ХЫПАР

1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă

Сывлăх

12+

16 (883) №, 2016, ака/апрель, 27

Хакĕ ирĕклĕ

Ырă сĕнӳсем

ÇЕÇКИ ПИТĔ ПАХА

Хĕл каçнă çĕрулмин шурă çамрăк çеçкине иртмелле. Унран питĕ паха шĕвек хатĕрлеме пулать. Çеçкене çумалла, çур литр банкине тултармалла, хĕрринченех шурă эрех е спирт, е сăмакун хушмалла. Ăшă тĕттĕм вырăнта 14 кун лартмалла. Настойка хатĕр.

Ангина аптратсан, çăвар ăшĕ шыçсан. Çур стакан ăшă шыва çĕрулми çеçкин настойкине 20 тумлам хушмалла. Шĕвекпе çăвара ирхине тата каçхине чӳхемелле.

Кариесран сипленме. Шăл пасти çине 3-5 тумлам настойка тумлатса шăл тасатмалла. Процедурăна ирхине тата каçхине тумалла.

Герпес, пӳрлĕ шыçă чухне, ӳте кастарсан. Настойкăра йĕпетнĕ марльăна сиенленнĕ ӳт çине хумалла, çыхăпа çирĕплетмелле. Каçхине çĕнĕ çыхă хумалла, ирхине илмелле.

Ыратакан тĕле мамăк тампонпа çеçке настойкине сĕрмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Подагра, радикулит, артроз, артрит тертлентерсен. Сĕрлене хирĕç настойкăпа ыратакан тĕле сăтăрмалла, çăм япалапа чĕркесе çыхмалла, çаплах çĕр каçмалла.

Пĕрремĕш процедура хыççăнах ыратни лăпланать.

Экземăпа, дерматитпа чирлесен. Сиенленнĕ ӳте настойкăра йĕпетнĕ мамăкпа сăтăрмалла.

Кирлĕ пулĕ

ЧĔРЕ ВАСКАСА ТАПАТЬ

Чĕре васкаса тапни /тахикарди/ аптратсан çак рецептсем çăмăллăх кӳме пултараççĕ.

❖ Календула чечекне тата чĕре курăкне /пустырник/ пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 2 сехетрен сăрăхтармалла.

Кунăн иккĕмĕш çуррине пĕчĕк сыпкăмсемпе ĕçмелле.

❖ Хăмла пучахне çăнăх пуличчен вĕтетмелле. 1 апат кашăкĕ çак çăнăха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Савăта ăшă чĕркесе 2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла.

Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

❖ Кушак курăкĕн /валериана/ тымарне, хăмла пучахне, мелисса çулçине, укроп вăррине пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 3 стакан шыва ярса 30 минут лартмалла, сăрăхтармалла.

Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 2 эрне.

Тимлĕх

ПЫЛАК, ÇУЛЛĂ ÇИСЕН

◆ Пылак юратакансем астмăпа тăтăшрах чирлеççĕ. Çак йăлана пула пыршăлăх микрофлори улшăнать, ку вара аллергипе бронх астми аталанас хăрушлăха ӳстерет.

Енчен те пылак сахалрах, пахча çимĕç ытларах çисен тата приботиксем пулăшнипе пыршăлăх микрофлорине йĕркене кĕртсен сывлăха лайăхлатма пулать.

◆ Тинĕс пуллисенчен хăшĕ-пĕри инсультран тата чĕре тăрук чарăнса ларасран хӳтĕлеме пултарать. Инсульт хăрушлăхне эрнере 5 хут пулă çини – 54 процент, эрнере 2-4 хут çини – 27 процент, уйăхра 3 хут çини 7 процент чакарать.

◆ Ват хăмпин чул чирĕпе çуллă апат, çăмарта, услам çу, кукăльбулка кăмăллакансем, пахча çимĕçпе улма-çырла сахал çиекенсем ытларах чирлеççĕ.

Кунта апатлану кăна мар, пĕрре ларса мĕн чухлĕ çини те пĕлтерĕшлĕ. Сĕтел çинче çуллă апат ялан пулни, сайра тата ытла нумай çисе ларни питĕ япăх.

Куллен-куна

ЮМАН ЙĔКЕЛĔ, ХУÇАЛĂХ СУПĂНĔ

✦ Пӳрлĕ шыçăран сипленме 1-ер апат кашăкĕ пыла, çăра сĕте /сливки/, вĕтĕ ваканă сухана тата теркăланă хуçалăх супăнне хутăштармалла. Вăйсăр çулăм çине лартмалла, пăтратсах тăрса 30 минут пиçĕхтермелле. Маçа сурана сĕрмелле.

✦ Вырăнпа выртакан чирлĕ çыннăн ӳт шăтсан 1 стакан юман йĕкелне аш арманĕпе авăртмалла. Ун çине вĕретнĕ тип çу пĕр пӳрне чухлĕ хуплалăх ямалла. Тĕттĕм вырăнта 1,5 уйăх лартмалла, кашни кун силлесе илмелле. Сиенленнĕ ӳте йĕкел çăвне кунне 2-3 хут сĕрмелле.

✦ Экзема тертлентерсен 1 стакан вĕтетнĕ юман хуппине тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла. Вĕреме кĕртмелле те çуршар стакан шăши кикенекĕпе /череда/ шур тăрăллă хыт курăк /тысячелистник/ хушмалла. Тӳрех çулăм çинчен илмелле. 15 минутран вĕри шĕвеке экземăпа сиенленнĕ алăсене чиксе лармалла. Процедура хыççăн вĕсене шăлмалла мар, хăйсем тĕллĕн типме памалла.

Элĕк райповĕн 3-мĕш аптека пунктĕнче профилактикăпа сиплев препарачĕсен ассортименчĕ яланах пуян. Наталья Егорова заведующипе Эльвира Чугунова фармацевт халăх ыйтăвĕсене туллин тивĕçтерме тăрăшаççĕ. Аптека пунктне автоматизациленĕ, тавара дисконт карттисемпе тата ятарлă акцисемпе йӳнетсе сутассине йĕркеленĕ. Ялсенчен килекенсем ку питĕ меллĕ пулнине палăртаççĕ.

● Эльвира Чугунова фармацевт.

Алина ЛУКИЯНОВА сăнӳкерчĕкĕ.

Ыйту-хурав

СĔЛĔ ШЫВĔПЕ

Гастритран, хырăмлăх язвинчен сĕлĕпе мĕнле сипленме пулать-ши? Рецептне "Сывлăх" хаçатра çырса кăтартма ыйтатăп.

Р. СТЕПАНОВА.
Шупашкар.

Хырăмлăх язвинчен, вăрах гастритран /хырăмлăх сĕткенĕн йӳçеклĕхĕ мĕнлине пăхмасăр/ тата вăрах гепатитпа панкреатитран сипленнĕ чухне сĕлĕрен çакăн пек шĕвек хатĕрлесе ĕçеççĕ.

Çунă 1 стакан сĕлле тасатнă /дистилированная/ пӳлĕм температуриллĕ 1 литр шыва ямалла. 10-12 сехет лартмалла. Унтан вĕреме кĕртмелле те вăйсăр çулăм çинче хупă савăтпа 30 минут тытмалла. Илсен ăшă чĕркесе тата 12 сехет лартмалла. Çакăн хыççăн калăпăшне 1 литра çитерме тасатнă шыв хушмалла.

Кунне 3 хут апатчен 20-30 минут маларах е апатсен хушшинче 100-150-шар миллилитр ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

ЛИМОН ХУШСА

Хырăм ай парĕ шыççан /панкреатит/ 1 килограмм лимона хуппипех тата вăррисĕр, 300 грамм петрушка çулçине, 300 грамм ыхрана аш арманĕпе авăртмалла. Эмальленĕ кастрюле хурса лайăх пăтратмалла. Холодильникре 1,5-2 эрне упрамалла. Кунне 3 хут апатчен 15 минут маларах 1-ер десерт кашăкĕ çимелле.

Çак хутăш хыççăн курăксен шĕвекне ĕçсен лайăх. Пĕр виçепе илнĕ типĕ хура çырла /черника/ çулçине, кĕтмел /брусника/ çулçине, хурăн çырли /земляника/ çулçине, шурă шалча пăрçин /фасоль/ хутаçне хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Виçĕ сăтăрккăпа пĕр кунра ĕçсе ямалла. Кашни кун çĕнĕрен хатĕрлемелле. Курс – лимон хутăшĕ пĕтиччен.

ЮН ПУСĂМĔ ПЫСĂК

❒ Ирсерен апатчен 1 сехет маларах 1 апат кашăкĕ йĕтĕн çăвĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 2 уйăх. Çăва холодильнике лартмалла.

❒ Кофе арманĕпе 4 стакан кишĕр вăррине вĕтетмелле. Çăнăха 28 пая уйăрмалла. Кашни ир пĕр пай çăнăха пĕр стакан сĕте ярса тата çур чей кашăкĕ çĕрулми крахмалĕ хушса кĕсел пĕçермелле. Сивĕнсен выç хырăмла ĕçсе ямалла. Çак мелпе çулталăкра пĕр хут 28 кун сипленмелле.

ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
27.04	+ 15	+ 7
28.04	+ 13	+ 6
29.04	+ 12	+ 4
30.04	+ 13	+ 4
01.05	+ 12	+ 5
02.05	+ 12	+ 7
03.05	+ 13	+ 6

ÇЫРĂНТАРУ-2016

2016 çулăн II çурринче илсе тăмашкăн "Хыпар" Издательство çурчĕн кăларăмĕсене çак хаксемпе çырăнтараççĕ:
"Хыпар" – **736,02** тенкĕ, "Хыпар-эрнекун" – **338,34** тенкĕ, «Сывлăх» – **243,60** тенкĕ.

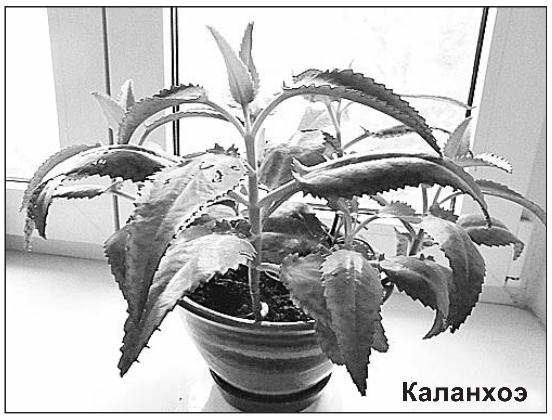
Килти аптека

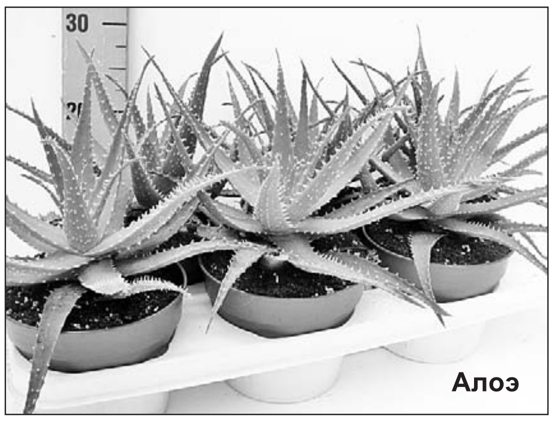
ЧӲРЕЧЕ АНИНЧИ ЧЕЧЕК

Пӳртре ӳстерекен чечексен хушшинче сиплĕхĕпе палăрса тăраканни темĕн чухлех. Тĕслĕхрен, алоэне, ылтăн хунава /золотой ус/, каланхоэне илер-ха.

Вĕсенчен сиплĕ шĕвексем хатĕрлесен лайăх. Темиçе уйăх сипленмелле пулсан икĕ-виçĕ эрнерен черетлесе усă курма пулать.

1-1,5 литр банкисене стерилизацилемелле. Пĕрне – çуса вĕтетнĕ алоэ çулçи, теприне – ылтăн хунав, виççĕмĕшне каланхоэ тултармалла. Малтан вĕсене виçĕ кун шăвармалла мар. Тултарнă май çулçăсене кăштах пусармалла – сĕткенĕ чĕртавара хуплама пултартăр. Сĕткенсене хупă савăтсемпе холодильникре упрамалла. Вĕсемпе ӳте пĕçертсе


Каланхоэ


Алоэ

ярсан, кастарсан, чĕртерсен сипленеççĕ. Шăнса пăсăласран хӳтĕленме те, чирлесен сывалма та пулăшаççĕ. Эрнере 1-2 хут стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ шыва 1 апат кашăкĕ сĕткен ярса ĕçмелле.

Шăнса пăсăлсан, ӳслĕкрен. Вĕрекен шыв мунчине лартнă эмальленĕ савăтпа 100 грамм услам çăва ирĕлтермелле. 3 апат кашăкĕ сахăр, вĕтетнĕ пысăк 3 алоэ çулçи хушмалла. 5-8 минутран çулăм çинчен илмелле. Сивĕнсен 3 апат кашăкĕ пыл ярса пăтратмалла. Хупă савăтпа холодильникре упрамалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ çимелле. Курс – 6-10 кун.

Е 100 грамм услам çăва, 6 апат кашăкĕ сахăра, вĕтетнĕ 3 алоэ çулçине хутăштармалла. Вĕрекен шыв мунчинче 10 минут тытмалла. Çулăм çинчен иличчен 1-2 минут маларах 2 апат кашăкĕ какао хушса пăтартмалла. Сиплĕ хутăша шыв мунчинчен вăл сивĕнсен кăна кăлармалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ çимелле. Курс – 6-10 кун.

Ал-ура валли – сиплĕ крем. 50 грамм медицина вазелинне асăннă ӳсен-тăранран пĕринпе /нимĕрлесе/ хутăштармалла. 15 минута шыв мунчине лартмалла, вĕреме кĕртмелле мар. Крем хатĕр. Ăна холодильникре упрамалла. Алă ӳчĕ типĕ пулсан, çуркалансан крем питĕ лайăх пулăшать. Пĕтсен ăна тепĕр ӳсен-тăранран хатĕрлемелле.

Сиплекен супăнь. Кастрюле иккĕ-виççĕмĕш пайĕ таран супăнь катăкĕсем тултармалла, тепĕр виççĕмĕш пайне – аш арманĕпе авăртнă алоэ çулçи. 1 стакан шыв хушмалла. Вăйсăр çулăм çинче хытиччен пĕçермелле. Сивĕнсен касăксем туса вакламалла.

Пахча ĕçĕсем пуçлансан сиенленнĕ ӳте çак супăньпе тата кремпа витĕмлĕ пулăшма пулать.

Ылтăн хунав

Хӳтлĕх

УЛШĂНСА ТĂРАТЬ

Çуркунне вĕрĕлекен чирсен шутне час-часах аллергие, вар-хырăм, сыпă чирĕсене, радикулита кĕртме хăнăхнă. Анчах гипертони те çак йĕркерех пулма пултарать. Шăпах çуркунне юн пусăмĕ улшăнса тăрас хăрушлăх ӳсет. Кунта çанталăк тата иммунитет вăйсăрланни айăплă. Унсăр пуçне – витаминсен çитменлĕхĕ аталанни. Диетологсем рациона юн пусăмне йĕркере тытса тăма пулăшакан витаминсемлĕ çимĕçсем кĕртме сĕнеççĕ.

А витамин юн çаврăнăшне лайăхлатать. Унăн çăлкуçĕ: шпинат çулçи, салат çулçи, кăшман, кишĕр, симĕс сухан, томат, кăшкар ути, петрушка, хĕвелçаврăнăш тĕшши, услам çу, çăмарта сарри, тинĕс çимĕçĕсем, треска пĕверĕ.

С витамин юн тымарĕсен пиçĕлĕхне ӳстерет. Унăн çăлкуçĕ: шăлан çырли, томат, кăшкар ути, шпинат, цитруссем, шурă тата тĕслĕ купăста, хĕрлĕ тата хура хурлăхан, крыжовник, симĕс тата пуçлă сухан, вăрман çырлисем пурте, çулçăллă пахча çимĕç, панулми, ананас, киви. Гипертониксене С витамин талăкне 500 миллиграмм кирлĕ.

Е витамин венăсемпе артерисене кислородпа тивĕçтерме пулăшать. Унăн çăлкуçĕ: тип çу, мăйăр, пăрçа йышшисем, тĕшĕллисем, пĕвер, çăмарта сарри, сĕт.

Р витамин вĕтĕ юн тымарĕсем патракланассине чакарать. Унăн çăлкуçĕ: хурлăхан, уйрăмах хури, хура çырла, шур çырли, черешня, исĕм çырли, хура пилеш, чие, шăлан çырли.

В1 витамин нерв тытăмне, мышцăсене, çав шутра чĕре мышцине те, йĕркеллĕ ĕçлеме витĕм кӳрет. Унăн çăлкуçĕ: арахис, шалча пăрçи, аçтăрхан мăйăрĕ, сĕлĕ тата хуратул кĕрпи, куккурус тĕшши, ыраш, тулă, пыл.

В3 витамин юн тымарĕсене сарать, юн кĕвелессине чакарать. Унăн çăлкуçĕ: пăрçа йышшисем, пĕвер.

В6 витамин ытлашши шĕвеке кăларать. Унăн çăлкуçĕ: çĕрулми, куккурус, купăста, пăрçа йышшисем, хуратул, вир кĕрпи, банан, аçтăрхан мăйăрĕ, пĕвер, какай, пулă, сĕт.

В12 витамин холестерин ылмашăнăвне витĕм кӳрет. Унăн çăлкуçĕ: ĕне ашĕ, ӳпке-пĕвер, сысна, пăру какайĕ, треска, сельдь, камбала, сыр, çăмарта сарри, çуллă тăпăрчă, çăра сĕт /сливки/, кефир, çуллă хăйма, сĕт, исĕм çырли, хура çырла, финик, петрушка, типĕ хура слива.

Пĕлтерĕшлĕ! Юн пусăмне йĕркере тытса тăма организмра микроэлементсемпе çуллă йӳçексем кирлĕ. Рациона Омега-3 çуллă йӳçексемпе пуян мăйăр, тип çу, хĕвелçаврăнăш тĕшши, çуллă пулă кĕртмелле.

Темиçе рецепт

ШĂЛ ТУНИНЕ СИПЛЕМЕ

Шăл туни шыçса аптратсан килти мелсемпе усă курма пулать. Çак рецептсем çăмăллăх кӳреççĕ.

❖ Çирĕкĕн /ольха/ пĕр ывăç типĕ йĕкелне çăнăх пуличчен вĕтетмелле те тин вĕренĕ пĕр стакан шыва ямалла, савăта ăшă чĕркесе 1 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Шĕвекпе çăвара кунне темиçе хут чӳхемелле. Сиплев курсĕ – шăл тунисем сываличчен.

❖ 3 грамм мумиĕна çур стакан шывра ирĕлтермелле. Çак шĕвекпе çăвара ирхине тата каçхине çывăрма выртас умĕн чӳхемелле. Сиплев курсĕ – 3 уйăхран кая мар.

❖ Ылтăн хунавăн /золотой ус/ пысăк çулçине вакласа тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Вĕри шĕвеке çур чей кашăкĕ тинĕс тăварĕ хушмалла. Çăтă хупнă савăтпа темиçе сехет лартмалла. Унтан асăрханса сăрăхтармалла. Шĕвекпе çăвара талăкра 2-3 хут чӳхемелле.

❖ Шăл тунисем шыççан кивелнĕ /10 кунран кая мар/ кефирпа та усă курма юрать. 1 стакан кефира çур стакан ăшă шывпа хутăштармалла та çăвара кунне темиçе хут, май килнĕ таран ытларах, чӳхемелле. Виççĕмĕш кун тĕлне сывлăх лайăхланма пуçлать.

❖ Каçхине çывăрма выртас умĕн çемçе шăл щеткине е ӳкермелли вăтам кистĕке хурăн тикĕтне чиксе кăлармалла та шăл тунисене сĕрмелле. Икĕ кун сипленнĕ хыççăнах шăл тунисем хĕрелни, шыçни иртме пуçлать.

❖ Чĕрĕ çĕрулмине хытă щеткăпа сăтăрса лайăх çумалла, вĕрекен шывпа пăшăхласа илмелле, хуппипех вĕтĕ теркăпа хырмалла. Çĕрулми пăттине ыратакан шăл тунисем çине хумалла, 20 минут тытмалла. Процедурăна кунне 3 хут тумалла.

Сывлăх апачĕ

ХĂВĂРТ ӲСТЕРЕС ТЕСЕН

Гемоглобин шайĕ чаксан ăна хăвăрт ӳстерме пулăшакан диета пур. Рациона çак çимĕçсене кĕртсен лайăх.

❑ Гемоглобин шайĕ пĕчĕк чухне çуллă мар сысна тата ĕне какайĕ çимелле. Нумай вăхăт пĕçерсен тимĕр арканать. Çавăнпа гуляшпа катлет усă кӳмеççĕ. Шашлăкри е шаккаса çемçетнĕ хыççăн ăшаланă какайри тимĕре организм 30 процент таран йышăнать.

❑ Гемоглобин шайне ĕне пĕверĕ лайăх хăпартать. Ăна пăспа е шывра пĕçермелле, унран ăшаланă суханпа тата пĕçернĕ кишĕрпе пĕрле паштет хатĕрлемелле.

❑ Пĕçернĕ чĕлхере тимĕр нумай. Ăна кунне 50 грамм та пулин çимелле.

❑ "Тимĕрлĕ" хутăш хатĕрлĕр. Аш арманĕпе 200-шер грамм исĕме, курагана, хура сливăна, аçтăрхан мăйăрне, 1 лимона хуппипе тата вăррисĕр авăртмалла, тутă кĕмелĕх пыл ярса пăтратмалла. Кунне 3 хут апат умĕн 1-ер апат кашăкĕ çимелле.

❑ С витаминпа пуян цитруссем çийĕр, çак витамин тимĕре лайăхрах йышăнма пулăшать. Вăл çавăн пекех кивире, гранатра, çĕр çырлинче, вĕлтренре нумай.

❑ Юнри гемоглобин шайне хăвăртрах ӳстерме гранат, кишĕр, шур çырли, кăшман сĕткенĕсене е кишĕрпе кăшман сĕткенĕсен хутăшне ĕçме юрать.

❑ Кашни кун çуршар гранат çимеллех.

❑ Анеми чухне çĕр çырли, хура çырла, хăмла çырли, хура хурлăхан, хурма, фейхоа, слива усăллă.

❑ Хуратул кĕрпинче те тимĕр нумай. Унран хатĕрленĕ пăтта чĕрĕ пахча çимĕç салачĕпе, укроп, петрушка хушса çимелле.

❑ Гемоглобин пĕчĕк пулсан хĕрлĕ пулă, хĕрлĕ вăлча, çăмарта сарри, тинĕс çимĕçĕсем усăллă. Организм çак çимĕçсенчен 11 процента яхăн тимĕр йышăнать.

❑ Шăлан çырлин шĕвекĕ те гемоглобина ӳстерме пулăшать. Пĕр ывăç çырлана тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, термоспа çĕр каçа лартмалла. Кунне темиçе хут апат умĕн пыл хушса çуршар стакан ĕçмелле. Вăл ачасене те усăллă.

Шута илме. Анемипе аптрасан кофĕпе çăра чей ĕçмелле мар. Вĕсем организмран тимĕрпе кальцие кăлараççĕ. Асăннă диетăна пăхăнни те гемоглобин шайне ӳстерме пулăшаймасан хутăр патне каймаллах. Вăл çырса панă сиплев йĕркине çирĕп пăхăнмалла, нимĕнле эмеле те хăвăр тĕллĕн ĕçме юрамасть.

ĂШĂТНĂ ХЫÇÇĂН

Ыратакан сыппа малтан грелка хурса е сăтăрса ăшăтмалла. Унтан кĕлетке температури таран ăшăтнă ирĕлтернĕ услам çу е сысна ăш çăвĕ сĕрмелле. Ыратакан сыппа çавра хусканусемпе 15-20 минут массаж тумалла.

Массаж хыççăн çак çура йĕпетнĕ тăватă сий марля салфетка хумалла, çиеле – шаккаса çемçетнĕ ăшă купăста е хупах çулçи /шал енĕпе/. Çăм шарфпа чĕркесе çыхмалла. Компреспах çĕр каçмалла.

Халăх медицини

ТĂТĂШ АПТРАТСАН

Метеоризм /хырăмлăхра газ пухăнни/ аптратсан халăх медицининче çак çимĕçсемпе лару-тăрăва лайăхлатаççĕ.

Импĕр. Типĕ тымарне кофе арманĕпе е тӳсе çăнăх пуличчен вĕтетмелле. Кунне 2-4 хут апат хыççăн 15 минутран çак çăнăха çĕçĕ вĕçĕпе илсе, çур стакан шывпа сыпса ĕçмелле.

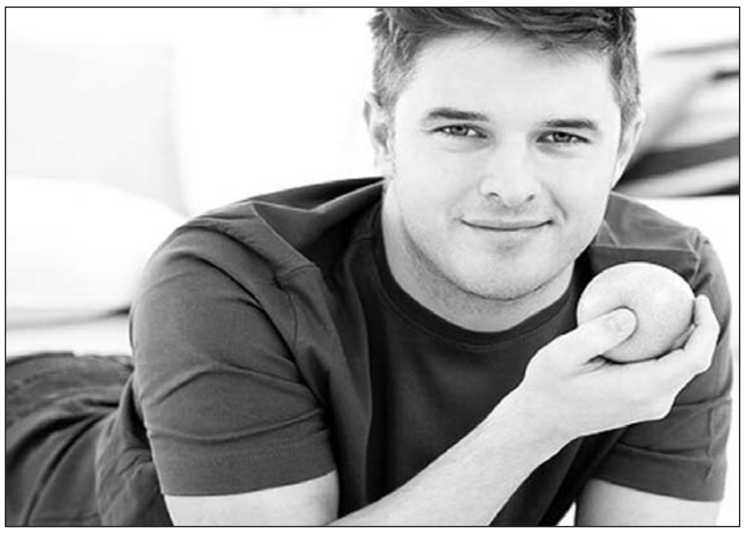
Корица. Чейе пĕр чĕптĕм корица ярса ĕçни хырăм кӳпĕннине иртерме пулăшать.

Мелисса. Унăн çулçинчен пĕçернĕ чей стресс чухне вар-хырăм пăсăлсан усăллă, пыршăлăх хутлатнине иртерет, чикенрен, газран хăтарать.

Эмел шур куракĕ /шалфей/. Унăн чейне вар-хырăм çулĕ хутлансан, хырăмлăхан лăймака сийĕ шыççан /сĕткен йӳçеклĕхĕ пĕчĕк чухне/, пыршăлăхра газ нумай пухăнсан ĕçеççĕ.

Шута илме

ХĂВĂРА ЯПĂХРАХ ТУЯТĂР



Апат çинĕ хыççăн хăвăра япăхрах туйма пуçлатăр. Çимĕçĕсем те пахалăхлă, апачĕ те тутлă темелле. Апла-тăк сăлтавĕ мĕнре-ха?

1. Апат хыççăн пуç ыратма тытăнать. Сăлтавĕ икĕ тĕрлĕ пулма пултарать. Чи малтанах, хăш-пĕр çимĕç мигрене хĕтĕртет. Çак шута сыр, шăккалат, кукăль-булка, тĕтĕмленĕ çимĕçсем, алкоголь кĕреççĕ. Вĕсене çинĕ хыççăн пуç ыратнине асăрхарăр пулсан çак çимĕçсене менюран кăлармалла.

Иккĕмĕшĕнчен, апатсен хушшинчи вăхăт ытла вăрăм пулсан та пуç ыратма пултарать, мĕншĕн тесен юн пусăмĕ чакать. Хăвăрт тата нумай çисе лартни åна тăрук ÿстерет.

Хытă выçсан та тÿрех çисе тултарма ан тăрăшăр, малтан кăшт кăна çырткаласа илĕр. Тĕрĕссипе, кунне 4-5 хут пĕчĕк виçесемпе апатланмалла. Çак йĕркене пăхăнсан апат хыççăн хăвăра яланах лайăх туятăр.

2. Апат хыççăн хырăмра "çавра çил" пуçланать. Тутлă апат çинĕ хыççăн пыршăлăхра газ пухăннин сăлтавĕ чылай. Ытларах чухне ку дисбактериозпа, ват хăмпи сывă маррипе, апат ирĕлтерекен ферментсем туса кăларасси пăсăлнипе çыхăннă.

Çак амакран хăтăлма десерта е апатсен хушшинче духовкăна хурса пĕçернĕ панулми çини пулăшать. Хуратул пăттипе пĕçернĕ кăшман усăллă. Сĕтвырăнне ряженка, турăх, кефир ĕçмелле.

Газ пухăнассине купăста, перловка, ыраш çăкăрĕ, ăшаланă сухан вăйлатаççĕ. Хăнана каяс умĕн 3-4 тÿме активлă кăмрăк ĕçме юрать, анчах ку мелпе часчасах усă курмалла мар.

3. Ытларах çисен айăк пĕрчи айĕнче туртса ыратма пуçлать. Ку вăрах панкреатит е ват шĕвекĕ тухасси пăсăлнин палли пулма пултарать. Çак чирсенчен тĕрлĕ мелпе сиплеççĕ. Апатлану енĕпе вара пĕр евĕрлех. Çуллă апат – ăшаланă какай, çĕрулми, тĕтĕмленĕ кăлпасси – çимелле мар. Майонез хушнă салат та, кремлă десерт та юрамаççĕ.

Хушăран-хушă çăмăл апат кунĕсем ирттермелле. Тĕслĕхрен, шывпа пĕçернĕ, çупа сахăр хушман сĕлĕ пăтти, духовкăра пĕçернĕ панулми, кефир кунĕсем усăллă.

4. Ӳт тăртанма пуçларĕ. Чи малтанах чĕрене, юн тымарĕсене, пÿрене тĕрĕслеттермелле. Тăвар виçине чакарăр. Шĕвек виçине вара тăрук чакармалла мар. Åна кунне 1,5-2 литр ĕçмелле.

Ӳт тăртаннине чакарма абрикос, курага, исĕм, финик, банан, хурма, шалча пăрçи, шпинат, сельдерей тымарĕ, укроп çимелле. Çак улма-çырлапа пахча çимĕç организмра шыва тытăнса тăма чăрмантаракан калипе пуян.

Шута илме: апат хыççăн чĕре васкаса тапать-и? Тахикарди сăлтавĕ час-часах ытлашши çисе лартни пулма пултарать. Анчах çак вăхăтра кăкăр кăшкарĕнче ыратать пулсан тухтăр патне каймаллах.

ЭКЗЕМĂРАН – СИМĔС ÇУ

Эмальленĕ кастрюль тĕпне 2 сантиметр сийпе тăварламан услам çу хумалла, ун çине – çавăн чухлех вĕтетнĕ чĕрĕ хыр е чăрăш лăсси. Кастрюль туличчĕнех çапла черетлемелле, юлашки сийĕ услам çу пулмалла.

Савăта хупăлчапа витмелле те хĕррисене чуста сĕрмелле. 140 градус таран вĕрилентернĕ духовкăна лартмалла. 2 сехетрен çулăма сÿнтермелле, кастрюле унта тата 2,5 сехете хăвармалла. Кăларсан 3 сий марля витĕр сăрăхтармалла. Пĕр талăка холодильнике лартмалла. Çак маçа сиенленнĕ ÿте кунне 3 хут сĕрсе сипленеççĕ.

Пĕлни пăсмасть

КĂМĂСКАНА ПУЛА ТА...

❖ Стена çинчи кăмăскана /плесень/ пула çынсен 20 проценчĕн аллерги аталанать. Аллергик кăмăска спорине çăтса ярсан унăн сиенлĕ витĕмĕ 3000 хут ÿсет! Ку астматиксемпе иммунитет вăйсăрланнă çынсемшĕн те питĕ япăх. Аслă çулсенчи çынсемпе ачасем уйрăмах хытă аптраççĕ.

❖ Хĕрлĕ исĕм эрехĕнче ÿпке чирĕсем малалла аталанасран хÿтĕлекен антиоксидант пуррине палăртнă. Апла-тăк, åна вăрах пневмони, ÿпкен йывăр ытти чирĕ пулсан та ĕçме юрать. Сăмах май, икĕ бокал паха хĕрлĕ эрех юн тымарĕсене пĕр сигарет туркен сиене сахаллатать.

❖ Аллерги сунасĕ сăмса пырĕн усал шыççине аталанма хĕтĕртет. Тайваньри лор-тухтăрсем çакăн пек пĕтĕмлетÿ тунă. Вĕсем вăхăтра сипленме, аллергенсенчен сыхланма, лăймака сийпе карланкă типесрен, шыçасран асăрханма, сигарет туртмасăр, алкоголь ĕçмесĕр пурăнма сĕнеççĕ.

Усăллă

КĂШКАР УТИ ÇИНЧЕН

◆ Кăшкар ути /щавель/ анеми чухне питĕ усăллă. Вăл организма тимĕре йышăнма пулăшать. Апла-тăк юнри гемоглобин шайне ÿстерет.

◆ Кăшкар ути пыршăлăха тĕрлĕ витĕм кÿрет: виçи сахал чухне – çирĕплетет, ытларах çисен – çемçетет.

◆ Çавăн пекех вăл хырăмлăх сĕткенĕ тухассине вăйлатса апат ирĕлессине лайăхлатать. Пĕверпе пыршăлăха уйрăмах витĕмлĕ пулăшать.

◆ В ушкăнри витаминсен виçипе кăшкар ути чемпион шутланать. Åна çиекенсене стресс та, ыйхă вĕçни те, япăх кăмăл та парăнтараймаççĕ.

◆ Кăшкар ути тăтăшрах çисен шăнса пăсăлнипе пуçланакан чирсем те хăрушă мар. Ӳсентăранра аскорбинка нумай, вăл вируссемпе кĕрешме пулăшать.

Сăлтавĕ пур

МĔНШĔН ПУÇЛАНАТЬ-ХА?

Экзема мĕншĕн аталанать-ха? Сăлтавĕ чылай. Вĕсенчен хăшĕ-пĕрне тишкерсе тухăпăр.

1. Экзема сăлтавĕ аллерги тесе те шухăшлаççĕ. Вăл ÿте кĕпе-йĕм, савăт-сапа çумалли хатĕрсем, супăнь, тăпра, удобрени лексен ахальтен мар вĕрĕлет. Аллергин малтанхи паллисене /ÿт хĕрелет, виселенет, кĕçĕтекен хăмпăсем тухаççĕ/ асăрхасанах çак хатĕрсемпе усă курма пăрахмалла. Тен, çакăн хыççăн экзема малалла сарăлмĕ.

2. Апат ирĕлесси япăхсан та час-часах экземăпа чирлеççĕ. Çакăн пек чухне организм В ушкăнри витаминсем çитменнипе аптрать, ку ÿте япăх витĕм кÿрет. Çавăнпа ÿте пулăшнипе пĕрлех апат ирĕлессине лайăхлатма хырăмлăхпа ват хăмпине те сиплемелле. Рационра пылак, çуллă, пăрăçлă, тăварлă апат виçине чакармалла, алкогольпе цитруссем пачах юрамаççĕ. Пăрça йышшисем, мăйăр, томат, çулçăллă ешĕл ытларах çимелле.

3. Гормонсен шайĕ пăсăлсан та экзема аталанать. Çавăнпа щит евĕрлĕ пар тата пÿре çи парĕсен гормон шайне тĕрĕслеттермелле.

4. Экзема нервсем пăсăлсан та час-часах пуçланать. Çак тĕслĕхре лăплантаракан препаратсем пулăшаççĕ.

СУНАСРАН – ЭВКАЛИПТ

Сунас пуçланнă тапхăрта сăмсана эвкалипт шĕвекĕ тумлатса сипленме пулать. Тин вĕренĕ 1 стакан шыва вĕтетнĕ типĕ 2 эвкалипт çулçи ямалла. Хупă савăтпа 30 минута вĕрекен шыв мунчине лартмалла. Илсен 10 минутран сăрăхтармалла.

1 чей кашăкĕ эвкалипт шĕвекне 1 чей кашăкĕ çăра хура чей заварки тата 1 чей кашăкĕ пыл /аллерги çук пулсан/ хушмалла. Кунне 3 хут кашни сăмса шăтăкне çуршар пипетка тумлатмалла. Курс – 3 кун.

КОМПРЕСС ХУМА

Остеохондроза е радикулита пула çурăм ыратсан прополис маçĕпе компресс хуни çăмăллăх кÿрет. Åна аптекăра туянма пулать.

Прополис маçне ыратакан тĕле сĕрмелле те марльăпа витмелле, çиеле полиэтилен хумалла, çыхăпа çирĕплетмелле. Компреса 8-10 сехетрен илмелле. Ӳте маçран тасатмалла. Унтан çĕнĕрен компресс хумалла. Åна та 8-10 сехет тытмалла. Илнĕ хыççăн 8-10 сехет тăхтамалла та процедурăна çĕнĕрен тумалла. Çак вăхăтра тăртанни, ыратни лăпланма пуçлать. Компреса ыратни йăлтах иртиччен, икĕ эрнерен кая мар, хумалла.

Фитованна

ВĂРАХА КАЙСАН ТА...

Ларса сипленмелли ваннăсем геморрой вăраха кайнă чухне те питĕ усăллă. Меслечĕ: тарăн савăта 37-45 градус ăшă шыв 20-25 литр ямалла. Унта 15-20 минут лармалла. Курс – эрнере 3-4 ванна. Ваннăна ÿсен-тăран шĕвекĕ те хушма юрать. Тĕслĕхрен, çаксенчен пĕрне.

Гранат хуппи

Гранатăн 3-5 апат кашăкĕ типĕ хуппине, 10 апат кашăкĕ пилеш çырлине, аçтăрхан мăйăрĕн вĕтетнĕ 5 апат кашăкĕ хуппине тин вĕренĕ 5 литр шыва ямалла. 10 минут вĕретмелле те сăрăхтармалла.

Эмел курăкĕ, вĕлтрен, сухан

Эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ типĕ е чĕрĕ чечекне, вĕлтренĕн çулçипе тунине, сарă сухан хуппине 1-2-шер апат кашăкĕ илсе тин вĕренĕ 3-5 литр шыва ямалла. 1-2 сехетрен сăрăхтармалла.

Юман турачĕ

Юманăн 30-40 сантиметр тăршшĕ турачĕсене çулçисемпе пĕрле /мунча милĕкĕн çурри чухлĕ/ тин вĕренĕ 4-5 литр шыва ямалла. 1 сехет вĕретмелле. Çулăм çинчен илсен 1 сехетрен сăрăхтармалла.

Вĕлтрен çулçи

Тин вĕренĕ 5 литр шыва 1 литр банки чĕрĕ вĕлтрен çулçи ямалла. 1 сехетрен сăрăхтармалла.

Марганцовка

Ăшă 5 литр шыва марганцовка хушса ирĕлтермелле. Шĕвек çутă кĕрен тĕслĕ пултăр.

Апат соди

20-25 градус ăшă 5 литр шыва 5 апат кашăкĕ апат соди ярса пăтратмалла.

Кремни-тăвар

Шăрпăк курупки пысăкăш кремни катăкне тата 1 апат кашăкĕ тинĕс тăварне 3-5 литр кĕрекен кĕленче савăта хумалла, тин вĕренĕ шыв хĕрринчех хушмалла. Тĕттĕм вырăнта 3 талăк лартмалла.

Витĕмлĕ

ТАР НУМАЙ ТУХСАН

Хул айĕ хытă тарланă чухне дезодорант та яланах кирлĕ витĕм кÿреймест. Халăх мелĕсем пулăшма пултараççĕ.

❑ Пĕтнĕкре /мята/ ментол пур, вăл питĕ лайăх уçăлтарать. 2 чей кашăкĕ типĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Çак шĕвекре йĕпетнĕ мамăкпа хул айне кунне 2-3 хут сăтăрмалла.

❑ Сода шăршă кăларакан бактерисене пĕтерет. 1 стакан шыва 1 чей кашăкĕ апат соди ярса ирĕлтермелле. Ирхине тата каçхине çак шĕвекпе хул айне çумалла.

❑ Юман хуппи тар тухассине чакарать. Вĕтетнĕ хуппа 1 апат кашăкĕ илсе кĕленче банкăна ямалла, тин вĕренĕ 1 стакан шыв хушмалла. Шыв мунчине лартса 15 минут вĕретмелле. Сивĕнсен 1 лимон сĕткенĕ хушмалла. Шĕвекре йĕпетнĕ мамăк дискпе хул айĕсене 30 минута хумалла. Унтан ÿте сивĕ шывпа чÿхемелле. Процедурăна çĕрлене хирĕç тăваççĕ.

Çак меслетсем ÿте пачах вĕчĕрхентермеççĕ, çи-пуçа вараламаççĕ.

Çут çанталăк парни

ШУРĂ АКАЦИ СИПЛĔХĔПЕ ПАЛЛĂ

Шурă акаци чечеке ларсан илемĕпе, ырă шăршипе илĕртет кăна мар, сиплĕхĕпе те палăрса тăрать. Чечекĕн шĕвекĕпе мĕн авалтан тĕрлĕ чиртен сиплененçĕ.

Вăл температурăна чакарма, манкана шĕветме, шыçса, хутлатнине, вар хытнине ирттерме, юн кайнине чарма, шăк хăвалама пулăшать.

Халăх медицининче унăн препарачĕсемпе çак тĕслĕхсенче усă кураççĕ:

- ❖ грипп, ÿслĕк;
- ❖ хырăмлăх, пыршăлăх ыратни;
- ❖ хырăмлăхра юн кайни;
- ❖ гипертонин пуçламăш тапхăрĕ;
- ❖ хырăмлăх сĕткенĕн йÿçеклĕхĕ пысăк пулни;
- ❖ хырăмлăхпа вуник пумăклă пыршă язви;
- ❖ амалăхпа ар кĕпçисем шыçни;
- ❖ шăк хăмпин, пÿре чирĕсем, шăк çулĕсен чул чирĕ.

Асăрханăр! Шурă акацире наркăмăшлă алкалоидсем пур. Вĕсем йывăçне касса тирпейленĕ чухне те пуçа ыраттарма, наркăмăшлантарма, ăша пăтрантарма, хăстарма, ыйхăлаттарма пултараççĕ. Çавăнпа шурă акаципе усă курса хатĕрленĕ препаратсемпе сипленнĕ вăхăтра вичене çирĕп пăхăнмалла, ĕçме пуçличчен тухтăрпа канашламалла.

Сиплев валли акаци чечеке тата çамрăк турачĕсен хуппине пухаççĕ. Чечекне, паллах, çеçке çурнă тапхăрта. Сапакасене секаторпа касса илмелле. Чечекĕсене иртсе çÿхе сийпе сулхăна типме сармалла. Лайăх уçăлтарма май пур аслăк çинче е хуралтăра типĕтме юрать. Чĕртавар сиплĕхне 1 çул сухатмасть.

Хуппине çуркунне папка сарăличчен сÿсе хатĕрлеççĕ. Чечекĕсене типĕтнĕ пекех типĕтмелле. Пир хутаçа хумалла.

Управ вăхăчĕ – 2 çул.

Акаци пылĕ чи пахисенчен пĕри шутланать. Аллергие яманнине тата А витаминпа пуяннине кура ачасемшĕн питĕ усăллă.

Пыл вăйлă антисептик витĕмĕпе палăрса тăрать. Унпа вар-хырăм, пÿре чирĕсем аптратнă чухне, организма пĕтĕмĕшле çирĕплетме, лăплантарма усă кураççĕ.

Каçхине çывăрма выртас умĕн 1 чей кашăкĕ акаци пылĕ çини ыйхă вĕçнине иртерет, ачасене шăк чаракĕ çуккинчен /энурез/ сиплеме пулăшать. Çак пыл нерв тытăмне лăплантарнипе пĕрлех шĕвеке организмра лайăх тытса тăрать.

Халăх медицини конъюнктивит, катаракта, глаукома чухне куçа 2 пай тасатнă шыва /дистилированная вода/ 1 пай акаци пылĕ ярса тумлатма сĕнет.

Шурă акаци чечекĕпе çулçинчен пит валли маскăсем хатĕрлеме пулать.

Çамрăклатакан маска. 10 чечеке вĕтетмелле, 1 апат кашăкĕ пылпа пĕрле сăтăрса пăтратмалла, 1 чей кашăкĕ çăра сĕт /сливки/ хушмалла. Питĕ сĕрмелле, 10 минутран шĕвĕ симĕс чейпе çуса тасатмалла.

Çуллă ÿт валли. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ çулçа кăпăшлантарнă 1 çăмарта саррипе тата 1 чей кашăкĕ сĕтпе хутăштармалла. Пите сĕрмелле, 10 минутран ăшă шывпа çуса тасатмалла. Унтан пите сивĕ шывпа чÿхемелле.

Пĕркеленчĕксене хирĕç якатма. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ чечеке 1 чей кашăкĕ олива çăвĕпе тата 1 чей кашăкĕ хăймапа хутăштармалла. Пите сĕрмелле, 10 минутран петрушкăн ăшă шĕвекĕнче йĕпетнĕ мамăкпа шăлса тасатмалла. Унтан пите сивĕ шывпа çумалла.

Пите сĕрмичен маскăна чавсан шал енчи ÿтне сĕрсе пăхмалла, аллерги палли /хĕрелет, кĕçĕтет/ пулмасан тин усă курма юрать.

Авал акаци вилĕмсĕрлĕх символĕ шутланнă. Кăнтăр Америкăри индеецсем вăл сиплеме кăна мар, ĕмĕтсене пурнăçа кĕртме пулăшнине те ĕненнĕ.

Биоэнергетиксем çирĕплетнĕ тăрăх, акаци хăватлă энергетика донорĕ пулнипе палăрса тăрать. Унăн энергетики пуриншĕн те усăллă.

Ан сиенле

ТĂТĂШРАХ ÇУМАЛЛА

Çывăрнă чухне тăхăнмалли кĕпе-йĕме сайра хутра кăна çусан тĕрлĕ чир аталанма пултарать.

Шăк хăмпи шыççине /цистит/, дерматита, ÿтĕн ытти чирне пыршăлăх бактерийĕпе ылтăн стафилококк пуçараççĕ. Вĕсем ăшăра, нÿрĕкре, таса мар вырăн тавраршĕнче питĕ хăвăрт ĕрчеççĕ.

Шел те, арçынсем пĕр пижамăпа вăтамран 13 кун çывăраççĕ, хĕрарăмсем сорочкине 17 кун та çумаççĕ. Ÿт çумĕнче 6-8 сехет кăна пулнипе вăл вараланмасть, час-часах çума кирлĕ те мар тесе шухăшлаççĕ.

Анчах каçхине çывăрма вырттас умĕн арçынсем те, хĕрарăмсем те яланах душ кĕмеççĕ. Çĕрле вара тарламасăр пулмасть. Кăнтăрлахи çуса тасатман вараланчăкпа каçхи тар пусмана витереççĕ. Çавна май микробсем хăйсене питĕ ирĕклĕ туяççĕ.

Бактерисенчен чылайăшĕ инфекци чирĕсене пуçарать. Шăйăрттарнă, кастарнă ÿт урлă ылтăн стафилококк организма лекме пултарать. Шăк çулĕсем урлă пыршăлăх инфекцийĕ ерет.

Хĕрарăмсем уйрăмах хÿтлĕхсĕр. Çак бактерие пула цистит пуçланать те. Çавăнпа çывăрмалли кĕпе-йĕме эрнере пĕр хутран кая мар çумалла.

ЛАЙĂХ ĔÇЛЕТĔР

❑ Аппетит çук, апат ирĕлесси япăхланнă пулсан 4-5 мандаринăн чĕрĕ хуппине 250 миллилитр шурă эрехе ямалла. Пĕр эрне лартмалла, кашни кун силлесе илмелле. Сăрăхтармалла.

Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 20-25-шер тумлам ĕçмелле.

❑ Хырăм ай парĕн ĕçне лайăхлатма тин вĕренĕ 1 литр шыва 1 стакан хурăн кăчки, 0,5 стакан петрушка çулçи, 1 стакан матрÿшке /душица/, 6 хурлăхан çулçи ямалла. Вăйсăр çулăм çинче 5 минут вĕретмелле. 1 чей кашăкĕ лимон сĕткенĕ, кăштах пыл хушмалла.

Кунне 2 хут чей вырăнне ĕçмелле.

Редакци асăрхаттарать: халăх мелĕсемпе сипленме пуçлас умĕн тухтăрпа канашламалла.

Тест

ÇЫВĂРСА ТĂРАНАТĂР-И?

Çак тест ыйтăвĕсене хуравлани эсир çителĕклĕ е çителĕксĕр çывăрнине палăртма май парĕ.

1. Телекăларăм пăхнă чухне час-часах çывăрса каятăр.
2. Ирхине будильник сассине илтменни те пулкалать.
3. Ирсерен ытти вăхăтринчен вĕчĕрхенÿллĕрех.
4. Вăраннă-вăранманах çак кун нимĕнпе кăсăклă мар пулассăн туйăнать.
5. Общество транспортĕнче ларса пынă чухне час-часах тĕлĕретĕр.
6. Кунне виçĕ чашăкран ытларах çăра кофе е чей ĕçетĕр.
7. Ирхи апат хыççăн ыйхăлаттарать.
8. Ирсерен зарядка тума та вăй çук.
9. Машина рулĕ умĕнче те вăранса çитейместĕр.
10. Кулленхи ĕç йывăр та кăсăклă мар туйăнать.
11. Ĕçре сисмесĕрех çывăрса кайни те пулать.
12. Канмалли кунсенче ытти вăхăтринчен ытларах çывăратăр.
13. Канашлу вăхăтĕнче тĕлĕрсе илес килет.
14. Кăнтăрлахи апат хыççăн хытах ыйхăлаттарать.
15. Хаçат, журнал, кĕнеке вуланă чухне тăтăшрах çывăрса кайма пуçларăр.
16. Ытларах вăхăт çывăрма будильнике каярах куçаратăр.
17. Эрех кăшт кăна ĕçни те ыйхăлаттарать.

Пĕтĕмлетÿ

Кашни "çапла" хуравшăн – 1 балл, "çук" хуравшăн 0 балл лартмалла.

4 тата сахалрах балл. Сирĕн ыйхăпа пĕтĕмпех йĕркеллĕ, çителĕклĕ çывăратăр.

5-6 балл. Хăш чухне çывăрса тăранаймастăр, анчах ку хальлĕхе сывлăха тата ĕçлес хастарлăха витĕм кÿмест-ха.

7-9 балл. Çывăрса тăранаймастăр, çавăнпа тимлĕхсĕр, вĕчĕрхенÿллĕ.

10-12 балл. Эсир ывăнсах çитнĕ. Канмалла, çывăрса тăранмалла. Тен, эмел курăкĕсемсĕр /пĕтнĕк, кушак курăкĕ, чĕре курăкĕ/ пуçне тухтăрпа канашласа çывăратакан эмел ĕçмелле.

Реклама тата пĕлтерÿсем

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

ПУЛĂШУ УСЛУГИ

43.Бурение скважин «под ключ». Гарантия. **Т. 8-927-668-43-82.**

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.

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

149.Коров, лошадей, бычков, тёлок. Т. 8-903-066-46-41.

СУТАТĂП ПРОДАЮ

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

7.Гравмассу, песок, **щебень,** керамзит, **торф,** кирп. бой, чернозем, навоз. Дешево. **Доставка.** Т.: 89033581770, 89276689713.

13.Гравмассу, песок, керамзит, бой кирпича. Д-ка. Т. 89033225766.

23.Гравмассу, песок, щебень, бой кирпича, **керамзит.** Доставка. Т. 8-906-135-52-41.

58.Сетку-рабицу, заборы, **ворота** (кованые, распашные, гаражные), ДВЕРИ железные, ОКНА пластиковые. Кровля и обшивка домов. **ТЕПЛИЦЫ,** навесы, строительные работы. Д-ка. Установка. Гарантия. **Льготникам скидки.** Т.: 89022881447, 387574. Сайт: metalservis21ěru

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

142.ОКНА – дёшево. Т. 89276684382.

«ХЫПАР»
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

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

Сывлăх

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 26.04.2016 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 12 сехетре алă пуснă.
Тираж 5296. Заказ 1396.

Реклама тексчĕсемпе пĕлтерÿсемшĕн вĕсене паракансем яваплă.