ХЫПАР

Çывлăх

1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă

12+

20 (836) №, 2015, май/çу, 27

Хакĕ ирĕклĕ

Усăллă

КУКША ПУÇ МУХТАВА ТИВĔÇ

Авалхи паллă сиплевçĕ Авиценна кукша пуçа /одуванчик/ пысăка хурса хакланă, унăн витĕмĕпе чылай чиртен сыватнă. Варенийĕ питĕ пахине те пурте пĕлеççĕ пулĕ-ха. Халĕ ăна хатĕрлеме шăпах вăхăт çитрĕ. Меслечĕ ансат.

350 чечек карçинккине 1 литр шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те вăйсăр çулăм çинче 1 сехет пĕçермелле. Дуршлаг витĕр сăрăхтармалла. Шĕвекре 1 килограмм сахăр ирĕлтермелле, каллех вĕреме кĕртмелле те 1 сехет пĕçермелле. Пиçсе çитиччен 15 минут маларах шултра пĕр лимон сĕткенĕ хушмалла. Банкăсене ямалла та çăтă хупмалла. Çак пыла кунне 3 хут апат умĕн 1-ер чей кашăкĕ çимелле. Пĕр уйăхран икĕ эрнелĕх тăхтав тумалла, унтан çак йĕркепе – пыл пĕтиччен. Кукша пуç пылĕ сывлăхшăн питĕ усăллă, вăй кĕртет, иммунитета çирĕплетет, ыратнине ирттерме пулăшать.

Çăпанран сипленме хăлха çакки курăкĕн 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ чĕрĕ çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле. Çăпан çине çунă чĕрĕ çулçа лĕчĕркесе хумалла, пластырьпе çирĕплетмелле. Курс – сываличчен.

Пĕвер ĕçне лайăхлатма пулăшакан хутăша çапла хатĕрлеççĕ. Аш арманĕпе 10 чĕрĕ чечекпе 3 çулçа тата вăтам 1 кишĕре авăртмалла, 1 чей кашăкĕ пыл хушмалла. Кашни ир апатчен 30 минут маларах 1-ер чей кашăкĕ çимелле. Сиплев – эмел пĕтиччен.

Витĕмлĕ

ЫЙХĂ КИЛЕТ, ТИМЛĔХ ЧАКАТЬ...

Ыйхăлаттарать, вĕчĕрхентерет, тимлĕх чакать, астуса юласси хавшать, куç хăвăрт ывăнать, каçхине япăхрах курать, ӳт типет, виселенет – çак паллăсем авитаминоз пирки асăрхаттарма пултараççĕ. Организма пулăшма халăх мелĕсене аса илсен аван.

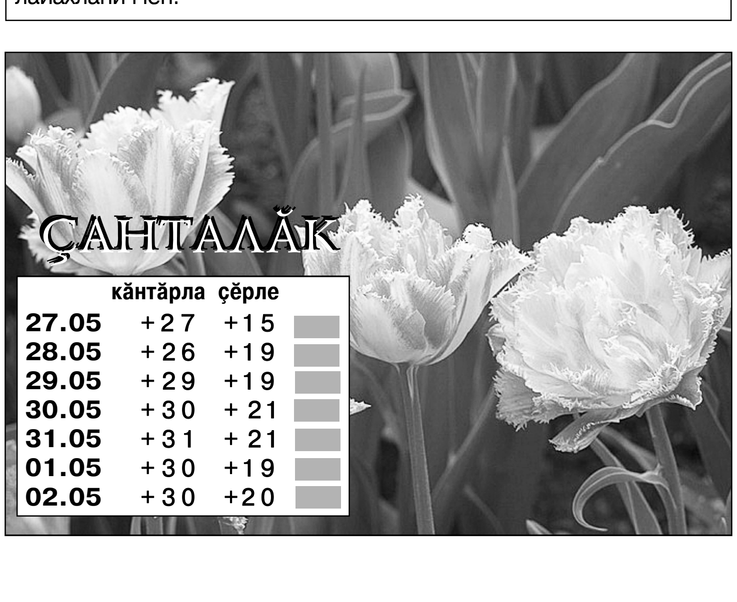
✦ Вĕренĕ 300 миллилитр шыва 2 апат кашăкĕ пыл ярса ирĕлтермелле, 1 килограмм кишĕртен юхтарнă сĕткен тата 1 лимон сĕткенĕ хушмалла. Кун тăршшĕпе 3-4 сăтăрккăпа ĕçсе ямалла. Курс – 1 эрне.

✦ Ала витĕр шăтнă 700 грамм хура хурлăхан çырлине сăтăрса кăлармалла. Пыл сиропĕпе /6 апат кашăкĕ пыла вĕренĕ çур литр шывра ирĕлтерсе/ хутăштармалла. Çак виçене 2 кунра ĕçсе ямалла. Курс – 1 уйăх.

✦ Шăланăн /шиповник/ çуркуннехи малтанхи çулçисене сĕткен тухиччен лĕчĕркемелле те çӳхе сийпе сарса сулхăнра типĕтмелле. Унран чей вĕретсе нумай вăхăт ĕçсе пурăнмалла.

✦ Организмра С тата А витаминсем çитмесен 1 апат кашăкĕ типĕтнĕ сарпуç курăкне /первоцвет/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Савăта ăшă чĕркесе 30 минут лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

✦ Виçшер пай типĕ кишĕр çеçкине, шăлан çырлине, вĕлтрен çулçине, пĕр пай шăнтнă е типĕтнĕ хура хурлăхана хутăштармалла. Чей вĕретсе ĕçме усă курмалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.



ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
27.05	+27	+15
28.05	+26	+19
29.05	+29	+19
30.05	+30	+21
31.05	+31	+21
01.05	+30	+19
02.05	+30	+20

ЙӲÇĔ ЧУСТА КОМПРЕСĔ

Радикулит аптратсан пилĕке скипидарпа ăшăнчиченех сăтăрмалла та компресс хумалла.

Пергамент хутне йӳçсе хăпарнă ыраш чусти пĕр сий сĕрмелле, марльăпа витмелле. Марля енĕпе скипидарпа сăтăрнă пилĕк çине хумалла, мамăкпа витсе çыхăпа çирĕплетмелле. 10-15 минутран пĕçертме пуçлать, анчах компреса илмелле мар, 1 сехете яхăн тытмалла.

3 кун сипленмелле. Процедура хыççăн пилĕке шывпа çуса тасатмалла мар. Компреспа сипленнĕ вăхăтрах 2-3 грамм /çĕçĕ вĕçĕпе/ апат содине çур стакан сĕтпе сыпса ĕçмелле.

УРТĂШ МАÇĔ

Остеохондроз аптратсан сиплĕ маç хатĕрлемелле. Кофе арманĕпе уйăммăн лавр çулçисене тата уртăш /можжевельник/ йĕпписене вĕтетмелле. 6 чей кашăкĕ лаврушка çăнăхĕпе 1 чей кашăкĕ уртăш йĕппин çăнăхне хутăштармалла. 100 грамм услам çу хушса лайăх пăтратмалла. Маçпа ыратакан вырăна сăтăрма усă курмалла.

Уртăш вăйлă сиплев витĕмĕпе палăрса тăрать. Вăл юн çаврăнăшне лайăхлатать. Ку сыпăсемпе çурăм шăммине уйрăмах кирлĕ.

Аслă квалификаци категориллĕ тухтăр Луиза Герасимова пульмонолог республикăн ача-пăча клиника больницинче ĕçлет. Вăл пуян опытлă, анлă тавракурăмлă, сывлăх сыхлавĕнчи çĕнĕ меслетсемпе туллин усă курма тăрăшакан специалист пулнипе палăрса тăрать. Çамрăк сиплевçĕсен Луиза Александровнăран вĕренмелли сахал мар.

Сăнӳкерчĕке больница сайтĕнчен илнĕ.

СЕРТЕ ÇУЛÇИПЕ

Пӳрепе шăк хăмпин чирĕсенчен сипленнĕ чухне сертепе /сныть обыкновенная/ усă курни те аван.

Тăрринчи вĕтетнĕ 2 апат кашăкĕ çулçине эмальленĕ кастрюльти 1 стакан вĕри шыва ямалла, хупăлчапа витмелле, пысăкрах кастрюльти вĕрекен шыва лартмалла. Шыв мунчинче 15 минут вĕретнĕ хыççăн илмелле. 45 минутран темиçе сий марля витĕр сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла, малтанхи калăпăшне çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Пĕр пек виçесене уйăрмалла та кун тăршшĕпе ĕçмелле.

ЫХРАЛЛĂ СĂРА

Бронхит вĕрĕлсен стаканăн виççĕ-тăваттăмĕш пайĕ чухлĕ сăрана кăштах ăшăтмалла. Вĕтĕ теркăпа вăтам икĕ шăл ыхрана хырмалла, сăрана ямалла, 1 апат кашăкĕ хăйма хушса лайăх пăтратмалла. Ирхи апатчен 1 сехет маларах ăшăлла ĕçмелле. Каçхи апата 19 сехетре çимелле те çывăрма выртас умĕн каллех çак хутăша ĕçмелле.

Эмеле кашнинчех çĕнĕрен хатĕрлемелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх. Çур çултан тепĕр курс ирттерме юрать.

"СЫВЛĂХСĂР" АН ЮЛĂР!

Эсир кăмăллакан "Сывлăх" хаçата 2015 çулăн II çурринче илсе тăма çак хаксемпе çырăнтараççĕ.

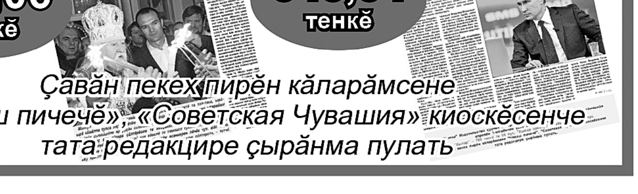
Почта уйрăмĕсенче – 228,90 тенкĕ.

"Чăваш пичечĕ" тата "Советская Чувашия" киоскĕсенче – 114 тенкĕ.

Редакцире – 81 тенкĕ.

ÇЫРĂНТАРУ ХЫПАР 2015

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



798,06 тенкĕ

345,54 тенкĕ

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

Килти меллсем

СЫПĂСЕНЕ ПУЛĂШМАЛЛА

Артритпа артроз – нумай çул аталанса пыракан чирсем, шел те, вĕсенчен хăварт сипленсе хăтăлма май çук. Тата сипленнĕ вăхăтра та хырăмлăха, пĕвере, пӳресене сиенлесрен асăрханмалла. Халăх мелĕсенчен хăшĕнпе те пулин усă курнă чухне хăвăра япăхрах туйсан сиплеве тӳрех чарса лартмалла.

Чир вĕрĕлсен организмри ылмашăну ĕçне лайăхлатакан курăксен пуххисем паха витĕм кӳреççĕ. Çавăн пекех ыратакан сыппа настойкăпа сăтăрни, унтан ун çине "пушă" компресс /пĕр сий компресс хучĕ, тепĕр сий полиэтилен, çиелтен çăм шарф/ хуни усăллă.

1 апат кашăкĕ хĕç курăкне /сабельник/ тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут çуршар стакан ĕçмелле.

Улăх кĕпçин /окопник/ тымарне çăнăх пуличчен вĕтетмелле, 1 пай илсе 10 пай 70 процентлă спирта ямалла. Тĕттĕм вырăнта 21 кун лартмалла, кашни кун силлемелле. Сăрăхтармасан та юрать. Настойкăпа ыратакан сыппа сăтăрмалла.

Çак тапхăрта ăманран витĕмлĕ эмел хатĕрлеме пулать.1 стакан ăмана тăпраран тасатмалла, кĕленче банкăна хумалла, çур литр шурă эрех ямалла. Анине марльăпа витсе хĕвел лекекен чӳрече анине лартмалла. Сăрă-сарăрах шĕвек пулсан тата тĕпне ларсан сăрăхтармалла. Настойкăпа ыратакан сыппа 5 минутран кая мар сăтăрмалла, ăшă япалапа çыхмалла.

Сăтăрмалли тата компресс хумалли процедурăсене пĕтĕмпех çĕрлене хирĕç тумалла.

Хăлха çакки курăкĕнчен /одуванчик/ хатĕрленĕ шĕвек лайăх пулăшать. Банкăна унăн чечекĕсене туллиех тултармалла та шурă эрех е тасатнă /авиаци/ краççинĕ ямалла. Çиеле пусаркăч хумалла. Чечексем шĕвекпе йăлтах хупланмасан хуралса кайма пултараççĕ. Настойкăна вăхăтвăхăтпа пăтратса илмелле. Чирлĕ сыппа эрехре пирченĕ пĕр ывăç чечекпе çеçкесем типсе кайиччен сăтăрмалла. Унтан ăшă япалапа чĕркемелле.

Купăста сĕткенĕпе хутăштарнă тăм витĕмлĕ. Тăмĕ кирек мĕнли те юрать-ха, пĕлекенсем вара ытларах хăмăррипе усă кураççĕ. Ăна шывпа çăра чуста пек пуличчен хутăштармалла. Унтан вĕтетнĕ купăста çулçисенчен юхтарнă сĕткен ярса хăймаран шĕвĕрех пуличчен çărмалла. Сыпăсемпе çурăм шăммине сĕрмелле, тăм типиччен тытмалла.

Япаласен ылмашăнăвне лайăхлатма курăксен пуххисенчен шĕвексем хатĕрлемелле.

1-ер апат кашăкĕ илепере /донник лекарственный/, йĕтĕн курăкне /льнянка обыкновенная/, эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечеке, 2 апат кашăкĕ хĕç курăкне /сабельник/ термосри тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, 2-3 сехет лартмалла е шыв мунчинче 15 минут пиçĕхтермелле. Виçене сывлăха кура палăртмалла. Кунне 1 апат кашăкĕнчен пуçласан лайăхрах. Организм курăксен пуххине йĕркеллех йышăнсан кунне 2 хут апатсен хушшинче чĕрĕкшер стакан ĕçме юрать.

2-шер апат кашăкĕ кĕтмел /брусника/ çулçипе сив чир курăкне /репешок/, 1-ер апат кашăкĕ аслати курăкĕпе /фиалка трехцветная/ шурă омелăна хутăштармалла. Умĕнхи курăксен пуххин шĕвекĕ пекех хатĕрлесе ĕçмелле.

Шĕвексене ĕçсе сипленмелли курс – чир вĕрĕлнĕ тапхăрта 1-2 уйăх. Профилактика тĕллевĕпе кĕркунне тата çуркунне ĕçме пулать.

Фитотерапи

ЙЫВĂÇ-КУРĂК ЕШЕРЕТ – СĂМСА ЮХАТЬ

Аллерги риничĕ /поллиноз/ вĕрĕлсен фитотерапи пулăшать. Çак рецептсемпе усă курма пултаратăр.

✦ Шурă армутин /полынь горькая/ тата пĕтнĕкĕн /мята перечная/ 1-ер чей кашăкĕ типĕ çулçисене тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Шĕвеке кунне 3-4 стакан ĕçмелле. Сиплев – сывлăх лайăхланиччен.

✦ Сăмса шăтăкĕсене кунне 5-6 хут шапа хупаххин /мать-и-мачеха/ чĕрĕ çулçинчен юхтарнă сĕткен 3-шер тумлам ямалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

✦ Кашни ир выç хырăмла аптекăра сутакан хурăн тикĕчĕ хушнă çур стакан сĕт ĕçмелле. Пĕр тумлам тикĕтрен пуçламалла та кашни кун пĕрер тумлам хушса пымалла, 10-12 тумлама çитермелле. Унтан кашни кун пĕрер тумлам тикĕт чакарса пымалла, пĕр тумлам хăвармалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

✦ Паланăн вĕтетнĕ 1 апат кашăкĕ туратне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 5-7 минут вĕретмелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Сăмса шăтăкĕсене кунне 3-4 хут пĕр-икĕ тумлам ямалла. Сиплев – сывлăх лайăхланиччен.

✦ Чĕрĕ укропа лӳчĕркесе шăршипе сывламалла.

✦ Типĕтнĕ пылак тымарăн /корень солодки/ 2 чей кашăкĕ порошокне термосри тин вĕренĕ 1,5 стакан шыва ямалла, 1 сехет лартмалла. Кунне 4-6 хут 1-ер апат кашăкĕ сывлăх лайăхланиччен ĕçсе пурăнмалла. Е пылак тымар порошокĕпе сывлама тата сăмсана шĕвекне кунне 4-5 хут пĕрерикшер тумлам яма юрать. Вăтам сиплев курсĕ – 1-1,5 уйăх.

✦ Май уйăхĕнчи чĕрĕ вĕлтрене 1 апат кашăкĕ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Пĕр пек виçесемпе 1 кунра ĕçсе ямалла. Тата çак шĕвекпе сăмса шăтăкĕсене 5-8 хут çумалла. Курс – ринит вĕрĕлни иртиччен.

Шута илме: вĕлтрен препарачĕсене юн кĕвелесси пысăк пулсан, тромбофлебит, варикоз, пӳре чирĕсем, атеросклероз, гипертони аптратсан ĕçме юрамасть.

ПРОПОЛИС СĔЧĔ АВАН

Апат ирĕлтерекен органсен чирĕсем хушшинче хырăмлăх язви уйрăм вырăн йышăнать. Унран сывалма çăмăл мар, тепĕр чухне тата вăл вĕрĕлсе аптратать. Прополис вара язвăна хӳтĕлекен сийпе витет, шыççа хирĕçле, сурана ӳт илтерекен витĕм кӳрет.

Çак тĕллевпе прополис-çу шĕвекĕпе усă кураççĕ. Аçтăрхан мăйăрĕ /грецкий орех/ пысăкăш, 20 грамм, прополиса вĕтетмелле, 200 миллилитр аптека шăлан çырли çăвĕпе е сырлан çăвĕпе хутăштармалла. Вĕрекен шыв мунчинче 30-40 минута лартмалла, пăтратсах тăмалла. Унтан икĕ сий марля витĕр сăрăхтармалла.

Язва вĕрĕлсен кунне 4-6 хут 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле. Ун умĕн 10 миллилитр прополис-çу хутăшне аптекăра сутакан Е витаминăн /токоферола ацетат/ 30 процентлă çу шĕвекĕ 1 миллилитр ямалла.

Аслă çулсенчи тата хал пĕтнĕ çынсем язвăран сипленме прополис сĕчĕпе усă курма пултараççĕ. Лайăх сĕте вĕретмелле. Çулăм çинчен илсен унта вĕтетнĕ прополис /çур литра – 100 грамм/ ярса пăтратмалла. Унтан пĕр сий марля витĕр кĕленче савăта сăрăхтармалла. Сивĕнсен çиеле пухăннă ăвăса илсе пăрахмалла. Кунне 3-4 хут çуршар стакан ĕçмелле. Юлнине сивĕтмĕшре упрамалла.

Икĕ рецепчĕпе те 4-6 эрне сипленмелле.

ТЕМИÇЕ РЕЦЕПТ

■ Гастрит вĕрĕлсен пыл хушнă пăтă лайăх. 5 апат кашăкĕ сĕлĕ хăрпăкне /геркулес/ вĕресе сивĕннĕ 5 апат кашăкĕ шывпа хутăштармалла. Пирчесе çитсен 1 апат кашăкĕ пыл хушмалла. Пăтта кашни ир выç хырăмла çимелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

■ Урари венăсем шыççан çак рецепт çăмăллăх кӳрет. 3 флакон аптека валерьянкине 100 миллилитр "Тройной" одеколонпа тата 1-ер миллилитрлă 2 ампула анальгинпа хутăштармалла. Лайăх силлесе илмелле те пĕр талăк лартмалла. Шĕвекпе чирлĕ венăсене кунне 2 хут сăтăрмалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

■ Сунас нушалантарсан хура çăкăр хытти сиплĕ витĕм кӳрет. Типĕ хытта чĕртсе ямалла та тĕтĕмĕпе сывламалла. Процедурăна кунне икĕ хут тумалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

■ Диабетпа аптракансене юнри сахăр шайне йĕркере тытма йĕтĕн /лен/ пулăшать. 1 апат кашăкĕ вăррине çур литр шыва ямалла, 10 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла. Ляймакаллă шĕвеке кунне виçĕ-тăватă хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – глюкоза шайĕ йĕркене кĕриччен.

Шута илме

ХУРА АРМУТИ ÇĂМĂЛЛĂХ КӲРЕТ

Хура армутин /полынь обыкновенная, чернобыльник/ препарачĕсем юн кайнине чаракан, бактерисене, шыççа хирĕçле, температурăна чакаракан, лăплантаракан, организма пĕтĕмĕшле çирĕплетекен витĕмпе палăрса тăраççĕ.

Сиплев валли ӳсен-тăранăн пĕтĕм пайне пухса хатĕрлеççĕ: курăкне – чечеке ларсан, тымарне – хура кĕркунне. Чĕртавара сивĕ шывпа çумалла та уçă сывлăшра кăштах типшĕнтермелле, унтан аслăк çинче е сушилкăра типĕтмелле.

Кĕсен-суранран. Ӳте чĕрĕ курăкĕн пăтти лайăх сиплет. Ăна сиенленнĕ вырăна хурса çыхăпа çирĕплетмелле. Компреса кунне 3-4 хут çĕннипе улăштармалла. Сиплев – ӳт тасалса çитиччен.

Нерв чирĕсенчен /эпилепси, неврастени, невралги, ыйхă вĕçни/. 1 апат кашăкĕ типĕ курăка тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. 1 литра çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах чĕрĕкшер стакан ĕçмелле. Юлнине сивĕтмĕшре упрамалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Хĕрарăм чирĕсенчен /менструаци циклĕ пăсăлни, шур юхни, уйăх хушши вăхăтĕнче ыратни, амалăх пырĕн эрозийĕ/. 1 апат кашăкĕ типĕ курăка тин вĕренĕ 300 миллилитр шыва ямалла. Савăта хупса 4 сехет лартмалла, унтан 5 минут вĕретмелле те сăрăхтармалла. Кунне 2-3 хут апат умĕн çуршар стакан ĕçмелле. Курс – 10 кун, унтан 10 кун тăхтамалла та тепĕр курс пуçламалла.

Онкологи. Хырăмлăхăн, апат пырĕн, амалăхăн, пыршăлăхăн, тӳрĕ пыршăн усал шыççинчен, саркомăран сипленнĕ чухне халăх медицининче хура армутин тымарĕпе те усă курма сĕнеççĕ. 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ тымара 1 стакан вĕренĕ сивĕ шыва ямалла, савăта çăтă хупса ăшă вырăна 10 сехете лартмалла. Унтан вăйсăр çулăм çинче 10 минут вĕретмелле, илсен 2 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

КАШНИ УЙĂХРАХ

Юн пусăмĕ ӳсекен çынсене /гипертониксене/ профилактика тĕллевĕпе лачака тип курăкĕн /сушеница болотная/ шĕвекне ĕçни усăллă. Вăл юн пусăмне чакарать, чĕре таппине йĕркене кĕртет.

Тин вĕренĕ 1 стакан шыва 1 чей кашăкĕ курăк ямалла, шыв мунчине лартса 15 минут пиçĕхтермелле, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах 4-шар апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 2 эрне. Çакăн пек курссене кашни уйăхра пĕрре ирттермелле.

ЧĔРĔ КАКАЙПА

✓ Ура пӳрнинчи типĕ мозоль çине шăнтман чĕрĕ какай татăкне хурса бинтпа çыхмалла. Компреса кунне пĕрре хумалла, икĕ сехет тытмалла. Курс – мозоль çемçеличчен. Унтан ăна пемзăпа хырса тасатма пулать.

✓ Ура кĕлинчи шпорăран сипленме 1 апат кашăкĕ содăна 10-15 тумлам йодпа хутăштарса 3 литр вĕри шыва ямалла. Çак шыва урасене каçхине çывăрма выртас умĕн 10 минут чиксе лармалла. Курс – ыратни иртиччен.

САХĂР САПСА

Кăкăр хĕртни аптратсан шăнăр курăкĕн /подорожник/ май уйăхĕнчи çулçипе сипленме пулать. Чĕрĕ çулçисене çумалла, аш арманĕпе авăртмалла. 1,5 литр çулçă пăттине эмальленĕ савăтра çавăн чухлех сахăрпа хутăштармалла. Унтан хутăша 3 литр банкине тултармалла, сивĕтмĕше лартмалла.

Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ пылак эмеле кăшт шывпа сыпса çимелле. Пĕтĕмпе çисе яриччен сипленмелле.

Асăрханăр

ЙĂЛА ХАТĔРНЕ ПУЛА ТА

Йăла хатĕрĕсен витĕмне пула та ыйхă вĕçме, мигрень, вăрах ывăнчăклăх аталанма пултараççĕ. Тухтăрсем çапла асăрхаттараççĕ.

Паян эпир электромагнит уйĕн тыткăнĕнче пурăнатпăр: тĕпелте чейник вĕрет, сивĕтмĕш, микрохумлă кăмака ĕçлеççĕ, пÿлĕмре телевизор, компьютер янă, кашнин тенĕ пекех стационар телефон е кĕсье телефонĕ пур. Розеткăран ĕçлекен мĕнпур хатĕр электромагнит пайăркасем кăларса тăрать. Ăсчахсем ку сывлăха, уйрăмах нерв, иммун, эндокрин, арлăх тытăмĕсене, сиенлĕ витĕм кÿнине палăртнă.

Сисчĕвленмелли малтанхи паллăсем – хăвăрт ывăнни, çĕткелентерни, ыйхă, астуса юлассиi, тимлĕх пăсăлни. Пайăркасем ялан витĕм кÿрсен организмăн хÿтлĕх вăйĕ хăвăрт хавшать. Çакна çирĕплетекен темиçе тĕслĕхпе паллаштарар-ха.

Итали ăсчахĕсем тĕпчесе пĕлнĕ тăрăх – электромагнит уйсем хĕсĕрлĕхе аталантарма пултараççĕ. Шăпах арçынсемпе хĕрарăмсен арлăх органĕсем пуринчен те ытларах сиенленеççĕ.

АПШра пайăркасем пуç мимине мĕнле витĕм кÿнине нумай вăхăт тĕпченĕ. Радиотелефонсемпе, радиопередатчиксемпе тăтăшах усă куракансем хушшинче пуç мимин усал шыççипе чирлекенсем ытларах иккен. Хăрушлăх ушкăнĕнче – радиопередатчиксемпе ялан ĕçлекен полицейскисем, аэрогрильпе, микрохумлă кăмакапа ялан усă куракан кафе ĕçченĕсем.

Швеци ăсчахĕсем ялан компьютерпа ĕçлекен çие юлнă хĕрарăмсен 1,5 хут тăтăшрах ача ÿкнине тата тĕп нерв тытăмĕ сиенленнĕ ача çуралас хăрушлăх 2,5 хут пысăкрах пулнине палăртнă.

Мĕн тумалла-ха? Ĕçлекен микрохумлă кăмака çывăхĕнче тăмалла мар, розетка çывăхĕнче çывăрмалла мар. Пÿлĕмсенче сĕтел-пуканпа электроприборсене тĕрĕс вырнаçтармалла: тепĕр пÿлĕмре сивĕтмĕш, телевизор е компьютер лартнă стенан ку енне кравать ан лартăр. Тĕп стенасем те пайăркасенчен хÿтĕлейместĕ. Çавăнпа хваттер хуçисен сĕтел-пукана вырнаçтарас умĕн кÿршĕсем патне кĕрсе пăхни те ытлашши пулмĕ. Тен, эсир кашни каç телевизор курса ларакан кресло хыçĕнче кÿршĕсен электроплити ĕçлет. Усă курман чухне электроприбора розеткăран кăларма ан манăр, мĕншĕн тесен вăл ĕçлемен вăхăтра та пайăркасем кăларакан хăватлă çăлкуç пулса тăрать.

Хăвăра мобильник витĕмĕнчен хÿтĕлеме ăна сасси илтĕнме пуçличчен тата зарядкăна лартсан хăлха патне илсе пымалла мар.

Кĕпе якатнă чухне хĕрсе пыракан утюга хăвăртан 30 сантиметр аяккарах тытăр, кун пек унран тухакан пайăркасем сиен кÿреймĕç.

Хăлăх медицини

ХУШМА СИПЛЕВ ВЫРĂННЕ

Вуник пумăклă пыршă язви аптратсан тĕп сиплевпе пĕрле халăх мелĕсемпе те усă кураççĕ. Анчах асăрхаттаратпăр: вĕсем хушма сиплев вырăнне кăна пулмалла тата усă курас умĕн тухтăрпа канашламалла.

Çĕрулми сĕткенĕ. Талăкра пĕрре выç хырăмла стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ тин юхтарнă çĕрулми сĕткенĕ ĕçмелле.

Шăлан çырли шĕвекĕ. Ăна хатĕрлеме 100 грамм типĕ çырла кирлĕ. Çырлана тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 30 минут лартмалла. Кун тăршшĕпе пĕчĕккĕрен ĕçмелле.

Купăста сĕткенĕ. Вăл сурансене ÿт илме аван пулăшать. Апат хыççăн, кунне 3 хутран ытла мар, тин юхтарнă купăста сĕткенне çуршар стакан ĕçмелле.

Пылпа услам çу. 250 грамм ирĕлтернĕ услам çупа 250 грамм пыла хутăштармалла. Вĕреме кĕртмелле, хутăш хăмăр тĕслĕ пулсан çулăм çинчен илмелле. Сивĕнме памалла. Анчах хутăша ăшăлла кăна ĕçмелле, çак тĕллевпе усă курас умĕн кĕске вăхăтлăха шыв мунчине лартма юрать. Ирхине выç хырăмла 1 чей кашăкĕ ĕçмелле, ун хыççăн апат çиме те юрать.

Сырлан /облепиха/ çăвĕ. Ăна кунне 3 хут апат умĕн 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле. Сырлан çăвĕ вуник пумăклă пыршăн язва чирĕн пуçламăш тапхăрĕнче пулăшать.

Анăс курăкĕн /девясил/ тымарĕ. Вĕтетнĕ 1 апат кашăкĕ тымара çур литр шыва ямалла. Вĕреме кĕрсен çулăм çинче тата çур сехет тытмалла. Çулăма сÿнтернĕ хыççăн 3 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле.

Хурăн çырлин /земляника/ тымарĕ. Ăна вĕтетмелле, 1 чей кашăкĕ илсе тин вĕренĕ çур стакан шыва ямалла, вĕрекен шыв мунчинче 25 минут пиçĕхтермелле. Сăрăхтармалла, кăштах сивĕтмелле. Касхи апат хыççăн ăшăлла ĕçмелле.

Йĕтĕн вăрри. Тин вĕренĕ 1 стакан шыва 1 апат кашăкĕ йĕтĕн вăрри ямалла, çур сехет лартмалла. Кунне 3 хут 1-ер стакан икĕ эрне ĕçмелле.

Хăлха çакки курăкĕн тымарĕ, шатра курăкĕ /пастушья сумка/, сив курăкĕ /цикорий/, анăс курăкĕ. Пурне те 1-ер апат кашăкĕ илсе вĕтетмелле те хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 20 минут маларах 2-шер апат кашăкĕ ăшăлла ĕçмелле.

ÇИЛ ÇИНЧЕ КУÇÇУЛЬ ЮХАТЬ

■ Çил çинче ялан куççуль тухса аптратсан çак меслет усăллă. Касхине çывăрас умĕн куçсем çине укроп вăррин çăра ăшă шĕвекĕнче йĕпетнĕ мамăк тампонсем хурса выртмалла. 1 апат кашăкĕ укроп вăррине тин вĕренĕ çур стакан ытларах шыва ярса кăштах сивĕниччен лартмалла, сăрăхтармалла. 10 процедурăран кая мар кирлĕ.

■ Блефароспазм чухне эмел курăкĕн /ромашка/ 1 чей кашăкĕ вĕтетнĕ чечекне тата 1 чей кашăкĕ вĕтетнĕ эмел шур курăкне /шалфей/ тин вĕренĕ 200 миллилитр шыва ямалла, сăрăхтармалла. Шĕвекпе куçсене çумалла тата вĕсем çине çак шĕвекре йĕпетнĕ марля 10-15 минута хумалла.

■ Куç шыççан, конъюнктивит тертлентерсен кориандрăн çăра шĕвекĕпе çуни пулăшать. 1 апат кашăкĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла.

Хÿтлĕх

МАГНИТ ТĂВĂЛĔ СИЕН АН КÿТĔР

Магнит тăвăлĕ вăхăтĕнче чылайăшĕ хăйне япăх туять. Çутçанталăкăн çак пулăмне çăмăлрах чăтса ирттерме май пур-ши? Организма çирĕплетме мĕн тумалла? Çак ыйтусене Минскра пурăнакан А. Журба терапевт хуравлать.

1. Адаптогенсем ĕçмелле. Вĕсем организмăн тĕрлĕ витĕме, çав шутра геомагнитлă хумханусене те, хирĕç тăма пултаракан хăватне вăйлатаççĕ. Тĕслĕхрен, женьшень аптека настойки. Ăна кунне 2-3 хут апатчен 30 минут маларах /çывăрса каяс енĕпе йывăрлăхсем пулсан – кăнтăрлаччен/ 10-15-шер тумлам 2-3 эрне ĕçмелле.

Элеутерококк экстрактне кунне 1-2 хут апатчен 30 минут маларах 30-40-шер тумлам 2-3 эрне ĕçмелле.

Асăрханăр: икĕ шĕвекĕ те гипертони аптратсан, ача кĕтнĕ вăхăтра, шыçăпа инфекци чирĕсен çивĕч тапхăрĕнче, пăлханулăх пысăк чухне юрамаççĕ.

2. Магнит тăвăлĕн тапхăрĕнче сăлтавсăрах вĕчĕрхентерме пуçлать, пăлханулăх туйăмĕ аталанать. Çак тĕслĕхре эмел курăкĕ /ромашка лекарственная/ пулăшать. Унăн препарачĕсем нерв тытăмне лăплантараççĕ. 1 апат кашăкĕ типĕ чечеке 1 стакан шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те вăйсăр çулăм çинче 15 минут пиçĕхтермелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 2 хут çуршар стакан ĕçмелле.

3. Пĕтĕмĕшле çирĕплетекен массаж. Биологи тĕлĕшĕнчен хастар пăнчăсене комплекслă витерсе сывлава тата организма апат пырса тăрассине клеткăсен шайĕнче лайăхлататпăр, организмăн шалти хăватне вăйлататпăр, шлаксене кăларатпăр.

Кĕлеткен хыçал енчен – мăйран тата çурăмран /алă çитнĕ таран/ – пуçламалла. Унтан купарчасене, ыйхă шăмми тĕлне, пуçа, пĕçĕсене, чĕркуççисене, ура тунисене, лапписене, алăсене, пĕçĕсемпе ура тунисен мал енне массаж тумалла. Сеанса кăвапа тавра унран 7,5 сантиметрта вырнаçнă акупрессура пăнчисене сехет йĕппи куçнă йĕркепе çемçен пусара-пусара илсе ирттермелле.

4. Юн тымарĕсене контраст душĕ лайăх çирĕплетет. Анчах çак мелпе пĕрре те усă курман пулсан малтанлăха температурăсен уйрăмлăхĕ пысăках кирлĕ мар. Шыв температурине майĕпен, эрнере 1-2 граадус, чакарса пымалла.

Усă курма

ВИТИЛИГĂРАН – СИМĔС ЧЕЙ

Витилиго ÿт çинче пигментсăр шурă лаптăксем пулса кайнипе палăрать. Унран сипленме питĕ йывăр. Халăх медицининче çак меслетсемпе усă кураççĕ.

✦ Сиенленнĕ вырăнсене кунне пĕр-икĕ хут çăра симĕс чей сĕрни усăллă. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

✦ Ÿте кунне пĕрре сар çип утин /зверобой продырявленный/ сĕткенне сĕрмелле, çакăнпа пĕрлех усă ÿтпе хĕвел айĕнче çÿремелле. Сĕткене çуса тасатмалла мар! Курс – сывлăх лайăхланиччен.

✦ Пастернакăн 2 апат кашăкĕ чĕрĕ чечекне нимĕрлемелле, ирĕлтернĕ 100 грамм сысна ăш çăвĕпе хутăштармалла, вăйсăр çулăм çинче 2 сехет лартмалла. Маçа сиенленнĕ ÿте кунне 2 хут сĕрмелле. Сиплев – сывлăх лайăхланиччен.

✦ Пĕр виçепе илнĕ типĕ вĕлтрен çулçине, сар çип утине /зверобой продырявленный/, матрÿшкене /душица/, шăши кикенекне /череда/, эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекне, календула чечекне, эмел шур курăкĕн /шалфей/ çулçине хутăштармалла. 3 чей кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Шĕвеке кунне 2-3 хут апатчен 30 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле. Курс – 1-2 уйăх.

✦ Пĕр виçепе илнĕ чĕрĕ хыр йĕппине тата вĕтетнĕ типĕ кушак курăкĕн /валериана/ тымарне хутăштармалла. 3 апат кашăкĕ пухха термосри тин вĕренĕ 1 литр шыва ярса пĕр сехет лартмалла. Виçĕ кунра пĕрре витилиго пăнчисемлĕ ÿте çак шыва чиксе лармалла. Курс – 15 кун.

✦ Рационра пăрça, шалча пăрçи, ясмăк, петрушка, сельдерей, кинза, инжир, курага, типĕ хура слива, персик, панулми ытларах пулмалла. Сезонра хурăн çырлипе çĕр çырли тăтăшрах çийĕр. Ку организмра меланин пигмента туса кăларма витĕмлĕ пулăшать.

КУРАК ÇЫРЛИНЕ ТИПĔТСЕ

Пуç ыратнинчен хăтăлма курак çырлин /паслен черный/ шĕвекне ĕçмелле. Ăна çапла хатĕрлеççĕ.

Пĕр вывăç типĕтнĕ çырлине, тунине, çулçине, чечекне тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Çак шĕвеке йĕпетнĕ алшăллипе пуçа чĕркемелле. 2-3 сехет тытмалла. Çак меслет пуç ыратнине лайăх ирттерме палăртаççĕ.

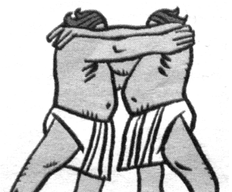
Сăнаса пăхма

ЗОДИАК ПАЛЛИПЕ КИЛĔШӲЛЛĔН

Тĕрлĕ Зодиак паллинче çуралнă çынсем сиплĕ шăршăсене тĕрлĕрен йышăнаççĕ. Çавăнпа вĕсен хăйсемшĕн хăш эфир çăвĕ уйрăмах усăллă пулма пултарнине пĕлмеллех.

Хĕрӳллĕ, хăвăрт пăлханса каякан **Сурăхсене** /март, 21 – апрель, 20/ иланг-иланг эфир çăвĕн шăрши лăплантарать. Çак ӳсентăран юн пусăмне чакарать, депрессирен хăтарать.

Хăвăрт юратса пăрахакан, чăн-чăн туйăмсем çинчен ĕмĕтленекен **Вăкăрсемшĕн** /апрель, 21 – май, 21/ жасмин шăрши усăллă. Вăл ăнăçу патне çул уçса парĕ.

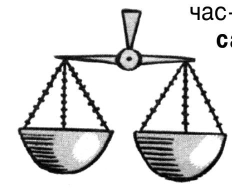


Шанăçсăрлăх туйăмĕ час-часах çавăрса илекен **Йĕкĕрешсем** /май, 22 – июнь, 21/ базилик шăршипе йăпану тупĕç. Вăл кил-çурта тасатнипе пĕрлех кăмăла çĕклет, ăс-тăн ывăннине ирттерет.

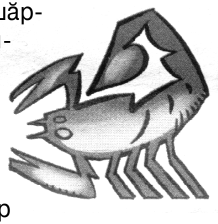
Раксен /июнь, 22 – июль, 22/ укçа-пурлăх ыйтăвĕсене татса памалла чухне корица эфир çăвне шăршласан лайăх. Вăл тĕрлĕ сиенлĕ витĕмрен шанчăклă хӳтĕлет, ăнланулăх шайне ӳстерет.

Çутçанталăк лидер пулма пилленĕ **Арăслансем** /июль, 23 – август, 23/ лимон эфир çăвĕн шăршипе кăмăллă пулĕç. Вăл телее, пурнăç энергине туртса илме, стреса çĕнтерме, ăс-тăн ĕçне лайăхлатма пулăшать.

Пурнăçра нуша чылай курнă **Хĕрсене** /август, 24 – сентябрь, 22/ япăх пулăмсенчен апельсин эфир çăвĕ тасалма пулăшать. Ăна пула хавхалану ӳсет, туйăмсем вăранаççĕ.

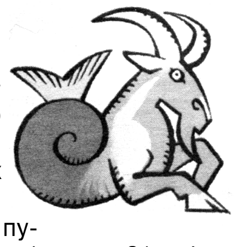


Пурнăçри сакăлтăксене пула шайлашулăхĕ час-часах пăсăлакан **Тарăсасен** /сентябрь, 23 – октябрь, 22/ бергамот шăршипе çирĕплĕх туйăмĕ вăйланать, кăмăлĕ çĕкленет.



Скорпионсем /октябрь, 23 – ноябрь, 21/ гвоздика эфир çăвĕн шăршипе сывлăхне çирĕплетме пултараççĕ. Çак шăршă ăс-тăна усăлтарать, ăнăçу илсе килет.

Час-часах ӳпке чирĕсемпе /уйрăмах бронхитпа/ аптракан **Ухăçăсем** /ноябрь, 22 – декабрь, 21/ сиплĕ кедр шăршипе тĕрекленеççĕ. Çак эфир çăвĕ ӳпкене сипленипе пĕрлех ăнăçулăх, шанчăклăх туйăмĕ çуратать.



Пурнăç çулĕнче йывăрлăх сахал мар тĕл пулакан **Ту Качакисем** /декабрь, 22 – январь, 20/ инди лимонĕн /лайм/ эфир çăвне шăршласа канăçлăх тупаççĕ. Лайм бактерисенчен хӳтĕленипе пĕрлех хаваслăх туйăмне аталантарать.

Ыйхă вĕçнĕ, кăмăл пусăраннă **Шывтăкансене** /январь, 21 – февраль, 19/ мускат мăйăрĕн шăрши витĕмлĕ пулăшать. Вăл йĕркеллĕ ыйха таврать, ăнăçăва илĕртет, венăсен варикоз чирĕнчен сиплет.

Ытла та сисĕмлĕ **Пулăсене** /февраль, 20 – март, 20/ ладан шăрши организмăн вăрттăн вăй-хăватне вăратма, стресран хăтăлма, малашлăха курса тăрас туйăмсене аталантарма пулăшать.

УРА ЯЛАН ТАРЛАТЬ-И?

✦ Атă-пушмак ăшне пир е çăм стелька /синтетика мар!/ хумалла.

✦ Ура лапписене, пӳрнесен хушшисене бор йӳçекĕн порошокне сапмалла. Каçхине ăна ăшă шывпа тата ача супăнĕпе çуса тасатмалла. Курс – ура тарлама пăрахиччен.

✦ Кашни кунах чăлхасене тăхăнас умĕн вĕтетнĕ юман хуппи кăштах сапмалла.

✦ Каçсерен урасене юман хуппи ярса вĕретнĕ шывпа çумалла. 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ чĕртавара 1 литр шыва ямалла. Вăйсăр çулăм çинче 30 минут вĕретмелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла.

✦ Апат содине ăшă шыва 1:10 шайлашупа ярса ирĕлтермелле. Çак шывпа урасене кашни каç çывăрма выртас умĕн çумалла.

ПĔЛНИ ПĂСМАСТЬ

о Тăпăрчă шывĕ ĕçни /апатчен 1-ер стакан/ инсулин туса кăларассине лайăхлатать, апат хыççăн юнри глюкоза шайĕ тăрук ӳссе каясран хӳтĕлет. Израиль ăсчахĕсем çирĕплетнĕ тăрăх – ку 2-мĕш тип диабетпа чирлĕ çынсемшĕн уйрăмах пĕлтерĕшлĕ.

о Гипертониксене кашни кун ирсерен 1 стакан турăха 1-2 чей кашăкĕ пыл тата пĕр чĕптĕм корица ярса ĕçни усăллă. 100 грамм аçтăрхан мăйăрĕне 60 грамм пыл хутăшĕ паха. Çак виçене кун тăршшĕпе темиçе сăтăрккăпа çимелле. Курс – 45 кун.

о Радикулит вĕрĕлчĕ-и, сыпăсем сураççĕ-и? 1 стакан олива çăвне 1 апат кашăкĕ тӳнĕ хура пăрăç хушмалла, вăйсăр çулăм çинче 5-10 минут вĕретмелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Пăрăç çăвĕпе ыратакан вырăнсене сăтăрма усă курмалла.

ÇӲÇ ХЫТĂ ТĂКĂНСАН

Çӳç хытă тăкăннинчен хăтăлма 2 стакан шурă эрехе вĕтетнĕ 2 хаяр хĕрлĕ пăрăç хутаçĕ тата 1 чей кашăкĕ тинĕс тăварĕ ямалла. Тĕттĕм вырăнта 14 кун лартмалла, силле-силле илмелле. Вăхăт çитсен таса кĕленче савăта сăрăхтармалла.

Пуçа çăвас умĕн çак хутăша, ӳте тăрăшсах массаж туса, çӳç тымарĕсене сĕрмелле. Пуçа полиэтиленпа чĕркемелле, алшăллипе çыхмалла. 15-20 минут тытмалла. Хушăран кăштах чĕпĕтет. Ку йĕркеллех, мĕншĕн тесен хĕртекен хутăш юн çаврăнăшне вăйлатать.

Унтан пуça таса шывпа супăньсĕр-шампуньсĕр çумалла. Процедурăна эрнере пĕрре икĕ уйăх тумалла. Çӳç тăкăнма пăрахать, сывалать, йăлтăртатма пуçлать.

ÇЕÇКИ ТАСАТАТЬ

Çулла пыршăлăха кишĕр çеçкипе тасатма пулать. Çеçкене вĕтетмелле те 1 апат кашăкĕ илсе тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апатчен 20 минут маларах 1-ер стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх. Унтан 1 уйăх тăхтамалла та тепĕр сиплев курсĕ ирттермелле. Çеçкене хĕл валли хатĕрлесен лайăх, ăна сулхăнра типĕтмелле.

Организмра пурнăçшăн пĕлтерĕшлĕ селен элемент çитмесен иммунитет чакать, япаласен ылмашăнăвĕ пăсăлать. Кишĕр çеçки шăпах çак элементпа пуян.

ЛĂСĂПА ЛИМОН

Инсульт хыççăн сывлăха лайăхлатма хыр лăссипе лимон хутăшĕ пулăшĕ. 5 апат кашăкĕ вĕтетнĕ чĕрĕ хыр лăссине тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те вăйсăр çулăм çинче 10 минут пĕçермелле. Çулăм çинчен илсен 30 минутран сăрăхтармалла.

Вăтам 4 лимона хуппинчен тата вăррининчен тасатмалла, вĕтĕ вакламалла та лăсă шĕвекне ямалла. Кунне 4 хут апатчен 30 минут маларах е ун хыççăн 1 сехетрен çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 2-3 эрне. Пĕр уйăх тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле.

Редакци асăрхаттарать: халăх мелĕсемпе сипленме пуçлас умĕн тухтăрпа канашламалла.

Реклама тата пĕлтерӳсем

ЁÇ РАБОТА

297.Требуются каменщики, монолитчики в Москву. Оплата своевременная. Т. 8-962-321-70-11.

ПУЛĂШУ УСЛУГИ

32.Лечение алкоголизма. Анонимно. Консультация бесплатно. С 8.30 до 19 ч., сб., воскр., – с 8.30 до 13 ч. А.: Чеб., пр. Ленина, 56. **Т. 552733.** Лиц. ЛО 21-01-001096 г. МЗ СР РФ от 06.06.14г. *Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

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

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

345.Любая кровля. Т. 29-29-73.

346.Брусчатку, плитку. Т. 29-29-73.

ТУЯНАТĂП КУПЛЮ

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

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

СУТАТĂП ПРОДАЮ

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

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

7.ГРАВМАССУ, песок, **щебень, керамзит,** чернозем. Дешево. Доставка. Т.: 89276689713, 38-97-13.

9.Гравмассу, песок, щебень, керамзит. Д-ка. Т. 8-903-358-30-21.

11.Срубы для бани. Т. 37-28-74.

23.Гравмассу, песок, бой кирпича, **щебень.** Д-ка. Т. 89061355241.

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

59.ТЕПЛИЦЫ от производителя. Низкие цены. Тел. 48-16-54.

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

296.ПЧЕЛОСЕМЬИ – 3800 руб. Т. 89613429059.

«ХЫПАР»

Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

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

Сывлăх — Хушма кăларăм

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.

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,
56-20-07 – инспекторсем
hypar2008@rambler.ru

Факс: /8352/ 28-83-70.
Электронлă почта: hypar1@mail.ru

Хаçата «Хыпар» Издательство çурчĕ» АУ техника центрĕнче калăпланă, «Чăваш Ен» ИПК АУО типографийĕнче пичетленĕ, 428019, Шупашкар хули, И.Яковлев проспекчĕ, 13. 56-00-23 – издательство директорĕ.

Номере 26.05.2015 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 12 сехетре алă пуснă.

Тираж 5827. Заказ 1968.