпа е ыхрапа пĕрле çисен.

Сăмах май, салă суйланă чухне шута илĕр: тирĕ çумĕнчи 3 сантиметр сийĕ чи пахи шутланать. Ытти – мышца çăвĕ.

ТЕМИÇЕ РЕЦЕПТ

■ Ват хăмпи тата пĕвер шыçсан эмел шур курăкĕн /шалфей лекарственный/ 2 чей кашăкĕ вĕтетнĕ çулçине тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла. 30 минутран сăрăхтармалла. Кашни 2 сехетре 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

■ Вар-хырăм пăсăлсан хура хăмла çырлин /ежевика/ 3 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ çулçине тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10 минут пĕçермелле. Илсен 30-60 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут çуршар стакан ĕçмелле.

■ Иммунитета çирĕплетме 2,5 стакан хура пилеше кĕленче савăта ямалла, тин вĕренĕ çур литр шыв хушмалла. Савăта çĕтă хупмалла, хытă вĕрилентермелле, анчах вĕретмелле мар. Вăйсăр çулăм çинче 20 минут тытмалла. Çулăм çинчен илсен сивĕтмелле те сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн стаканăн пиллĕкмĕш пайне ĕçмелле.

Пăнчă массажĕ

СУНАСРАН ХĂВĂРТ ХĂТĂЛАСЧĔ

Тин пуçланнă сунасран пит çинчи биологи тĕлĕшĕнчен активлă пăнчăсене витерсе хăвăрт хăтăлма пулать.

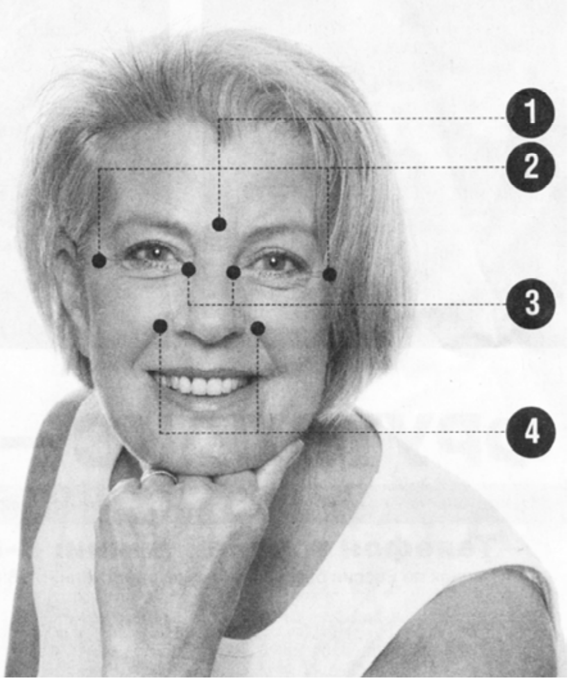
1. Çамка варринче, куç харшисен хушшинче вырнаçнă.

2. Симметриллĕ мăшăр пăнчăсем питĕн икĕ енче, куç харшисен тулаш кĕтесĕсенчен 2 сантиметрти путăксенче вырнаçнă. Вĕсене пĕр харăс пусармалла.

3. Симметриллĕ мăшăр пăнчăсем сăмса кăкĕн икĕ енче куç путăкĕсен хĕрринелле вырнаçнă.

4. Симметриллĕ мăшăр пăнчăсем сăмса çунаттисенчен пилĕк миллиметрта вырнаçнă.

Çак пăнчăсене пўрнесен вĕçĕсемпе кашни кун 1-ер минут массаж тумалла. Курс – 7 кун. Хытă пусармалла, анчах ыратичченех мар. Сехет йĕппи куçнă май е каялла çавăрттарса массаж тума юрать.



Гипертони

УКСУСПА СУХАН СĔТКЕНĔ

Юн пусăмĕ ўсни тертлентерсен çак рецептсем ырă витĕм кўреççĕ.

✦ Сухан сĕткенне пылпа пĕр виçепе хутăштармалла. Кунне 3 хут апатчен пĕр сехет маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 2 уйăх.

Атеросклероз чухне çак хутăша кунне 3-4 хут апатчен 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – 2 уйăх.

✦ Лайăх çунă, хуппине тасатман хĕвелçаврăнăш вăррине çур литр банки илсе эмальленĕ кастрюле 1,5-2 литр сивĕ шывпа пĕрле ямалла, вăйсăр çулăм çинче вĕреме кĕртмелле, 2 сехет пĕçермелле.

Сивĕнсен сăрăхтармалла, кунне пĕр стакан пĕрешкел виçесене уйрса ĕçмелле. Шĕвек питĕ хăвăрт витĕм кўрет, юн пусăмĕ йĕркене кĕрет. Курс – юн пусăмĕ чылай вăхăта шайлашса çитиччен.

✦ Васкавлă пулăшу вырăнне уксуспа усă курма юрать. Пусма татăкĕсене 5-6 процентлă панулми е спирт уксусĕпе йĕпетмелле те ура тĕпĕсем çумне 5-10 минута хумалла.

✦ Пĕр виçепе илнĕ чĕре курăкне /пустырник/, кушак курăкĕн /валериана/ тымарне, энĕç /тмин/ вăррине, укроп вăррине хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут стаканăн виççĕмĕш пайĕ шĕвеке ăшăлла ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

✦ 1 килограмм шур çырлине /клюква/ вĕтетнĕ 200 грамм ыхрапа пĕрле тўмелле, сивĕ тĕттĕм вырăна 12 сехете лартмалла. Унтан çур килограмм пыл хушса лайăх пăтратмалла. Сивĕтмĕшре упрамалла.

Çуркунне тата кĕркунне сипленмелле. Кунне 2 хут апатчен 10-15 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ çимелле. Курс – хутăш пĕтиччен.

ЭМЕЛ – ÇĂМАРТА

Çăпан тухсан. Чĕрĕ 2 çăмарта саррине, 1 апат кашăкĕ пыла, 0,5 чей кашăкĕ тăвара хутăштармалла. Майĕпен 2 апат кашăкĕ çăнăх хушса лайăх пăтратмалла. Хытă мар чуста пулма кирлĕ. Унран пĕчĕкрех пашалу йăваласа пўрлĕ çăпан çине хумалла, пластырьпе çирĕплетмелле. Çыхха кунне пĕрре çĕннипе улăштармалла. Пўр юхса тухиччченех, суран тасаличченех сипленмелле.

Ўте вĕри япалапа пĕçертсе ярсан. Чĕрĕ 3 çăмарта шуррине лăкаса кăпăшлантармалла. Уйрăммăн 3 апат кашăкĕ олива çăвне шуралса кайиччченех пăтратмалла. Пĕрле хутăштармалла, тата 15 минут лăкамалла. Пиçсе кайнă ўте кун тăршшĕпе темиçе хут та сĕрмелле.

Е 1 апат кашăкĕ тип çăва, 2 апат кашăкĕ хăймана, чĕрĕ 1 çăмарта саррине хутăштармалла. Сурана хулăн сийпе сĕрсе бинтламалла. Çыхха кунне 2 хут çĕннипе улăштармалла.

Хутăш хатĕрлеме вăхăт пулмасан чĕрĕ çăмартана кăпăшлантарса сĕрме юрать. Ăна типсе пынă май çĕнĕ сийсемпе сĕрмелле. Çапла пĕр сехет сипленмелле. Хăвăрт ўт илет.

ЙĂЛТАХ – КИШĔРПЕ

✦ Венăсем варикозла сарăлсан 2 литр шыва вĕретмелле, 10 апат кашăкĕ типĕтнĕ кишĕр çеçки хушмалла, хупăлчапа витсе 5 минут вĕретмелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апат хăçан çинине пăхмасăр 1-ер стакан ĕçмелле. Кишĕр çеçкин шывĕпе çăвĕпех сипленме юрать.

✦ Трофика язвинчен хăтăлма шултра 2 кишĕре вĕтĕ теркăпа хырмалла, сĕткенне пăчăртаса юхтармалла. Кишĕрне марльăпа чирлĕ вырăна хурса полиэтиленпа витмелле, бинтпа çирĕплетмелле. Çыхха кунне 2 хут çĕннипе улăштармалла.

✦ Цистит аптратсан хырăм айĕ тĕлне ăшă компресс хуни усăллă. 100 грамм кишĕре вĕтĕ теркăпа хырмалла, шыв мунчинче кăштах ăшăтмалла та йĕтĕн салфеткăпа шăк хăмпи тĕлне хумалла, 20 минут выртмалла. Процедурăна каçхине çывăрма выртас умĕн тумалла, сываличченех сипленмелле.

АН ТĂКĂНТĂР

Çўç тăкăннинчен хăтаракан питĕ аван рецепт пур. Вăл çўçе çирĕплетет кăна мар, хăвăртрах ўсме те пулăшать.

Икĕ пай касторка çăвне пĕр пай нашатырь спирчĕпе хутăштармалла. Кĕленчене пăкăламалла, хутăш сĕт пек шураличченех силлемелле. Пуçа çăвиччен виçĕ сехет маларах кăштах илнĕ çак хутăшпа пуç ўтне сăтăрмалла. Пуçа полиэтиленпа витмелле, ăшă тутăрпа чĕркемелле. Виçĕ сехетрен шампуньпе çуса тасатмалла.

Процедурăна кун сиктерсе 5 хут тумалла. Икĕ эрне тăхтасан тепĕр курс пуçламалла.

Витĕмĕ тата вăйлăрах пултăр тесен çўçе кашни çумассерен ятарлă шĕвекпе чўхемелле. Вĕлтрен çулçине, хăмла пучахне тата хупах тымарне пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла.

Сăнаса пăхма

ХĂЛХА СИСТЕРЕТ

Хăлха çунатти – уйрăм зона. Унта организмăн мĕнпур пайĕнчен сигнал килет.

■ Сывă çынсен хăлха çунатти хытă, кĕренрех тĕслĕ.

■ Хăлха çунаттисем ăвăс тĕслĕрех шуранка пулни юн çаврăнăшĕ пăсăлнине пĕлтерет.

■ Сарă тĕслĕ пулсан хырăмлăхпа пĕвер чирлĕ.

■ Хăлха çунаттин çўлти хĕрри тĕлĕнчи ўчĕ тĕксĕмленни организмра темĕнле чир вăрттăн аталаннине систерет.

■ Хăлха çунатти çўхе, пергамент евĕр – иммунитет питĕ вăйсăр.

■ Миокард инфаркчĕпе чирлĕ çынсенчен чылайăшĕ аптраса ўкес умĕн темиçе сехет е темиçе кун маларах сулахай хăлха çунатти варринчи путăкра кĕçĕтнине, ыратнине, сисĕмлĕх вăйланнине палăртаççĕ.

■ Хăлха чĕччи те çунатти пекех хулăн тата тăсăка пулсан савăнма сăлтав çителĕклĕ – вăрăм ĕмĕрлĕ çынсен хăлхисем çакăн евĕр.

■ Хăлха чĕччи пысăкки тата форми уçăмлă палăрса тăни организмăн чирсене хирĕç тăрас хăвачĕ вăйлине пĕлтерет.

■ Хăлха чĕччи ленчешке тата пĕркеленчĕклĕ пулсан шыçă чирĕнчен тĕрĕсленме сĕнеççĕ.

Реклама тата пĕлтерўсем

ЁÇ РАБОТА

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

ПУЛĂШУ УСЛУГИ

32.Лечение алкоголизма. Анонимно. Консультация бесплатно. С 8.30 до 19 ч., сб., воскр., – с 8.30 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.*

38. Чистка колодцев. Т. 8-961-342-90-59.

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

ТУЯНАТĂП КУПЛЮ

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

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

СУТАТĂП ПРОДАЮ

4.Немецкие ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА. Низкие цены. Пенсионерам скидки. Замер. Доставка – бесплатно. Без вых. Т. 89875766562.

5.Блоки керамзитобетонные 20х20х40, 12х20х40, 9х20х40 пропаренные, гидро-вибропрессованные заводские от производителя – недорого; **цемент, песок.** Доставка. Разгрузка. Без выходных. Кассовый чек, документы. Т. 8-960-301-63-74.

11.Срубы для бани. Т. 37-28-74.

37.Ворота, калитки, **заборы,** навесы, ТЕПЛИЦЫ. **Кровля,** обшивка сайдингом. Общестроительные и сварочные работы. Замер. Д-ка. Установка. Гарантия. **Пенсионерам – скидки.** Т.: 89022881447, 387574, metalservis21.ru

59.ТЕПЛИЦЫ от производителя. Доставка. Тел. 48-16-54.

89. БЛОКИ керамзитобетонные от производителя. Высокое качество. Низкие цены. Доставка. Документы. Т. 89373866629.

«ХЫПАР»
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

УЧРЕДИТЕЛЬ:
“ХЫПАР” ИЗДАТЕЛЬСТВО ÇУРЧĔ” АВТОНОМИ УЧРЕЖДЕНИЙĔ

Хыпар Хушма кăларăм Сывлăх

Çырăнмалли индекс: 11524

Директор-тĕп редактор В.В.ТУРКАЙ
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.
Электронлă почта: hypar1@mail.ru

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.
Номере 28.04.2015 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 12 сехетре алă пуснă.
Тираж 5844. Заказ 1596.