Тăван çĕршыв хӳтĕлевçин кунĕпе чĕререн саламлатпăр!

ХЫПАР
Сывлăх
1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă
7 (925) №, 2017, нарăс/февраль, 22 Хакĕ ирĕклĕ

Ӳсен-тăран

ШĔВЕКЕ ТĔРĔС ХАТĔРЛĔР

Сив курăкĕ /цикорий/ тĕрлĕ чиртен пулăшать. Курăкĕ те, тымарĕ те питĕ усăллă. Анчах шĕвекне тĕрĕс хатĕрлесен кăна. Çак рецептсем чылайăшне кирлĕ пулма пултараççĕ.

◆Чĕре таппи пăсăлни /аритми/, чĕрепе юн тымарĕсен ытти чирĕ. Сив курăкĕн вĕтетнĕ типĕ 1 чей кашăкĕ тымарне 2 стакан шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те çулăм çинчен илмелле, 2 сехетрен сăрăхтармалла. 1 чей кашăкĕ пыл хушмалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле. Курс – 1 уйăх. 20 кунран тепĕр курс ирттермелле.

◆Сурана ӳт илтерме, микробсемпе кĕрешме. Ӳтĕн тĕрлĕ чирĕнчен /çăпан, пӳрлĕ суран, экзема/ çăра шĕвек пулăшать. Вĕтетнĕ типĕ 4 апат кашăкĕ сив курăкне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Шĕвеке сиенленнĕ ӳте кунне темиçе хут сĕрмелле.

Экземăран сипленнĕ чухне çакăнпа пĕрлех курăксен пуххинчен хатĕрленĕ тепĕр тĕрлĕ шĕвек те ĕçмелле. 2-шер пай вĕтетнĕ типĕ тĕкĕрчене /вахта трехлистная/ тата фенхель вăррине, 1-ер пай катăркас /крушина/ хуппине, сив курăкĕн тымарне, хăлха çакки курăкĕн /одуванчик/ тымарне хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, шыв мунчинче 15 минут вĕрилентермелле. Сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла, малтанхи калăпăшне çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Кашни кун 2-шер стакан ĕçмелле. Курс – 10 кун. Пĕр эрне тăхтанă хыççăн тата 10 кун ĕçмелле.

◆ Шыçнине ирттерме. Сывлав çулĕсен чирĕсенчен, бронхитран, ларингитран хӳтĕленме сив курăкĕн вĕтетнĕ типĕ тымарне тата чĕре курăкне /пустырник/ пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 3 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, шыв мунчинче 30 минут вĕрилентермелле. Кун тăршшĕнче чей вырăнне ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Шута илме! Венăсем варикозла сарăлсан, юн тымарĕсен чирĕсем, геморрой пулсан сив курăкĕн препарачĕсемпе усă курма юрамасть.

Ырă сĕнӳ

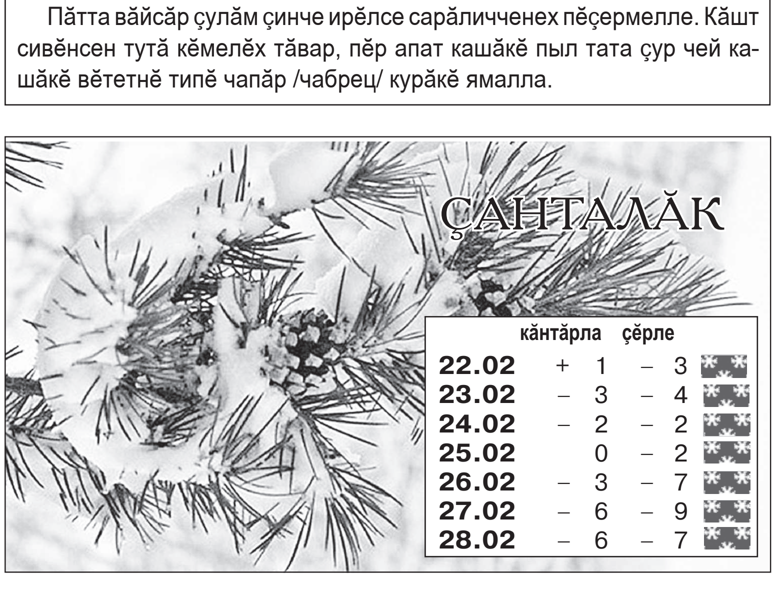
ПĂТĂ ВĂЙ КĔРТЕТ

Вар-хырăм чирĕсем хыççăн усăллă, хырăмлăха тасатакан, иммунитета, чĕрене, юн тымарĕсене çирĕплетекен, лăплантаракан пăтă рецепчĕпе паллаштаратпăр. Ăна эрнере виçĕ хут ирхи апата çиме юрать.

1 апат кашăкĕ перловка кĕрпене 1,5 литр шыва ямалла, вăтам çулăм çинче шĕвек пĕтĕмпех тенĕ пек пăсланса пĕтиччен вĕретмелле.

Вĕтĕ вакланă пĕр сухан тата стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ типĕ пăрçа /малтан шыва ярса икĕ сехет ислетнĕ хыççăн/ хушмалла.

Пăтта вăйсăр çулăм çинче ирĕлсе сарăличченех пĕçермелле. Кăшт сивĕнсен тутă кĕмелĕх тăвар, пĕр апат кашăкĕ пыл тата çур чей кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ чапăр /чабрец/ курăкĕ ямалла.



ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
22.02	+1	–3
23.02	–3	–4
24.02	–2	–2
25.02	0	–2
26.02	–3	–7
27.02	–6	–9
28.02	–6	–7

Ан сиенле

АРАХИС ÇИНЧЕН – ТĔПЛĔНРЕХ

Арахис белокпа, Е тата В ушкăнри витаминсемпе, микроэлементсемпе, антиоксидантсемпе пуян.

Çавна май чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсенчен хӳтĕленме пулăшать. Унсăр пуçне юнри холестерин шайне чакарать, атеросклероза аталанма памасть, юнпа юн тымарĕсемшĕн усăллă.

Анчах арахисăн япăх енĕсем те пур.

1. Вăл – вăйлă аллерген. Хĕшĕ-пĕрин ăна алăра тытнипех е юнашар пулнипех анафилактика шокĕ аталаннă тĕслĕхсем те паллă.

2. Мăйăр питĕ калориллĕ: 100 грамра 551 ккал. Çавăнпа самăрлăхпа аптрасан тата сахал калориллĕ диетăна пăхăннă чухне ăна рационран кăларсан лайăхрах.

3. Çак çимĕçре ингибиторсем – апат ирĕлтерекен ферментсен хими реакцийĕн хăвăртлăхне чакаракан япаласем – пур. Çавна пула белока апатран йышăнасси вăраханать. Ку вар-хырăм чирĕсем аталанасси патне илсе пыма пултарать.

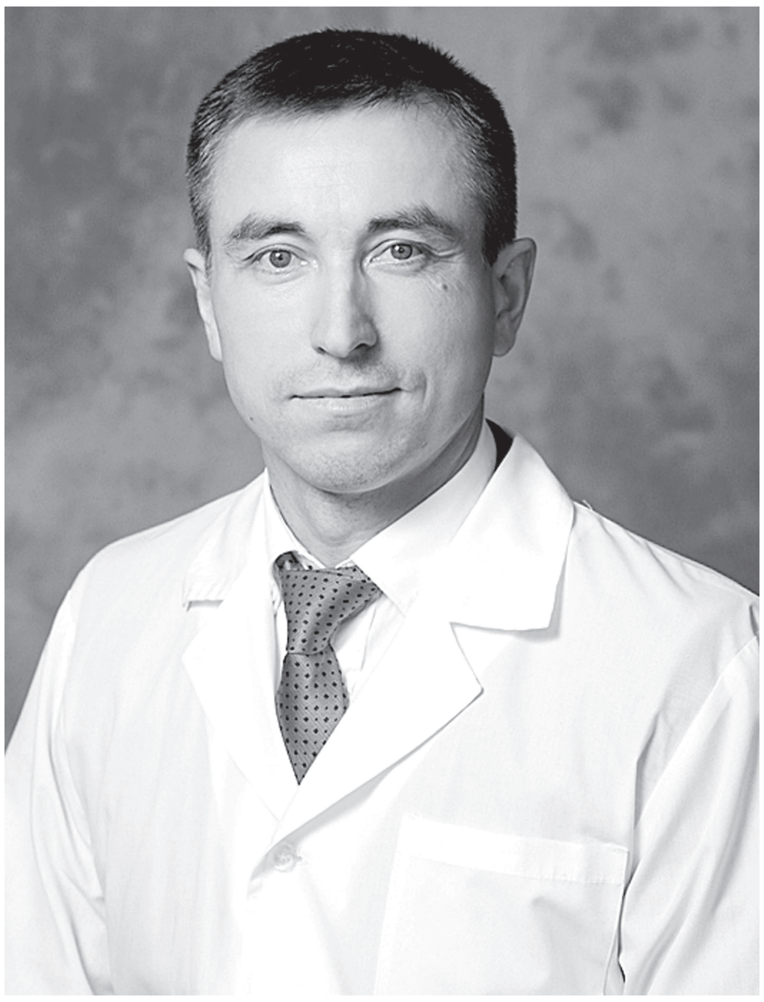
4. Тĕрĕс мар /нӳрĕклĕх, температура пысăк складра/ упранă арахис уйрăмах пысăк хăрушлăх кăларса тăратать. Ун çинче кăмăска пухăнма пултарать, вăл кăларакан наркăмăшлă, канцерогенлă япаласем пĕвер ĕçне йывăрлатаççĕ, наркăмăшлантараççĕ.

Çавăнпа çиме пуçличчен арахисăн пахалăхне тĕрĕслемелле, унран япăх шăршă кĕмелле мар, кăмăска та пулмалла мар.

Аллерги çук пулсан кунне 20 тĕшĕ çиме юрать.

Сăмах май, ăсчахсем пĕçернĕ арахис пуринчен те усăллăраххине тĕпчесе пĕлнĕ. Пĕçернĕ хыççăн тĕшĕре антиоксидантсен виçи тăватă хут ӳсет.

Шăпах пĕçернĕ арахис чĕрен ишеми чирĕ, усал шыçă, сахăр диабечĕ аталанасран хӳтĕлет.



Çĕнĕ Шупашкар хулин больницинче сиплевре пуян опыт пухнă специалистсен пысăк йышĕ ĕçлет. Вĕсенчен пĕри – А.П.Александров анестезиолог-реаниматолог. Александр Петрович – аслă квалификаци категориллĕ тухтăр, стационарти реанимаципе интенсивлă терапи уйрăмĕн заведующийĕ. Вăл ертсе пыракан уйрăмра пациентсене витĕмлĕ сиплес, хăвăртрах ура çине тăма пулăшас тĕлĕшпе хăйсенчен мĕн килнине пĕтĕмпех тума тăрăшаççĕ. Çавна май кăтартусем те лайăх. Александр Петровича ĕçри ӳсĕмсемшĕн ЧР Сывлăх сыхлавĕн министерствин Тав хучĕпе тата Хисеп грамотипе наградăланă.

Сăнӳкерчĕке больница сайтĕнчен илнĕ.

Халăх медицини

КЛЕВЕР ЧЕЧЕКĔНЧЕН – СИПЛĔ МАÇ

Хĕрлĕ чавка пуç /клевер луговой/ усăллă эфир çăвĕсемпе, çăра çусемпе, хытаракан тата сăмалаллă япаласемпе, Е, С витаминсемпе, каротинпа пуян. Типĕ чечекĕнчен хатĕрленĕ маç шыççа хирĕçле, сурана ӳт илтерекен, ыратнине, тăртаннине ирттерекен витĕмпе палăрса тăрать. Унпа кунне темиçе хут усă кураççĕ, ахаль сурана, пӳрлĕ сурана, хĕрелнĕ, шыçнă, кĕçĕтекен ӳте, çăпана сĕрсе сипленеççĕ.

Маçа темиçе тĕрлĕ мелпе хатĕрлеме пулать.

❖ Типĕ чечеке çăнăх пуличчен вĕтетмелле, пĕр виçпе услам çупа е вазелинпа хутăштармалла.

❖ Вĕтетнĕ типĕ чĕрĕк стакан чечеке 1 стакан вĕри шыва ямалла. Шыв мунчинче шĕвек пăсланса пĕтиччен вĕретмелле. Унтан чечеке пăчăртаса юлнă шĕвеке юхтармалла та ланолин маçĕпе çурмалла хутăштармалла.

❖ Клеверăн 100 грамм типĕ чечекне шыв мунчине лартса ăшăтнă 1 стакан олива е хĕвелçаврăнăш çăвне ямалла. 1 эрнерен сăрăхтармалла. Çак маçпа ӳт пиçсе кайсан та, язвăран та сипленме юрать.

Шута илме! Клевер маçĕпе аллерги реакцийĕ пулсан усă курмалла мар.

Тĕпелти эмел

ЛАВР ÇУЛÇИ ПУЛĂШАТЬ

Лавр çулçи аппетита уçать, апат ирĕлессине лайăхлатать, микробсене хирĕç кĕрешет, шыçнине ирттерет.

✓ Шалкăм çапсан, шăнăр хутлатсан, ревматизм аптратсан. Вĕтетнĕ 90 çулçа 1 стакан йĕтĕн е хĕвелçаврăнăш çăвне ямалла. Ăшă вырăнта 7-8 кун лартмалла та сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Лавр çăвĕпе сиенленнĕ вырăнсене кунсерен 1-2-шер хут сăтăрмалла. Ăшă япалапа çыхмалла е витмелле.

✓ Сахăр диабечĕ чухне 10 çулçа тин вĕренĕ 3 стакан шыва ямалла, 3 сехет лартмалла. Шĕвеке кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле. 10-15 кун ĕçсен 2 эрне тăхтамалла, унтан тепĕр курс ирттермелле.

✓ Псориазран сипленме. 10 çулçа термосри тин вĕренĕ 3 стакан шыва ямалла, 2 сехет лартмалла. Кунне 3 хут апат умĕн çуршар стакан ĕçмелле.

✓ Карланкăн усал шыççи аптратсан. Лайăх вĕтетнĕ 1 стакан лавр çулçине 1 литр шурă эрехе ямалла, тĕттĕм ăшă вырăнта 2 эрне лартмалла, вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле. Унтан ала витĕр сăрăхтармалла. Настойкăна кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

✓ Аллергирен пĕр хутаç лавр çулçине кастрюле хумалла, çур литр шыв хушмалла, 2-3 минут вĕретмелле.Унтан термоса ярса 2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Ачана кунне 2 хут 2-3-шер тумлам ĕçтермелле, тÿрех çăварне тумлатмалла. Çитĕннĕ çыннăн кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 10-20-шер тумлам ĕçмелле. Аслăрах ачасене кунне 10-шар тумлам ĕçтерме юрать. Палăртнă виçерен ытларах ĕçмелле мар, шĕвек питĕ хăватлă. Çак шĕвекех ачан ÿтне кунне 2 хут сĕрмелле. Асăннă процедура аллергие виçĕ кунрах ирттерме пулăшать.

Шута илме! Ача кĕтекен хĕрарăмсен лавр çулçипе усă курма юрамасть! Унсăр пуçне пасарта лавр çулçи туяннă чухне ăна лавровишньăпа пăтраштарасран асăрханăр – вăл питĕ наркăмăшлă.

Хÿтлĕх

ПУРНĂÇ ЙĔРКИНЧЕН КИЛЕТ

Хырăмлăха пулăшма, апат ирĕлесси пăсăласран хÿтĕленме йывăрах та мар. Мĕн çинипе, мĕнле апатланнипе тимлĕ пулмалла тата пурнăç йĕркине хăш-пĕр улшăну кĕртмелле.

1. Хырăм тулсах лариччен çимелле мар.

Тăтăшрах тата сахалшарăн çини хырăмлăх канăçсăрлантарасран, апат ирĕлесси япăхасран, юнри сахăр шайне йĕрелесе тăракан инсулин гормон шайĕ улшăнса тăрасран сыхланма пулăшать. Унсăр пуçне апатăн пысăк виçи хырăмлăх стенкине сарать.

2. Ирхи апат валли вăхăт тупмаллах.

Ирхине апатланмасан организм выçса çитет, çавна май кун тăршшĕнче калорисене çунтарас хăвăртлăх чакать. Тĕшĕллисенчен хатĕрленĕ апат, сĕлĕ пăтти е тулли тĕшĕллĕ çăкăра типĕтсе çини организма энергипе тивĕçтерме, клетчатка саппасне пуянлатма пулăшать.

3. Тулли мар хырăмпа çывăрма выртмалла.

Çывăрма выртиччен виçĕ сехет çимелле мар – каçхи апат ирĕлме ĕлкĕртĕр. Выртас умĕн çисен çунма ĕлкĕреймен калорисем çĕр каçа çу саппасне куçаççĕ. Унсăр пуçне кăкăр хĕртме, рефлюкс /хырăмлăхри йÿçек апат пырне çĕкленни/ пуçланма пултарать.

4. Майĕпен, апат тутине туйса чăмламалла.

Васкаса чăмланă тата çăтнă чухне сĕлекере апата лайăх ирĕлтерме кирлĕ ферментсем пухăнма ĕлкĕреймеççĕ. Çавăнпа яланах ларса тата кашни татăка тĕплĕ чăмласа çимелле.

5. Апат хыççăн вăй-хал ĕçĕ тумалла мар, спорт занятийĕсене кайма та тăхтамалла.

Çинĕ хыççăн апат хуранĕ патне юн пырса тулать, апат ирĕлтерме пулăшать. Тутă чухне вăй хурса ĕçлесен юн унта мар, чĕре, ÿпке, ал-ура мускулĕсем патне васкать. Çавна пула апат ирĕлеси пăсăлать. Васкамсăр уçăлса çÿрени вара пачах урăхла – апат ирĕлтерме пулăшать.

6. Пахча çимĕç, улма-çырла çимелле.

Ÿсен-тăран апачĕ – клетчатка, витаминсен, минералсен, çут çанталăк микроэлеменчĕсен чи лайăх çăлкуçĕ. Вĕсем чĕре чирĕсем, диабет, усал шыçă аталанасран хÿтĕленме пулăшаççĕ. Кашни кун тĕрлĕ ÿсен-тăран апачĕ çиме тăрăшăр: салат, пахча çимĕç яшки е гарнирĕ.

7. Çăра çу сахалрах!

Хĕрлĕ какайри /ĕне, сысна ашĕ/, услам çури, çăра сĕтри, хытă сорт сырти, çуллă сĕт çимĕçĕсенчи, хатĕр хăш-пĕр тортри, печенири çăра çусем юнри холестерин шайне ÿстерме, чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсене аталантарма витĕм кÿреççĕ.

8. Техĕмлĕхсемпе асăрханулла пулмалла!

Тĕрлĕ техĕмлĕх кашни çынна тĕрлĕ витĕм кÿрет. Вĕсене пула кăкăр хĕртме, вар-хырăм ыратма, пыршăлăх ĕçĕ пăсăлма пултарать. Çак техĕмлĕхсем вара усăллă: импĕр, кумин, хĕрлĕ пăрăç апат ирĕлессине лайăхлатаççĕ.

9. Хĕрлĕ какай сахалрах çимелле.

Хĕрлĕ какай, аш çимĕçĕсем /сосиска, тĕтĕмленĕ кăлпасси/ апат ирĕлтерекен органсен онкологи чирĕсем аталанас хăрушлăха ÿстереççĕ. Тĕнчери усал шыçса тĕпчекен фонд кăтартăвĕсем тăрăх, какай деликатесĕсене килĕштерекенсен хырăмлăхпа пыршăлăх ракĕпе вегетариансенчен 20 процент тăтăшрах аптраççĕ. Сывлăха упраса хăварас тесен консервантсем хушнă какай çимĕçĕсене пачах çимесен лайăхрах.

10. Шыв ĕçмелле.

Ирхине выç хырăмла, апатсен хушшинче, апат хыççăн пĕр сехетрен тата каçхине çывăрма выртас умĕн 1-ер стакан шыв ĕçмелле.

ВАРЕНИ ÇИНĔ ЧУХНЕ

Чие варенийĕ е шăнтнă чие çинĕ чухне шăммине ан пăрахăр. Типĕтĕр те катса тĕшшине кăларăр.

Тĕшши шăк хăвалакан витĕмпе палăрса тăрать, пÿре, чĕре чирлине пула ÿт тăртансан питĕ лайăх пулăшать.

1 чей кашăкĕ чие тĕшшине тин вĕренĕ çур стакан шыва ямалла, 2 сехет лартмалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах 1-ер десерт кашăкĕ ĕçмелле.

Курс – 5-6 кун.

Витĕмлĕ

ПĔВЕР ВАЛЛИ – КИШĔРПЕ ИÇĔМ

Пĕвер ыратсан ăна пулăшма кишĕрпе янтарь тĕслĕ сарă иçĕмрен сиплĕ эмел хатĕрлеме пулать.

1 килограмм янкăр сарă-хĕрлĕ тĕслĕ кишĕре тата 1 килограмм вăррине кăларса типĕтнĕ иçĕме лайăх çумалла, аш арманĕпе авăртмалла. Хутăша эмальленĕ кастрюле хумалла, 5 стакан шыв ямалла, кастрюлĕн тулаш енче шĕвек шайне палăртса йĕр тумалла. Тата 4 стакан шыв хушмалла, питĕ вăйсăр çулăм çине лартмалла, шĕвек палăртнă йĕр таран хухиччен тытмалла. 1 литртан кăшт ытларах тутлă шĕвек пулмалла. Унтан сивĕтмелле, сăрăхтармалла, холодильнике лартмалла.

Сиплев мелĕ çакăн пек: хутăша ĕçме пуçличчен 3 кун маларах ытла çирĕпех мар диета тытма пуçламалла, анчах какая рационран пачах кăлармалла. Сипленнĕ вăхăтра тата ун хыççăн 3 кун асăннă диетăна пăхăнмалла.

Эмеле пĕр эрне ĕçмелле. Пĕрремĕш кун шĕвеке апатчен 2 сехет маларах выç хырăмла 1 стакан ĕçмелле, сылтăм айăкпа вĕри грелка çине 2 сехете выртмалла. Лăпкă, хускалмасăр выртас пулать. Иккĕмĕш кун тата ытти кунсенче апатчен 30 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле, грелка çине выртмалла мар. Усă курас умĕн шĕвеке кăштах ăшăтмалла. Çур çултан тепĕр курс ирттермелле.

ВĔЛТРЕН ЯРСА

Чĕре чирĕ стенокарди аптратсан 50-70 грамм вĕлтрене вĕтетсе эмальленĕ кастрюле хумалла, çур литр шыв ямалла. Çур сехет лартмалла, унтан савăта хупăлчапа витмесĕр 10 минут вĕретмелле. Сăрăхтармалла, сивĕнсен холодильнике лартмалла. 2 кун упрама юрать.

Кунне 3 хут 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 15 кун. Кашни 5 кун хыççăн 2-3-шер кунлăх тăхтав тумалла.

ХУРАТУЛ КĔСЕЛĔ

Хуратул кĕселĕ юн пусăмне тата холестерин шайне чакарать. 1 стакан сивĕ шыва 3 апат кашăкĕ хуратул çăнăхĕ ярса пăтратмалла. Уйрăм савăта 1 литр шыв ярса вĕретмелле, хатĕрленĕ хутăша майĕпен хушмалла, Пăтратсах тăрса 8-10 минут пĕçермелле.

Тутине лайăхлатма пыл тата мăйăр хушма пулать. Кĕселе кунне икĕ хут – ирхи тата каçхи апатсене – 100-150-шар грамм ĕçмелле.

ТЎНĔ МĂЙĂРПА

Аçтăрхан мăйăрĕн 700 грамм тĕшшине эмальленĕ е тăм савăта хумалла, йывăç тукмакпа тÿмелле, литр банкине пусарсах тултармалла. Паха шурă эрех ярса тĕттĕм вырăнта 21 кун лартмалла.

Настойкăна ирхи апатчен 30 минут маларах тата каçхине 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Вăл чĕре чирĕсенчен пулăшать. Сиплев курсĕ – настойкăна ĕçсе пĕтериччен. Çулталăкра икĕ курс ирттермелле.

ЙОД НАСТОЙКИ

Чĕрепе юн тымарĕсен ĕçĕ пăсăлсан, юн пусăмĕ ÿссен, инфаркт хăрушлăхĕ пур чухне йодпа сĕт хутăшĕ лайăх пулăшать.

Кунне 1 хут апатчен 1 сехет маларах çур стакан ăшă сĕтпе 5 процентлă йод хутăшне çак схемăпа ĕçмелле: пĕрремĕш кун – çур стакан сĕте 3 тумлам йод хушса, иккĕмĕш кун – 4 тумлам, çапла йод виçине кашни кун 1-ер тумлам хушса пымалла, 18-мĕш куна 20 тумлама çитермелле. 19-мĕш кунран йод виçине 1-ер тумлам чакарса пымалла. Кирлĕ пулсан сиплев курсне çулталăкран тепĕр хут ирттерме юрать. Анчах сипленес умĕн тухтăрпа канашласан лайăх пулмалла.

ЛИМОНПА ПЫЛ

Юнра гемоглобин шайĕ пĕчĕк пулсан типĕтнĕ иçĕме сипленни ырă витĕм кÿрет. Икĕ рецепт пичетлетпĕр.

✓ Каçхине пĕр ывăç иçĕме тин вĕренĕ пĕр стакан шыва ярса пуç вĕçне лартмалла. Ирхине вырăн çинчен тăриччене ĕçсе-çисе ямалла.

✓ Пĕр стакан иçĕм, пĕр стакан аçтăрхан мăйăрĕ, пĕр стакан пыл, пысăк пĕр лимон сĕткенĕ кирлĕ. Иçĕмпе мăйăра аш арманĕпе авăртмалла, пылпа сĕткен хушса пăтратмалла. Ирхине выç хырăмла пĕр апат кашăкĕ çимелле.

ÇĔПРЕПЕ СĔТ

Гипертониксене килти пулăшу мелĕпе паллаштаратпăр. Çур стакан сĕте вĕретмелле, тулли апат кашăкĕ çĕпре ярса пăтратмалла, Ирхине выç хырăмла ĕçмелле. Сиплев схеми: сĕте пĕрремĕш хут ĕçнĕ хыççăн 20 кун тăхтав тумалла, унтан тепĕр хут ĕçмелле, каллех тăхтамалла. Çак мелпе сиплесе пурăнсан юн пусăмĕ йĕркене кĕме пуçлать, ыйхă лайăхланать, пуç ыратни, чĕре сикни иртеççĕ, магнит тăвăлĕсем витĕм кÿме пăрахаççĕ. Малашне тухтăрпа канашласа эмел виçине те чакарма май килĕ.

Кирлӗ пулӗ

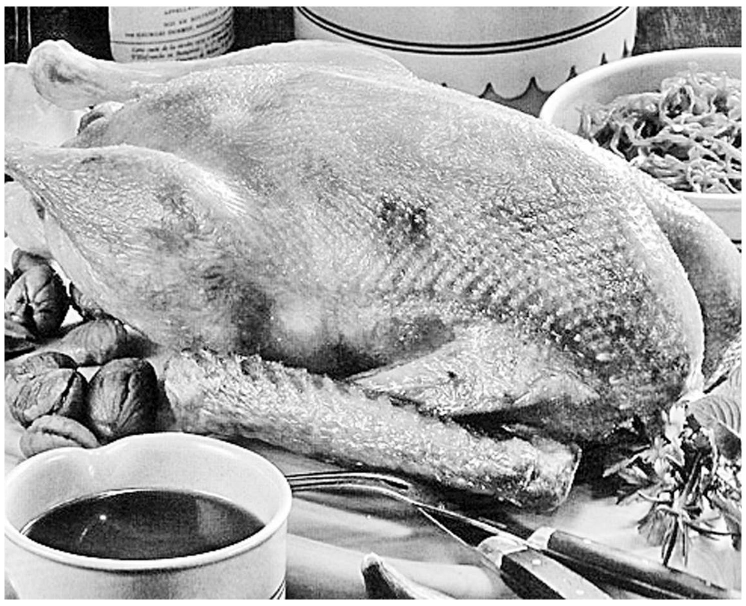
АПАТ ТА ӐШӐТАТЬ

Сивӗ ҫанталӑкра шӑнасран хулӑн тӑхӑннипе пӗрлех тӗрӗс апатланни те пӗлтерӗшлӗ. Ҫак йӗркесене шута илни кирлӗ пулма пултарать.

Кӑшман, кишӗр, ҫӗрулми. Тымарҫимӗҫсем лайӑх тӑрантаҫҫӗ кӑна мар, организма энергие вӑйлатакан кирлӗ япаласемпе, клетчаткӑпа, сахӑрпа тивӗҫтереҫҫӗ. Ҫавӑнпа сӗтел ҫинче хӗрлӗ кӑшман, кишӗр, ҫарӑк, кӑшми, ҫӗрулми яланах пулсан аван.

Импӗр, ытти техӗмлӗх. Вӗсем сивӗре лайӑх ӑшӑтаҫҫӗ. Импӗре чейе, соуса, какай шӳрпине хушма юрать. Анчах урама тухас умӗн техӗмлӗхлӗ апат ҫиме тата шӗвек ӗҫме юрамасть. Вӗсем ӑшӑтнипе урама мунча хыҫҫӑнхи пекех тухатӑр, ҫавна май шӑнса пӑсӑласси те часах. Техӗмлӗхсемпе киле таврӑнсан усӑ курмалла. Вӗсем урамра шӑннӑ хыҫҫӑн лайӑх ӑшӑнма пулӑшаҫҫӗ.

Тӗрлӗ пӑтӑ. Сивӗ тапхӑрта чи усӑллӑ ирхи апат – ӑшӑ пӑтӑ. Вӑл нумайлӑха ӑшӑтать, вӑй кӗртет. Ӑна тасатман рисран, перловкӑран, хуратулран, куккурусран, вир кӗрпипе кавӑнран пӗҫермелле. Тӗшӗллисем – В ушкӑнри витаминсен ҫӑлкуҫӗ. Вӗсенче лайӑх кӑмӑлшӑн яваплӑ, стреспа, апатипе кӗрешме пулӑшакан кальци, магни, фосфор пур.



Ҫуллӑ кайӑк-кӗшӗк. Хӗлле хурпа кӑвакал какайӗ чӑн-чӑн грелка евӗрех ӑшӑтать. Вӑл калориллӗ, ҫуллӑ, белокпа, кальципе, цинкпа, тимӗрпе, В6, В1, В2, А, С витаминсемпе пуян. Хур ашӗ хырӑмлӑха лӑплантарать, наркӑмӑшсенчен тасатать, варвиттирен хӑтарать, сула ӗҫӗ пӑсӑлсан пулӑшать.

Какао. Ҫак шӗвек кӑмӑла ҫӗклет, ӑшӑтать. Какао пӑрҫинче лайӑх кӑмӑл аминойӳҫекӗ триптофан пур. Ҫавӑн пекех – вӑй-хал кӗртекен, вӑранма пулӑшакан кофеин та.

Мӑйӑр. Унра усӑллӑ ҫусем, калорисем, лайӑх кӑмӑл витаминӗсемпе минералӗсем пур. Тӗслӗхрен, Е витамин сивве, пӳлӗмри типӗ сывлӑша пула типекен ӳте пулӑшать. Аҫтӑрхан мӑйӑрӗнче сивӗре питӗ кирлӗ йод нумай. Хӗлле япаласен ылмашӑнӑвӗ пӑсӑласран тирозин аминойӳҫек кирлӗ. Организм ӑна апатпа пӗрле йод ҫителӗклӗ илсен кӑна туса кӑларма пултарать.

Сӑмах май, тинӗс пулли нервсене лӑплантарать, белокпа ҫителӗклӗ тивӗҫтерет, вӑл вара сивӗре ӑшӑ ҫанталӑкринчен чылай ытларах кирлӗ.

Ҫӗнӗ хыпарсем

КӐЛПАССИ ВЫРӐННЕ

Пӗтӗм тӗнчери сывлӑх сыхлавӗн организацийӗ ҫапла асӑрхаттарать: кӑлпасси, ветчина, хӗрлӗ какай ҫимесен лайӑхрах. Вӗсем онкологи, чӗрепе юн тымарӗсен чирӗсем патне илсе пыраҫҫӗ иккен. Медиксем хӗрлӗ какай вырӑнне чӑх чирӗсем, кӑркка ашӗ е ӳсен-тӑран апачӗ ҫиме сӗнеҫҫӗ. Е эрнере 1-2 хут какай, ытти кун ӳсен-тӑран апачӗ ҫимелле.

КУРКУМА ВӐРАХЛАТАТЬ

Куркумари /карри техӗмлӗх пулнипе те паллӑ/ япаласем цирроза пула пӗвер клеткисем сиенленессине вӑрахлатма пултараҫҫӗ. Тӗпчевсем ҫавӑн пекех техӗмлӗхе янкӑр сарӑ тӗс кӗртекен куркумин рак чирӗсем аталанасран хӳтӗленине, апат ирӗлессине лайӑхлатнине, шыҫнине ирттернине кӑтартса панӑ.

МАГНИСӖР НИЕПЛЕ ТЕ

Ӑсчахсем магнипе пуян ҫимӗҫсем инсульта, диабета, чӗре чирӗсене хирӗҫ тӑма пулӑшнине тӗпчесе пӗлнӗ, мӗншӗн тесен ҫак чирсем шӑпах магни ҫитменнипе аталанаҫҫӗ. Вӑл ҫитмесен мигрень, пӑлханулӑх, депресси, ывӑнчӑклӑх аптратаҫҫӗ. Организма магнипе тивӗҫтерме тӗксӗм тӗслӗ шӑккалат, симӗс ҫулҫӑллӑ пахча ҫимӗҫ, мӑйӑр, хӗвелҫаврӑнӑш тӗшши, пулӑ, шалча пӑрҫи /фасоль, тулли тӗшӗллӗ ҫимӗҫсем, йогурт, банан, типӗтнӗ улма-ҫырла ҫимелле.

Ырӑ сӗнӳсем

ТИНӖС ТӐВАРӖПЕ

❖ Ура кӗлинчи шӑмӑран /шпора/ сипленме пылпа тинӗс тӑварне пӗр виҫепе илсе хутӑштармалла. Вӗрирех шывра тытса ҫемҫетнӗ ура кӗлине сӗрмелле. Икӗ сий марльӑпа тата целлофанпа чӗркемелле, ҫӑм чӑлха тӑхӑнмалла, кӗле тӗлне вӗри грелка хумалла. Витӗмӗ пултӑр тесен компреса грелка сивӗниччен тытмалла, ҫӑм чӑлха тӑхӑнса ҫывӑрмалла. Сиплев курсӗ – 10 кун.

❖ Шӑнса пӑсӑлнипе вӗрилентерсен 1 апат кашӑкӗ ҫӑка чечекне, 1 апат кашӑкӗ пӗтнӗк /мята перечная/ ҫулҫине, 1 чей кашӑкӗ типӗ симӗс чейе хутӑштармалла. Тин вӗренӗ 1,5 стакан шыва ямалла, ҫур сехетрен сӑрӑхтармалла. Кӑнтӑрла ӗҫмелле.

❖ Ӳслӗк приступӗнчен хӑтӑлма пӗчӗк хутаҫ ванилин /ваниль сахӑрӗ мар/ илмелле. Кача пӳрне вӗҫне шывпа кӑшт йӗпетмелле те ванилина пуҫса илмелле. Пӳрнене ҫыпӑҫнӑ кристаликсемпе шӑлсене, тунисене тулаш енчен сӑтӑрмалла. Ҫӑмӑл ӳслӗк темиҫе минутранах иртет.

ВАРИКОЗРАН – КАЛАНХОЭ

✓ Каланхоэ ҫулҫине вӗтетмелле, 0,5 литр кӗленчине ҫурри таран тултармалла. Хӗрринченех шурӑ эрех ямалла, тӗттӗм вырӑна лартмалла, вӑхӑт-вӑхӑтпа силлесе илмелле. Пӗр эрнерен лайӑх сӑрӑхтармалла. Настойкӑпа урасене лаппи патӗнчен чӗркуҫҫи таран сӑтӑрмалла. Вӗтӗ венӑсем курӑнса тӑма пӑрахиччен кашни кун сипленмелле. Курс – 2-4 уйӑх.

✓ Кунне икӗ хут, ирхине тата каҫхине, сиенленнӗ вырӑнсене панулми уксусӗпе сӑтӑрмалла. Ҫав вӑхӑтрах кунне 2-3 хут 1 стакан шыва 2 чей кашӑкӗ панулми уксусӗ ярса ӗҫмелле.

✓ Мӑкӑрӑлнӑ венӑсене кунне темиҫе хут чӗрӗ ҫӗрулми сӗткенӗпе йӗпетмелле е вӗсем ҫине ҫак сӗткенре йӗпетнӗ ҫыхӑ хумалла. Ҫапла сипленнӗ вӑхӑтрах чӗрӗ ҫӗрулми сӗткенӗ ӗҫмелле.

ЫХРА УКСУСӖ

Ыхран виҫӗ шӑлне виҫӗ-тӑватӑ стакан эрех е панулми уксусне ярса икӗ эрне лартмалла.

✓ Сахӑр диабечӗ чухне ура ҫинче язва пулсан ыхра уксусӗпе компресс хумалла. Ҫыхӑ ӑшӑниччен тытмалла.

✓ Кӗҫӗ, тимре /стригущий лишай/ аптратсан сиенленнӗ ӳте ыхра уксусӗпе ҫумалла, хулӑн пусмапа ҫыхмалла.

✓ Мозоль, шӗпӗн ҫине ыхра уксусӗнче йӗпетнӗ пир пусма хумалла, бинтламалла. Компреса 10-12 сехетрен илмелле.

ҪУР ҪУЛТА ПӖРРЕ

Юн тымарӗсен пиҫӗлӗхне упрама, тӑхасем пухӑнасран хӳтӗлеме вӗсене кашни ҫур ҫулта пӗрре тасатмалла.

Вӗтетнӗ 2 апат кашӑкӗ кушак курӑкӗн /валериана/ тымарне, 1 стакан укроп вӑррине, 1 стакан пыла хутӑштармалла. Термоса тин вӗренӗ 2 литр шывпа пӗрле ямалла, 1 талӑк лартмалла, сӑрӑхтармалла. Апатчен 30 минут маларах е ун хыҫҫӑн 1 сехетрен 1-ер апат кашӑкӗ ӗҫмелле.

Сиплев курсӗ – 1 уйӑх. Ҫур ҫултан – тепӗр курс.

Сӑнаса пӑхма

УРА ХЫТТИ СИСТЕРЕТ

Ура тупанӗсене тимлӗрех сӑнаса пӑхӑр-ха, хытӑсем е мозольсем курӑнмаҫҫӗ-и? Сывлӑх мӗнле шайра пулнине вӗсем тӑрӑх та палӑртма пулать.

◆ Ура лаппи типӗ пулни, хӗрелсе тӑни, пысӑк пӳрне айӗнче хытӑ пурри А витамин тата В ушкӑнри витаминсем ҫименнине, организм пӗтӗмӗшле хавшанине е стреса систерме пултарать.

◆ Сулахай уран кача пӳрни айӗнчи ӳт хытни – чӗре ӗҫӗ япӑхнипе, сылтӑм уран кача пӳрни айӗнчи ӳт хытни пӗвер чирлипе ҫыхӑнма пултарать.

◆ Кӗлесем тавра хӑйне евӗр "такансем" пурри ытларах чухне сыпӑсем чирлес хӑрушлӑх пысӑккине асӑрхаттарать.

◆ Пӳрнесен ҫемҫе пайӗсем ҫинчи мозольсем пыршӑлӑх чирлине систереҫҫӗ.

◆ Пысӑк пӳрнесен ҫӳлти фалангисен тулаш енӗсем хытни щит евӗрлӗ пар ҫителӗксӗр ӗҫленин палли пулма пултарать. Ҫак мозольсем пур ҫыннӑн кӗлетке виҫи ытлашши пулни вара япаласен ылмашӑнӑвӗ вӑрахланнине пӗлтерет. Ҫын ытла та начаркка, вӗчӗрхенӳллӗ, чӑтма ҫук туйӑмлӑ пулни щит евӗрлӗ пар нормӑран хастартарах ӗҫленине систерме пултарать.

◆ Организмӑн хӳтлӗх /иммун/ тытӑмӗн ӗҫӗ пӑсӑлсан ура кӗли лаптӑкӗпех хытать, вырӑн-вырӑнпа ҫуркаланма пуҫлать.

◆ Ура лапписен тулаш хӗррисене тухнӑ мозольсем ҫурӑм шӑмми чирлине пӗлтерме пултараҫҫӗ.

◆ Хӗрарӑмсен пысӑк пӳрнесен шӑммисем ҫинче мозольсем пурри – мӗнле те пулин гинекологи чирӗ, арҫынсен ҫак мозольсем пурри ар парӗн шыҫҫи пуҫланас хӑрушлӑх пысӑкки ҫинчен систерет.

Цифрӑсемпе фактсем

МИКРОБСЕМ ПИТӖ ХӐВӐРТ ӖРЧЕҪҪӖ

Чи пӗрремӗш микробсем 3,5 миллиард ҫул каяллах ӗрчеме пуҫланӑ. Ҫӗр ҫинче 3 миллиард ҫул хушши вӗсем кӑна пурӑннӑ.

❑ Этемӗн ӳчӗпе кӗлеткинче микробсен шучӗ пӗтӗм клеткӑринчен 10 хут ытларах.

❑ Ҫуман алӑн кашни 1 тӑваткал сантиметрӗнче темиҫе миллион микроб. Кашни ҫын алли ҫинче – хӑйӗн, ыттисенчен уйрӑлса тӑракан, микроорганизмсен пуххи.

❑ Тӑпрара 1 гектар пусӗнче 2 тоннӑна яхӑн бактери пур.

❑ 6 ҫухрӑмран тарӑнрах шахтӑсенче те, 8 ҫухрӑм ҫӳлерехри атмосферӑра та бактерисен колонийӗсем пуррине тупса палӑртнӑ. Бактерисем тинӗс тӗпӗн айӗнче те пурӑнаҫҫӗ тесе шухӑшлаҫҫӗ.

❑ Енчен те тинӗссемпе океансенчи пӗтӗм чӗрчуна тытсан та вӗсен массин 90 проценчӗ микробсем пуласси палӑртаҫҫӗ.

❑Микробсене ӗрчеме кирлӗ чи лайӑх температура – 10 градусран пуҫласа 55 градуса ҫити ӑшӑ. Анчах хӑш-пӗр тӗрлисем 100 градус сивӗре те пӗтмеҫҫӗ, теприсем 110 градус вӗрире ӗрчеҫҫӗ, 140 градус вӗрие те чӑтма пултараҫҫӗ.

❑ Ҫитӗннӗ ҫын кӗлеткинче 2 килограмм бактери.

❑ Ҫуралнӑ чухне ачан организмӗнче бактери ҫук. Вӑл стерильлӗ. Анчах микробсем пепке ҫуралнӑ-ҫуралман унӑн ӳт-пӗвӗнче вырнаҫаҫҫӗ. Унтан ачана кӑкӑр ӗмӗртнӗ чухне сӗтпе пӗрле унӑн пыршӑлӑхне апат ирӗлтерме пулӑшакан микрофлора нумай лекет. Ҫавӑнпа пепкене искусствӑлла апатлантарни мар, кӑкӑр ӗмӗртни усӑллӑрах.

Шута илме

СЫВЛĂХШĂН СИЕНЛĔ ХĂНĂХУСЕМ

Пирĕн сывлăха сиенлĕ витĕм кӳрекен йăнăшсемпе апатлану хăнăхăвĕсем пур. Мĕнлисем тата вĕсенчен мĕнле хăтăлмалла? Çак сĕнӳсем уйрăмах вырăнлă пулĕç.

1. Калори нумай тесе какай, пулă çиместĕр, сĕт ĕçместĕр. Кăлăхах! Вĕсенче япаласен ылмашăнăвне хăвăртлатакан белок пуринчен те нумайрах. Ку калорисенчен спортзала каймасăрах, апат ирĕлтернипех хăтăлма май парать.

2. Çăкăр пачах çиместĕр-и? Чăн та, шурă çăкăр, булка – пилĕк тăшманĕ. Тулли тĕшĕллĕ /цельнозерновой/ çăкăр вара сиен кӳмест. Вăл инсулина вăраххăн хăпартать, кĕлетке виçи ӳсес хăрушлăха чакарать.

3. Сыпкалама юратсан мĕнле? Шĕвек мĕн чухлĕ хăвалтăрах, калори унра çавăн чухлĕ ытларах. Алкоголь хырăм выçнине ирттерме пултараймасть, инсулин шайне вара ӳстерет. Ĕçесех килсен типĕ хĕрлĕ эрехе суйламалла, унра çу клеткисене ӳсме чăрмантаракан япала пур.

4. Лавккара сутакан соуссемпе усă куратăр. Вĕсенче сахăр, çу, хими хушăмĕсем çав тери нумай. Соуса килте хатĕрлĕр.

5. Çусем пурте сиенлĕ мар. Диетологсем салата олива çăвĕ хушма, майăрпа усă курма сĕнеççĕ.

6. Хăрпăксем пурте усăллă тесе шухăшлатăр-и? Лавккара сутакан типĕ апатсене çу çинче ăшаласа типĕтеççĕ. Ун пек мюслире е хăрпăкра сахăр пончикринчен те ытларах. Хывăх хушнă сĕлĕ хăрпăкĕ е геркулес кĕрпе туянăр.

7. "Çăмăл" сăмах илĕртет-и? Майонез, чăмлак, газировка, ытти çимĕç çине çапла çыраççĕ. Анчах хатĕрленĕ чухне сахăр вырăнне синтетика аналог хушнине пула вĕсем аппетита вăйлатнине тĕпчесе пĕлнĕ. Хырăмлăха "улталă" çимĕç лекнĕ май организм пылака туять, анчах глюкоза илейменнипе углевод ыйтать, апата сахăр шайĕ ӳсиччен çиме хистет.

ÇАМРĂКЛĂХ МЕЛĔСЕМ

Аваллăхри халăхсем çамрăклăха упрама пулăшакан хăйне евĕр тĕрлĕ меслетпе усă курнă. Вĕсем хальхи çынсене те кирлĕ пулма пултараççĕ.

❖ Авалхи римлянсен рецепчĕ. Кашни кун выç хырăмла 1 чей кашăкĕ шĕвĕ е ирĕлтернĕ пыла 1 чей кашăкĕ лимон сĕткенĕпе тата 1 апат кашăкĕ тип çупа хутăштарса ĕçмелле.

❖Алтай çыннисен авалхи рецепчĕ. Вĕренĕ 1 стакан шыва, 5 грамм пыла, 3 стакан сырлан /облепиха/ сĕткенне, пĕтнĕк /мята/ сулçине ярса вĕретнĕ çур стакан шыва хутăштармалла. 2 сехете сивĕ çĕре лартмалла. Апатчен 30 минут маларах стаканăн виççĕ-тăваттăмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле.

❖ Авалхи грекесем апат çинĕ хыççăн кашнинчех тăвара пĕрер пĕрчĕн ĕмме сĕннĕ. Сăмах май, хальхи наука кăтартса панă тăрăх, тăвара пула хырăмлăх сĕткенĕ вăйлă тухма пуçлать. Унра лăймака сийĕн сиенленнĕ клеткисене çĕнелме кирлĕ япаласем пур.

АНСАТ ТА ХĂВĂРТ

■ Ăсчахсем ăс-тăн çивĕчлĕхне лайăхлатма ансат та хăвăрт пулăшакан меслет шыраса тупнă. Куç шăрçисене пĕр харăс кашни кун 30-шар çеккунт енчененне вылятмалла. Çак хусканăва ӳркенмесĕр тăвакан çынсем ытларах сăмах, сасă, ӳкерчĕк астуса юлнине çирĕплетсе панă.

■ Каçхине çывăрса кайма, ирхине вăранма йывăр-и? Кăнтăрла хавхалану вырăнне ывăнчăклăх пусса килнине туятăр-и? Ку организм кунпа каçа пăтраштарнинчен килет. Унран та ытларах, кăмăл пусăрăнать, вĕчĕрхентерет, ялан пылак çиес килет... Çакăн пек депресси палăрать. Çăлăнăç пĕрре: усă сывлăшра час-часах пулмалла.

■ Сирĕн лармалли ĕç пулсан кунне темиçе хут, кашни 30 минутра е 1,5-2 сехетре, тăмалла, 5 минут та пулин уткаласа çӳремелле.

Ку пĕçĕ артерийĕсен тонусне упрама пулăшать. Çын нумай ларсан е выртсан юн тымарĕсем вăйсăрланаççĕ, юн çаврăнăшĕ пăсăлать.

Усăллă

ТУТЛĂ ЫЙХĂ ЫТАМĔНЧЕ

Пĕрисем пуçа минтер çине хунă-хуманах ыйха путаççĕ. Теприсем ниепле çывăрса каяймасăр асапланаççĕ. Çак тĕслĕхре мĕн тумалла-ха?

1. Çĕрлене хирĕç пыл янă ăшă сĕт ĕçмелле. Ку ӳт-пĕве çемçетет, хăвăртрах çывăрса кайма пулăшать.

2. Каçхи 7 сехет хыççăн çимелле мар, унсăрăн хырăмлăх çĕрле апат ирĕлтерме пуçлать, организмăн ĕçлеме тивет. Пĕр стакан кефир ĕçсен е типĕтнĕ улма-çырла çисен лайăхрах.

3. Каçхине тинĕс тăварĕ е лăсă экстракчĕ хушнă ванна кĕни те лайăх витĕм кӳрет. Шыв вĕри пулмалла мар. Ваннăра 10-15 минут выртмалла.

4. Çывăрма выртас умĕн урампа уçăлса çӳрени нерв тытăмне лăплантарать. Йытă усратăр пулсан унпа пĕрле уçăлса çӳреме пулать – чĕрчунсем стресса аван ирттереççĕ.

5. Çĕрлене хирĕç классика музыки итлени усăллă, унăн сассипе çывăрса кайсан та лайăх. Моцарт кĕввисем юн пусăмне, чĕре таппине йĕркене кĕртнине, нервсене лăплантарнине çирĕплетеççĕ. Çырана çапакан хум, чарлан сассине итлемелле.

6. Кун йĕркине пăхăнмалла. Ялан пĕр вăхăтра çывăрма выртмалла. Организм çак йĕркене хăвăртах хăнăхса çитет.

7. Сулхăнрах пулсан ура вĕçне грелка е ăшă шыв янă кĕленче хума юрать. Е ура хырăмĕсем çине горчичник хумалла. Ку чылайăшне хăвăрт çывăрса кайма пулăшать. Тепĕр меслет те пур: утияла сирсе хумалла. Шăнсан та çакăн пек 5-10 минут выртмалла. Утиялпа витĕнсенех хăтлă, ăшă пулнине туйса илетĕр. Урайĕнче çара уран 10 минут шăнниччен утса çӳрени те пулăшать.

8. Тĕрĕс выртмалла. Сылтăм айăк çинче урасене чĕркуççире кăштах хуçлатса выртсан мышцăсем хытмаççĕ, чĕре ĕçне нимĕн те чăрмантармасть. Çапла выртса çывăрни харлаттаракан çынсемшĕн те усăллă – сывлав çăмăлланать.

9. Çĕрле ĕçleme, тĕрлĕ телекăларăм пăхма сĕнместпĕр. Кичем кĕнеке вуласан лайăхрах – ăна пула юн пусăмĕ чакать, анаслаттарма пуçлать, çывăрас килет.

10. Кунĕпех вăй-хал ĕçĕ тусан ыйхă вĕçни иртме кирлĕ. Ăс-тăн ĕçĕнчисем алăпа кĕпе, урай çума пултараççĕ.

Анчах халран кайса çитиччех ĕçлемелле мар – ку та ыйха пăсать.

ПĂЧКĂ КĔРПИПЕ

Сыпă чирĕсем аптратсан пăчкă кĕрпи пулăшать. Хыр, чăрăш е шурă чăрăш /пихта/ кĕрпи 500 грамм кирлĕ. Ăна тин вĕренĕ 1,5 литр шыва ямалла. Савăта ăшă чĕркесе 3 сехет лартмалла.

Унтан пиçĕхтерсе лартнă пăчкă кĕрпине кăштах пăрса илмелле те вĕриллех чирлĕ сыпă тавра хурса полиэтиленпа витмелле, ăшă шарфа чĕркемелле.

Компресс ыратнине, тăртаннине ирттерет

БЕЛОК НУМАЙ

Çӳç сывă пултăр тесен ăна тĕрĕс пăхни кăна çителĕксĕр, кирлĕ пек апатланни пĕлтерĕшлĕ. Çӳçе белок кирлĕ, мĕншĕн тесен вăл 96 процент унран тăрать.

Белокпа кăркка какайĕ, пулă, шалча пăрçи /фасоль/ пуян.

Рационран тăварлă, пăрăçлă çимĕçсене кăлармалла. Ирхи апата çăмарта хăпартмăшĕ, мюсли е кирек мĕнле пăтă çимелле. Кăнтăрлахи апата – кĕрпе яшки, çуллă мар какай е пĕçернĕ пахча çимĕç.

Каҫхал апачĕ валли типĕтнĕ улма-çырла вырăнлă. Каçхи апат çăмăл пулмалла: шалча пăрçин хутаçĕнчен е пăрçаран хатĕрленĕ апат.

Редакци асăрхаттарать: халăх мелĕсемпе сипленме пуçлас умĕн тухтăрпа канашламалла.

Реклама тата пĕлтерӳсем

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. 89875766562.**
5.АКЦИЯ – до 15 марта! ТЕПЛИЦЫ (оцинкованный профиль) – 14600 р., (черный) – 14000 р. Т. 89276687574.

«ХЫПАР»
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

4 627126 799876

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

Сывлăх

Директор-тĕп тĕп редактор
Т.Г.ВАШУРКИНА
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 21.02.2017 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 16 сехетре алă пуснă.
Тираж 4676. Заказ 559.

Реклама тексчĕсемпе пĕлтерӳсемшĕн вĕсене паракансем яваплă.