ХЫПАР

Сывлăх

1998 çулхи пуш уйăхĕн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă

12+

8 (773) №, 2014, нарăс /февраль/, 27

Хакĕ ирĕклĕ

Куллен-куна

ЧИРЕ ÇĂМĂЛЛАТАÇÇĔ

✦ Хырăмлăх язвинчен сипленме шăратнă сысна ăш çăвне пылпа çурмалла хутăштармалла. Кунне 3 хут апатчен 10-15 минут маларах çимелле. Сывлăх лайăхланнине туйсан – кунне пĕр хут ирсерен.

✦ Амалăхран юн кайни аптратсан 6 çăмарта шуррипе 1 десерт кашăкĕ лимон сĕткенне тĕплĕ хутăштарса выç хырăмла ĕçмелле. Юн юхма чарăнмасан тата тепĕр хут сипленмелле.

✦ Сахăр диабечĕ тертлентерсен лисва /лиственница/ хуппи ярса вĕретнĕ шыв ĕçмелле.

✦ Щит евĕрлĕ пар чирĕ /зоб/ пулсан мăя тин вĕренĕ шыва ярса ислетнĕ юман хуппи çыхса çывăрмалла. Е унăн çăра шĕвекне зоб тĕлне сĕрмелле.

✦ Радикулит аптратсан пилĕке пăхăр пралукпа чĕркемелле. Ыратни иртиччен салтмалла мар.

✦ Кăкăр çине хăмла тултарнă йĕтĕн пир хутаç хурса выртни хăвăрт çывăрса кайма пулăшать.

ВАТ ХĂМПИ ШЫÇСАН

Ват хăмпи шыçсан /холецистит/ эмел курăкĕсен чейĕ аван. 40 грамм календула чечекне тин вĕренĕ 1 литр шыва ярса çĕр каça лартмалла, ирхине сăрăхтармалла. Кунне 3 стакан ĕçмелле.

Çак шĕвек питĕ витĕмлĕ. 40 грамм календула чечекĕ, 40 грамм сар çипути /зверобой продырявленный/, 40 грамм сарă кушак ури /бессмертник песчаный/ чечекĕ, 20 грамм сысна курăкĕ /спорыш, горец птичий/, 30 грамм сив курăкĕн /цикорий/ тымарĕ, 30 грамм хура катăркас /крушина/ хуппи, 10 грамм эмел курăкĕн /ромашка лекарственная/ чечекĕ илсе хутăштармалла. 20 грамм курăксен пуххине 750 миллилитр сивĕ шыва ярса çĕр каça лартмалла, ирхине 5-7 минут вĕретмелле. Çулăм çинчен илсен 20 минут пиçĕхтерсе лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 стакан ĕçмелле.

ТĔРĔС МАР ТАПАТЬ

Чĕре таппи пăсăлсан /аритми/ çак рецепт пулăшма пултарать. 1 стакан шыва 15 грамм типĕ шур тăрăллă хыт курăк /тысячелистник/ ямалла, 15 минут вĕретмелле. Çулăм çинчен илсен 1 сехет пиçĕхтерсе лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Тепĕр рецепт: шалча пăрçин /фасоль/ типĕтнĕ 30 грамм хутаçне 300 миллилитр шыва ямалла, 15 минут вĕретмелле. Çулăм çинчен илсен 45 минут пиçĕхтерсе лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 3-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Чĕре тикĕс мар тапакансен груша, помидор, гранат, пан улми ытларах çимелле.

ХОЛЕСТЕРИНПА КĔРЕШЕТПĔР

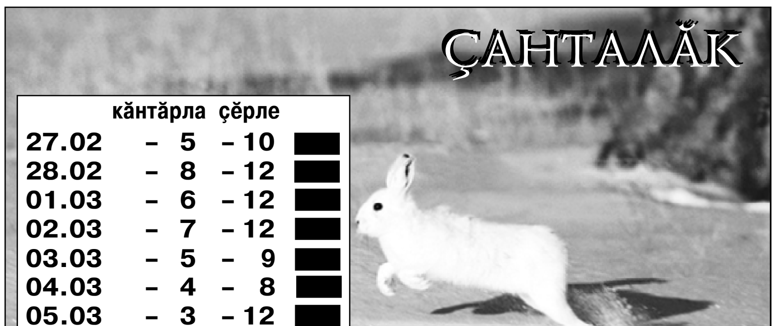
✦ Кунне 2-3 пĕчĕк тăваткал /ытларах мар/ тĕксĕм тĕслĕ шăккалат çини усăллă.

✦ Аш арманĕпе 300-шер грамм курагана, аçтăрхан мăйăрне, иçĕме, 2 лимона хуппипех тата вăррисĕр авăртмалла, 300 грамм пыл хушмалла. Апат хыççăн 1-ер чей кашăкĕ çимелле.

✦ 2 стакан пыла, 1 стакан тӳнĕ укроп вăррине, 2 апат кашăкĕ кушак курăкĕн /валериана/ тӳнĕ тымарне хутăштармалла, 1 литр кĕрекен термоса ямалла, туличченех тин вĕренĕ шыв хушмалла, пĕр талăк лартмалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

✦ Холестерин виçине карп, сухан, ыхра, ешĕл, пăрçа йышшисем, тинĕс çимĕçĕсем, аçтăрхан мăйăрĕ, сĕлĕ пăтти, тасатман тип çу чакарма пулăшаççĕ.

ÇАНТАЛĂК



	кăнтăрла	çĕрле
27.02	– 5	– 10
28.02	– 8	– 12
01.03	– 6	– 12
02.03	– 7	– 12
03.03	– 5	– 9
04.03	– 4	– 8
05.03	– 3	– 12

Республикăри вăрçă ветеранĕсен клиника госпиталĕнче опытлă медиксем ĕçлеççĕ. Вĕсенчен пĕри – Вадим Григорьев хирург. Вăл 1987 çулта Чăваш патшалăх университетĕнчен вĕренсе тухнă. Унтанпа профессире пысăк ӳсĕмсем тунă, аслă квалификаци категорине тивĕçнĕ. Вадим Николаевича ĕçтешĕсем те, пациентсем те хисеплеççĕ.

МЕЛИССА Е ИЛЕПЕР

Мигрене пула пуç ыратсан мелисса шĕвекĕ хатĕрлĕр. 1 стакан шурă эрехе 5 апат кашăкĕ чĕрĕ е типĕтнĕ мелисса ярса 3 талăк лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах чĕрĕк стакан шыва 20 грамм настойка ярса ĕçмелле.

Ытти сăлтавпа пуç ыратсан илеперпе /донник/ сипленсе пăхма пулать. Çур литр кĕленчине виççĕмĕш пайĕ таран илепер тултармалла, анинченех шурă эрех ямалла, 2 эрне лартмалла, сăрăхтармалла. Пуç ыратнă чухне çак шĕвекпе тăнлавсене сăтăрмалла.

Ырă сĕнӳсем

ТИПСЕХ КАЯТЬ

Сăмса ăшĕ ытла типĕ пулни аптратсан курăксен шĕвекĕ хатĕрлĕр. Пĕр виçепе эмел курăкĕн /ромашка/ чечекĕ, çăка çулçи, шăнăр курăкĕн /подорожник/ çулçи, пĕтнĕк /мята/ çулçи, палан çулçи илмелле. 1 апат кашăкĕ курăксен пуххине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вĕретмелле, сивĕтмелле. Унтан çур кашăк апат соди хушмалла та çак шĕвекпе сăмса шăтăкĕсене çумалла. Сиплĕ шывпа çунă хыççăн 2-3 тумлам тасатнă тип çу е олива çăвĕ тумлатмалла.

Тусанлă пӳлĕмре ĕçлеме тивсен сăмса-çăвара марля çыхăпа хупламалла.

ЮНА ТАСАТМА

Организма, юна, лимфăна тасатма 4 апат кашăкĕ вĕтетнĕ уртăш /можжевельник/ çырлине, 3 апат кашăкĕ вĕтетнĕ шăлан çырлине, 2 апат кашăкĕ сухан хуппине хутăштармалла, 1 литр шыва ярса 10 минут вĕретмелле. Унтан термоса куçарса çĕр каça лартмалла, ирхине сăрăхтармалла.

Шĕвеке пĕр кунра ĕçсе ямалла. Сиплев курсĕ – 1,5-2 уйăх.

ВИТАМИН ПУХМАЧĔ

С витамин çитмесен хурăн çулçи пирки аса илĕр. Лайăх çуса тасатнă тата вĕтетнĕ 100 грамм çамрăк çулçа /типĕтни те юрать/ тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 3-4 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне пĕр стакан 2-3 сăтăрккăпа ĕçмелле.

Нарăсăн 1-мĕшĕнчен — малтанхи хакпа

Хисеплĕ вулакансем! "Хыпар" Издательство çурчĕн кăларăмĕсене 2014 çулăн II çурринчен илсе тăмашкăн нарăсăн 1-мĕшĕнчен тытăнса пуш уйăхĕн 31-мĕшĕччен иртнĕ çулхи хаксемпе çырăнтараççĕ

КĂЛАРĂМСЕМ	ИНДЕКС	ÇЫРĂНТАРУ ХАКĔСЕМ			
		Почта уйрăмĕсенче	«Чăваш пичет» киоскĕсенче	«Советская Чувашия» киоскĕсенче	Редакцире
Хыпар	54800	460-86	279	279	144
Хыпар-шăмат кун	78353	218-22	141	141	90
Çамрăксен хаçачĕ	54804	272-22	231	231	144
Чăваш хĕрарăмĕ	11515	243-18	213	213	141
Сывлăх	11524	130-98	111	111	81
Кил-çурт, хушма хуçалăх	54806	122-70	111	111	81
Хресчен сасси	54838	226-62	162	162	114
Хресчен сасси–кил	43887	102-90	84	84	61-20
Тăван Атăл	11529	251-76	216	216	168
Капкăн	24608	122-10	105	105	87
ЛИК (Литература. Искусство. Культура)	83429	127-92	120	120	100
Вести Чувашии	54807	220-08	186	186	144
Собрание законодательства Чувашской Республики	54847	695-88	660	660	570
Тантăш	54802	192-18	132	132	90
Самант	73208	155-64	156	156	120
Тетте	73771	119-58	111	111	90

Шута илме

ЛАЙĂХ КĂМĂЛ – ХАСТАРЛĂХ НИКĔСĔ

Кăмăл час-часах пусăрăнни сывлăха япăх витĕм кўрет, иммунитета чакарать, тĕрлĕ чире хĕтĕртме пултарать. Çавăнпа пурнăç хавалне вăйлатма тăрăшмалла.

Ўсен-тăранпа

Хастарлăха ўстерме сиплĕ ўсен-тăран пулăшать. Тĕслĕхрен, халĕ пахчара чылайăшĕ ўстерекен ылтăн тымар /родиола розовая/ тĕрлĕ чиртен хăватлă, вăл пурнăç хавалне ўстерет, иммунитета çирĕплетет. Женьшень паха, унăн настойки вăй-халпа ăс-тăн пултарулăхне темиçе хут ўстерет, чылай органпа тытăмăн ĕçне лайăхлатать. Кирлĕ пулсан ылтăн тымар, женьшень, çакăн евĕрлĕ ытти ўсен-тăран /заманиха, лимонник, левзея, элеутерококк/ шĕвекĕсене кунне 2-3 хут апатчен 20-30-шар тумлам 25-30 кун ĕçеççĕ. Унтан 10 кун тăхтаççĕ те тепĕр курс ирттереççĕ.

Кирек хăш вăхăтра та усăллă витамин хутăшне çапла хатĕрлемелле. 300 грамм курагана, 300 грамм аçтăрхан майăрне, 30 грамм исĕме, 2 лимона хуппипе тата вăррисĕр аш арманĕпе авăртмалла, 300 грамм пыл хушса пăтратмалла. Сивĕтмĕшре упрамалла. Кашни ир 1-2 кашăк хутăша симĕс чейпе сыпса çимелле. Хутăш кăмăла çĕклет, организма пĕтĕмĕшле çирĕплетет.

Ăсчахсем тĕпчесе пĕлнĕ тăрăх – пахча çимĕç сĕткенĕ /уйрăмах кăшман сĕткенĕ/ вăй-хал кĕртет, ывăнмасăр ĕçлеме витĕм кўрет, юн пусăмне йĕркене кĕртет.

Çамрăклăх гормонĕ

Кăмăла, пурнăç хавалне лайăхлатма ура валли хусканусем туни витĕм кўрет. Ăсчахсем çапла çирĕплетеççĕ: кунне 2-3 хут 20-30 хутшар куклене-куклене илни те çамрăклăх гормонĕ туса кăларма пулăшать. Вăл пирĕн кăмăлшăн аваплă.

Микулин виброгимнастики паха. Ăна çапла тăваççĕ. Ура пўрнисем çине кĕлесем урайĕнчен 1 сантиметр /ытларах мар!/ уйрăлмалăх çĕкленмелле те тўрех каялла анса тăмалла. Çак витĕмпе юн тымарĕсем чĕтренсе илни юна чĕре патне лайăхрах куçма витĕм кўрет. Хусканăва хăвăрт тумалла, анчах пуçра янăрамаллах мар – çеккунтра 1 хутчен кăна. 30 хут çапла чĕтрентернĕ хыççăн 5-10 çеккунт тăхтамалла та хусканусен ярăмне тепĕр хут тумалла.

Ырă шăршă

Эфир çăвĕсен шăршипе сывлани /аромотерапи/ ырă туйăм çуратать, савăнăç кўрет. Çак шăршăсем этем ўт-пĕвĕпе пуç мимине витĕм кўреççĕ, анчах пĕрисем савăнтараççĕ пулсан теприсем хурлантарма пултараççĕ. Çавăнпа суйлама пĕлмелле. Тĕслĕхрен, эвкалиптпа жасмин нерв тытăмне лăплантараççĕ, грейпфрут шăрши кăмăла çĕклет. Чĕрĕ чечексем те пурнăç хавалне вăйлатаççĕ. Сирĕн йĕри-тавра яланах чечексем пулчăр. Вĕсен илемĕ те пирĕн кăмăлшăн пархатарлă.

Ытларах кулмалла

Кулă организмшăн паха пулнине ăсчахсем те палăртаççĕ. Кулла тата савăнăçлă кăмăла пула хавасλăх гормонĕ йĕркеленет. Вăл тĕрлĕ чиртен хўтĕлекен япаласем туса кăларать. Çавна май кăмăлтан кулни сывлăха лайăхлатма та пулăшать.

Стресăн япăх витĕмне пусарма хăвăр килĕштерекен çынсем çумне сĕртĕнни пулăшать. Туслă ыталану вăхăтĕнче ўсĕмпе савăнăç гормонĕсем йĕркеленеççĕ. Вĕсем сывлăха лайăхлатаççĕ, пурнăçа тăсаççĕ. Ыталанма юратакан çынсем сахалрах чирлеççĕ тата чирлесен те хăвăртрах сываласçĕ.

Хўтлĕх

РИС КВАСНЕ СИВĔТМĔШРЕ УПРАМАЛЛА

Сыпăсем ыратнинчен витĕмлĕ пулăшакан рис квасĕ хатĕрлеме пĕлетĕр-и? Рецептĕ питĕ ансат. Сăмах май, вăл ўт тăрăнтарнине те лайăх ирттерет, кĕлетке виçине чакарма та пулăшать.

100 грамм рис, 1 грамм çĕпре, 1 апат кашăкĕ типĕ исĕм, 100 грамм сахăр кирлĕ. Риса юхакан сивĕ шыв айĕнче çумалла, тăвар хушмасăр пĕçермелле, сивĕтмелле. 1 апат кашăкĕ сахăр, 1 грамм çĕпре, 1 апат кашăкĕ исĕм хушмалла. Савăта ал шăллипе чĕркемелле, пĕр сехете ăшă вырăна лартмалла. Унтан юлнă сахăра вĕренĕ ăшă шыва ярса пăтратмалла та риса хушмалла, савăта апат пленкипе хупласа ăшă вырăна 4-5 куна лартмалла. Çиелте клейстера аса илтерекен сий пухăнмалла. Ку квас пулса çитнине пĕлтерет. Ăна асăрханса сăрăхтармалла, кĕленчесене ямалла, кашнине пĕрер исĕм хушмалла, сивĕтмелле. Пĕр талăкран квас усă курма юрăхлă. Ăна сивĕтмĕшре упрамалла. 7 кунран ытла упрамалла мар, витĕмĕ çухалать.

Рис квасне кунне 4 хут апат хыççăн çуршар стакан ĕçмелле. Шута илĕр: вăл организмран мĕн пур тăвара кăларать, апла тăк чĕрешĕн кирлĕ калие те. Çавăнпа калиллĕ çимĕçсем ытларах çимелле – духовкăра хуппипе пĕçернĕ çĕр улми, пăрçа йышшисем, исĕм, курага, вир пăтти. Сиплев курсĕ – 6 уйăх. Тăхтанă хыççăн татах сипленме пулать. Çак меслетпе усă куракансем сыпăсем ыратни чакнине, вĕсем лайăххрах хускалма пуçланине палăртаççĕ.

Хускану

ХЫРĂМА ÇЎХЕТЕС КИЛЕТ-И?

Самăрăлнипе хырăм пысăклансан çак хусканусем ăна çўхетме пулăшаççĕ.

Ўпкене пухăннă пĕтĕм сывлăша ытлашши вăй хумасăр сывласа кăлармалла та хырăма май килнĕ таран шалалла туртса кĕртмелле, унтан каялла ямалла. Хусканăва темиçе хут тумалла.

Çакăн хыççăн пĕр-икĕ хут сывласа илмелле те пĕр минут канмалла, унтан каллех ĕçе тытăнмалла.

Сывлав-туртăнтару хусканăвĕсем хырăмри çу сийне çўхетнипе пĕрлех мышцăсене те çирĕплетеççĕ. Хускану комплексне 3-4 хутран кая мар пурнăçламалла. Юлашкинчен хырăма алăсемпе пăчăртакаласа массаж тумалла, унтан ăшăнниченех сăтăрмалла.

ЮН ПУСĂМĔ ПĔЧĔК

Юн пусăмĕ чакса нушалантарсан /гипотони/ кунне 3 хут çак шĕвеке çуршар стакан ĕçмелле. Вăл юн пусăмне йĕркене кĕртме пулăшать.

Кушак ури курăкĕ /бессмертник/ 10 грамм тунипе чечекне 1 стакан шыва ямалла. Вăйсăр çулăм çинче 10-15 минут вĕретмелле, сивĕнсен сăрăхтармалла.

Диета

САРАМАК НУШИНЧЕН

Диетологсем С гепатитпа чирлисене апата уйрăмах суйласа çиме сĕнеççĕ. Чи кирли – вăл хавшанă пĕвере юрăхлă пулни. Рационра тăвар сахалрах, шĕвек нумайрах пулмалла, тăтăшрах тата сахалшар çимелле. Апат вĕтĕ ваклани е нимĕрлени, е теркăпа хырни пулмалла.

Юрать

- Çуллă мар, тăварсăр, шывра, пăспа е духовкăра пĕçернĕ апат-çимĕç.
- Кун сиктерсе çусăр ĕне тата чăх какайĕ.
- Йўçĕтнĕ сĕт юр-варĕ.
- Ĕнерхи çăкăр, сухари.
- Варени, джем, повидло, мармелад.
- Улма-çырла тата пахча çимĕç сĕткенĕ.
- Пыл.
- Чей.
- Çырла компочĕ.
- Арпус тата исĕм çырли.
- «Ессентуки-4», «Боржоми» минерал шывĕсем тата тухтăр сĕннĕ ытти шĕвек.

Юрамасть

- Кирек епле эрех, градус сахалли те.
- Ăшаланă апат-çимĕç.
- Техĕмлĕх хушнă апат.
- Аш-какай, пулă, пахча çимĕç консервĕ.
- Пăрăçлă аш-какай, пулă, пахча çимĕç яшкисем.
- Канфет, шăккалат.

Усă курма

ИРСЕРЕН – ХĂЙМА

Нервсем пăсălни, вĕтĕ юн тымарĕсем хĕсĕнни, пуç ыратни аптратсан усă сывлăшра ытларах пулмалла. Кашни ир кăштах сахăр хушнă 1 стакан хăйма е 1 стакан пан улми сĕткенĕ ĕçмелле. Мăя кулленех массаж тумалла.

Çулла пуçа хупахпа çыхни пулăшать. Çулçине вĕри шыва чиксе кăлармалла, шăнăрне татса пăрахмалла, аял енĕпе пуç çине хумалла, ăшă тутăр çыхмалла, канма выртмалла.

СТРЕСРАН ХĂТАРАТЬ

Йывăр шухăшсенчен, стресран хăтаракан, пуçа лайăх ĕçлеттерекен, вегетативлă нерв тытăмĕн ĕçне, япаласен ылмашăнăвне йĕркене кĕртекен, усал шыçă чухне çăмăллăх кўрекен меслетсенчен пĕринпе паллаштаратпăр. Ăна пăлхар сиплевçисем сĕнеççĕ.

Хуппине шуратнă 1-1,5 килограмм чĕрĕ çĕр улмине вĕтĕ теркăпа хырмалла. Унта 50-75 грамм чĕрĕ сĕт ярса пăтратмалла, çур сехет тытмалла. Пуçа йĕри-тавра хупламалăх виçепе çĕленĕ пир хутаçа /синтетика юрамасть/ 0,5-1 сантиметр хулăнăш хурса тухмалла, анине çыхмалла. Пуç çине хумалла, хутаçпа çамкана, тăнлавсене, ĕнсене хупламалла. Çиелтен ăшă тутăр çыхмалла е çăм калпак тăхăнмалла, пĕр сехет тытмалла. Илсен пуçа çумалла мар.

Çулталăкра 4 курс /çуркунне, çулла, кĕркунне, хĕлле/ ирттермелле, кун сиктерсе 10-шар хут сипленмелле.

ÇĂКĂР ТĔТĔМĔПЕ СЫВЛАСА

Сунас пусλансан, сăмса питĕрĕнсе тертлентерсен çăкăр тĕтĕмĕпе сывлани усăллă.

Вĕри плита çине типĕ ыраш е тулă çăкăрне пĕр татăк хумалла та вăл йăсăрланма пуçласан тĕтĕмне сăмсапа 2-3 минут темиçе хут сывла-сывла илмелле. Кунне темиçе хут çапла сипленмелле.

Шăршламалли табакпа сывлани те сăмсана усать. Ăна сăмсапа вăйлăн, çăвара лекмеллех туртса илмелле.

ГАСТРИТ АПТРАТСАН

✦ Çўллĕ анăс курăкĕн /девясил высокий/ тымарне 2 апат кашăкĕ илсе çур литр спирта е шурă эрехе ямалла, 2 эрне лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Настойкăна ĕçнĕ хыççăн 5 минутран 1 чей кашăкĕ услам çу çимелле.

✦ Тўнĕ 1 стакан ыхрана 1 стакан пылпа хутăштармалла. Кашни ир выç хырăмла шурă çăкăра е батона çак хутăша сĕрсе çимелле. Вăл пĕтичченех сипленмелле. Ыратни иртет.

✦ Гастритăн сиенлĕ витĕмне чакарма çак меслетпе усă курма юрать. Пĕр виçепе вĕлтрен, сар çип утин /зверобой/, эмел курăкĕн /ромашка лекарственная/ чечекĕсене, шăнăр курăкĕн /подорожник/ çулçине илмелле. 4 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, ăшă вырăнта 2 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Кунсерен 1 литр таранах ĕçме юрать. Сиплев – 1 эрне. Пĕр уйăх тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттерме пултаратăр.

АПАТ СОДИПЕ

■ Сунас аптратсан сăмса шăтăкĕсене кунне 3 хут апат содин ирĕлчĕкне тумлатмалла.

■ Шăл ыратсан, шăл туни шыçсан çăвара апат соди тата кăштах тăвар хушнă ăшă шывпа кунне 5-6 хут чўхемелле.

■ Хул айĕ тарласан, лайăх мар шăршă кĕрсен апат содипе сăтăрни витĕмлĕ.

Сывлăх
8 (773) №, 2014, нарăс (февраль), 27

Сывлăх апачĕ

ВИР КĔРПИ – ПИРĔН ТУС

Сарăлса пиçнĕ вир пăтти чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсемпе, атеросклерозпа, сахăр диабечĕпе, пĕвер чирĕсемпе аптракан çынсене усăллă. Вир çăва куçмасть, пачах урăхла, ăна организмран кăларать.

■ Шывпа пĕçернĕ вир пăтти организмран антибиотиксене лайăх кăларать. Пысăк е пĕчĕк юн пусăмне йĕркене кĕртме ирсерен выç хырăмла çунă чĕрĕ 1 чей кашăкĕ вир кĕрпине тĕплĕ чăмласа çимелле.

■ Гипертони аптратсан 3 апат кашăкĕ вир кĕрпине çумалла, килĕре тӳмелле, типĕтмелле те шĕвекпе сыпмасăр пĕр кунра çисе ямалла.

■ Конъюнктивит чухне 1 апат кашăкĕ вир кĕрпине çумалла, 1 стакан шыва ярса 10-15 минут пĕçермелле. Çулăм çинчен илсен 2 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Шĕвекпе куçа кунне 5-6 хут çумалла. Пĕчĕк ачасен куçне çывăрас умĕн тата вăраннă хыççăн çумалла. Шĕвеке кашни кун çĕнĕрен хатĕрлемелле. Гигиенăна пăхăнмалла.

■ Куç ялан куççульленет пулсан 1 апат кашăкĕ вир кĕрпине çумалла, вĕрекен çур литр шыва ярса 5-7 минут пĕçермелле. Шĕвекне сăрăхтарса илмелле те унпа каçхине çывăрма выртиччен çур сехет маларах куçа çумалла. Çывăрас умĕн куç хупанкисем çине 5 минута çак шĕвекре йĕпетнĕ тампон хумалла. Канлĕрех çывăрма пуçлатăр, 7-14 кунран куççуль юхми пулать. Шĕвеке кашни кун çĕнĕрен хатĕрлемелле.

■ Цистит тертлентерсен çур стакан вир кĕрпине çумалла, пĕр литр кĕрекен кĕленче савăта ямалла, вĕресе сивĕннĕ пĕр стакан шыв хушмалла, алăпа е кашăкпа шыв шураличченех е кăпăкланма пуçличченех сăтăрмалла. Пĕр сăтăрккăпа ĕççе ямалла. Кунне 4-5 хут 2 эрне ĕçмелле. Маларах йĕркене кĕрсен кунне пĕр хут кăна ĕçме юрать, анчах 2 эрнелĕх сиплев курсне ирттермеллех.

■ Тромбофлебитран сиплекен маç. 200-шер грамм хуçалăх супăнĕ, кивĕ сысна сали, паха вир кĕрпи, пуçлă сухан кирлĕ. Пĕтĕмпех аш арманĕпе авăртмалла, вĕренĕ шывпа маç пуличчен хутăштармалла. 24 сехет лартмалла. Маçа йĕтĕн пусмана сĕрсе ыратакан вырăна хумалла, целлофанпа витмелле, ăшă шарфпа çыхмалла. Компреса çĕрлене хирĕç хумалла. Сиплев курсĕ – 10 кун. 10 кунлăх тăхтавсем туса 3 сиплев курсĕ ирттермелле.

■ Чĕре çитменлĕхĕнчен сипленме вир кĕрпине вăйлă çулăм çинче хĕртсе илмелле, анчах тĕсĕ улшăнмалла мар. 2 минута вĕренĕ шыв ярса лартмалла, унтан шывне тăкмалла. Кĕрпене кастрюле хумалла, икĕ пай шыв хушмалла, сарăличчен пĕçермелле. Пиçсе çитиччен темиçе минут маларах пăтта хуппине тасатнă тата ваклана пан улми, иçĕм, курага, килте пур кирек мĕнле ытти типĕтнĕ улма-çырла хушса пăтратмалла. Сахăр, çу, сĕт ямалла мар.

Сывлăх

КАШНИЕХ ТĔРĔСЛЕНМЕ ПУЛТАРАТЬ

Патшалăхăн халăха сывă пурнăç йĕркине хăнăхтарас тĕллевпе йышăннă программине пурнăçласа Чăван Енре курăмлă ĕçсем туса ирттереççĕ. Çав шутра сывлăх центрĕсем йĕркеленине те палăртмалла. 2009 çул вĕçĕнче уçнă республикăн сывлăх центрĕ паян тулли хăватпа ĕçлет.

Вăл республикăн вăй-хала аталантаракан центрĕн никĕсĕ çинче вырнаçнă. Унăн тивĕçĕ – пациентсен сывлăхне тĕрĕслесе чир аталанас хăрушлăх пуррипе çуккине палăртасси. Хальхи паха аппаратура пулăшнипе тĕрĕсленĕ хыççăн центрти специалистсем сывлăх шайне хаклаççĕ, кашнин валли малаллахи профилактика мероприятийĕсем, уйрăм сĕнӳсем палăртаççĕ. Мĕн пур кăтартăва пациентăн сывă пурнăç йĕркин карттине кĕртеççĕ, ăна хăйне параççĕ.

Тăватă çул хушшинче пирĕн центр витĕр 74 ытла пин çын тухрĕ. Тухтăрсем вĕсене пурне те сывлăха упрама кирлĕ канашсем панă. Мĕнле те пулин чир паллине асăрхасан малалла тĕрĕсленме ятарлă специалистсем патне консультаци илме янă. Республикăн сывлăх центрĕнче кардиолог, невролог, рефлексотерапевт патне малтанах çырăнма пулать. Вĕсем пурне те тӳлевсĕр йышăнаççĕ.

Унсăр пуçне 2013 çултанпа мобильлĕ сывлăх комплексĕ ĕçлет. Центрти специалистсем çынсен сывлăхне 74 хутчен вырăна тухса тĕрĕсленĕ, районсенче, вĕренӳ заведенийĕсенче, предприятисенче пулнă, вĕсен пулăшăвĕпе 4,5 пин çын усă курнă.

Тĕрĕслев мĕн кăтартса пачĕ-ха? Пациентсен 38 проценчĕн юнри холестерин шайĕ ӳснĕ, 47 проценчĕн стресс паллисем пур, 44 проценчĕ сахал хускалать, 37 проценчĕ тĕрĕс мар апатланать. Ĕçлев ӳсĕмĕнчи çынсен 33 проценчĕн ытлашши виçе пур, 17 проценчĕ самăрлăхпа аптрать, 48 проценчĕн кăна кĕлетке виçи йĕркеллĕ. 34 проценчĕн юн пусăмĕ пысăккине тупса палăртнă. Центра килнĕ арçынсен 30 проценчĕпе хĕрарăмсен 8 проценчĕ пирус туртать.

Сывлăх центрĕнче тĕрĕсленнисен 10 проценчĕнне – хăйсем ку таранччен пĕлмен чирсене, 33 проценчĕнне чир аталанас хăрушлăх пуррине тупса палăртнă. Ку центр специалисчĕсем тимлĕ, яваплă ĕçленине çирĕплетет. Пациентсен хушшинче ыйтăм ирттернĕ тăрăх – 32,7 проценчĕ хускану хастарлăхне вăйлатма, 30,3 проценчĕ апатланăва йĕркене кĕртме, 36 проценчĕ ыйхăпа кану йĕркине пăсасран сыхланма, 7,7 проценчĕ чĕлĕмрен тата алкогольрен сивĕнме хатĕрленнеççĕ. Çак тĕллевсене пурнăça кĕртме вĕсене пирĕн специалистсен сĕнĕвĕсене пăхăнни пулăшĕ. Пĕлтĕр малтан тĕрĕсленнĕ 4 пине яхăн çын сывлăхĕ енĕпе мĕнле улшăнусем пулнине пĕлме, витĕмлĕ кăтартусене малалла лайăхлатса пырасси пирки канашлама центра тепĕр хут килнине те палăртмалла.

Республикăн сывлăх центрне пурне те тӳлевсĕр йышăнни çинчен асăннăччĕ ĕнтĕ. Хăвăрпа пĕрле паспорт, СНИЛС тата медицина страховани полисĕ илмелле. Центр тунти кун-эрне кун 8 сехетрен пуçласа 19 сехетчен, шăмат кун 8 сехетрен пуçласа 13 сехетчен ĕçлет. Унăн адресĕ: Шупашкар, Çеçпĕл Мишши урамĕ, 24-мĕш çурт. 58-05-93 телефонпа ыйтса пĕлме тата йышăнăва çырăнма пулать.

Екатерина КАРПОВА, республикăн вăй-хала аталантаракан центрĕн терапевт тухтăрĕ.

Килти мелсем

ИНЖИР ПЫРА ÇЕМÇЕТЕТ

Инжир шыçнă пырпа бронхсене лайăх çемçетет. 100 грамм мороженăй илсе вăйсăр çулăм çинче ирĕлтермелле, çур стакан сĕт, ваклана 2 инжир, кăштах лимон сĕткенĕ хушмалла. Вĕрилентермелле, анчах вĕреме кĕртмелле мар. Лăкаса пăтратмалла та ăшăлла ĕçмелле.

ЧĂХ ШӲРПИ ÇИЙĔР

Иммунитета вăйлатма чăх шӳрпи пулăшать. Техĕмлĕхсем /розмаринпа орегано турачĕсем/ хушнă шыва çур чăх ярса пĕр сехет пĕçермелле. Ваклана кабачок, сельдерей туни, тӳнĕ пĕр шăл ыхра хушмалла, тата 20 минут пĕçермелле. Çулăм çинчен илес умĕн çурмалла каснă вĕтĕ помидор чăмтармалла.

САХĂРПА КОРИЦА САПСА

Ӳслĕк аптратсах çитерчĕ-и? Духовкăра пĕçернĕ пан улми çийĕр. Пан улмире, уйрăмах антоновка сортра, шыççа хирĕçле салицил йӳçекĕ нумай. Хуппинче пуринчен те ытларах. 3 пан улмин варрине касса кăлармалла. Пулнă путăка пĕр чĕптĕм корицăпа икĕ чей кашăкĕ сахăр тата икĕ чей кашăкĕ вăррисĕр иçĕм хутăшне тултармалла. Духовкăра çур сехете яхăн пĕçермелле.

АНГИНĂРАН – САЛАТ

Чĕрĕ кишĕре хырмалла, 2:1 шайлашупа пыл хушса пăтратмалла. Вăл ангина чухне пыр ыратнине чакарать, миндалинăсем çинче пухăннă шурă сие тасататать, витаминсемпе тивĕçтерет. Салата кăштах мăйăр тата типĕтнĕ улма-çырла хушма юрать.

ЧĔРЕНЕ ПУЛĂШАÇÇĔ

Тахикарди /чĕре хăвăрт тапни/ аптратсан 1 чей кашăкĕ катăркас /боярышник/ çырлине, 1 чей кашăкĕ чĕре курăкĕн /пустырник/ çулçине, 1,5 чей кашăкĕ фенхель вăррине, 1,5 чей кашăкĕ кушак курăкĕн /валериана/ тымарне хутăштармалла. Тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 2 хут чĕрĕкшер стакан ĕçмелле.

Стенокарди /чĕрен юн тымарĕсем ыратса чирлени/ нушалантарсан 4 апат кашăкĕ шăлан /шиповник/ çырлине, 4 апат кашăкĕ катăркас çырлине 2 литр вĕри шыва ямалла, 2 кунран сăрăхтармалла. Апат вăхăтĕнче 1-ер стакан 2-3 эрне ĕçмелле.

Юн пусăмне чакарма 50 грамм тасатнă хĕвел çаврăнăш тĕшши çимелле, 100 грамм сельдерей тымарĕнчен юхтарнă сĕткен ĕçмелле.

ТĂРТАННИ ИРТЕТ

Пӳре чирлине пула ӳт тăртансан шăк антаракан курăксен шĕвекĕсене ĕçмелле.

■2 пай уртăш /можжевельник/ çырлипе 2 пай чăрăш тăррине /хвощ полевой/ хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 20 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

■1-ер пай уртăш çырлине, утмăл турат чечекне, упа кĕпçин /дягиль лекарственный/ тымарне хутăштармалла. Çак курăксен пуххинчен шĕвек пĕрремĕш рецептри пекех хатĕрлесе ĕçмелле.

■1-ер пай утмăл турат чечекне, хупах папкине, петрушка вăррине, лачака тип курăкĕн /вахта трехлистная/ çулçине, çӳллĕ анăс курăкĕн /девясил высокий/ тымарне, 5 пай упа çырлин /толокнянка/ çулçине хутăштармалла. Пĕрремĕш рецептри пекех хатĕрлесе çавăн пекех ĕçмелле.

■1 пай хурăн çулçипе 1 пай чăрăш тăррине хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, çур сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут çуршар стакан ĕçмелле.

САР ÇИП УТИ ÇĂВĔ

Гастрит тертлентерсен халăх медицини çакăн пек хушмамелпе усă курма сĕнет. 1 пай чĕрĕ е типĕ сар çип утине /зверобой продырявленный/ 2 пай ăшăтнă тасатман хĕвел çаврăнăш çăвне ямалла, шыв мунчине лартса 3 сехет пăшăхлантармалла. Унтан илсен 2 эрне лартмалла, кашни кунах силле-силле илмелле. Кунне 3 хут выç хырăмла 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Пĕр уйăх сипленмелле.

Халăх медицини

ХĂЛХА ЯПĂХ ИЛТСЕН

Хăлха шыçнинчен, япăх илтнинчен çак меслетсемпе усă курма пулать.

✦Пĕр сухан сĕткенне кăкăр сĕчĕпе çурмалла хутăштармалла. Ачан хăлхисене 5-7-шер тумлам час-часах тумлатмалла. Хăлха шыçнинчен пулăшать.

✦1 пай мумиё, 4-9 пай симĕс иçĕм çырли сĕткенĕ илсе хутăштармалла. Хăлхасене 5-7-шер тумлам ямалла, хăлха вĕçĕсене кунне 2-3 хут массаж тумалла. Кунне 2 хут чĕлхе айне мумиё хумалла. Хăлха лайăхрах илтме пуçлать.

✦Суханăн çӳлти пайне касса путăк тумалла, унта 1 чей кашăкĕ çерçи кĕпçин /тмин/ вăррине ямалла, суханăн касса илнĕ пайĕпе хупламалла. Духовкăра пĕçермелле. Сивĕниччен пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. Хăлхасене темиçешер тумлам янă хыççăн мамăк чикмелле. Кунне 2 хут, ыратма пăрахиччченех çапла сипленмелле. Хăлха лайăхрах илтме пуçлать, вăл шавлани, шыçни иртет.

✦Япăх илтнинчен лимон витĕмлĕ. Чĕрĕк лимона хуппипех куллен çимелле. Пĕр эрнеренех сывлăх лайăхланать.

✦1 апат кашăкĕ аптека хурăн тикĕтне 1 стакан ăшă сĕте ярса пăтратмалла. Кунне виçĕ хут апатсен хушшинче 1,5 уйăх ĕçмелле.

✦Тасатнă кăшмана пĕçермелле, пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. Хăлха хытсан 3-4-шар тумлам ямалла.

✦Шăнса чирленĕ хыççăн ревматизм аптратнипе хăлха япăхрах илтме пуçласан пĕрремĕш кун пĕр хăлхана 6-7 тумлам ăшă тип çу тумлатмалла та мамăк чикмелле. Иккĕмĕш кун тепĕр хăлхана тумлатмалла. Çапла черетлесе темиçе кун сипленмелле.

Хĕрарăмсем валли

КУРĂК ШЫВĔ ĔÇСЕ

Амалăх стенкин мыщца сийĕ шыçнине метрит теççĕ. Унран сипленнĕ чухне эмел курăкĕсем ырă витĕм кÿреççĕ.

■ Палан чечекне 1 апат кашăкĕ илсе тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 10 минут вĕретмелле. Кунне 3 хут 3-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

■ 1 апат кашăкĕ сар çип утине /зверобой продырявленный/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса 15 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут чĕрĕкшер стакан ĕçмелле.

■ 1-2 апат кашăкĕ барбариса тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, çур сехет пиçĕхтерсе лартмалла, кун тăршшĕпе ĕçсе ямалла.

■ Илепер курăкне /донник лекарственный/ тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, çур сехет пиçĕхтермелле. Шĕвеке виçĕ сăтăрккăпа апатчен 20-30 минут маларах пĕр кунра ĕçсе ямалла.

■ Кунне 2-3 хут апатчен чĕрĕ алоэ сĕткенне пĕрер десерт кашăкĕ ĕçмелле.

■ Сунчăклă грушанкăн /ăна хĕл курăкĕ тесе те калаççĕ/ 1-2 чей кашăкĕ типĕ çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, савăта ăшă чĕркесе 2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут чĕрĕкшер стакан ĕçмелле.

■ Илепер курăкĕпе шапа хупаххин /мать-и-мачеха/ чечекне çурмалла хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вĕретсе илмелле. Кунне 5 хут 3-4-шар апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 2-3 эрне.

ИКĔ ХУТ ПĔÇЕРМЕЛЛЕ

Ялан ыйхăлаттарсан, ывăнчăклăх, юн пусăмĕ пĕчĕкки аптратсан ятарлă чей ĕçни ырă витĕм кÿрет.

2 чей кашăкĕ паха чее термосри тин вĕренĕ 1 стакан сĕте ямалла, çĕр каçа лартмалла. Шĕвеке кунне темиçе хут çуршар стакан ĕçмелле. Вăй кĕрет, юн пусăмĕ йĕркеленет.

Пĕверпе пÿрене тасатакан чее вара çапла хатĕрлеççĕ. Яланхи мелпе чей пĕçермелле. 10 минутран шĕвекне тепĕр чейнике ямалла, тĕпне юлнă чей пĕрчисене – вĕри шывпа пăшăхланă термоса. Унтах 2 чей кашăкĕ пыл, 1 апат кашăкĕ /вĕри шывпа пăшăхласа/ шăлан çырли е хĕрлĕ пилеш, е катăркас /боярышник/ çырли чăмтармалла, тин вĕренĕ шыв хушмалла. 20 минут уçă лартнă хыççăн термос пăккине хупмалла. 3 сехетрен чей ĕçме хатĕр.

Витĕмлĕ

ГРАНАТ – ИЛЕМ ÇИМĔÇĔ

❖ Гранат сĕткенĕпе пит ÿтне шуратма, пигмент пăнчисенчен, пÿрлешкерен, чĕкеç шатринчен хăтăлма усă кураççĕ. Анчах вăл ÿт типĕ пулсан вырăнлах мар.

❖ Пĕркеленчĕклĕ ÿте апатлантарма тата шуратма пит çине гранат сĕткенĕпе çăра хăймана çурмалла хутăштарса маска хумалла.

❖ Ÿте пĕçертсе ярсан сиенленнĕ тĕле 15 пай гранат сĕткенне 85 пай шывпа хутăштарса йĕпетмелле, унтан гранат хуппин çăнăхне сапмалла.

❖ Гранатăн чĕрĕ хуппине вĕтетмелле, сĕткенне хушса нимĕр пуличчен пăтратмалла. Ăна пит çине хумалла. Çак маска ÿте апатлантарать, çуллă тар шăтăкĕсене сиплет.

❖ Хуппине ярса вĕретнĕ шывпа çуллă çÿçе çунă хыççăн чÿхемелле. Вăл çÿçе çирĕплетет, лайăххах ÿсме пулăшать.

❖ Хытă тарлани аптратсан гранат хуппине ярса вĕретнĕ шывпа ваннăчĕсем тумалла.

Ăн сиенле

ÇĔПРЕ ХУШМАННИНЕ СУЙЛĂР

Халĕ хлебцы темĕн тĕрлине те сутаççĕ. Çĕпре тата сиенлĕ апат хушăмĕсем яманнине суйлама тăрăшмалла.

Тулăран хатĕрленинче витаминсем, çăра мар çуллă йÿçексем, минерал япалисем пур. Тулă ват хăмпипе пĕвер чирлесен, хырăмлăхпа вун ик пумăклă пыршă язви аптратсан иммунитета çирĕплетме пулăшать. Тата çак хлебцыра организма кирлĕ магнипе кальци пур.

Урпа хлебцы пĕверпе вар-хырăм çулĕн ĕçне йĕркене кĕртме, пыршăлăхра апат куçассине лайăхлатма пулăшать.

Хура тулран хатĕрлени апат ирĕлтерекен тытăм ĕçне, юна паха витĕм кÿрет, гипертонипе аптракансемшĕн усăллă.

Рис хлебцы паха микро- тата макроэлементсемпе, минералсемпе пуян. Рис сиенлĕ япаласемпе шлаксене туртса илсе организмран кăларать.

Ыраш хлебцы юнри инсулин шайне йĕркелеме витĕм кÿрет.

Сĕлĕрен хатĕрлени хырăмлăх сĕткенĕн йÿçеклĕхĕ пысăк тата юн тымарĕсен ĕçĕ пăсăлнă çынсемшĕн усăллă. Нейродермит чухне ÿте тасатма пулăшать.

Кĕскен

КУККУРУС ÇÜÇИПЕ

Апат анмасан куккурус çÿçине 1 чей кашăкĕ илсе тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 20-30 минутран сăрăхтармалла. Шĕвеке апатчен 20 минут маларах 2-3 апат кашăкĕ 2 эрне ĕçмелле.

ХУПАХ ТЫМАРĔ

Полиартрит нушалантарсан тухтăр сĕннĕ сиплеве пăхăннипе пĕрлех ешĕл аптека витĕмĕпе те усă курсан лайăх. Çуркунне е кĕркунне чавса кăларнă, типĕтсе хатĕрленĕ хупах тымарĕ кирлĕ. Ăна çăнăх пуличчен вĕтетмелле, ирсерен 1 апат кашăкĕ илсе шывпа сыпса çимелле. Сиплев курсĕ – икĕ çул.

ЧЕЧЕК ЧЕЙĔ АВАН

Канăçсăр ĕçри, кофе нумай ĕçекен, сигарет туртакан çынсене нервсене лăплантарма, организма тасатма çак шĕвек пулăшать. Эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ 1 апат кашăкĕ типĕтнĕ чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Шĕвеке ăшăлла апат умĕн стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле.

УРА КĔЛИНЕ ÇЕМÇЕТЕÇÇĔ

Ура кĕлин ÿчĕ хулăнлансан, хытса ларсан çак рецепт пулăшĕ. 1 çăмарта шуррине 2 апат кашăкĕ уксус эссенцийĕпе питĕ çăра хăйма пек пуличчен лăкамалла, 1 апат кашăкĕ олива çăвĕ хушса пăтратмалла, ура кĕлине сĕрмелле. Унтан урасене полиэтилен хутаç тата чăлха тăхăнмалла, çаплах çывăрмалла. Ирхине урасене ăшă шывпа çумалла, кĕлисенчи ÿте пемзăпа е педикюр валли кăларнă ятарлă теркăпа хырса тасатмалла. Ал шăллипе лайăх шăлса типĕтмелле те ура кремĕ е тип çу сĕрмелле.

Кĕлери мозольсемпе хытăсене касса илме юрамасть, амантма, инфекцисене çул уçса пама пултаратăр. Малтан урасене супăньлĕ е апат содилĕ вĕри шыва /кашни литр шыв пуçне – 1 чей кашăкĕ сода/ чиксе лармалла. Кивĕ ÿт çемçелнĕ хыççăн ăна пемзăпа е ятарлă теркăпа сăтăрса тасатмалла. Вара тин крем сĕрмелле.

ЫХРА КОКТЕЙЛĔ ШĔВЕТЕТ

Юн тымарĕсен стенкисем çинче çу пухăнасран хÿтĕленме кунне пĕр шăл ыхра çини те çителĕклĕ. Тата вăл юна шĕветет, юн лайăхрах куçма пуçлать. Унсăр пуçне ыхра ывăннине ирттерет, ку чĕре чирлĕ çынсемшĕн уйрăмах пĕлтерĕшлĕ.

Холестерина чакарма, юна шĕветме пулăшакан паха коктейль хатĕрлесен тата лайăхрах. 3 шăл ыхрана нимĕрлемелле, 1-ер апат кашăкĕ хĕрлĕ эрехпе, уксуспа, олива çăвĕпе питĕ хытă лăкаса хутăштармалла. 3 сехет лартмалла. Унтан хутăшăн виççĕмĕш пайне 1 стакан вĕри шыва ярса пăтратмалла та ĕçмелле. Ытти пайне икке пайламалла, пĕр талăкра, ултшар сехет тăхтаса, малтанхи пекех ĕçмелле.

Реклама тата пĕлтерÿсем

УСЛУГИ

32.Наркология. Живите трезво! Анонимно. Консультация бесплатно. С 8 до 19 ч., сб., воскр., – с 8 до 13 ч. А.: Чеб., пр. Ленина, 56. Т**. 552733.** Лиц. ЛО 2101000928 МЗ СР РФ от 13.09.13 г. *Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

96.ЭКСТРАСЕНС. Т. 89876603929.

КУПЛЮ

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

106.Дом, землю. Т. 21-04-45.

587.Коров, бычков и лошадей. Т. 89030659909.

ПРОДАЮ

4.Пластиковые ОКНА. Низкие цены. Рассрочка. Замер, доставка – бесплатно. **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.

20.Пластиковые ОКНА. Низкие цены. Найдёте дешевле – уступим. Без вых. Т. 89625989686.

22.ОКНА пластиковые, железные ДВЕРИ. Реально низкие цены. Гарантия. Т. 89871267170.

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

35.Блоки керамзитобетонные вибропрессованные, пропаренные. Дёшево. **Т. 8-937-386-66-29.**

66.Заборы кованые. Т. 89276689587.

77.Теплицы: 3х6 – 12000 руб., **3х8** – 15000 руб. Доставка. Т. 48-16-54.

117.ОКНА Чувашии. Пластиковые **окна,** железные **двери.** Замер. Монтаж. Скидки. Т. 89050281182.

РАБОТА

110.Монолитчики, плотники, **монтажники,** шлифовщики, **каменщики,** сварщики. Питание, спецодежда. Вахта. Т. 89250022238.

« ХЫПАР »
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

ЗОЛОТОЙ ФОНД ПРЕССЫ MMVIII

УЧРЕДИТЕЛЬ:
“ХЫПАР” ИЗДАТЕЛЬСТВО ÇУРЧĔ” АВТОНОМИ УЧРЕЖДЕНИЙĔ

Сывлăх

Çырăнмалли индекс: 11524

Директор-тĕп редактор
А.П.ЛЕОНТЬЕВ
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.

РЕДАКЦИ АДРЕСĔ:
428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчĕ, 13, Пичет çурчĕ, III хут, “Сывлăх”.
ЫЙТСА ПĔЛМЕЛЛИ ТЕЛЕФОНСЕМ: 56-03-04,56-00-67.
коммерци дирекцийĕ:
28-83-70,
56-20-07 – инспекторсем.
pop408@rambler.ru

Факс: /8352/ 28-83-70.
Электрон почти: hypar@mail.ru

Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 16 сехетре алă пуснă.
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.
Тираж 7433. Заказ 704.