ХЫПАР
1998 çулхи пуш уйăхĕн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă
Сывлăх
12+
49 (814) №, 2014, декабрь/раштав, 11
Хакĕ ирĕклĕ

Килти тухтăр

ЙЫВĂÇ СУХĂРĔ СĔРСЕ

Лăсăллă йывăç сухăрне аптекăра та туянма пулать, хăвăр тĕллĕн те хатĕрлеме пултаратăр. Çамрăк чăрăшăн е хырăн тачка туратне картмалла, юхакан сухăрне савăта пухмалла. Хупăлчапа витсе сивĕтмĕше лартмалла.

✦ Ӳслĕк аптратсах çитерчĕ-и? Пĕр виçепе вĕтетнĕ пыл карасĕ, тасатман /нерафинированное/ хĕвелçаврăнăш çăвĕ, пыл, сухăр илмелле. Пĕтĕмпех эмальленĕ кастрюле хумалла, вăйсăр çулăм çине лартмалла, пăтратсах тăрса лайăх ирĕличчен тытмалла, анчах вĕреме памалла мар. Апатчен 30 минут маларах 1 чей кашăкĕ хутăша çур стакан вĕри сĕтпе сыпса ĕçмелле. Сивĕтмĕшре упрамалла.

✦ Ангина чухне йывăç сухăрне чăмламалла.

✦ Кăкăр хĕртсен, хырăмлăх язви тертлентерсен апат умĕн çăкăр татăкĕ çине 3 тумлам сухăр тумлатса çимелле.

✦ Ӳт илтерекен маç. Йывăç сухăрĕпе сысна ăш çăвне пĕр виçепе илмелле. Çулăм çине лартса ăшăтмалла, лайăх пăтратмалла, унтан сивĕтмелле. Маçа кăштах илсе йĕтĕн салфеткăна сĕрмелле, суран çине хурса бинтламалла. Маç суранран, пиçсе кайнинчен, ӳт шăтнинчен, трофика язвинчен лайăх сиплет. Унпа щит евĕрлĕ пар чирĕсенчен те сипленме пулать. Маçа çĕрлене хирĕç щит евĕрлĕ пар тĕлне çемçен сăтăрса сĕрмелле.

✦ Остеохондроза, радикулита пула ыратсан пĕр виçепе илнĕ сухăра, шурă эрехе, олива çăвне хутăштармалла. Пĕр эрне лартмалла. Хутăшпа ыратакан тĕле сăтăрма усă курмалла.

✦ Гастрит нушалантарсан хыр сухăрне ĕммелле. Ыратни хăвăрт иртет.

Халăх медицини

ЙОДПА ЛИМОН

Çăвар шыççи стоматит, ангина, шăл ыратни аптратсан çак рецепт ырă витĕм кӳрет. 2 чей кашăкĕ çĕрулми крахмалне, 1 чей кашăкĕ сахăра, 1 чĕптĕм лимон йӳçекне, 3 чей кашăкĕ ăшă шыва хутăштармалла. Пĕтĕмпех 250 миллилитр кĕрекен стакана ямалла, хĕрринченех вĕренĕ шыв тата 1 чей кашăкĕ 5 процентлă йод хушмалла.

Ыратма пуçласан кунне пĕр хут 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Темиçе кунран сывлăх лайăхланать.

ТĂКĂНМА ПĂРАХĔ

Çӳç хытă тăкăнсан ӳсен-тăран пуххипе сипленни паха. Пĕр виçепе аир тымарĕ, хупах тымарĕ, календула чечекĕ, хăмла пучахĕ илмелле. 3 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, 2 сехетрен сăрăхтармалла. Шĕвекпе кашни каç пуç ӳтне сăтăрмалла. Курс − пĕр уйăх.

САХĂР – ЙĔРКЕРЕ

Юнри сахăр шайне чакарма 5 лавр çулçине тата 5 хĕвелçаврăнăш вăррине хуппипех тин вĕренĕ 1,5 стакан шыва ямалла, 2-3 сехетрен сăрăхтармалла.

Ирсерен выç хырăмла, апатчен 30 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле. Шăл эмальне сиенлесрен улăм пĕрчи витĕр ĕçсен лайăх. Курс − 1 эрне. Пĕр эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле.

ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
11.12	-7	-8
12.12	-3	0
13.12	-5	-2
14.12	-1	-5
15.12	-3	-5
16.12	-6	-3
17.12	0	-3

ЙӲÇ КĂШМАН – ЙĂРАН ЭМЕЛĔ

◆ Ват шĕвекĕ тухассине лайăхлатма йӳç кăшманăн /редька/ тин юхтарнă сĕткенне шывпа çурмалла хутăштармалла. Апатчен 30 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

◆ Ват шĕвекĕ тата хырăмлăх сĕткенĕ тухасси йывăрлансан апатчен 15 минут маларах тин юхтарнă йӳç кăшман сĕткенĕ 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

◆ Сыпă чирĕсем, радикулит, миозит, невралги аптратсан çур стакан йӳç кăшман сĕткенне пĕр стакан пылпа тата çур стакан шурă эрехпе хутăштармалла, пĕр апат кашăкĕ тăвар хушмалла. Усă курас умĕн силлесе илмелле. Хутăшпа ыратакан вырăнсене сăтăрмалла е компресс хумалла.

◆ Юн сахаллинчен /малокровие/ сипленме вĕтĕ теркăпа йӳç кăшмана, кишĕре, хĕрлĕ кăшмана уйрăммăн хырмалла. Пăчăртаса сĕткенĕсене юхтармалла. Вĕсене пĕр виçепе илсе хутăштармалла, çур чей кашăкĕ перга хушса тĕксĕм тĕслĕ кĕленчене ямалла. Ăна чустапа сĕрсе тухмалла, анчах анинче пĕчĕк шăтăк хăвармалла Унтан духовкăна лартса 3 сехет пиçĕхтермелле. Кунне 3 хут апатчен 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Любовь Абашина сывлăх сыхлавĕнче вăтăр ытла çул ĕçлет. Любовь Ивановна – Çĕмĕрлери территорисем хушшинчи медицина центрĕн педиатрĕ, аслă квалификаци категориллĕ тухтăр. Ĕçри ӳсĕмсемшĕн ăна Раççей Федерацийĕн Сывлăх сыхлавĕн министерствин Хисеп хучĕпе палăртнă.

ÇӲЛЛĔ АНĂС КУРĂКĔПЕ

Çулсем иртсе пынă май урасем ыратма пуçласан хĕç курăкĕпе /сабельник/ çӳллĕ анăс курăкĕн /девясил высокий/ тымарĕсемпе сипленни ырă витĕм кӳрет.

1-ер апат кашăкĕ вĕтетнĕ тымарсене çур литр шурă эрехе ярса 21 кун лартмалла. Куллен силлесе илмелле. Сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 15-шер миллилитр ĕçмелле. Тата çак настойкăпа çĕрлене хирĕç пĕçĕсене, пилĕке сăтăрмалла.

Çапла сипленнĕ вăхăтрах хĕç курăкĕн тымарĕн тепĕр тĕрлĕ шĕвекне ĕçни усăллă. 1 апат кашăкĕ чĕртавара термоса тин вĕренĕ 1 стакан шывпа пĕрле ямалла, 3 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев − 2 уйăх.

Йӳнĕлле çырăнма васкăр!

Декабрĕн 5-15-мĕшĕсенче Раççейре çырăнтару вунăкунлăхĕ иртет. Çак тапхăрта «Хыпар» Издательство çурчĕн пур кăларăмне те 2015 çулăн пĕрремĕш çурçуллăхĕ валли йӳнĕрех хакпа çырăнтараççĕ.

Кăларăмсем	Индекс	Хаçат-журнал хакĕсем					
		Почта уйрăмĕсенче. Декабрĕн 5-15-мĕшĕсенче	Почта уйрăмĕсенче. Декада хыççăн	Почта уйрăмĕсенче. Декада вăхăтĕнчи экономи	«Чăваш пичечĕ» киоскĕсенче	«Советская Чувашия» киоскĕсенче	Редакцире
Хыпар	ВД800	645	732,66	-87,66	288	279	144
Хыпар-шăмат кун	В8353	264,66	304,08	-39,42	150	141	90
Çамрăксен хаçачĕ	ВД804	307,86	358,08	-50,22	234	231	144
Чăваш хĕрарăмĕ	В1515	278,46	325,08	-46,62	222	213	141
Сывлăх	В1524	176,46	205,02	-28,56	114	111	81
Кил-çурт, хушма хуçалăх	В4806	176,46	184,04	-7,58	114	111	81
Хресчен сасси	В4838	327,54	376,62	-49,08	168	162	114
Хресчен сасси–кил	В3887	176,46	184,08	-7,62	108	105	81
Тăван Атăл	В1529	267,36	319,08	-51,72	252	246	198
Капкăн	В4608	155,7	185,04	-29,34	150	126	108
ЛИК	В3429	116,32	140,36	-24,04	120	120	100
Вести Чувашии	В4807	253,86	298,08	-44,22	192	186	144
Собрание законодательства ЧР	В4847	612,24	743,58	-131,34	660	660	570
Тантăш	В4802	237,66	274,08	-36,42	138	132	90
Самант	В3208	150,9	181,02	-30,12	162	156	120
Тетте	В3771	120,18	143,52	-23,34	114	111	90

Сывлăх
49 (814) №, 2014, декабрь, 11

Усă курма

ЧĂРЕЧЕ АНИНЧИ СИПЛЕВÇĔСЕМ

Килте чылайăшĕ темĕн тĕрлĕ чечек те ӳстерет. Вĕсен пысăк пайĕ сиплĕ. Çак пахалăхпа вырăнлă усă курма кăна пĕлмелле. Тĕслĕхрен, сиплĕ сĕткен хатĕрлеме пулать.

Алоэ

Сĕткенĕ микробсемпе кĕрешет, шыçнине ирттерет, юн кайнине чарать, сурана ӳт илме, вархырăма çемçетме пулăшать, иммунитета çирĕплетет.

Мĕнле хатĕрлемелле. 4 çултан çамрăк мар алоэн çулçисене касса илмелле, çумалла, шăлса типĕтмелле. Унтан полиэтилен хутаçа чиксе 10-12 куна сивĕтмĕше хумалла. Илсен вĕтетмелле, пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. Вăйсăр çулăм çинче 2-3 минут вĕретмелле.

Пуç мимин юн тымарĕсен атеросклерозĕ чухне кунне 2-3 хут апатчен 15 минут маларах 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле. Курс – 4 эрне. 10 кун тăхтанă хыççăн тепĕр сиплев курсĕ ирттермелле.

Вăрах вар хытса аптратсан çур стакан сĕткене 1 стакан шĕвĕ пылпа хутăштармалла. 3 эрне лартмалла. Сивĕтмĕшре упрамалла. Ирхи апатчен 1 сехет маларах 1 апат кашăкĕ сĕткене шывпа сыпса ĕçмелле.

Юрамасть: ача кĕтнĕ тапхăр, шыçă чирĕсем, гипертони, чĕре, пĕвер, ват хăмпин чирĕсем, цистит, геморрой.

Герань

Унăн сĕткенĕ шыççа хирĕçле кĕрешет, шăк хăвалать, хытарать, ыратнине ирттерет.

Мĕнле хатĕрлемелле. Çулçисене çумалла, кăшт типĕтмелле, аш арманĕпе авăртмалла. Пулнă пăтта марля витĕр пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. Сивĕтмĕшре пĕр-икĕ кун упрама юрать, унтан çĕнĕрен хатĕрлемелле.

Сăмса питĕрĕнсен кашни сăмса шăтăкне кунне 2-3 хут 2-шер тумлам ямалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Ангина, ларингит чухне 1 апат кашăкĕ сĕткене 1 стакан вĕренĕ ăшă шыва ярса пăтратмалла. Унпа пыра кунне 2-3 хут

чӳхемелле. Курс – сываличчен.

Çăпанран, пӳрлĕ суранран сиплеме сиенленнĕ ӳт çине ӳсен-тăран сĕткенĕнче йĕпетнĕ 2 сий бинт хумалла. Çыхха çĕннипе талăкра иккĕ улăштармалла. Курс – сываличчен.

Юрамасть: сĕткене аллерги пулсан.

Ылтăн хунав

Ылтăн хунав /каллизия душистая, золотой ус/ сĕткенĕ ыратнине ирттерет, юн тымарĕсене çирĕплетет.

Мĕнле хатĕрлемелле. Çулçисене çумалла, типĕтмелле, блендерта вĕтетмелле, пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. Чĕртавара сивĕтмĕшре упрамалла.

Иммунитета ӳстерме, куç сивĕчлĕхне лайăхлатма кунне 3 хут апатчен 15 минут маларах 1 стакан шыва 30 тумлам сĕткен ярса ĕçмелле.

Шĕпĕн, герпес тухсан сиенленнĕ ӳте кунне 3-4 хут ылтăн хунав сĕткенне сĕрмелле. Сиплев курсĕ – сываличчен.

Чĕрне кăмпинчен хăтăлма сĕткене шурă эрехпе çурмалла хутăштармалла, чĕрнене кунне 3-4 хут сĕрмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Юрамасть: ар парĕн аденоми, гломерулонефрит, нефрит.

Каланхоэ

Сĕткенĕ бактерисене, шыçса хирĕçле, юн кайнине чаракан витĕмпе паларса тăрать.

Мĕнле хатĕрлемелле. Çулçисене турачĕсемпе пĕрлех касса илмелле, çумалла, тĕксĕм тĕслĕ хутпа чĕркесе сивĕтмĕше пĕр эрнене хумалла. Унтан аш арманĕпе авăртмалла, пăчăртаса сĕткенне юхтармалла, сивĕтмĕше 2 куна лартмалла. 10 пай сĕткене 1 пай шурă эрехпе хутăштармалла. Сивĕтмĕшре упрамалла.

Фарингит, çыхăсем шыçни аптратсан 1 апат кашăкĕ сĕткене 1 стакан вĕренĕ шыва ямалла. Унпа пыра кунне 2-3 хут чӳхемелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Урасен варикоз чирĕ вĕрĕлсен каланхоэ сĕткенне шурă эрехпе çурмалла хутăштармалла. Çак настойкăпа урасене тупанĕнчен пуçласа пĕççи таран çĕрлене хирĕç сăтăрмалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Юрамасть: сĕткене аллерги пулсан.

Хĕлле

ТУНСĂХ ПУССА КИЛСЕН

Хĕвел çути сахалланнă хĕл кунĕсенче тунсăх пусса килнипе аптракан чылай. Кăмăлсăр çак лару-тăруран хăтăлма рациона тĕрĕс йĕркелемелле, унта антидепрессант çимĕçсене кĕртмелле. И. Мусаева диетолог çапла сĕнет.

Улма-çырла

Пусăрăнчăк кăмăла лайăхлатма пулăшакан чи лайăх çимĕçсен шутне банан кĕрет. Унра телей элеменчĕ мескалин пур. Вăл кăмăла, пурнăç хавалне ӳстерет. Çак тапхăрта ирхи апата банан çини усăллă. Çимĕçри паха сахăрсем клетчаткăпа пĕрле кунĕпех хавхаланулă пурăнма витĕм кӳреççĕ. Анчах виçине пĕлĕр: кунне пĕр банан çисен çитет, унсăрăн ӳт хушăнма пултарать.

Лайăх туйăма пылак ытти улма-çырла та çиме юрать. Вĕсем савăнăç гормонне эндорфина туса кăларма пулăшаççĕ.

Сĕтпе пăтă

Ялан тенĕ пек вĕтĕ çумăрлă, тĕтреллĕ, хĕвел сахал Англире сĕлĕ пăттине çав тери хисеплеççĕ. Геркулес витаминсемпе, минерал япалисемпе пуяннипе кăна мар, наркăмăшсене кăларнипе, ыйхă вĕçнинчен хăтарнипе, нервсене йĕркене кĕртнипе паларса тăрать. Сĕлĕ пăттине сĕтпе е кефирпа сыпса çисен лайăхрах. Сĕт çимĕçĕсем В ушкăнри витаминсен паха çăлкуçĕ, стреслă лару-тăрура вĕсем организма яланхинчен 5 хут ытларах кирлĕ.

Брокколи

Пахча çимĕçрен тунсăхпа брокколи купăста витĕмлĕрех кĕрешет. Унра В ушкăнри, А, С, Е, РР витаминсем, темĕн тĕрлĕ усăллă микроэлементсем пур. Çапах та брокколие фоли йӳçекĕ нумайиишĕн уйрăмах хаклаççĕ. Фоли йӳçекĕ лăпланма, кăмăла лайăхлатма пулăшать.

Какай ытларах

Ăсчахсем çирĕплетнĕ тăрăх – рационра хĕрлĕ какай çителĕксĕр пулни пăлхану туйăмне вăйлатать. Ку ĕнепе сурăх ашне пырса тивет. Çапах та хĕрлĕ какая кунне 70 грамран ытла çимелле мар. Кайăк-кĕшĕк ашĕ пирки те ан манăр. Кăркка какайĕ уйрăмах паха.

Пылак сахалрах

Тортпа пирожнăй савăнăç парнелеççĕ теме çук. Пылака мĕн чухлĕ тăтăшрах çиетпĕр – тунсăх туйăмсене сирме вăл тата ытларах кирлĕ. Ыйтăва шăккалат татса парать, анчах ăна тĕрĕс çимелле. Кăмăла лайăхлатма кунăн пĕрремĕш çуррине 20-30 грамм йӳçĕ шăккалат çителĕклĕ.

Чейе – пăрăç

Чей нумай ĕçме кăмăллакансем кофепе газировка юратакансенчен сайрарах чирленине палăртаççĕ. Паха симĕс чей клеткăсем ватăлассине вăрахлатать. Унта сахăр мар, пыл ярсан лайăхрах. Çавăн пекех çĕçĕ вĕçĕпе тӳнĕ хĕрлĕ пăрăç е мускат мăйăрĕ хушса ĕçни аван. Çак техĕмлĕхсенче япаласен ылмашăнăвне, чĕрепе юн тымарĕсен ĕçне лайăхлатакан, кăмăла çĕклекен капсаицин пур.

Хĕвелçаврăнăш

Унăн тĕшши клетчаткăпа тата нерв тытăмне пулăшакан фоли йӳçекĕпе пуян. Унсăр пуçне хĕвелçаврăнăш шĕкĕлчесе ларни те лайăх лăплантарать.

Çуллă пулă

Лососьпе селедка уйрăмах паха. Çак пулăсенче стресс тăшманĕсем шутланакан Д витаминпа омега-3 çуллă йӳçек нумай. Çуллă пулă çини пуç мимишĕн те питĕ усăллă, ку ăс-тăн çивĕчлĕхне лайăхлатма, склероз, Альцгеймер чирĕ аталанасран хӳтĕлеме пулăшать тесе çирĕплетеççĕ финн ăсчахĕсем. Çуллă пулла вĕсем эрнере 3 хутран кая мар çиме сĕнеççĕ.

ЧĔРЕШĔН ПАХА МĂЙĂР

Арахис çинчен тепĕр хут аса илтерер-ха, мĕншĕн тесен вулакансем унăн сиплĕ енĕсемпе тата тĕплĕнрех паллаштарма ыйтаççĕ.

Вăл белокпа, тип çупа, фоли йӳçекĕпе, аминойӳçексемпе, А, Д, Е, К, В1, В2, РР витаминсемпе пуян. Мăйăрта çавăн пекех натри, кальци, кали, магни, фосфор, тимĕр, цинк пур. Арахис питĕ калориллĕ, унра çу 50 процента яхăн, унăн пысăк пайĕ – юнри холестерин шайне чакракан çăра мар çуллă йӳçексем. Мăйăрти антиоксидантсем организмăн клеткисене сиенлĕ ирĕклĕ радикалсен витĕмĕнчен хӳтĕлеççĕ.

Ăсчахсем час-часах арахис çини чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсем тата усал шыçăн хăш-пĕр формисем аталанас хăрушлăха чакарма пултарнине çирĕплетеççĕ. Мăйăр ăс-тăн çивĕчлĕхне, хăлха илтессине лайăхлатать, нерв тытăмне, чĕрене, пĕвере, шалти органсемпе тытăмсене пулăшать.

Çимĕç юн чирĕсенчен те усăллă: вăл юн кĕвелессине лайăхлатать, йывăр чылай чире /тĕслĕхрен, гемофилие/ çăмăллатать, органсене юн каяс хăрушлăха чакарать.

Иммунитета çирĕплетме арахис хуппинчен настойка хатĕрлеççĕ. Мăйăра сахал çура кăштах ăшаласа илмелле те тасатмалла. 1 чей кашăкĕ хуппине чĕрĕк стакан шурă эрехе ямалла, тĕттĕм вырăнта 2 эрне лартмалла. Кашни кун 7-10 тумлам настойкăна сĕтпе сыпса ĕçмелле.

Анчах теменле усăллă пулсан та кунне 30-40 мăйăртан ытла çимелле мар. Арахис – йывăр çимĕç, çавăнпа пĕчĕк ачасене кунне 10 мăйăртан ытла пама хушмаççĕ. Унсăр пуçне вăл панкреатитпа, артритпа, артрозпа, подаграпа чирлĕ çынсене юрамасть.

Пĕлни пăсмасть

СИВВЕ ЮРАТМАÇÇĔ

◆ Апельсина, лимона, грейпфрута, ытти цитруса сивĕтмĕшре упрамалла мар. Унта хурсан вĕсем сивĕпе техĕмлĕ шăршине çухатаççĕ.

◆ Помидор та ăшша юратать. Хăш чухне тата унăн пиçсе çитмелле-çке, сивĕре вара ку ĕç чăрăнса ларать.

◆ Баклажан, дыня, кавăн кăнтăр çимĕçĕсен шутне кĕреççĕ, вĕсен вырăнĕ сивĕтмĕшре мар.

◆ Тип çусен /уйрăмах олива çăвĕн/ сивĕре хăрпăксем пухăнса тĕпне лараççĕ. Вĕсене те сивĕтмĕшре упрамаççĕ.

◆ Канфет, шăккалат таврашĕ те сивĕре илемсĕрленет: çиеле нӳрĕк пухăнать, вăл типсе шурă сийленет.

◆ Банан, груша, киви, манго сивве килĕштермеççĕ. Сивĕтмĕшре вĕсен тутипе шăрши япăхаççĕ, бананăн хуппи чăпарланать.

ПРОПОЛИС МАÇĔ

Вăл пиçсе кайнă хыççăн ӳт çинче юлнă çĕвĕрен хăтарать, шăмă хуçăлсан хăвăртрах сыпăнма пулăшать.

Пыл хурчĕсем прополиспа дезинфекци валли тата çурăксене питĕрме усă кураççĕ. Çавăн пекех прополис кăмпасемпе бактерисене, вируссене, грипп, туберкулез, дифтери пусаракансене пĕтерет. Антибиотиксенчен вăл ăна бактерисем те, вируссем те, кăмпасем те хăнăхса çитейменнипе уйрăлса тăрать. Тата çак çилĕм сиплĕ енĕсене нумай çул çухатмасть.

Маçне килтех хатĕрлеме пулать. 90 миллилитр тасатман /нерафинированное/ тип çăва 3-4 минут вĕретмелле, кăштах сивĕтмелле /80 градус пултăр/. 10 грамм прополис хушмалла. Вăл ирĕлсе пĕтиччен 15-20 минут пăтратса тăмалла. Унтан 2 сий марля витĕр сăрăхтармалла та сивĕтмелле.

Унпа суранпа чĕртернинчен кăна мар, амалăх пырĕн вагинитĕнчен, кольпитран, кандидозран сиплеме пулать. Маçпа йĕпетнĕ мамăк тампонсене амалăх умне кун сиктерсе çĕрлене хирĕç чикмелле. 10-15 процедура кирлĕ. Маçа сивĕтмĕшре 1 уйăх упрама юрать. Чĕпĕтме, хĕртме пуçласан усă курмалли прополис виçине икĕ хут сахалрах илмелле.

Ĕçме те юрать. Прополис хырăмлăхпа вуник пумăклă пыршă язвине ӳт илме пулăшать, усал шыçă клеткисен аталанăвне пусарать, юнри холестерин шайне чакарать, радиацирен хӳтĕлет.

Шута илме

ÇУРĂМ ШĂММИ СЫВĂ ПУЛТĂР

Çурăм шăмми сывлăхĕ мĕнле пулни пĕтĕм организм сывлăхĕшĕн пĕлтерĕшлĕ. Ăна йĕркере тытса тăрас тесен мĕн тумалла-ха? Ыйтăва В. Орлов хирург тухтăр уçăмлатать.

Хускану аппарачĕн чирĕсем хушшинче çурăм шăммин чирĕсем ытларах сарăлнă. Çулсем иртсе пынă май çак вырăн тăтăшрах канăçсăрлантарма пуçлать. Чирсем аталанасран çурăм шăммин сывлăхĕ пирки малтанах шухăшламалла.

Апатлану

Лайăх. Курага, урюк, хура слива, мăйăр, пыл, иçĕм, кăшкар ути, петрушка, шăлан çырли.

Япăх. Ытлашши виçе. Ку çурăм шăммин сыпписемпе вĕсен хушшинчи дисксене япăх витĕм кӳрет. Çавна пула остехондроз, сыпăсен хушшинчи пӳсĕр аталанаççĕ.

Хускану

Лайăх. Пукан хыçне çурăмпа çирĕп тĕревленсе ларни, курпунланманни. Пукан çӳллĕшĕ тĕрĕс, ларкăчĕ чĕркуççисен хутламĕпе пĕр йĕрте пулмалла.

Япăх. Йывăр йăтни. Тиеве çăмăллатма япалана тӳрĕ çурăмпа кукленсе майĕпен çĕклелле çĕклемелле. Йывăр япалана çурăма кукăртса тата урасене тӳрлетсе çĕклеме юрамасть, ку çурăм шăммине пĕтĕмĕшле йывăрлăх кӳрет.

Ată-пушмак

Лайăх. Çемçе тата писĕ тĕплĕ ată-пушмак. Кĕли 10 сантиметртан çӳллĕрех пулмалла мар.

Япăх. Куллен çӳллĕ кĕлеллĕ пушмакпа çӳрени. Ку хускану аппарачĕн пайĕсене сиенлĕ витĕм кӳрет, çакна пула çурăм шăмми кăна мар, сыпăсем, юн тымарĕсем /тĕслĕхрен, варикоз чирĕ/ аптратма пуçлаççĕ.

Ыйхă

Лайăх. Çурăм шăммин кукăрăлчăкĕсене тивĕçтерекен меллĕ вырăн. Тулли çынсене – хытăрах матрас, начарккисене çемçе матрас кирлĕ. Минтер вăтам, хулăнăшĕ 14-15 сантиметр пулмалла.

Шута илме: çурăм ыратсан хырăм айне пĕчĕк минтер хурса çывăрма юрать, ку ыратнине ирттерме пулăшать.

Мĕнле тăмалла

Ирхине вырăн çинчен тăнă чухне малтан урасене усмалла, алăсем çине тĕревленсе çĕкленмелле, кравать хĕрне лармалла, хытă пĕшкĕнесрен асăрханса майĕпен тăмалла.

Спорт

Лайăх. Ишни, васкамасăр чупни, вăрманта уçăлса çӳрени, велосипедпа, йĕлтĕрпе ярăнни.

Япăх. Хоккейла, футболла выляни, çӳллĕшне сикни, кĕрешӳ, сăнă пени. Чир вĕрĕлмесен теннис, бадминтон, гольф сиенлĕ мар.

Пахча парни

ЮН ТЫМАРĔСЕНЕ ТАСАТАТЬ

Çĕрулми юн тымрĕсене тасатать, чĕрене, хырăмлăха пулăшать.

Юн тымарĕсене тасатма. Чĕрĕ 4-5 çĕрулмин çунă хуппине çур литр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 15 минут вĕретмелле, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле.

Чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсем аптратсан чĕрене пулăшма. Апатчен 30 минут маларах чĕрĕ пĕчĕкрех пĕр çĕрулми çимелле.Талăкри виçене майĕпен пилĕк çĕрулмине çитермелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Шута илме: чĕрĕ çĕрулми вырăнне пĕçерни те юрать, анчах кун пек чухне талăкра 1 килограмм çимелле. Паллах, тăварсăр.

Чĕре ĕçĕ пăсăлсан. Ирсерен выç хырăмла тата кунне 2 хут апатчен 30 минут маларах çуршар стакан çĕрулми сĕткенĕ ĕçмелле. Курс – 3 эрне. Пĕр эрне тăхтанă хыççăн тепĕр сиплев курсĕ ирттермелле.

Хырăмлăхпа вуник пумăклă пыршă язви аптратсан. Кунне пĕрре апатчен 30 минут маларах 1 чĕрĕ çĕрулми çимелле. Язвăна ӳт иличчен сиплемелле.

Аллерги шатри, пиçсе кайнă хыççăнхи çĕвĕ, таталнă капиллярсем. Пите кашни кун чĕрĕ çĕрулми çуррипе сăтăрмалла. Сывлăх лайăхланиччен сиплемелле.

Хырăмлăх сĕткенĕн йӳçеклĕхĕ пысăк чухнехи гастрит, язва, вар хытни. Ирсерен выç хырăмла 1 апат кашăкĕ çĕрулми сĕткенĕ ĕçмелле. Унтан çур сехет выртмалла та ирхи апат çимелле. Курс – 10 кун, çакăн чухлех тăхтанă хыççăн тепĕр сиплев курсĕ ирттермелле.

Шута илме: тин юхтарнă сĕткене виçĕ-тăватă минутрах ĕçсе яни пĕлтерĕшлĕ.

Шыçăран хӳтĕленме, сиплеме. Çĕрулмин типĕтнĕ 2 апат кашăкĕ чечекне çур литр шурă эрехе ямалла, пĕр талăкран сăрăхтармалла. Кунне пĕрре 20 тумлам настойкăна 1 апат кашăкĕ шыва ярса ĕçмелле. Курс – 1,5 эрне. Кирлĕ пулсан çулталăкра 2 курс ирттерме юрать.

Шута илме: çĕрулмин тăпра çийĕнчи пайĕсем наркăмăшлă, çавăнпа виçене çирĕп пăхăнмалла.

ЮМАН ЙĔКЕЛĔНЧЕН – КОФЕ

Йĕкелрен хатĕрленĕ кофе чĕре чирĕсем, сахăр диабечĕ аптратсан питĕ усăллă. Вăл организмăн энерги шайлашăвне, юн пусăмне йĕркене кĕртет. Юн пусăмĕ пысăк пулсан – чакарать, ытла пĕчĕк чухне – хăпартать.

Тасатнă юман йĕкелне духовкăра кофе пек пуличчен типĕтмелле, кофе арманĕпе авăртмалла. Авăртнă йĕкеле пĕр эрнерен ытла упрамалла мар, ытларах вăхăтран тути пăсăлать, сиплĕхĕ çухалать.

1 чей кашăкĕ йĕкел çăнăхне çур литр шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле, çур стакан сĕт тата 1 чей кашăкĕ пыл хушмалла. Каллех вĕреме кĕртмелле те çулăм çинчен илмелле. Кофе хатĕр. Ăна куллен темĕн чухлех ĕçме юрать, вăл никамшăн та сиенлĕ мар.

ÇАРĂКПА ХУРЛĂХАН

✦ Пыр ыратать-и? 3-4 апат кашăкĕ хура хурлăхан варенине 50 миллилитр шурă эрехе ямалла, 50 миллилитр тин вĕренĕ шыв хушмалла. Кунне 3 хут апат умĕн ĕçмелле.

✦ Ангина пуçлансанах каçхине тăвар сапнă темиçе касăк лимона ĕммелле. Ир енне чир иртме кирлĕ.

✦ Сасă çĕтсен 2 апат кашăкĕ теркăланă çарăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Савăта ăшă чĕркесе 1 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 5 хут чĕрĕкшер стакан пĕр эрне ĕçмелле.

Эшĕл аптека

ЧАПĂР ӲСЛĔКЕ ÇЕМÇЕТЕТ

Чапăртан /чабрец, тимьян/ хатĕрленĕ препаратсем манкана лайăх çемçетеççĕ, çавăнпа ӳслĕк чухне питĕ усăллă. Çавăн пекех вĕсем вируса, шыççа хирĕçле, дезинфекцилекен, юн кайнине чаракан, юна тасатакан витĕмпе паларса тăраççĕ.

Бронх-ӳпке чирĕсем /ларингит, трахеит, бронхит, пневмони, бронх астми/.

1 апат кашăкĕ чапăр курăкне 2 стакан сĕте ямалла, вăйсăр çулăм çинче вĕреме кĕриччен тытмалла. Сăрăхтармалла. Кун тăршшĕпе пĕр пек виçесене уйăрса 1 апат кашăкĕнчен пуçласа çур стакан таран ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

1 апат кашăкĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Шĕвекпе пыра кунне 2-3 хут чӳхемелле. Сывлăх лайăхланиччен сиплемелле. Шĕвекпе ингаляци тума та усă кураççĕ.

Шăмă-сыпă чирĕсем /ишиас, радикулит, сыпă ыратни, подагра, полиартрит/.

Чирлĕ вырăна чапăр шĕвекĕпе сăтăрмалла, унпа компресс хумалла. 1 пай курăка 10 пай шурă эрехе ярса тĕттĕм вырăнта 3 эрне лартмалла, сăрăхтармалла. Чир вĕрĕлнĕ вăхăтра настойкăпа ыратакан тĕле кунне 2-3 хут сăтăрмалла. Сывлăх лайăхланиччен сиплемелле. Е кунне 3 хут 30-шар тумлам настойкăна шывпа сыпса ĕçмелле. Ыратни иртиччен сиплемелле.

Невроз, истери, гипертони.

Чапăр настойки тĕп нерв тытăмне лăплантаракан витĕм кӳрет, чĕре ыратнине ирттерет. 5-10 тумлам настойкăпа чĕре тĕлне сехет йĕппи кусна май сăтăрмалла.

Куç шыççан.

1 чей кашăкĕ чапăр курăкне тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 1-1,5 минут вĕретмелле, кăшт сивĕнсен сăрăхтармалла. Çак шĕвекре йĕпетнĕ стерильлĕ бинта куç хупанкисем çине кунне 3-4 хумалла. 15-20 минут тытмалла.

Çăпăнса ыраттарсан, амансан.

2 чей кашăкĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 15 минутран сăрăхтармалла. Çак шĕвекре йĕпетнĕ пусмана сиенленнĕ тĕле кунне 5-6 хумалла. Сываличченех сиплемелле.

Хĕрарăмсем валли

ФИТОТЕРАПИ ВИТĔМЛĔ

Хĕрарăмсене климакс тапхăрĕнчи йывăрлăхсемпе кĕрешме эмел курăкĕсемпе сипленни пулăшать.

Нерв тытăмне лăплантарма

Розмаринăн 3 апат кашăкĕ çулçине 1 стакан шурă эрехе ямалла, 3 кунран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 25-шер тумлам ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Асăрханăр: гипертонипе, шăнăр туртнипе аптрасан розмаринпа сипленме юрамасть.

Пуç ыратсан

Литр банкине çурри таран хĕрлĕхен курăкĕн /иван-чай, кипрей узколистный/ типĕ чечекне тултармалла. Çур литр шурă эрех хушмалла, хупăлчапа витсе 1 уйăх лартмалла. Вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле. Сăрăхтармалла.

Настойкăна кунне 3 хут 30-шар тумлам шывпа сыпса ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Юн пусăмĕ ӳсет

Кушак курăкĕн /валериана лекарственная/ 2 апат кашăкĕ тымарне тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, шыв мунчине лартса 15 минут пиçĕхтермелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 2-3 хут апат хыççăн çур сехетрен çуршар стакан ĕçмелле. Курс – юн пусăмĕ йĕркене кĕриччен.

Вĕрилентерсен, юн кайсан

1 апат кашăкĕ шатра курăкне /пастушья сумка/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 2 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апатчен 30 минут маларах 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Асăрханăр: шатра курăкĕпе юн кĕвелессипысăк тата гипотони чухне сипленме юрамасть.

ЭКЗЕМĂРАН – ÇĔРУЛМИ

◆Экзема вĕрĕлсен хуппинчен тасатнă чĕрĕ çĕрулмине теркăпа хырмалла. Пăттине сиенленнĕ ӳт çине 0,5-1 сантиметр сийпе хурса тухмалла, бинтпа çирĕплетмелле. 1,5-2 сехетрен илмелле, çĕнĕ çыхă хумалла.

◆Сиенленнĕ ӳт çине чĕрĕ çĕрулми сĕткенĕпе компресс хумалла. Типнĕ май çĕннипе улăштармалла.

◆Халь кăна теркăланă чĕрĕ çĕрулми пăттине 100 грамм илсе 1 чей кашăкĕ пылпа хутăштармалла. Марля салфетка çине 1 сантиметр сийпе хурса тухмалла, экземăллă ӳт çумне бинтпа çирĕплетмелле. 2 сехетрен çыхха илмелле, ӳт çинче юлнă çĕр улмине типĕ татăкпа шăлса тасатмалла. Çыхăсене кун тăршшĕнче темиçе те çĕннипе улăштармалла.

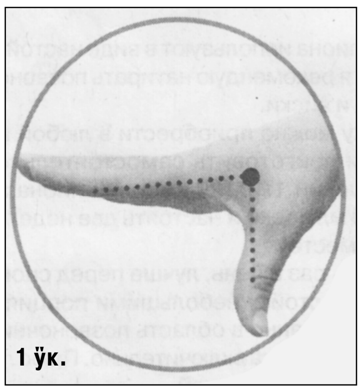
Пӳнчă массажĕ

ШĂНСА ПĂСĂЛСАН ПУЛĂШАТЬ

Шăнса пăсăлсан чирпе кĕрешме алăпа ура лаппинчи биологи тĕлĕшĕнчен хастар пăнчăсене массаж туни те витĕмлĕ пулăшать. Вăл бронхсенчи юн çаврăнăшне йĕркене кĕртет, манка çемçелсе тухассине лайăхлатать, чир вĕрĕлесрен сыхлать.

Алăсене витерни

Çак массаж сăмса, тип пыр, трахея, бронхсен витĕмĕн хӳтлĕх хăватне ӳстерет. Ăна ирхине



1 ӳк.

тумалла. Процедура умĕн пӳлĕме уçăлтармалла.

Канлĕ лармалла, кĕлеткене май килнĕ таран ытларах çемçетме тăрăшмалла. Алăсене пĕрпĕринпе вĕрилениччене сăтăрмалла.

Сылтăм алăн шĕвĕр тата вăта пӳрнисен вĕçĕсемпе сулахай алăн пуç пӳрнипе шĕвĕр пӳрни хушшинчи хэ-гу пăнча тул енчен тата шал енчен хĕстерсе кăштыратакан пуличченех çемçен 10 минут пусармалла. Унтан çак мелпех сылтăм алăри пăнча 10 минут массаж тумалла.

1. Шао-шан пăнчă пуç пӳрнен чĕрни çумĕнче /2-мĕш ӳкерчĕкри 1 пăнчă/ вырнаçнă. Канлĕ вырнаçса лармалла. Сулахай алăн шĕвĕр пӳрнин вĕçĕпе çак пăнча 5 минут массаж тумалла. Сылтăм алăри пăнча та çавăн чухлех.

2. Сань-цзянь пăнчă шĕвĕр пӳрнен аялти фаланги пуçланнă тĕлте /2-мĕш ӳкерчĕкри 2 пăнчă/ вырнаçнă.

Хуçлатнă алла сĕтел çине хумалла. Пӳрнесен вĕçĕсемпе малтан пĕр алăри, унтан тепĕр алăри пăнчăсене черетпе çемçен пусаркаламалла.

3. Шоу-сань-ли пăнчă хулăн шал енче чавса хутламĕнчен аяларах /2-мĕш ӳкерчĕкри 3 пăнчă/ вырнаçнă.

Çурма хуçлатнă алла сĕтел çине хумалла. Пӳрнесен вĕçĕсемпе малтан пĕр алăри, унтан тепĕр алăри пӳрнесене черетпе массаж тумалла.

Ура лапписене

Массаж умĕн ура лапписене çемçетме 3-5 минут çара уран утса çӳремелле. Унтан урасене ăшă шывпа çумалла, массаж çăвĕ сĕрмелле.

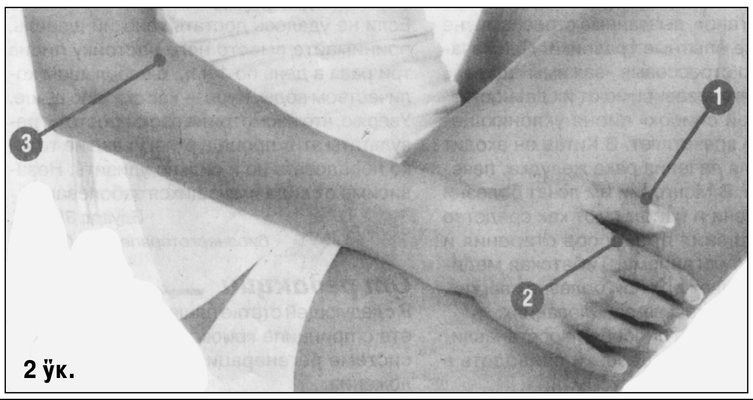
Ура лаппине алăсемпе кĕлерен пӳрнесем патнелле çемçен сăтăрмалла. Унтан çавра хускануcемпе хытăрах пусса урасен кашни пӳрнине массаж тумалла. Çак вăхăтра ура мышцисене çемçетмелле.

Процедурăна кашни урапа пилĕкшер минут тумалла.

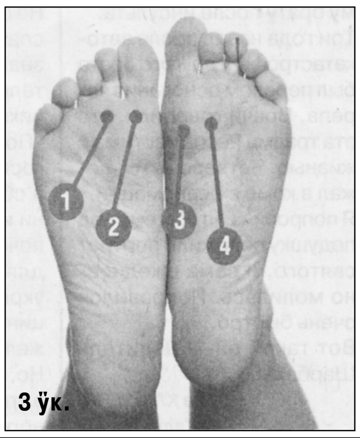
Ура тĕпĕнче биологи тĕлĕшĕнчен хастар пăнчă нумай, çав шутра бронх-ӳпке тытăмне пысăк витĕм кӳрекенисем те:

- 1 пăнчă трахейăшăн яваплă;
- 2 пăнчă ӳпкешĕн яваплă;
- 3 пăнчă хăлхасемшĕн яваплă;
- 4 пăнчă иммунитетшăн яваплă.

Шута илме: ӳт-пӳ температури хăпарнипе палăракан инфекци чирĕсем, шыçă, кăмпа чирĕ аптратсан, венăсем варикозла сарăлсан, ура лаппин сыпписем шыçсан, ура тупанĕнче шĕнĕнсем, тур паллисем пулсан пăнчă массажĕпе сиплеме юрамасть.



2 ӳк.



3 ӳк.

Кирлĕ пулĕ

ХĂЯР ВĂРРИ, ХУРĂН ТИКĔЧĔ

Шăк хăмпи шыçсан /цистит/ килти мелсемпе те усă курни ырă витĕм кӳрет.

❖ 1 стакан ăшă сĕте 5-10 тумлам хурăн тикĕчĕ хушса лайăх пăтратмалла. Кунне 3 хут апатчен стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

❖ Шăк ыратса тухсан хăяр вăррине çăнăх пуличчен вĕтетмелле. 2 чей кашăкĕ çăнăха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса вăйсăр çулăм çине лартмалла, 15 минут пиçĕхтермелле. Илсен 30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 45 кун.

❖ 3 апат кашăкĕ хăяр вăррине тата 1 апат кашăкĕ фенхель вăррине е çулçине тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Виççе уйăрса кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 5 кун.

❖ Шăннипе шыçнă шăк хăмпине сиплеме 1 апат кашăкĕ армутине /полынь обыкновенная/ 1 стакан шыва ямалла, 15 минут вĕретмелле, илсен 30 минут лартмалла. 100 грамм ыраш çăнăхĕ хушса лайăх çăрмалла. Пулнă чустана шăк хăмпи тĕлне хумалла.

❖ 3 пуç ыхрана вĕтетмелле, 300 миллилитр шурă типĕ иçĕм эрехне ямалла, вăйсăр çулăм çинче 15 минут пĕçермелле. Каçхине çывăрма выртас умĕн 1 апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 30 кун.

❖ Тӳпелесе тултарнă 2 апат кашăкĕ чăрăш тăррине /хвощ полевой/ 1 литр шыва ямалла, 10 минут вĕретмелле. Унтан савăта ăшă чĕркесе 20 минут лартмалла та сăрăхтармалла. Юлнă курăка пир хутаçа тултармалла, вĕрилле хырăм айне хумалла. Сăрăхтарнă шĕвекне кунне 2-3 хут апат хыççăн 1-ер стакан ĕçмелле.

Сывлăх апачĕ

СКУМБРИ

Шăнса пăсăлас хăрушлăх пур тапхăрта питĕ усăллă. Çăра мар çуллă йӳçексемпе, çăмăллăн йышăнакан белоксемпе, йодпа, В12 витаминпа пуян пулнă май вăл организмăн хӳтлĕх хăватне вăйлатать.

Шăнтнă скумбрие шывра е духовкăра пĕçерсе çини уйрăмах усăллă. Тĕтĕмлесен тата ăшаласан паха япалисем арканаççĕ. Анчах çак пулăра çу нумай, çавăнпа ăна самăрлăхпа, хырăм ай парĕн шыççипе /панкреатит/ аптрасан çиме сĕнмеççĕ.

КАВĂН ТĔШШИ

Унра цинк, тимĕр, фосфор, пăхăр, марганец, А, В, С, Д, К, Е витаминсем, аминойӳçексем нумай. Унсăр пуçне вăл белоксемпе, çусемпе, углеводсемпе пуян, çавăнпа вегетариансем унпа какая улăштарма пултараççĕ.

Кавăн тĕшшине куллен виçеллĕ çисен пит тĕсĕ лайăхланать, пӳрлешке чакать, лĕкĕ сахалланать.

МĂЙĂР

Америкăри Усал шыçă институчĕн ăсчахĕсем кашни кун кирек мĕнле мăйăр çиекен çынсен çак чирпе тата чĕре амакĕсемпе аптрас хăрушлăх пĕчĕкрех пулнине çирĕплетсе панă. Мăйăр çавăн пекех 2 тип диабет аталанас, ват хăмпинче чулсем пухăнас, дивертикул шыçас хăрушлăха чакарать.

Мăйăр диетин усăллăхĕ çинчен хăй вăхăтĕнче Гиппократ та каланă. Вăл çак çимĕç пӳре, хырăмлăх, пĕвер чирĕсенчен хăтăлма пулăшнине çирĕплетнĕ.

ИМПĔР

Вăл апат ирĕлтерекен тытăм ĕçне лайăхлатать, апата çăмăллăн йышăнма витĕм кӳрет, хырăмлăх сĕткенĕ тухассине вăйлатать.

Импĕр шăнса пăсăлнипе пулнă тĕрлĕ чиртен сиплениĕ чухне те çав тери паха, мĕншĕн тесен ăшăтакан тата манкана çемçетекен витĕмпе палăрса тăрать. Вăл чир бактерийĕсемпе, шыçăпа кĕрешет, лăплантарать, иммунитета çирĕплетет.

Реклама тата пĕлтерӳсем

ПУЛĂШУ 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.

ТУЯНАТĂП КУПЛЮ

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

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

ĔÇ РАБОТА

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

СУТАТĂП 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.

7.Срубы для бани. Т. 37-28-74.

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

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

ПАЛЛАШУ КĔТЕСĔ

Авланман арçын ĕçмен, пирус туртман, ялта пурăнма килĕшекен 30-40 çç. пĕчче хĕрарăмпа паллашасшăн. Тел. 8-987-671-48-08.

« ХЫПАР »
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

УЧРЕДИТЕЛЬ:
"ХЫПАР" ИЗДАТЕЛЬСТВО ÇУРЧĔ" АВТОНОМИ УЧРЕЖДЕНИЙĔ

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 10.12.2014 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 12 сехетре алă пуснă.
Тираж 6229. Заказ 4767.