ХЫПАР

Сывлăх

1998 çулхи пуш уйăхĕн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă

12+

45 (810) №, 2014, ноябрь/чӳк, 13

Хакĕ ирĕклĕ

Сиплĕх

БИТНЕР БАЛЬЗАМĔНЧЕН КАЯ МАР

Юн çаврăнăшне йĕркене кĕртме, юн тымарĕсене, чĕрене пулăшма ӳсен-тăранран сиплĕ бальзам хатĕрлеме пулать. Пахалăхĕпе вăл Битнер бальзамĕнчен нимĕнпе те кая мар.

Типĕтнĕ чĕр тавар кирлĕ. Катăркасăн /боярышник/ 10 грамм чечекне, 30 грамм çырлине, 10-шар грамм чĕре курăкĕн /пустырник/ çулçине, мелисса е пĕтнĕк /мята/ çулçине, кушак курăкĕн /валериана/ тымарне, аçтăрхан майăрĕн çурхахне, 5-шер грамм жасмин чечекне, илепер /донник/ чечекне, хĕрлĕ пилеше, пылак тымара /корень солодки/ хутăштармалла. 70 грамм /икĕ ывăç/ пухха çур литр кагора е мадерăна ярса 30 минута вĕрекен шыв мунчине лартмалла. Сиплĕ бальзама çанталăк улшăнас умĕн кунне 3 хут 2-шер чей кашăкĕ ĕçмелле.

Вăл гипертонипе тата чĕрен ишеми чирĕпе аптрасан та питĕ усăллă. Енчен те çак бальзама хатĕрлеме кирлĕ курăксем пурте çук тăк аптека препарачĕсемпе усă курма пулать. Катăркас, чĕре курăкĕн, кушак курăкĕн настойкисене пĕр виçепе илсе хутăштармалла. Пĕр чей кашăкĕ хутăша çăтса янă хыççăн пĕтнĕк чейĕ ĕçмелле. Çӳлти кăна мар, аялти юн пусăмĕ те ӳснĕ пулсан çак чейе 1-ер чей кашăкĕ лачака тип курăкĕ /сушеница топяная/, илепер /донник желтый/ чечекĕ тата жасмин чечек хушма сĕнеççĕ.

Гипертони

МАЛТАНХИ ТАПХĂРТА

Юн пусăмĕ ӳсме тытăнсан малтанхи тапхăрта килти мелсем пулăшма пултараççĕ.

Пĕр виçепе вĕтетнĕ типĕ вăрман хурăн çырлин тата пĕтнĕк çулçисене, хура хурлăхан çырлине, фенхель вăррине, кушак курăкĕн тымарне, эмел курăкĕн чечекне, куккурус çӳçине, хăва хуппине хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 4 сехетрен сăрăхтармалла. Ирхине апатчен тата каçхине çывăрас умĕн 50-шар миллилитр ĕçмелле. Курс – пĕр эрне.

Çитес çичĕ кунра тепĕр тĕрлĕ шĕвекпе сипленмелле. Пĕр виçепе клевер, сар çип утин чечекĕсене, çӳллĕ анăс курăкĕн тымарне хутăштармалла. 3 чей кашăкĕ чĕр тавара тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Ирхи апатчен тата çĕрлене хирĕç 100-шер миллилитр шĕвеке 1-ер чей кашăкĕ чечек пылĕпе лимон сĕткенĕ хушса ĕçмелле.

Çак мелсемпе сипленнĕ вăхăтра кунне 2 хут 70-шер миллилитр хĕрлĕ кăшман сĕткенĕ ĕçмелле. Сĕткене юхтарнă хыççăнах ĕçмелле мар, 3-4 сехетрен кăна.

Кун сиктерсе çĕрлене хирĕç пĕр виçепе хутăштарнă лăсă, чапăр курăкĕн, аир тымарĕн ванни кĕмелле. 100 грамм чĕр тавара тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, 30-40 минут лартмалла, сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла, ваннăри 36-37 градус ăшă шыва хушмалла. Процедура вăхăчĕ – 15-20 минут.

САНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
13.11	+ 3	+ 2
14.11	+ 1	- 3
15.11	- 4	- 5
16.11	- 5	- 7
17.11	- 3	- 5
18.11	- 5	- 7
19.11	- 4	- 6

Ырă сĕнӳсем

ТИПĔ ТУНИНЧЕН

Ал-ура сыпписем ыратсан йывăр ĕçлесрен асăрханăр. Хăвăра хĕç курăкĕпе /сабельник/ пулăшма пултаратăр. Ӳсен-тăранăн типĕ тунине 1-2 сантиметр тăршшĕ вакласа 200-300 миллилитрлă кĕленчене çурри таран тултармалла, анинченех шурă эрех хушмалла. Тĕттĕм вырăнта 21 кун лартмалла. Кунне 3 хут апатчен 1 чей кашăкĕ настойкăна шывпа хутăштарса ĕçмелле. Хытах ыратсан 1 апат кашăкĕ ĕçме юрать.

Ыратнинчен çулталăклăха хăтăлас тесен 3 кĕленче настойка кирлĕ.

КУÇ ХУПАНКИ ТĂРТАНЧĔ

Аялти куç хупанки тăртансан куçа ăшă чейпе е бор йӳçекĕн шĕвекĕпе /1 стакан вĕренĕ ăшă шыва ăна 1 чей кашăкĕ ямалла/ çусан лайăх. Типĕтнĕ хыççăн куç айĕнчи ӳте гидрокортизон маçĕ е зеленка хушнă касторка маçĕ сĕрмелле. Теркăланă чĕрĕ çĕр улмипе компресс хума юрать.

ПĔР УЙĂХРА

Аслă çулсенчи çынсене, уйрăмах атеросклерозпа аптракансене, ыхра-лимон настойки усăллă. Тасатнă пĕр пуç ыхрапа пĕр лимона теркăпа хырмалла, пӳлĕм температуриллĕ 1 литр шыва ямалла, савăта хупăлчапа витсе 2 талăк лартмалла. Кунне 3 хут апатчен 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Пĕр уйăх ĕçсе пурăнсан хăвăра чылай сывăрах, çамрăкрах туйма пуçлатăр.

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

Аслă квалификаци категориллĕ тухтăр Любовь Клементьева республикăн эндокринологи диспансерĕнче ĕçлет. Вăл – ачасен эндокринологĕ. Любовь Михайловна сиплевре медицинăри паха мелсемпе туллин усă курса пациентсен сывлăхне витĕмлĕ çирĕплетме тăрăшать.

ЮМАН ЙĔКЕЛĔПЕ

◆ Туберкулез аптратсан юман йĕкелне хуппинчен тасатмалла, духовкăра кăштах хĕреличчен ăшаламалла, çăнăх пуличчен вĕтетмелле. 3-4 чей кашăкĕ çăнăха тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, кăштах пиçĕхтерсе лартмалла. Кăнтăрлахи апат умĕн 1-ер апат кашăкĕ нумай вăхăт ĕçсе пурăнмалла. Йĕкел шывне сĕт тата пыл хушма юрать.

◆ Сахăр диабечĕпе чирлекенсене кунне икĕ хут – ирхи апатчен пĕр сехет маларах тата каçхине çывăрма выртас умĕн – типĕтнĕ юман йĕкелĕн çăнăхне 1-ер чей кашăкĕ çини усăллă.

◆ Ӳт шăтсан юман йĕкелĕн çăвĕ пулăшать. Хуппинчен тасатнă пĕр стакан йĕкеле аш арманĕпе авăртмалла, вĕретсе илнĕ тип çăва ямалла, çăвĕ йĕкеле пĕр пӳрне хулăнăш хуплатăр. Тĕттĕм вырăнта 40 кун лартмалла, вăхăт-вăхăтпа пăтратсах тămалла. Унтан сăрăхтармалла та сиенленнĕ ӳте сĕрме усă курмалла.

Шута илме: чĕрĕ юман йĕкелĕ этемшĕн хăрушă, мĕншĕн тесен унра наркăмăшлă ялапа кверцетин пур. Анчах ислетсе лартнă тата ăшаланă хыççăн сиенĕ пĕтет, çиме юрăхлă пулать.

СĂМСА СЫВЛАМАСТЬ

Шăнса пăсăлнипе сăмса сывлайми пулсан чи малтанах импĕр чейĕ хатĕрлемелле. Тин вĕренĕ 1 стакан шыва çур чей кашăкĕ импĕр порошокĕ е 1 чей кашăкĕ теркăланă чĕрĕ тымар ярса 10 минут лартмалла. Çĕрлене хирĕç ĕçмелле. Импĕр лăйăмакана пухăнма витĕм кӳрекен япаласем аталанасран хӳтĕлет, ӳслĕкпе кĕрешет.

Витĕмлĕ тепĕр меслет – нӳрĕ чăлхапа çывăрни. Ку температурăна чакарма, сăмсана тасатма пулăшать. Каçхине çывăрма выртас умĕн урасене вĕри шыва чиксе ăшăтмалла. Унтан – сивĕ шывра йĕпетсе пăрнă çӳхе пир чăлхасем, çиелтен типĕ çăм чăлхасем тăхăнмалла. Çаплах çывăрмалла. Ир енне нӳрĕ пир чăлхасем типеççĕ, ăшăнаççĕ, сывлăх чылай лайăхланать.

Сывлăх
45 (810) №, 2014, ноябрь, 13

Паха сĕнÿсем

СЫВЛĂХА ÇИРĔПЛЕТМЕ – ÿСЕН-ТĂРАН «СĔЧĔ»

Вылькăх сĕтĕнчен вăл мĕнпе уйрăлса тăрать-ха? Пĕрремĕшĕнчен, унра холестерин, лактоза, крахмал, гормонсем, антибиотиксем çук. Иккĕмĕшĕнчен, ăна типĕ тытакан, организмĕ лактозăна йышăнман, ахаль сĕте аллерги пур çынсем ĕçме пултараççĕ. Виççĕмĕшĕнчен, вăл тутлă кăна мар, питĕ усăллă та.

Мĕнле хатĕрлемелле

Технологийĕ кирек мĕнрен хатĕрлесен те пĕр евĕрлех: мăйăра, сăмсалантарнă тĕш-тырра, ÿсен-тăран вăррине лайăх çумалла, шыва ярса темиçе сехет ислентермелле, унтан шывне тăкмалла, блендера ярса таса шывпа хутăштармалла. Çăралăхĕ хăвăртан килет, 1 пай чĕр тавар пуçне 2-5 пай шыв илме пултаратăр. Унтан пулнă «сĕте» шывпа шĕветмелле.

Шыв мĕн чухлĕ ярасси чĕр тавартан килет. Тĕслĕхрен, мăйăртан тунине шыв ытларах хушмалла, мĕншĕн тесен мăйăр çуллă çимĕç, рис «сĕте» – сахалрах.

Малашне «сĕтпе» тем тума та пултаратăр: унта пылак улма-çырла /банан, манго, курага, финик, ытти/, пыл, сироп, какао, шăккалат, корица, ваниль хушма.

Çак «сĕте» час-часах кофене, чейе, мюслине хушаççĕ. Ĕне сĕчĕ вырăнне те усă курма юрать.

Пилĕк рецепт

Миндаль. Мăйăрта кальци, магни, цинк, марганец, тимĕр, фосфор, селен, В ушкăнри витаминсем, е витамин пур. Миндале малтан ислетсе вĕтетнĕ май çак пуянлăха организм унран чылай лайăхрах йышăнать. Унсăр пуçне миндаль – ÿсен-тăран белокĕн чи паха çăл куçĕ.

Миндаль «сĕчĕ» чи малтанах Е витамин нумаййипе усăллă. Е витамин антиоксидант пулнă май клеткăсене вăхăтсăр ватăлма памасть, организма ирĕклĕ радикалсен сиенлĕ витĕмĕнчен хÿтĕлет.

100 грамм миндале хупламалăх шыв ямалла, 4-8 сехет лартмалла. Унтан пирченĕ мăйăра 2 минута вĕрекен шыва ямалла та хуппине тасатмалла. Хуппипех хăварма та юрать, анчах кун пек чухне сĕчĕ шурă мар, сарăрах тĕслĕ пулать. Тасатнă миндале 1 стакан шывпа пĕрле блендера ярса лайăх пăтратмалла, унтан тата 2 стакан шыв хушса çавăрттармалла. Хатĕр «сĕте» марля витĕр сăрăхтарса тĕпĕнчие пăчăртаса юхтарма юрать. Каяшне салата, пăтта хушаççĕ.

Хатĕр «сĕте» сивĕтмĕшре 2-3 талăк упрама пулать.

Кавăн. Малтан шыва ярса ислетнĕ 1 стакан кавăн вăррине, 2 стакан шыва, темиçе финика, кăшт ванилина блендера ярса çавăрттармалла. Марля витĕр сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла.

Кавăн «сĕтĕнче» ăс-тăн çивĕчлĕхне тата иммунитета лайăхлатма кирлĕ тимĕрпе цинк нумай. Çавăн пекех унра магни, фосфор, кальци пур.

Сĕлĕ. Унăн «сĕтĕнче» пахалăхĕпе выльăх белокне çывăх глобулин белок пур. Çу питĕ сахал тата клетчатка нумай. «Сĕте» хуппине тасатман е вĕтетнĕ сĕлĕрен, е геркулесран, пăрса çĕнăхĕ, е тĕрлĕ вăрлăх порошокĕ хушса, хатĕрлеме пулать.

Хупăллă сĕлле 1 апат кашăкĕ илсе пÿлĕм температуриллĕ вĕренĕ 2 стакан шыва ярса 8 сехет лартмалла, сăрăхтармалла.

«Сĕт» белокпа, юнри япăх холестерин шайне чакаракан бета-глюканпа пуян. Çавăнпа чĕре чирĕсенчен витĕмлĕ хÿтĕленме пулăшать. Панкреатитпа чирлесен уйрăмах усăллă.

Шĕшкĕ мăйăрĕ. Вăл миндальпе кешью пекех çуллă мар, çавăнпа унран «сĕт» хатĕрлеме шыв сахалрах кирлĕ.

1 стакан чĕрĕ мăйăра 1 стакан шыва ямалла, сивĕтмĕшре çĕр каçа лартмалла. Ирхине тата 2 стакан шыв, тутă кĕмелĕх пыл, ваниль, корица хушса блендерта çавăрттармалла. Марля е ала витĕр сăрăхтармалла.

Рис. «Сĕте» хăмăр рисран хатĕрлесен лайăхрах. Вăл питĕ тутлă тата выльăх сĕчĕ пекех усăллă пулать. Унра кальци, витаминсем нумай, çупа калори сахал.

Çак «сĕт» юнри холестерин шайне чакарать, сахăра йĕркеллĕ шайра тытса тăма пулăшать.

Пысăк мар кастрюле 1 литр шыв тата 1 стакан лайăх çунă рис ямалла, 1-2 кун лартмалла. Рис пĕрчисен çемçелмелле. Пĕтĕмпех блендера куçармалла, сахăр тата техĕмлĕхсем хушса çавăрттармалла. Марля витĕр сăрăхтармалла. Рис «сĕтне» хупă савăтпа сивĕтмĕшре упрамалла.

Шута илме

ИНЖИР – ТИМĔР ÇИМĔÇĔ

Инжирта тимĕр пан улмиринчен те ытларах. Çавăнпа вăл организмра тимĕр çитменнипе аталанакан анеми чухне уйрăмах усăллă. Хĕрарăмсене уйăх хушши вăхăтĕнче кунне 3 инжир çини хăйсене лайăхрах туйма пулăшать.

■ Юна шĕветме пĕр уйăх кашни кун 1-ер инжир çимелле. Унтан пĕр уйăх тăхтамалла та тепĕр курс пуçламалла.

■ Нумай вăхăт чирленĕ хыççăн вăй-хал чаксан типĕ çимĕç шĕвекне ĕçмелле. 1 чей кашăкĕ вĕтетнĕ инжира тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10 минут вĕретмелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут çуршар стакан ĕçмелле.

■ Ача ÿслĕкпе, бронхитпа аптрасан инжира вĕтĕ вакламалла, 1 апат кашăкĕ илсе 300 миллилитр сĕте ямалла, вĕреме кĕртмелле те çулăм çинчен илмелле. Ачана кунне 3 хут 1-ер десерт кашăкĕ ĕçтермелле.

■ Гастрит аптратсан 2 апат кашăкĕ типĕ инжира тин вĕренĕ 200 миллилитр сĕте ярса лартмалла. Кунне 2-3 хут 100-шер миллилитр ĕçмелле.

■ Вар хытсан типĕтнĕ инжиртан çемçетекен канфет хатĕрлеççĕ. 100 грамм инжирпа 100 грамм иçĕме вĕтетмелле, çур чей кашăкĕ импĕр çăнăхĕпе е çур чей кашăкĕ мускат мăйăрĕн çăнăхĕпе хутăштармалла. Пулнă хутăшран кăлпасси йăвалламалла та ăна пĕчĕк çаврашкасем туса вакламалла. Хупă савăта хурса упрамалла. Кунне 1-2 çаврашка çимелле.

■ Апат ирĕлессине лайăхлатма, пÿрепе шăк хăмпинчи хăйăра кăларма инжир сиропĕпе усă кураççĕ. 250 грамм шыва вĕтĕ ваклана 8 инжир ямалла, 20 минут пĕçермелле. Унтан инжирне кăлармалла, шĕвеке малтанхи виçине çитерме вĕренĕ шыв ямалла. 1 стакан сахăр хушмалла, пăтратсах тăрса вăл ирĕличчен вĕретмелле. Çулăм çинчен илмелле, 1 чей кашăкĕ вĕтетнĕ импĕр тата çур лимон сĕткенĕ ямалла, таса кĕленче савăта куçармалла. Сиропа кашни кун 2-3-шер хут сывалличченех ĕçмелле: çитĕнисен – 3-4 десерт кашăкĕ, ачасен 1-2 десерт кашăкĕ.

Йĕрки пур

ТĂРĂШСАХ ТАСАТМАЛЛА

Организма шлаксенчен тасатассине пыршăлăхран тытăнмалла. Унтан пĕвере черет çитет. Кирек мĕнле меслетпе тасатнă чухне те тĕрĕс апатлансан кăна ăнăçу пулать. Рациона чĕрĕ пахча çимĕç, улма-çырла ытларах кĕртмелле. З. Пятковская терапевт сĕнĕвĕсене пичетлетпĕр.

Йĕтĕн вăрри – пыршăлăх валли

Процедура валли 100 грамм йĕтĕн вăрри тата 200 грамм йĕтĕн çăвĕ кирлĕ пулать. Вăррине кофе арманĕпе авртмалла та йĕтĕн çăвĕлле тĕксĕм тĕслĕ кĕленчене ямалла. Лайăх пăтратмалла, пÿлĕм температуринче 7 кун лартмалла, куллен пăтратса илмелле. Пĕр эрнерен хутăша кунне 3 хут апатчен 30-60 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçме пуçламалла. 14 кун сипленмелле.

Çак тапхăрта вегетариан апачĕ çимелле, рационран кукăль-булкăна, пылака /пылсăр пуçне/ кăлармалла, алкоголь пачах юрамасть.

Шута илме. Йĕтĕн вăррин çу шĕвекне гастрит, уйрăмах хырăмлăх сĕткенĕн йÿçеклĕхĕ пысăк чухне, ĕçмеллех. Ку тасату ват хăмпи шыççан /холецистит/ та усăллă. Анчах холециститпа тертленсен хутăша апат çинĕ вăхăтра ĕçмелле. Хырăм ай парĕн вăрах шыççи /панкреатит/, сарамак, ват хăмпин чул чирĕ аптратсан йĕтĕн çăвĕ ĕçмелле мар, чир вĕрĕлме пултарать.

Кăшман – пĕвер валли

Кăшмана çумалла, кастрюле хумалла, 1 литр шыв ямалла. Кастрюльте шыв шайĕ мĕн чухлĕ пулнине виçсе ас туса юлмалла. Унтан тата 2 литр шыв хушса вăйсăр çулăм çинче вăл малтан виçнĕ таран хухиччен /вăтамран 2 сехет/ пĕçермелле. Кăшмана кăларса илмелле, тасатмалла, вĕтĕ теркăпа хырмалла, ăна пĕçернĕ шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 20 минут вĕретмелле. Сăрăхтармалла, тăвата пĕр тан пая уйăрмалла. Вĕсене черетпе кашни 4 сехетре ĕçмелле. Кашни виçене ĕçнĕ хыççăн выртмалла, сылтăм аяк çине ăшă грелка хумалла.

Шута илме. Процедура витĕмлĕ пултăр тесен тасату кунĕнче çу-какай, кукăль-булка çимелле мар. Ват хăмпин чул чирĕ пулсан пĕвере кăшманпа тасатма юрамасть.

Сĕлĕ – наркăмăшран

Пĕр вăхăтрах пÿрене, пĕвере, вар-хырăма тасатма сĕлĕ пулăшать. Вăл юнри наркăмăшсене пыршăлăх витĕр кăларать. Питĕ çемçен ĕçлет, çавăнпа унпа колитпа гастрит чухне те усă курма юрать. Сигарет туртакансемшĕн питĕ усăллă: организмран никотина та кăларать.

Малтан сĕлĕ пĕрчисен пахалăхне тĕрĕслеме шăтарса сăмсалантармалла. Пĕр ывăç сĕлле икĕ сий марльăпа чĕркесе шывпа лайăх йĕпетмелле. 2-3 кунран сăмсаланчĕ пулсан – чĕр тавар юрăхлă. Халĕ лайăх çунă 1 стакан сĕлле 3 стакан шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те вăйсăр çулăм çинче хупăлчине кăштах сирсе 40 минут пĕçермелле, пăтратсах тăмалла. Сивĕнсен икĕ сий марля витĕр сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Шăвек кĕсел пекрех пулмалла. Ăна кунне 2 хут – ирхине выç хырăмла тата каçхине апатчен 30 минут маларах – ăшăлла ĕçмелле. Курс – 10 кун. Сивĕтмĕшре упрамалла.

Шута илме. Сĕлĕ шĕвекĕпе сипленнĕ чухне тăварлă, пăрăçлă çиме, алкоголь /сăра та/ ĕçме юрамасть.

Рис – сыпăсем валли

Риспа пыршăлăхпа пĕвере тасатнă хыççăн кăна усă курмалла, унсăрăн вар хытать. Хăмăр рис лайăхрах. Çавраки те юрать, унта калăпăшĕн виççĕмĕш пайĕ таран типĕтнĕ хывăх хушмалла. 4 стакан е пысăк мар кĕленче банкăсем хатĕрлĕр. Малтанхи кун пĕр савăтне 2-3 апат кашăкĕ çунă рис хумалла, сивĕ шыв ярса тачă мар хупмалла. Иккĕмĕш кун пĕрремĕш савăтри риса çумалла та таса шыв ямалла. Иккĕмĕш савăта 2-3 апат кашăкĕ рис хумалла, шыв хушмалла, малтанхи савăтпа юнашар лартмалла. Виççĕмĕш кун юнашар савăтсенчи риса çумалла, шывĕсене улăштармалла. Çĕнĕ савăта малтанхи меслетпех риспа шыв ярса лартмалла. Тăваттăмĕш кун виçĕ савăтри риса çумалла, çĕнĕ шыв хушмалла. Çак меслетпех тăваттăмĕш савăта риспа шыв ямалла.

Пиллĕкмĕш кун ирхине тасату процедурине тытăнмалла. Малтан 1-2 стакан шыв ĕçмелле. Пĕрремĕш савăтри риса çумалла та кăшт шыва ярса 5 минут пĕçермелле. Ăна тăварсăр, сахăрсăр, çусăр çимелле. Унтан тăватă сехет нимĕн те ĕçмелле-çимелле мар. Пушаннă савăта каллех риспа шыв ямалла, черет вĕçне лартмалла. Çапла, савăтсене ылмаштарса, кашни ирхи апата рис çимелле. Тасату вăхăчĕ – 2 эрне.

Шута илме. Рис тасатăвĕн витĕмĕ пултăр тесен çак тапхăрта тăварлă, çуллă, пăрăçлă, тĕрлĕ хушăмлă апат, рафинад сахăр çимелле мар, эрех ĕçмелле мар. Рис тасатăвĕ диабетпа чирлĕ çынсене юрамасть.

Лавр çулçи – тăвара хирĕç

Организма тăвартан тасатма, сыпăсем, мышцăсем, шăмăсем ыратсан лавр çулçи витĕмлĕ пулăшать. Унпа пÿрене тасатма та, тăртаннине, юн пусăмне, сахăр шайне чакарма та, апат ирĕлессине лайăхлатма та, иммунитета ÿстерме те усă кураççĕ.

Вĕтетнĕ 10-15 çулçине тин вĕренĕ 300 миллилитр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 5 минут лартмалла, анчах савăта хупăлчапа витмелле мар – пÿрене вĕчĕрхентерекен эфир çăвĕсене пăсланса пĕтме памалла. Çулăм çинчен илсен 4 сехет лартмалла. Кун тăршшĕпе пĕчĕк сыпкăмсемпе ĕçсе ямалла.

Шута илме. Лавр çулçипе тасатмалли меслетпе холецистит, панкреатит, ват хăмпин чул чирĕ, язва аптратсан, вар хытас туртăм пулсан, ача кĕтекен хĕрарăмсен усă курма юрамасть.

Тухтăр канашĕ

ТĂРУК ПУÇЛАНАТЬ

Инсульт е пуç миминчи юн çаврăнăшĕ çивĕччĕн пăсăлни – тăрук пуçланакан чир. Вăл пуç мимин юн тымарĕсенчен пĕри хĕсĕннипе, хупланса ларнипе е татăлса кайнипе аталанать. Темиçе минут хушшинче алă е ура вăйсăрланма, е туйăми пулма, е хусканусен шайлашулăхĕ, куç курасси пăсăлма чĕлхе çыхланма, ăс-тăн пăтранма пултараççĕ. Хăш чухне çак паллăсем пурте палăраççĕ, тăн çухатнă тĕслĕхсем те пулаççĕ.

Чир сăлтавĕ мĕнре-ха? Вăл темиçе тĕрлĕ те.

1. Инсульта туртăм пурри. Вăл йăхран куçать. Çак чиртен хўтĕленме ĕçпе кану йĕркине пăхăнмалла, сывлăха тухтăр патĕнче тĕрĕслеттерсех тăмалла, кирлĕ пулсан вăл çырса панă эмелсене ĕçмелле.

2. Стрессем – тăтăш хумханни, çывăрса тăранманни, ытлашши вăй хурса ĕçлени. Вĕсем юн пусăмне тăрук хăпартаççĕ, чĕре таппине хăвăртлатаççĕ.

3. Артери гипертонийĕ. Çак чирпе аптракансен инсульт гипотониксенчен 7 хут тăтăшрах аталанать.

4. Юнри холестерин шайĕ пысăк пулни юн тымарĕсен стенкисен пиçĕлĕхне чакарать, атеросклероз тăхисене пухăнма витĕм кўрет. 40 çултан иртсен юнри холестерин шайне тĕрĕслеттерме çулталăкра пĕр хутран кая мар анализ памалла.

5. Чĕлĕм туртни инсульт хăрушлăхне 2 хута яхăн ўстерет. Табак тĕтĕмĕнчи никотин, наркăмăшлă ытти япаласем чĕрене, пуç мимине, юн тымарĕсене кислород пырса тăрассине чăрмантараççĕ, юн тымарĕсен стенкисен пиçĕлĕхне чакараççĕ.

6. Гиподинами. Сахал хускануллă пурнăç кĕлетке виçине ўсме витĕм кўрет, юн тымарĕсемпе чĕрене кахаллатать, юн çаврăнăшне япăхлатать.

7. Самăрлăх чĕрене тивекен йывăрлăха ўстерет.

Сăмах май, статистика тăрăх пирĕн çĕршыври çынсен 50 процентĕ кăна инсульт паллисене асăнса тухма пултараççĕ, 20 процентĕ çеç тăрук шалкăм çапсан мĕн тумаллине ăнкарать.

Тимлĕ пулăр, инсульта палăртма аптраса ўкнĕ çынна ансат çак ĕçсене тума ыйтăр: кулса илме, ансат темиçе предложени калама, чĕлхине кăлармa, икĕ аллине те çўлелле çĕклеме. Çак ĕçсенчен пĕрне те пулин тунă чухне йывăрлăх сиксе тухсан тўрех «васкавлă пулăшу» чĕнмелле. Аптраса ўкнĕ çынна больницăна май килнĕ таран хăвăртрах çитернипе унăн сывлăхĕ малашне мĕнле пуласси е пурнăçне çăлса хăварасси тўрремĕнех çыхăннă. Çавăнпа тăхтаса тăни, иртĕ-ха тесе шанни выляăнсăр тата питĕ сиенлĕ.

«Васкавлă пулăшу» киличчен мĕн тумалла-ха?

1. Чирлĕ çынна пуçне çўллĕ минтер çине хуртарса вырттармалла.

2. Уçă сывлăш пырса тăма форточка уçмалла, çухине вĕçертмелле, тăвăртарах çи-пуçне хывса илмелле, пиçиххине салтмалла.

3. Юн пусăмне виçмелле. вăл ўснĕ пулсан пациент ялан ĕçекен эмеле памалла.

4. Аптраса ўкнĕ çын хăсма пуçласан хăсăкĕ сывлав çулĕсене лекесрен пуçне айккинелле çавăрмалла, аяла савăт тытмалла. Хăсма пăрахсан сывлама ирĕклĕрех пултăр тесе çăварне тасатса илмелле.

Инсультран сыхланма çак мелсем пулăшаççĕ.

1. Юн пусăмне виçсех тăмалла. Вăл ртуть юпин 130/80 миллиметрĕнчен ытларах пулмалла мар. 140/90-ран иртсен е тата ытларах пулсан инсульт аталанас хăрушлăх вун-вун хут ўсет. Юн пусăмне куллен виçме килте тонометр пулсан аван. Юн пусăмĕ ўснине асăрхасан хăвăр тухтăр патне каймалла, унăн сĕнĕвĕсене çирĕп пурнăçламалла.

Асра тытăр, гипертони – вăрах чир, унран куллен сипленмелле, тухтăрпа пĕрле юн пусăмне талăкра 130/80-ран ытла хăпарма паман эмелсем суйласа илмелле.

2. Юнри холестерин шайне палăртма çулсеренех липидограмма тутармалла. Унăн шайĕ ўснĕ пулсан тухтăрпа канашласа ăна чакаракан эмел ĕçмелле. Сывă апат çимелле. Рационра чĕрĕ улма-çырлапа пахча çимĕç, тинĕс пулли ытларах пулмалла. Сахăр, тăвар виçине чакармалла.

3. Стресран хўтĕленмелле, сиенлĕ йăласенчен /сигарет, алкоголь/ сивĕнмелле, спортпа туслашмалла, кĕлетке виçине йĕркере тытса тăмалла.

Елена ЦЫГАНЕНКО, республикăн клиника больницин 1-мĕш неврологи уйрăмĕн заведующийĕ, медицина наукисен кандидачĕ.

ТĔЛĔНМЕЛЛЕ КАВĂН ПЫЛĔ

Кавăн пылĕ пĕвере, пыршăлăха сиплеме пулăшакан питĕ паха бальзам шутланать.

Вăл çемçетекен витĕмпе палăрса тăрать, çавна май унпа вар хытсан ăнăçлă усă кураççĕ. Çавăн пекех хулăн пыршă шыçнипе аптракан çынсене çăмăллăх кўрет, апат ирĕлессине лайăхлатать. Ăна мĕнле хатĕрлеççĕ-ха?

Кавăн тăррине хупăлча евĕр касса илмелле, вăррипе чĕлкемĕсене кăлармалла та шала сахăр хĕрринченех тултармалла. Касса илнĕ тăррипе хупласа тарăн чашăка лартмалла. Сахăрĕ ирĕличчен, хуппи çемçеличчен тытмалла. Унтан шалти пыла банкăна ярса сивĕтмĕше лартмалла.

Пыла пĕр уйăхран та ытларах упрама юрать. Хăçан тата мĕн чухлĕ ĕçес килет – тархасшăн, сиен пулмасть. Кавăн пылĕ – пĕвершĕн чăн-чăн бальзам.

Унпа пыршăлăх чирĕсенчен те сипленеççĕ. Малтан 2 литр шывпа клизма партса пыршăлăха тасатмалла. Унтан 300 грамм кавăн пылне тин вĕренĕ 1 стакан шывпа хутăштармалла, пўлĕм температуриччен сивĕтмелле те сиплĕ клизма лартмалла. Хырăм, çурăм çинче выртмалла, енчен-енне ытларах вăхăт çаврăнкаламалла, вара тин шĕвеке юхтарса кăлармалла.

Процедурăна эрнере пĕрре тумалла. Сăмах май, халăх сиплевçисем палăртнă тăрăх – ку хулăн пыршăри полипсенчен хăтăлмалли чи сиенсĕр меслет шутланать. Çак клизмăсем хыççăн куç хупанкисем, мăй çинчи, хул айĕнчи папилломăсем хăйсем тĕллĕнех çухалма пуçлаççĕ.

Кирлĕ пулĕ

МУНЧА ЫРЛĂХĔПЕ КИЛЕНЕР

Мунча сывлăха май килнĕ таран ытларах паха витĕм кўтĕр тесен эмел курăкĕсен шĕвекĕсемпе усă курмалла.

Вĕсене чарари шыва ярса пăтратмалла та вĕри мунча чулĕсем çине сапмалла. Шĕвексене пĕрешкел рецептпах хатĕрлемелле: пĕр ывăç ўсен-тăрана хупламалăх тин вĕренĕ шыв ямалла, пилĕк сехетрен сăрăхтармалла, виçĕ литр шывпа хутăштармалла. Тĕслĕхрен, çак ўсен-тăран питĕ усăллă.

Çăка чечекĕн шĕвекĕ тар парĕсен ĕçне вăйлатать, бактерисемпе кĕрешекен витĕмпе палăрса тăрать.

Сар çип ути /зверобой/ шĕвекĕ пĕтĕм организма сыватакан витĕм кўрет.

Лăсă шĕвекĕпе мунча чулĕсене кăна мар, стенасене те йĕпетме юрать. Техĕмлĕ шăрши тĕп нерв тытăмне паха витĕм кўрет.

Пăс валли эмел курăкĕсен пуххинчен те шĕвек хатĕрлеме юрать. Пĕр виçепе илнĕ хурăн, вĕлтрен çулçисене, матрўшкене /душица/, эмел курăкĕн /ромашка/ чечекне, çăка чечекне, уртăш /можжевельник/ çырлине хутăштармалла. Чĕр тавара хăвăра кирлĕ чухлĕ илсе кастрюле хумалла, пĕтĕмпех хупламалăх тин вĕренĕ шыв хушмалла. Вĕреме кĕрсен çулăма чакармалла, кастрюле хупăлчапа витмелле. Çур сехетрен çулăм çинчен илмелле, сивĕнсен сăрăхтармалла. Сивĕтмĕшре упрамалла.

Сиплĕ пăс валли хатĕр 100 миллилитр шĕвеке пилĕк литр шыва ярса пăтратмалла. Малтан мунча чулĕсене таса шывпа сапмалла, 5-10 çеккунтран – курăксен шĕвекĕпе.

Вулаканпа калаçатпăр

ХĔÇ КУРĂКĔ ПУЛĂШАТЬ

Патăрьел районĕнче пурăнакан Ф.Кураков сыпăсенче пухăннă тăвартан хăтăлмаллаи халăх мелĕсемпе паллаштарма ыйтать. Хисеплĕ Федор Петрович, чир-чĕр пирки тухтăрпа канашламаллине пĕлетĕр паллах. Унăн сĕнĕвĕсене çирĕп пурнăçламалла. Халăх мелĕсене илес пулсан организмран тăвара кăлармалли рецептсене кашни номерте тенĕ пекех пичетленине асăрханах ĕнтĕ. Паян çак тĕллевпе эмел курăкĕсен пуххисемпе мĕнле усă курмалли çинчен каласа паратпăр.

Пĕр виçепе илнĕ эмел курăкĕн /ромашка лекарственная/ чечекне, пилеш курăкĕн /пижма/ чечекне, сарă кушак урин /бессмертник песчаный/ чечекне, хăлха çакки курăкĕн /одуванчик/ тымарне, чĕре курăкне /пустырник/, армутине /полынь обыкновенная/, пĕтнĕк /мята/ çулçине, хура катăркас /крушина/ хуппине, йĕтĕн вăррине хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕрен 1 стакан шыва ямалла, хупăлчапа витсе 30 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне виçĕ хут апатсен хушшинче пĕрешкел виçесене пайласа ĕçсе ямалла. Курс – 7 кун.

Унтан çакăн пек курăксен пуххи кирлĕ: пĕр виçепе илнĕ сарă кушак ури чечекĕ, эмел курăкĕн чечекĕ, сар çип ути /зверобой/. Каçхине 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, çур сехетрен сăрăхтармалла. 1 стакан шĕвеке 1 чей кашăкĕ пыл ярса каçхи апат выррăне ĕçмелле. Ирхине юлнă шĕвеке ăшăтмалла, апатчен 20 минут маларах ĕçмелле. Курс – 3 эрне.

Организма тăварпа шлакран тасатмалли сиплев курсĕ пĕр уйăха тăсăлмалла. Питĕ кирлĕ пулсан икĕ уйăх иртттерме пулать. Тепĕр тасату курсне çулталăкран тин тытăнма юрать. Çўлте илсе кăтартнă курăксен пуххисен шĕвекĕсем организма çирĕплетеççĕ, пуç ыратма, хăлха шавлама пăрахать.

Çулталăкĕпех курăк чейĕ ĕçсен лайăх. Тĕслĕхрен, хĕç курăкĕ /сабельник/ паха. 1 апат кашăкĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Пĕрешкел виçесемпе пĕр кунра ĕçсе ямалла. Курс – сывлăха кура 2-6 уйăх. Хĕç курăкĕн шĕвекĕ сыпăсене ырă витĕм кўрет, иммунитета çирĕплетет.

СЫПĂ ЧИРĔНЧЕН – СЕРТЕПЕ

Хĕлле яшкана яма серте типĕтсе хуракан чылай. Анчах унпа апатра кăна мар, сиплевре те усă курма май пуррине кашниех пĕлмест. Сăмах май, çак тĕллевпе çулçине – ўсен-тăран чечек çурнă вăхăтра, тымарне чечекĕ тăкăнсан хатĕрлемелле. Тымарне сивĕ шывпа çуса тасатмалла та сулхăнра типĕтмелле.

2 апат кашăкĕ серте çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, шыв мунчине лартса 15 минут вĕрилентермелле. Унтан сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла, малтанхи калăпăшне çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Сыпă чирĕсем, ревматизм, подагра вĕрĕлсен кунне 3 хут çуршар стакан ĕçмелле.

Çавăн пекех ревматизм чухне ыратакан тĕле серте çулçисене нимĕрлесе хума юрать. Пĕр сехет тытмалла.

Тымарĕпе миозит, полиартрит аптратсан сиплĕ ваннăсем хатĕрлеççĕ. 40 грамм /4 апат кашăкне яхăн/ вĕтетнĕ типĕ тымара тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, 10 минут вĕретмелле, çулăм çинчен илсен çур сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Каçхине çывăрма выртас умĕн серте тымарĕн шĕвекне 36-37 градус ăшă шывлă ваннăна ямалла, унта 10 минут выртмалла. Сиплев курсĕ – сывлăх лайăхланиччен.

Хускану

СИКЕ-СИКЕ ХУХАТЬ

Начарланма пулăшакан гимнастика пур. Хăнăхтарусене пĕр-пĕрин хыççăн тăхтавсемсĕр тумалла. Пĕтĕмпех пурнăçласа пĕтерсен 1-2 минут канмалла. Унтан комплекса тата 1-2 хут тумалла.

◆ Тӳрĕ тăмалла, унтан пĕçĕсем урайне параллеллĕ пулмалла кукленмелле. Пĕçĕсене тӳрлетсе çӳлелле сикмелле. Чĕр куççисене кăшт хуçлатса ура лапписем çине анса тăмалла. Çурăма тӳрĕ тытмалла. 20 хут сикмелле.

◆ Тӳрĕ тăмалла. Ура вĕçĕсене кăшт кăна çĕклесе çăмăллăн сиккелемелле. Чĕр куççисене кăшт хуçлатмалла, алăсене пилĕк çине хумалла. 1 минут тумалла.

◆ Хуçлатнă алăсем çине выртмалла, лапписем хул пуççисен айĕнче пулмалла. Урасемпе çурăма тӳрĕ тытмалла, хырăма туртса кĕртмелле. Алăсене урайĕнчен çĕклемесĕр урасемпе çӳлелле сиксе илме тăрăшмалла. Сикнĕ чухне урасене айккинелле сармалла, тепре сикнĕ чухне пĕрлештермелле. Хусканăва 20 хут тумалла.

◆ Тӳрĕ тăмалла. сылтăм урапа çӳлелле сикмелле, çак вăхăтра сулахай урана чĕр куççире хуçлатмалла, кăкăр патнелле туртмалла, каялла анса тăмалла. Кашни урапа 20-шер хут сикмелле.

◆ Тӳрĕ алăсем çине выртмалла. Сылтăм урапа урайĕнчен тапмалла, ăна çĕклемелле, чĕр куççире хуçлатса кăкăр патнелле туртмалла. Унтан сикнĕ май урасене улăштармалла. Алăсене урайĕнчен çĕклемелле мар, çурăм тӳрĕ пулмалла. Кашни урапа 20-шер хут сикмелле.

◆ Тӳрĕ тăмалла. Ура кĕлисемпе урайне шаккамалла – пĕтĕм кĕлетке чĕтрентĕр. Мĕн пур мышцăна çемçетмелле. Чĕтренӳ хусканăвне 1 минут тумалла.

◆ Юлашкинчен урасемпе çурăмăн пысăк мышцисене туртăнтармалла та урайне выртса кĕлеткене 2-5 минут çемçетмелле.

Диета

КАНЛĔ ЫЙХĂ АПАЧĔ

Каçхи апата çак çимĕçсенчен пĕрне çисен ыйхă канлĕ те тарăн пулĕ.

Панулми. Унра организм çăмăллăнах йышăнакан клетчатка нумай. Вăл чылайччен тутă тытать. Сăмах май, панулми юнри сахăр шайне те ытлашши хăпартмасть.

Сĕлĕ. Лайăх çывăрса тăранас тесен каçхи апата шăпах сĕлĕ пăтти çимелле. Улма-çырла хушнă пĕр турилкке пăтă выçнине хăвăрт ирттерет. Шултран авăртнă кĕрпе лайăхрах.

Кăркка. Унăн ашĕ серотонин туса кăларассине йĕркелекен В ушкăнри витаминсемпе пуян. Ку ыйха ырă витĕм кӳрет. Какайри тимĕр вара канлĕ, вăранмасăр çывăрма пулăшать.

Сĕт. Вăл лăплантаракан витĕмпе палăрса тăрать. Çĕрлене хирĕç пыл хушнă 1 стакан ăшă сĕт ĕçни те çителĕклĕ.

Эмел курăкĕ /ромашка/. Унăн чейĕ çăмăллăнах çывăрса кайма пулăшать. Ăна кăмăлламасан мелисса чейĕ е лимон янă чей ĕçме юрать.

Салат, купăста. Вĕсем В ушкăнри витаминсемпе пуян. Çăмăл, сахал калориллĕ апат пулнипе паха.

Тăпăрчă. Лайăх çывăрма витĕм кӳнипе пĕрлех вăл кăмăла çĕклет, депрессирен хӳтĕлет.

ХĂВАТА ӲСТЕРЕÇÇĔ

Арçынсене ар вăйсăрлăхне /импотенци/ çĕнтерме курăксем те пулăшаççĕ.

✦ 1 стакан укроп вăррине кушак курăкĕн /валериана/ çăнăх пуличчен вĕтетнĕ 2 апат кашăкĕ тымарĕпе тата 2 стакан пылпа хутăштармалла. Термосри тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, пĕр талăк лартмалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

✦ Сиплĕ салат çимелле. Сивĕ шывпа çунă темиçе çыхă ешĕл укропа вĕтĕ вакламалла, кăштах тăвар сапмалла, хăймапа хутăштармалла.

✦ 4 апат кашăкĕ чапăр курăкне /чабрец/ 1 апат кашăкĕ матрӳшкепе /душица/ тата 1 апат кашăкĕ пĕтнĕкпе /мята/ хутăштармалла. Термосри тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, çĕр каça лартмалла. Тепĕр кунне шĕвеке темиçе сăтăрккăпа ĕçсе ямалла.

✦ 1 пай чĕрĕ чапăр курăкне 3 пай олива çăвĕпе хутăштармалла, вĕрекен шыв мунчинче 1,5 сехет пиçĕхтермелле, унтан çĕр каça лартмалла та ирхине сăрăхтармалла. Сивĕтмĕшре упрамалла. Çупа биоктивлă пăнчăсене хавхалантарма чара тĕлне сăтăрмалла.

✦ Ар хăватне ӳстерме ирхине тата каçхине 2 апат кашăкĕ хăйма ярса пăтратнă 1-ер стакан сăра ĕçме юрать. Хутăш япаласен ылмашăнăвне йĕркене кĕртме те пулăшать.

✦ Хăйма час-часах çини ар вăрлăхне туса кăларассине вăйлатать. Рациона хăймапа петрушка кĕртни ар парне ырă витĕм кӳрет, простатиран сипленме пулăшать.

МАСТОПАТИРЕН – ФИКУС

Мастопатирен /кăкăр парĕн чирĕнчен/ эмел курăкĕсемпе сипленни те çăмăллăх кӳрет. Тĕслĕхрен, фикус витĕмлĕ. Çунă виçĕ çулçине аш арманĕпе авăртмалла, пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. Сĕткене 1 апат кашăкĕ пылпа хутăштармалла. Ирхине тата каçхине апатчен 30 минут маларах 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле. Курс – 7 кун, унтан 2 эрне тăхтамалла та тепĕр курс ирттермелле.

Сĕткенне юхтарнă хыççăн юлнă каяша стаканăн виççĕмĕш пайĕ шыва ярса пирчениччен лартмалла. Çак пăтта çĕрлене хирĕç кăкăр çине хурса çирĕплетмелле. Пĕр эрне сипленмелле, икĕ эрне тăхтамалла та тепĕр курс пуçламалла.

Цифрăсемпе фактсем

КОФЕИНРАН ТА ХĂВАТЛĂРАХ

❖ Панулми кофеинран та хăватлăрах витĕм кӳнине, вăранса çитме пулăшнине палăртаççĕ. Пĕр панулми пĕр чашăк кофене улăштарма пултарать.

❖ Вăл сигаретран сивĕнме те пулăшать. Сиенлĕ йăларан хăтăлмалли меслетсенчен пĕри çакăн пек: 3 кун панулми диетине пăхăнмалла, çак вăхăтра рациона симĕс чей кĕртмелле.

❖ Панулмин чи усăлли – хуппи. Унра клетчатка питĕ нумай. Çавăнпа хуппипех çимелле. Ют çĕр шывран илсе килнĕ панулмисене малтан хытă щеткăпа сăтăрса питĕ лайăх çумалла.

❖ Кашни кун 3 панулми çини чылай чиртен хӳтĕлеме пулăшать.

❖ Кĕлетке виçине шайлашуллă тытса тăрас тесен те панулми паха: 100 грамм симĕс çимĕçре – 35 килокалори, хĕрлинче – 45 килокалори. Типĕтнĕ панулми вара калориллĕ: 100 грамра – вăтамран 250 килокалори.

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.*

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

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

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

513.Чистка колодцев. Т.89613429059.

ТУЯНАТĂП КУПЛЮ

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

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.

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

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

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

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

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

« ХЫПАР »
Издательство 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.
Электрон почти:
hypar@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 06.11.2014 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 12 сехетре алă пуснă.

Тираж 6202. Заказ 4346.