ХЫПАР

Сывлăх

1998 çулхи пуш уйăхĕн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă

12+

21 (786) №, 2014, çу /май/, 29

Хакĕ ирĕклĕ

Ырă сĕнӳсем

ПАХА ХАЛВА

Гемоглобин шайне ӳстерме килте паха халва хатĕрлеме пулать. Кофе арманĕпе авăртнă 1 стакан хура тул кĕрпине 1 стакан вĕтетнĕ açтăрхан майăрĕпе хутăштармалла. 1 стакан пыл хушса лайăх пăтратмалла. Çак халвана кунне 2-3 хут 1-ер апат кашăкĕ çимелле. Сиплев курсĕ – 2-3 эрне. Унтан пĕр эрне тăхтамалла та кирлĕ пулсан тепĕр курс ирттермелле.

ЫХРА ЭМЕЛĔ

Юн пусăмне чакарма ыхра эмелĕ пулăшать. Унăн шăлĕсене вĕтĕ вакламалла, марля çине çӳхе сийпе хурса тухмалла, усă сывлăшра типĕтмелле. Лайăх типсе çитсен кофе арманĕпе авăртмалла, кĕленче савăта тултармалла, хупăлчапа çăтă хупмалла. Кунне 3 хут çуршар чей кашăкĕ ыхрана пĕтнĕк е мелисса чейĕпе сыпса çимелле.

САСĂ ÇĔТСЕН

Вăтам хĕрлĕ кăшмана вакламалла, икĕ пӳрне чухлĕ хупламалăх шыв хушмалла, пĕçермелле. Сăрăхтармалла, шĕвеке 1-ер апат кашăкĕ пыл тата апат уксусĕ ямалла. Унпа пыра кунне темиçе хут чӳхемелле.

ХĂЯР СĔТКЕНĔПЕ

Ӳслĕк аптратсан кунне 2-3 хут пылпа çурмалла хутăштарнă хăяр сĕткенĕ /ăна çеç те юрать/ 2-3-шер апат кашăкĕ ĕçни пулăшать. Вăл унсăр пуçне шыçнине, температурăна чакарать.

ШĔВЕКĔПЕ КУÇА СИПЛЕÇÇĔ

Куç куракĕпе /очанка/ мĕн авалтанпах куç чирĕсенчен сипленме усă кураççĕ. Анчах çакна шута илмелле: унăн экстракчĕ юн тымарĕсене пĕрет, çавăнпа юн пусăмĕ пĕчĕк çынсен унпа сипленме юрамасть.

Куç сывăха е инçене кайса пынă чухне. 1 чей кашăкĕ типĕ куракăна тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те çулăм çинчен илмелле, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат хыççăн 3-4-шар апат кашăкĕ ĕçмелле. Кашни кун çак шĕвеке куçсене 1-ер тумлам ямалла тата унпа çĕрлене хирĕç 15 минута примочка хумалла.

Глаукома аптратсан. 2 чей кашăкĕ типĕ куракăна тин вĕренĕ çур стакан шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те сăрăхтармалла. Ăшă шĕвеке куçсене кунне 2 хут 2-3-шер тумлам ямалла. Кунне 3 хут апат умĕн 2-3-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Каçхине çывăрас умĕн куçсем çине çак шĕвекре йĕпетнĕ пусма татăкĕ пĕр сехете хумалла.

Конъюнктивит пуçлансан, урпа тухсан. 3 чей кашăкĕ типĕ куракăна 2 стакан шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле, вăйсăр çулăм çинче 10 минут пиçĕхтермелле. Илсен 1 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Ăшă шĕвекре йĕпетнĕ примочкăсене куçсем çине кунне 2 хут хумалла.

Аслă квалификаци категориллĕ тухтăр Марина Будылина республикăн ача-пăча клиника больницинче ĕçлет. Марина Валерьевна – ачасен эндокринологĕ, уйрăм заведующийĕ. Вăл çамрăк ăру сывă та тĕреклĕ ӳстĕр тесе нумай тăрăшать.

ДИАБЕТ НУШИНЧЕН

❖ 1 килограмм чĕрĕ хăяра шултра теркăпа хырмалла, çур литр коньяка ямалла. Савăта çăтă хупса тĕттĕм вырăнта 3-5 кун лармалла, вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле. Сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

❖ Пĕрер виçепе пыла, аш арманĕпе хуппипех авăртнă лимона тата нимĕрленĕ ыхрана хутăштармалла. Пĕр эрне лартмалла. Кунне пĕр хут 4 апат кашăкĕ хутăша майĕпен çисе ямалла.

❖ 1 чей кашăкĕ вĕтетнĕ хура çырла çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вĕри плита çинче 30 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле.

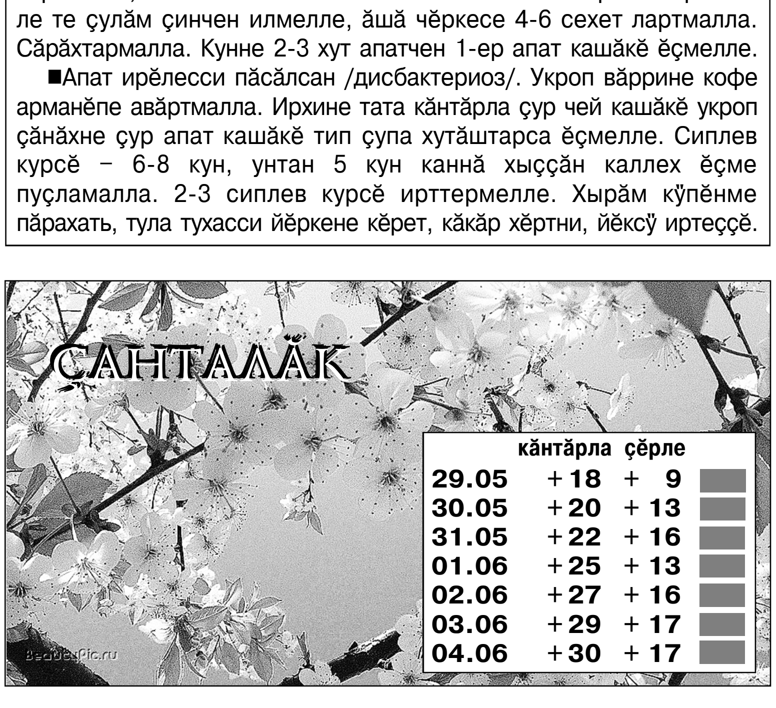
❖ Хăлха çакки куракĕн /одуванчик лекарственный/ вĕтĕ вакланă 1 чей кашăкĕ тымарне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 20 минут лартмалла. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут чĕрĕкшер стакан ĕçмелле.

ЙĔРКЕНЕ КĔРТЕÇÇĔ

■Пӳрери урат тата оксалат чулсене ирĕлтерме. Сиренĕн типĕтнĕ чечекне 1 апат кашăкĕ илсе тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут 1-ер апат кашăкĕ 2 эрне ĕçмелле.

■Хырăм кӳпĕннинчен /метеоризм/ – чапăр куракĕ. 100 грамм типĕ куракăна 1 литр типĕ шурă иçĕм çырли эрехне ярса 1 эрне лартмалла, вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле. Унтан вĕреме кĕртмелле те çулăм çинчен илмелле, ăшă чĕркесе 4-6 сехет лартмалла. Сăрăхтармалла. Кунне 2-3 хут апатчен 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

■Апат ирĕлесси пăсăлсан /дисбактериоз/. Укроп вăррине кофе арманĕпе авăртмалла. Ирхине тата кăнтăрла çур чей кашăкĕ укроп çăнăхне çур апат кашăкĕ тип çупа хутăштарса ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 6-8 кун, унтан 5 кун каннă хыççăн каллех ĕçме пуçламалла. 2-3 сиплев курсĕ ирттермелле. Хырăм кӳпĕнме пăрахать, тула тухасси йĕркене кĕрет, кăкăр хĕртни, йĕксӳ иртеççĕ.



	кăнтăрла	çĕрле
29.05	+18	+ 9
30.05	+20	+13
31.05	+22	+16
01.06	+25	+13
02.06	+27	+16
03.06	+29	+17
04.06	+30	+17

МУСКАТ МĂЙĂРĔПЕ ДЫНЯ ВĂРРИ

Суран хыççăнхи çĕвĕ илемсĕр кăна мар, чылай чухне туртăнса та канăçсăрлантарать. Лару-тăрăва халăх мелĕсем çăмăллатма пултараççĕ.

◆Сиплеве мускат майăрĕпе тытăнмалла. Пĕр майăра вĕтетмелле, 1:2 шайлашупа сĕтпе хутăштармалла. Пăтта çĕвве çур сехете сĕрмелле, унтан шывпа çуса тасатмалла. Тепĕр кунне вĕтетнĕ майăра 1:3 шайлашупа пылпа хутăштармалла. Каллех çĕвĕ çине çур сехете хумалла. Çапла черетлесе 2 эрне сипленмелле.

◆Малаллахи 20 кунра урăх рецептпа усă курмалла. Дынькăн типĕтнĕ, тасатнă, вĕтетнĕ вăррине тӳнĕ çăмарта хуппипе хутăштармалла, кăшт олива çăвĕ ямалла. Çĕвĕ çине хурса бинтламалла, компреса çур сехет е ытларах та тытмалла. Пĕр эрне тăхтанă хыççăн каллех мускат майăрĕн пăттипе сипленмелле.

ПĔРИНЧЕ – ВĔРИ, ТЕПРИНЧЕ – СИВĔРЕХХИ

Сыпă чирĕ подагра тертлентерсен ура ванни туни усăллă. 200 грамм вĕтетнĕ хыр лăссине 2 литр сивĕ шыва ямалла, 30 минута вĕрекен шыв мунчине лартмалла. Илсен 10 минутран марля витĕр сăрăхтармалла. Калăпăшне 4 литра çитерме вĕренĕ шыв хушмалла.

Витĕмне вăйлатма савăтсене 2-шер апат кашăкĕ тăвар яма юрать. Юнашар таран икĕ савăт лартмалла. Пĕрне хыр лăссин вĕри /38-39 градус/ шĕвекне ямалла, теприне – пӳлĕм температури таран сивĕтнине. Урасене малтан пĕрремĕш савăта 15 çеккунта чикмелле, унтан иккĕмĕшĕнче çавăн чухлех тытмалла. Процедурăна 5-6 хут тумалла. Сиплев хыççăн урасене çăм тутăрпа чĕркесе 1 сехет канса выртмалла.

ХĂВĂРТ ИРТЕТ

✦Тута хĕррине чир тухсан ăна хăвăрт ирттерме пулать. Ун çине кунне темиçе хут вĕри шыва чиксе кăларнă кашăк хумалла.

✦Ыйхă вĕçсе нушалантарсан каçхине çывăрас умĕн 3-6 тумлам шурă чăрăш /пихта/ çăвĕ хушнă ваннăра 30 минут выртмалла.

✦Шăл ыратма пуçларĕ-и? Мамăка водород перекиçĕнче йĕпетсе шăл туни çине 15 минута хумалла. Кунне темиçе хурса сипленме юрать.

ЫВĂНАТЬ, ТĂРТАНАТЬ

Ыванна, тăртанна урасене сиплеме тарăн савăтри шыва темиçе катăк пăр, темиçе тумлам пĕтнĕк /мята перечная/ е лимон, е розмарин эфир çăвĕ ямалла. Урасене чиксе 10 минут лармалла. Унтан тăварла пусмапа чĕркемелле.

Пысăк татăк йĕтĕн пусмана ăшă тăвар шĕвекĕнче /1 литр шыва – 1 апат кашăкĕ тăвар/ йĕпетмелле, пăрса илмелле те унпа урасене чĕркемелле, çиелтен – çӳхерех пусмапа тата çăм тутăрпа. Çапла 20 минут лармалла.

ПЫРА ЧӲХЕМЕ

Пыр ыратсан шăлан чечекне пухăр та çур литр банкине тултарăр, 5 апат кашăкĕ сахăр е пыл /вăл лайăхрах та/ хушăр. Лайăх пăтратăр, ăшă вырăнта сĕткен тухиччене лартăр. 1 апат кашăкĕ сиропа чечекĕпе пĕрлех вĕри шывпа е чейпе сыпса ĕçмелле.

Çапла спленнĕ вăхăтрах тепĕр тĕрлĕ шĕвекпе пыра чӳхемелле. 3 апат кашăкĕ шăлан чечекне 1 стакан шыва ярса 15 минут лартмалла.

ИКĔ РЕЦЕПТ

❖ Бронхитран сипленме 1 стакан сĕте 1 апат кашăкĕ хаяр ути /шалфей лекарственный/ ярса вĕретсе илмелле. Унтан 40 минут сивĕнме памалла та каллех вĕретмелле. Çывăрас умĕн ăшăлла ĕçмелле.

❖ Трахеит чухне 2 апат кашăкĕ сухан хуппине тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 3-4 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Пыра ăшă шĕвекпе кунне темиçе хут чӳхемелле.

Ан сиенле

НИТРАТРАН ХĂРАМАЛЛА-И?

Ир пулса çитекен пахча çимĕçри нитратсемпе пестицидсенчен хӳтĕленес тĕллевпе мĕн тумаллаха? Çак ыйтăва Людмила Денисенко диетолог хуравлать.

Шута илме

Çурхи пахча çимĕçпе наркăмăшланас хăрушлăх пысăках мар. Тĕслĕхрен, "нитратлă" хăяр е "химиллĕ" редиска пĕр килограмм çисен кăна вар-хырăм пăсăлма пултарать.

Ӳсен-тăрана азотпа тивĕçтерекен нитратсем хăйсем мар, вĕсен никĕсĕ çинче организмра аталанакан нитритсем питĕ сиенлĕ. Нитритсем тĕртĕмсене кислородпа тивĕçтерме чăрмантараççĕ, вăйлă наркăмăшлантараççĕ.

Пестицидсем – пахча çимĕçпе ешĕле паразитсенчен хӳтĕлеме усă куракан наркăмăшсем – тата хăрушăрах. Çын " пестицидлă" укроп темиçе грамм çини те хытă наркăмăшлать.

Теплицăри пахча çимĕç клетчатки хырăм ай парĕпе ферментсене япăх витĕм кӳрет. "Хими" пĕвере уйрăмах сиенлет. Çавăнпа ирхи пахча çимĕçе 12 çула çитмен ачасене çитерме сĕнмеççĕ, вĕсен организмĕ тулашри сиенлĕ витĕмпе, наркăмăшлă химикатсемпе кĕрешме хатĕр мар-ха. Хырăм ай парĕн шыççипе /панкреатит/ аптракансен те сывлăх хавшама пултарать.

Хăрушлăх списокĕ

"Нитратсен" йышĕпе чемпионсем – ирхи салат, шпинат, укроп, петрушка, симĕс сухан, ыхра, редиска, купăста, кăшман, дыня, арпус. Помидор, хăяр, кишĕр, кабачок, баклажан, кавăн, тĕслĕ купăста, брюссель купăсти нитрат сахалрах пухаççĕ. Вăл пăрçапа шалча пăрçинче çукпа пĕрех.

Унсăр пуçне пахча çимĕçĕн тĕрлĕ пайĕнче нитрат виçи те тĕрлĕрен. Кабачокпа хăярăн "хими" – çакки çумĕнче, кишĕрĕн, кăшманăн, редисăн, çарăкăн, йӳç кăшманăн вĕçĕнче пухăнать. Çулçăллисен вара – тунипе çулçисен шăнăрĕсенче. Хĕрлĕ кăшманăн тымарĕн вĕçĕнче тата çакки тĕлĕнче нитрат нумай. Купăстан çӳлти çулçисемпе тунинче шалти çулçисемпе танлаштарсан нитрат икĕ хут ытларах. Çĕр улмин чи "таса марри" варри шутланать.

Мĕн тумалла?

Сывă çын чĕрĕ пахча çимĕçрен хатĕрленĕ салат кунне 500 грамм таран çиме пултарать. Анчах кунта сезонра пиçсе çитнĕ пахча çимĕç пирки сăмах пырать. Ирхи продукцие рациона кĕртес тетĕр пулсан сиенлĕ витĕме вăйсăрлатма тăрăшмалла.

❖ Нитрат виçине чакарма симĕс сухана, укропа, петрушкăна шывра пĕр сехетрен кая мар тытмалла. Е юхакан шыв айĕнче 20 минут çумалла.

❖ Ирхи тата чикĕ леш енчен илсе килнĕ хăяра, кабачока, баклажана, пан улмине, грушăна хуппинчен тасатмалла, çамрăк купăстан çӳлти çулçисене, тунине касса пăрахмалла.

❖ Чĕрĕ пахча çимĕç салатне упрамалла мар, хатĕрлесенех çимелле.

❖ Организма лекнĕ нитратсене сиенсĕрлетме симĕс чей ĕçмелле.

❖ Туяннă чухне сутуçăран лаборатори анализĕн пĕтĕмлетĕвне кăтартма ыйтăр, пахча çимĕçе ăçтан илсе килнипе кăсăкланăр.

❖ Хăвăр тĕллĕн тĕрĕслев иртттерсен те пăсмасть: пысăк кашни пасартах лаборатори пур.

Тимлĕ пулăр! Нитратпа наркăмăшланнин паллисем: ăш пăтранать, хăстарать, пуç ыратать, вăй чакать е ыйхăлаттарать, сылтăм аяк пĕрчи айĕнче е хырăмлăх тĕлĕнче ыратать, пит, тута кăвакараççĕ, чĕре сикет, сывлăш пӳлĕнет. Хăвăртрах "васкавлă пулăшу" чĕнĕр!

Кирлĕ пулĕ

ГРАНАТ ИММУН ТЫТĂМĔШĔН ПАХА

Гранат хăйĕн витĕмĕпе организма тасатать, сиенленнĕ органсемпе тĕртĕмсене çĕнелме пулăшать, гипофиз, чĕре ĕçне лайăхлатать, иммунитета çирĕплетет тесе палăртаççĕ.

Хĕрлĕ гранат – эндокрин тытăмне, апат ирĕлтерессине, симĕсси эндокрин тытăмне, нервсене, юнпа лимфа çаврăнăшне паха витĕм кӳрет, шурри лăймака сие сиплет, вар-хырăм ĕçне, хырăмлăх сĕткенĕн йӳçеклĕх шайлашăвне йĕркене кĕртет, саррипе хăмăрри ӳт чирĕсем чухне, апат ирĕлтерессси пăсăлсан, вар хытсан, аллерги аптратсан усăллă.

Çак минерал хĕрарăмсене ача çуратассине çăмăллатма пулăшать тенине те илтме пулать.

Килте гранат пурри çемье хутшăнăвĕсене лайăхлатать, хирĕçӳллĕ самантсенчен сыхлать. Çак чул пĕр-пĕрне парăнса пурăннин, шанчăклăх, вăйхал символĕ пулнине палăртмалла. Вăл – юрату тата туслăх талисманĕ те, юратакансем çак чула пĕр-пĕрне парнелеççĕ.

Гранат, уйрăмах хĕрли, хăюлăха, çирĕплĕхе, чăтăмлăха, мăнаçлăх туйăмне аталантарать. Вăл хăйĕн хуçине лайăх кăмăл парнелет, кичемлĕхе сирет, хаваслăх туйăмне, юрату хавхаланăвне вăйлатать.

Ĕлĕк рыцарьсем инçе çула каяс умĕн хăйсене сурансемпе наркăмăшран хӳтĕлеме гранатлă çĕрĕ тăхăннă.

Ытлашши хастарлăхпа палăрса тăракан çынсене хушма энерги пухма хĕрлĕ гранатлă çĕрĕ тăхăнма сĕнеççĕ. Лăпкă, кашни утăма шухăшласа тăвакан çынсене ку тĕс юрамасть. Вĕсемшĕн хăйсемпе симĕс гранат чиксе çӳрени усăллăрах.

Зодиак паллисенчен гранат пуринчен те ытларах Арăсլансене тата Сурăхсене кирлĕ.

ЧĂХ ПАКАРТИПЕ

Пӳрери чулсемпе кистаран сипленме халăх медицининче чăх пакартинчен эмел хатĕрлеççĕ. Пакарта ăшĕнчи сарă сие сӳсе илмелле, çумалла, типĕтмелле, кофе арманĕпе авăртмалла. Урăх мелпе те çăнăх пуличчен вĕтетме юрать. Сарă çурхах чылай кирлĕ, чăх пакарти 1-2 килограмран кая мар пултăр.

1 стакан çак çăнăха 2 апат кашăкĕ авăртнă типĕ сысна курăкĕпе /спорыш/ тата 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ йĕтĕн вăррипе хутăштармалла. Сиплев йĕрки: 10 кун 1 чей кашăкĕ хутăша ирхи апатчен 30 минут маларах шывпа сыпса çăтмалла, 10 кун – тăхтав, 10 кун ирхине тата çывăрас умĕн 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле, 10 кун тăхтамалла, тата 10 кун ирсерен выç хырăмла ĕçмелле. Ку – пĕр сиплев курсĕ.

Пĕтĕмпе 3 сиплев курсĕ ирттермелле. Чулсем ыратмасăрах ирĕлсе тухнине палăртаççĕ. Сиплев вăхăтĕнче тăварлă, техĕмлĕ апат çимелле мар, эрех пачах юрамасть.

УЛТĂ КУРСРАН КАЯ МАР

Атопи дерматитне пула экзема аталансан кĕçĕтет, тăртанать, сиенленнĕ вырăн хулăнланма пуçлать. Халăх медицини çакăн пек чухне малтан юна тасатма, унтан тин ӳте сиплеме тытăнмашкăн сĕнет.

Уйăх катăлса пынă чухне курăк шĕвекĕ ĕçме пуçламалла. Пĕр виçепе илнĕ хурăн çулçине, кăвак хăмла çырли çулçине, вĕлтрен çулçине, шăши кикенекне /череда трехраздельная/, шăтса тухнă сĕлĕн симĕс тунине, шур утин /пырей ползучий/ тымарне, аслати курăкне /фиалка трехцветная/ хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха 1 стакан шыва ярса 1 минут вĕретмелле. Çулăм çинчен илсен 1 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат хыççăн çуршар стакан ĕçмелле.

Курс – 2 эрне. Унтан уйăх тепĕр хут катăлма пуçличчен тăхтамалла та çĕнĕрен ĕçмелле. 6 курсран кая мар ирттермелле.

Иккĕмĕш курс хыççăн примочкăсем хума тытăнмалла. Пĕр виçепе илнĕ ухмах йывăççин /багульник/ тунине, хурăн папкине, хыр папкине, анăс курăкĕн /девясил/ тымарне, сив курăкĕн /цикорий/ тымарне, хупах тымарне хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха 1 стакан шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те çулăм çинчен илмелле, сивĕнсен сăрăхтармалла. Сиенленнĕ ӳт çине çак шĕвекре йĕпетнĕ пир салфетка хурса е унпа ваннăчкăсем туса сипленмелле.

Курăксен çак пуххипе усă курса çу хатĕрлеме пулать. 2 апат кашăкĕ пухха 100 миллилитр тасатман тип çăва ямалла, ăшă тĕттĕм вырăнта 3 талăк лартмалла, вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле. Хатĕр çăва примочкăпа ванна хыççăн сиенленнĕ ӳте сĕрмелле. Сиплев курсĕ – 3 уйăх.

ПЫЛПА ПУЛĂ ÇĂВĔ

Хĕрарăмсене амалăх пырĕн эрозийĕнчен сипленнĕ чухне пылпа пулă çăвĕн хутăшĕ ырă витĕм кӳрет.

Пылпа пулă çăвне пĕр виçепе хутăштармалла. Кашни каç амалăх умне çак хутăшра йĕпетнĕ марля тампон чикмелле, çаплах çĕр каçмалла. Амалăх пырне кунне 2 хут календула шĕвекне сирпĕтмелле. Шĕвек хатĕрлеме 1 апат кашăкĕ календула чечекне термосри тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Сываличченех сипленмелле.

Акци: çу уйăхĕн 30-мĕшĕччен йӳнĕрех хакпа çырăнтараççĕ

«Хыпар» Издательство çурчĕн хаçачĕсемпе журналĕсене 2014 çулăн иккĕмĕш çурри валли почта уйрăмĕсенче çу уйăхĕн 30-мĕшĕччен йӳнĕрех хакпа çырăнтараççĕ. Шел те, почта хăйĕн хакне пĕчĕклетмерĕ, анчах яллă вырăнта пурăнакансене «Хыпар» хаçат çырăннăшăн пĕр кĕленче тип çу парса хавхалантарать.

Çу уйăхĕн 30-мĕшĕ хыççăн хаçат-журнал хакĕсем мĕнле пулассине таблицăра кăтартнă.

Çакна шанатпăр: почта тытăмĕн Мускаври ертӳçисем хаçат-журнал çырăнмалли хаксене самаях пысăклатрĕç пулин те пирĕн тусăмăрсем, чăвашсем, юратнă кăларăмĕсенчен писмеççех, чун çимĕçне çырăнса илеççех. Лайăхрах тĕшмĕртсен, хаçат е журнал çур çулта миçе номер тухнине тĕпе хурсан хаксем капашсăр темеллех мар. Калăпăр, «Хыпара» çырăнмалли хака, 744 тенкĕ те 12 пуса, 125 çине /вулакан патне çур çулта çакăн чухлĕ пырса тăрать/ пайласан «Хыпар» хаçатăн пĕр номерĕ пĕтĕмпе те 6 тенке яхăн çеç тăрать.

Куллен тухакан «Хыпара» çырăнма укçа-тенкĕ çитместех пулсан «Хыпар - шăмат куна» суйласа илĕр. Вăл чылай йӳнĕрех. Çемье бюджетне тата та перекетлес текенсене, район центрĕсенче пурăнакансене, пирĕн хаçатсене, журналсене «Чăваш пичечĕн» киоскĕсенче çырăнма сĕнетпĕр.

Кăларăмсем	Çырăнтару хакĕсем				
	Почта уйрăмĕсенче		«Чăваш пичет» киоскĕсенче	«Советская Чувашия» киоскĕсенче	Редакцире
	акци вăхăтĕнче	акци хыççăн			
Хыпар	715-32	744-12	279	279	144
Хыпар-шăмат кун	303-96	321-96	141	141	90
Çамрăксен хаçачĕ	347-16	375-96	231	231	144
Чăваш хĕрарăмĕ	312-24	340-44	213	213	141
Сывлăх	199-20	215-40	111	111	81
Кил-çурт, хушма хуçалăх	176-46	192-66	111	111	81
Хресчен сасси	356-28	379-08	162	162	114
Хресчен сасси – Кил	176-46	192-66	105	105	81
Тăван Атăл	279-48	319-08	246	246	198
Капкăн	163-44	185-04	144	126	108
ЛИК (Литература. Искусство. Культура)	120-36	140-36	120	120	100
Вести Чувашии	282-12	310-92	186	186	144
Собрание законодательства Чувашской Республики	629-58	743-58	660	660	570
Тантăш	271-44	289-44	132	132	90
Самант	157-02	181-02	156	156	120
Тетте	125-52	143-52	111	111	90

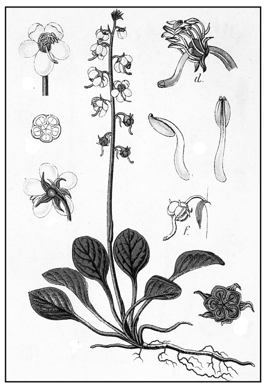
Сывлăх
21 (786) №, 2014, çу (май), 29

Ешĕл аптека

АРÇЫНСЕНЕ ПУЛĂШАКАН КУРĂКСЕМ

Арçын чирĕсенчен сипленнĕ чухне халăх медицини эмел курăкĕсемпе те усă курма сĕнет.

Хĕл курăкĕ

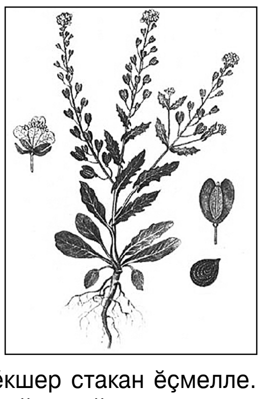


Хĕл курăкĕ /грушанка круглолистная/ ар парĕн шыççине /простатит/ çăмăллатать. Унăн препарачĕсем шыççа хирĕçле, юн кайнине чаракан, шăк хăвалакан, бактерисене пĕтерекен витĕмпе палăрса тăраççĕ.

Настойка. 1 апат кашăкĕ типĕ курăка çур литр шурă эрехе ямалла, тĕттĕм вырăнта 21 кун лартмалла, вăхăтвăхăтпа силлесе илмелле. Висĕ эрнерен эмел хатĕр, ытларах та лартма юрать. Вăхăт çитсен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле. Курс – 3 эрне. Унтан 10 кун тăхтамалла та каллех ĕçме тытăнмалла. 3-4 сиплев курсĕ ирттермелле.

Асăрханăр! Хĕл курăкĕн препарачĕсем юн пусăмне ÿстерме пултараççĕ, çавăнпа ăна виççех тăмалла. Варикоз, тромбофлебит аптратсан та асăрханулăх пулмалла.

Укçа курăкĕ



Укçа курăкĕпе /ярутка полевая/ вăраха кайнă простатиран, импотенцирен сипленеççĕ. Унăн микробсене, шыççа хирĕçле, организма пĕтĕмĕшле çирĕплетекен, шăк хăвалакан витĕмĕ пысăк.

Настой. 1 апат кашăкĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апатчен чĕрĕкшер стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕн йĕрки пĕрремĕш рецептри пекех.

Асăрханăр! Укçа курăкĕн препарачĕсем гипотониксене юрамаççĕ, мĕншĕн тесен юн пусăмне чакараççĕ.

Хулă дербенник

Хулă дербенник /дербенник иволистный, плакун-трава/ арçын хĕсĕрлĕхĕнчен сиплеме, ар шĕвекĕн пахалăхне лайăхлатма пулăшать. Ÿсен-тăран шыççа, бактерисене хирĕçле, шăк хăвалакан, ыратнине ирттерекен витĕм кÿрет. Анчах тымарĕ хăвăрт хытса каять, çавăнпа чавса кăларсанах çумалла та вĕтĕ вакламалла.

Настойка. 50 грамм чĕр тавара çур литр шурă эрехе ямалла, тĕттĕм вырăнта 21 кун лартмалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Малтанхи тĕслĕхсенчи йĕркепех сипленмелле.

Асăрханăр! Дербенник препарачĕсем гипертони, юн кĕвелеслĕх пысăк, атеросклероз, тăхасем пухăнас хăрушлăх пур, вар хытни аптратнă чухне юрамаççĕ.

Хупăпа тĕшĕ

Простатит вĕрĕлсен ăвăс хуппи ярса вĕретнĕ шыв ванни усăллă. 0,5 килограмм типĕ е чĕрĕ хуппа 5 литр шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те вăйсăр çулăм çинче кăштах тытмалла. Пилĕкрен кăшт аялараx шыв янă ваннăна хушмалла. Унта 10-15 минут лармалла та ăшă чĕркенсе çывăрма выртмалла. Каçхине çывăрма выртас умĕн 2-3 кун сиктерсе ванна кĕмелле. Сывлăх лайăхланиччене сипленмелле. Чĕр таварпа тата 3-4 хут усă курма юрать. Профилактика курсĕ – 10 сеанс.

Унсăр пусне арçынсен пурин те кашни кун 20-30-шар кавăн тĕшши çисен аван пулмалла. Ку простатитран, аденомăран хÿтĕленме пулăшать.

Тиммĕ пулăр

ТЕМ ÇИТМЕННИНЕ СИСТЕРЕТ

Вăл е ку çимĕçе çав тери çиес килни организма мĕн те пулин çитменнине систерме пултарать.

✦Банансăр пурăнаймастăр-и? Апла тăк организма кали кирлĕ. Пĕр бананра вăл талăкра кирлин чĕрĕк пайĕ пур. Банан юратакансен хушшинче шăк хăвалакан препарат е кортизон ĕçсе сипленекен чылай. Çак эмелсем калие «çисе» яраççĕ.

✦Лимон, хĕрлĕ хурлăхан, шур çырли патне туртăм пурри шăнса чирлесен палăрать. Ун чухне вăйсăрланнă организма С витаминпа кали уйрăмах нумай кирлĕ.

✦Пан улми чарăнми çиес килни организмра холестерин шайĕ пысăккине пĕлтерет. Пан улмири кальци, магни, фосфор, кали холестерина чакарма пулăшаççĕ. Чĕре чирлĕ çынсен пан улми патне туртăм вăйлă, унри япаласем чĕре мышцине шайлашуллă ĕçлеме витĕм кÿреççĕ.

✦Сĕтпе мороженăйшăн каçсах кайни кальци тата триптофан, лейцин, лизин аминойÿçексем çитмесен пулма пултарать. Триптофан нерв тытăмĕ хавшанă, стресс аптратакан çынсемшĕн уйрăмах усăллă, мĕншĕн тесен унăн лăплантаракан витĕмĕ пысăк.

✦Тинĕс çимĕçĕсене, уйрăмах мидипе тинĕс купăстине, тăтăшах çиес килни организма йод çитмесен пулать.

✦Çăмарта юратакансене унăн сарринчи çу тата çупа холестерина ирĕлтерекен холин çитмест.

✦Майăр аса килсех тăрать пулсан организма В ушкăнри витаминсем кирлĕ. Йывăр ĕçленĕ, стресс чухне майăр çиес килет.

✦Сухан, ыхра, техĕмлĕхсем çав тери çиес килни сывлав органĕсем чирлĕ çынсен пулать. Организм фитонцидсемпе усă курса инфекцирен хÿтĕленме тăрăшать.

✦Маслинăна кăмăллани натри тăварĕ çитменнипе çыхăннă. Ку щит евĕрлĕ пар чирлĕ çынсен ытларах пулать.

Асăрханăр

КИЛĔШСЕ ТĂМАÇÇĔ

Пĕр-пĕринпе пачах килĕшсе тăман çимĕçсем пур. Хăшĕсене пĕрле çини хăрушă та. Çакна яланах шута илмелле.

1. Пахча çимĕçпе сĕт. Хăяр е помидор çинĕ хыççăн сĕт ĕçсен пыршăлăхра, ачасен пушшех те, йÿçме пуçлать.

2. Дыня хаяр эрехпе пĕрле. Дыня ахаль те «кÿршĕсене» кăмăлламасть, хаяр алкогольпе пĕрле вара хăрушă та, вăйлă наркăмăшлантарма пултарать.

3. Тĕслĕ тата шурă купăста çуллă ашпа пĕрле хырăма кÿпĕнтерет, вар-хырăм çулĕн лăймака сийне вĕчĕрхентерет, варвитти пуçарать.

4. Улма-çырла какайпа, çăмартапа, пулăпа, пăрçа йышшисемпе. Ансат йĕркене шута илĕр: улма-çырлана апатчен çур сехет маларах е ун хыççăн пĕр сехетрен çисен лайăхрах, унсăрăн вархырăм питĕ вăйлă пăсăлма пултарать.

5. Ăшаланă кăмпа алкогольпе пĕрле пĕвершĕн питĕ сиенлĕ. Хырăмлăха пĕрле лексе вĕсем организма тĕлĕнмелле япăх витĕм кÿреççĕ.

Кирлĕ пулĕ

ÇĂПАНРАН – КОМПРЕСС

Пĕр ывăç шĕпĕн курăкне /туни, тымарĕ, çулçи/ тин вĕренĕ çур литр шыва ярса 30 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Шĕвеке ăшăтмалла та унта йĕтĕн ал шăллине йĕпетмелле, пăрса çăпан çине хумалла, çиелтен целлофанпа витмелле. Компресс сивĕнсен шĕвеке каллех ăшăтмалла, ал шăллине унта чиксе кăлармалла, пăрмалла, ыратакан вырăна хумалла. Компреса çĕрĕпе 5 хут çĕннипе улăштармалла. Ир енне çăпан çухалма пуçлать.

ШĂЛ ТУНИ ЮНĂХАТЬ

Ку – шăл туни шыçнин пĕрремĕш палли. Вăл малалла аталанасран çак рецепт пулăшĕ. Алоэпе меллисса çулçисене нимĕрлемелле, пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ çак пăтта 1 чей кашăкĕ пылпа хутăштармалла. Ăна щеткăпа шăл тунисене массаж хусканăвĕсемпе сĕрмелле. 5 минутран çăвара чÿхемелле.

СТРЕСС ЧУХНЕ

Нервсем пăсăлсан, стресс авăрне лексен 1 апат кашăкĕ купăста вăррине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10 минут тытмалла. Илсен савăта ăшă чĕркесе 30 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 2-шер сыпкăм ĕçмелле.

Çак шĕвеке купăста сĕткенĕпе çурмалла хутăштарса ĕçме пулать. Вăл ыйхă вĕçсен те лайăх пулăшать.

ВАРЕНИ ПĔÇЕРМЕ ВĂХĂТ

Ăçта кăна ÿсмест пулĕ хăлха çакки курăкĕ. Паллах, чечекне çул хĕрринче мар, улăх-çаранра, пахчара пухмалла. Халĕ унран юн пусăмне чакарма пулăшакан варени пĕçерме шăпах вăхăт.

Хăлха çакки курăкĕн 400 чечекне лайăх çумалла та пĕр талăка шыва ярса лартмалла. Унтан шывне тăкмалла, чечекĕсене тепĕр хут çумалла, хуппипех вакланă 2 лимонпа хутăштармалла. Вăл çук пулсан 1 чей кашăкĕ лимон йÿçекĕ хушма юрать. Вĕрекен çур литр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 15 минут вĕретмелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла, 1 килограмм сахăр хушса варени тĕсĕпе те, çаралăхĕпе те пыла аса илтерме пуçличчен пĕçермелле.

Юн пусăмĕ мĕнле виçерине кура кунне 1-2 чей кашăкĕ çимелле. Сивĕтмĕшре упрамалла. Варени сиплĕ витĕмне çулталăка яхăн çухатмасть.

ЫЛТĂН ТĔСЛĔ ПĂТĂ

Щит евĕрлĕ пар аптратсан ятарлă рецептпа хатĕрленĕ пăтă пулăшать 100 грамм хура тул кĕрпи, 1 чей кашăкĕ куркума, 50 грамм типĕ тинĕс купăсти, 0,5 литр шыв, тутă кĕмелĕх тăвар кирлĕ. Хура тул кĕрпине шывпа пĕçермелле, куркума, тинĕс купăсти, тăвар хушса лайăх пăтратмалла. Пăтă ылтăн тĕслĕ, питĕ ырă шăршăллă пулать. Ăна кашни ир пĕçерсе çимелле.

ИМПĔР, КОРИЦА ХУШСА

Бронхитран сипленме пулăшакан темиçе рецептпа паллаштаратпăр.

❖Ирхине сĕтпе, пĕр касăк çу ярса пĕçернĕ тата çур чей кашăкĕ импĕр, кăштах корица, 2 чей кашăкĕ кунжут вăрри, 1 десерт кашăкĕ пыл хушнă сĕлĕ пăтти çимелле.

❖Пĕр виçепе илнĕ вĕтетнĕ лимона, импĕре, пыла хутăштармалла, 2 сехет лартмалла. Чирленине сиссенех çак хутăша кашни 2 сехетре 1-2-шер апат кашăкĕ çимелле. Пухăннă сĕткенне ачасене ĕçтерме юрать.

❖Питĕ паха шĕвек – импĕр чейĕ. Вăл шăнса пăсăласран, грипран хÿтĕленме пулăшать.

ПĔЛНИ ПĂСМАСТЬ

◆ Базиликăн темиçе çулçине чăмласан транспортра ăш пăтранмасть. Курăк хăсас килнине, пуç ыратнине ирттерет.

◆ Çĕрле чăтма çук çиес килнинчен ирхи апата çăмартапа какай çини хăтарать. Çак ирхи апат каçхине çу е сахăр нумай апат патне туртăм вăйланасран хÿтĕлет. Кăнтăрла вара çăмăлрах, витаминсемпе пуян çимĕçсем /тĕслĕхрен, пахча çимĕç, улма-çырла/ вырăнлăрах.

◆ Çăкăр хыттине ан тиркĕр! Уйрăмах – ыраш çăкăрăнне. Унра ир ватăласран тата усал шыçăран хÿтĕлекен пронзиллин антиоксидант ытти çăкăр-булкăринчен 8 хут нумайрах.

Пĕлни пăсмасть

ВĂРĂМ ĔМĔРЛИСЕН УЙРĂМ ДИЕТИ

Паян яппунсемпе норвежецсем вăтамран 80 çул пурăнаççĕ, Раççей çыннисем – 60 çултан кăшт ытларах. Ăсчахсем çак пысăк уйрăмлăх апатланупа çыхăннă тесе шухăшлаççĕ. Вăрăм ĕмĕрлисем мĕн çиеççĕ-ха?

Япони

Çак çĕр-шыври тĕп апат яланах рис пулнă, вăл паян та пĕлтерĕшлĕ вырăнта. Унра чĕре чирĕсенчен хӳтĕленме кирлĕ кали нумай. Яппунсем тинĕс çимĕçĕсене те питĕ кăмăлллаççĕ. Вĕсенче йод нумай, çавăнпа яппунсене щит евĕрлĕ пар аптратмасть. Пулăри çăра мар çуллă йӳçексем юнри япăх холестерин виçине чакараççĕ. Рационра пахча çимĕç пысăк вырăн йышăнать: суханпа купăстан тĕрлĕ тĕсĕ, кишĕр, хăяр, салат, бамбук, лотос, йӳç кăшман. Яппунсем тата симĕс чей кăна ĕçеççĕ.

Япăх енĕсем. Чĕрĕ пулăран апат хатĕрлесси – кăткăс ĕç. Технологие кăшт та пулин пăссанах апатпа наркăмăшланма пулать. Маринадсемпе ялан усă курни хырăмлăхăн усал шыççин хăрушлăхне ӳстерет.

Норвеги

Кунта омега-йӳçексемпе питĕ пуян пулă нумай çиеççĕ. Ку чĕрепе юн тымарĕсене атеросклерозран хӳтĕлет. Норвежецсем тутлă апатшăн касăхмаççĕ, ăна пурнăçа тытса пыма кирлĕ хатĕр вырăнне кăна йышăнаççĕ. Тĕслĕхрен, кăнтăрлахи апата шывпа пĕçернĕ сĕлĕ пăтти çинипе те çырлахаççĕ. Чаплă ресторансен те менюра темĕн тĕрлĕ пăтă пур. Норвежецсем пылак питĕ сахал тата сайра /эрнере 1-2 хут/ çиеççĕ. Çавăнпа ку халăх Европăра чи яштака пулнипе палăрса тăрать.

Япăх енĕсем. Норвежецсенчен чылайăшĕн рационĕнче пахча çимĕçпе улма-çырла сахал, çавăнпа вĕсем С витамин çитменнипе аптраççĕ. Какай апачĕсене час-часах сĕт соусĕ тата услам çу хушаççĕ. Ку организм вĕсене йышăнассине йывăрлатать.

Швейцари

Çак çĕр-шывра çурма фабрикатсене, шăнтнă çимĕçсене, концентратсене кăмăлламаççĕ, таса, паха апат çиме тăрăшаççĕ. Ирхи апата та, кăнтăрлахи апата та мюсли çиесси йăлана кĕнĕ. Мюсли пăтти хырăмлăхпа пыршăлăхăн стенкисене хуплать, гастритран, хулăн пыршăн усал шыççинчен хӳтĕлет. Швейцарецсем курăк чейне çав тери кăмăлллаççĕ. Вĕсем ăна Альп тăвĕсем çинче ӳсекен экологи тĕлĕшĕнчен таса ӳсентăранран хатĕрлеççĕ. Швейцарире чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсенчен сыхлакан паха иçĕм çырли эрехĕ кăштах ĕçеççĕ.

Япăх енĕсем. Йывăрпа ирĕлекен какай апачĕ тата шăратнă çу çинче ăшаланă çĕр улми нумай çини, паллах, сывлăхшăн юрăхлах мар. Фондю /питĕ калориллĕ сыра ирĕлтерсе хатĕрленĕ апат/ тăтăшах çини те япăх витĕм кӳрет.

Итали

Вырăнти апат-çимĕç Вăта çĕр тинĕсĕ хĕрринчи паха диетăсен пĕр тĕслĕхĕ пулса тăрать, усал шыçăран тата чĕре чирĕсенчен хӳтĕленме пулăшать. Чĕрĕ пахча çимĕçпе пуян рацион сывлăха лайăхлатать, иммунитета ӳстерет. Итали апатĕнче сывлăхшăн усăллă техĕмлĕхсем яланах пур. Апельсинпа оливка вара онкологи чирĕсем аталанасран хӳтĕлеççĕ.

Япăх енĕсем. Итали апачĕсенчен чи сиенли – пицца. Кĕлеткешĕн макарона хушакан çуллă соуссем те усăллă мар.

Тĕслĕх меню

ПĔРКЕЛЕНЧĔКРЕН ХӲТĔЛЕНМЕ

Диетологсем палăртнă тăрăх – апатпа тимлĕ пулсан, ăна суйласа çиме хăнăхсан ӳт ир пĕркеленесрен сыхланма пулать.

Мăйăр. Вăл, клеткăсем çĕнелессине хăвăртлатакан Е витаминпа Q 10 коэнзим пуррине кура, çамрăклăх çимĕçĕ шутланать.

Сарă-хĕрлĕ тата хĕрлĕ пахча çимĕçпе улма-çырла. Вĕсем бета-каротин антиоксидантпа пуян.

Йӳçĕ улма-çырла. Унра юн тымарĕсене çирĕплетекен тата коллагена йĕркелеме пулăшакан С витамин нумай.

Пăтă тата пĕрчĕллĕ çăкăр. Пĕрчĕллисенче тата пăрçа йышшисенче ӳте çĕнелме пулăшакан кремни тата В ушкăнри витаминсем нумай.

Гранат. Ватăлассине вăрахлатать.

Олива çăвĕ. Вăл – усăллă çуллă йӳçексен çăл куçĕ, вĕсемсĕр клеткăсем хăвăрт çĕнелеймеççĕ.

Тăпăрчă. Унра ӳте вăхăтсăр ватăласран хӳтĕлекен селен тата Е витамин пур.

Авокадо. Унра ӳт сывлăхĕшĕн пĕлтерĕшлĕ ниацин витамин пур. Вăл шыçса хирĕçле витĕмпе палăрса тăрать, хĕрелнĕ ӳте лăплантарать, ăна усăлтарать, якатать.

Симĕс чей. Антиоксидантсен енĕпе лидерсенчен пĕри шутланать. Пит ӳчĕшĕн кунне 3-4 чашăк ĕçмелле, лимон хушма юрать.

Пĕр куна

Ирхи апат: сĕлĕ пăтти /В ушкăнри витаминсем, лайăх пит тĕсĕшĕн кирлĕ биотин пур/ тата симĕс чей /япаласен ылмашăнăвне хăвăртлатать, наркăмăшсене кăларать/.

Иккĕмĕш ирхи апат: кефир /пĕркеленчĕксем пулса каясран хӳтĕлекен протеин нумай/.

Кăнтăрлахи апат: ешĕлрен хатĕрленĕ салат тип çупа /унра ирхи пĕркеленчĕксемпе кĕрешекен Е витамин пур/. Унтан – брокколи яшки. Брокколире ӳте ультрафиолет пайăркисенчен хӳтĕлекен япаласем пур. Пĕçернĕ пулă, вăл çуллă йӳçексемпе тата тауринпа тивĕçтерет.

Каçхи апат: тăпăрчă хăмапа, вăл коллаген саппасне пуянлатать.

Кун тăршшĕпе 4-5 стакан таса шыв ĕçмелле.

Усă курма

СУХАН СĔТКЕНĔ

Атеросклероз аптратсан юн тымарĕсене тасатмалла. Шултра пĕр сухана теркăламалла, пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. Ыхран çичĕ шăлне тӳмелле, сухан сĕткенĕпе, 2 апат кашăкĕ пылпа, 1 чей кашăкĕ содăпа хутăштармалла. Кунне 3 хут апат хыççăн 1-ер чей кашăкĕ çимелле. Сиплев курсĕ – 2 эрне. Профилактика тĕллевĕпе çулталăкра çакăн пек виçĕ курс иртермелле.

КАНЛĔ ÇЫВĂРМА

Ыйхă вĕçнинчен икĕ çак рецептпа сиплеме пулать. 4 стакан вĕтетнĕ хыр е чăрăш лăссине 3 стакан сивĕ шыва ямалла, 1 лимон сĕткенĕ хушмалла. Тĕттĕм вырăнта 2 кун лартмалла, сăрăхтармалла. Çывăрма выртиччен пĕр сехет маларах 1 стакан ĕçмелле. Икĕ эрне ытларах та сиплеме юрать.

Е 2 апат кашăкĕ пыла 1 апат кашăкĕ лимон сĕткенĕпе тата 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ аçтăрхан мăйăрĕпе хутăштармалла. Çывăрас умĕн 1 апат кашăкĕ çимелле. Ыйхă йĕркене кĕриччен сиплемелле.

Реклама тата пĕлтерӳсем

УСЛУГИ

32.Наркология. Живите трезво! Анонимно. Консультация бесплатно. С 8.30 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.*

63.Член профессиональной ассоциации народных целителей и экстрасенсов России. **Диагностика, снятие порчи, защита.** Т. 89063808628.

115.Наркология. Трезвая жизнь. Т. 8-902-663-20-80. *Лиц. 5001001230 от 8.06.2007г. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

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

229.Кровля, обшивка домов. Гарантия. Скидки. Т. 89276687574.

КУПЛЮ

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

141.Коров, бычков и лошадей. Т. 8-903-065-99-09.

РАБОТА

110.Монолитчики, плотники, монтажники, шлифовщики, **каменщики,** сварщики. Питание, спецодежда, вахта. Т. 8-925-002-22-38.

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.

11.Гравмассу, песок, щебень, **керамзит,** чернозём, навоз – дёшево. Доставка. Т. 89276689713.

20.Сетку-рабицу, ворота, калитки, заборы, кровля, обшивка домов, **навесы.** Д-ка. Установка. Пенсионерам скидки. Т.: 89022881447, 38-75-74, **metalservis21.ru**.

22.ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА. Замер, доставка – бесплатно. Без выходных. Т.: 89176529694, 89276679588.

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

29.Керамблок, кирпич. Т. 378378.

35.Блоки керамзитобетонные от производителя. Высокое качество. Низкие цены. Доставка. Документы. **Т. 89373866629.**

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.

157.Пластиковые **ОКНА,** стальные **ДВЕРИ.** Дёшево. Т. 89276689303.

158.ОКНА, ДВЕРИ "БАРС". Заводское производство. Бесплатный замер. Рассрочка. Гарантия 10 лет. Скидки. Т. 89276689303.

340.Песок, ОПГС, **щебень,** асфальтную крошку, **торф, навоз;** вывоз мусора. Почасовая работа. Тел.: 89061326378, 484161.

361.Песок, щебень, гравмассу – от 5 до 30 тн. в короткие сроки. Недорого. Т.: 89876701442, 89176787166.

« ХЫПАР »
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

ЗОЛОТОЙ ФОНД ПРЕССЫ MMVIII

Сывлăх

Çырăнмалли индекс: 11524

УЧРЕДИТЕЛЬ:
"ХЫПАР" ИЗДАТЕЛЬСТВО ÇУРЧĔ" АВТОНОМИ УЧРЕЖДЕНИЙĔ

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.
hypar2008@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 7579. Заказ 1927.