ХЫПАР

1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă

Çывлăх

12+

5 (923) №, 2017, нарăс/февраль, 8

Хакĕ ирĕклĕ

Асăрханăр

СИКМЕ, ЧУПМА ЮРАМАСТЬ

Артроз аптратсан ыратнине чакарма чирлĕ сыпă çине ыхра сĕткенĕнче йĕпетнĕ марля çыхă хурса çирĕплетмелле.

1. Сикме юрамасть. Чупни, сикни, кукленни сыппа йывăрлăх кӳрет, вăл арканма пуçлать. Пуринчен те ытларах шывра ишни, велосипедпа ярăнни, супинаторлă кроссовка тăхăнса уçă сывлăшра хăвăрт утни усăллă.

2. Кĕлетке виçине чакармалла. Ытлашши виçе сыпăсене хушма йывăрлăх кӳрет. Çавăнпа травматолог патне пыракан пациентсен 70 процентĕ – самăр çынсем. Йывăрăш виçерен ытлашши пулсан начарланма тăрăшмалла. 5 килограмран ытла тиев йăтмалла мар.

3. Менюна пуянлатмалла. Рациона тăварламан тинĕс пулли, ешĕл /петрушка, сельдерей/ кĕртмелле. Сыпăсене кирлĕ кальци сĕт çимĕçĕсенче, уйрăмах тăпăрчăпа хытă сырта, кунжут вăррине пур. Калипе банан, абрикос, пĕвер, брокколи, кăмпа, шăккалат пуян. Çырла та çимелле, хура хурлăхан, шăлан çырли усăллă.

4. Шыв ытларах ĕçмелле. Ку кăмăрчак тĕртĕмĕшĕн /уйрăмах чĕркуççишĕн/ кирлĕ. Кунне газ хушман шыв 1-1,5 литртан кая мар ĕçмелле. Тухтăр хондопротекторсем çырса пама пултарать. Вĕсем кăмăрчакри нӳрĕк виçине ӳстереççĕ, ун пиçĕлĕхне, çирĕплĕхне вăйлатаççĕ.

5. Хăвăра упрăр. Сыпăсем ыратаççĕ пулсан чир вĕрĕлесси те часах. Çавăнпа урасене – ăшăра, пуçа сивĕре тытмалла, ытлашши ывăнсран, стресран, шăнасран асăрханмалла.

– Коньки спортне питĕ килĕштеретĕп. Пиччепе ăмăртмалла ярăнатпăр. Унран та иртсе каясчĕ-ха.

МĂЯ ĂШĂТМА

Сивĕ çил çинче шăннипе мăй шыççан, хытах ыратма пуçласан килтех сиплĕ маç хатĕрлеме пулать. 4 чей кашăкĕ тăварлă мар услам çăва чăрăш тăрри курăкĕн /хвощ полевой/ 1 чей кашăкĕ порошокĕпе хутăштармалла. Маçа мăя сĕрмелле, çиелтен полиэтиленпа витмелле, ăшă тутăрпа çыхмалла. Çаплах çывăрмалла. Икĕ-виçĕ кун сипленсен ыратни иртет.

ЧАПĂР ШĔВЕКĔ

Пит нервĕ /тройничный нерв/ шыçса аптратсан, чир вăраха кайсан чапăр курăкĕ /чабрец/ ыратнинчен хăтăлма пулăшать. 1 апат кашăкĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса 1 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле. Ыратни малтанхи кунах лăпланать. Виçĕ стакан шĕвек ĕçсе ярсан чир иртет. Вăл хăй пирки аса илтерсен татах ĕçме юрать.

ÇУРХАХĔ ЛАЙĂХ

Юн пусăмĕ ӳснинчен /гипертони/ сипленме аçтăрхан майăрĕн шалти çурхахĕ кирлĕ. Каçхине 1 чей кашăкĕ чĕртавара эмальленĕ савăта хумалла, 1 стакан сивĕ шыв ямалла. Çĕр каçа лартмалла. Ирхине вĕреме кĕртмелле, 3 минут пĕçермелле. Çулăм çинчен илсен савăта ăшă чĕркесе 30 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Выç хырăмла, ирхи апатчен 1 сехет маларах, ĕçмелле. Кашнинчех çĕнĕрен хатĕрлесе сываличченех сиплენмелле.

АЛОЭПЕ УКСУС

Варикозран сипленнĕ чухне килте хатĕрленĕ маç хушма витĕм кӳрет. Вăл урара юн çӳрессине лайăхлатать, ыратнине, чиккеленине иртерет.

Вăтам икĕ кишĕре тасатмалла, вĕтĕ теркăпа хырмалла. Пĕр эрне холодильникре тытнă алоэ çулçине вĕтетмелле. Вăл пĕтĕмпе çур стакан кирлĕ. Вĕтетнĕ кишĕрпе алоэне блендера пĕрле ярса нимĕрлемелле. 1-2 апат кашăкĕ панулми уксусĕ хушмалла.

Маçа урари сиенленнĕ венăсене кунне икĕ хут сĕрмелле. Çур сехетрен пӳлĕм температуриллĕ шывпа çуса тасатмалла.

Асăрханăр! Уçă суран, язва пулсан маç сĕрме юрамасть.

Куллен-куна

СЕНКЕР ЧЕЧЕК ХĂВАТЛĂ

Чĕре чирлĕ чухне сенкер чечек /синюха голубая/ тымарĕ кушак курăкĕпе /валериана/ чĕре курăкĕнчен /пустырник/ те хăватлăрах витĕм кӳрет.

Çавăнпа чĕре тата юн тымарĕсен чирĕсенчен кăна мар, ыйхă вĕççен, пуç ыратсан, депрессирен, нервсем, ăс-тăн ĕçĕ пăсăлсан, вăрах бронхитран, ӳслĕкрен, хырăмлăхпа вуник пумăклă пыршă язвинчен сипленме, организмран шлаксемпе тăварсене кăларма, юнри холестерин шайне чакарма, сывлăха пĕтĕмĕшле лайăхлатма, иммунитета ӳстерме пулăшать.

❐ Чи ансат рецепт. Вĕтетнĕ типĕ 1 чей кашăкĕ сенкер чечек тымарне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, çур сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат хыççăн стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле. Курс – 3 эрне. Пĕр эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле.

❐ Шăнса пăсăлсан, бронхит, ӳслĕк, ӳпке туберкулезĕ, коклюш, ӳпке абсцесĕ, пневмони аптратсан. Тин вĕренĕ 1 стакан шыва вĕтетнĕ 2 апат кашăкĕ тымар ямалла. Шыв мунчине лартса 15 минут пĕçермелле. Илсен 1 сехетрен сăрăхтармалла. Малтанхи калăпăшне çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Кунне 3 хут апат хыççăн 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

❐ Тытамак, ыйхă вĕçни, пуç ыратни, депресси, невроз аптратсан, хăрасан, нервсем пăсăлсан, ытлашши пăлхансан, истери пуçлансан. Вĕтетнĕ 2 апат кашăкĕ тымара 1 стакан шыва ямалла. Шыв мунчине лартса 30 минут вĕретмелле, илсен 10 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат хыççăн 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

КАЛАНХОЭ СИПЛЕТ

Гастрита пула апат хуранĕ час-часах ыратсан чӳрече анинче ӳсекен каланхоэпе сипленни ырă витĕм кӳрет.

Каланхоэ çулçисене вĕтетмелле, марля витĕр пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. 1 стакан сĕткен кирлĕ. Ăна 1 стакан шурă эрехпе, 3 апат кашăкĕ пылпа хутăштармалла. Холодильникре пĕр эрне лартмалла. Выç хырăмла 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Эмел пĕтиччене сипленмелле. Сывлăх чылай лайăхланать, ыратма пăрахать.

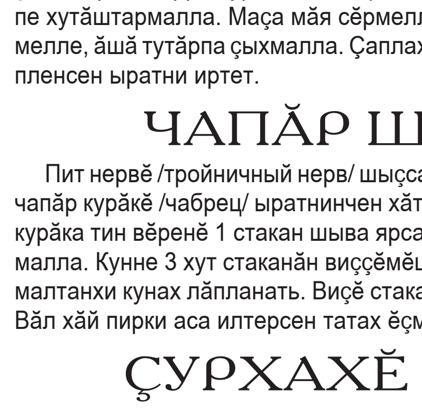
СĔТЛĔ ТАЛ ПИÇЕН

Чирлĕ пĕвере пулăшма сĕтлĕ тал пиçенрен /расторопша/ сиплĕ шĕвек хатĕрлемелле.

Сĕтлĕ тал пиçенĕн 30 грамм вăррине çăнăх пуличчен вĕтетмелле, çур литр шыва ямалла. Вăйсăр çулăм çинче шĕвек çурри таран хухиччен вĕретмелле. Сăрăхтармалла. Иртен пуçласа каçчен кашни сехетре 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

Чир шала кайнă пулсан икĕ эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле. Е кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах сĕтлĕ тал пиçенĕн 1 чей кашăкĕ вăррине майĕпен чăмласа çимелле.

ÇАНТАЛĂК



	кăнтăрла	çĕрле
08.02	– 19	– 21
09.02	– 7	– 18
10.02	– 4	– 9
11.02	– 11	– 18
12.02	– 8	– 18
13.02	– 7	– 8
14.02	0	– 7

АПЕЛЬСИН, МЕЛИССА

◆ Лăплантаракан чейе апельсин хуппипе мелиссăран хатĕрлеме пулать. 1-ер чей кашăкĕ мелиссăпа вĕтетнĕ апельсин хуппине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Савăта çăтă хупса 10 минут лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 2-3 хут 1-ер стакан шĕвеке 1-ер чей кашăкĕ пылпа ĕçмелле. Пыла шĕвеке ярса ирĕлтермелле мар, кашăкпа илсе хыпмалла.

◆ Гипертони чухне юн пусăмне чакарма лайăх çунă 2 апельсинпа лимона хуппипех тата вăррисĕр аш арманĕпе авăртмалла. Тӳнĕ шур çырли /клюква/ 500 грамм тата вĕтĕ теркăпа хырнă 1 пуç ыхра, кăштах пыл хушмалла. Ирхине тата каçхине 1-ер апат кашăкĕ çимелле. Хутăша çисе пĕтерни хыççăн 10 кун тăхтамалла. Унтан тепĕр курс ирттерме юрать.

Гастрит

ЭМЕЛ КУРĂКĔСЕМПЕ

Гастиртпа аптрасан эмел курăкĕсемпе сипленни çăмăллăх кÿрет. Вĕсемпе хырăмлăх сĕткенĕн йÿçеклĕхĕ мĕнле пулнине шута илсе усă курмалла.

Йÿçеклĕх пысăк

◆ Вĕтетнĕ типĕ 1 апат кашăкĕ хупах çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 2 сехетрен сăрăхтармалла. Кашни апат хыççăн 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

◆ Пылпа алоэ сĕткенне çурмалла хутăштармалла, çур сехет лартмалла. Кунне 3 хут 1-ер чей кашăкĕ çимелле. Курс – 2 эрне. Çак рецепт метеоризм чухне те пулăшать.

Йÿçеклĕх пĕчĕк

◆ Вĕтетнĕ типĕ 3 чей кашăкĕ тыр мурне /дымянка лекарственная/ е сĕтлĕ тал пиçен /расторопша/ шротне, 2 чей кашăкĕ сив ку-

Сĕтлĕ тал пиçен

рăкĕн /цикорий/ тымарне, 1 чей кашăкĕ сар çип утине /зверобой/, 1 чей кашăкĕ шур тăрăллă хыт курăка /тысячелистник/ хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. 3 апат кашăкĕ ылтăн хунав /золотой ус/ сĕткенне хушмалла. Унсăр та юрать. Кунне 3-4 хут апатчен çур сехет маларах ĕçмелле. Курс – 1 эрне.

◆ Е вĕтетнĕ типĕ 2 апат кашăкĕ армутине /полынь обыкновенная/ тин вĕренĕ çур литр

Тыр мурĕ

шыва ямалла, термоспа 2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен 30 минут маларах чĕрĕкшер стакан ĕçмелле.

Шута илме! Фитошĕвексене ĕçиччен тухтăрпа канашласан аван, мĕншĕн тесен вĕсене тĕрлĕ çын организмĕ тĕрлĕрен йышăнма пултарать.

Диета

Йÿçеклĕх пĕчĕк чухне хырăмлăх сĕткенĕ тухассине вăйлатакан апат çиме сĕнеççĕ. Çак шутра – çăра мар какайпа пулă шÿрпи. Ыратни чаксан нимĕрленĕ яшка, шĕвĕ пăтă çиме юрать. Унтан майĕпенех рациона пăспа пĕçернĕ катлет, çăмарта хăпартмăшĕ, шыв-

Сар çип ути

па пĕçернĕ чăх шур ашĕ, пахча çимĕç нимĕрĕ, пĕçернĕ çăмарта кĕртме юрать. Кĕсел, çырла мусĕ ĕçмелле. Сĕт, ытти сĕт çимĕçĕсем юрамаççĕ.

Йÿçеклĕх пысăк чухне чăх шÿрпине кĕрпе ярса пĕçернĕ çуллă мар яшка лайăх. Сĕт йÿçеклĕхе чакарать, çавăнпа сĕт яшки çиме, сусăр сĕте чейе е пăтта хушма юрать. Пахча çимĕçе шывпа е пăспа пĕçерсе çимелле. Ыратни иртсен рациона пĕçернĕ çăмарта, шывра, духовкăра, пăспа пĕçернĕ çуллă мар пулăпа какай кĕртмелле. Пахча çимĕçе, какая, пулла вĕтетмелле. Сухари, печени, çĕпресĕр чустаран пĕçернĕ кукăль-икерчĕ çиме пулать. Йÿçнĕ сĕт çимĕçĕсене, вĕсенчен хатĕрленĕ апатсене рационран кăлармалла..

Йÿçеклĕх кирек мĕнле чухне те чĕрĕ пахча çимĕç, улма-çырла, тăварланă, тĕтĕмленĕ, пăрăçлă çимĕçсем, техĕмлĕхсем, газлă шĕвексем юрамаççĕ. Шĕвĕ тата хытă апатсене пĕрле çимелле мар.

Ешĕл аптека

ВАТ ШĔВЕКНЕ КĂЛАРАÇÇĔ

Çанталăк сивĕ тăнă тапхăрта япаласен ылмашăнăвĕ вăрахланать. Нумай çинипе, сахал хускалнипе вар-хырăм тулса ларать, апат ирĕлесси япăхать. Вар-хырăм çулĕн вăрах чирĕсен час-часах вĕрĕлеççĕ. Çак тĕслĕхре ват шĕвекне хăвалакан курăксен пуххисем лару-тăрăва çăмăллатма пулăшаççĕ.

❑ Вĕтетнĕ типĕ 1-ер апат кашăкĕ пĕтнĕк /мята перечная/ çулçине тата шăлан çырлине хутăштармалла. Тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, çур сехетрен сăрăхтармалла. Кашни апатчен çур сехет маларах 1-ер стакан ĕçмелле.

Шута илме: ват шĕвекне хăвалакан курăк пуххисен шĕвекĕсемпе курссемпе çак схемăпа сипленмелле: икĕ эрне ĕçмелле, виçĕ эрне тăхтамалла, каллех икĕ эрне ĕçмелле...

❑ Вĕтетнĕ типĕ 1-ер апат кашăкĕ сар çип утине /зверобой/, куккурус çÿçине /кукурузные рыльца/, упа çырлин /толокнянка/ çулçине хутăштармалла. Вĕри 2 литр шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле, вăтам çулăм çинче 10 минут тытмалла. Илсен пĕр сехетрен сăрăхтармалла. Тăвата-пилĕк пая уйăрса апатчен çур сехет маларах кун тăршшĕнче ĕçсе ямалла.

❑ Вĕтетнĕ типĕ 1-ер апат кашăкĕ эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекне тата матрÿшкене /душица/ хутăштарса тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла. Çур сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах 1-ер стакан ĕçмелле.

Асăрханăр! Ват шĕвекне кăларма пулăшакан кирек мĕнле курăкпа сипленме пуçличчен тухтăрпа канашламалла. Мĕншĕн тесен хăш-пĕр çынсен ват хăмпинче чулсем пулма пултараççĕ – курăк шĕвекне ĕçсен вĕсем куçса ват çулне хупласа лартас хăрушлăх пур. Мĕн те пулин канăçсăрлантарма пуçласанах /çăварта йÿçĕ тăрать, апат хуранĕ ыратать.../ тÿрех тухтăр патне каймалла.

ПУЛĂ ÇИНЧЕН

Диетологсем сывлăха пулăшма эрнере пĕр хут та пулин пулă апачĕ çимелли çинчен асăрхаттараççĕ.

Пулла организм какайран çăмăлрах йышăнать, вăл хăвăртрах ирĕлет. Унăн белокĕ аш белокĕнчен нимĕнпе те кая мар – унра та нимĕнпе улăштарма çук çав аминойÿçексемех пур. Çав шутра – чĕрепе юн тымарĕсен тата нерв чирĕсенчен хÿтĕленме пулăшакан таурин йÿçекĕ.

Тауринпа океан пуллисем, креветка, кальмар уйрăмах пуян. Пулăн çуллă йÿçекĕсене пула ăна юратса çиекенсен куç çивĕчлĕхĕ лайăх, нервсем çирĕп, япăх холестерин шайĕ пĕчĕк, чĕри сывă. Вĕсен шыçă чирĕсем те сайрарах аталанаççĕ, вĕсем какай кăмăлакансенчен ытларах пурăнаççĕ.

Пулăра В ушкăнри витаминсем /депрессирен хÿтĕлеççĕ, ÿтпе çÿçе лайăхлатаççĕ/, А витамин /куç çивĕчлĕхĕшĕн пĕлтерĕшлĕ/, Д витамин /ачалăхра рахитран, ватлăхра остеопорозран хÿтĕлет/, Е витамин /япăх экологирен тата вăхăтсăр ватăласран сыхлать/, фосфорпа фтор /шăл çирĕплĕхĕшĕн яваплă/, кали /юн пусăмне йĕркене кĕртет/, селен /иммунитета çирĕплетет, кăмăла çĕклет/ пур.

Тинĕс е юханшыв пулли усăллăрах? Пĕрне ырласа теприне хурлама çук. Юханшыв пуллинче калори сахалрах, тинĕс пулинче çуллă йÿçек нумай. Унсăр пуçне тинĕс пулли йодпа пуянниpe те палăрса тăрать.

ЙĔРКЕНЕ КĔРЕТ

Çулталăкра пĕрре çак хутăшпа сипленни пыршăлăх ĕçне йĕркене кĕртме, вар хытнине иртерме, нерв тытăмне лăплантарма, ыйха лайăхлатма пулăшать.

Эмальленĕ кастрюле 1 килограмм чуста çĕпри хурса 400 грамм сахăрпа лайăх хутăштармалла. 1 литр шыв ямалла. Вĕреме кĕртмелле те питĕ пĕчĕк çулăм çинче 2 сехет пĕçермелле. 2,6 литр шыв хушса пăтратмалла, тата 20 минут пĕçермелле.

Вĕрекен пастăна пăтратсах тăрса 200 грамм ыраш çăнăхĕ, 200 грамм услам çу хушмалла. Сăрăхтармалла. Ăшă хутăша 300 грамм хуратул пылĕ ярса каллех лайăх пăтратмалла. Холодильникре упрамалла.

Кирлĕ виçесене кашнинчех ăшăтса кунне 3 хут апат хыççăн 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – хутăша ĕçсе пĕтериччен.

ШУРĂ ЧĂРĂШ ЛĂССИ

Шурă чăрăш /пихта/ лăссине /хĕлле пухнине мар/ вĕтетмелле, кĕленчене хĕрринченех тултармалла. Малтанах апат тăварĕ ярса ирĕлтернĕ 70 процентлă спирт /10 пай спирта – 1 пай тăвар/ хушмалла. Тĕттĕм вырăнта 5 кун лартмалла. Вăхăт-вăхăтпа хытă силлесе илмелле. Сăрăхтармалла.

Хутăша чылайччен упрама юрать. 1 апат кашăкĕ настойкăна 10 апат кашăкĕ шыва ямалла. Эмальленĕ савăтпа вĕретсе илмелле. Ангина чухне пуç çийĕн тĕклĕ алшăллипе витĕнсе кастрюльтен çĕкленекен пăспа 10-15 минут сывламалла.

ИРСЕРЕН – ВЫÇ ХЫРĂМЛА

Хырăмлăх язвинчен сипленме пулăшакан витĕмлĕ рецептсенчен пĕринпе паллаштаратпăр.

Ĕне е качака сĕчĕ /лавккара туянни мар, килти пулсан лайăххах/ кирлĕ. 1 стакан сĕт илмелле, çуррине тепĕр стакана ямалла. Пĕр стаканрине вĕретмелле, 1-ер апат кашăкĕ услам çупа пыл хушса лайăх пăтратмалла. Тепĕр стакан сĕте килти чăх çăмартине чĕрĕлле ярса лăкамалла. Унтан стакансенчи хутăшсене пĕрле ярса пăтратмалла.

Хутăша ирсерен выç хырăмла пĕр кун та сиктермесĕр икĕ эрне ĕçмелле. Тăватă эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс иртмелле. Çак йĕркепе сываличчен сипленмелле. Профилактика тĕллевĕпе сиплеве кашни çур çулта пĕрре иртерме юрать.

ПУРНĂÇ ЭЛИКСИРĔ

Вăл чирлесен хăвăртрах ура çине тăма, вăй пухма, чирлĕ вархырăма пулăшать. Эликсира çулталăкра виçĕ хут – çуркунне, çулла, кĕркунне – икшер эрне ĕçмелле. Пĕр çын валли 1 курс иртерме 2 килограмм сĕлĕ кирлĕ.

400 грамм сĕлле лайăх çумалла. Тин вĕренĕ 6 литр шыва ямалла, çулăм çине лартмалла, çурри таран хухсан сăрăхтармалла. 100 грамм пыл хушмалла та савăта хупăлчапа çăтă витмелле, тепĕр хут вĕреме кĕртмелле. Çулăм çинчен илсе таса кĕленчесене ямалла.

Усă курас умĕн кирлĕ виçене кăштах лимон сĕткенĕ хушмалла. Ирхи апат умĕн выç хырăмла, кăнтăрлахи апатчен икĕ сехет маларах, кăнтăрлахи апат хыççăн тăватă сехетрен 2-шер стакан васкамасăр ĕçмелле.

Килти мелсем

МУСКАТ МĂЙĂРĔПЕ

Варикоз аптратсан çăнăх пуличчен вĕтетнĕ 200 грамм мускат мăйăрне 1 литр шурă эрехе ярса 10 кун лартмалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах 20-шер тумлам ĕçмелле. Усă курас умĕн настойкăна силлесе илмелле.

Ĕçсе янă хыççăн 7-10 кун тăхтамалла та маларах хатĕрленĕ çĕнĕ виçе настойкăна татах ĕçме тытăнмалла. Чылайччен сипленме тивет.

ШĂНĂР ТУРТАТЬ

Каç енне ура сĕрлет, мышцăсем ыратаççĕ, çĕрле шăнăр туртса аптратать пулсан шампиньонпа сипленсе пăхма пулать.

200 грамм чĕрĕ кăмпана аш арманĕпе вĕтетмелле. Пулнă пăтта чĕрĕк чей кашăкĕ тăвар тата чей кашăкĕн 1/5 пайĕ чухлĕ лимон йÿçекĕ е 1 чей кашăкĕ лимон сĕткенĕ хушса пăтратмалла. Холодильнике лартмалла. Кунне 2 хут 1-ер апат кашăкĕ çимелле. Хутăш 3 куна çитет. Тата 2 хут çĕнĕрен хатĕрлемелле. Сиплев курсĕ – 9 кун.

ÇУРШАР КАШĂК

Хĕрен тымарĕпе лимон сĕткенĕн хутăшĕ ÿпкере, сывлав çулĕсенче, гайморит чухне пухăннă лăймакана кăларма пулăшать. Вăл пÿрешĕн, ват хăмпишĕн, вар-хырăм çулĕшĕн пачах сиенсĕр пулнипе паха. Унсăр пуçне хĕренпе лимон хутăшĕ шăк вăйлă хăвалать. Çавăнпа ÿт тăртансан, шыв чирĕ /водянка/ пулсан уйрăмах усăллă.

Теркăпа хырнă 150 грамм хĕрен тымарне 2-3 лимон сĕткенĕпе хăйма пек пуличчен пăтратмалла. Кунне 2 хут – ирхине тата каçхине – çуршар чей кашăкĕ çимелле.

Тимлĕх

ПУÇ ТĔРЛĔРЕН ЫРАТАТЬ

Пуç тĕрлĕрен ыратма пултарать. Сăлтавне мĕнле уйăрмалла тата мĕнле васкавлă пулăшупа усă курмалла? Тишкерсе тухар-ха.

Гипертони

Ĕнсе тĕлĕнче туртса, пусарса ыратать. Ӳсĕрсен, сунасласан ыратни вăйланать.

Малтанхи пулăшу:

◆ пуçа çӳлерех хурса, ларнă пекрех выртмалла;

◆ çамка тата тăнлавсем çине сивĕ шывра йĕпетнĕ алшăлли хумалла;

◆ юн пусăмне виçмелле, вăл ӳснĕ пулсан врач çырса панă чакаракан эмел ĕçмелле;

◆ юнăн пĕр пайĕ пуçран аяларахри юн тымарĕсем патнелле куçассине лайăхлатма ура хырăмĕсем е /тата/ ĕнсе çине горчичник хумалла.

Мигрень

Пуç пĕр енчен, час-часах тăнлав тĕлĕнчен, ыратма пуçлать.

Малтанхи пулăшу:

◆ пӳлĕме уçăлтармалла, канлĕ вырнаçса лармалла е выртмалла;

◆ чӳречесене кармалла, сывăрса кайма тăрăшмалла /сывăрнă хыççăн хăвăра лайăхрах туйма пуçлатăр е пуç ыратма пăрахать/;

◆ приступ ниепле те иртмесен çăра мар пылак чей пĕр чашăк ĕçмелле:

◆ контраст душĕ кĕмелле е урасене ăшă шыва чиксе лармалла, пуç çине сулхăн шыв янă грелка хумалла;

◆ ура лапписене, тăнлавсене массаж тумалла.

Стресс

Туртса, ĕнсерен çӳлелле хăпарса ыратать. Вăйланса пуçа кăшăл пек хĕстерме пултарать. Ыратни канăçсăр паллах, анчах чăтма çук ыратать тесе калаймăн.

Малтанхи пулăшу:

◆ пӳлĕме лайăх уçăлтармалла;

◆ пуçа хăвăр тĕллĕн массаж тумалла;

◆ çамкаран ĕнсе патнелле шăлса анмалла;

◆ лĕпкерен хăлхасем патнелле шăлса пымалла;

◆ пуç тӳпинчен мăй патнелле шăлмалла;

◆ мăя массаж тумалла;

◆ унтан тăнлавсене васкамасăр çемçен шăлмалла.

Ӳсен-тăран

ПӲРЕ ЧЕЙĔН ВИТĔМĔПЕ

Пӳре чирĕ гломерулонефрит аптратсан фитотерапи сиплĕ витĕм кӳрет. Пӳре чейĕ /почечный чай, ортосифон тычиночный/ питĕ усăллă. Ăна аптекăра туянма пулать.

❑ Вĕтетнĕ типĕ çур чей кашăкĕ пӳре курăкне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Вĕреме кĕртмелле те çулăм çинчен илсен савăта ăшă чĕркесе 20-30 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Шĕвеке апатчен 20-30 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле. Курс – 2 уйăх. 3 уйăхран – тепĕр курс. Çапла сываличчен сиплемелле.

❑ Вĕтетнĕ типĕ 1 апат кашăкĕ шăлан çырлине тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла. Термоспа 3-4 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 4-6 хут ортосифон шĕвекĕ хыççăн чей вырăнне ĕçмелле.

Вĕсем вырăнне çак курăксен пуххисемпе /суйласа/ сиплеме юрать.

❑ Вĕтетнĕ типĕ пӳре чейне упа çырлипе /толокнянка/ çурмалла хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха вĕресе сивĕннĕ 1 стакан шыва ямалла. 12 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 2 хут 150-200-шер миллилитр ăшăллă ĕçмелле. Курс – 2 уйăх. 3 уйăх тăхтанă хыççăн каллех сиплеме пуçламалла. Çапла – сываличченех.

❑ Вĕтетнĕ типĕ 3-шер пай ортосифона, шăнăр курăкĕн /подорожник/ çулçине, календула чечекне, шăши кикенекне /череда/, 2-шер пай чăрăш тăррине /хвощ полевой/, шур тăраллă хыт курăка /тысячелистник/, вĕлтрен çулçине хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Савăта ăшă чĕркесе 30 минут лартмалла. Кунне 2-3 хут 50-шар миллилитр ĕçмелле. Курс – 2 эрне.

❑ 3 пай йĕтĕн вăррине, 2 пай хурăн çулçине, 1 пай хурăн çырлин çулçине хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ чĕртавара çур литр шыва ямалла. 2-3 минут вĕретмелле, унтан савăта ăшă чĕркесе 1 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апат умĕн çуршар стакан ĕçмелле. Курс – 2 эрне.

Шута илме! Сипленнĕ вăхăтра диетăна пăхăнмалла, рационран тăварлă, пăрăçлă, техĕмлĕхсемлĕ, тĕтĕмленĕ, çуллă апатсене, чейе, кофĕне, газлă шĕвексене кăлармалла.

Унсăр пуçне çулталăкра икĕ хут организма тасатмалли курс ирттерсен лайăх. 1-ер стакан типĕ курагана, исĕме, хура сливăна тата аçтăрхан мăйăрне аш арманĕпе авăртмалла. 1 стакан пылпа хутăштармалла. Ирхине тата каçхине 1-ер апат кашăкĕ çимелле. Хутăш пĕтиччен сиплемелле.

СУНАСРАН – ПĂНЧĂ МАССАЖĔ

Сунас чухне сывлава çăмăллатма ансат меслет – биологи тĕлĕшĕнчен активлă пăнчăсене массаж туни – пулăшать.

1. Пăнчăсене ăшă пӳрнесемпе кăна массаж тумалла.

2. Пăнчăсене çемçен кăна пусармалла, ыратнине туйсанах процедурăна тума чарăнмалла.

3. Массаж хусканăвĕсене пăнчă тавра сехет йĕппи кусна май тумалла, пăнча çемçен пусмалла /хăш пăнчăсене массаж тумаллине ӳкерчĕкре кăтартса панă/.

4. Кашни пăнча шĕвĕр тата пуç пӳрнесемпе 1-ер минут массаж тумалла. Симметрильлĕ пăнчăсене пĕр вăхăтра пусармалла. Витĕмне вăйлатма массаж вĕçĕнче йывăç патакпа пĕтĕм пăнча пусарса тухмалла. Процедура хыççăн пӳрнесемпе сăмса шăммине тата çунаттисене çемçен сăтăрса илмелле.

5. Ӳт-пӳ температури ӳснĕ пулсан массаж тума юрамасть.

6. Прцедурăна кунне икĕ хут тумалла.

Шута илме! Вăраха кайнă сунас лор-чирсем пирки кăна мар, организмри ытти амак /аллерги, иммунтет чакни/ пирки те асăрхаттарма пултарать. Çавăнпа малтан сăлтавне пĕлмелле.

КУПĂСТА СĔТКЕНĔ

Ӳте шурă пăнчăсем илемсĕрлетсен /витилиго/ купăста туни çăлăнăç кӳрет. Ăна тасатмалла, вĕтĕ теркăпа хырмалла, пăчăртаса сĕткенне юхтармалла, пĕчĕк кĕленчене ямалла. Холодильникре упрамалла.

Сĕткене çĕрлене хирĕç шурă пăнчăсене сĕрмелле. Ку чир сарăлассине чарса лартма тата пăнчăсене кăштах тĕксĕмлетме пулăшать. Сиплев валли 5-6 купăста туни кирлĕ.

СУХАН ХУППИПЕ ПĔТНĔК

Пĕр литр банкине типĕ сухан хуппине пусармасăр хĕрринченех тултармалла. Сивĕ шыв ярса силлемелле те шывне тăкмалла. Йĕпе хупă пусăрăнать. Типĕ пĕтнĕк /мята перечная/ 1 стакан тата 0,7 литр шурă эрех хушмалла. Банкăна хупăлчапа çĕтĕ хупса тĕттĕм вырăна 3 талăка лартмалла.

Сăрăхтармалла, кĕленчене ярса лайăх пăкăламалла – настойка хатĕр. Вăл çăра чей тĕслĕ, тахçанччене упранма пултарать. Грипран тата шăнса пăсăласран хӳтĕленме кунне 3 хут 1-ер чей кашăкĕ, шăнса пăсăлнин малтанхи паллисене асăрхасанах кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ /апат хăçан çинине уямасăр/ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1-3 кун.

ДИАБЕТ АПТРАТСАН

Халăхра сахăр диабечĕпе чирленĕ чухне мĕнле апатланмалли пирки хăйне евĕр йăнăш ĕненӳ питĕ нумай. Вĕсене шута илсен сывлăха сиенлеме пулать. Тухтăрсен сĕнĕвĕсене пăхăнсан чылай тĕрĕсрех пулĕ.

1. Чылайăшĕ услам çу тип çуран калориллĕрех тесе шухăшлать. Тĕрĕссипе вара 100 грамм услам çура – 720 ккал, 100 грамм тип çура – 900 ккал. Ку – çут çанталăкра чи пысăк калори.

2. Пыл глюкоза шайне таса сахăртан чылай хăвăртрах хăпартать.

3. Сахăр диабечĕпе чирлĕ чухне шикленмесĕрех çăкăр, çĕрулми, макарон çиме юрать. Анчах виçеллĕ тата çусăр кăна.

4. Юнри глюкоза шайне çусăрлатнă /обезжиренный/ кефир вăйлă ӳстерет, мĕншĕн тесен унра организм çăмăллăн йышăнакан лактоза пур.

5. Совет тапхăрĕнчи тухтăрсем сахăр диабечĕпе чирлĕ çынсене йӳçĕ улма-çырла пылаккинчен усăллăрах, мĕншĕн тесен пылакки глюкоза шайне витĕм кӳрет тесе ĕнентернĕ. Юлашки çулсенче вара ăсчахсем симĕс панулмипе банан сахăра пĕр пекех хăпартнине тĕпчесе пĕлнĕ.

6. Сăра – спиртлă шĕвексенчен пуринчен те чи калорисĕрри. 100 грамм сăрара калори улма-çырла сĕткенĕнчи чухлех.

Шута илме

ЧĔРЕ МĔН ЮРАТМАСТЬ?

Чĕре пирĕн ĕмĕр тăршшĕпех ĕçлет – унсăр пурнăç çук. Ăна тимлĕ упрамалла, вăл мĕн юратманнине пĕлмелле.

✓ Тĕрĕс мар апатланнине, рационра консервланă, çуллă çимĕçсем, ăшаланă, искусствăлла техĕмлĕхсем хушнă апат нумай пулнине юратмасть. Çав вăхăтрах рационра чĕрĕ пахча çимĕçпе улма-çырла, ешĕл, пулă, таса шыв, тулли тĕшĕллĕ кĕрперен пĕçернĕ пăтă сахал пулсан стенокарди, атеросклероз аталанас хăрушлăх тата ытларах ӳсет.

✓ Сахал хускалнине. Çуран çӳреме кăмăлламасан, кашни каç телевизор умĕнче çыхса лартнă пек ларсан, çав вăхăтрах физкультурăпа пачах туслă пулмасан, ĕçре те ытларах ларма тивсен чĕре чирлеме те пултарать.

✓ Чĕрене ытлашши виçе те йывăрлăх кӳрет. Кĕлетке виçин кашни килограмĕнче икĕ километра яхăн капилляр. Виçе 5 килограмм хушăнсан та чĕрене юна 10 километра инçерех хăвалама тивет. Юн тымарĕсем хĕсĕннĕ пулсан вара чĕре ĕçĕ тата ытларах кăткăсланать.

✓ Сиенлĕ йăласем. Алкоголиксен чĕри хытă хавшанă. Юн тымарĕсем те сывă мар, хăш-пĕр тĕлте вĕсем сарăлнă, хăш-пĕр тĕлте хĕсĕннĕ. Çавна пула пуç ыратать, ăш пăтранать, хăстарать, мышцăсем хытаççĕ. Сигарет тĕтĕмне пĕрре туртса илсенех юн тымарĕсем хĕсĕнме пуçлаççĕ. Чарăнмасăр тенĕ пек мăкăрлантаракансен юн тымарĕсем ялан хĕсĕнчĕк пулни чĕрене юнпа тивĕçтерессине япăхлатать, инфаркта çывхартать.

✓ Чĕре стреса юратмасть. Уншăн савăнăç пĕлтерĕшлĕ, япăх туйăмсем сиенлĕ. Унсăр пуçне чĕре чирĕсем йăхран куçма пултараççĕ.

Суйлама

ТИП ÇУ ЯРСА ÇИЕР-И?

Мĕнле кăна тип çу кăлармаççĕ. Вĕсем кашни хăйне евĕрлĕхпе палăрса тăраççĕ. Тĕплĕнрех каласа парар-ха.

Тĕрлĕ витаминпа, çуллă йÿçексемпе пуян çу пирĕн организма йĕркеллĕ ĕçлеме кирлĕ. Çавăн пекех вăл чирсенчен хÿтĕлет, сиплет. Диетологсем апата куллен 50 грамм таран çăра мар çу хушма сĕнеççĕ. Çавăн пек чухне кăна пирĕн рацион шайлашуллă пулать. Тĕрлĕ сортпа усă курсан лайăхрах. Пĕрисем юнри холестерин шайне йĕркере тытса тăма пулăшаççĕ. Теприсене услам çу вырăнне килти чустана хушма юрать.

Анчах çусенчен хăшĕсем вĕрилентернĕ чухне сиплĕ енĕсене çухатнине шута илмелле. Йÿçекленсе питĕ сиенлĕ япаласем кăлараççĕ. Вĕсене сиенсĕрлетме энерги нумай кирлĕ, ку пĕвер ĕçне япăх витĕм кÿрет.

Онкологсем палăртнă тăрăх, çăва çатмара, фритюрта темиçе хут вĕрилентерсен унра канцерогенлă япаласем пухăнаççĕ. Вĕсене пула организмра шыçăсем аталанаççĕ. Специалистсен çак сĕнĕвĕсем вара пурне те кирлĕ пулма пултараççĕ.

Кокос çăвĕ

Япаласен ылмашăнăвне вăйлатакан лаурин йÿçекĕпе пуян. Вăл 90 процент таран çăра çусенчен тăрать, çав тери калориллĕ. Питĕ пысăк температурăра та пахалăхне çухатмасть. Чустана хушма лайăх.

Арахис çăвĕ

Япăх холестерин шайне чакарать. Вĕри температурăна питĕ чăтăмлă тата шăрши техĕмлĕ пулнине кура тасатнă /рафинированное/ çупа фритюрта апат хатĕрленĕ чухне усă курма сĕнеççĕ.

Олива çăвĕ

Чĕре ĕçне лайăхлатать. Сивĕлле юхтарнă çу уйрăмах паха. Апат хăвăрт хатĕрлеме, салата хушма юрăхлă. Ăшалама 180 градус температурăра аван.

Кавăн тĕшшин çăвĕ

Лайăх холестерин шайне ÿстерет. Иммунитета пулăшакан цинкпа пуян. Çу вĕрилентернине тÿсеймест, çавăнпа ăна çыртакаламалли апата, какая пиçсе çитнĕ хыççăн хушмалла.

Йĕтĕн çăвĕ

Чĕрепе юн тымарĕсене хÿтĕлекен, пÿрепе ĕçне лайăхлатакан, вар хытнине ирттерекен омега-3 çуллă йÿçекĕн /60 процент/ чи пуян çăлкуçĕсенчен пĕри. Соус, салата хушмалли хутăш хатĕрлеме усă кураççĕ.

Рис çăвĕ

Е витаминăн тĕлĕнмелле çăлкуçĕ, ватлăх юхăмне вăраххлатакан висĕ тĕрлĕ антиоксидантпа /токоферолпа, токотриенолпа, оризанолпа/ пуян. 254 градус вĕри температурăна та чăтать. Апата кăштах çусăрлатать.

Кунжут çăвĕ

Е витамин нумаййине кура чĕрепе юн тымарĕсен тата иммун тытăмĕн сывлăхне лайăхлатать. Апата ăна пиçсе çитнĕ чухне хушмалла, мĕншĕн тесен хăвăрт çунса ларать. Салатпа маринад валли лайăх.

Трюфель çăвĕ

Ăна юхтарса мар, трюфель кăмпана олива е исĕм çăвне ярса хатĕрлеççĕ, темиçе кун лартаççĕ. Апата тутă кĕртме, макарона е риспа пĕçернĕ ризотто апата хушаççĕ. Вĕрилентерсен пахалăхĕ пĕтет.

Аçтăрхан мăйăрĕн çăвĕ

А, Е, С, В витаминсем, макротата микроэлементсем /цинк, пăхăр, йод, кальци, магни, тимĕр, фосфор/ пур. Аслă çулсенчи çынсене кирлĕ. Маринада, салата, пулă апатне хушма сĕнеççĕ.

Хĕвелçаврăнăш çăвĕ

Атеросклерозран хÿтĕлекен Е витаминăн тĕп çăлкуçĕ. Унра пĕвер клеткисене, юн тымарĕсене, нерв чĕлкемĕсене кирлĕ F витамин та пур. Ăшалама, пăшăхлама, салата яма паха.

Кедр çăвĕ

Çуллă йÿçексемпе, аминойÿçексемпе, витаминсемпе, макро- тата микроэлементсемпе пуян. Туберкулез, атеросклероз, гипертони, вар-хырăм аптратнă чухне уйрăмах кирлĕ. Апата хушсан лайăх.

Исĕм шăммин çăвĕ

Витаминсемпе, микроэлементсемпе, хытаракан япаласемпе пуян. Атеросклероз аталанасран хÿтĕлет. Пысăк температурăна тÿсĕмлĕ, тутине те, шăршине те çухатмасть. Салатра, маринадра паха.

Усă курма

ШĂМĂ ПАТРАК

Хĕрарăмсене шăмă патракланасран /остеопороз/ хÿтĕленме тухтăр çырса панă кальци препарачĕсемпе пĕрле фитоэстрогенсемпе усă курма сĕнеççĕ. Фитоэстрогенсемпе пуян курăк пуххисемпе паллаштаратпăр.

■ Хĕрлĕ клевер чечекĕ 3 пай, вăрман хăмла çырлин чечекĕпе çулçи 2 пай, хура хурлăхан папкипе çулçи 2 пай, мелисса 1 пай кирлĕ. 2 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, ăшă вырăнта 45 минут лартмалла та сăрăхтармалла. Апатчен 15-20 минут маларах пĕрешкел виçесемпе кун тăршшĕнче ĕçсе ямалла.

■ Сырлан /облепиха/ çулçипе хуппи 4 пай, хăва çулçи 3 пай, хĕрлĕхен курăкĕн /иван-чай/ чечекĕпе çулçи 2 пай, пĕтнĕк /мята/ чечекĕ 1 пай кирлĕ. Пĕрремĕш рецептри пекех хатĕрлесе ĕçмелле.

■ Улăх тăрна пăрçи /чина луговая/ 3 пай, эмел шур курăкĕн /шалфей луговой/ чечекĕ 2 пай, ÿт илен курăк /коровяк/ 2 пай, хĕрлĕ пилеш 2 пай кирлĕ. 1 апат кашăкĕ пухха термосри тин вĕренĕ 300 миллилитр шыва ямалла. 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кун тăршшĕнче темиçе сăтăрккăпа ĕçсе ямалла.

■ Хура мальва чечекĕ 3 пай, хăмла пучахĕ 2 пай, серте çулçи 2 пай, эмел шур курăкĕн чечекĕ 2 пай кирлĕ. 2 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен 15-20 минут маларах чĕрĕкшер стакан ĕçмелле.

■ Фиточей. 1 чей кашăкĕ пылак тымар /корень солодки/ порошокне тин вĕренĕ 300 миллилитр шыва ямалла. Термоспа 1,5 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. 1 чей кашăкĕ хуратул пылĕ хушмалла. 3-4 сăтăрккăпа пĕр кунра ĕçсе ямалла.

ХĔРТМЕ ПУÇЛИЧЧЕН

❑ Хăлха япăхрах илтме пуçланине туйсан çак рецептпа усă курни ырă витĕм кÿрĕ. Каçхине çывăрма выртиччен 15-20 минут маларах пĕр шăл ыхрана хуппинчен тасатмалла, нимĕрлемелле. 2-3 тумлам камфора çăвĕ ярса пăтратмалла. Хутăша марльăпа чĕркесе хăлха шăтăкне чикмелле, хĕртме пуçличчен тытмалла.

❑ Çапăнтарнă хыççăн ÿт кăвакарасран, ыратнине хăвăртрах ирттерме тÿрех пуçлă сухан пăттипе пыла пĕр виçепе хутăштарса компресс хумалла. Маçа шăнăр курăкĕн /подорожник/ çулçине вĕтетсе ярсан тата лайăхрах. Компреса кунне 3 хутчен хурса 2-шер сехет тытмалла.

❑ Карланкă парĕ шыçсан /аденоиды/ гвоздика техĕмлĕх шĕвекĕ пулăшать. Стакана тĕпне хупламалăх гвоздика ямалла, тин вĕренĕ шыв хушмалла. Шĕвек хăмăр тĕслĕ пуличчен лартмалла, сăрăхтармалла. Шĕвеке сăмсана май килнĕ таран тăтăшрах тумлатмалла.

Йĕрки пур

ЮН АНАЛИЗĔ ВАЛЛИ

❖ Венăран ирхи 7 тата 9 сехетсем хушшинче, юлашки хут апат çинĕ хыççăн 12 сехетрен кая мар иртсен, юн параççĕ.

❖ Ачасенне 5 çултан иртсен кăна венăран юн илме юрать.

❖ Юн анализĕ париччен 14 кун маларах эмелсем ĕçме пăрахмалла.

❖ 2 кун маларах алкоголь ĕçме, çуллă тата ăшаланă апат çиме юрамасть.

❖ Юн париччен 1 сехет пирус туртмасăр чăтмалла.

❖ Стресран, йывăр ĕçлесрен 30 минут асăрханмалла.

❖ Чи çамрăк юн ушкăнĕ –тăваттăмĕш, чи ватти – пĕрремĕш.

Редакци асăрхаттарать: халăх мелĕсемпе сипленме пуçлас умĕн тухтăрпа канашламалла.

Реклама тата пĕлтерÿсем

АУ «Издательский дом «Хыпар»
СДАЕТ ПОМЕЩЕНИЯ ПОД ОФИС
НА 3, 6-7 ЭТАЖАХ
Дома печати.
Справки по телефонам: 28-83-64, 28-83-70, 56-04-17.

ПУЛĂШУ УСЛУГИ

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

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

45.Лечение алкоголизма, табакокурения. Т.: 8/8352/215345, 89199785855. Лиц. 5001001230 от 08.06.2007. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.

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

ТУЯНАТĂП КУПЛЮ

18.Бычков, тёлок, коров, лошадей. Т. 89625994706.
39.Бычков, коров, лошадей. Т. 8-960-310-98-78.

СУТАТĂП ПРОДАЮ

4.Немецкие ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА. Скидки. Гарантия. Замер, д-ка – бесплатно. **Т. 8987576562.**

«ХЫПАР» Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

4 627126 799876

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

Сывлăх

Директор-тĕп тĕп редактор тивĕçĕсене пурнăçлакан Д.А.МОИСЕЕВ
Редактор А.Х.ЛУКИЯНОВА

Хаçата Федерацин çыхăну, информаци технологийĕсен тата массăллă коммуникацисен сферинчи надзор службинче /Роскомнадзор/ 26.04.2013 ç. ПИ ФС77-53798 №-пе регистрациленĕ.

РЕДАКЦИПЕ ИЗДАТЕЛЬ АДРЕСĔ: 428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчĕ, 13, Пичет çурчĕ, III хут.
ЫЙТСА ПĔЛМЕЛЛИ ТЕЛЕФОНСЕМ: 56-03-04,56-00-67.
коммерци дирекцийĕ: 28-83-70, 56-15-30 – инспекторсем.
hypar2008@rambler.ru
Факс: (8352) 28-83-70
Электронлă почта: hypar1@mail.ru

Хаçата «Хыпар» Издательство çурчĕ» АУ техника центрĕнче калăпланă, «Чăваш Ен» ИПК АО типографийĕнче пичетленĕ, 428019, Шупашкар хули, И.Яковлев проспекчĕ, 13. 64-24-01 – издательство директорĕ.
Номере 07.02.2017 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 16 сехетре алă пуснă.
Тираж 4676. Заказ 383.

Реклама тексчĕсемпе пĕлтерÿсемшĕн вĕсене параканссем яваплă.