ХЫПАР

Сывлăх

1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă

12+

29 (896) №, 2016, утă/июль, 27

Хакĕ ирĕклĕ

Витĕмлĕ

ЮН ТЫМАРĔСЕМ ВАЛЛИ

Сывă çыннăн венисемпе артерийĕсем пиçĕ, яка, таса. Анчах вăхăт иртнĕ май юн тымарĕсен шалти стенкисем çинче холестерин пухăнать, ку атеросклероза аталанма витĕм кӳрет. Çавăнпа вĕсене вăхăт-вăхăтпа тасатни пĕлтерĕшлĕ.

1. Хурăнăн 1 апат кашăкĕ типĕ папкине 1 стакан шыва ямалла. Вăйсăр çулăм çинче 5 минут вĕретмелле. Илсен 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле. Курс – 3 эрне.

2. Хура пилеш витĕмлĕ. Чĕрĕ çырлана аш арманĕпе авăртмалла, пĕр виçепе пылпа хутăштармалла. Кунне 3 хут апатчен 1 сехет маларах 1-ер апат кашăкĕ çимелле. Курс – 1 уйăх.

Асăрханăр! Хура пилеш язвăпа, гипотонипе, юн кĕвелесси пысăккипе аптракан çынсене юрамасть.

3. Юн тымарĕсене тасатма хĕрен те пулăшать. 1 килограмм чĕрĕ хĕрен тымарне теркăпа хырмалла. Тин вĕренĕ 3 литр шыва ямалла, савăта хупăлчапа витмелле. Пĕр талăкран сăрăхтармалла. Шĕвеке холодильникре упрамалла. Кунне 3 хут апат умĕн /вар-хырăм тата пӳре енчен чару çук пулсан/ çуршар стакан ăшăтса ĕçмелле. Курс – 3 эрне.

4. Хĕрлĕ клеверăн вĕтетнĕ типĕ 1 апат кашăкĕ чечекне тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Шĕвеке пĕр кунра икĕ-виçĕ сăтăрккăпа ĕçсе ямалла. Курс – 1 уйăх.

Халăх медицини

КĔÇĔТЕТ, ЫРАТАТЬ

Кăшт шăнсанах тутана герпес тухса тертлентерет-и? Тута хĕрри шыçма, кĕçĕтме пуçланине сиссенех сиенленнĕ тĕле корвалол сĕрсе сипленмелле. Çакăнпа пĕрлех кунне пĕр хут 1 апат кашăкĕ шыва 5-10 тумлам корвалол ярса ĕçмелле. Ку меслет питĕ аван пулăшнине палăртаççĕ.

ÇЕÇКИ АВАН

Артрит, артроз аптратсан сыпăсем ыратнинчен çĕрулми çеçкин настойкипе сипленни çăмăллăх кӳрет. Литр банкине çĕрулми çеçки тултармалла, хĕрринченех шурă эрех е лайăх сăмакун ямалла. Полиэтилен хупăлчапа витмелле, 20-25 куна тĕттĕм вырăна лартмалла.

Настойкăпа çĕрлене хирĕç чирлĕ сыпăсене сăтăрмалла, çăм тутăрпа чĕркесе сыхмалла.

ЧĔРНЕ КĂМПИ

Чĕрнесене 70 процентлă уксуспа асăрханса /ӳте лекесрен чĕрне тавра бинт хурса/ йĕпетмелле. Ӳте лексен часрах бинпа шăлмалла. Процедурăна талăкра пĕрре тумалла. Ура лапписене 3 пай уксус йӳçекне 7 пай шывпа хутăштарса сăтăрмалла.

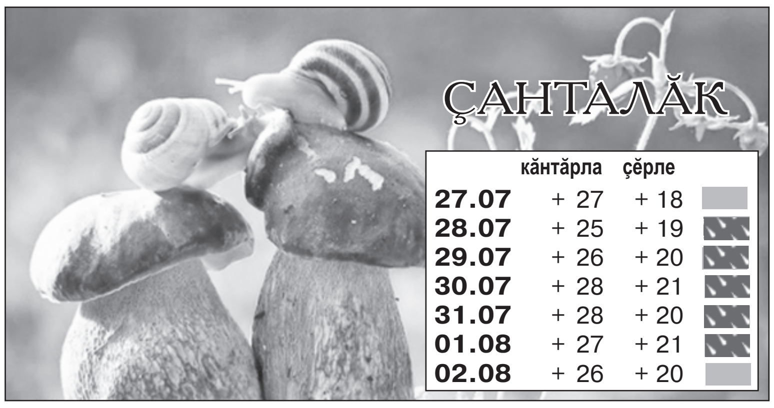
Вунă кунран чĕрнесем йĕркене кĕме пуçлаççĕ. Çапах та сиплеве малалла тăсмалла. Чĕрнесене халĕ 6 е 9 процентлă уксуспа йĕпетмелле. Унтан ура лаппипе чĕрнесене панулми уксусĕ кунне пĕрре, ирхине, сĕрмелле.

ЧĔРĔ ХУПАХ

❖Рожа чирĕ аптратсан сиенленнĕ ӳт çине хăйма сĕрнĕ хупах çулçи хуни шыçнине, ыратнине иртерме пулăшать..

❖Сыпă ыратать-и? Чхрĕ хупах çулçисене çумалла. Кăштах типсен чирлĕ вырăна 5-6 сийпе хумалла.

❖Хупах çулçине вĕтетсе е нимĕрлесе экзема, тимре, çăпан, пиçсе кайнă ӳт çине хурса сипленеççĕ.



ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
27.07	+ 27	+ 18
28.07	+ 25	+ 19
29.07	+ 26	+ 20
30.07	+ 28	+ 21
31.07	+ 28	+ 20
01.08	+ 27	+ 21
02.08	+ 26	+ 20

ХУРА ПĂРĂÇ ЭЛИКСИРĔ

Пăрăçран хатĕрленĕ эликсир – шыçса хирĕçле витĕм кӳрекен питĕ хăватлă шĕвек. Унпа шăнса пăсăласран, анемирен, сывлав çулĕсем шыçасран хӳтĕленеççĕ, сипленеççĕ.

Вĕтетнĕ типĕ хура пăрăçăн сакăр пăрçине, икĕ турат шурă армутине /полынь обыкновенная/, сар çип утин /зверобой/ икĕ чей кашăкĕ чечекне, вунă иçĕме, пӳртри геранĕн пĕр çулçине тата виçĕ чей кашăкĕ шĕвĕ пыла хутăштармалла. Пĕтĕмпех çур литр шурă эрехе ямалла. Унтах пĕчĕк хутаç хура чей чăмтармалла.

Кĕленче савăтри хутăша хупăлчапа çăтă витмелле, вĕри шывра йĕпетнĕ пусмапа чĕркемелле. Банкăна вĕри шыв янă кастрюле лартмалла, сивĕниччен тытмалла. Чей хутаçне кăларса илмелле. Шĕвеке тĕттĕм вырăнта 3-4 уйăх лартнă хыççăн эликсир пулса çитет. Ăна кунне 2 хут 50-шар миллилитр ĕçмелле. Курс – пĕр уйăх.

Асăрханăр! Пăрăç эликсирĕ хырăмлăхпа вуник пӳмăклă пыршă язви, шăк хăмпин çивĕч шыççи аптратсан юрамасть.

"Фармаци" предприятин Шупашкарти 123-мĕш аптекинче çынсен ыйтăвĕсене туллин тивĕçтерме тăрăшаççĕ. Пултарулă коллектива аслă квалификаци категориллĕ провизор Н.Губанова провизор ертсе пырать. Наталья Леонидовна аптека ĕçне тивĕçлĕ шайра йĕркелес тĕлĕшпе нумай тăрăшать.

Сăнӳкерчĕке аптека сайтĕнчен илнĕ.

ХĂВĂРТРАХ СЫВАЛМА

Шăк хăмпи шыçни /цистит/ ытларах чухне çулла аптратать. Шыçнине, ыратнине хăвăртрах иртерме ӳсен-тăранран хатĕрленĕ шĕвексем пулăшаççĕ.

✦ Вĕтетнĕ типĕ 3 чей кашăкĕ маргаритка чечекне тин вĕренĕ 1,5 стакан шыва ямалла, 3 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 эрне.

✦ Хура хурлăханăн вĕтетнĕ типĕ çулçисене 2 пай, типĕ шăши кикенекне /череда/ 2 пай, эмел шур курăкне /шалфей лекарственный/ 1 пай илсе хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха термосри тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 12 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут çуршар стакан ĕçмелле. Курс – 1 эрне.

✦ Хытă ыратсан 3 апат кашăкĕ йĕтĕн /лен/ вăррине çур литр шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те çулăм çинчен илмелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла, 1 апат кашăкĕ пыл хушмалла. Шĕвеке пĕр сехетре ĕçсе ямалла. Кирлĕ пулсан 5 сехетрен каллех хатĕрлесе ĕçме юрать.

✦ Пилешĕн вĕтетнĕ 2 апат кашăкĕ хуппине термоса тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 2 сехетрен сăрăхтармалла, 1 апат кашăкĕ пыл хушмалла. Лайăх пăтратса кĕленче савăта куçармалла. Шĕвеке пĕр талăкра пĕтĕмпех ĕçсе ямалла. Темиçе куна хатĕрлеме юрамасть – сиплĕхĕ пĕтет. Сиплев курсĕ – 3 кунран ытла мар.

ХĂМЛА СĔЧĔПЕ

Огранизма тасатма, инфекци сарамакĕ тата пĕвер циррозĕ вĕрĕлесрен хӳтĕленме хăмла сĕчĕ хатĕрлеме пулать.

Хăмлан çамрăк хунавĕпе çулçинчен юхтарнă 2 апат кашăкĕ сĕткене вĕретнĕ вĕри 1 стакан сĕте ямалла, 1 стакан вĕри шыв хушмалла /сĕт çăралăхĕ 1 процент пулсан шыв кирлĕ мар/. Апат хыççăн пĕр талăкра ĕçсе ямалла.

Чĕрĕ хăмла çук пулсан эмел хатĕрлеме типĕтнĕ хăмла пучахĕпе усă курма юрать. 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ пучаха термоса 1 стакан вĕри сĕтпе тата 1 стакан вĕри шывпа пĕрле ярса 10-12 сехет лартмалла. Пĕрремĕш рецептри пекех ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 10-12 кун.

ВĂРРИ ХЫТИЧЧЕН

Пахчари хĕвелçаврăнăшăн шлепкине вăрри хытиччен, лапчăтсан сĕт пек шурă нимĕр пулнă вăхăтра, касса илмелле.

Çеçкисене иртсе пăрахмалла, шлепкине вăррисемпе пĕрлех аш арманĕпе авăртмалла. Сахăрпа çурмалла хутăштармалла. Кĕленче банкăсене тултармалла, çиелтен хутпа витсе шпагатпа çыхмалла. Хупăлчапа хупмалла мар.

Хутăша кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ çимелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх. Пĕр эрне тăхтанă хыççăн профилактика тĕллевĕпе тата 1 эрне çимелле.

Çапла сипленни пĕвер шыçнине, хырăм ай парĕ шыçнине иртерме пулăшать.

ХАКЛĂ ВУЛАКАНСЕМ!

«Хыпар» Издательство çурчĕн кăларăмĕсене почта уйрăмĕсенче кирек хăш уйăхран та çырăнтараççĕ. "Советская Чувашия" хаçатăн киоскĕнче, редакцире – йӳнĕрех те.

Ешĕл аптека

САРĂ АКАЦИ – КАНЛĔХ ЙЫВĂÇĔ

Сарă акаци – питĕ чăтăмлă ÿсен-тăран. Вăл кирек мĕнле çанталăкра та – шартлама сивĕре, çуллахи шăрăхра, типĕре, нÿрĕк ытлашши чухне – хăйне йĕркеллех туять. Халăх медицининче унпа тĕрлĕ чиртен сипленме усă кураççĕ: нервсене лăплантарма, вар-хырăм чирĕсемпе, сарамакпа, стоматитпа кĕрешме...

Шăнса пăсăлсан

◆ Акацин вĕтетнĕ типĕ 1 апат кашăкĕ тымарне 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 7-8 минут вĕретмелле, илсен 2 сехетрен сăрăхтармалла. Шĕвеке кунне 3 хут пĕчĕк сыпкăмсемпе стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ăшăлла ĕçмелле.

◆Вĕтетнĕ типĕ 2 апат кашăкĕ çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 2 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сываличчен.

Пуç ыратни, атеросклероз

◆Акацин вĕтетнĕ типĕ 2 апат кашăкĕ çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 2 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

◆Типĕ е чĕрĕ 1 апат кашăкĕ чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Вар-хырăм шыççан

Акацин лайăх вĕтетнĕ типĕ 3 апат кашăкĕ туратне çур литр шыва ямалла. Вĕрекен шыв мунчине 5-6 минута лартмалла. Илсен 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – икĕ эрне.

Ангина, стоматит, суран, экзема

Эмальленĕ савăта сарă акацин вĕтетнĕ типĕ 1 апат кашăкĕ хуппине хумалла, çур литр шыв ямалла, 10 минут вĕретмелле. Илсен 2 сехетрен питĕ тăрăшса сăрăхтармалла. Шĕвекпе çăвара кунне 3 хут чÿхемелле. Сурана, экземăна унпа кунне икĕ хут çумалла.

Кăкăр хĕртни

Типĕ 2 апат кашăкĕ çулçа заварка чейникне хумалла, тин вĕренĕ 1 стакан шыв ямалла. 2-3 сехетрен виçĕ сий марля витĕр сăрăхтармалла. Кунне 2 хут 2-3-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – кăкăр хĕртни иртиччен.

Сарамак /гепатит/

Типĕ 2 апат кашăкĕ çулçа тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Икĕ сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 3-шер десерт кашăкĕ ĕçмелле. Курс – пĕр эрне.

Невралги

Типĕ е чĕрĕ 1 апат кашăкĕ акаци чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 2-3 хут чĕрĕкшер стакан ĕçмелле.

Шута илме: гипервитаминоз чухне, организмĕ йышăнман çынсен, ача кĕтекен, кăкăр ĕмĕртекен хĕрарăмсен сарă акаци препарачĕсене ĕçме юрамасть.

ЧĔРЕНЕ, ПŸРЕНЕ ПУЛĂШАТЬ

Шăлан çырли /шиповник коричный, дикая роза/ сывлăхшăн усăллă пулнине пĕлмен çын çук та пулĕ. Унăн препарачĕсене шăк, ват шĕвекĕ хăвалама ĕçеççĕ. Çавăн пекех вĕсем организмăн хÿтлĕх хăватне вăйлатаççĕ, вар-хырăм çулĕн ĕçне лайăхлатаççĕ, юнри холестерин шайне чакараççĕ, çапла майпа атеросклероз аталанăвне чарса лартаççĕ.

Типĕ çырларан

Вăл пуç миминчи юн çаврăнăшне лайăхлатать.

Вĕтетнĕ типĕ 1 апат кашăкĕ çырлана термосри тин вĕренĕ 2 стакан шыва ярса пĕр талăк лартмалла. Сăрăхтармалла. Шĕвеке кунна 2 хут çуршар стакан ĕçмелле. Курс – 1 уйăхран ытла мар. С витамин нумай пулнă май шăл эмальне сиенлесрен шĕвеке улăм пĕрчи витĕр ĕçмелле. Унтан çăвара шывпа чÿхемелле.

Вĕренĕ шĕвек

Чĕре порокĕ аптратсан усăллă, юн тымарĕсене тасатать.

Вĕтетнĕ типĕ çур стакан шăлан çырлине тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла. Хупă кастрюльпе вăйсăр çулăм çине 5-7 минута лартмалла. Илсен 2 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 2-3 хут çуршар стакан 2 эрне ĕçмелле.

Тымарĕн шĕвекĕ

Хырăмлăх ĕçне лайăхлатать.

Вĕтетнĕ типĕ 1 апат кашăкĕ чĕртавара тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла. Хупă савăтпа вăйсăр çулăм çине 20 минута лартмалла. Илсен 20 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах ĕçмелле. Курс – 2 эрне. Ытларах вăхăт ĕçме юрамасть, вар хытма, ват шĕвекĕ тухасси йывăрланма пултарать.

Тутлă сироп

Анеми чухне усăллă.

Вĕтетнĕ типĕ 4 апат кашăкĕ шăлан çырлине 2 стакан шыва ямалла, 5-10 минут вĕретмелле, Илсен 2-3 сехетрен сăрăхтармалла. Шĕвеке 1 стакан сахăр хушмалла, вăйсăр çулăм çинче вăл пĕтĕмпех ирĕлсе çитиччен лартмалла.

Сивĕнсен кĕленче савăта куçармалла. Холодильникре упрамалла. Кунне 2 хут 2-3-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – пĕр уйăх.

Техĕмлĕ чей

Иммунитета вăйлатать, пÿре, шăк хăмпи шыççан, шăнса пăсăлсан усăллă.

Вĕтетнĕ типĕ 3 апат кашăкĕ шăлан çырлине, 1 стакан кирек мĕнле типĕ улма-çырлана, кăшт кăна илнĕ вĕтетнĕ корицăна, гвоздикăна, типĕ пĕтнĕке тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, термоспа икĕ-виçĕ сехет пиçĕхтерсе лартмалла, сăрăхтармалла. Пыл е сахăр хушма юрать. Чей вырăнне кунĕпех ĕçмелле.

Шута илме: шăлан шĕвекĕсене хырăмлăх сĕткенĕн йÿçеклĕхĕ пысăк чухнехи гастрит, язва чирĕ, тромбофлебит, эндокардит, чĕре çитменлĕхĕ аптратсан ĕçме юрамасть. Ача кĕтекен хĕрарăмсен те асăрхануллă пулмалла.

Тимлĕх

ВИТАМИНСЕМ ÇУХАЛАСРАН

Пахча çимĕçе пĕçернĕ чухне витаминсемпе усăллă япаласене май килнĕ таран ытларах упраса хăварма тăрăшмалла. Çак йĕркесене пăхăнни пĕлтерĕшлĕ.

❑ Сивĕ шыв витаминсене арканма витĕм кÿрет. Çавăнпа пахча çимĕçе пĕçерме тÿрех вĕри шыва ямалла.

❑ Мĕн чухлĕ вăхăт хатĕрлени те пĕлтерĕшлĕ. Çулçăллисене /шпинат, кăшкар ути/ – виçĕ минут, тымарçимĕçе /çĕрулми, вакланă кăшман/ – çур сехетрен ытла мар, хутаçлă шалча пăрçине сакăр минут пĕçермелле.

❑ Пĕçерме хуппине тасатман е пысăк касăксем туса ваклачă пахча çимĕç лайăхрах.

❑ Пĕр литр шыва тăвар пĕр чей кашăкĕнчен ытла хушмалла мар. Кăшманпа хутаçлă шалча пăрçине вара тăвар ямасăр пĕçермелле.

❑ Пĕçернĕ чухне шыв пахча çимĕçе пĕр сантиметртан ытларах хупламалла мар .

Пахча çимĕçе хатĕрленĕ чухне унăн тĕсне те шута илмелле.

❑ Шурă тĕслисем /çĕрулми, сухан, тĕслĕ купăста/. Вăйлă çулăм çинче савăта хупăлчапа витмесĕр хăварт пĕçермелле. Пахча çимĕç çурри таран пиçсен шывăн пысăк пайне тăкмалла. Унтан çулăма пĕчĕклетмелле, савăта хупăлчапа витмелле. Пиçсен тÿрех илмелле. Çапла майпа çимĕç саланмасть, паха япаласене çухатмасть.

❑ Симĕс тĕслисем /спаржа, хутаçлă шалча пăрçи, пăрça, шпинат/. Хупăлчапа витнĕ савăтпа вĕрекен шывра кĕске вăхăт пĕçермелле. Кун пек аскорбин йÿçекĕ аван упранса юлать.

❑ Сарă-хĕрлĕрех тĕслисем /кишĕр, кавăн, кăшман/. Хытă вĕрекен шыва хумалла та савăт хупăлчине çăтă витмелле. Çур сехете яхăн пĕçермелле. Тĕсне çухатасран тата унри каротина упраса хăварма 1 литр шыв пуçне çур чей кашăкĕ сахăр хушма юрать.

ВĔРИ КОМПРЕСС

Сыпă ревматизмĕ вĕрĕлнĕ чухне чĕркуççисене мунчара вĕлтрен милĕкпе çапсан, темиçе процедура хыççăн, ыратни иртнине палăртаççĕ.

Унсăр пуçне сыпăсене сăтăрма ятарлă хутăш хатĕрлеме пулать. 200 грамм апат тăварне, 100 грамм горчица порошокне хутăштармалла. Краççинпа пĕрле çăра хăйма пек пуличчен пăтратмалла. Унпа ыратакан сыпăсене çĕрлене хирĕç ÿт типичченех сăтăрмалла. Аптратсах çитерсен çĕрлене хирĕç вĕри компресс хума юрать. Курс – 7 кун. Кирлĕ пулсан çулталăкра темиçе сиплев курсĕ ирттереççĕ.

Виçĕ рецепт

КУРĂКСЕН ПУХХИПЕ

✓ Пÿрен çивĕч тата вăрах чирĕсенчен сипленме курăксен пуххипе усă кураççĕ. Кирлĕ: 5 пай упа çырлин /толокнянка/ çулçи, 4 пай ăншăрт курăкĕ /горицвет/, 3 пай хурăн папки, 2 пай чăрăш тăрри /хвощ полевой/. Тин вĕренĕ 300 миллилитр шыва 1 апат кашăкĕ курăксен пуххине ямалла, 5-10 минут вĕретмелле, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кашни сехетре 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев вăхăтĕнче тăварсăр сĕт диетине пăхăнмалла.

✓ Çăмарталăх шыççан илепер /донник/ курăкне, вăй курăкне /золототысячник/, шапа хупаххин /мать-и-мачеха/ çулçине пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 6 хут стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле. Курс – 3-4 эрне.

✓ Вырăнпа выртакан чирлĕ çыннăн ÿт шăтсан сиплеме ятарлă маç хатĕрлемелле. Юманăн вĕтетнĕ çинçе тымарне /2пай/, хура тирек /черный тополь/ папкине /1пай/, услам çăва /7пай/ хутăштармалла. Ăшă вырăнта çĕр каçа лартмалла, ирхине вăйсăр çулăм çинче çур сехет вĕретмелле, сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла, кĕленче банкăна ямалла. Маç ыратнине ирттерет, хăвăртрах ÿт илме пулăшать.

ПĔЛНИ ПĂСМАСТЬ

❖ Утмăлтурат çăвĕ кĕсене ÿт илме пулăшать. Утмăлтуратăн вĕтетнĕ 4 апат кашăкĕ тунине 2 стакан хĕвелçаврăнăш çăвне ямалла. Савăта хупăлчапа çăтă хупса 20 куна хĕвел çине лартмалла. Сăрăхтармалла. Çăва кашни кун сиенленнĕ ÿте сĕрмелле. Трофика язвине те витĕмлĕ сиплет.

❖ Ÿте çапăнтарса кăвакартсан тăртаннине ирттерме хăвăртрах морозильникрен сивĕ япала кăларса сиенленнĕ тĕле хумалла. Е тăрăхла каснă алоэ çулçи хума юрать. Шывпа çурмалла хутăштарнă панулми уксусĕпе примочка хурсан тата витĕмлĕрех.

❖ Манăçлăхран хăтăлма, ирсерен лайăх вăранса çитме хăлхана массаж тума сĕнеççĕ. Алăсемпе хăлха хуранне лайăх сăтăрмалла, унтан кукăрăлчăкĕсене сăтăрса тухмалла, хăлха умне пусарса илмелле, кача пÿрнене хăлха шăтăкне чиксе сехет йĕппи куçнă май тата каялла çавăрттармалла.

Кирлĕ пулĕ

ПРОПОЛИС СИПЛЕТ

Çак рецептсем пирĕн организмăн сывлăхшăн пысăк пĕлтерĕшлĕ органне – пĕвере – сиплеме пулăшаççĕ. Прополис, пыл хурчĕн ытти çимĕçĕсем уйрăмах паха витĕм кӳреççĕ.

Пĕвер, ват çулĕсен чирĕсем

◆ Тин юхтарнă 1 стакан панулми сĕткенне 2 чей кашăкĕ пыл ярса ирĕлтермелле. Вăрах гепатит чухне 2 стакан сĕткене 1 чей кашăкĕ пыл ямалла. Кунне 3 хут çуршар стакан ĕçмелле. Курс – 1 уйăх.

◆ Çăнăх пуличчен вĕтетнĕ типĕ шăлан çырлине, пылак тымара /корень солодки/, кушак курăкĕн /валериана/ тымарне, петрушка çулçине, сельдерей çулçине, левзея курăкне, сысна курăкне /спорыш/ пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ порошока çемçетнĕ ăшă 100 грамм прополиспа хутăштармалла. Талăкри виçе – 2 хут усă курма 3 грамм. 1,5-шер грамм /шăрпăк вĕçĕ пысăкăш/ хутăша иртен каçчен тата каçран ирччен çăварта тытмалла. Çак вăхăтсем иртсен прополиса лайăх чăмламалла та çăтмалла е сурса пăрахмалла.

Эмел сывлăха лайăхлатас тĕлĕшпе талăкĕпех ĕçлетĕр. Ăна çăвартан апатланнă вăхăтра кăна кăларса илмелле, унтан каллех хыпмалла.

Сиплев пуçламăшĕнче çак чăмлак çăварăн лăймака сийне кăштах чĕпĕтме, сивĕтме е хĕртме пултарать. Çавăнпа малтанхи икĕ-виçĕ кун виçине хытах чакарма юрать, унтан майĕпен талăкра 3 грама çитермелле. Сывлăх витĕмлĕ лайăхлансан пĕр уйăх хушшинче виçене майĕпен хытах чакармалла.

Вăрах гепатит, пĕвер циррозĕ

◆ Кунне 2 хут çăварта çуршар чей кашăкĕ пылпа ама сĕчĕн /маточное молочко/ хутăшне /1 пай ама сĕчĕпе 100 пай пыл/ ирĕличченех тытмалла. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

Палăртнă виçене çирĕп пăхăнмалла, мĕншĕн тесен кирлинчен ытлашши пулсан ыйхă пăсăлать, нервсем йĕркерен тухаççĕ, çăвар типет, аллерги пуçланать.

◆ 10 апат кашăкĕ пыла 0,5 литр олива çăвĕпе тата 2 лимон сĕткенĕпе хутăштармалла. Эмеле холодильникре упрамалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

Усă курма

ЫХРА ХУППИНЕ АН ПĂРАХĂР

Ыхран шурă хуппинчен хатĕрленĕ препаратсем çамрăклатакан витĕмлĕ пулнине нумай тĕслĕх çирĕплетет. Вĕсем чĕрепе юн тымарĕсен тытăмĕ, шăк хăмпи, пӳре сывă мар чухне те, организмран наркăмăшсемпе шлаксене кăларма та пулăшаççĕ.

Варвитти пуçлансан

Пĕр ывăç ыхра хуппине кофе арманĕпе вĕтетмелле. 1 чей кашăкĕ порошока вĕренĕ ăшă шывпа сыпса тӳрех çăтса ямалла. Курс – пĕр-икĕ кун.

Ыхра хуппипе профилактика тĕллевĕпе усă курма юрамасть, питĕ вăйлă вар хытма пултарать.

Шлаксене кăларма

Вĕтетнĕ, тӳпелемесĕр тултарнă 1 десерт кашăкĕ хуппа тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 10-15 минута вĕрекен шыв мунчине лартмалла. Сивĕнсен сăрăхтармалла.

Кунне 3 хут 1-ер чей кашăкĕ пĕр уйăх ĕçмелле. 10 кунлăх тăхтавсемпе тата икĕ курс ирттермелле.

Шăнса пăсăлсан, грипран

Пĕр ывăç хуппа тата пĕр пуç ыхрана хĕртнĕ типĕ çатма çине хумалла. Тĕтĕм тухма пуçласан унпа сывламалла. Процедурăна кашни кун пĕр эрне тумалла.

Иммунитета çирĕплетме апата ыхра хуппин порошокне çĕçĕ вĕçĕпе хушма юрать.

Çамрăклăх рецепчĕ

Виçĕ ывăç ыхра хуппине вĕренĕ вĕрирех 3 стакан шыва ямалла. Çĕр каçа лартмалла, ирхине сăрăхтармалла. Кунне 2-3-шер стакан пĕр-икĕ уйăх ĕçмелле.

Хĕрарăмсен çак шĕвеке уйăхăн иккĕмĕш çуррине, арçынсен пĕрремĕш çуррине ĕçсен лайăхрах.

Шута илме: ыхра хуппипе вуникĕ çула çитмен ачасен, ача кĕтекен хĕрарăмсен, сахăр диабечĕпе, организмăн ылмашăну ĕçĕ пăсăлнипе, щит евĕрлĕ пар, пыршăлăх чирлипе, хырăмлăхпа вуник пумăклă пыршă язвипе, гипотонипе аптракансен сипленме юрамасть.

ЯППУНСЕМ ПЕК

Яппунсем май килсенех пушмакĕсене хывса ура тупанне çапкалаççĕ. Çак рекфлесотерапи мелне кашни кун 5-10 минут туни куç çивĕчлĕхне лайăхлатма пулăшать иккен.

Куç инçете кайнинчен /дальнозоркость/ урари 2-мĕшпе 3-мĕш пӳрнесен айĕсене йывăç патакпа 5-8 минут шаккакаласа сывалма пулать.

Сылтăм ура пӳрнисен айĕнче пĕвер зони вырнаçнă, куç инçете кайсан ăна та массаж тума сĕнеççĕ. Ура тупанĕсене иккĕшне те массаж тумалла, вĕсенче организма çирĕплетме витĕм кӳрекен пăнчăсем вырнаçнă. Процедурăна тытăнас умĕн урасене ăшăтмалла – вĕри грелка çине е радиатор çине пусса ларма пулать.

Кишĕр ытларах çимелле, сĕткенне ĕçмелле. Кишĕрте куçшăн питĕ усăллă А провитамин пур.

АИРПА МАТРӲШКЕ

❑ Шăл тунине, шăла çирĕплетме 1 апат кашăкĕ аир тымарĕн настойкине 1 чей кашăкĕ прополис настойкипе хутăштармалла. Çак хутăша сыпса çăварта ытларах вăхăт тытмалла. Çӳлти тата аялти шăл тунисем настойкăпа лайăхрах çăвăнччĕр тесен пуçа малтан – пĕр еннелле, унтан тепĕр еннелле пĕкмелле.

❑ Шăл ыратсан матрӳшкен /душица/ спирт настойки çăмăллăх кӳрет. 10 грамм /пĕр десерт кашăкĕ/ курăка 70 процентлă 150 миллилитр спирта ямалла. Тĕттĕм вырăнта пӳлĕм температуринче 10 кун лартмалла. Сăрăхтармалла. Шăл хăвăлне çак настойкăра йĕпетнĕ мамăк чикмелле.

Асанне çӳпçи

УПА КĔПÇИНЧЕН

Ревматизмпа аптракансене çурăм канăçсăрлантарма пуçласан çăмăллăх кӳрекен рецептпа паллаштаратпăр. Упа кĕпçин /дягиль/ вĕтетнĕ тымарне, тунине, çулçине кĕленче банкăна иккĕ-виççĕмĕш пайĕ чухлĕ тултармалла. Хĕрринченех тип çу хушса хупăлчапа çăтă витмелле.

Çутă, ăшă вырăнта 2 эрне лартмалла, унтан сăрăхтармалла та тĕксĕм тĕслĕ кĕленчене ямалла. Паха çупа çурăма сăтăрсан ыратни хăвăртрах иртет.

ШЫВ ХУШСА

Юн пусăмĕ ӳснинчен сипленме 5 апат кашăкĕ хыр е чăрăш лăссине, 2 апат кашăкĕ шăлан çырлине, 2 апат кашăкĕ сухан хуппине хутăштармалла. 1 литр сивĕ шыва ямалла, хупăлчапа витмелле, вăйсăр çулăм çине лартса 10 минут вĕретмелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Шĕвеке кăштах шыв хушса 2-3 сăтăрккăпа, апат хăçан çинине пăхмасăр, 2 кунра ĕçсе ямалла.

Курс – 4 уйăх. Шĕвек сывлăха лайăхлатнипе пĕрлех пĕверпе пыршăлăха тасатать, тула тухассине йĕркене кĕртет.

ÇЫВĂРМА ТА ÇУК

Вăйлă ӳслĕк аптратнипе пула çывăрма та çук чухне çак меслет пулăшĕ. Чей чашăкне апельсин е мандарин хуппи кăштах хумалла. Тин вĕренĕ шыв ямалла та чашăка витсе шĕвек сивĕниччен лартмалла.

Унтан 1 чей кашăкĕ пыл хушса ĕçмелле. Кунне 3-4 хут сипленсен пĕр-икĕ кунранах ӳслĕк çемçелет.

ХĂЛХА ШАВЛАСАН

Пуç ыратнипе тата хăлха шавланипе асапланакансене ансат сиплев мелĕсемпе паллаштаратпăр.

✓ Ыхран виçĕ шăлне вĕтĕ теркăпа хырмалла, 30 процентлă 30 миллилитр прополис настойкипе хутăштармалла. 5 кун лартмалла. Çак шĕвеке кунне 2 хут хăлха хыçне сĕрмелле.

✓ Сирень, çĕмĕрт, палан чечекĕсене 100-шер грамм илмелле. Тин вĕренĕ 3 литр шыва ямалла, савăта хупăлчапа витсе 1-2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Ăшă шывпа пуçа çумалла.

Çак шыв 2-3 хут çума та çитет. Çунă хыççăн пуçа тӳрех шăлса типĕтмелле, пир тутăр, çиелтен çăм тутăр çыхмалла. Хăмла çырлин варенийĕпе е пылпа чей ĕçмелле. Аялти тутăр йĕпенсен типпипе улăштармалла та çывăрма выртмалла. Икĕ эрне кашни кун сипленмелле.

ШУРĂ ÇĂКĂРПА

Чĕре аптратсан кашни ир чашăка тасатман /нерафинированное/ хĕвелçаврăнăш çăвĕ 30-40 грамм ямалла. Ăна 200 грамм шурă /хури мар/ çăкăрпа пуçса çимелле. 1 стакан чей варенипе ĕçмелле. Кăнтăрлаччен урăх нимĕн те çимелле мар.

Кăнтăрлахи апат ытти чухнехи пекех, тем те çиме юрать, каçхине вара каллех шурă çăкăра çупа пуçса çимелле, варенипе чей ĕçмелле.

Рационран выльăх çăвне кăлармалла, пахча çимĕçпе улма-çырла ытларах çимелле. Эрех пачах юрамасть.

Темиçе уйăх кашни кун çапла апатлансан чĕре майĕпенех йĕркене кĕрет. Анчах малалла та çупа çăкăра çакнашкалах çисе пурăнмалла.

ЧĔРЕ СИКЕТ

Чĕре мышцин чирĕ кардиомиопати, чĕре таппи хăвăртланни аптратсан çак рецепт ырă витĕм кӳрет.

3 апат кашăкĕ килти турăх, 1 стакан кишĕр сĕткенĕ, 3-4 апат кашăкĕ пыл, 3 чей кашăкĕ лимон сĕткенĕ кирлĕ. Пурне те кăштах сивĕтнĕ турăхпа пĕрле пăтратмалла. Кунне 2-3 хут апатчен 30 минут маларах 1-2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

Рецепт питĕ лайăх пулăшать. Кирлĕ пулсан 2 эрне тăхтанă хыççăн тепĕр сиплев курсĕ ирттерме пултаратăр.

Ырӑ сӗнӳсем

ХӐЙӐР ТӐРӐХ УТСА

Хӑйӑрпа сипленине псаммотерапи теҫҫӗ. Сывлӑха лайӑхлатма ун тӑрӑх утни те ҫителӗклӗ.

Чӗрепе юн тымарӗсен чирӗсем /пуҫламӑш тапхӑр/. Малтан – ӑшӑ хӑйӑр тӑрӑх, унтан сивӗ шыв тӑрӑх черетлесе 5 минут утмалла. Процедура вӑхӑтне майӗпен 20 минута ҫитермелле. Курс – 2 эрнерен кая мар.

Ват хӑмпин чирӗсем. Вӗтӗ хӑйӑр е яка вак чул тӑрӑх кӑна утма сӗнеҫҫӗ. Ура тӗпӗсене ытла хастар массаж туни ват шӗвекӗ нумайрах туса кӑларма хӗтӗртет тата вар-хырӑм ӗҫне пӑсма пултарать.

Ирхине вӗтӗ хӑйӑр тӑрӑх утмалла. 10 минутран пуҫласа майӗпен ҫур сехете ҫитермелле. Чи лайӑх вӑхӑт –10-12 сехетсем.

Каҫхине – ура лапписен массажӗ. Алӑсемпе ура пӳрнисене пилӗк минутран кая мар массаж тумалла. Курс – 5 эрне. Пӗр эрне тӑхтанӑ хыҫҫӑн тепӗр курс ирттермелле.

Шӑк хӑмпин чирӗсем. Пӗремӗшпе иккӗмӗш эрнесенче ӑшӑ тинӗс е юханшыв хӑйӑрӗ тӑрӑх утмалла. Процедура вӑхӑтне 5 минутран пуҫласа майӗпен ҫур сехете ҫитермелле. Хӑйӑр кӑнтӑрла тӗлне лайӑх хӗрсе ҫитет. Мӗн чухлӗ ӑшӑрах – ҫавӑн

чухлӗ лайӑхрах. Виҫҫӗмӗшпе тӑваттӑмӗш эрнесенче процедура вӑхӑтне чакарса пымалла тата сивӗрех хӑйӑр тӑрӑх утмалла.

Бронх астми. Чи витӗмли – тинӗс хӑйӑрӗ тӑрӑх утни. 2 минутран пуҫламалла. Ура лаппине пӗтӗмӗшле ӑшӑтса майӗпен утмалла. Унтан чарӑнмалла, кӗлерен пӳрнесем ҫинелле тата каялла ярӑнса тӑмалла. Процедура вӑхӑтне майӗпен 20 минута ҫитермелле. Унтан майӗпен чакарса 2 минут хӑвармалла. Курс – 7 эрне.

Пӗлтерӗшлӗ самантсем

❖ Сиплеве тытӑнас умӗн тухтӑрпа ҫак меслет пирки канашламаллах. Тен, вӑл сире юрамасть.

❖ Хӗртсе пӑхакан хӗвелрен хӳтӗленмелле, уйрӑмах – 11-16 сехетсенче. Сарлака шлепке, хура куҫлӑх, пир пусмаран ҫӗленӗ ҫутӑ тӗслӗ ирӗклӗ ҫи-пуҫ тӑхӑнмалла. Пӗрле ӗҫмелли шыв илмелле.

Асӑрханӑр! Хӑйӑр терапийӗ кирек мӗнле чир вӗрӗлнӗ тапхӑрта, усал шыҫӑ пулсан, чӗрепе юн тымарӗсен чирӗсем, туберкулез, гипертензи, флебит, тромбофлебит, ӳтӗн пӳрлӗ чирӗсем аптратсан, менструаци пуҫланас умӗн темиҫе кун тата ун вӑхӑтӗнче юрамасть.

Сывлӑх апачӗ

ГИПЕРТОНИК СӖТЕЛӖ ҪИНЕ

Гипертониксен юн пусӑмӗ ӳсесрен асӑрханса апата та пӗлсе ҫимелле. Ҫак рецептсем кулленхи менюна йӗркелеме пулӑшӗҫ.

Пахча ҫимӗҫ салачӗ

Купӑстан виҫӗ ҫулҫине тата пӗчӗк ҫыхӑ петрушкӑна вӗтӗ вакламалла. Вӑтам теркӑпа хырнӑ тӑватӑ-пилӗк кишӗр, ҫур панулми хушса пӑтратмалла. Салата эрнере темиҫе хут хатӗрлесе ҫимелле.

Сӑмсалантарнӑ тулӑ

Тулли ывӑҫ тырра ҫумалла, шыва ярса ӑшӑ вырӑна лартмалла. Тулӑ пӗрчисем 1 миллиметр тӑршшӗ сӑмсалансан аш арманӗпе авӑртмалла, тутӑ кӗме пыл хушмалла. Ирхине выҫ хырӑмла 1-ер чей кашӑкӗ ҫимелле. Курс – 1 уйӑх. Холодильникре упрамалла. Ҫак сиплев курсӗсене кашни ҫул ҫуркуннепе кӗркунне ирттермелле.

Мӑйӑрпа пыл

100 грамм аҫтӑрхан мӑйӑрне, 60 грамм /3 апат кашӑкӗ/ пыла, 50 грамм иҫӗме тата 50 грамм курагана вӗтетсе хутӑштармалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашӑкӗ ҫимелле.

Лимон цедри

Лимонӑн е апельсинӑн теркӑланӑ цедрине /ҫиелти питӗ ҫӳхе хуппи/ пӗр виҫепе пылпа хутӑштармалла. Кунне 3 хут апат умӗн 1-ер чей кашӑкӗ ҫимелле.

Курс – 2 эрне. Икӗ эрне тӑхтанӑ хыҫҫӑн тепӗр курс ирттермелле.

Диета

ВАТ ХӐМПИНЧЕ – ЧУЛСЕМ

Ват хӑмпинче вӗтӗ чулсем пулсан мӗнле сипленмеллине тухтӑр палӑртать. Диетӑна пӑхӑнни пысӑк пӗлтерӗшлӗ. Диетолог тухтӑрсем ҫапла сӗнеҫҫӗ.

Кунне ултӑ хут ялан пӗр вӑхӑтра пӗчӗк виҫесемпе апатланмалла. Вылькӑ ҫӑвне тип ҫупа улӑштармалла. Талӑкра 2 литр шыв ӗҫмелле. Ват хӑмпин чул чирӗ аптратсан 5-мӗш диета вырӑнлӑ.

Юрать: шывра, духовкӑра, пӑспа пӗҫернӗ ҫуллӑ мар какай /чӑх, пӑру, ӗне/; хуратул, сӗлӗ, вир пӑтти; вермишель, ҫусӑр сӗт ҫимӗҫӗсем /тӑпӑрчӑ, кефир/; чӑх ҫӑмарти /кунне пӗрререн ытла мар/; чӗрӗ помидор, тип ҫу /сӗтлӗ тал пиҫен, йӗтӗн, олива ҫӑвӗсем/ хушнӑ салат; пӑшӑхланӑ улма-ҫырла; типӗ улма-ҫырла компочӗ, шӑлан ҫырли чейӗ, шывпа ҫурмалла хутӑштарнӑ тин юхтарнӑ сӗткен; типӗтнӗ ыраш тата тулӑ ҫӑкӑрӗ, типӗ печени; сахӑр вырӑнне ксилит е сорбит.

Юрамасть: какайпа пулӑран хатӗрленӗ ҫуллӑ апатсем, ҫӑра шӳрпе; ӑшаланӑ какай, пахча ҫимӗҫ; консерв, кӑлпасси, салӑ; ҫуллӑ сӗт ҫимӗҫӗсем; кремлӑ кондитер изделийӗсем, тутлӑ чустаран хатӗрленӗ кукӑль-булка, шӑккалат; эфир ҫӑвӗллӗ пахча ҫимӗҫ /ыхра, сухан, редис, шпинат, кӑшкар ути/; кӑмпа; маринадланӑ, тӑварланӑ ҫимӗҫсем, пӑрӑҫлӑ соус, майонез; ҫӑра кофе тата чей, газлӑ шӗвек, минерал шывӗ, алкоголь; пӑрҫа йышшисем; рис тата манна пӑтти.

Шута илме: вар-хырӑм чирӗсем вӗрӗлсен вӗтетнӗ апат, нимӗрленӗ пахча ҫимӗҫ, ҫӑмарта хӑпартмӑшӗ, кӗсел, шывпа пӗҫернӗ шӗвӗ пӑтӑ кӑна ҫимелле. Ҫак йӗркене виҫӗ эрне пӑхӑнмалла. Унтан каллех 5-мӗш диета ҫине куҫмалла.

Ан сиенле

ЫЛТӐН ТА, КӖМӖЛ ТЕ

Вуник пумӑклӑ пыршӑ язви, гипертони, депресси, пародонтоз, церебросклероз аптратнӑ чухне ылтӑн лайӑх витӗм кӳрет.

Кӗмӗл те сывлӑхшӑн усӑллӑ. Унран сиплӗ шыв хатӗрлеме пулать. Хаклӑ чулсӑр кӗмӗле 2 стакан шыва ярса ҫурри таран хухиччен вӗретмелле. Хырӑмлӑх, ӳпке, инфекци чирӗсенчен хӳтӗленме кунне 1 хут 2 чей кашӑкӗ ӗҫмелле.

Анчах вӑраха кайнӑ темиҫе чир те пулсан тӗрлӗ металран хатӗрленӗ илем япалисене пӗр харӑс тӑхӑнма тата ҫакса ҫӳреме юрамасть. Ун пек чухне вӗсем организма япӑх витӗм кӳреҫҫӗ.

Редакци асӑрхаттарать: халӑх мелӗсемпе сипленме пуҫлас умӗн тухтӑрпа канашламалла.

Реклама тата пӗлтерӳсем

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

ПУЛӐШУ 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*

36.Олег Боголюбов – маг, экстрасенс, хиромант. Поможет в решении семейных и финансовых проблем. Исправление судьбы. Снятие любых порч и проклятий. **Т. 8-906-380-86-28.**

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

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

147.Бычков, тёлок, коров, лошадей. Т. 8-967-794-92-82.

148.Коров, бычков, тёлок, лошадей. Т. 8-905-197-73-36.

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

ТУЯНАТӐП КУПЛЮ

18.Бычков, тёлок, коров, лошадей. Т. 89625994706.

39.Бычков, коров, лошадей. Т. 8-960-310-98-78.

СУТАТӐП 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.

9.Гравмассу, песок, щебень, керамзит. Дешево. Т. 89033583021.

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

58.Сетку-рабицу, заборы, **ворота** (кованые, распашные, гаражные), ДВЕРИ железные, **ОКНА** пластиковые. Кровля и обшивка домов. Козырьки, навесы, строительные работы. Д-ка. Установка. Гарантия. **Льготникам скидки.** Т.: 89022881447, 387574. Сайт: metalservis21.ru

142.ОКНА – дёшево. Т. 89276684382.

536.ОПГС, песок, **щебень, бой** кирпича, асфальтную **крошку,** чернозем, торф. Пенсионерам, уч. ВОВ скидки. Т. 89613472547.

«ХЫПАР»
Издательство ҫурчӗ" автономи учрежденийӗ

УЧРЕДИТЕЛЬ: Чӑваш Республикин Информаци политикипе массӑллӑ коммуникацисен министерствин "Хыпар" Издательство ҫурчӗ" Чӑваш Республикин хӑй тытӑмлӑ учрежденийӗ

Ҫырӑнмалли индекс: 11524

Директор-тӗп редактор М.М.АРЛАНОВ

Редактор А.Х.ЛУКИЯНОВА

Хаҫата Федерацин ҫыхӑну, информаци технологийӗсен тата массӑллӑ коммуникацисен сферинчи надзор службинче /Роскомнадзор/ 26.04.2013 ҫ. ПИ ФС77-53798 №-пе регистрациленӗ.

РЕДАКЦИПЕ ИЗДАТЕЛЬ АДРЕСӖ: 428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчӗ, 13, Пичет ҫурчӗ, III хут.
ЫЙТСА ПӖЛМЕЛЛИ ТЕЛЕФОНСЕМ: 56-03-04,56-00-67.
коммерци дирекцийӗ: 28-83-70, 56-15-30 – инспекторсем. hypar2008@rambler.ru
Факс: (8352) 28-83-70
Электронлӑ почта: hypar1@mail.ru

Хаҫата «Хыпар» Издательство ҫурчӗ» АУ техника центрӗнче калӑпланӑ, «Чӑваш Ен» ИПК АО типографийӗнче пичетленӗ, 428019, Шупашкар хули, И.Яковлев проспекчӗ, 13. 64-24-01 – издательство директорӗ.
Номере 26.07.2016 алӑ пуснӑ. Пичете графикпа 18 сехетре алӑ пусмалла, 12 сехетре алӑ пуснӑ.
Тираж 4560. Заказ 2571.

Реклама тексчӗсемпе пӗлтерӳсемшӗн вӗсене паракансем яваплӑ.