ХЫПАР

1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă

Сывлăх

12+

23 (839) №, 2015, июнь/çĕртме, 17

Хакĕ ирĕклĕ

Усăллă

ПУЛĂ ÇĂВНЕ АСА ИЛЕР–ХА

Пулă çăвĕ хăçан тата мĕнрен усăллă пулнине пĕлни пăсмасть. Диетологсен сĕнĕвĕсемпе паллаштарар-ха.

Мĕнпе лайăх

Пулă çăвĕнчи омега-3 çуллă йӳçексем шăмă массине чакарма витĕм кӳрекен рецепторсене клеткăсен шайĕнче пусараççĕ. Çавна май ăна остеопорозран /шăмăсем патракланни/ хӳтĕленме, чир пур чухне вара аталанăвне вăрахлатма ĕçеççĕ.

Унсăр пуçне пулă çăвĕнче кальцие йышăнма пулăшакан Д витамин пур.

Камăн ĕçмелле

Остеопороз чухне сывлăха лайăхлатнисĕр пуçне пулă çăвĕ чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсемпе, уйрăмах атеросклерозпа тата гипертонипе, аптракансене усăллă. Вăл çак тĕслĕхсенче те ырă витĕм кӳрет: онкологи чирĕсем /профилактика тата сиплев вăхăтĕнче/, бронх астми, нервсем пăсăлни, депресси, сыпăсем ыратни, аслă çулсенчи çынсен пуç мимин ĕçне лайăхлатма, Альцгеймер чирĕнчен сыхланма, ӳт, çӳç, чĕрне япăхни.

Виçене пăхса

Вăтам тата аслă çулсенчи çынсен остеопорозăн малтанхи паллисене асăрхасан пулă çăвне кунне 3 хут 0,5 чей кашăкĕ ĕçмелле.

Чĕре чирлисен – кунне 2 хут чей кашăкĕн пиллĕкмĕш пайĕ чухлĕ.

Сапаланчăк склероз аптратсан сывлăха лайăхлатма – кунне 3 хут çуршар чей кашăкĕ.

Йывăр депресси аталансан – кунне 1-ер десерт кашăкĕ сывлăх лайăхланиччен.

Юнри холестерин шайĕ пысăк пулсан тата гипертонипе аптрасан – кунне 3 хут чей кашăкĕн пиллĕкмĕш пайĕ чухлĕ.

Сывă çынсен асăннă чирсенчен хӳтĕленме – кунне 1 хут чей кашăкĕн пиллĕкмĕш пайĕ чухлĕ.

Шута илме: пулă çăвне апат умĕн е ун вăхăтĕнче ĕçмелле.

Асăрханăр

Пулă çăвĕ организма хĕлле кăна, Д витамин çителĕксĕр /вăл хĕвелсĕр йĕркеленмест/ вăхăтра, кирлĕ. Унпа çуркунне е çулла сипленни япăх витĕм кӳме пултарать. Кирек хăш препаратăнни пекех пулă çăвĕн те сиенлĕ енĕсем пур.

Унпа нумай вăхăт усă курсан тата виçине пăхăнмасан вăй пĕтет, ыйхăлаттарать. Унсăр пуçне урасем ыратма тата остеопороз юхăмĕ хăвăртланма пуçлас хăрушлăх ӳсет. Çавăнпа сиплевре йĕркене çирĕп пăхăнмалла.

Çакна палăртмалла: А тата Д витаминсемлĕ комплекс ĕçнĕ чухне пулă çăвĕпе сипленмесен тĕрĕсрех.

ХĂЯР СĔТКЕНĔ

Гастрит, хырăмлăхпа вуник пумăклă пыршă язви аптратсан тин юхтарнă хăяр сĕткенĕ аван. Кунне 2 хут апатчен 30-40 минут маларах çуршар стакан сĕткен ĕçмелле. Курс – 1 уйăх. Теплицăри мар, уçă йăранра ӳсекен хăярпа сипленмелле.

Çавăн пекех чĕрĕ хăяр, кишĕр, шпинат, салат сĕткенĕсене пĕр виçепе илсе хутăштармалла. Кирлĕ пулсан шăк хăвалама кунне 1 стакан ĕçмелле. Хăш чухне çак тĕллевпе хăярпа кишĕр сĕткенĕсене кăна ĕçсен те çителĕклĕ.

ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле	
17.06	+20	+16	
18.06	+20	+14	
19.06	+22	+15	
20.06	+30	+18	
21.06	+29	+18	
22.06	+24	+19	
23.06	+25	+17	

Килти мел

НУМАЙ ЧИРПЕ КĔРЕШЕКЕН МАÇ

Асамлă маçа килтех хатĕрлеме пулать.

1 стакан тасатнă /рафинированное/ тип çăва эмальленĕ кастрюле ямалла. Шăрпăк курупки пысăкăш пыл карасĕ хушмалла. Вăйсăр çулăм çинче карас ирĕличченех тытмалла.

Уйрăммăн пĕр çăмартана чăмăрла пĕçермелле. Саррине кăларса илмелле, çурмалла касмалла. Çуррине тӳсе çупа карас хутăшне майĕпен ямалла. Кăпăк çĕкленме пуçласанах çулăм çинчен илмелле.

Çапла çулăм çине кăпăк хăпарма пуçличчен виçĕ хут лартса илмелле. 10-15 минутран марля витĕр сăрăхтармалла. Маçа кĕленче савăтпа сивĕтмĕшре упрамалла.

Гайморит. 1 апат кашăкĕ маçа ирĕлтермелле. Пипеткăпа хăвăрт кăна сăрăхтарса илмелле те сăмса шăтăкĕсене 2-шер тумлам ямалла, пĕр сехетрен каллех çакăн чухлĕ тумлатмалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Пӳрлĕ ангина. Маçа чирлĕ пыра кашни сехетре тата каçхине çывăрма выртас умĕн сĕрмелле. Ир енне пӳр шăтса юхма кирлĕ.

Шăл ыратсан. Чирлĕ шăла тата ун таврашĕнчи шăл тунине кунне темиçе хут маç сĕрмелле. Икĕ сехетрен ыратни лăпланать.

Мастопати, мастит. Чирлĕ кăкăр çине маçра йĕпетнĕ йĕтĕн пусма хумалла, çиелтен компресс хучĕпе витмелле, пластырьпе е бинтпа çирĕплетмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Çăмарталăхпа ар кĕпçи шыçсан. Амалăх пырне маçра йĕпетнĕ мамăк тампон чикмелле. Ир-каç çĕннипе улăштармалла. Курс – ыратни тата шыçни иртиччен.

«СЫВЛĂХСĂР» АН ЮЛĂР!
Эсир кăмăллакан «Сывлăх» хаçата 2015 çулăн II çурринче илсе тăма çак хаксемпе çырăнтараççĕ.
Почта уйрăмĕсенче – 228,90 тенкĕ.
«Чăваш пичечĕ» тата «Советская Чувашия» киоскĕсенче – 114 тенкĕ.
Редакцире – 81 тенкĕ.

Татьяна Сергеева Шупашкар хулин 2-мĕш больницинче сакăр çул каялла ĕçлеме пуçланă. Вăл – пĕтĕмĕшле практика /çемье/ тухтăрĕ, опычĕ ӳссех пынă май иккĕмĕш квалификаци категорине тивĕçнĕ. Татьяна Александровна хăйĕн участокĕнчи çынсене сывлăха çирĕплетме, чир-чĕртен сипленме пулăшас тĕлĕшпе пысăк яваплăхпа тăрăшать.

Сăнӳкерчĕке больница сайтĕнчен илнĕ.

ÇУРĂМ ЫРАТСАН

Остеохондроз вĕрĕлсен кĕтмелĕн /брусника/ 100 грамм типĕтнĕ çулçине тин вĕренĕ 2,5 литр шыва ямалла. Савăта хупăлчапа хупмалла, ăшă чĕркемелле, 2 сехет лартмалла, унтан сăрăхтармалла. 1 стакан шурă эрех хушмалла, вăйсăр çулăм çинче вĕреме кĕртмесĕр 15 минут пăшăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле. Курс – 6 уйăх.

Шута илме: холецистит, урат чулĕсем пулсан çак рецептпа сипленме юрамасть. Гипотони /юн пусăмĕ пĕчĕк/, пӳре чирлĕ чухне те асăрханмалла.

Çырăнтару вĕçлениччен 8 кун юлчĕ

«Хыпар» Издательство çурчĕн кăларăмĕсене 2015 çулăн II çурринче илсе тăмашкăн çырăнма васкăр

ХЫПАР	Эрнекун ХЫПАР
ПОЧТА УЙРĂМĔСЕНЧЕ	
798,06 тенкĕ	345,54 тенкĕ
«ЧĂВАШ ПИЧЕТ» ТАТА «СОВЕТСКАЯ ЧУВАШИЯ» КИОСКĔСЕНЧЕ	
288 тенкĕ	150 тенкĕ
РЕДАКЦИРЕ (альтерн. майпа)	
144 тенкĕ	90 тенкĕ

Çырăнар «Хыпар», савăнса вулар!

Сывлăх апачĕ

ТĂПĂРЧĂ, ПУЛĂ, КАКАЙ

Шăмă патракланнинчен /остеопороз/ сипленме тата чир аталанасран хӳтĕленме рациона кальципе тата Д витаминпа пуян çимĕçсем çителĕклĕ кĕртмелле. Диетологсем çапла сĕнеççĕ.

Кальципе пуян

Кальци нумаййипе тата организм ăна лайăх йышăннипе сĕт çимĕçĕсем рекордсмен шутланаççĕ. Çак микроэлемент талăкра 0,8-1 грамм кирлĕ. Çавăнпа организма унпа туллин тивĕçтерме кунне 150 грамм тăпăрчă, 50 грамм сыр çини тата 1 стакан кефир ĕçни çителĕклĕ. Сĕт çимĕçĕсенче кальци – организм уйрăмах лайăх йышăнакан формăра.

Ытти çăлкуç – ешĕл пахча çимĕç /брокколи, шпинат, сулçăллă салат, хутаçлă шалча пăрçи/, мăйăр.

Тухăрсем остеопороз аталанас хăрушлăх пысăк чухне часчасах кальципе пуянлатнă çимĕçсем е биологи тĕлĕшĕнчен активлă хушăмсем çиме сĕнеççĕ.

Д витамин нумай

Анчах кальципе пуян çимĕçсене çителĕклех çисен те Д витаминсăр май килмест. Вăл кальцие пыршăлăхра сăрхăнтарса илме, минерала клеткăсене, çав шутра шăмăсен тĕртĕмне те, йышăнма кирлĕ. Организма çак витамина тăратакан çимĕçсен шутĕнче – çуллă пулă /лосось, сельдь, скумбри, тунец/, ĕне тата сысна пĕверĕ, çăмарта, хăйма, сĕт çимĕçĕсен çăвĕ.

Çавăнпа ĕнтĕ пачах çусăр сĕт çимĕçĕсем мар, 2-3 процент таран çуллисене çиме сĕнеççĕ, организм вĕсенчи кальцие лайăхрах йышăнать.

Сăмах май, çуллă сĕт çимĕçĕсенче /хăйма, çăра сĕт, услам çу/ кальципе Д витамин килĕшуллĕ шайлашса тăраççĕ. Анчах вĕсене нумай çимелле мар – калори пысăккине кура кĕлетке виçи ӳсме пултарать.

Шăмă валли – белок

Кальципе Д витаминсăр пусне апатланура белокпа пуян çимĕçсем /аш, кайăк-кĕшĕк какайĕ, тинĕс çимĕçсем, çăмарта, пăрça йышшисем/ çителĕклĕ пулни пĕлтерĕшлĕ.

Белок молекулисем организмăн пĕтĕм клеткисене, çав шутра шăмăпа кăмăрчак тĕртĕмĕсене, çĕнелме витĕм кӳреççĕ. Апатланура белоклă çимĕçсем çителĕксĕр пулсан шăмă тĕртĕмĕ патракланать, шăмă хуçăлас хăрушлăх ӳсет.

Питĕ пĕлтерĕшлĕ тепĕр самант: çулсем иртсе пынă май алкогольрен, уйрăмах хăватлинчен, пачах сивĕнмелле. Этил спирчĕ шăмă тĕртĕмне хавшатать, остеопороза аталанма витĕм кӳрет.

ТӲРĔ ШАТРА КĔПÇИ

Вуник пумăклă пыршă язвинчен тӳрĕ шатра кĕпçи /лапчатка прямостоячая, калган/ витĕмлĕ пулăшать.

Вĕтетнĕ типĕ 1 апат кашăкĕ тымарне тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 1 сехет пиçĕхтермелле. Шĕвекне урăх савăта ярса илмелле. Юлнă тымарне тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, савăта ăшă япалапа чĕркесе 2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Унтан шĕвексене пĕрле хутăштармалла. Пĕр кунра ĕçсе ямалла.

Сипленнĕ вăхăтра диетăна çирĕп пăхăнмалла. Шывпа пĕçернĕ пăтă, пахча çимĕç яшки, йӳçнĕ сĕт çимĕçĕсем çимелле. Рационран çуллă, пăрăçлă, тĕтĕмленĕ çимĕçсене кăлармалла.

Пĕр эрне сипленсен ыратни иртет, анчах шĕвеке тата виçĕ эрне ĕçмелле. Унтан сывлăха тĕрĕслеттермелле.

Кирлĕ пулĕ

АЛОЭ, КУРКУМА, ЫХРА

✦ Остеохондрозран тата радикулитран сипленме çур стакан алоэ сĕткенне çур стакан нашатырь спирчĕпе хутăштармалла. Кăштах лартмалла та ыратакан вырăна сăтăрма усă курмалла.

✦ Юнри холестерин шайне чакарма, пĕвере сипленме çак хутăш пулăшать. 1 стакан кефира 1 чей кашăкĕ куркума тата 1 чей кашăкĕ пыл хушса ĕçмелле.

✦ Подагра аптратсан вĕтетнĕ 40 грамм ыхрана 100 грамм спирта е шурă эрехе ярса темиçе сехет лартмалла. 3-5 тумлам пĕтнĕк шĕвекĕ /аптечные мятные капли/ хушма юрать. Кунне 2 хут апатчен 30 минут маларах 10-шар тумлам ĕçмелле.

✦ Хырăм кӳпĕнсен /метеоризм/, вар хытсан 1-2 апат кашăкĕ йĕтĕн курăкне /льнянка обыкновенная/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 2 сехет лартмалла. Кунне 3-5 хут апат хăçан çинине пăхмасăр 1-2-шер апат кашăкĕ тата çĕрлене хирĕç чĕрĕк стакан ĕçмелле.

КУКША ПУÇ ÇУЛÇИПЕ

Кукша пусран /одуванчик/ питĕ паха çу хатĕрлеме пулать.

Курăк çулçисене пухмалла, çумалла, типшĕнтермелле. Алăпах вĕтетмелле те кĕленче банкăна çурри таран тултармалла. Тасатман /нерафинированное/ кирек епле тип çу çулçăсене хупламалăх ямалла. Хĕвел çинче икĕ эрне лартмалла. Икĕ сий марля витĕр сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла.

Сиплĕ çăва тĕксĕм тĕслĕ кĕленче ярса сулхăн тĕттĕм вырăнта упраççĕ. Унпа писсе кайнă ӳте сиплеме, артрит, артроз, полиартрит чухне сыпăсене сăтăрма, сиенленнĕ ӳте сĕрме усă кураççĕ.

Унсăр пуçне çак çăва вар-хырăм ĕçне лайăхлатма ирсерен выç хырăмла 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

ДИАБЕТПА ЧИРЛЕСЕН

Пĕçерсе. Çĕр грушин /топинамбур/ улмисене духовкăра пĕçермелле. Çу сапса вĕрилле çимелле.

Ăшаласа. Улмисене вакламалла, вĕрекен шыва чиксе кăлармалла, кăшт типшĕнтермелле те çĕрулми пек ăшаламалла.

Чĕрĕлле. Çĕр грушин улмисенчен сĕткен юхтармалла. Кунне 2 хут апатчен чĕрĕкшер стакан ĕçмелле. Ваклань чĕрĕ е пĕçернĕ çĕр грушине салата хушма юрать.

Салат. 2 пай çĕр груши, 2 пай йӳçĕтнĕ купăста, 1 пай панулми, тип çу, тутă кĕмелĕх тăвар. Чĕрĕ çĕр грушипе панулмине шултра теркăпа хырмалла. Пĕтĕмпех пĕрле пăтратмалла, ешĕл хушмалла.

Ансат мел

ЮН ПУСĂМНЕ АЛШĂЛЛИ ЧАКАРАТЬ

Яппунсем юн пусăмне чакарма, сывлăха лайăхлатма питĕ ансат мелпе усă кураççĕ иккен. Çăмлă пысăк мар алшăлли кăна кирлĕ.

Ăна çăтă рулон пуличчен чĕркемелле, алăпа çавăрса тытсан пӳрнесен пĕр-пĕрне кăштах перĕнмесĕр юлчăр. Рулона алăпа икĕ минут хушши питĕ хытă çатăрласа тытмалла. Çак вăхăтра пусăм вăйĕ хăй тĕллĕнех 30 процент таран чакать. Унтан алшăллине ямалла. Пулчĕ те.

Пулăштăр тесен процедурăна эрнере 3 хут /ытларах та юрать/ 10-шар минут тумалла. Алăсемпе иккĕшĕнпе те черетпе усă курмалла: алшăллине 2 минут чăмăрласа тытмалла, 1 минут канмалла та каллех чăмăрламалла, 1 минут канмалла та процедурăна тепĕр алăпа тытăнмалла.

Тĕлĕнмелле пек туйăнать-и? Кунта нимĕнле асамлăх та çук. Яппунсем çак меслет витĕмне питĕ тимлĕ тĕпчесе тĕрĕсленĕ. Вĕсем çапла ăнлантараççĕ: çын алшăллине питĕ хытă çатăрласа тытнă чухне унăн алăри юн куçăмĕ кăштах чакать. Чи кирли вăл алшăллине ярсан пулса иртет, "ирĕке янă" юн тăрук вăй илет, юн тымарĕсем тăрăх хăвăрт юхма пуçлать. Çак вăхăтра унри азот оксичĕн молекулисем юн тымарĕсен стенкисене "çемçетеççĕ", вĕсен пиçĕлĕхне ӳстереççĕ.

Асăннă меслет питĕ ансат тата унпа кирек хăш ӳсĕмри гипертониксем те усă курма пултараççĕ.

КОМПРЕСС ХУМА

Ангина аптратсан тĕрлĕ мелпе сипленме пулать. Çак компрессем витĕмлĕ.

■ 2 чей кашăкĕ тăвара 1 стакан ăшă шывра ирĕлтермелле. Çӳхе пир пусман вăрăм хăйăвне виçĕ сий туса хуçлатмалла, тăвар шывĕнче йĕпетсе пыр çине хумалла. Компресс хучĕпе е полиэтиленпа витсе ăшă япалапа чĕркемелле. Компреса çĕрлене хирĕç хурса ирчченех тытмалла. Курс – сываличчен.

■ Е пĕр виçепе çăнăх, пыл, горчица порошокĕ илсе хутăштармалла. Чуста шĕвĕрех пулсан тата кăштах çăнăх хушма юрать. Унран пашалу хатĕрлесе мăй çине хумалла, полиэтиленпа витмелле, ăшă тутăрпа чĕркемелле. Ытла вăйлă хĕртмесен ирчченех тытмалла. Ир енне сывлăх лайăхланать, пыр ыратни иртет.

ЕШĔЛПЕ ЮНА ТАСАТАÇÇĔ

Пахчара ешĕл курăксем шăтса тухнă ĕнтĕ, кунсерен вăй илсе пыраççĕ. Вĕсемпе юна аван тасатма пулать.

Эрнере пĕрре выç хырăмла çăкăрсăр тата тăварсăр петрушкăран, укропран, сельдерейрен, суханпа ыхра, салат çулçисенчен хатĕрленĕ салат çимелле. Салатра тĕп вырăнта петрушка пулмалла, ăна ытларах илмелле, ытти ешĕле вара – пĕр виçепе.

Юна тасатас тĕллевпе çак салата икĕ хут – ирхине выç хырăмла тата ун хыççăн çур сехетрен – çимелле. Кун тăршшĕпе çырла, улма-çырла кăна çимелле, шыв ĕçмелле.

Петрушка вăхăтсăр ватăласран хӳтĕлет, анемирен хăтăлма пулăшать.

ÇĔРУЛМИ ЧУЛА КĂЛАРАТЬ

Ку – авалхи рецепт. Унпа усă курса пӳрери фосфат чулсене /оксалат тата коралл чулсем ирĕлеймĕç/ кăларма пулать. Çапах та сиплеве тытăниччен тухтăрпа канашламаллах. Тен, сире асăннă меслет юрамасть.

Лайăх çунă тата кусĕсене тасатнă 1 килограмм çĕрулмине хуппипех 6 литр шыва ямалла, вĕреме кĕнĕ хыççăн вăйсăр çулăм çинче тата 4 сехет тытмалла. Унтан пĕр чĕптĕм тăвар хушмалла та çĕрулмине шывĕпех тӳмелле, марля витĕр сăрăхтармалла.

Шĕвеке кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – 40 кун.

Витĕмлĕ

ТУХĂÇРИ РЕЦЕПТСЕМ

Тибет сиплевçисем юн пусăмне эмелсĕрех чакармалли рецептсемпе анлă усă кураççĕ. Тĕслĕхрен çак мелсене шута илме пулать.

Хăлха массажĕ. Алăсен пуç пӳрнисене хăлха шăтăкĕсене çăтă чикмелле те пĕр минутран тăрук туртса кăлармалла. Хăлха ăшнелле пӳрнесене пăраласа кĕртнĕ евĕр хусканусем тума юрать. 3 хут тумалла. Унтан пĕр алла – пуç тӳпи çине, теприне кăкăр айне кăвапаран çӳлерех хурса лармалла. Юлашкинчен алăсемпе кĕлеткене икĕ енчен аяк пĕрчисен айĕнчен 5 минут хĕстерсе тăмалла. Çапла ирсерен тата каçсерен 5-6 кун сипленмелле. Ку меслет юн пусăмне нумайлăха йĕркелеме пулăшать.

Аçтăрхан мăйăрĕпе. 10 мăйăр хуппине тата çурхахĕсене çур литр шыва ярса 30 минут вĕретмелле. Шĕвек 3 куна çитет. Ăна кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 9 кун. Шĕвек юн пусăмне йĕркене кĕртет, чĕре мышцине çирĕплетет.

Ĕнсе çине – горчичник. Юн пусăмĕ пысăк пулсан пĕр горчичника – ĕнсе çине, теприне хулăн шал енне чавсаран çӳлерех хумалла. 5-15 минут тытмалла.

Пушмакри çарăк. Чăлха ăшне ура тĕпĕ тĕлне çарăка çӳхен касса хумалла, кунĕпех çапла çӳремелле. Ура тĕпĕнче пуç мимине юнпа тивĕçтерессипе çыхăннă пăнчă нумай. Вĕсене витĕм кӳни пулăшать пулас.

Сывлăх
23 (839) №, 2015, июнь, 17

Шута илме

СЫВЛĂХ АСТРОЛОГИЙĔ АСĂРХАТТАРАТЬ

Медицина астрологийĕ пин-пин çул каяллах аталанма пуçланă. Ĕмĕрсем тăршшĕпе пухăннă опытпа чирсенчен хÿтĕленес тĕллевпе паян та усă курма юрать. Тĕрлĕ Зодиак паллинче çуралнă çынсен сывлăх тĕлĕшпе хăçан тимлĕрех пулмалли пирки традициллĕ мар медицина магистрĕ Вероника Дудашкина асăрхаттарнисене пичетлетпĕр.

Сурăх /март, 21 – апрель, 20/. Çак паллăн чи хавшак пайĕ – пуç /инсульт, мигрень, эпилепси, шалкăм туртăмĕ пур/. Çак çынсен энерги тапса тăрать, вĕсем лидер, пуçаруçă пулмах çуралнă.

Тĕрĕссипе, ыттисене вăйпа пăхăнтарма хăтланакан Сурăхсем ытларах чирлеççĕ. Вăй-хала, энерги шайлашăвне тавăрма вĕсен тăраниччен канлĕ çывăрмалла. Энергипе тивĕçтерекен çимĕçсем: кăшман, çĕрулми, йÿç кăшман. Вăрах чирсемпе аптрасан организма çирĕплетме сухан, ыхра, сысна ашĕ пулăшаççĕ.

Кирек мĕнле çĕнĕ ĕçе тытăнма, сиплев процедурисене пуçлама ытларикун лайăх.

Тĕс – хĕрлĕ. Мĕн те пулин хытă ыратсан шăпах çакăн тĕслĕ çи-пуç тăхăнмалла теççĕ. Пусма ÿте мĕн чухлĕ çĕтăрах перĕнсе тăрать – хăвачĕ çавăн чухлĕ вăйлăрах.

Чул – рубин, гранат, гематит. Кирек мĕнле чир вĕрĕлсен те çак чулсемлĕ хăлха алки е подвеска çакса çÿремелле. Анчах шăрçа çакма хушмаççĕ.

Мигрень чухне – гематит, эпилепси аптратсан рубин лайăх.

Канма, сывлăха çирĕплетме Турцие, Германие, Ирландие, Монголие кайма юрать.

Вăкăр /апрель, 21 – май, 21/. Хавшак вырăнсем – янах /пародонтоз/, щит еверлĕ пар /киста, тĕвĕ, тиреоидит/. Çак паллăн тĕп программи – пулăмсен юхăмне йĕркелесси. Чирсем çын хыткукарланма, ытлашши кутăнланма, кахалланма пуçласан тапăнаççĕ.

Энергие тавăрма çаран тăрăх, уйхирте /вăрманта мар/ çуран уçăлса çÿрени пулăшать.

Пăрăçлă апатсем /вар-хырăм, пÿресем тĕлĕшпе кăлтăксем пулмасан/ усăллă. Сывлăха лайăхлатма йÿçнĕ сĕт çимĕçĕсем, чĕрĕ ешĕл /укроп, петрушка/ çимелле.

Ăнăçлă кун – эрнекун.

Тĕс – кĕрен.

Чул – изумруд, малахит. Шăрçисене çакса çÿресен лайăхрах.

Сывлăхшăн Египетра, Швейцарире, Швецире, Украинăра, Узбекистанра канни вырăнлăрах.

Йĕкĕреш /май, 22 – июнь, 21/. Хавшак зонăсем – хулпуççисем, алăсем, ÿпкесем. Хулпуççисемпе алăсем часчасах "тĕрĕс мар" /хыткукар/ çынсемпе хутшăннипе ыратаççĕ. Ÿпкесем аптранин /бронх астми, бронхит/ сăлтавĕ – туйăмсене /çилленнине, пăшăрханнине/ шалта тытни.

Сывлăха лайăхлатма сывлав гимнастики, урамра уçăлса çÿрени пулăшаççĕ. Çак паллăри çынсене йÿçнĕ сĕт çимĕçĕсем пурте усăллă.

Ăнăçлă кун – юнкун.

Тĕс – сарă.

Чул – ту хрусталĕ /сула/.

Грецире, Румынире, Грузире, АПШра канни сывлăхшăн усăллăрах.

Рак /июнь, 22 – июль, 22/. Хавшак органсем – кăкăр /мастопати/, хырăмлăх /гастрит, язва/. Аллергие тата хытă тарлас туртăм пур. Çак паллă пурнăçлакан тĕп программа – опыт пухасси, традицисене упрасси.

Асăннă паллăра çуралнă çынсем депресси вăхăтĕнче, хирĕççĕллĕ лару-тăрура ытларах чирлеççĕ.

Вĕсен арпус, дыня, слива, тинĕс çимĕçĕсем çиме тăрăшмалла. Шыв процедурисем питĕ усăллă.

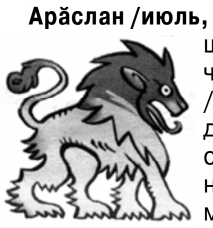
Лайăх кун – тунтикун.

Тĕс – симĕс.

Чул – селенит, уйăх чулĕ /подвеска, вăчăра аван/.

Сывлăхшăн усăллă çĕршывсем – Бельги, Испани.

Арăслан /июль, 23 – август, 23/. Хавшак вырăнсем – çурăм, чĕре, юн тымарĕсем /радикулит, остеохондроз, гипертони, инсульт/. Çак паллă пурнăçлакан тĕп программа – çынсене усă кÿресси. Вăл эгоизма, мăнкăмăллăха пула арканать.



Арăслансен хĕвел çинче ытларах пулмалла. Энергипе исĕм, măйăр, олива çăвĕ, цитруссем тивĕçтереççĕ.

Ăнăçлă кун – вырсарникун.

Тĕс – сарăрах хĕрлĕ.

Чул – алмаз, сердолик. Подвескăра, кулонра аван.

Канма Испание, Мексикăна, Таиланда суйласа илме сĕнеççĕ.

Хĕр /август, 24 – сентябрь, 22/. Хавшак вырăнсем – пыршăлăх, хырăмлăх /кÿпĕнни, варвитти/, иммун тытăмĕ.

Хĕрсен час-часах генетика чирĕсем аталанаççĕ.

Тĕп программа – ырă кăмăл, хăйшĕн кăна çунманни.

Çÿлерех асăннă чирсен сăлтавĕ хапсăнчăклăх пулма пултарать.

Рационра пĕрчĕллĕ культурăсенчен пĕçернĕ пăтăсем, çăкăр изделийĕсем /анчах виçеллĕ/ пулмалла.

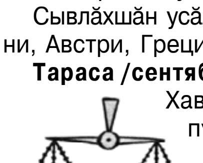
Лайăх кун – шăматкун.

Тĕс – сарă-симĕс.

Чул – яшма. Сехет çыххинчен, суларан илем вырăнне çаклатсан лайăх.

Сывлăхшăн усăллă çĕршывсем – Япони, Австри, Греци.

Тараса /сентябрь, 23 – октябрь, 22/. Хавшак пайсем – пилĕк, пÿресем, пÿреçи парĕсем.



Тĕп программа – чыслăх. Суйма пуçласан, партнерсемпе йĕркеллĕ çыхăнусене пăссан сывлăхпа та кăлтăксем сиксе тухаççĕ.

Вăй пухма, энергетика шайлашăвне йĕркене кĕртме Тарасасен анлă вырăнта, ту çинче уçăлса çÿремелле.

Сывлăхшăн усăллă çимĕçсем – панулми, инжир, хăш чухне пĕр касăк торт çиме юрать.

Ăнăçлă кун – кĕçнерникун.

Чул – цитрин /подвеска, вăчăра/.

Тĕс – сăрăрах кăвак.

Сывлăха çирĕплетме Англие, Молдовăна, Çурçĕр Кавказа кайма юрать.

Скорпион /октябрь, 23 – ноябрь, 21/. Хавшак пайсем – арлăх органĕсем /онкологие, лейкоза туртăм пур/. Тĕп программа – харпăр хăйне тĕрĕс йĕркелесе тăрасси.

Чир çынсенчен ялан хаяррăн тăрăхлас, йĕкĕлтешес йăлана пула та аталанма пултарать.

Энергипе пуянланма ту çинчен юхакан шывсем, шыв сиккисем çывăхĕнче уçăлса çÿрени пулăшать.

Ăнăçлă кун – ытларикун.

Тĕс – хĕрлĕрех хăмăр.

Чул – гематит, кровавик /сехет çыххинчен çаклатса/.

Сывлăхшăн лайăх çĕршывсем – Иран, Ирак, Венгри, Афганистан.

Ухăçă /ноябрь, 22 – декабрь, 21/. Хавшак пайсем – пĕвер /гепатит, цирроз/, кутана тавраш /геморрой/, пĕçĕсен сыпписем.

Тĕп программа – вĕрентÿлĕх, тĕрĕс çул кăтартасси. Чир хăйĕн шухăшне вăйпах йышăнтарма хăтланакан, кĕвĕçÿллĕ çынсене аптратать.

Ухăçăсемшĕн йĕркеллĕ апатланни пĕлтерĕшлĕ, çула май тенĕ пек кăпкап хыпкаланипе çырлахма юрамасть. Чие, çĕр çырли, хурлăхан усăллă.

Ăнăçлă кун – кĕçнерникун.

Тĕс – йĕпкĕн хĕрлĕ.

Чул – бирюза /сехет çыххинче, сулара/.

Канма, сывлăха çирĕплетме Польшăра, Бразилире, Италире, Казахстанра аван.

Ту качаки /декабрь, 22 – январь, 20/. Хавшак пай – ал-ура тытăмĕ /сколиоз, радикулит, чĕркуççи сыпписен чирĕсем/.

Тĕп программа – ертÿлĕх. Чир патне час-часах кутăнлăх илсе çитерет.

Усăллă çимĕçсем – качака сĕчĕ, ĕне ашĕ.

Энергипе çĕр çинче ĕçлени тивĕçтерет.

Тĕс – кăвак.

Чул – хура гранат, хура агат /сехет çыххинче, сулара/.

Канма Беларуçе, Китая, Финляндие, Чилие кайсан лайăх.

Шыв тăкан /январь, 21 – февраль, 19/. Хавшак вырăн – урасем, нерв тытăмĕ аптратма пултарать /невроз, нейродермит/.

Тĕп программа – аталану. Ăна пăсасси пурнăçпа тан пыма кăмăл çуккипе çыхăннă.

Вăрманта уçăлса çÿресен энерги шайлашăвне çăмăллăнах тавăрма пулать.

Усăллă çимĕçсем – пулă, кайăккĕшĕк какайĕ, исĕм, пыл.

Тĕс – кăвак.

Чул – агат / сехет çыххинче, сулара/.

Раççейре, Канадăра канни сывлăха çирĕплетме пулăшать.

Пулă /февраль, 20 – март, 20/. Хавшак вырăнсем – эндокрин тытăмĕ, япаласен ылмашăнăвĕ, хырăм ай парĕ.

Тĕп программа – шайлашулăха йĕркелесси. Çак паллăра çуралнисем хушшинче художниксем, музыкантсем нумай.

Тинĕс çимĕçĕсем, кофе усăллă.

Ăнăçлă кун – эрнекун.

Тĕс – хĕрлĕрех кăвак.

Чул – опал, фианит /шăрçа/.

Сывлăха çирĕплетме, канма Японие, Францие кайсан вырăнлăрах.

Васкавлă пулăшу

ЯПĂХРАХ ТУЙНĂ ЧУХНЕ

Хамăра япăхрах туйма пуçласан тÿрех эмел çăтма васкатпăр. Çав вăхăтрах пуç ыратнине кăна мар, ывăннине те ирттерекен килти мелсем пур.

Малтанхи пулăшу вырăнне пĕçернĕ тинĕс пулли пĕр касăк çиме е икĕ-виçĕ турат петрушка чăмлама юрать. Унтан çак сĕнÿсемпе усă курмалла.

1 чей кашăкĕ типĕ мелисса курăкне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер стакан ĕçмелле.

Ялан хал çукки аптратсан кашни кун ирхи апатра 1 чей кашăкĕ пыла чейпе, кофĕпе е çăкăра сĕрсе çисен лайăх.

Ывăннине иртерекен шанчăклă меслет пур. Аптекăра розмарин эфир çăвĕ туянмалла, кĕленче пăккине уçса шăршипе сывламалла. Часах вăй кĕнине туйса илетĕр.

ТУСАНА – АЛЛЕРГИ

Пÿртри тусана аллерги пур çынсене çак рецептпа усă курма сĕнеççĕ.

5 пай типĕ вăй курăкне /золотысячник/, 4 пай сар çип утине /зверобой продырявленный/, 4 пай çăнăх пуличчен вĕтетнĕ типĕ шăлан çырлине, 3 пай хăлха çакки курăкĕн /одуванчик/ тÿнĕ тымарне, 2 пай чăрăш тăррине /хвощ полевой/, 1 пай куккурус çÿçине, 1 пай эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекне хутăштармалла.

Тăвата апат кашăкĕ пухха 1 стакан вĕренĕ сивĕ шыва ямалла, çĕр каça лартмалла. Ирхине вĕреме кĕртмелле те çулăм çинчен илмелле, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 25 минут маларах стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле.

Сиплев курсĕ – виçĕ хутчен пĕрер уйăх 15 кунлăх тăхтавсемпе.

ПĂРАХМАЛЛА МАР

Усă курнă чей хутаçне /чайный пакетик/ тÿрех кăларса пăрахатпăр. Анчах вăл та кирлĕ пулма пултарать. Мĕншĕн тесен унра пиçĕхтернĕ хыççăн та шыçса, микробсене хирĕçле, сурана ÿт илме пулăшакан усăллă япаласем /витаминсем, минералсем, биологи тĕлĕшĕнчен активлă япаласем/ чылай упранса юлаççĕ.

1. Куç ывăнсан, куç айĕ тĕксĕмленсен касхине çывăрма выртас умĕн хупă куçсем çине нÿрĕ сивĕ е кăшт ăшăрах чей хутаçĕсем хумалла. 10-15 минут тытмалла.

2. Стоматит /çăвар шыççи/ аптратсан çăварти кĕсенсем çине симĕс чейĕн нÿрĕ хутаçне кĕтесĕпе перĕнтерсе хумалла, çав вăхăтра хутаçне шăлпа çыртмалла. 15-20 минут тытмалла.

3. Çапăнса ыраттарсан сиенленнĕ вырăна нÿрĕ чей хутаçĕ хумалла, бинтпа çирĕплетмелле. 30-40 минутран çĕннипе улăштармалла.

4. Ал-ура хытă тарласан усă курнă хыççăн сивĕтмĕшре упранă 3-4 нÿрĕ чей хутаçне тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла. Вăйсăр çулăм çинче 5-7 минут тытмалла, илсен 1 сехетрен сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Ăшăтнă шĕвекпе кун сиктерсе 15 минутлăх ваннăчкăсем тумалла.

5. Ырă мар шăршăран хăтăлма атăпушмак ăшне çĕрлене хирĕç типĕтнĕ чей хутаçĕ хумалла.

Тухтăр канашĕ

ÇУЛЛАХИ ШĂРĂХ КУНСЕНЧЕ

Çуллахи типĕ те шăрăх çанталăкра хĕвелрен тата ăшă çапасран мĕнле хӳтĕленме пулать-ха?

Ытларах ку амакпа самăрлăхпа, эндокрин чирĕсемпе тертленекен, аслă çулсенчи çынсем, алкогольпе иртĕхекенсем, шăрăха хăнăхман çынсем, пĕчĕк ачасем аптраççĕ. Вĕсен тухтăр сĕннĕ препаратсене ĕçмелле. Чĕрепе юн тымарĕсем чирлĕ пулсан юн пусăмне тĕрĕслесех тăмалла.

Кăнтăрла, 11-17 сехетсенче, хĕвел айĕнче сахалрах пулма тăрăшмалла. Пӳрт чӳречисем хĕвел енне тухаççĕ пулсан вĕсене шывпа йĕпетнĕ карăпа хупламалла. Килтен тухнă чухне хăварпа пĕрле пир тутăр тата вĕренĕ шыв янă кĕленче илĕр. Урамра шăрăхран хӳтĕленме тутăра шывпа йĕпетсе пите, мăя, алăсене сăтăрмалла. Хăвăра япăхрах туйма пуçласан йĕпе тутăра çамка çине хумалла. Хĕртекен хĕвел айĕнче ан тăрăр, унран сулхăнра пытанма тăрăшăр. Пуçа çутă шĕлепке е панама тăхăнмасăр, е тутăр çыхмасăр ан çӳрĕр. Пир е йĕтĕн пусмаран çĕленĕ çутă тĕслĕ çи-пуç тăхăнмалла.

Кунне 2 литртан кая мар шыв ĕçмелле. Анчах хăвăрăн шĕвек нормине темиçе хут ӳстермелле мар – пӳресемпе чĕрене йывăр килĕ. Ăш хыпнине чей, морс, сĕткен, газсăр минералка лайăх иртерет. Сивĕ шĕвексене организм хăвăрт йышăнаймасть, çавăнпа вĕсем тӳрех çăмăллăх кӳрейменççĕ. Ăшă е вĕри шĕвек ĕçсен лайăхрах. Пĕчĕк сыпкăмсемпе ĕçмелле. Урама тухнă чухне темиçе тумлам лимон сĕткенĕ хушнă шыв пĕрле илме юрать.

Ытлашши çисе ан лартăр. Çусем нумай вăхăт ирĕлеççĕ, организма хушма йывăрлăх кӳреççĕ, углеводсем шыва кăларма витĕм кӳреççĕ. Окрошка, вегетариан яшки усăллă. Шăрăх тапхăрта рационра йӳçнĕ сĕт çимĕçĕсем, чĕрĕ улма-çырлапа пахча çимĕç ытларах пулмалла.

Аптраса ӳкнĕ çынна мĕнле пулăшмалла-ха? Ăна сулхăна пуçне çӳлерех хурса вырттармалла, кĕпин çухине вĕçертмелле, çамки çине сивĕ компресс хумалла. Усă сывлăш пыртарма пичĕ тĕлĕнче хаçата вĕркĕштермелле е сивĕ шывпа сирпĕтмелле. Кăштах тăвар янă сивĕ шыв ĕçтермелле. Сăмси патне нашатырь спиртĕнче йĕпетнĕ мамăк тытмалла. Çын тăн çухатнă, сывлани сисĕнмест, чĕре таппи туйăнмасть пулсан тăхтаса тăмасăр "васкавлă пулăшу" чĕнмелле, искусствăлла майпа сывлаттарма тăрăшмалла, чĕри тĕлне массаж тумалла. Аптрани иртсен те тата темиçе кун вăй хурса ĕçлеме, хĕвел çинче хĕртĕнме юрамасть.

Галина ТЮРИНА,
республикăри профилактика,
сиплев физкультурипе спорт медицини центрĕн тухтăрĕ.

Илемлĕх тĕпелĕ

САЛАТРАН – ТОНИК

Витаминлă салат тоникĕ йĕркеллĕ тата çуллă ӳте юрăхлă. Пĕчĕк çыхă салата аш арманĕпе авăртмалла, марля витĕр пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. 1 апат кашăкĕ олива çăвĕ е урăх тип çу тата 1 чей кашăкĕ лимон сĕткенĕ хушса пăтратмалла. Тоника сивĕтмĕшре пĕр эрне упрама юрать. Ирсерен унпа пите çунă хыççăн сăтăрмалла. 15-20 минутран сивĕ шывпа çуса тасатмалла.

КУÇ АЙĔ ШЫÇСАН

Куç айĕ тăртанса аптратсан пĕчĕк çыхă чĕрĕ петрушкăна /тымарĕпех юрать/ вĕтĕ вакламалла. Пăчăртаса сĕткенне юхтармалла, ăна симĕс чейпе çурмалла хутăштармалла. Çак хутăшпа йĕпетнĕ мамăк дисксене куçсем çине 20 минута хумалла. Маска куç айĕ шыçнине лайăх иртерет, ӳте усăлтарать, куç кĕтесĕнчи вĕтĕ пĕркеленчĕксене якатма пулăшать.

ПĔТНĔКПЕ ШПИНАТ

Маска çуллă ӳтшĕн усăллă, мĕншĕн тесен унри пĕтнĕк /мята/ ӳте лăплантарать, хĕрелнине иртерет, шпинатпа белок вара типĕтеççĕ. 4 чашăк чĕрĕ шпината, 1 стакан чĕрĕ пĕтнĕке, 3 апат кашăкĕ пыла, 1 сантиметр тăршшĕ чĕрĕ импĕр тымарне, 1 банана, 2 çăмарта шуррине хутăштармалла. Бананпа импĕре тасатмалла, ытти çимĕçпе пĕрле /çăмарта шуррисĕр пуçне/ блендера ярса нимĕрлемелле. Çăмарта шурри хушса лайăх пăтратмалла.

Пит ӳтне тасатмалла та 15-20 минута маска хумалла, унтан ăшă шывпа çуса тасатмалла. Хутăша кĕленче савăтпа сулхăн вырăнта 7 кун таран упрама юрать.

ПЫР ÇУНСА ТУХАТЬ

Халăх медицининче фарингитран хăвăрт хăтăлма май паракан рецепт пур. Çур стакан анис вăррине 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 15 минут вĕретмелле. Сăрăхтармалла, чĕрĕк стакан çăка пылĕ хушмалла, каллех вĕреме кĕртмелле те çулăм çинчен илмелле. 1 апат кашăкĕ коньяк ямалла. Кун тăршшĕпе кашни 30 минутра 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Пыр ыратни хăвăрт иртет.

Фарингит чухне тата диетăна пăхăнни пĕлтерĕшлĕ. Рационран пăрăçлă, тăварлă, сивĕ апатсене кăлармалла. Газировка юрамасть – унри кăмпăк йӳçекĕ микробсене ĕрчеме витĕм кӳрет. Ăш хыпнине иртерме чей, йӳçĕ мар кĕсел ĕçмелле.

Редакци асăрхаттарать: халăх мелĕсемпе сипленме пуçлас умĕн тухтăрпа канашламалла.

ШĂЛ ТУНИНЕ

Шăл туни юнăхсан 1 апат кашăкĕ пыла пӳлĕм температурилле 1 стакан шыва ярса ирĕлтермелле. Çак шĕвекпе çăвара кунне 5-6 хут чӳхемелле. Юлашки виçене çăварта темиçе минут тытмалла, унтан сурса пăрахмалла.

Витĕмĕ вăйлăрах пултăр тесен 1 апат кашăкĕ пыла эмел курăкĕн чечекĕнчен хатĕрленĕ 1 стакан шĕвекре ирĕлтерме юрать. 1 апат кашăкĕ типĕ чечеке тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса сивĕниччен лартмалла, унтан сăрăхтармалла. Çăвара унпа кунне 5-6 хут чӳхемелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Ыйту-хурав

СЫПĂ ВАЛЛИ – ЖЕЛАТИН

Сыпăсем хускалассине лайăхлатма желатин пулăшать теççĕ. Унпа мĕнле сипленме пулать?

Ю. КОНСТАНТИНОВА.
Тутарстан, Çĕпрел районĕ.

Желатинра коллаген нумай. Çавăнпа вăл сыпă чирĕсенчен, артритран, артрозран сипленнĕ чухне ырă витĕм кӳрет. 1 чей кашăкĕ чĕртавара çур литр ăшă шыва ярса çĕр каçа лартмалла. Ирхине пăтратмалла, 1:1 шайлашупа вĕри шыв е сĕткен хушмалла та выç хырăмла ĕçсе ямалла. Курс – 3 уйăх. Сыпăсем ыратни иртет.

Çак курс вăхăтĕнчех ирсерен ал-урапа ансат хусканусем тумалла. Урайне выртмалла, алăсемпе урасене 15-20-шер хут суллантармалла, çавăрттармалла.

Шута илме: желатин нумай çимĕçсемпе юн кĕвелесси пысăк, тромбоза, тромбофлебита, туртăм пур, вар хытакан, чĕрепе юн тымарĕсен, шăк тата ват çулĕсен чул чирĕсемпе аптракан çынсен асăрханулă пулмалла.

Реклама тата пĕлтерӳсем

ĔÇ РАБОТА

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

ПУЛĂШУ УСЛУГИ

32.Лечение алкоголизма. Анонимно. Консультация бесплатно. С 8.30 до 19 ч., сб., воскр., – с 8.30 до 13 ч. А.: Чеб., пр. Ленина, 56. **Т. 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.*

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

345.Любая кровля. Т. 29-29-73.

346.Брусчатку, плитку. Т. 29-29-73.

ТУЯНАТĂП КУПЛЮ

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

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

СУТАТĂП ПРОДАЮ

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

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

7.ГРАВМАССУ, песок, **щебень, керамзит,** чернозем. Дешево. Доставка. Т.: 8-903-358-17-70, 89276689713, 38-97-13.

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

11.Срубы для бани. Т. 37-28-74.

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

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

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

«ХЫПАР»
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

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

Сывлăх. Хушма кăларăм
Çырăнмалли индекс: 11524

Директор-тĕп редактор В.В.ТУРКАЙ
Редактор А.Х.ЛУКИЯНОВА

Хаçата Федерацин çыхăну, информаци технологийĕсен тата массăллă коммуникацисен сферинчи надзор служби́нче /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 16.06.2015 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 16 сехетре алă пуснă.
Тираж 5803. Заказ 2270.