ХЫПАР
Сывлăх
1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă
12+
10 (877) №, 2016, пуш/март, 16
Хакĕ ирĕклĕ

ПАНУЛМИ УКСУСĔ, КАЛАНХОЭ

Венăсем варикозла сарăлни аптратсан çăмăллăх кӳрекен килти мел те сахал мар. Çак рецептсем усăллă.

◆ Çур литр кĕленчине çурри таран çуса типĕтнĕ, вакланă каланхоэ çулçи тултармалла, анинченех шурă эрех хушмалла. Савăта пĕр эрнене тĕттĕм вырăна лартмалла, вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле. Вăхăт çитсен сăрăхтармалла.

Настойкăпа вĕтĕ юн тымарĕсем курăнса тăракан урана аялтан пуçласа чĕркуççи патнелле сăтăрса хăпармалла. Курс – 2-4 уйăх. Çапла сипленнĕ вăхăтрах кунне 2-3 хут чечек тусанне çуршар е пĕрер чей кашăкĕ ĕçмелле.

◆ Сиенленнĕ урасене кунне икĕ хут – ирхине тата каçхине – панулми уксусĕпе сăтăрмалла. Кунне 2-3 стакан панулми уксусĕ хушнă шыв /вĕренĕ 1 стакан шыва – 2 чей кашăкĕ уксус/ ĕçмелле.

◆ Мăкăрăлнă венăсене чĕрĕ çĕрулми сĕткенĕпе лачкамалла. Çавăн пекех çĕрулми сĕткенĕнче йĕпетнĕ çыхăсем хума юрать. Процедурăна кунне темиçе хут тумалла. Çапла сипленнĕ вăхăтра çĕрулми сĕткенĕ ĕçни тата витĕмлĕрех пулăшать.

◆ Çур литр кĕленчине виççĕмĕш пайĕ таран хурăн папки тултармалла, анинченех шурă эрех ямалла. 10 кун лартмалла, вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле. Настойкăпа курăнса тăракан венăсене сĕрме усă курмалла.

Диабет

ТӲРĔ ШАТРА КĔПÇИ

Тӳрĕ шатра кĕпçи /лапчатка прямостоячая/ нумай чиртен сипленнĕ чухне витĕмлĕ пулăшать. Çав шутра сахăр диабетĕнчен те. Настойка хатĕрлемелле.

Ӳсен-тăранăн типĕ тымарне 1 пай иле 10 пай шурă эрехе ямалла, тĕттĕм вырăнта 2 эрне лартмалла, вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле. Сăрăхтармалла.

Кунне 3 хут апатчен 15-20 минут маларах 30-шар тумлам ĕçмелле. Курс – 1 уйăх. Пĕр эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле.

Çулçин шĕвекĕпе те сипленме юрать. 1 апат кашăкĕ типĕ çулçа термосри тин вĕренĕ 400 миллилитр шыва ямалла, çĕр каçа лартмалла, ирхине сăрăхтармалла.

Кунне 3 хут апат умĕн 100-шер миллилитр ĕçмелле. Сиплев курсĕ – юнри сахăр шайĕ йĕркеленсе çитиччен.

Шута илме: шурă шатра кĕпçин препарачĕсене ĕçни чĕрепе юн тымарĕсен тытăмне те паха витĕм кӳрет.

Çак сиплев вăхăтĕнчех ăвăс хуппинчен хатĕрленĕ шĕвексемпе усă курни сывлăха чылай лайăхлатать, вăй хушать.

2 апат кашăкĕ ăвăс хуппине 1 литр шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те çулăм çинчен илмелле. Çур сехетрен сăрăхтармалла. Шĕвеке пĕр пек виçесемпе пĕр кунра ĕçсе ямалла. Тулли курс – 25 кун.

Унтан профилактика тĕллевĕпе кашни уйăхра 1-ер эрне ĕçме юрать.

КАШНИНЧЕХ – ÇĔНĔРЕН

Радикулит аптратнă чухне ыратнине ирттерме ятарлă пашалу хатĕрлемелле. Шыв мунчинче ирĕлтернĕ сысна ăш çăвне, пыла, ыраш çăнăхне, аш арманĕпе авăртнă суханпа ыхрана пĕр виçепе илсе хутăштармалла. Пулнă чустаран пашалу йăваламалла.

Пашалăва çĕрлене хирĕç ыратакан пилĕк çине хумалла, полиэтиленпа витмелле, шарфпа чĕркесе çыхмалла. Ирхине те илмелле мар, кунĕпех çапла çӳремелле.

Компреса кашни кунах çĕннипе улăштармалла. Ыратни иртиччех сипленмелле.

	кăнтăрла	çĕрле
16.03	0	– 2
17.03	0	– 4
18.03	– 2	– 9
19.03	– 3	– 9
20.03	– 2	– 9
21.03	0	– 7
22.03	0	– 4

ШУЛТРА ТĂВАРПА

Монголири офтальмологсем вырăнти халăх сиплевçисен куç чирĕсем пирки каланă шухăшĕсемпе пĕтĕмпех килĕшеççĕ. Çак чирсенчен вĕсем мăй остеохондрозĕнчен сипленипе пĕрле сыватма тăрăшаççĕ.

Ăс-тăн ĕçĕнчи тата компьютер умĕнче нумай ларакан çынсен пысăк пайĕ куç чирĕсемпе аптрать. Ку тĕсесе пăхса ларнипе кăна мар, мăй остеохондрозĕпе те çыхăнма пултарать. Çавăнпа мăй сыпписене массаж тумалла.

1 чей кашăкĕ шултра тăвара 2 апат кашăкĕ тасатман /нерафинированное/ тип çупа лайăх хутăштармалла. Çурăм шăммин ĕнсе тĕлĕнчи сыпписене сĕрсе хытă сăтăрмалла. Кунта тепĕр çын пулăшсан меллĕрех. Массажа 20 минут тумалла. Унтан тăвар юлашкине нӳрĕ салфеткăпа шăлса тасатмалла.

Пĕрремĕш сеанс хыççăнах хытнă ĕнсе çемçелме, куç сивĕчлĕхĕ лайăхланма кирлĕ. 3-5 процедура тумалла.

ВĔРИ СĔТ

Анемирен сипленме 400 грамм сысна ăш çăвне тата пысăк 6 симĕс панулмине вĕтетсе хутăштармалла. Духовкăна лартмалла, вăйсăр çулăм çинче çунса ларасран асăрханса ирĕлтермелле. Унтан 12 çăмарта шуррине лăкаса кăпăшлантармалла, салăпа панулми хутăшне ямалла, 400 грамм вĕтетнĕ шăккалат хушса пăтратмалла. Сивĕтмелле. Хутăша çăкăра сĕрсе, вĕри сĕтпе сыпса кунне 3-4 хут çимелле.

Çĕнĕ Шупашкар хула больницин 1-мĕш поликлиникинче С.Антонова 20 çул ĕçлет. Вăл – кăнтăрлахи стационарăн аслă медсестри. Светлана Вениаминовна Элĕк районĕнчи Çулавăçра çуралса ӳснĕ, Шупашкарти медицина училищинчен вĕренсе тухнă, Шупашкарти васкавлă медицина пулăшăвĕн больницинче фельдшерта ĕçленĕ. Çемье çавăрсан Çĕнĕ Шупашкара куçнă. Çултан-çул пĕлĕвне ӳстерсе пынă, сиплевре пысăк опыт пухнă. Ĕçри хастарлăхшăн, пуçаруллă пулнăшăн, хăйĕн тивĕçне чăн-чăн яваплăхпа пурнăçланăшăн ăна ЧР Сывлăх сыхлавĕн Тав çырăвĕпе, чылай Хисеп хучĕпе чысланă. «Пирĕн стационара тĕрлĕ чиртен сипленме килеççĕ. Пациентсем врачсемпе медсестрасен ĕçĕпе питĕ кăмăллă пулнине пĕлтереççĕ. «Эсир пире эмелпе кăна мар, ырă сăмахпа, чун ăшшипе сиплетĕр. Тавах», – тесе хавхалантараççĕ. Вĕсен чĕререн каланă сăмахĕсем пирĕншĕн уйрăмах хаклă», – палăртать Светлана Антонова.

Роза ВЛАСОВА сăнӳкерчĕкĕ.

ХĂЛХА ЫРАТСАН – ПРОПОЛИС

Вăраха кайнă пӳрлĕ отит аптратсан кашни кунах хăлхана мамăк тампонпа тасатмалла. Унтан хăлха шăтăкĕсене 20-30 процентлă прополис экстракчĕпе тип çу хутăшĕнче йĕпетнĕ марля татăкĕсем чикмелле. Аптека прополис экстрактне 1 пай илсе 4 пай тип çупа хутăштармалла.

Процедурăна кашни каç çĕрлене хирĕç тумалла. Сиплев курсĕ – чир йывăрăшне кура 10-15 процедура.

2016 çулăн II çурринче
илсе тăмашкăн
«Хыпар» издательство çурчĕн
кăларăмĕсене
март уйăхĕн 31-мĕшĕччен
пĕлтĕрхи хаксемпе
çырăнтараççĕ

ПОЧТА УЙРĂМĔСЕНЧЕ:
«Хыпар» – 776,94 тенкĕ
«Хыпар-эрнекун» – 355,38 тенкĕ
«Сывлăх» – 228,90 тенкĕ

«Чăваш пичечĕ» тата «Советская Чувашия» киосксенче:
«Хыпар» – 288 тенкĕ
«Хыпар-эрнекун» – 150 тенкĕ
«Сывлăх» – 114 тенкĕ

Редакцире:
«Хыпар» – 144 тенкĕ
«Хыпар-эрнекун»– 90 тенкĕ
«Сывлăх» – 81 тенкĕ

☎ 56-15-30, 56-00-67

Шута илме

ЛАВККАРА СУТАКАН ÇЕРЕМ КĂМПИ

Лавккара сутакан çерем кăмпи /шампиньон/, унăн паха енĕсемпе сывлăхшăн усăллăх мар енĕсем çинчен тĕплĕнрех пĕлни ытлашши пулмĕ.

■ Çак çерем кăмпине вăрманта пухмалла мар, ăна кашни лавккара тенĕ пекех сутаççĕ. Вăл наркăмăшлă та пулмасть, ăна сиенлĕ кăмпасемпе пăтраштарма та çук.

■ Çерем кăмпи юнран ытлашши холестерина кăларма пулăшать. Унра организм çăмăллăн йышăнакан белок нумай. Çавăн пекех линол йÿçекĕ, магни, натри, кали, фосфор пур. Ытти çимĕçпе танлаштарсан калори питĕ сахал.

■ Çерем кăмпинче пахча çимĕçре пачах çук фоли йÿçекĕ пур. Минералсем тĕлĕшпе вăл чăннипех пуяннине палăртмалла. Вегетарисем какай çименнипе организмра белоксен выçлăхĕ аталанасран рациона çерем кăмпи кĕртсе хÿтĕленме пултараççĕ.

■ Апатра çерем кăмпипе усă курсан инфаркт хăрушлăхне чакарма тата атеросклероз аталанăвĕнчен сыхланма пулать. Çерем кăмпинче аш кăмпинчи /вешенка/ пекех ăс-тăн çивĕчлĕхĕпе астуса юлассишĕн явапллă лизинпа аргинин пур.

■ Çерем кăмпи сахал калориллĕ пулсан та выçнине хăвăрт иртерет. Чĕрри кăна мар, типĕтни те усăллă. Типĕ кăмпапа хырăмлăх язви тата гепатит аптратсан усă кураççĕ. 1 чей кашăкĕ типĕ кăмпа порошокне ăшă шыва ярса 20 минут лартмалла та выç хырăмла тĕпне ларнипе пĕрлех ĕçмелле. Кунне 2-3 хут ĕçес пулать.

■ Ăсчахсем çерем кăмпин тепĕр паха енне тĕпчесе палăртнă: вăл ÿт ватăлса пĕркеленессине вăрахлатать, ÿте пиçĕлĕх кĕртет. Хĕрарăмсене пит çине тăтăшрах çерем кăмпин маски хума сĕнеççĕ.

Анчах асăрханулла пулмалли-не те ан манăр.

■ Фоли йÿçекĕ нумайăшне кура çерем кăмпине онкологипе чирлĕ çынсен çиме юрамасть. Фоли йÿçекĕ ытлашши пулни усал клеткăсене хăвăрт ĕрчеме тата сарăлма витĕм кÿрет.

■ Ватăлнă кăмпасенче часчасах холестеринпа холин пухăнаççĕ. Вĕсем апат ирĕлтерекен органсен тата юн çаврăнăшĕн органĕсен ĕçне пăсма пултараççĕ. Çавăнпа апатра шĕлепки уçăлман е уçăлнă, анчах шĕлепкин аял енче тĕксĕм хăмăр чĕлкемсем çук çерем кăмпипе кăна усă курмалла.

■ Банкăпа сутакан маринадланă кăмпара витамин чылай сахалрах, тăхланпа чĕр кĕмĕл /ртуть/ ытларах.

ВĔРИ ÇĔРУЛМИ КОМПРЕСĔ

Шăнтнине е радикулита пула пилĕк ыратма пуçласан çĕрулми компресĕ ырă витĕм кÿрет. 2 çĕрулмине хуппипех пĕçермелле, тÿмелле, вĕриллех пир хутаçа тултармалла. Пилĕк çине хумалла, утиялпа чĕркенмелле. Компреса çĕрулми сивĕниччен тытмалла.

Çак процедура хыççăн ыратакан пилĕке сар çип утин /зверобой/ çăвĕпе сăтăрмалла. Унпа уйрăммăн та усă курма юрать. Çу хатĕрлеме кĕленче савăта тин пухнă сар çип ути чечекне 1 стакан хумалла, 2 стакан олива е соя çăвĕ ямалла. Хĕвел лекекен вырăна лартмалла. 3-4 эрнерен банкăри хутăш тĕксĕм хĕрлĕ тĕслĕ пулать. Çăва сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла.

Сивĕтмĕшре упрамалла. Усă курас умĕн ăшăтмалла.

ТИПĔТНИ Е ЧĔРРИ

Пÿре чирĕсем аптратсан шыçнине хĕл курăкĕ /грушанка/ иртерме пулăшать. Типĕтнĕ е чĕрĕ çулçи кирлĕ. Унăн шĕвекĕ шăк хăвалать.

Ÿсен-тăранран хатĕрленĕ препаратсемпе шыв чирĕ /водянка/ чухне, шăк хăмпи шыççан /шăкра пÿр пулсан/, простатит, уретрит аптратсан сипленеççĕ.

2 апат кашăкĕ çулçа тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, çур сехетрен сăрăхтармалла. Çак вичене пĕчĕк сыпкăмсемпе пĕр талăкра ĕçсе ямалла. 3 эрне сипленнĕ хыççăн уретра, шăк хăмпи шыçни палăрмаллах чакать, шăк тухасси çăмăлланать.

Хĕл курăкĕ арçынсемшĕн уйрăмах лайăх. Вăл шăк-ар тытăмĕн тахçанхи шыçă чирĕсемпе те витĕмлĕ кĕрешет.

Сывлăх апачĕ

ХЫРĂМ АЙ ПАРĔ ШЫÇСАН

Хырăм ай парĕ шыçсан /панкреатит/ апата пĕлсе çимелле. Тĕслĕхрен, çакăн пек салатсем хатĕрлеме пулать.

Трескапа хăяртан

200 грамм треска, 1 хăяр, 1 çăмарта, 2 апат кашăкĕ хăйма /10-20 процент/, тăвар, кăштах ешĕл.

Пулла тата çăмартана пĕçермелле, сивĕтмелле. Çăмартана – тăваткалласа, хăяра улăм пĕрчи евĕр вакламалла. Ешĕле вĕтетмелле, пулла касăксем çине уйăрмалла. Савăта пурне те пĕрле хумалла, тăвар, ешĕл сапмалла, хăйма ярса пăтратмалла.

Кăшманпа сыртан

100 грамм хытă сыр, 2 çăмарта, 1 хĕрлĕ кăшман, çуллă мар хăйма, ешĕл, тăвар, кăштах пăрăç.

Кăшмана духовкăра пĕçермелле, ăна тата сыра шултра теркăпа хырмалла. Тăваткалласа вакланă çăмарта, тăвар, пăрăç, хăйма хушса пăтратмалла, ешĕл сапмалла.

Чăх какайĕпе

Чăх шурă какайĕ /кăкăр пайĕн çурри/, 100 грамм адыгей сырĕ, 2-3 апат кашăкĕ çуллă мар хăйма, укроп, тутă кĕмелĕх тăвар.

Чăх шурă ашне вĕрекен шыва ямалла, вĕреме кĕнĕ хыççăн шÿрпене тăкмалла, таса шыв хушмалла, 35 минутран кая мар пĕçермелле. Укроппа какая вакламалла, сыра салата алăпа вĕтетсе ямалла. Кăштах тăвар сапса тата хăйма хушса пăтратмалла.

Фитотерапи

ÿСЕН-ТĂРАН ВИТĔМЛĔРЕХ

Хулăн пыршăри полипсенчен хăтăлма фитотерапевтсем килти сиплевре эмел курăкĕсемпе усă курма сĕнеççĕ.

Аир

Унăн препарачĕсем варвиттирен, метеоризмран пулăшаççĕ, хулăн пыршăн усал шыççипе аптрасан çăмăллăх кÿреççĕ, çĕртекен микрофлорăран хăтараççĕ.

Аирăн 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ тымарне тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, шыв мунчине лартса 30 минут вĕретмелле, илсен 10 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Нумай вăхăт сипленмелле.

Ÿт илен курăк

Витĕмĕ питĕ анлă, унпа вархырăмăн чылай чирĕнчен сипленме юрать. Вăл язвăна ÿт илтерет, юн кайнине чарать. Препарачĕсене усал шыçă чухне те ĕçме юрать. Вăрах сипленмелле.

❖ 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ курăка 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 3-4 минут вĕретмелле, илсен икĕ сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн 1-2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

❖ Ÿт илен курăкăн 2 чей кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ тымарне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, икĕ сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апат умĕн 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

❖ Курăкăн 1 чей кашăкĕ чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн çуршар стакан ĕçмелле.

Шапа пăтти

Иммунитета вăйлатакан курăксен йышĕнчен, пыршăлăхран наркăмăшсене сăхса илет, вĕсене организмран кăларать.

1 апат кашăкĕ типĕ шапа пăттине /ряска/ 1 стакан шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те çулăм çинчен илмелле. Пĕр сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апат умĕн çуршар стакан ĕçмелле.

Е çăнăх пуличчен вĕтетнĕ шапа пăттине пылпа чуста пек пуличчен хутăштармалла, пăрçа пысăкăш çаврашкасем йăваламалла, духовкăра питĕ пĕчĕк çулăм çинче типĕтмелле. Кунне 2 хут икшер пăрçа çимелле. Нумай вăхăт сипленмелле.

Шурă çирĕк

Шурă çирĕк /ольха серая/ пыршăлăхра йÿççе-çĕрсе тăнине чакарать, тула тухассине, пыршăлăх микрофлорине йĕркене кĕртет.

2 апат кашăкĕ типĕ йĕкелне е хуппине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 2 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев – чылайччен.

Аслати курăкĕ

Аслати курăкĕ /фиалка полевая/ хулăн пыршă ракĕпе чирлесен шыçça хирĕçле витĕм кÿнипе палăрса тăрать.

1 апат кашăкĕ типĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, икĕ сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Шĕпĕн курăкĕ

100 грамм чĕрĕ шĕпĕн курăкне /чистотел/ сивĕ шывпа лайăх çумалла та вĕрекен шывпа чÿхесе илмелле. Вĕтетмелле /алла перчетке тăхăнмалла/, 2 литр банкине хумалла, вĕренĕ сивĕ шыв 1 литр хушмалла. 1 сехетрен сăрăхтармалла. Çур литр шĕвекпе кунне пĕрре 1 сехетлĕх клизма лартмалла. Курс – 10 процедура. 10 кун тăхтанă хыççăн тепĕр курс иртермелле. Çапла сываличчен сипленмелле.

Артроз

ХУПАХПА КУПĂСТА ÇĂМĂЛЛĂХ КÿРЕÇÇĔ

Артроза пула сыпăсем ыратнине иртерме хупах лайăх пулăшать. Унăн тымарне кĕркунне çителĕклех типĕтсе хурсан лайăх пулмалла. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ тымара эмальленĕ кастрюльти çур литр шыва ямалла, хупăлчапа витмелле, вăйсăр çулăм çинче пĕр сехет вĕретмелле. Кунне 4-5 хут çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев нумая пырать.

Хупахăн /хĕлле купăстан/ чĕрĕ çулçи те витĕмлĕ. Çулçа йĕтĕрпе сĕткен тухма пуçличчен пусармалла. Шал енне хĕвелçаврăнăш çăвĕ сĕрмелле те çак енĕпе ыратакан сыпă çине хумалла. Полиэтиленпа тата ăшă шарфпа чĕркемелле. Çулçа пыл та сĕрме юрать. Компреса çĕрĕпех тытмалла.

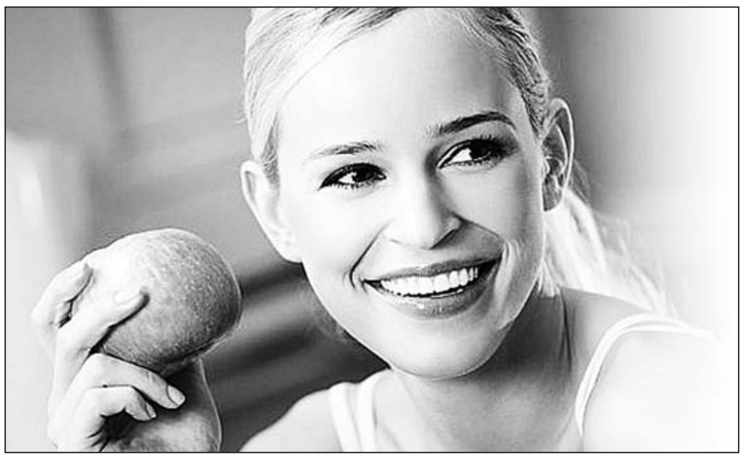
Тепĕр тĕрлĕ компресс та витĕмлĕ. 2 тÿме аспирина порошок пуличчен вĕтетмелле. 1 чей кашăкĕ пылпа тата кăшт çăнăхпа хутăштармалла. Çак хутăша чĕркуççине сĕрмелле, чĕрĕ хупах е купăста çулçипе витмелле, бинтпа çыхмалла. Çĕрĕпех тытмалла. Ыратни хăвăрт лăпланать.

Çакăнпа пĕрлех хурлăхан çулçин чейне ĕçмелле. 3-4 типĕ çулçа вĕтетсе тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 2-3 минут вĕретмелле. Илсен 20-30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут çуршар стакан ĕçмелле.

Килти мелсем

АТЕРОСКЛЕРОЗА ПАРĂНТАРАСЧĔ

Халăх медицининче атеросклерозран хӳтĕленме, унăн аталанăвне чарса лартма, сипленме пулăшакан рецепт чылай. Вĕсенчен хăшĕ-пĕринпе паллаштаратпăр.



1. Хӳтлĕх тата сиплев тĕллевĕпе 40-рен иртнĕ çынсене часчасах чĕрĕ çĕрулми сĕткенĕ ĕçме сĕнеççĕ. Вăтам çĕрулмине çумалла, кусĕсене чакаласа илнĕ хыççăн хуппипех вĕтĕ теркăпа хырмалла. Унтан темиçе сий марля витĕр пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. Лайăх пăтратмалла та ĕçмелле.

2. Атеросклерозран сипленнĕ чухне утни, чупни, йĕлтĕрпе ярăнни, ишни, ирхи гимнастика туни усăллă. Аш-какай виçине чакармалла, пахча çимĕç, улма-çырла ытларах кирлĕ. Ирсерен выç хырăмла, апатчен 30 минут маларах, 5 аçтăрхан мăйăрĕ çисен аван. Унсăр пуçне кашни кун 1-2 шăл ыхра çимелле.

Е 400 грамм ыхрана нимĕрлемелле, 24 лимон сĕткенĕпе хутăштармалла, 24 кун лартмалла. Усă курас умĕн силлемелле. Каçхине çывăрма выртас умĕн вĕренĕ 1 стакан шыва 1 чей кашăкĕ ыхрапа лимон хутăшĕ ярса ĕçмелле. Кашни каç çывăрма выртиччен 2 сехет маларах 1-ер панулми çини усăллă.

3. Кунне çур литр çутă сăра ĕçни юн тымарĕсен атеросклерозĕ аталанас хăрушлăха 50 процент чакарнине палăртаççĕ. Сăрара эteme кирлĕ аминойӳçексемпе В ушкăнри витаминсем пур.

4. Çак шĕвеке ирсерен выç хырăмла кашнинех ĕçмелле: 1 стакан шыва 2 чей кашăкĕ панулми уксусĕ тата 1 чей кашăкĕ çу уйăхĕнче юхтарнă пыл ярса пăтратмалла. Шĕвекри магнипе кали чĕрепе нервсене çирĕплетеççĕ, юхри холестерин шайне чакараççĕ, йӳçек пыршăлăхри бактерисене пĕтерет, хырăм ай парĕн ĕçне лайăхлатать.

5. Атеросклерозпа тата гипертонипе чирлĕ çынсене çăмăл апат кунĕсем ирттернĕ чухне банан çиме сĕнеççĕ. Банан калипе питĕ пуян, вăл чĕре мышцин ĕçне лайăхлатать, юн пусăмне йĕркене **кĕртет.**

6. Каштан чечекĕн настойки /аптекăра туянма пулать/ юн тымарĕсен, капиллярсен стенкисене çирĕплетет, тăхасем пулса каясран хӳтĕлет, юна шĕветет, ипласен ылмашăнăвне /уйрăмах холестерин ылмашăнăвне/ лайăхлатать, тонуса ӳстерет, шыççа хирĕçле витĕм кӳрет. Кунне 3 хут апат умĕн 20-30-шар тумлам настойка ĕçмелле. Курс – 15-20 кун. 2 эрне тăхтанă хыççăн тепĕр сиплев курсĕ ирттерме юрать.

7. Чĕрĕ хăяр чĕрепе юн тымарĕсене çирĕплетет. Хăярта кали 40 процент ытла. Çавна май вăл юн пусăмĕ ӳссен те, чаксан та усăллă. Хăяр сĕткенĕ нерв тытăмне лăплантарать, атеросклерозран сыхлать. Ăна хăяр ӳснĕ тапхăрта ирсерен выç хырăмла 100-шер миллилитр ĕçсен лайăх.

8. 300-шер грамм иçĕме, курагана, типĕ хура сливăна, вăррине кăларнă лимона аш арманĕпе авăртмалла, 300 грамм пылпа хутăштармалла. Кунне 2 хут апатчен 20 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ çимелле. Хутăш атеросклероз, гипертони, чĕре чирĕсем аптратсан усăллă. Ачасене ăна 1-ер чей кашăкĕ çитермелле.

9. Чĕре неврозĕ, стенокарди, атеросклероз, гипертони, пуç çаврăнни тертлентерсен кашни кун тасатнă 2-3 ыхра шăлĕ çимелле.

10. Хуратул кĕрпине çăнăх пуличчен вĕтетмелле. 3 апат кашăкĕ çăнăха 300 миллилитр сивĕ шыва ярса пăтратмалла. Тепĕр савăтра 1 литр шыва вĕретмелле, пăтратсах тăнă май çăнăхлă шыва хушмалла. Пăтратсах тăрса темиçе минут пĕçермелле. Кĕселе ирхи тата каçхи апатсем вăхăтĕнче 100-150 грамм ĕçмелле. Курс – 2 уйăхран кая мар. 2-3 эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс пуçлама юрать. Витĕмĕ питĕ хăватлă!

11. Кашни кун чĕрĕ кăшман салачĕ çини атеросклерозран сыхланма тата унăн аталанăвне чарса лартма пулăшать.

12. Урари юн тымарĕсен атеросклерозĕпе чирлесен авалхи халăх медицини юн çаврăнăшне лайăхлатма час-часах çара уран çӳреме е кунне 1-2 хут ура тĕпĕсемпе пӳрнисене чылайччен массаж тума сĕнет.

13. Халăхра кăшман пĕтĕм чиртен хăтарать тесе ахальтен каламаççĕ. Тымарçимĕçре сахăр, белок, çу, клетчатка, органика йӳçекĕсем, магни, кальци, тимĕр, йод, фосфор, тасатакан ипласем, С, В, В2, Р, РР витаминсем пур. Фосфор тата кали виçипе кăшман ытти пахча çимĕç хушшинче пĕрремĕш вырăнта тăрать. Çурмалла пылпа хутăштарнă сĕткенне атеросклерозпа тата гипертонипе аптракан ватă çынсене кунне 3-4 хут апат умĕн çур стакан ĕçме сĕнеççĕ. Кăшманăн чĕрĕ сĕткенне чĕре çитменлĕхĕ аптратсан ĕçмелле.

14. Атеросклероз, гипертони, чĕрен ишеми чирĕ, чĕре сикни аптратсан катăркаспа /боярышник/ 20 процентлă прополис настойкисене пĕр виçепе илсе хутăштармалла, кунне 2-3 хут апатчен 20 минут маларах 25-шер тумлам ĕçмелле.

15. Вĕтĕ теркăпа 100 грамм хĕрен тымарне хырмалла, тин вĕренĕ 4 литр шыва ямалла, 20 минут вĕретмелле. Атеросклероз чухне кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

16. Атеросклерозран сипленме 1 стакан шăлан çырлине тата 1 апат кашăкĕ типĕ симĕс чейе эмальленĕ кастрюльти шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те вăйсăр çулăм çинче 5 минут тытмалла. Илсен 20 минутран сăрхăтармалла. Пыл хушса чей вырăнне ĕçмелле.

17. Атеросклероз чухне сырлан /облепиха/ çырли усăллă. Чĕрĕ çырлара холестерина юн тымарĕсен стенкисем çине пухăнма чăрмантаракан ипласем пур. Шăммисĕр чĕрĕ çырлана хăйне кăна е сахăрпа çурмалла çăрса çимелле.

18. Куккурус çăвĕ юнри холестерин шайне чакарма пулăшать. Ăна атеросклерозран хӳтĕленме тата сипленме кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле. Курс – 1 уйăх. Пĕр уйăх тăхтанă хыççăн тата 1 уйăх ĕçме юрать.

19. Хăлха çакки курăкĕн /одуванчик/ 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ тымарне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехет лартмалла. Атеросклероз чухне кунне 3-4 хут чĕрĕкшер стакан сивĕлле ĕçмелле. Тымара полиэтилен хутаçпа холодильникре упрама пулать.

Усă курма

ĂШĂ ТАПХĂРТА ВĔРĔЛЕÇÇĔ

Çанталăк ăшăтсан ӳтĕн инфекци чирĕсем уйрăмах анлă сарăлаççĕ, вĕрĕлсе аптратаççĕ.

Кăмпа чирĕ ӳте, чĕрнене, лăймака сийе, çӳçе сиенлет. Тепĕр çынран ерет. Ăна бассейнра, пĕрлехи душра, хывăнса тăхăнмалли пӳлĕмре, пляжра çаклатма пулать. Çак сиплев витĕмлĕ.

Примочка. Сиплĕ улăх кĕпçин /окопник лекарственный/ 100 грамм тымарне 500 миллилитр шурă эрехе ямалла. 2 эрне лартмалла. Сиенленнĕ ӳте настойкăпа кунне 2-3 хут йĕпетмелле.

1 чей кашăкĕ шĕпĕн курăкне /чистотел/ тин вĕренĕ 200 миллилитр шыва ярса 4 сехет лартмалла. Çак шĕвекпе каçхине çывăрма выртас умĕн кăмпаллă ӳт çине примочка хурса çирĕплетмелле, çаплах çывăрмалла.

Маç. 1 апат кашăкĕ 70 процентлă апат уксусне, 1 апат кашăкĕ тип çăва тата чĕрĕ 1 çăмартана хутăштармалла. Маçа кăмпапа сиенленнĕ чĕрнесене кунне 2 хут сĕрмелле.

Çапла сипленнĕ вăхăтрах ятарлă шĕвек ĕçмелле. Пĕр виçепе илнĕ аслати курăкне /фиалка трехцветная/, чикен курăкне /герань луговая/, илепере /донник/, ӳт илен курăка /лабазник/, шур тăрăллă хыт курăка /тысячелистник/, шапа пăттине /ряска/ хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Виçĕ сăтăрккăпа апатчен 20 минут маларах пĕр кунра ĕçсе ямалла. Курс – 1 уйăх. 10 кун тăхтанă хыççăн 1 уйăхлăх тепĕр курс ирттермелле.

Демодекоз – куçа курăнман сăвăс пуçаракан чир. Вăл пĕр аллипе шăлăнсан тепĕр çынна куçма пултарать.

Сăвăс ăшă çанталăкра уйрăмах активлă пулнипе палăрса тăрать. Куç хăрпăкĕсен тымарĕсем тĕлĕнче вырнаçма пултарать. Ăна пула аялти куç хупанкисем хĕрелеççĕ, тăртанаççĕ. Сиплевре çак мелсемпе усă курма пулать.

Шĕвек. 1 апат кашăкĕ куç курăкне /очанка/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Савăта ăшă чĕркесе çĕр каçа лартмалла. Ирхине сăрăхтармалла. Шĕвеке виçĕ сăтăрккăпа апатчен 20 минут маларах пĕр кунра ĕçсе ямалла. Курс – 1 уйăх.

Компресс. 2 апат кашăкĕ куç курăкне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, çĕр каçа лартмалла. Ирхине сăрăхтармалла. Шĕвекпе куçа çумалла тата компресс хумалла. Куçсем валли компресс хума уйрăм мамăк дисксем кирлĕ.

Аптекăра сутакан чул çăвĕ /каменное масло/ витĕмлĕ: 5 грамм илсе 300 миллилитр шыва ямалла, пĕр кун лартмалла та лайăх пăтратмалла. Куçсем çине кунне 3 хут 30 минута примочка е компресс хумалла. Куç курăкĕн шĕвекĕпе черетлесе сываличчен сиплемелле.

Шĕпĕн курăкĕпе /чистотел/ шăши кикенекне /череда/ пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 1 чей кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 3-4 сехетрен сăрăхтармалла. Ăшă шĕвекпе куç çине кунне 3-5 хут примочка хумалла. Курс – сываличчен.

ЧĔРКУÇÇИ ВАЛЛИ

Чĕркуççи сыпăсен тĕрлĕ чирне /артрит, артроз, ревматизм.../ пула ыратма пултарать. Ыратнине ирттерме çак рецептсем витĕмлĕ пулăшаççĕ.

Хĕç курăкĕн /сабельник/ настойки. Типĕтнĕ ӳсен-тăрана вакламалла, тĕксĕм тĕслĕ кĕленчене тултармалла, хĕрринченех 70 процентлă спирт хушмалла. Сивĕ тĕттĕм вырăнта виçĕ эрне лартмалла. Настойкăпа ыратакан сыпăсене сăтăрмалла, унпа компресс хумалла. Сиплев курсне кĕркуннепе хĕлле ирттерсен лайăх. Хăшĕсене пĕр уйăх сипленни те пулăшать. Теприсен чир кăткăслăхне кура ытларах вăхăт сиплеме тивет.

Анăс курăкĕн /девясил/ настойки. Тӳпелесе тултарнă 3 апат кашăкĕ /50 грамм/ вĕтетнĕ тымара тĕксĕм тĕслĕ савăтри çур литр шурă эрехе ямалла. Икĕ эрнерен сăрăхтармалла. Настойкăпа чирлĕ сыпăсене сăтăрма, компресс хума усă курмалла.

Экзема

ЮМАНПА АПЕЛЬСИН ХУППИ

❒ Юманăн 1 стакан вĕтетнĕ хуппине тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле. Шĕвеке çуршар стакан шăши кикенекĕпе /череда/ шур тăрăллă хыт курăк /тысячелистник/ хушмалла. Çулăм çинчен илсен 15 минут пиçĕхтерсе лартмалла. Экземăпа сиенленнĕ алла вĕри шĕвекре вăл сивĕниччен тытмалла. Процедура хыççăн алăсене шăлмалла мар, хăйсем тĕллĕн типме памалла.

❒ Пӳресем сывă пулсан кунсерен 2-шер хут хĕрлĕ пилеш çырли чĕрĕкшер стакан çимелле, шăммине пăрахмалла. Икĕ эрне сипленнĕ хыççăн ӳт экземăран тасалнине палăртаççĕ.

❒ Типĕ экзема аптратсан сиенленнĕ ӳт çине – апельсин хуппи, йĕпе экзема çине ряженкăра йĕпетнĕ пир салфетка хумалла. Процедурăна çĕрлене хирĕç тумалла.

ÇУРКУННЕ ТАСАТМАЛЛА

Çуркунне организма тасатни усăллă. Çак ĕçе ансат та сиенсĕр мелпе, хуратул кĕрпипе усă курса, тума пулать.

Каçхине савăта 1 стакан хуратул кĕрпи ямалла, тин вĕренĕ шыв 2 стакан хушмалла. Хупăлчапа витмелле, ăшă ипалапа чĕркемелле. Çĕр каçа лартмалла. Кун тăршшĕнче çак пăтăсăр пуçне кефир /талăкра 1 литртан ытла мар/ ĕçме, чĕрĕ е пăшăхланă пахча çимĕç /кишĕр, купăста, ешĕл/, улма-çырла /панулми, банан/ çиме юрать. Сăмах май, пăтта тăвар та, сахăр та, çу та хушма юрамасть.

Тасату курсĕ – 3-14 кун /ытларах мар/. Çак сиплев хыççăн сывлăх лайăхланать, вăй хушăнать.

Хускану

ЮН ПУСĂМĔ ЎСЕТ ПУЛСАН

Юн пусăмĕ ўснипе /гипертони/ аптракансене сиплев гимнастики туни сывлăха лайăхлатма пулăшать.

Ларса

1. Урасене хулпуççисен сарлакăшĕнче тытса лармалла, алăсене аялалла усмалла. Алăсене чавсара хуçлатса лапписене хулпуççисем çине хумалла – сывласа илмелле; каялла усмалла та лăстăр-лăстăр силлемелле – сывласа кăлармалла. 5-6 хут тумалла.

2. Урасене пĕрле тытмалла, алăсене пилĕк çине хумалла. Чĕркуççире хуçлатнă сылтăм урана айккинелле ямалла, каялла лартмалла. Çак хусканăвах сулахай урапа тумалла. Ирĕклĕ сывламалла. 6-8 хут тумалла.

3. Урасене хулпуççи сарлакăшĕнче тытмалла, алăсене пилĕк çине хумалла. Сылтăм алла çўлелле çĕклемелле те лăштăрах ямалла. Çакна сулахай алăпа тумалла. Ирĕклĕ сывламалла. 5-6 хут тумалла.

4. Урасене пĕрле тытмалла, алăсене усмалла. Сулахай урана чĕркуççире хуçлатмалла, алăсемпе кăкăр патнелле туртмалла – сывласа илмелле, урана «ўкермелле», алăсене аялалла усмалла – сывласа кăлармалла. Çакнах сылтăм урапа тумалла. 6 хут.

5. Пукан хыçне сĕвенмелле, урасене пĕрле тытмалла, алăсене аялалла усмалла. Сулахай урапа велосипедпа ярăннă чухнехи пек хускану 3-4 хут тумалла, 3-4 çеккунт тăхтанă хыççăн ура мышцисене çемçетмелле. Çакнах сылтăм урапа тумалла. Ирĕклĕ сывламалла. 5-6 хут тумалла.

6. Пукан хыçне сĕвенмелле, урасене хулпуççисен сарлакăшĕнче тытмалла, алăсене пилĕк çине хумалла. Сывласа илнĕ чухне хырăма мăкăртмалла, сывласа кăларнă чухне шалалла туртса кĕртмелле. 4 хут тумалла.

7. Урасене хулпуççисен сарлакăшĕнче тытмалла, алăсене пилĕк çине хумалла. Пуçа сылтăмалла пăрмалла – каялла ямалла, сулахаялла пăрмалла – каялла ямалла; пуçа малалла пĕкмелле – каялла çĕклемелле, хыçалалла ямалла – каялла çĕклемелле. Пуç çаврăнсан хусканăва тума чарăнмалла, иртсен каллех тумалла. Ирĕклĕ сывламалла. 4-6 хут тумалла.

Тăрса

8. Урасене пĕрле тытмалла, алăсене пилĕк çине хумалла. Сулахай тата сылтăм урасене черетпе чĕркуççире хуçлатмалла. Ирĕклĕ сывламалла. 6-8 хут тумалла.

9. Алăсемпе пукан хыçĕнчен тытса тăмалла, купарчасемпе сулахай тата сылтăм еннелле çавра хусканусем тумалла. Ирĕклĕ сывламалла. 8-10 хут тумалла.

10. Пукан çумне сылтăм айăкпа тăмалла, сылтăм алăпа хыçĕнчен тытмалла. Сулахай урана малалла-каялла сулламалла. Унтан пукан енне сулахай айăкпа çаврăнса хусканăва сылтăм урапа тумалла. Ирĕклĕ сывламалла. 10-12 хут тумалла.

11. Урасене хулпуççисен сарлакăшĕнче тытса тăмалла, алăсене аялалла усмалла. Кĕлеткене сулахаялла авмалла, сулахай алла ун тăрăх хул айĕсем патнелле шуçтарса хăпармалла. Каялла майланса тăмалла. Çак хусканăвах тепĕр еннелле тумалла. Ирĕклĕ сывламалла. 6-8 хут тумалла.

12. Урасене сарса тытмалла, алăсене усмалла, куçа хупмалла. Сулахай урана малалла çĕклемелле, алăсене айккинелле сармалла, çапла 5 çеккунт тытăнса тăнă хыççăн ал-урана каялла ямалла. Сылтăм урапа та çакнах тумалла. Ирĕклĕ сывламалла. 4-6 хут тумалла.

13. Урасене хулпуççисен сарлакăшĕнче тытмалла. Пукан хыçĕнчен тытса 3 хут ярăнаярăна кукленсе илмелле, каялла тăмалла. Ирĕклĕ сывламалла. 4-8 хут тумалла.

14. Урасене пĕрле тытмалла, алăсене усмалла, пĕçĕсене çĕклесе 25-35 çеккунт утмалла. Ирĕклĕ сывламалла.

Гимнастика хыççăн хăвăр тĕллĕн мăй, хулпуççисен мышцисене тĕрлĕ еннелле шăлса, лутăркаса массаж тусан лайăх.

ХĔРЕН КОСМЕТИКИ

Чĕкеç шатринчен, пигмент пăнчинчен. Вĕтĕ теркăпа хырнă 100 грамм хĕрен тымарне çур литр апат уксусне ямалла. Çăтă хупнă савăтпа тĕттĕм сивĕ вырăнта 14 кун лартмалла, сăрăхтармалла. 2 апат кашăкĕ шĕвеке вĕресе сивĕннĕ çур стакан шыва ямалла, унпа пите кунне темиçе хут сăтăрмалла. Шĕвеке хупă савăтпа тĕттĕм сивĕ вырăнта упрамалла.

Пиçĕлĕхне çухатнă ватăлакан ўт валли. Теркăланă хĕрен тымарне пĕр виçепе хăймаллă сĕтпе /сливки/ тата çăмарта саррипе /ўт типĕ тата йĕркеллĕ чухне/ е çăмарта шуррипе /ўт çуллă чухне/ хутăштармалла. 15 минута пите сĕрмелле. Унтан нўрĕ ăшă тампонпа шăлса тасатмалла, пите шывпа чўхемелле. Курс – 10-15 маска, эрнере икĕ хутран ытла мар.

Çуллă ўт валли. Теркăланă хĕрен тымарне, лимон сĕткенне, хăймана пĕр виçепе илсе хутăштармалла. Пите 15-20 минута сĕрмелле. Унтан шывпа çуса тасатмалла.

Ўт тонусне лайăхлатакан маска. 1 апат кашăкĕ теркăланă хĕрен тымарне сĕтре е хăймаллă сĕтре ирĕлтернĕ çĕпрепе хутăштармалла. Пите 15 минута сĕрмелле. Унтан ăшă шывпа çуса тасатмалла.

Çўç тăкăнасран. Çўç çаралма пуçланă тĕле чĕрĕ хĕрен тымарĕн пăттине эрнере икĕ хут хумалла. 30 минутран çўçе çуса тасатмалла.

Редакци асăрхаттарать: халăх мелĕсемпе сипленме пуçлас умĕн тухтăрпа канашламалла.

ТĔРЛĔ ЧИРТЕН – МУМИЁ

❖ Бронх астми аптратсан пылак тымар /солодка, лакричный корень/ ярса вĕретнĕ шывра мумиё ирĕлтерсе ĕçни уйрăмах витĕмлĕ пулăшать. Çур литр пылак тымар шĕвекне 0,5 грамм мумиё хушса ирĕлтермелле. Ирхине 1 стакан ĕçмелле. Юлнине холодильнике тепĕр ир ĕçме лартмалла. 2 кунран хутăша çĕнĕрен хатĕрлемелле.

❖ Ват хăмпи шыççан /холецистит/ кунне пĕрре ирхине выç хырăмла 0,2 грамм мумиёна пылак шĕвекпе сыпса ĕçмелле. Курс – 10 кун, 5 кун тăхтанă хыççăн тата 10 кун ĕçмелле. Пĕтĕмпе 3-4 çакăн пек курс ирттермелле.

❖ Хырăмлăхпа вуник пумăклă пыршă язвинчен сипленме кунне 2 хут апатчен 30 минут маларах 0,1-шер мумиё ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

❖ Пырта чĕпĕтме пуçласан, чирлессине сиссен çĕрлене хирĕç чĕлхе айне 0,2 грамлă мумиё тўми хумалла. Курс – 2-3 кун.

❖ Радикулит чухне салфеткăна мумиён 5 прцентлă шыв шĕвекĕнче йĕпетсе ыратакан тĕле хумалла. Компресс хучĕпе, ăшă япалапа витмелле, 1 сехетрен илмелле, ўте крем сĕрмелле. Курс – 7-10 процедура.

❖ Çăпан тата пўрлешке çине мумиён 4-5 прцентлă шыв шĕвекĕнче йĕпетнĕ салфетка хумалла. 1 сехетрен илмелле.

Куллен-куна

ÇЕМÇЕТЕКЕН ХУТĂШ

Вар хытнинчен хăтаракан хутăш валли çуршар чей кашăкĕ типĕ иçĕм, шăммине кăларнă хура слива, типĕтнĕ панулми, финик, инжир, курага е урюк кирлĕ.

Вĕрекен шывпа пăшăхласа илнĕ типĕ улма-çырлана аш арманĕпе авăртмалла, унтан миксерпа е лайăх тўсе нимĕрлемелле. Çуршар чей кашăкĕ тўнĕ йĕтĕн вăрри, тўнĕ мăйăр, шĕвĕ пыл хушса лайăх пăтратмалла.

Тутлă эмеле ирхине выç хырăмла, кăнтăрлахи апатчен 30 минут маларах тата каçхине çывăрма выртас умĕн 1-ер чей кашăкĕ /витĕмĕ пулмасан 1-ер десерт кашăкĕ/ çимелле. Холодильникре упрамалла.

Реклама тата пĕлтерўсем

АУ «Издательский дом «Хыпар»
СДАЕТ ПОМЕЩЕНИЯ ПОД ОФИС
на 7 этаже Дома печати.
Справки по телефонам, 28-83-70, 56-04-17.

ПУЛĂШУ УСЛУГИ

32.Лечение алкоголизма. Анонимно. Консультация бесплатно. С 9.00 до 19 ч., сб., воскр., – с 9.00 до 13 ч. А.: Чеб., пр. Ленина, 56. **Т. 8/8352/552733.** Лиц. ЛО 21-01-001341 МЗ РФ от 17.11.15 г. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом

38.Чистка колодцев, скважин. Навесы. Т. 8-967-471-50-70.

45.Лечение алкоголизма, табакокурения. Т.: 8/8352/ 215345, 89199785855. Лиц. 5001001230 от 08.06.2007. 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.

132.Рога лося, оленя – 300 руб. за 1 кг. Т. 8-960-306-18-44.

СУТАТĂП ПРОДАЮ

4.Немецкие ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА. Скидки. Гарантия. Замер, д-ка – бесплатно. **Т. 89875766562.**

27.КИРПИЧ рядовой, облицовочный; **БЛОКИ керамзитобетонные.** Доставка. Т.8-903-322-02-08.

104.ТЕПЛИЦЫ по низким ценам. Доставка. Сборка. Т. 48-16-54.

132.Рога лося, оленя – 300 руб./кг. Т. 8-960-306-18-44.

142.ОКНА – дешево. Т. 89276684382.

« ХЫПАР »
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

УЧРЕДИТЕЛЬ: Чăваш Республикин Информаци политикипе массăллă коммуникацисен министерствин "Хыпар" Издательство çурчĕ" Чăваш Республикин хăй тытăмлă учрежденийĕ

Çырăнмалли индекс: **11524**

Директор-тĕп редактор М.М.АРЛАНОВ
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.

РЕДАКЦИПЕ ИЗДАТЕЛЬ АДРЕСĔ:
428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчĕ, 13, Пичет çурчĕ, III хут.
ЫЙТСА ПĔЛМЕЛЛИ ТЕЛЕФОНСЕМ: 56-03-04, 56-00-67.
коммерци дирекцийĕ: 28-83-70, 56-15-30 – 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 АО типографийĕнче пичетленĕ, 428019, Шупашкар хули, И.Яковлев проспекчĕ, 13. 64-24-01 – издательство директорĕ.
Номере 15.03.2016 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 12 сехетре алă пуснă.
Тираж 5377. Заказ 862.

Реклама тексчĕсемпе пĕлтерўсемшĕн вĕсене паракансем яваплă.