ХЫПАР
Сывлăх
1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă
12+
29 (845) №, 2015, июль/утă, 29
Хакĕ ирĕклĕ

Ансат сиплев

РЕВМАТИЗМРАН – ПАХЧА ЭМЕЛĔСЕМ

● Ыратакан тĕле йӳç кăшман /редька/, пыл тата шурă эрех хутăшĕпе сăтăрни лайăх пулăшать. 1,5 стакан сĕткене 1 стакан пылпа, 0,5 стакан шурă эрехпе, 1 апат кашăкĕ шултра тăварпа хутăштармалла.

● Ревматизм тата подагра аптратсан сельдерей тымарĕнчен юхтарнă сĕткен витĕмлĕ. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ чĕрĕ тымара тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, савăта ăшă чĕркесе 4 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен çур сехет маларах 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сельдерей тымарне сивĕ шыва та ярса лартма юрать. Çак шĕвеке кунне 3 хут апатчен чĕрĕкшер стакан ĕçмелле.

● Вăрах ревматизмран нимĕç халăх медицинин рецепчĕпе сипленни ырă витĕм кӳрет. 1 литр шыва шалча пăрçин /фасоль/ вĕтетнĕ 20 грамм хутаçне ямалла, вăйсăр çулăм çинче 2-3 сехет вĕретмелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 4-5 хут çуршар стакан ĕçмелле.

ЙĔТĔНПЕ СУХАН

Юн пусăмĕ ӳснинчен сипленме йĕтĕн /лён/ вăррипе сухан шывĕ пулăшаççĕ.

Термоса 2 апат кашăкĕ йĕтĕн вăрри тата тин вĕренĕ 2 стакан шыв ямалла. Çĕр каçа лартмалла, вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле. Ирхине шĕвеке выç хырăмла 1 стакан ĕçмелле. Тепĕр стакан – каçхи апат умĕн. Пыршăлăх ĕçĕ те йĕркене кĕрет. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

Çапах та йĕтĕн шывне чарăнмасăр ĕçмелле мар. Тăхтавсем вăхăтĕнче юн пусăмне йĕркене кĕртме сухан шывĕпе усă курмалла. Вăтам пĕр сухана хуппипех стакана хумалла, вĕренĕ сивĕ шыв хушмалла, çĕр каçа лартмалла. Ирхине выç хырăмла ĕçмелле. Кашнинчех çĕнĕрен хатĕрлемелле.

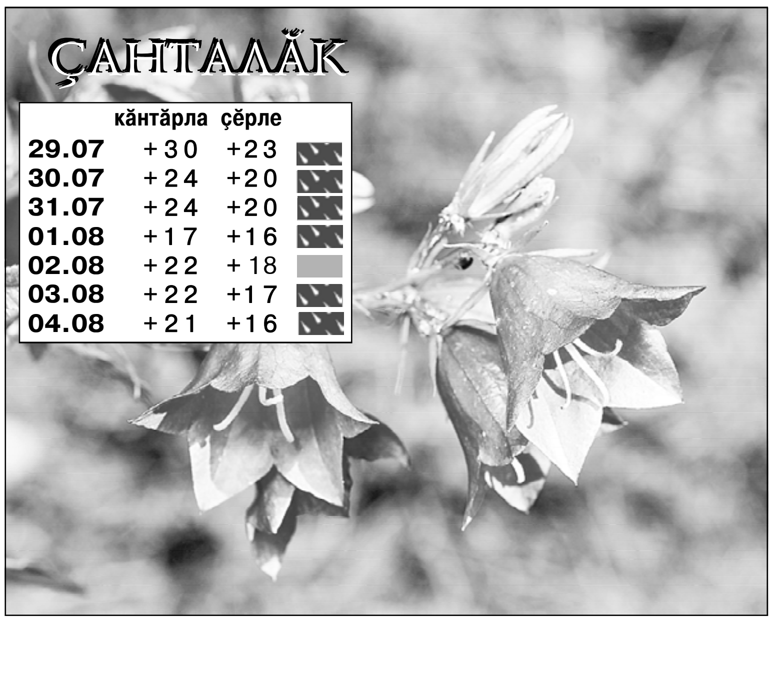
ЫХРА УТИПЕ

Чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсемпе аптрасан сывлăха лайăхлатма юн тымарĕсене тасатмалла. Ыхра ути /черемша/ пулăшать.

Ӳсен-тăранăн çĕр çийĕнчи пайне татса илмелле. Çумалла, алшăллипе типĕтмелле, вĕтĕ вакламалла. 1 пай курăка 2 пай шурă эрехе ярса çутă çинче 3 эрне лартмалла, сăрăхтармалла. Çур стакан сивĕ шыва 5-10-шар тумлам настойка ярса ĕçмелле. Сиплев – сывлăх лайăхланиччен.

ХĂМЛА ÇĂВĔ

Мăй остеохондрозне пула ыратнине ирттерме хăмла çăвĕ хатĕрлемелле. Çур литр банкине хăмла пучахĕсем тултармалла, хĕрринченех тип çу хушмалла. 2 эрне лартмалла. Малтан ĕнсене сăтăрса ăшăтмалла, унтан хăмла çăвĕнче йĕпетнĕ салфетка хумалла, çиелтен компресс хучĕпе /полиэтиленпа мар/ витмелле, пусма татăкĕпе çирĕплетмелле. Çакăн пекех ыратакан пилĕкпе сыпăсене те сиплеме юрать.



	кăнтăрла	çĕрле
29.07	+30	+23
30.07	+24	+20
31.07	+24	+20
01.08	+17	+16
02.08	+22	+18
03.08	+22	+17
04.08	+21	+16

Витĕмлĕ

ÇĔМĔРТ ЧĔЛĔМРЕН СИВĔТЕТ

Туртма пăрахмалли меслетпе отпуск вăхăтĕнче усă курсан лайăхрах. Вăхăта тăсмалла мар, сигаретсене, пепельницăна, сиенлĕ йăла çинчен аса илтерекен пĕтĕм япалана тӳрех кăларса пăрахмалла. Туртас килекен туйăм çеккунтлăха кăна вăранать. Çак тапхăрта çăвара апат соди хушнă шывпа /1 стакан шыва 1 чей кашăкĕ сода/ чӳхесе хăвăра пулăшма пулать. Е тарăннăн сывласа илмелле те тăххăр таран шутланă хыççăн сывласа кăлармалла.

Никотин туртăмĕнчен хăтăлма пулăшакан чăмлаксем, пластырьсем пур. Халăх меслечĕ те паха. Çмĕрт турачĕсене хуçса илмелле, çулçисене иртмелле. Туратсене пĕр сантиметр тăршшĕ вакламалла, сĕтел çине хурса типĕтмелле, шăрпăк курупкисене тултармалла. Яланах пĕрле илсе çӳремелле. Туртас килсенех çĕмĕрт патакне çăвара хыпса мунчала пек пуличченех чăмламалла.

Ку меслет ансат та витĕмлĕ пулнипе палăрса тăрать. Сăмах май, çĕмĕртре никотин туртăмне вăйсăрлатакан япала пур.

ÇЕМÇЕ ТЕ ĂШĂ

Хулпуççисен мышцисем ыратсан хыр, чăрăш е шурă чăрăш /пихта/ йĕкелĕсемпе массаж туни çăмăллăх кӳрет.

Малтан йĕкеле тин вĕренĕ шыва чиксе пиçĕхтермелле. Вăл çемçелет, унсăр пуçне ăшă йĕкелпе массаж тунин витĕмĕ те вăйлăрах. Ӳте çуллă крем сĕрмелле те ыратакан мышцăсем тата пĕтĕм кĕлетке тăрăх ăшă йĕкеле кустармалла.

ПĔÇЕРТСЕ ЯРСАН

✦ Ӳте пĕçертсе ярсан сиенленнĕ вырăна кирек мĕнле çăнăх сапмалла. Кăштах чĕтмалла кăна – ыратни тата чĕпĕтни хăвăрт иртеççĕ.

✦ Организма пĕтĕмĕшле çирĕплетме кунне 2-3 хут пыл хушнă вĕлтрен чейĕ 1-2-шер чашăк ĕçмелле.

✦ Иммунитета лайăхлатма кунне 3-5 хут 1-2-шер апат кашăкĕ вĕлтрен сĕткенĕ ĕçмелле.

✦ Мозольсем аптратсах çитерчĕç-и? Сухан хуппине эрех уксусне ярса 2 эрне ислетмелле. Мозоль çине хурса çирĕплетмелле, çĕр каçа тытмалла.

Вадим Степанов – республикăн офтальмологи клиника больницин ачасен уйрăмĕн заведующийĕ, аслă квалификаци категориллĕ тухтăр. Ĕçтешĕсем вăл опытлă специалист, пултаруллă ертӳçĕ пулнине палăртаççĕ. Пĕчĕк пациентсен ашшĕ-амăшĕ ăна ачисене куç чирĕсенчен сыватас тĕлĕшпе чуна парса тăрăшнăшăн тав тăваççĕ. Вадим Вениаминович – Чăваш Енри медицина ĕçченĕсен ассоциацийĕн, Раççейри офтальмологсен обществин чăваш регион уйрăмĕн членĕ.

Сăнӳкерчĕке больница сайтĕнчен илнĕ.

ÇĂКĂРА СĔРСЕ

Лямбли текен паразитсенчен хăтăлма çăмăл мар. Халăх сиплевçисем ятарлă бутерброд çиме сĕнеççĕ.

Ирсерен выç хырăмла пысăк мар хура çăкăр татăкне аптека тикĕтне çӳхен сĕрсе çимелле. Вăл лямблисене витĕмлĕ пĕтерет. Темиçе кун сипленсен вĕсенчен тĕпĕ-йĕрĕпех хăтăлма май пуррине палăртаççĕ.

МУСКАТ МĂЙĂРĔПЕ

Урари венăсем варикозла сарăлсан ансат меслетпе усă курма пулать. Витĕмĕ палăртăр тесен нумай вăхăт сипленмелле.

200 грамм мускат мăйăрне вĕтĕ теркăпа хырмалла, 1 литр шурă эрехе ямалла. 2 эрнерен сăрăхтармалла, тĕпĕнчи каяшне пăчăртаса шĕвекне юхтармалла. Настойкăна кунне 3 хут 25-шер тумлам ĕçмелле. Шĕвек çур çула çитет. Вăл лайăх пулăшнине палăртаççĕ.

Хисеплĕ вулакансем!

"Хыпар" Издательство çурчĕн кăларăмĕсене 2016 çулăн I çуррине илсе тăмашкăн

июль уйăхĕнчен тытăнса август уйăхĕн 31-мĕшĕччен – ЙӲНĔ ХАКПА!

"ХЫПАР" – 625,62 тенкĕ

/кăçалхи II çур çултинчен 172,44 тенкĕ йӳнĕрех/

"Хыпар"-эрнекун – 325,92 тенкĕ

/19,62 тенкĕ йӳнĕрех/

"СЫВЛĂХА" 223,2 тенкĕпе çырăнтараççĕ

Пĕлни пăсмасть

ПАХЧАРА ЧЕЧЕК НУМАЙ

Чечексене илемĕшĕн ӳстеретпĕр. Çав вăхăтрах вĕсенчен хăшĕ-пĕри апатра та питĕ усăллă пулнипе палăрса тăраççĕ. Тĕслĕхрен, артишок, настурци, бархатцы.

Бархатцы

Унăн чечекĕ кресс-салатпа армути тути калать. Анчах апатра ылтăнрах сарă бархатцы чечекĕпе кăна усă кураççĕ, хăмăртарах хĕрлĕ тата лимон тĕслĕ чечексем çиме юрăхлă мар. Чечекĕ каротинпа, С, Р тата Е витаминсемпе пуян, унра эфир çăвĕ, сăрлакан сарă япала пур.

Бархатцы чечекне салата, яшкана, соуса, тутлă шыва витаминсемпе тата микроэлементсемпе пуянлатма хушаççĕ.

Грузи кухнинче бархатцы чи юратнă техĕмлĕхсенчен пĕри шутланать, ăна имерети шафранĕ теççĕ. Типĕтсе çăнăх пуличчен вĕтетнĕ чечеке тухăçра шафран вырăнне апата тата сăрă вырăнне сыра, эрехе, улма-çырларан хатĕрленĕ пылак шыва хушаççĕ.

Сиплĕ, организма пĕтĕмĕшле çирĕплетекен чей рецепчĕ: 2 апат кашăкĕ бархатцы чечекне тата 1 чей кашăкĕ тупăлха /таволга/ чечекне тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 20 минут лартмалла. Чейе кунне 3 хут апат умĕн 1-ер стакан ĕçмелле.

Настурци

Пылакрах техĕмлĕ чечекрен яшка, салат хатĕрлеççĕ. Ĕлĕк мăнастырьсенче настурцин чечекĕпе çулçине салата хушнă, çак блюдăна "кардинал салачĕ", çамрăклăхпа сывлăх çăлкуçĕ тесе хакланă. Пахалăхне кура настурцие тĕслĕ салат теççĕ.

Хальхи диетологсем чечек чăннипех усăллă пулнине çирĕплетеççĕ. Настурци хушнă апатсем диетăра тата сиплевре пĕлтерĕшлĕ вырăн йышăнаççĕ. Настурцире фитонцидсем, каротин пур, вăл С, В1, В2 витаминсемпе, йодпа, калипе, фосфорпа пуян. Унсăр пуçне ӳсен-тăран антибиотикĕсем пур.

Артишок

Артишок – пурте лайăх пĕлекен тал пиçенпе хупах тата астра тăванĕ. Чечеке ларнă тапхăрта артишок 7-8 сантиметр диаметрлă хĕрлĕрех кăвак карçинккасемпе витĕнет, тал пиçене уйрăмах аса илтерет. Анчах ăна сарăлма памасăрах касса илмелле. Шăпах йĕкел евĕр пиçсе çитмен çак папкасемпе апатра тата медицинăра усă кураççĕ.

Артишокра – 3 процент белок, 10-15 процент углеводсем, аскорбин йӳçекĕ, В1, В2 витаминсем, каротин, паха минералсем. Ӳсен-тăрана цинарин йӳçек тутă кĕртет. Çак япала пĕвершĕн питĕ усăллă, ват шĕвекне, шăка çемçен хăвалама пулăшать. Унсăр пуçне цинарин пуррине кура артишок атеросклерозран усăллă. Артишок вар хытнипе кĕрешме пулăшакан инулинпа та пуян.

Диета апатланăвĕнче ӳсен-тăран пысăк вырăн йышăнать. Ку унра калори питĕ сахаллинчен те килет: 100 грамм чĕрĕ артишокра 28 килокалори, пĕçернинче – 53 килокалори.

Килти тухтăр

ШĂМĂ ӲСЕТ ТЕ ӲСЕТ

Уран пуç пӳрнин аялти сыппинче шăмă ӳссен килти мелсемпе усă курни лару-тăрăва лайăхлатма май парать. Çак сĕнӳсене шута илме сĕнетпĕр.

1. Массаж тумалла. Уран пуç пӳрне ӳснĕ тĕлти пайне, унтан пӳрнине те çавра хусканусемпе массаж тумалла. Ансат çак массажа тăтăшрах тума тăрăшăр.

2. Сĕрмелле. Мăкăрлнă шăмă таврашĕнчи ӳте кашни кунах йод настойки сĕрмелле.

3. Сăтăрмалла. Аптека каштан настойкипе шăмма кашни кун сăтăрмалла.

4. Çемçетмелле. 2 апат кашăкĕ тăвара 1 литр шывра ирĕлтермелле, 10 тумлам йод хушмалла. Урасене çак шĕвеке чиксе 15 минут лармалла. Унтан урасене шăлса типĕтмелле, çуллă крем сĕрмелле. Процедурăна кашни кун икĕ эрне тумалла. 2 эрне тăхтамалла та тепĕр курс ирттермелле.

5. Ваннăчка тумалла. Шăнăр курăкĕн /подорожник/ çулçипе календула чечекне пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 4 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 2 литр шыва ямалла, 30 минут лартмалла. Çак шĕвеке янă савăта урасене 20-30 минут чиксе лармалла. Процедура хыççăн урасене шăлса типĕтмелле, çуллă крем сĕрмелле. Ӳснĕ шăмă шыçсан пулăшать.

6. Морс ĕçмелле. Кĕтмел /брусника/ çырлине нимĕрлемелле. 2 стакан çырлана 1 литр шыва ямалла, çулăм çине лартмалла, вĕреме кĕртмелле те çулăм çинчен илмелле. Сăрăхтармалла, сивĕнсен сахăр е пыл хушмалла.

7. Курăксен шĕвекĕ хатĕрлемелле. 100-шер грамм кĕтмел, хурăн çулçисене, йыт çĕмĕрчĕн /крушина/ хуппине, 200 грамм сарă кушак урине /бессмертник/, 50 грамм шур тăрăллă хыт курăка /тысячелистник/ хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ пухха тин вĕренĕ 300 миллилитр шыва ямалла, 5 минут вĕретмелле. Çулăм çинчен илсен 4 сехет ăшă вырăнта лартмалла. Апатчен 15-20 минут маларах çуршар стакан ăшăлла ĕçмелле.

8. Чей пĕçермелле. Чей заваркине темиçе касăк панулми хушмалла, вăл шăк йӳçекĕн тăварĕсене кăларать.

Сăмах май, çĕрлене хирĕç шăмă çине чĕрĕ ĕне ашне çӳхе касăк хумалла, бинтламалла, чăлха тăхăнса çывăрма выртмалла. Çĕр каçа какай типет, шăмă пĕчĕкленет.

КИШĔР ÇИМЕЛЛЕ

Геморрой аптратсан халăх мелĕсемпе сипленни çăмăллăх кӳрет. Хăш-пĕр рецептпа паллаштаратпăр.

✦ Тĕкĕрчене /трилистник/, армутине /полынь/, кăйкăр курăкне /горечавка/ пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 1 чей кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса 30 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 2 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

✦ Кун тăршшĕпе теркăланă чĕрĕ кишĕр май килнĕ таран ытларах çиме тăрăшмалла. Çĕрлене хирĕç ут кăшкарĕ /конский щавель/ ярса пиçĕхтернĕ питĕ вĕри шĕвеке 1 стакан ĕçмелле.

✦ Ыхран тасатнă шăлĕсене чăмламасăрах çăтмалла. Ыхра ирĕлмест, каяшпа пĕрле пыршăлăх тăрăх куçса чирлĕ пырша хĕртсе илет, сывалма пулăшать.

✦ Тăртаннине, ыратнине ирттерме сиплĕ пăр пулăшать. Ăна эмел курăкĕн /ромашка/ чечекĕ, вĕлтрен çулçи, юман хуппи ярса вĕретнĕ шыва шăнтса хатĕрлемелле. Пăра геморрой мăкăлĕсем çине темиçе минута хураççĕ.

ЧУСТА СИПЛЕТ

Остеохондроза пула ыратма пуçласан ыраш чусти хурса сипленни ырă витĕм кӳрет.

Çур литр ăшă шыва 70-100 грамм чĕрĕ çĕпре тата ыраш çăнăхĕ ярса чуста çăрмалла. Ăна сулхăнрах тĕттĕм вырăнта 7 кун лартмалла. Хăпарма пуçласан пăтратсах тăмалла. Çичĕ кунран сиплĕ чуста хатĕр.

Компреса хатĕрленĕ вăхăтра малтан 1 чей кашăкĕ апат соди хушнă 1 стакан вĕри сĕт пĕчĕк сыпкăмсемпе ĕçмелле. Унтан 2 сий марльăна чуста сĕрмелле. Типĕ алă çине 3 тумлам скипидар тумлатса ыратакан пилĕке сăтăрмалла. Пилĕк çине чусталлă марльăна хумалла, çиелтен целлофанпа, мамăкпа витмелле, пысăк алшăллипе чĕркесе çыхмалла. Ăшă утиялпа витĕнсе 40-60 минут выртмалла. Ӳт кăштах пиçсе кайсан нимĕн те сĕрмелле мар – хăй тĕллĕн тӳрленме памалла.

Курс – 7 кун. Сиплĕ чустапа темиçе хут усă курма юрать.

ЧĔРЕ ЭЛИКСИРĔ

Вăл чĕре мыщцине çирĕплетет, юн пусăмне йĕркене кĕртет, юнри холестерин шайне чакарать.

Çӳллĕ анăç курăкĕн /девясил/ вĕтетнĕ тымарĕ 70 грамм, пыл 30 грамм, лайăх çунă тасатман сĕлĕ 50 грамм кирлĕ. Сĕлле çур литр шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те çулăм çинчен илмелле, 3-4 сехет лартмалла. Унтан анăç курăкĕн тымарне сĕлĕ шывне ямалла, каллех вĕреме кĕртмелле, çулăм çинчен илмелле те 2 сехет лартмалла. Сăрăхтармалла, пыл хушмалла.

Шĕвеке кунне 2-3 хут апат умĕн çуршар стакан ĕçмелле. Курс – 2 эрне.

Тимлĕх

КУÇЛĂХ – СИРЕ ЮРĂХЛИ

Хĕвел пайăркисенчен хӳтĕлекен куçлăха илемне кура кăна мар, вăл куçа мĕнле витĕм кӳме пултарнине шута илсе тимлĕ суйламалла. Офтальмологсем çапла сĕнеççĕ.

1. Куç çывăха кайсан /близорукость/ кĕленчи хăмăр тĕслине туянмалла, инçете кайнисен /дальнозоркость/ – симĕс тĕслине.

2. Куç çивĕчлĕхĕ йĕркеллĕ çынсене хура, хăмăр, сăрă кĕленчеллисем пурте юраççĕ, вĕсем тĕслĕ пайăркасене пĕр евĕрлех çăтса илеççĕ.

3. Линза ытла çутă та, тĕксĕм те пулмалла маррине асра тытăр.

4. Сарă тата кĕрен кĕленчеллĕ куçлăхсене хĕвел çути тĕтреллĕрех чухне тăхăнма кăлараççĕ, мĕншĕн тесен вĕсем фильтрацийĕ çителĕксĕр.

5. Кăвак кĕленчеллĕ куçлăхсем ытларах модăллă аксессуар вырăнĕнче, вăл хĕвелрен хӳтĕлеймест.

6. Хĕвел янкăрлăхне кура çуталакан е тĕксĕмленекен "хамелеон" линзăллă куçлăх паха. Вăл хрусталике çутă тăрук улшăнса тăнинчен хӳтĕлет. Анчах çак куçлăха водительсен тăхăнма юрамасть.

Халăх медицини

АРТРИТ НУШИНЧЕН

■ Кĕтмел /брусника/ çырлине, утмăлтурат /василек/ чечекне, эмел шур курăкĕн /шалфей чечекне, сиплĕ вероника курăкне пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 1 чей кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса 20 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне пĕрре 1 стакан вĕрилле ĕçмелле. 2 эрне сипленнĕ хыççăн тепĕр тĕрлĕ рецептпа сипленме пуçламалла.

■ Укропа, хурлăхан çулçине, пилеш çырлине, петрушка вăррине, кавăн вăррине пĕр виçепе илмелле, лайăх вĕтетсе хутăштармалла. 200 грамм хутăша тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, 1 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 2 хут 1-ер стакан шĕвеке сахăр е пыл хушса ĕçмелле.

■ Ыратакан сыппа сăтăрма прополис маçĕ хатĕрлеме пулать. 100 грамм вĕтетнĕ прополиса 100 грамм тип çăва ямалла, шыв мунчине лартса çур сехет ăшăтмалла, пăтратсах тăмалла. Прополис çура йăлтах ирĕлсе пĕттĕр. Сыппа сăтăрас умĕн маça сивĕтмелле.

Фитотерапи

МĂЙ ОСТЕОХОНДРОЗĔ АПТРАТАТЬ

Мăй остеохондрозĕ вĕрĕлесрен тата вăл малалла аталанасран сыхланма фитотерапи мелĕсемпе туллин усă курмалла. Курăксенчен хатĕрленĕ эмелсем шыçнине, ыратнине иртерессĕ, тĕртĕмсенчи юн çаврăнăшне вăйлататçĕ, кăмăрчаксемпе шăмăсенчи минерал çаврăнăшне лайăхлататçĕ, организмран ытлашши тăвара кăлараççĕ.

Маç, компресс

Мăя настойкăпа сăтăрни, компресс хуни, маç сĕрни остеохондроз чухне питĕ витĕмлĕ сиплев процедурисем шутланаççĕ. Вĕсем биологи тĕлĕшĕнчен хастар пăнчăсене витĕм кӳреççĕ, çурăм шăммин хускану сегменчĕсен нерв-мышца аппарачĕн ĕçне йĕркене кĕртессĕ.

● Сирень чечекĕн настойки: 1 стакан типĕ чечеке çур литр шурă эрехе ямалла, ăшă тĕттĕм вырăнта 10 кун лартмалла. Настойкăпа ĕнсене кунне 2 хут сăтăрмалла. Сиплев курсĕ – 2 эрне.

● Упа хăлхи /коровяк скипетровидный/ чечекĕн настойки: 50 грамм типĕ чечеке 70 процентлă çур литр спирта ярса 2 эрне лартмалла. Ыратакан ĕнсене кунне 1-2 хут сăтăрма усă курмалла.

● Сăтăрмалли хутăш: сиренĕн пĕр ывăç чĕрĕ чечекне е çулçине аш арманĕпе авăртмалла, 250 миллилитр хура йӳç кăшман сĕткенĕ, 200 грамм пыл, 150 грамм шурă эрех хушмалла. 5 кун лартмалла. Настойкăпа ĕнсене кунне 1 хут сăтăрмалла.

● Ылтăн хунав /золотой ус/ настойки: 35-40 хунавне аш арманĕпе авăртмалла, 1 литр шурă эрехе ямалла, тĕттĕм вырăнта 2 эрне лартмалла. Тĕксĕмрех кĕрен тĕслĕ настойкăна тĕксĕм кĕленче савăта лайăх сăрăхтарса илмелле, сулхăн тĕттĕм вырăнта упрамалла. Унпа ĕнсене сăтăрмалла тата ăна кунне 3 хут апатчен вĕренĕ чĕрĕк стакан шыва 1-ер чей кашăкĕ ярса ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 10 кунлăх тăхтавсемпе 3-шер эрне.

● Лавр çулçипе уртăш /можжевельник/ е пихта лăссин маçĕ: 1 пай лавр çулçине çăнăх пуличчен вĕтетмелле, 5 пай вĕтĕ ваклансă лăсăпа хутăштармалла, 10 пай шăратнă çу ярса килĕре лайăх тӳмелле. 5-7 кун лартмалла. Ĕнсене маçпа кунне 2 хут сăтăрмалла.

● Хăмлапа хура тирек папкин маçĕ: 3 пай вĕтетнĕ типĕ хăмла пучахне 1 пай тӳнĕ тирек папкипе хутăштармалла, 5 пай услам çу е сысна ăш çăвĕ хушса лайăх пăтратмалла. 5 кун лартмалла. Маçпа кунне 2 хут ĕнсене сăтăрмалла.

Шута илме. Çак меслетсемпе сипленни ыратнине лăплантарма пулăшать. Анчах пĕр сиплев курсĕ çителĕксĕр, сывлăха нумайлăха лайăхлатма темиçе курс кирлĕ пулма пултарать.

Курăксен шĕвекĕпе

Эмел курăкĕсенчен хатĕрленĕ шĕвексем организмри япаласен ылмашăнăвне, организмри минералсен пĕтĕмшле ылмашăнăвне лайăхлатма, тĕртĕмсем шыçнине иртерме, тăварсене кăларма, çурăм шăммин сыпписен хушшинчи кăмăрчаксене хондропротектор витĕмĕ кӳме пулăшаççĕ.

● Сельдерейăн тымарне е туни-çулçине вĕтетмелле, 2 апат кашăкĕ илсе 1 апат кашăкĕ любисток тымарĕпе, 1 апат кашăкĕ кĕтмел /брусника/ çулçипе, 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ шăлан /шиповник коричный/ тымарĕпе хутăштармалла. Пухха 1 литр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10 минут пиçĕхтермелле, илсен ăшă вырăнта 3 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 2 эрне, тăхтав – 1 эрне. 2-3 сиплев курсĕ иртермелле.

● Хупахăн 50 грамм тымарĕпе хĕç курăкĕн /сабельник/ 50 грамм тымарне çур литр шурă эрехе ямалла, ăшă тĕттĕм вырăнта 2 эрне лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен чĕрĕк стакан шыва 30-35 тумлам настойка ярса ĕçмелле. Çавăн пекех кунне 2 хут настойкăпа ĕнсене сăтăрмалла.

● 3 пай сысна курăкне /горец птичий, спорыш/, 2 пай кăвак хăмла çырли /ежевика/ çулçине, 2 пай хурăн çырли /земляника/ çулçине, 1 пай куршанак /репейник аптечный/ çулçине, 1 пай чăрăш тăррине /хвощ полевой/ хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха термоса тин вĕренĕ çур литр шывпа пĕрле ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3-5 хут апатчен çур сехет маларах стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1-ер эрнелĕх тăхтавсемпе 3-шер эрне.

Ырă сĕнӳсем

ВĂРĂМТУНА ТАПĂНСАН

Вăрăмтуна çыртсан ӳт тăртанать, хытă кĕçĕтме пуçлать, тăтăш хыçнипе кĕсенленет. Çак амакран хăвăртрах хăтăлма мĕн тумалла-ха?

◆ Çыртнă вырăна хыçма юрамасть, мĕншĕн тесен унта инфекци лекме пултарать, çакна пула суран сываласси вăраха каять.

◆ Кĕçĕтме пуçланине, ӳт хĕрелнине апат содипе иртерме пулать. 1 чей кашăкĕ содăна çур литр ăшă шывра ирĕлтермелле. Унра йĕпетнĕ бинта вăрăмтуна çыртнă тĕле темиçе çеккунта хумалла. Сăтăрмалла мар, унсăрăн тата ытларах кĕçĕтме тытăнать.

◆ Килти аптечкăра ылтăн тымар /родиола розовая/ пулсан аван. Хурт-кăпшанкă çыртнинчен вăл питĕ витĕмлĕ пулăшать. 50 грамм вĕтетнĕ типĕ тымара тĕксĕм тĕслĕ кĕленчери çур литр шурă эрехе ямалла. Вăхăт-вăхăтпа силлесе икĕ эрне лартмалла. Çыртнă вырăна кунне темиçе хут ылтăн тымар настойкинче йĕпетнĕ мамăкпа лачкамалла. Кĕçĕтни хăвăрт иртет, çыртнин йĕрĕ те юлмасть.

◆ Тăртаннинчен пăр лайăх. Ӳт-пӳре вăрăмтуна çыртнă вырăн нумай пулсан сивĕрех ванна пулăшать. Ваннăри шыва 1 стакан тинĕс тăварĕ тата темиçе тумлам лаванда эфир çăвĕ /аллерги çук пулсан/ хушмалла. Процедура кĕлеткене çемçетет, ӳте лăплантарать.

◆ Ӳте хыçса чĕртерсе пĕтерсен зеленка сĕрмелле. Вăл кĕçĕтнине иртерет, сурана дезинфекцилет, хăвăртрах сывалма пулăшать.

◆ Кĕçĕтекен ӳте уксус, "Звездочка" бальзам, ментоллă шăл пасти, валокордин е корвалол, тӳсе йĕпетнĕ валидол сĕрмелле. Ку ӳте сивĕтет, ыратнине иртерет.

◆ Ыхра шăлне нимĕрлемелле, шывпа çурмалла хутăштармалла. Унра йĕпетнĕ мамăка е бинта сиенленнĕ ӳт çине хурса кĕçĕтни иртиччен тытмалла.

◆ Тăртаннине иртерме, кĕçĕтнине лăплантарма хура хуçалăх супăнĕ пулăшать. Ăна çĕçĕпе хырса шывпа çăра пăтă пек пуличчен хутăштармалла. Çак пăтта вăрăмтуна çыртнă ӳте лачкасах сĕрмелле. Сывлăх лайăхланиччен çумалла мар.

Кирлĕ пулĕ

СТРЕСС Е ЧИР ХЫÇÇĂН

Çак тимре /опоясывающий лишай/ – герпесăн йывăр формисенчен пĕри. Вирус хăмписем тутана мар, кĕлеткен тĕрлĕ пайĕнчи ӳте сиенлеççĕ. Хăш чухне вăл организмра чир, стресс хыççăн, иммунитет чаксан аталанать. Çавăнпа чи малтанах иммун тытăмне çирĕплетме тăрăшмалла. Çак рецептсенчен пĕрне суйласа илме пулать.

✦ Прополисăн аçтăрхан майăрĕ пысăкăш касăкне вĕтетмелле, 200 миллилитр спирта ямалла. Савăта кашни кун силле-силле пĕр эрне лартмалла. Кунне 2 хут – ирхине тата каçхине – çур стакан ăшă шыва 1 чей кашăкĕ настойка ярса ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 эрне.

✦ Икĕ литр банкине хăлха çакки курăкĕн /одуванчик/ чечекне пусармасăр тултармалла, хĕрринченех шурă эрех хушмалла. Тĕттĕм вырăнта 21 кун лартмалла, куллен силле-силле илмелле. Кунне 3 хут апат хăçан çинине уямасăр 1 чей кашăкĕ настойкăна шывпа ĕçмелле. Курс – 3-4 уйăх.

✦ Хăван 1 апат кашăкĕ типĕ хуппине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Пĕр сехетрен сăрăхтармалла. Настойкăна кунне 3 хут апат умĕн чĕрĕкшер стакан ăшăлла ĕçмелле. Чылай вăхăт, сывлăх лайăхланиччен сипленмелле.

✦ Тупăлхапа /таволга/ календулăн 2-шер апат кашăкĕ типĕ чечкĕсене çур литр шурă эрехе ярса 2 эрне лартмалла. Настойкăна ĕçме те, унпа сиенленнĕ ӳт çине примочка хума та юрать.

Кунне 3 хут çур стакан шыва 1 чей кашăкĕ настойка ярса ĕçмелле.

Тимре хăмписем çине настойкăра йĕпетнĕ салфетка кунне темиçе хут 15-шер минута хумалла.

Нумай вăхăт, сывлăх лайăхланиччĕнех сипленмелле.

Çутçанталăк парни

СĔТЛĔ ТАЛ ПИÇЕН

Сĕтлĕ тал пиçен /расторопша пятнистая/ хăй йышĕнчи ӳсентăранран çулçисем шурă пăнчăсемлĕ пулнипе уйрăлса тăрать. Унăн препарачĕсем шыççа хирĕçле, сурана ӳт илтерекен витĕмлĕ. Пĕвершĕн уйрăмах паха, унăн клеткисене çĕнетме, çирĕплетме пултараççĕ.

Пĕверĕн шыçă чирĕсем. Ӳсен-тăранăн 3 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ вăррине тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла. Вăйсăр çулăм çине лартмалла, шĕвекĕ çурри хухиччен вĕретмелле, сăрăхтармалла. Кашни сехетре 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – 3 эрне. 2 эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс пуçламалла.

Мĕнпе те пулин наркăмăшлансан. 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ курăка термосри тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла. Çĕр каçа лартмалла, ирхине сăрăхтармалла. Кунне 3 хут çуршар стакан ытларах ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Тăвар пухăннипе ыратсан. Сĕтлĕ тал пиçенĕн 1 апат кашăкĕ вăррине çăнăх пуличчен вĕтетмелле. Тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Шыв мунчинче 30 минут пиçĕхтермелле, илсен 10 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Малтанхи калăпăшне çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Кунне 3 хут апат умĕн 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Шăл ыратсан. Ӳсен-тăранăн 1 чей кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ тымарне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 5 минут вĕретмелле, илсен 1 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Шĕвекпе çăвара кунне темиçе хут чӳхемелле. Ыратни иртиччĕнех сипленмелле.

Организма шлаксемпе наркăмăшсенчен тасатма. Сĕтлĕ тал пиçенĕн чĕрĕ çулçисене аш арманĕпе авăртмалла. Кунне 3 хут выç хырăмла 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – 1 уйăх.

СУНАСА ХИРĔÇ

Вăйлă сунас, гайморит аптратсан 1 апат кашăкĕ теркăпа хырнă хура хуçалăх супăнне, 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ сухана, 1 апат кашăкĕ тип çăва хутăштармалла. Шыв мунчине лартса супăнь ирĕличчен вĕрилентермелле, пăтратсах тăмалла. Супăнь ирĕлсен шыв мунчинчен илес умĕн 1 чей кашăкĕ пыл тата 2 тумлам шурă эрех хушмалла. Сивĕтмелле.

Хутăша вĕçне мамăк чĕркенĕ шăрпăксене сĕрмелле. Çак шăрпăксене сăмса шăтăкĕсене асăрханса чикмелле. 15 минут тытмалла. Процедурăна кунне 3 хут тумалла. Сиплев – 3-5 кун.

СИЕНЛЕННĔ ӲТЕ

Тимререн /лишай/ тата кĕсенрен хăтăлма çак рецептсем витĕмлĕ пулăшаççĕ.

■ Шĕпĕн курăкĕн /чистотел/ пĕр ывăç чĕрĕ чечекне çур стакан шурă эрехе ямалла, икĕ апат кашăкĕ хĕвелçаврăнăш çăвĕ хушмалла. Тĕттĕм вырăнта 4 кун лартмалла та сăрăхтармалла. Сиенленнĕ ӳте хутăша кунне 2-3 хут сĕрмелле. Курс – сываличчен.

■ Çур литр сĕте, икĕ апат кашăкĕ хĕвелçаврăнăш çăвне, 1 чей кашăкĕ содăна, 1 чей кашăкĕ /сахалрах та юрать/ апат уксусне хутăштармалла. Ăна сиенленнĕ ӳте кунне темиçе хут сĕрмелле. Курс – 1 эрне.

Илемлĕх тĕпелĕ

ПИТПЕ ÇŸÇ ВАЛЛИ – ЧИЕ МАСКИ

Дерматологсем витилиго аптратсан чĕрĕ чие çиме тата тата сĕткенне ĕçме сĕнеççĕ. Ўт çинчи пăнчăсенчен хăтăлма чиери никотин йӳçекĕ пулăшать. Çӳç ытла ир шуралма пуçласан лайăх пиçсе çитнĕ çырлине çини, сĕткенĕпе çӳç тымарĕсене сăтăрни усăллă.

Ўте сиплеме чиен вĕтетнĕ çулçипе те, йывăçăн хуппи çуркалансан юхса тухнă сухăрпа /камедь/ та усă кураççĕ. Тĕслĕхрен, ўт сиенленсе юнлансан суран çине чĕрĕ чие çулçине вĕтетсе е сĕткенĕнче йĕпетнĕ мамăк хураççĕ. Шатрасем çине – чие сухăрне.

Килти косметикăра чие паллă вырăн йышăнать. Çырлинче ўте кирлĕ тутлăхлă япала чылай: органика йӳçекĕсем, пектин, хытаракан япаласем, витаминсемпе минералсем.

Ўте нӳретет, çамрăклатать

Чие маски ўте нӳретет, çамрăклатать, тасатать, тар шăтăкĕсене пĕрет. Çак çырла çуллă, сарăлнă тар шăтăкĕсемлĕ ўтшĕн уйрăмах усăллă. Çав вăхăтрах чие çырлипе сĕткенĕ тип çупа е çăра сĕтпе /сливки/ пĕрле типĕ ўте те паха витĕм кӳрессĕ.

● Çуллă ўтшĕн çак маска усăллă: чиене лӳчĕркесе сĕткенне юхтармалла. Сĕткенре йĕпетнĕ мамăка е марля салфеткăна питпе мăй çине 15-20 минута хумалла.

● Çуллă ўт валли тепĕр рецепт: кăшт крахмал хушнă чие сĕткенне питпе мăя сĕрмелле, 20 минутран ăшă шывра йĕпетнĕ мамăк тампонпа шăлса таатмалла. Сĕткен вырăнне нимĕрленĕ çырлапа усă курма юрать.

● Ывăннипе кăç айĕ тăртансан, тĕксĕмленсен нимĕрленĕ чие çырлипе хăйма е тăпăрчă хутăшне хуни пулăшать.

● Ўте шуратакан маска хатĕрлеме шултра темиçе чие çырлине лӳчĕркесе темиçе тумлам лимон сĕткенĕпе тата 2 апат кашăкĕ йӳçнĕ сĕтпе хутăштармалла. Маскăна тасатнă ўте 15-20 минута сĕрмелле, унтан сивĕ шывпа çуса тасатмалла. Ўт типĕ пулсан лимон сĕткенĕпе усă курма сĕнмеççĕ.

● Ўт типĕ чухне чие пăттине тип çупа /олива çăвĕ лайăххах/ хутăштарса питпе мăя сĕрмелле. 10 минутран мамăк тампонпа шăлса тасатмалла та ăшă шывпа çумалла.

● Ватăлакан ўт валли стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ чие пăттине 1 чей кашăкĕ пылпа /ăна аллерги çук пулсан/ тата 1 апат кашăкĕ палан сĕткенĕпе хутăштармалла. Маскăна пите сĕрмелле, 10-15 минутран сивĕ шывпа çуса тасатмалла. Маска пите тутлăхлă япаласемпе тивĕçтерет, пĕркеленчĕксене якатать.

● Усăлтаракан, тонуса çĕклекен, ўт пиçĕлĕхне ўстеркен маска валли чие çулçипе çамрăк турачĕ кирлĕ. 2 апат кашăкĕ чĕртавара тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 15 минут пиçĕхтермелле. Шĕвеке чиксе кăларнă марльăна пит çине 15-20 минута хумалла.

Çуллă пулсан

Чие сĕткенĕ хушса хатĕрленĕ маска çӳçе çирĕплетнипе пĕрлех йăлтăртатакан сывă тĕс кĕртет.

Çӳç çуллă пулсан чие маски ырă витĕм кӳрет. Çырлисене эмальленĕ кастрюле хурса лӳчĕркемелле, пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. Сĕткене çĕрулми крахмалĕ тата шултра мар пĕр лимон сĕткенĕ хушса хăйма пек нимĕр пуличчен пăтратмалла.

Маскăпа пуçа çăвас умĕн усă курмалла. Çӳçе турапа уйăра-уйăра маскăна тăршшĕпех сĕрмелле. Унтан пуçа целлофанпа витмелле, алшăллипе чĕркемелле. 40-60 минутран çӳçе ăшă шывпа шампуньпе çумалла, лимон шывĕпе /1 литр шыва – 1 апат кашăкĕ лимон сĕткенĕ/ чӳхемелле.

Хускану

ЙĔКĔР ЯНАХРАН ХĂТАРĔ

✦ Тутасене çатăрласа тытмалла та питсене хăмпă пек вĕрсе хăпартмалла. Шĕвĕр пӳрнесемпе питсене пусармалла, сывлăша кăлармалла мар. Вуннăччен шутламалла, унтан питсене çемçетмелле. 10 хут тумалла.

✦ Çăвара сарлакан кармалла тата куçсене чармакламалла. Виççĕ таран шутламалла. 10 хут тумалла.

✦ Çăвара сарлакан кармалла, пуçа хыçалалла ямалла. Янаха малалла кăнтарса çăвара уçа-уçа хупмалла. 10 хут тумалла.

✦ Кăранташа шăлсемпе хĕстермелле. Янаха малалла кăнтарса кăранташпа сывлăшра çаврашкасем ўкермелле е алфавитри саспаллисене çырмалла.

✦ Кравать çине урасене пĕрле тытса, аласене кĕлетке çумĕпе тăсса выртмалла. Ĕнсене хытарса пуçа майĕпен çĕклемелле. Унтан майĕпен антармалла. 5 хутран пуçламалла та 20 хута çитермелле.

✦ Урайне е вырăн çине лармалла, чĕркуççисене хырăм патнелле турса илмелле. Мăя çӳлелле тăсмалла, хулпуççисене аялалла антармалла. Пуçа малалла усмалла, унтан майĕпен хыçалалла ямалла, çак вăхăтра çăвара уçа-уçа хупмалла. Малтанхи пек лармалла. 10 хут тумалла.

✦ Кравать çинче урасене хуçлатса /турккăлла/ вырнаçса лармалла. Çурăма тӳрĕ тытмалла, хулпуççисене аялалла антармалла. Кĕлеткене хускатмасăр янаха черетпе сылтăм, унтан сулахай хулпуççисем патнелле пăрмалла. Мăя тӳрĕ тытмалла. Кашни еннелле 5-шер хут тумалла.

✦ Пуçпа кашни еннелле 10-шар хут çавра хусканусем тумалла.

Редакци асăрхаттарать: халăх мелĕсемпе сипленме пуçлас умĕн тухтăрпа канашламалла.

СĂМСАНА ТУМЛАТМА

◆ Сăмса питĕрĕнсен бинт татăкне шурă эрехре йĕпетмелле те сăмса кăкĕ çине хумалла. Кунне 3-4 процедура ирттермелле.

◆ Сивĕ çăра чей заваркипе сипленме пулать. Ăна кунне 3 хут сăмса шăтăкĕсене 3-шер тумлам ямалла.

◆ Вăрах сунасран çак хутăш витĕмлĕ: 1 тумлам сухан сĕткенне 3 тумлам сĕтпе хутăштармалла, сăмса шăтăкĕсене тумлатмалла. Çак хутăшпа ачасене те сиплеме юрать.

◆ 7 пай хĕрлĕ кăшман сĕткенне 3 пай пыл ярса ирĕлтермелле. Хутăша сăмсана кунне 2-3-шер тумлам 2-3 эрне тумлатмалла.

УРА КĔЛИ ÇИНЕ

Ура кĕлисем ыратсан тĕксĕм тĕслĕ маç хатĕрлемелле. 50 миллилитр йода 2 апат кашăкĕ пылпа тата 1 чей кашăкĕ вĕтĕ тăварпа хутăштармалла. Тĕксĕм тĕслĕ çак маç 5 процедура валли çитет.

Каçхине çывăрма выртас умĕн пусма татăкне сĕрсе кĕле çине хумалла. Çиелтен полиэтиленпа витмелле, чăлха тăхăнса çывăрма выртмалла. Процедурăна ыратни иртичченех кашни каç тумалла. Виççĕмĕш процедура хыççăнах ыратни иртме пуçланине палăртаççĕ.

СЛИВА СĔТКЕНĔ

Слива сĕткенĕ юнри холестерин шайне чакарать. Ăна хатĕрлеме 1 килограмм çимĕçе кастрюле хумалла, 1 стакан шыв ямалла, çулăм çине лартса ăшăтмалла. Хупписем çуркалансан сливăна кăлармалла та пусарса сĕткенне юхтармалла.

Хатĕр сĕткене кăштах вĕренĕ сивĕ шыв хушмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ сĕткене 1 апат кашăкĕ пыл ярса ĕçмелле. Нумай вăхăт упрама сĕткене стерилизацилеççĕ.

Реклама тата пĕлтерӳсем

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. 8/8352/552733.** *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.

45.Лечение алкоголизма, табакокурения. Т.: 89030662902, 89276673368. *Лиц. 5001001230 от 08.06.2007. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

90. Бурение скважин на воду «под ключ». Т.89875766562.

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.

562.Коров, бычков, лошадей. Т. 8-961-345-05-28.

563.Бычков, телок, коров и лошадей. Т. 8-967-794-92-82.

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, чернозём. Дёшево. Доставка. Т.: 8-903-358-17-70, 8-927-668-97-13, 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.

31. Гравмассу, песок, керамзит, кирп. бой. Д-ка. Т. 89033225766.

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

561.Гравмассу, песок, щебень. Доставка. Т. 8-917-677-66-55.

«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
Редакторшăн Л.А.КОВАЛЮК

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 28.07.2015 ала пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре ала пусмалла, 16 сехетре ала пуснă.
Тираж 5160. Заказ 2862.
Реклама тексчĕсемпе пĕлтерӳсемшĕн вĕсене паракансем яваплă.