Аслă Çĕнтерӳ кунĕпе чĕререн саламлатпăр!

ХЫПАР

Сывлăх

1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă

17 (884) №, 2016, çу/май, 5

Хакĕ ирĕклĕ

Сирень

ÇУ УЙĂХĔН ИЛЕМĔ

Çу уйăхĕнче сирень чечекĕн илемĕпе, унăн шăршипе чун каниччен киленетпĕр. Çав вăхăтрах сирень – алă айĕнчи сиплевçĕ те. Халăх медицининче ăна хушса хатĕрленĕ препаратсемпе шыçнине, температурăна чакарма, шăк хăвалама усă кураççĕ. Чечекĕ кăна мар, çулçи те усăллă.

Радикулит чухне. Сиренĕн пăтă пуличчен вĕтетнĕ 2 апат кашăкĕ чĕрĕ çулçипе чечекне çур литр шурă эрехе ямалла. 3 сехет лартмалла. Настойкăпа ыратакан çурăма çĕрлене хирĕç сăтăрмалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Куç çивĕчлĕхне лайăхлатма. Пĕр ывăç чĕрĕ чечекрен чей пĕçермелле /1 стакан тин вĕренĕ шыв пусне – 1 чей кашăкĕ чечек/. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Çак шĕвекре йĕпетнĕ темиçе сий марльăна куç хупанкисем çине каçхине çывăрма выртас умĕн хумалла. 10 минутран илмелле. Курс – 1 уйăх.

Варикоз вĕрĕлсен. Урасене сиренĕн лӳчĕркенĕ чĕрĕ çулçисемпе хупламалла. Бинтпа çемçен чĕркесе çыхма юрать. «Ешĕл» компреса каçхине çывăрма выртас умĕн хурса 30 минут тытмалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Пысăк температурăна чакарма. 2 апат кашăкĕ чĕрĕ сирень çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер стакан ăшăлла ĕçмелле. Курс – температура чакиччен.

Ӳте çапăнтарса ыраттарсан. Сиренĕн 1 апат кашăкĕ чĕрĕ е типĕ чечекне çур литр шурă эрехе ямалла. 2 эрне лартмалла. Темиçе сий марльăна настойкăра йĕпетсе сиенленнĕ тĕле хумалла. Çыхха кунне 3-4 хут çĕннипе улăштармалла. Курс – ыратни иртиччен.

Пуç ыратсан. Сиренĕн лӳчĕркенĕ çулçисене çамка çине хумалла. Темиçе минутран пуç ыратни иртет.

УКРОП ВĂРРИПЕ

Халăх медицининче укроп пулăшнипе чĕре, пĕвер чирĕсенчен, диабетран, гипертонирен, дисбактериозран сипленеççĕ, пӳрери, шăк хăмпинчи чулсене кăлараççĕ.

✦ Сахăр диабечĕ аптратсан укропăн 1 чей кашăкĕ тӳнĕ вăррине тин вĕренĕ 1,5 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут çуршар стакан ĕçмелле.

✦ Дисбактериоз, метеоризм чухне 1 апат кашăкĕ укроп вăррине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле.

✦ Ват хăмпинче чулсем пулсан 2 апат кашăкĕ укроп вăррине тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 15 минут вĕретмелле те сăрăхтармалла. Кунне 4 хут çуршар стакан ăшăлла ĕçмелле.

✦ Пĕвер чирĕсенчен сиплеме укропăн типĕ вăррипе ешĕлĕнчен чей вĕретсе кунне 3 хут 1-ер стакан ĕçмелле. Кашни кун чĕрĕ укроп çимелле.

Шута илме. Укроп вăррин шĕвекĕпе пĕр уйăх сипленнĕ хыççăн 2-3 эрнелĕх тăхтав тумаллах.

ТĔВĔ ÇИНЕ – СУПĂНЬ

Лимфа тĕввисем шыççан, ыратсан пусма татăкне йĕпетмелле, хăмăр тĕслĕ хуçалăх супăнĕ хулăн сийпе сĕрмелле. Супăнь енĕпе шыçнă лимфа тĕввисем çине хумалла.

Целлофанпа тата ăшă япалапа витмелле. Компреса пилĕк сехет тытмалла.

Шыçни, ыратни чылай чухне пĕр процедура хыççăнах иртет.

ĂШĂЛЛА ĔÇМЕ

Вар хытни аптратсах çитерсен пыршăлăха тасатма пулăшакан рецептпа паллаштаратпăр.

Дуршлага 1 килограмм шăмăсăр типĕ иçĕм хумалла, кранран юхакан сивĕ шывпа çумалла. 1-2 сантиметр хулăнăш çаврашкасемпе 1 килограмм шултрах мар кишĕре вакламалла. Иçĕмпе пĕрле 4 литр кĕрекен эмальленĕ кастрюле хумалла, 2,5 литр шыв ямалла, хупăлчапа витмелле. Вĕреме кĕрсенех çулăма пĕчĕклетмелле те 1,5 сехет пиçĕхтерсе лартмалла. Вăхăтвăхăтпа пăтратмалла.

Шĕвек сивĕнсен иçĕме кашăкпа кăштах пусарса ала е дуршлаг витĕр сăрăхтармалла. Шĕвек 7 стакан пулма кирлĕ. Юлнă иçĕмпе кишĕре уйрăммăн çиме юрать. Шĕвеке кĕленче савăтпа холодильнике упрамалла.

Ăна апат хыççăн 3 сехетрен /юлашки хут 23 сехет хыççăн/ çуршар стакан ăшăтса ĕçмелле. Курс – 14 кун. Сиплеве çулталăкра икĕ хут – çуркунне тата кĕркунне – ирттерме сĕнеççĕ.

Татьяна Максимова Шупашкар хулин 1-мĕш клиника больницинче ĕçлет. Вăл – участок медицина сестри. Пациентсем те, ĕçтешĕсем те ăна явапллă пулнăшăн, кирек хăçан та пулăшма тăрăшнăшăн хисеплеççĕ. Татьяна Алексеевна – ĕç ветеранĕ, хастарлăхшăн чылай Хисеп грамотипе Тав хутне тивĕçнĕ.

Илья КЛОЧКОВ сăнӳкерчĕкĕ.

МĂЙĂРЛĂ ПĂТĂ

Диабетпа кĕрешме мăйăрлă пăтă çини пулăшать. Тӳпелесе тултарнă 5 чей кашăкĕ хуратул кĕрпине тата 1 аçтăрхан мăйăрне кофе арманĕпе вĕтетмелле.

Каçхине 1 апат кашăкĕ çак çăнăха стакана ямалла, чĕрĕкĕ таран йӳçнĕ сĕт е турăх хушмалла. Пăтратмалла мар! Ирхине пирченĕ пăтта теркăланă панулми ямалла, выç хырăмла çимелле.

Унтан кунне 2 хут апатчен çур сехет маларах типĕ мăйăрхуратул хутăшне 1-ер апат кашăкĕ çимелле. Сиплев курсĕ – 3 уйăх.

ТĂПĂРЧĂ ШЫВĔ

◆ Геморрой аптратсан кашни ир выç хырăмла чир йывăрăшне кура 200-400-шер миллилитр тăпăрчă шывĕ ĕçмелле.

◆ Вар хытни тертлентерет-и? Тин юхтарнă 100 миллилитр кишĕр сĕткенне 100 миллилитр тăпăрчă шывĕпе хутăштарса ирсерен выç хырăмла ĕçмелле.

◆ Пыршăлăха тасатма 1 стакан тăпăрчă шывĕнче 2 чей кашăкĕ тăвар ирĕлтерсе ирхине выç хырăмла ĕçмелле.

◆ Алă, чавса ӳчĕ çуркалансан кашни кун ăшă тăпăрчă шывне 30-40 минута чиксе лармалла.

◆ Пӳрлешкерен сиплеме кунне 2 хут 1-ер стакан тăпăрчă шывĕ ĕçмелле. Пĕр эрне ĕçнĕ хыççăн 3-4 кун тăхтамалла та каллех ĕçме пуçламалла. Курс – 3-4 эрне.

ТИПĔ ПУЧАХРАН

Çанталăк улшăннă тапхăрта мигрень аптратма тытăнсан çак рецептпа сипленни çăмăллăх кӳрет.

150 грамм типĕ хăмла пучахне 1 стакан шурă эрехе ямалла, 7 кунран сăрăхтармалла. Кăнтăрлахи апат умĕн 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Çанталăк улшăнассине малтанах пĕлсен настойкăна каçхине те ĕçмелле. Çак меслет пуç ыратнинчен витĕмлĕ хăтарать.

ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
05.05	+ 15	+ 7
06.05	+ 17	+ 9
07.05	+ 18	+ 10
08.05	+ 17	+ 8
09.05	+ 19	+ 12
10.05	+ 16	+ 7
11.05	+ 18	+ 12

ÇЫРĂНТАРУ-2016

2016 çулăн II çуррине илсе тăмашкăн "Хыпар" Издательство çурчĕн кăларăмĕсене çак хаксемпе çырăнтараççĕ:

"Хыпар" – **736,02** тенкĕ, "Хыпар-эрнекун" – **338,34** тенкĕ, «Сывлăх» – **243,60** тенкĕ.

Ешĕл аптека

ПЫЛ КУРĂКĔ ЎПКЕШĔН ПАХА

Авал пыл курăкне /медуница лекарственная/ ўпке чирĕсенчен витĕмлĕ сипленĕшĕн пысăка хурса хакланă. Унăн çулçипе курăкне пухаççĕ.

Çак курăкран хатĕрленĕ препаратсемпе сывлав çулĕсен кирек мĕнле инфекцийĕ чухне манкана çемçетсе кăларма усă кураççĕ. Вăл юн кайнине чарнипе те, шăк хăмпин, вар-хырăм çулĕсен, пўре чирĕсенчен сипленме пулăшнипе те паларса тăрать. Çамрăк çулçисене салата, яшкана хушаççĕ. Ку организма витаминсемпе пуянлатать.

Шăк хăмпи, пўре шыççан

Пĕр виçепе илнĕ пыл курăкне, шурă армутине /полынь горькая/, вăй курăкне /золототысячник/, шăнăр курăкĕн /подорожник/ çулçине, эмел шур курăкĕн /шалфей лекарственный/ çулçине хутăштармалла.

1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, çур сехетрен 1 апат кашăкĕ пыл хушмалла. Вĕрекен шыв мунчине 5 минута лартмалла. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Бронхит

Вĕтетнĕ типĕ пыл курăкне 2 апат кашăкĕ илсе тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла. 15 минутран сăрăхтармалла. Кунне 4 хут 1-ер стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Варвитти

2 чей кашăкĕ типĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 10 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут чей вырăнне ĕçмелле. Курс – сываличчен.

Çак шĕвекпех стоматит чухне çăвара кунне темиçе хут чўхеме юрать. Çавăн пекех унпа эрнере

2 хут çўçе лайăхрах ўстĕр тесе чўхеççĕ.

Асăрханăр! Пыл курăкĕн шĕвекне çие юлнă хĕрарăмсен тата организмĕ йышăнман çынсен ĕçме юрамасть.

МИГРЕНЬПЕ ЭКЗЕМĂРАН

Сиплевре хулă дербенникăн /плакун-трава/ мĕн пур пайĕпе – чечекĕпе, çулçипе, тунипе, тымарĕпе – усă кураççĕ.

Чĕртавара çĕртмере уйăхĕсенче пухса хатĕрлеççĕ. Ăна лайăх усăлтарма май пур хуралтăра, тĕттĕмре, пĕчĕк çыхăсемпе çакса типĕтмелле.

Тымарне авăн уйăхĕн вĕçĕнче-юпа уйăхĕн пуçламăшĕнче чавса кăлармалла. Типĕтес умĕн вĕтетмелле. Унтан типĕ чĕртавара пир хутаççене тултармалла. Икĕ çул таран упрама юрать.

Халăх медицининче хулă дербенник препарачĕсемпе анлă усă кураççĕ. Вĕсем хытаракан, шыçса, бактерисене хирĕçле, сурана ўт илтерекен, ыратнине ирттерекен, юн кайнине чаракан, шăк хăвалакан, организма пĕтĕмĕшле çирĕплетекен, тонуса çĕклекен витĕм кўреççĕ.

Мигрень, варвитти, хырăмлăх ыратни

1 апат кашăкĕ типĕ чĕртавара /çулçи, курăкĕ, чечекĕ/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 5 минут вĕретмелле. Çулăм çинчен илсен 1 сехетрен сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Шăнса пăсăлни, аденома, вар-хырăмран, амалăхран юн кайни

Вĕтетнĕ типĕ 1 чей кашăкĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 15 минут тытмалла. Илсен 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен чĕрĕкшер стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Экзема, пўрлĕ суран

Вĕтетнĕ типĕ 2 апат кашăкĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 4-5 хут апат умĕн 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Питĕ хытă ывăнсан

Вĕтетнĕ типĕ пĕр чĕптĕм курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла.

Кун тăршшĕнче чей вырăнне ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Асăрханăр! Тромбсем пухăнас туртăм, атеросклероз, вар-хырăмăн шыçă чирĕсем, гипертони, юн çăра пулсан, вар хытсан дербенник препарачĕсемпе сипленме юрамасть.

ПĔВЕР АЙНЕ – ГРЕЛКА

Пĕвере çемçен тасатма хуратул кĕрпи, сĕлĕпе хĕрлĕ кăшман шĕвекĕсем пулăшаççĕ.

Кăшман шывĕ

Пĕр кăшмана пĕр литр шыва ямалла. Шыв шайне виçсе савăт çинче паллă тунă хыççăн тата 2 литр шыв хушмалла. Шĕвек виçсе палăртнă таран хухиччен вĕретмелле. Кастрюле çулăм çинчен илмелле, кăшмана кăлармалла, теркăласа пĕçернĕ шыва каялла хумалла. Пулнă пăтта вăйсăр çулăм çинче тата 20 минут вĕретмелле. Илмелле, сăрăхтармалла. 4 пая уйăрмалла.

Кашни 4 сехетре 1-ер пай кăшман шĕвекĕ ĕçмелле. Кашни ĕçмессерен пĕвер тĕлне грелка хурса çуршар сехет выртмалла. Çак кун панулми, пăшăхланă пахча çимĕç, тип çу хушнă çăмăл салат кăна çиме юрать.

Хуратул кĕрпи

Каçхине 1 апат кашăкĕ хуратул кĕрпине шыва ярса лартмалла. Ирхине ытлашши шыва тăкмалла. Исленнĕ кĕрпене 1 апат кашăкĕ олива çăвĕ хушса выç хырăмла çимелле. Çакăн хыççăн 2 сехет нимĕн те çимелле мар.

Процедурăна кашни кун 30 кун ирттермелле, çак вăхăтра вегетариан диетине пăхăнмалла.

Сĕлĕ шĕвекĕ

1 стакан сĕлле çуса 3 литр вĕри /вĕрекен мар/ шыва ямалла, 150 градус таран вĕрилентернĕ духовкăна 2 сехете лартмалла. Унтан кăларсан ăшă вырăнта 12 сехет лартмалла, сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла.

Шĕвеке апатчен 20 минут маларах чĕрĕкшер стакан ĕçмелле. Виçене майĕпен хушса стаканăн иккĕ-виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçме пуçламалла. Тасатакан çак курса темиçе уйăх ирттерме юрать.

МЫШЦĂСЕМ ЫРАТАÇÇĔ

Пилĕке шăнтнипе мышцăсем шыççан, ыратма пуçласан компресс пулăшать. Ăна хатĕрлеме ансат.

Пысăк мар импĕр тымарне теркăпа хырмалла, çур чей кашăкĕ хĕрлĕ пăрăçпа тата çур чей кашăкĕ куркума порошокĕпе хутăштармалла. Çак хутăша алшăллине çўхе сийпе сĕрмелле, пилĕк çине хумалла, çăм тутăрпа чĕркесе çыхмалла. Компреса 2-3 сехетрен илмелле, ўте ăшă шывпа çуса тасатмалла, унтан йĕтĕн çăвĕ сĕрмелле.

РЕДИС ТАСАТАТЬ

Çуркунне хăвăрт шăтса тухакан пахча çимĕç шутне редис та кĕрет. Вăл кама ытларах усăллă-ха?

1. Диетăна пăхăнакансене. Редисра калори сахал, вăл çăва пухăнма чăрмантарать, япаласен ылмашăнăвне лайăхлатать. Клетчатка нумаййине пула организма шлаксемпе наркăмăшсенчен тасатать.

2. Диабетпа аптракансене. Редисра С, РР тата В ушкăнри витаминсем нумай. Çавна май вăл юнри сахăр шайне йĕркене кĕртме пулăшать – диабетпа тата подаграпа чирлĕ çынсене усăллă.

3. Алкоголиксене. Редисăн тĕлĕнмелле пахалăх пур – вăл эрех туртăмне чакарать. Ку редисăн тымарçимĕçĕпе çулçинче хăйне евĕр ферментсем пуррипе çыхăннă.

4. Чĕре чирлĕ çынсене. Фосфор, натри, тимĕр, кальци, магни пуррине кура редис чĕрепе юн тымарĕсен тытăмĕн сывлăхне йĕркере тытма, юнри гемоглобин шайне ўстерме пулăшать. Çут çанталăк антибиотикĕпе пуян пулни иммунитета çирĕплетме витĕм кўрет.

Хĕрарăмсем валли

ЭВКАЛИПТ, КАЛЕНДУЛА...

Сĕт чирĕнчен /молочница/ сиплеме хĕрарăмсене килти мелсем те пулăшаççĕ. Çак рецептсем витĕмлĕ.

❑ Календулăн 2 апат кашăкĕ типĕ чечекне çур стакан шурă эрехе ямалла. Пĕр талăкран сăрăхтармалла. 1 чей кашăкĕ настойкăна вĕренĕ пўлĕм температурилле 1 стакан шыва ямалла.

Çак шĕвекпе амалăх умне кунне 2 хут сирпĕтмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

❑ Эвкалиптăн 3 апат кашăкĕ çулçине 1 стакан вĕри шыва ямалла, 20-40 минутран сăрăхтармалла. 1 литр шыв хушмалла.

Амалăх умне сирпĕтме тата çума усă курмалла. Процедурăна кунне 2-3 хут тумалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

❑ 3 апат кашăкĕ сар çип утине /зверобой/ 2 литр шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те çулăм çинчен илмелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Шĕвекпе кунне 2-3 хут амалăх умне сирпĕтмелле тата çумалла.

Çĕрлене хирĕç амалăх пырне çак шĕвекре йĕпетнĕ марля тампон чикмелле. Курс – сывлăх айăхланиччен.

Икĕ рецепт

СИМĔС СĔТ ЧАКАРАТЬ

Пуç купташки ăшĕнчи юн пусăмĕ ўссен симĕс сĕт ĕçсе чакарма пулать. Ăна петрушкăран хатĕрлеççĕ.

700-800 грамм петрушка çулçине çумалла, типĕтмелле, вакламалла, эмальленĕ кастрюле 2 литр сĕтпе пĕрле ямалла. Вăйсăр çулăм çине лартмалла, вĕреме кĕртмесĕр шĕвек икĕ хут хухиччен вĕрилентермелле. Сăрăхтармалла.

Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Сиплев курсĕ – 5 кун. 5 кун тăхтанă хыççăн татах çакăн чухлĕ ĕçмелле. Асăннă йĕркепе 5 курс ирттермелле.

ПЎРЕРИ ХĂЙĂРТАН

Пĕр çыхă петрушкăна вĕтетмелле, çур стакан шывпа, стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ пылпа, 3 апат кашăкĕ вĕтетнĕ сельдерейпе хутăштармалла. Вĕреме кĕртмелле те вăйсăр çулăм çинче 10-15 минут тытмалла, пăтратсах тăмалла.

Сивĕнсен 3 куна холодильнике лартмалла. Çур стакан шыв ямалла, каллех вĕреме кĕртмелле, унтан сăрăхтармалла.

Кунне 4 хут апатчен çур сехет маларах 3-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Сыпă чирĕ

ÇĔРУЛМИ КУСТАРСА

Артрит, полиартрит аптратсан чирлĕ сыпăсем çине çĕрулмине вакламасăр хуппипех хумалла.

Алă пўрнисен сыпписем тăртансан çĕрулмине алăра мечĕк пек кустармалла. Каçхине шала çĕрулми чикнĕ перчетке тăхăнмалла е çĕрулмине чирлĕ сыпăсем çумне çыхса хумалла.

Эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ пĕр чĕптĕм типĕ чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Çак шĕвекпех чирлĕ сыпăсене сăтăрмалла.

Хăмла пучахĕпе вазелина пĕр виçепе хутăштармалла. Çак хутăшпа ыратакан сыпăсене сăтăрмалла.

Тин вĕренĕ 1 стакан шыва шурă армутин /полынь горькая/ вĕтетнĕ типĕ 1 апат кашăкĕ курăкне ямалла. 2-3 сехетрен сăрăхтармалла. Шыçнă сыпă çине компресс хума усă курмалла.

МАТТУРСКЕРĔМ МАНĂН

АШШĔ-АМĂШНЕ ПУЛĂШМА

Сăлтавĕ пур

ПЕПКЕ МĔНШĔН ЙĔРЕТ?

Пепке йĕрет пулсан ăна мĕн те пулин канăçсăрлантарать. Ачана хăвăртрах лăплантарма йĕнин сăлтавне палăртмалла. Педиатрсем çапла ăнлантараççĕ.

Сăлтавĕ тĕрлĕрен:

❖ пепке амăшĕн аллине туясшăн;

❖ кăкăр ĕмесшĕн;

❖ çывăрасшăн, ывăннă, хайне канлĕ мар туять;

❖ тула каясшăн;

❖ шăннă;

❖ хайне япăх туять, чирлеме пултарать;

❖ ӳчĕ ытла сисĕмлĕ;

❖ хăрать;

❖ çанталăк улшăннине туять.

Ашшĕ-амăшĕнчен чылайăшĕ пепкин кашни сассине хăлхана чиксе тата унăн кашни ыйтăвне пурнăçласа ăна иртĕхтерсе ярасран хăрать. Анчах çулталăка та çитмен пепкене иртĕхтерсе ямашкăн май çук. Çак ӳсĕмре уншăн йĕри-тавралăх шанчăклă пулнине çирĕплетни пĕлтерĕшлĕ.

Пепке мĕнле йĕни тăрăх опытлă амăшĕ унăн сăлтавне тӳрех палăртма пултарать.

Чĕнсе йĕни. Ача 5-6 çеккунт кăшкăрать, унтан мĕн пуласса кĕтсе 20-30 çеккунт тăхтать те каллех вăтамран 10 çеккунт кăшкăрать, 20-30 çеккунта шăпланать. Çапла – темиçе хут. Йĕнĕ вăхăт майĕпен вăрăмлансах пырать, юлашкинчен пепке пĕр чарăнми кăшкăрма пуçлать.

Выçăпа йĕни. Ку чĕнсе йĕнинчен пуçланать. Амăшĕ алла илсен, анчах кăкăр памасан пепке çилленсе кăшкăрма, пуçне чĕчĕ шыраса çаваркалама пуçлать, пуçне хускатнă чухне шăпланать. Амăшĕ халĕ те чĕчĕ хыптармасан пепке антăхса кайсах йĕме тытăнать.

Ыратнипе йĕни. Пĕр чарăнмасăр йĕрет, вăхăт-вăхăтпа хыттăн кăшкăрать.

Çывăрас килнипе йĕни. Пепке анасланă май пĕр тикĕссĕн нăйкăшать.

Мĕн тумалла?

❖ Пепке йĕме пуçласан алла илсе кăкăр памалла. Апăра чухне йĕрсен те чĕчĕ хыптармалла, силлесе йăпатмалла.

❖ Кипкине улăштармалла, çывăрма вырттармалла.

❖ Ку та пулăшмасан çи-пуçне, вырăнне тĕрĕслемелле – мĕн те пулин чăрмантармасть-и, ӳчĕ хĕрелмен-и, шатра тухман-и?

❖ Ачине лăплатаракан амăшĕн хăйĕн те лăпкă пулмалла. Пепке амăшĕ пăлханулли, çемьере ларутăру йĕркеллĕ мар чухне те йĕрет. Пĕчĕк ача питĕ сисĕмлĕ.

❖ Енчен те эсир темĕнле тăрăшсан та йĕме чарăнмарĕ пулсан тухтăра чĕнмелле.

Йăнăшас марччĕ

АЧА ЧИРЛЕНĔ ВĂХĂТРА

Чирленĕ ачан ашшĕ-амăшĕн ăна вăхăтра пулăшма тата йăнăшасран асăрханма пĕлмелле.

1. Паллах, ашшĕ-амăшĕ тухтăра улăштарма пултараймасть-ха. Анчах тухтăр та эмелсен мĕнпур витĕмĕ пирки йăлтах астуса тăраймĕ. Çавăнпа кашни препаратăн инструкцине аптекăрах, уншăн тӳличченех, вуламалла. Хăшĕ-пĕри сирĕн ачана юраманни те пулать. Иккĕленмелли тупăнсан тухтăрпа канашламаллах.

2. Педиатра сирĕн ача тата мĕнле чиртен мĕнле эмелсем ĕçнине калама ан манăр. Ăна мĕн чухлĕ шывпа /пĕр стакан е пĕр тумлам/ ĕçмелли çинчен асăрхаттарнине те асра тытăр. Ку – пĕлтерĕшлĕ. Сиплев курсне те палăртнă вăхăт çитиччен татма юрамасть. Унсăрăн чир вăрах тапхăра куçать.

3. Апат чылай препарата сăрхăнса кĕме чăрмантарать, вĕсене выç хырăмла, апатчен 15-20 минут маларах, ĕçсен лайăх. Вĕрилентернине чакаракан эмел тата хăш-пĕр антибиотик сăрхăнса кĕрессине вара апат витĕм кӳмест, çавăнпа вĕсене апат вăхăтĕнче те ĕçме юрать.

4. Порошоксемпе тӳмесем пыршăлăхра лайăх сăрхăнса кĕччĕр тесен вĕсене шывпа ĕçмелле, антибиотиксене сĕткенпе те юрать. Сиропсемпе ирĕлекен гранулăсене ача апатне хушаççĕ. Анчах кун пирки препарат инструкцийĕнче асăрхаттарса çырни пулмалла.

5. Ашшĕ-амăшĕ ача бронхитпа чирленĕ чухне иртерекен ингаляцисем пыр ыратнă тата ларингит чухне кăна пулăшаççĕ. Пиçсе каясран чейникрен çĕкленекен пăспа мар, тин пĕçернĕ çĕрулми сĕткенĕпе сывламалла.

6. Чирлĕ ачасене темшĕн чăпăл кĕртме пăрахаççĕ. Анчах ку вĕсемшĕн сыввисене кирлĕ пекех пĕлтерĕшлĕ. Шăнса пăсăлнă ачана 39 градус ăшă шывлă ваннăра çуни юн куçассине, тар тухассине лайăхлатать. Анчах температура пысăк пулсан ванна кĕртмелле мар. Ăшăтакан ытти процедурăпа та усă курма юрамасть.

7. Сипленĕ чухне ачана вактĕвек тĕлĕшпе те пачах улталама юрамасть. Процедура ыраттараканни пулсан ыратмасть тесе ан калăр. Ачана мĕнпе те пулин илĕртĕр, култарăр, ыратасса кĕтсе пăшăрханма ан парăр. Аслăраххисене хăюллă пулнăшăн парне пама шантарăр. Эмел йӳçĕ пулсан тутлă тесе калани те вырăнсăр. Йӳçĕ эмел хыççăн тутлине мĕн те пулин çиме пулать-çке. Сиплев процедурисене вăйпа иртерме юрамасть. Ачана илĕртме тĕрлĕ сăлтав тупма пулать.

Шута илме

МĂЙĂР, КИШĔР, ИÇĔМ ÇИМЕЛЛЕ

Ача çуратма ĕмĕтленекен хĕрарăмсен рационa çакăнта илсе кăтартнă элементсемпе пуян çимĕçсем ытларах кĕртмелле. Ку ача юлас шанчăка темиçе хут ӳстерет тесе çирĕплетеççĕ.

Марганец. Вăл япаласен ылмашăнăвне лайăхлатать, çăмарталăх клеткине йĕркеллĕ аталанма витĕм кӳрет, арçынсенне ар вăрлăхĕн куçаслăхне ӳстерет. Марганецăн тĕп çăлкуçĕсем – мăйăр /миндаль, арахис, аçтăрхан мăйăрĕ/, урпа, хуратул, иçĕм, куккурус, хăмăр рис, креветка, миди. Çак элемент вĕлтрен çулçинче нумай, çавăнпа пулас ашшĕ-амăшне çуркунне çамрăк вĕлтрен яшки ытларах çиме сĕнеççĕ.

Асăннă микроэлементăн талăкри виçи 2 миллигрампа танлашмалла. Организма çак виçепе тивĕçтерес тесен 100 грамм урпа е 250 грамм хуратул кĕрпинчен пĕçернĕ пăтă, е 50-шар грамм мăйăрпа хăмăр иçĕм, е 150 грамм миди е креветка çимелле.

Бор. Çак элемента пула ача юлас шанчăк темиçе хут ӳсет. Анчах виçене çирĕп пăхăнмалла, мĕншĕн тесен организмра бор ытлашши пулни арçынсене те, хĕрарăмсенне те пĕтĕленес пултарулăха чакарать.

Борпа кишĕр, панулми, груша, иçĕм çырли, финик, миндаль, арахис, аçтăрхан мăйăрĕ уйрăмах пуян. Вăл организма кальцие, магние, фосфора лайăххах йышăнма та пулăшать. Вĕсем пулас амăшĕне пепкине шăмăсен çирĕплĕхĕ валли кирлĕ.

Цинк. Арçынсен арлăх парĕсене йĕркеллĕ ĕçлеме витĕм кӳрет. Çавăнпа организма цинк çитмесен ар шĕвекĕ тата тестостерон туса кăларасси япăхма пултарать.

Унсăр пуçне çак элемент арлăх парне /простата/ хӳтĕлет. Цинк кавăн тĕшшинче, пылра, курагара, мăйăрта, симĕс чейре нумай.

Селен. Вăл арлăх шĕвекĕ хăвăрт арканасран хӳтĕлекен ятарлă белоксен йышне кĕрет. Селенпа ыхра, сысна сали, фисташка, хывăх пуян.

Суйлама. Авалхи индуссем ывăл çуратма хĕрарăмсен темиçе кун йӳçĕ, пăрăçлă, тăкăскă тутăллă апат /техĕмлĕх, горчица, хĕрен, йӳç кăшман, грейпфрут, банан, çĕрулми/ çимелле тесе шухăшланă. Арçыннăн вара пылак, йӳçĕ, тăварлă /лимон, пыл, йӳçнĕ сĕт çимĕçĕсем, кукăль-икерчĕ, булка-торт/ çимелле.

Мăшăрсем хĕрача çуратма ĕмĕтленеççĕ пулсан пачах хирĕçле тумалла: арăмĕн – пылак, йӳçĕ, тăварлă, упăшкин йӳçĕ, пăрăçлă, тăкăскă çимелле тесе палăртаççĕ.

ТУТЛĂ ЭМЕЛСЕМ

✓ Ача çĕрле хытă ӳсĕрсен, пырĕ типни, чĕпĕтни аптратсан пĕр пай услам çăва пĕр пай пылпа хутăштармалла. Ачана кунне темиçе хут тата каçхине çывăрма выртас умĕн çуршар-пĕрер чей кашăкĕ çитермелле.

✓ Вăрах тонзиллитпа чирлесен пĕр пай пыла виçĕ пай алоэ сĕткенĕпе хутăштармалла та ачан пырне сĕрмелле. Çапла кашни кун выç хырăмла 2 эрне сиплемелле, унтан – 2 эрне кун сиктерсе.

✓ Сасă çĕтсен, ӳслĕк пуçлансан 2 апат кашăкĕ шурă типĕ иçĕме 1 стакан шыва ярса темиçе минут вĕретмелле. Сивĕнсен 1 апат кашăкĕ сухан сĕткенĕ хушмалла.

Ачана талăкра 4 хут стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ шĕвеке ăшăлла ĕçтермелле.

Тутă кĕме кăштах пыл хушма пулать.

Шута илме: çак рецептсемпе ачана пыла аллерги çук пулсан кăна сиплеме юрать.

Тимлĕх

САДИКЕ КАЙМА ХАТĔР-И?

Çак ыйтăва хуравличчен ача хăйне мĕнле тыткаланине тата унăн аталанăвне тишкерсе тухăр. Садике каймалли ачан:

● темиçе сехет амăшĕсĕрех пачах пăлханмасăр пурăнма пĕлмелле;

● хăй тĕллĕнех çывăрса каймашкăн пултармалла;

● хăй тĕллĕн тăхăнма, хывăнма, чӳлмек çине ларма, кашăкпа çиме, чашăкран ĕçме пĕлмелле;

● ачасемпе, ют çынсемпе хутшăнма, выляма, хăйĕн туйăмĕсене сăмахсемпе палăртма пĕлмелле;

● педагога итлеме, ансат хушусене /ӳкерме, сăрлама, пластилинран çаврашка йăвалама, кăранташсене пуçтарса хума/ пурнăçлама пултармалла;

● сывлăхлă, тем те пĕлесшĕн тăрăшакан, чи кирли, амăшĕ хăйне юратнине çирĕп пĕлекен пулмалла.

КАШНИ СЕХЕТ – ШУТРА

Çителĕклĕ çывăрманни ачана кирлĕ пек аталанма чăрмантарать. Эрнере пĕр сехет çухатни те унăн ăс-тăн çивĕчлĕхне япăх витĕм кӳрет.

Çавăнпа шкул ачисем ыйхă йĕркине çирĕп пăхăнни пĕлтерĕшлĕ.

Кĕçĕн классенче вĕренекенсен талăкра 10-11 сехетрен кая мар çывăрмалла, шкул çулне çитменнисен – 11-13 сехет.

Ку организма лайăх канма, вĕренĕве лайăх хатĕрленсе çитме пулăшать.

Сывлăх гороскопĕ

ÇУ УЙĂХĔНЧЕ МĔН КĔТЕТ?

Çу уйăхĕнче çут çанталăк куç умĕнчех улшăнса çĕнелет, йывăç-курăк чечеке ларать. Çак уйăхра Хĕвел Вăкăр паллинче тăрать, сыншăн унăн энергийĕ çурт-йĕр лартма е пурлăх туянма лайăх витĕм кӳрет. Çапах хăвăр пурнăçа хăтлăх кĕртнипе пĕрлех кану, романтика пирки те ан манăр.

Уйăх пуçламăшĕ Уйăхăн юлашки чĕрĕкне лекет. Пухăннă энерги саппасĕ чаксах каять, çавăнпа çынсем, уйрăмах ватăраххисем, кирек мĕнле кăмăллах мар пулăма та стресс пек йышăнма пултараççĕ. Лăплантаракан курăксен шĕвекне ĕçме, çу уйăхĕн 6-7-мĕшĕсенче çирĕп диетăна пăхăнма сĕнеççĕ.

Малаллахи тапхăрта /çу уйăхĕн 26-мĕшĕччен/ сывлăха пулăшма шайлашуллă апатланмалла, чĕрĕ пахча çимĕç ытларах çимелле. Çăкăр-булка тата çуллă какай ытлашши çини хăвăрт ӳт хушма хĕтĕртет. Тулли уйăх /çу уйăхĕн 22-мĕшĕ/ хыççăн тасатакан процедурăсем, вăрах чирсене сиплени, шывпа куллен чӳхенни усăллă.

Сурăх /Овен/

Çу уйăхĕн пуçламăшĕнче Сурăхсен пыр шыçма пултарать. Вĕсен сивĕ шĕвексем ĕçмелле мар. Ялан пĕрремĕш пулма ăнтăлни нерв тытăмне хавшатать, пуçа ыраттарать. Виççĕмĕш вунăкунлăхра Сурăхсем сахалрах кутăнлашаççĕ, ырă кăмăллăрах, çавна май сывлăхĕ те çирĕпленет.

Вăкăр /Телец/

Вăкăрсем тулашри вĕчĕрхенӳллĕ пулăмсене лăпкăн йышăнма пултарни вĕсене вăй-хала хăвăрт тавăрма, сывлăха упрама пулăшать. Хусканусем туни, контраст душĕ, ытти шыв процедури усăллă. Çапла майпа пухнă ырă туйăмсем виççĕмĕш вунăкунлăха пĕр кăлтăксăрах пурăнса ирттерме пулăшаççĕ.

Йĕкĕреш /Близнецы/

Йĕкĕрешсен çу уйăхĕнче вăйхал саппасĕ сахал, вĕсен сывлăхпа тимлĕрех пулмалла. Ку килте ытларах лармаллине пĕлтермест, унсăрăн депресси пуçланма, вăрах чирсем вĕрĕлме пултараççĕ. Хуcкану пурнăç тесе ахальтен каламан!

Рак

Ытлашши хастар пурнăç йĕркине тытса пыни, çавна пула нервсем пăлханни Раксен пыршăлăх ĕçĕ пăсăлнин сăлтавĕ пулма пултарать. Уйăх вĕçнелле чир вĕрĕлесрен кашни кун ытлашши шĕвеке, ылмашăну япалисене кăларма пулăшакан эмел курăкĕсен шĕвекне ĕçмелле.

Арăслан /Лев/

Арăслансем хуçаланма юратаççĕ, вĕри кăмăллă. Анчах хăйсене ытлашши шанни тата çăмăлттайрах пулни сывлăх япăхланасси патне илсе пыма пултарать. Çу уйăхĕнче Арăсланене шăнни те, ытлашши пиçĕхни те, час-часах çырткалани те, çăмăл апат кунĕсем те сиенлĕ. Сывлăха упрама шайлашуллă диета тата çанталăка кура тумланни пулăшаççĕ.

Хĕр /Дева/

Çу уйăхĕнче сывлăх пирки пăшăрханмалла мар. Вĕсем ăна хăйсем кăна сиенлеме пултараççĕ. Çĕнĕ йышши диетăсемпе е эмелсемпе экспериментсем ирттерессине çитес уйăха хăварсан вырăнлăрах пулĕ. Авăн уйăхĕнче çуралнă Хĕрсем çу уйăхĕнче хăйсен вăйне ытлашши шаннипе аманма пултараççĕ.

Тараса /Весы/

Яланах килĕшӳлĕхе мала хуракан Тарасасем çу уйăхĕнче кутăнланма пуçлаççĕ, ку вĕсен сывлăхĕнче те палăрать. Çак тапхăрта çывăх çынсенчен аяккарах пулма ăçта та пулин кайсан лайăххĕ. Енчен те май килмесен туйăмсен шайлашулăхне тавăрма спортзалри, тренажерсем çинчи занятисем, усă сывлăшра ĕçлени пулăшĕ.

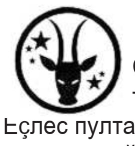
Скорпион

Скорпионсем çу уйăхĕнче килте е ĕçре хирĕçӳллĕ лару-тăру сиксе тухмасан хăйсене йĕркеллĕ туяççĕ. Пăшăрханмалли пулăмсем шăк-арлăх тытăмĕпе пĕвер ĕçне япăх витĕм кӳреççĕ, çакна пула ӳте шатра тухса тулать, çăпан аптратать.

Ухăçă /Стрелец/

Çу уйăхĕнче Ухăçăсем йывăр вăйхал ĕçĕ нумай тăваççĕ, ку аппетита ӳстерет, апата уямасăр çиме хĕтĕртет. Вĕсен сывлăхне кирек мĕнре те виçене пĕлменни, çĕрлене юлса çывăрма выртни, каçхи апатра нумай çисе лартни питĕ япăх витĕм кӳреççĕ.

Ту качаки /Козерог/



Лайăх кăмăл сывлăха лайăхлатать. Çавна май Ту качакисен çу уйăхĕнче тухтăр патне кайма сăлтав пулмасть. Ĕçлес пултарулăха çӳллĕ шайра тытса тăма кашни кун нумай вăхăт усăлса çӳрени, вăхăтлă вăй-хал ĕçĕ пулăшаççĕ.

Шыв тăкан /Водолей/

Кирек мĕнле пуçарура та хастар Шыв тăкансем çу уйăхĕнче кахаллана пуçлаççĕ. Вĕсем хăйсен апатланăвĕпе те тимлĕ пулма пăрахаççĕ, ку тӳрех кĕлеткере палăрать. Шыв тăкансемшĕн тонуса çĕклекен пахалăхсăр шĕвексемпе алкоголь уйрăмах сиенлĕ.

Пулă /Рыбы/

Пулăсен организмĕ çу уйăхĕнче тутлăхлă япаласем тăкаклама пултарнинчен те ытларах илет. Анчах вĕсен хăйсене апат енчен чикĕлеме кирлĕ мар, унсăрăн вăй-хал чакать. Кĕлетке виçине хусканусемпе йĕркелесе тăмалла. Унсăрăн пухнă килограмсенчен хăтăлма йывăр пулĕ.

ÇИВĔТ ПИЛĔК ТАРАН

Килти çак рецептсем çӳçе сыватаççĕ, илемлетеççĕ, лайăххах ӳсме пулăшаççĕ.

- Тĕксĕм çӳçе йăлтăркка тĕс кĕртме çунă хыççăн сивĕннĕ çăра кофепе чӳхемелле.
- Çуллă çӳç валли – бальзам. 1 çăмартана 1 чей кашăкĕ шурă эрехпе тата 5-7 тумлам лимон сĕткенĕпе лăкаса кăпăшлантармалла. Пуç ӳтне сăтăрсах сĕрмелле. Темиçе минутран сивĕрех шывпа çуса тасатмалла.
- Çунă хыççăн çӳçе сивĕрех шывпа чӳхесен лайăх – вăл йăлтăртатакан пулать.
- Çӳç патрак пулсан 3 апат кашăкĕ календула аптека спирт настойкине 1 литр шыва ямалла. Унпа çӳçе çунă хыççăн чӳхемелле.
- Сăрланă хыççăн çӳç вăйсăрлансан 3 апат кашăкĕ календула настойкине 2 апат кашăкĕ касторка çăвĕпе хутăштармалла. Унпа пуç ӳтне эрнере 2-3 хут çăвас умĕн сăтăрмалла.

Редакци асăрхаттарать: халăх мелĕсемпе сипленме пуçлас умĕн тухтăрпа канашламалла.

Вĕлтрен

ÇАМРĂК ÇУЛÇИПЕ

Вĕлтрен тĕлĕнмелле паха ӳсен-тăран пулнине пĕлмен çын çук паллах. Çу уйăхĕнче – унăн çамрăк çулçине, çулла – чечеке ларнă хунавне, юпа уйăхĕнче тымарне пухса типĕтмелле.

Çак курăк çуркуннехи ывăнчăклăхран витĕмлĕ пулăшать, япаласен ылмашăнăвне лайăхлатать, организмăн хӳтлĕх хăватне вăйлатать.

2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ чĕрĕ çулçа тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле. Юлнине холодильникре упраççĕ. Курс – икĕ виçĕ эрне.

Çак рецепт ревматизм, подагра, хырăмлăх чирĕсем тата апат ирĕлтерекен органсен ытти чирĕ аптратсан та усăллă. Вăл шыçнине ирттерет, витаминсемпе тивĕçтерет.

Вăхăта сая ан ярăр: çамрăк вĕлтрен çулçине халех пухса хатĕрлĕр.

Шута илме. Анчах, шел те, вĕлтрен пурне те юрамасть, гипертониксен тата юн кĕвелес туртăм пысăк пулсан асăрханмаллах.

КĔЛЕРИ ШĂМĂ

Кĕлери шăмă шыççан /пяточная шпора/ ура çине пусма çук ыратать. Çак амакран хăтăлма пулăшакан килти мелсенчен пĕринпе паллаштаратпăр.

Каçхине тарăнрах савăта 3 литр вĕри шыв ямалла, 100 миллилитр глицерин, 50-шар миллилитр скипидарпа хĕвелçаврăнăш çăвĕ хушмалла.

Урасене çак шĕвеке чиксе лармалла. Унтан шăлса типĕтмелле. Кĕле çине медицина ват шĕвекĕнче йĕпетнĕ йĕтĕн салфетка хумалла, çыхăпа çирĕплетмелле, целлофан хутаç тата ăшă чăлха тăхăнмалла.

Тепĕр кунне ыратни малтанхи пекех сисĕнме пăрахать. Процедурăна тата темиçе хут тунă хыççăн йăлтах иртет.

Реклама тата пĕлтерӳсем

АУ «Издательский дом «Хыпар»
СДАЕТ ПОМЕЩЕНИЯ ПОД ОФИС
на 7 этаже Дома печати.
Справки по телефонам, 28-83-70, 56-04-17.

ПУЛĂШУ УСЛУГИ

32.Лечение алкоголизма. Анонимно. Консультация бесплатная. С 9.00 до 19 ч., сб., воскр., – с 9.00 до 13 ч. А.: Чеб., пр. Ленина, 56. **Т. 8/8352/552733.** *Лиц. ЛО 21-01-001341 МЗ ЧР от 17.11.15 г. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом*

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

43.Бурение скважин «под ключ». Гарантия. **Т. 8-927-668-43-82.**

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

ТУЯНАТĂП КУПЛЮ

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

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

СУТАТĂП ПРОДАЮ

4.Немецкие ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА. Скидки. Гарантия. Замер, д-ка – бесплатно. **Т. 89875766562.**

7.Гравмассу, песок, щебень, керамзит, торф, кирп. бой, чернозем, навоз. Дешево. Доставка. Т.: 89033581770, 89276689713.

9.Гравмассу, песок, щебень, **керамзит,** кирп.бой, чернозем. **Дешево.** Доставка. Т. 89033583021.

13.Гравмассу, песок, керамзит, бой кирпича. Д-ка. Т. 89033225766.

23.Гравмассу, песок, щебень, бой кирпича, **керамзит.** Доставка. Т. 8-906-135-52-41.

58.Сетку-рабицу, заборы, **ворота** (кованые, распашные, гаражные), ДВЕРИ железные, ОКНА пластиковые. Кровля и обшивка домов. **ТЕПЛИЦЫ,** навесы, строительные работы. Д-ка. Установка. Гарантия. **Льготникам скидки.** Т.: 89022881447, 387574. Сайт: metalservis21.ru

104.ТЕПЛИЦЫ по низким ценам. Доставка. Сборка. Т. 48-16-54.

142.ОКНА – дёшево. Т. 89276684382.

« ХЫПАР »
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

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

Сывлăх
Çырăнмалли индекс: 11524

Директор-тĕп редактор М.М.АРЛАНОВ
Редактор А.Х.ЛУКИЯНОВА

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

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

Хаçата «Хыпар» Издательство çурчĕ» АУ техника центрĕнче калăпланă, «Чăваш Ен» ИПК АО типографийĕнче пичетленĕ, 428019, Шупашкар хули, И.Яковлев проспекчĕ, 13. 64-24-01 – издательство директорĕ.
Номере 04.05.2016 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 12 сехетре алă пуснă.
Тираж 5344. Заказ 1486.

Реклама тексчĕсемпе пĕлтерӳсемшĕн вĕсене паракансем яваплă.