ХЫПАР

Сывлăх

1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă

12+ **9 (825) №, 2015, март/пуш, 11** Хакĕ ирĕклĕ

Шута илме

ГРИПП ХЫÇÇĂН ВĂЙ ПУХМА

Гриппа чирлесе ирттернĕ хыççăн чылайăшĕ вăй-хал, аппетит, ĕçлес хавал чакнипе аптрать. Ку иммун тытăмĕ инфекципе кĕрешсе вăйсăрланса юлнинчен килет. Чир хыççăн лайăххах ура çине тăма çак рецептсем пулăшаççĕ. Вĕсенчен хăвăра юрăхлисене суйласа илме пултаратăр. Сиплев курсĕ 2 эрне пулмалла.

◆ 5-шер апат кашăкĕ типĕтнĕ мелиссана, хĕрлĕхен курăкне /иван-чай/, пĕтнĕке /мята/, каштан чечекне /пур пулсан/ хутăштармалла. Тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, 2 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 2 хут çуршар стакан ĕçмелле.

◆ 1-ер апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ анăс курăкĕн /девясил/ тымарне тата шăлан çырлине хутăштармалла. Тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10 минут тытмалла. Савăта ăшă чĕркесе 20 минут лартмалла. 1-ер апат кашăкĕ типĕтнĕ сар çип утипе /зверобой/ матрӳшке /душица/ тата 2 чей кашăкĕ типĕ хура чей заварки хушмалла. 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кун тăршшĕпе чей заварки вырăнне усă курса ĕçмелле.

◆ 0,5-шар чей кашăкĕ йӳç кăшманпа кишĕр сĕткенĕсене, 1-ер чей кашăкĕ пылпа лимон е шур çырли /клюква/ сĕткенĕсене хутăштармалла. Сивĕтмĕшре упрамалла. Кунне 2 хут – ирхине тата каçхине – 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

◆ Вăтам лимон çуррине вăррисĕр тата хуппипех, çичĕ шăл ыхрана вĕтетмелле. Пĕрле лайăх пăтратмалла. Литр банкине ярса хĕрринченех вĕренĕ шыв хушмалла. Сивĕ тĕттĕм вырăнта тăватă кун лартмалла. Сивĕтмĕшре упрамалла. Ирхине апатчен 30 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Шута илме. Çак рецептсемпе организма çирĕплетме усă курнă чухне хусканусем туни, урамра тăтăшрах уçăлса çӳрени пĕлтерĕшлĕ.

ĂВĂС ХУППИ ЧАКАРАТЬ

Диабетпа аптракансене юнри сахăр шайне чакарма ăвăс хуппи пулăшать. Унăн витĕмĕ 2-3 эрнеренех палăрма пуçлать.

Хуппа çуркунне, сĕткен куçма пуçласан, пухса хатĕрлемелле. 3 сантиметртан хулăн мар çамрăк туратсене вĕтĕ вакламалла, тĕттĕм вырăнта типĕтмелле, аш арманĕпе авăртмалла. 1 апат кашăкĕ илсе çур литр сивĕ шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те вăйсăр çулăм çинче 30 минут вĕретмелле. Унтан савăта ăшă чĕркесе 3 сехет лартмалла. Сăрăхтармалла, тĕттĕм вырăнта упрамалла.

Шĕвеке кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах чĕрĕкшер стакан ĕçмелле. 3 уйăх сипленмелле. 2 эрне тăхтамалла та тепĕр курс ирттермелле.

Елена Юркина Чăваш патшалăх университечĕн медицина факультетĕнчен вунă çул каялла вĕренсе тухнă. Унтанпа сывлăх сыхлавĕнче пуян опыт пухнă. Елена Николаевна – республикăн юн илекен станцийĕнчи клиника лаборатори диагностикин тухтăрĕ, уйрăм заведующийĕ. Ĕçтешĕсем вăл хăйĕн тивĕçне пысăк яваплăхпа пурнăçланине, ыттисемшĕн ырă тĕслĕх пулнине палăртаççĕ.

Сунас

СЫВЛАСА, ТУМЛАТСА, СĔРСЕ

✦ Каççерен тĕлкĕшсе тăракан йĕтĕн пусман е йĕтĕн вăррин тĕтĕмне сăмсапа сывла-сывла илмелле.

✦ Сырлан /облепиха/ е эвкалипт çăвĕпе ингаляци тумалла. Çĕрулмине хуппипех пĕçермелле, шывне тăкмалла, çĕрулмине тӳмелле. Вĕри нимĕр çине темиçе тумлам çу тумлатмалла, унран çĕкленекен пăспа сывламалла.

✦ Каçхине ура кĕлисене талккăшпех йод сĕрмелле, çăм чăлха тăхăнса çывăрма выртмалла.

✦ Вĕресе сивĕннĕ кăшт шыва мумиё ярса ирĕлтермелле, шĕвек хура кофе тĕслĕ пултăр. Мамăк вĕçлĕ патаксене е вĕçне мамăкпа чĕркенĕ шăрпăксене мумиё шĕвекĕнче йĕпетсе сăмса шăтăкĕсене тарăн мар чикмелле, пуçа хыçалалла ярса 15 минут выртмалла. Шăрпăксене кăларса илмелле. Процедурăна кунне 3 хутран кая мар тумалла.

Кашни тĕслĕхрех 4-5 кун, сывлăх лайăхланиччен ех, сипленмелле.

ТИПСЕН ИЛМЕЛЛЕ

Тимре /стригущий лишай/ тертлентерсен халăх рецепчĕсем сипленме пулăшаççĕ.

● Чĕрĕ купăстан 2-3 çулçине вĕтетмелле, хăймапа хутăштармалла, сиенленнĕ ӳте çӳхе сийпе сĕрмелле. Бинтпа çыхмалла мар. Лайăх типсе çитсен хутăша илмелле. Шывпа çумалла мар! Процедурăна кунне 2-3 хут тумалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

● Пысăк мар кăшмана пĕçермелле, теркăпа хырмалла. 1 апат кашăкĕ пылпа хутăштармалла. Çак маçа тимрепе сиенленнĕ ӳте талăкра 2-3 хут сĕрмелле.

● Сиенленнĕ ӳте кунне 10-15 хут шур çырлин /клюква/ сĕткенĕпе сăтăрмалла.

● 1 апат кашăкĕ хуратул кĕрпине 2 стакан шывра пĕçермелле. Пăчăртаса шĕвекне юхтарнă пăтта сиенленнĕ ӳт çине хумалла. Типсен илмелле. Процедурăна кунне темиçе хут тумалла.

ВИТАМИН ЧЕЙĔ

Çак чей юн тымарĕсене тасатма пулăшать. 2 апат кашăкĕ хыр лăссине /вакламалла мар/ тата 2 апат кашăкĕ сухан хуппине хутăштармалла. Каçхине термоса тин вĕренĕ çур литр шыв, лăсăпа сухан хуппин хутăшĕ, апельсинăн типĕ хуппине 3-4 касăк ямалла. Термоса 2 минут уçă тытмалла, унтан хупмалла. Çĕр каçа лартмалла.

Ирхине выç хырăмла, апатчен 30 минут маларах, 1 стакан шĕвеке 1 чей кашăкĕ пыл тата лимон касăкĕ хушса ĕçмелле.

Массаж

ПĔР–ПĔРИНПЕ ÇЫХĂННĂ

Рефлексотерапевтсем çирĕплетнĕ тăрăх – алăсен кашни пӳрни шалти пĕр-пĕр органпа çыхăннă. Çавăнпа пӳрнесене массаж тунă чухне организм ĕçне шалтан йĕркелетпĕр.

Çак массажа каçхине, алла çуллă крем сĕрнĕ чухне, тусан лайăххах. Процедура вăхăтĕнче алă тупанне аялалла çавăрмалла, массажа кача пӳрнерен пуçласа майĕпен пуç пӳрне патнелле куçса пымалла. Тепĕр алăн пуç пӳрнипе тата шĕвĕр пӳрнипе кашни пӳрнене 3-5-шер минут лутăркамалла.

Пӳрнесем шалти хăш органсемпе тата тытăмсемпе çыхăнса тăраççĕ-ха?

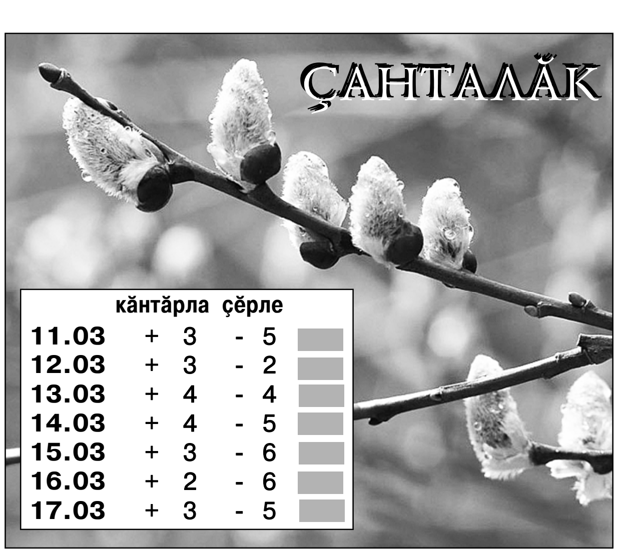
Кача пӳрнене массаж туни нервсем, ăс-тăн ывăнсан усăллă, чĕре ĕçне лайăхлатма пулăшать. Çак пӳрнене кашни кун сăтăрсан тата чĕрне кăкĕ тĕлĕнчи пăнча пусарсан вăрах вар хытнинчен хăтăлма пулать.

Ятсăр пӳрнене массаж туни пĕвере лайăххах ĕçлеттерет.

Вăта пӳрнене пыршăлăх ĕçĕ пăсăлсан, юн пусăмĕ ӳссен, юн çаврăнăшне лайăхлатма массаж тума сĕнеççĕ.

Шĕвĕр пӳрнене массаж туни вар-хырăм органĕсемшĕн усăллă. Чĕрне кăкĕ тĕлĕнчи пăнча пусарсан шăл ыратни иртет.

Пуç пӳрнене массаж тусан пуç мими лайăххах ĕçлет, ӳслĕк çемçелет. Чĕрне кăкĕ тĕлĕнчи пăнча витерни уйрăмах лайăх пулăшать.



	кăнтăрла	çĕрле
11.03	+ 3	- 5
12.03	+ 3	- 2
13.03	+ 4	- 4
14.03	+ 4	- 5
15.03	+ 3	- 6
16.03	+ 2	- 6
17.03	+ 3	- 5

ХИСЕПЛĔ ТĂВАНĂМĂРСЕМ!

"Хыпар" Издательство çурчĕн хаçат-журналне 2015 çулăн 2-мĕш çуррине илсе тăмашкăн çырăнма ан манăр. Юратнă кăларăмсем сире пурнăçа пуянлатма пулăшĕç. Сăмах май, мартăн 14-мĕшĕнче "Сывлăх" хаçат 17 çул тултарать. Унăн тусĕсене паллă кунпа саламлатпăр, малашне те пĕрлех пуласса шанатпăр!

Сывлăх
9 (825) №, 2015, март, 11

Ан сиенле

МАЛТАНЛĂХА КĂНА ПУЛĂШАÇÇĔ

Юн пусăмĕ ÿсни /гипертони/ аптратсан мĕн тумалла -ха? З. Пащенко терапевт çапла сĕнет.

Ытлашши виçе

Тулли кĕлеткеллĕ çынсем гипертонипе йĕркеллĕ виçеллĕ çынсенчен 3-4 хут тăтăшрах аптраççĕ. Начарланни юн пусăмне чакарма, чылай чухне йĕркене кĕртме пулăшать. Çавăнпа гипертонипе кĕрешмелли малтанхи утăм – сахал калориллĕ диетăпа хускану. Тăвар кунне пĕр чĕптĕмрен ытла кирлĕ мар. Килте юн пусăмне виçмелли лайăх тонометр пулмаллах. Хăвăра лайăх туйсан та кунне икĕ хут – ирхине тата каçхине – юн пусăмне виçмелле.

Эмелсĕр май çук

Гипертонирен яланлăхах хăтăлма май çук. Сывлăха лайăхлатма кăна пулать, кунта халăх мелĕсемпе усă курни те кĕрет. Чир аталансах пынă май малтан пулăшнă сиплев те витĕм кÿрейми пулать. Ку эмелсене те, курăксене те, хускану хăнăхтарăвĕсене те пырса тивет. Унсăр пуçне гипертони – каварлă чир, вăл йывăрланса инфарктпа инсульт патне илсе çитерме пултарать. Çавна май тĕп вырăнта тĕрĕс сипленни пулмалла. Чирĕн малтанхи тапхăрĕнче кăна курăксем юн пусăмне виçене çывăх тытса тăма пулăшаççĕ, каярахпа эмелсĕр май килмĕ.

Эмел ÿснĕ юн пусăмне чакарма мар, вăл хăпарса каясран сыхланма кирлĕ. Ăна тухтăр çырса панă пек кашни кунах ĕçмелле. Эмелсенчен хăрани вырăнсăр, хальхисем организмшăн чылай сиенсĕртерех. Тĕп сиплеве пуянлатма халăх мелĕсемпе усă курсан лайăх. Сиплĕ курăксем эмелсен виçине чакарма, юн пусăмне йĕркене кĕртме пулăшаççĕ.

Сиплĕ ÿсен-тăран

Сенкер чечек /синюха/, лачака тип курăкĕ /сушеница/, чĕре курăкĕ /пустырник/ лăплантараççĕ, хура пилешпе катăркас /боярышник/ чĕрепе юн тымарĕсен ĕçне лайăхлатаççĕ. Çав вăхăтрах сенкер чечекпе лачака тип курăкĕ наркăмăшлă пулнине шута илмелле, çавăнпа усă курмалли виçи пирки тухтăрпа канашласан вырăнлă. Лăплантаракан ытти ÿсен-тăран шĕвекĕсене ĕçме юрать. Кушак курăкĕн /валериана/, мелисса шĕвекĕсем, пион настойки стреса питĕ канăçсăр йышăнакан çынсене юн пусăмне йĕркене кĕртме пулăшаççĕ. Эмел курăкĕсемпе уйрăммăн мар, пĕрле те усă курма юрать, вĕсен пуххине шăк хăвалакан курăксем хушмалла кăна.

Çак рецепт усăллă. Юн пусăмне чакарма 1 стакан шур çырлине /клюква/ аш арманĕпе авăртмалла. 1 стакан пыл, çĕçĕ вĕçĕпе корица хушса пăтратмалла. Ирсерен шывпа сыпмасăр 1-ер апат кашăкĕ çимелле.

Хăвăрт утса

Хăвăрт утни юн пусăмĕн виçине йĕрекере тытма витĕмлĕ пулăшать. Анчах ку ĕçе майĕпен тытăнмалла, хăвăртлăха пĕчĕккĕн хушса пымалла. Чĕре таппи /пульс/ минутра 130-150-ран ан ирттĕр. Утнă чухне сывлăш пÿлĕннине, вăй пĕтнине, чĕре тĕлĕнче канăçсăрлантарнине сиссенех чарăнса тăрăр. Çак паллăсем йывăрлăха чакармаллине, сывлăх пирки тухтăрпа канашламаллине асăрхаттараççĕ.

Пĕлни пăсмасть

ÇŸÇЕ БЕЛОК КИРЛĔ

Çÿç сывă пултăр тесен ăна лайăх пăхни кăна çителĕксĕр, тĕрĕс апатланни те пĕлтерĕшлĕ. Çÿç 97 процент белокран тăрать, çавăнпа организма вăл питĕ кирлĕ.

Белок кăркка какайĕнче, пулăра, шалча пăрçинче нумай. Тăварлă, пăрăçлă апат çимесен лайăхрах. Ирхи апата çăмарта хăпартмăшĕ е мюсли, кирек мĕнле пăтă çисен лайăх. кăнтăрлахи апата – кĕрпе яшки, çуллă мар какай е шывра пĕçернĕ пахча çимĕç. Кахал апатĕнче типĕтнĕ улма-çырла вырăнлă. Каçхи апат çăмăл пултăр: шалча пăрçин хутаçĕнчен е пăрçаран хатĕрлени.

ЫЛТĂН ХĔТĔРТЕТ

Канадăри ăсчахсен тĕпчевĕсем кăтартса панă тăрăх – ылтăн капăрсем психики çирĕпех мар çынсене депрессие яма пултараççĕ. Хаклă металл ÿте перĕнсе нерв тытăмне пăлхатать, япаласен ылмашăнăвне вăрахлатать, вĕчĕрхенÿлĕх туйăмне хĕтĕртет.

Ăсчахсем ылтăн капăрсене пачах пăрахăçлама хушмаççĕ, вĕсене каçхине çывăрма выртас умĕн хывса хума сĕнеççĕ. Эпилептиксен уйрăмах асăрхануллă пулмалла: хаклă металл йăлтăртавĕ вĕсене япăх витĕм кÿрет, приступ пуçарма пултарать.

Цистит

ЧИЕН ÇАМРĂК ТУРАЧĔПЕ

Шăк хăмпи шыçнине /цистит/ пула тула тăтăш хăваласан чиен çамрăк /çулталăкран ытларах мар/ турачĕ пулăшать. Ăна 3-4 сантиметр тăршшĕ татăксем туса вакламалла. 2 апат кашăкĕ илсе эмальленĕ кастрюле хумалла, çур литр шыв хушмалла. Вĕреме кĕртмелле те вăйсăр çулăм çинче 15 минут вĕретмелле. Шĕвеке тăватта пайламалла, пĕр кунра апат умĕн ĕçсе ямалла. Сиплев курсĕ – 2 уйăх.

Ванна кĕрсе сипленни витĕмлĕ. Ирхине пĕр ывăç чие туратне тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, пиçĕхтерсе лартмалла. Каçхине шĕвеке тарăнрах савăта ямалла, чейникрен вĕри шыв хушмалла. Савăта ваннăра вырнаçтарса ун çине лармалла. Урасем çине кранран чăтмалăх вĕри шыв юхтармалла. Çапла 20-30 минут ăшăнса лармалла. Кашни каç сываличченех сипленмелле.

Ăвăсăн çамрăк хуппи усăллă. Ăна çуркунне, çутă-симĕс тĕслĕ чухне, пухса типĕтмелле. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ хуппа тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, шыв мунчинче 30 минут пиçĕхтермелле. Сăрăхтарсан малтанхи калăпăшне çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Кунне 4 хут апат вăхăтĕнче 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Çак шĕвексем стреса пула шăк чаракĕ пĕтсен те ырă витĕм кÿреççĕ.

Ешĕл аптека

ЧЕЧЕКĔ КĂВАК ТĔСЛĔ

Пÿсĕр курăкĕн /котовник кошачий/ çамрăк хунавĕсене июнь вĕçĕнче–июль пуçламăшĕнче пухса хатĕрлеççĕ. Лупас айĕнче, аслăк çинче е лайăх уçăлтарса тăракан хуралтăра типĕтеççĕ. Чĕртавара икĕ çул таран упрама юрать, кайран сиплĕхĕ пĕтет.

Çак курăка хăш чухне мелиссапа пăтраштараççĕ. Пĕр евĕрлĕрех пек туйăнсан та вĕсен уйрăмлăхсем пур. Мелиссан акă чечекĕсем шурă, пÿсĕр курăкĕн чечекĕсем кăвак тĕслĕ. Мелиссан çулçисем çавракарах, пÿсĕр курăкĕн тăрăхларах.

Сиплевре унăн препарачĕсемпе нерв тытăмĕ пăсăлсан, вар-хырăм тракчĕ чирлесен усă кураççĕ. Вĕсем çавăн пекех тонуса çĕклекен, ыратнине ирттерекен витĕмпе palăрса тăраççĕ. Пÿсĕр курăкĕн шĕвекĕ – паха антисептик, ăна пĕчĕк сурана, çăпана сĕрсе сипленме пулать.

Нервсем пăсăлсан. 2 чей кашăкĕ типĕ чĕртавара тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Савăта çăтă хупса 45 минут лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апатчен 20 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Хырăмлăх сĕткенĕн йÿçеклĕхĕ пĕчĕк чухнехи гастрит, пуç ыратни, хырăмлăх хутлатни аптратсан. 1 десерт кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ курăка термосри тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 2 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Стенокарди, истери, депресси тертлентерсен. 2 чей кашăкĕ типĕ курăка термосри тин вĕренĕ 1,5 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Асăрханăр: пÿсĕр курăкĕпе ача кĕтекен хĕрарăмсене тата организмĕ йышăнман çынсене сипленме юрамасть.

Усăллă

ХЫР ЙĔКЕЛĔ, АРМУТИ

Щит евĕрлĕ пар чирлĕ чухне ÿсен-тăранпа усă курни эмелрен кая мар витĕм кÿме пултарать.

◆ Хырăн типĕтнĕ 20 йĕкелне тăрăхла 4 пай туса касмалла, 96 процентлă çур литр спирта ярса тĕттĕм вырăнта 21 кун лартмалла, сăрăхтармалла. Ирсерен выç хырăмла 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Çапла сипленнĕ вăхăтрах çĕрлене хирĕç настойкăпа щит евĕрлĕ пар тĕлне компресс хумалла. Настойка пĕтиччченех сипленмелле.

◆ Пилешĕн вĕтетнĕ 1 апат кашăкĕ типĕ чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10 минут вĕретмелле. Çулăм çинчен илсен çур сехет лартмалла та сăрăхтармалла, малтанхи калăпăшне çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Кунне 2-3 хут апатчен 20 минут маларах чĕрĕкшер стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 2 уйăх.

◆ Тĕвĕллĕ пĕрре-виçĕ степень зобпа аптрасан шатра кĕпçин /лапчатка серебристая/ 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ курăкне 1 стакан шурă эрехе ямалла, тĕттĕм вырăнта 2 эрне лартмалла, вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле, сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер чей кашăкĕ настойкăна шывпа ĕçмелле. Çапла сипленнĕ вăхăтрах каçхине çывăрма выртас умĕн мăй çине компресс хумалла. Ун валли 2 апат кашăкĕ ирĕлтернĕ сысна ăш çăвне тата 1 апат кашăкĕ çăнăх пуличчен вĕтетнĕ шурă армутине /полынь горькая/ хутăштармалла. Компреса 40 минут тытмалла. Сиплев курсĕ – 1,5 уйăх.

◆ Щит евĕрлĕ пар пысăклансан вăррине кăларнă лимонпа апельсина хуппипех теркăпа хырмалла, тутă кĕмелĕх сахăр хушмалла. Кунне 3 хут апатчен 2-3-шер апат кашăкĕ çимелле. Курс – 2-3 уйăх.

◆Эндеми зобĕ чухне щит евĕрлĕ пар çителĕксĕр ĕçлесен кашни кун чĕрĕ хăяр çини ырă витĕм кÿрет.

АПЕЛЬСИНПА ЛИМОН

✦ Лăпланма пулăшакан шĕвеке çапла хатĕрлеççĕ. 1 чей кашăкĕ мелисса курăкĕпе 1 чей кашăкĕ вĕтетнĕ апельсин хуппине хутăштармалла. Тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, савăта хупăлчапа çăтă хупса 10 минут лартмалла. Сăрăхтармалла, 1 чей кашăкĕ аптека валериана настойки хушмалла. Кунне 2-3 хут 1-ер стакан çак чейе пылпа /ăна шĕвекре ирĕлтермесĕр/ ĕçмелле.

✦ Гипертони чухне юн пусăмне чакарма лайăх çунă 2 апельсинпа 1 лимона вăррисĕр тата хуппипех аш арманĕпе авăртмалла. 500 грамм тÿнĕ шур çырли /клюква/ тата вĕтĕ теркăпа хырнă 1 пуç ыхра, тутă кĕмелĕх пыл хушмалла. Ирхине тата каçхине 1-ер апат кашăкĕ çимелле. Хутăш пĕтиччченех сипленмелле. 10 кун тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттерме юрать.

Тухтăр канашĕ

СЫВĂ ПУРНĂÇ ЙĔРКИ – СЫХЛĂХ НИКĔСĔ

Варикоз чирĕ – венăсен клапанĕсен çитменлĕхне тата юн куçасси пăсăлнине пула уран çиелти венисем сарăлни. Ĕçлев ўсĕмĕнчи çынсем хушшинче çак чир юн тымарĕсен чи анлă сарăлнă патологийĕ шутланать.

Чир мĕнле сăлтавсене пула аталанать?

Хальхи вăхăтра варикоз сăлтавĕсен шутĕнче апатлану, пурнăç йĕркин уйрăмлăхĕсем, гормонсен шайлашăвĕ пăсăлнипе çыхăннă пулăмсем тĕп вырăнта тăраççĕ. Чир аталанăвĕнче самăрлăх тўпи пысăк. Ытларах чухне самăрлăх аталанасси сахал хускануллă пурнăç йĕркинчен тата тĕрĕс мар апатланнинчен килет. Рационра чĕрĕ пахча çимĕçпе улма-çырла сахал пулнипе ўсен-тăран чĕлкĕмĕсем çитмеççĕ. Вĕсем юн тымарĕсен стенкисене çирĕплетме, вар хытасран хўтĕленме пулăшаççĕ. Вар хытни вара варикоз чирне аталанма витĕм кўрет.

Ĕçлеве тĕрĕс мар йĕркелени те чир патне илсе çитерме пултарать. Ĕç кунĕн ытларах пайне ура çинче е ларса ирттерни венăсен клапан аппарачĕшĕн сиенлĕ. Йывăр йăтса ĕçлемелле пулсан та çаплах. Транспортпа инçе çула тăтăшах тухмалла пулни те урари венăсенче юна йĕркеллĕ куçма чăрмантарать. Унсăр пуçне аялти çи-пуç тăвăр пулни те, çўллĕ кĕлеллĕ атă-пушмак тăхăнни те ырри патне илсе çитермест. Варикоз иккĕмĕш е малалли ачисене кĕтекен хĕрарăмсене те, гормонсен шайлашăвĕ пăсăлнипе пуçланнă остеопороз, ревматоидлă артрит аптратакан çынсене те тапăнма пултарать.

Варикоз мĕнле палăрать?

Ура тунинчи тата лаппинчи венăсем кукăрăлаççĕ тата мăкăрăлса тухаççĕ. Ку йывăр ĕçленĕ хыççăн пушшех вăйлă палăрать. Час-часах венăсем çамрăклах сарăлаççĕ, хĕрарăмсене çак амак ача кĕтнĕ е çуратнă хыççăн тертлентерме пуçлать.

Малтанхи тапхăрта варикоз паллисем ытлашши уçăмлах мар, ура йывăрланать кăна. Çак вăхăтра хăвăрт ывăнни, урасем тулса, хĕртсе тăни /уйрăмах йывăр ĕçленĕ хыççăн/ аптратаççĕ. Урасем хушăран тăртанаççĕ, венăсем тĕлĕнче ырата-ырата илеççĕ. Каç енне пакăлчаксем, ура лаппин çўлти пайĕ тăртанаççĕ, ир енне тăртаннин йĕрĕ те юлмасть. Асăннă тапхăрта венăсем мăкăрăлни курăнмасан та пултарать. Çавăнпа мĕн те пулин канăçсăрлантарнине сиссенех тухтăр патне кайса сывлăха тĕрĕслеттерсен, вăхăтра сипленме пуçласан вырăнлă.

Варикоз чирĕ майĕпен, хăш чухне вуншар çул, аталанать. Кирлĕ пек е вăхăтра сипленмесен венăсен çитменлĕхĕ аптратма тытăнать. Ку "юн тымарĕсен çăлтăрчăкĕсемпе" /сосудистые звездочки/ палăрать. Капилляр сеткин лаптăкĕ пысăк мар пулсан та специалистпа канашлани пĕлтерĕшлĕ.

Ура венисем сарăлни мĕнле чирсемпе йывăрланма пултарать?

Венăсем варикозла сарăлни кăткăсланнăран ĕнтĕ хăрушă чир шутланать. Тĕрĕс тата вăхăтра сипленмесен тромбоз тата тромбофлебит аталанаççĕ, сарăлнă венăсенчен юн каять. Тромбоз – венăсем талккăшпех е пĕр пайĕ тăхапа хупланса ларни – тата тромбофлебит тăрук пуçланаççĕ. Урасем тĕлĕнмелле хăвăрт тăртанаççĕ, чăтма çук ыратаççĕ. Ўт хĕрелме е кăвакарма пултарать. Тăха /тромб/ татăлса каяс пулсан вăл юнпа ўпкесен юн тымарĕсене лекет, хупласа хурса питĕ йывăр чире – ўпке артерийĕн тромбоэмболине – аталантарать. Çак тĕслĕх чылай чухне вилĕмпе вĕçленет. Варикоз чирĕ çапла йывăрланнине туйсанах урасене çўлелле çĕклесе вырттармалла, васкавлă пулăшу чĕнмелле. Ура мышцисене хытарма, маç сĕрме, ура çине пусма юрамасть.

Варикозран мĕнле сиплеççĕ?

Сиплев мелĕ тата вăхăчĕ чир мĕнле тапхăрта пулнинчен килет. Хирурги мелĕпе тата консервативлă мелпе сиплеççĕ. Тĕпрен илсен, вĕсемпе комплекслă усă кураççĕ. Консервативлă мел эластик компрессийĕнчен, эмел препарачĕсенчен тата физиотерапирен тăрать. Унпа чир пуçламăшĕнче кăна усă кураççĕ. Хирурги сиплевĕн меслечĕсем – склерозировани, лазер коагуляцийĕ, флебэктоми. Шупашкар хулин клиника центрĕнче урари варикоз чирĕнчен операци туса сиплес енĕпе пысăк опыт пухнă. Унта мĕнле йышăнни çинчен 44-57-93 телефонпа ыйтса пĕлме пулать.

Урари венăсем варикозла сарăласран мĕнле хўтĕленме пулать?

Профилактика никĕсĕ – сывă пурнăç йĕрки. Нумай вăхăт тăрса е ларса ĕçлемелле пулсан хускану ытларах кирлĕ: утмалла, чупмалла, велосипедпа ярăнмалла, ишмелле, ĕç вырăнĕнче ансат хăнăхтарусем тумалла.

Урасене час-часах çўлелле хурса выртмалла.

Кĕлетке виçи хушăнасран асăрханмалла.

Меллĕ атă-пушмак /кĕли 4 сантиметртан çўллĕрех мар/ тăхăнмалла, кирлĕ пулсан ортопеди стельки хумалла.

Эстрогенсемпе, тĕслĕхрен, контрацептив препаратсемпе, усă курнă тата ача кĕтнĕ чухне хĕрарăмсен урасен венисене ультрасасă мелĕпе тĕрĕслеттермеллех.

Андрей МАЙРУКОВ,
Шупашкар хулин клиника центрĕн хирурги уйрăмĕн заведующийĕ.

Усă курма

ЮНА ШĔВЕТЕКЕН КУРĂКСЕМ

Гипертонипе аптракансене юна шĕветме кашни кун аспирин е çакăн евĕр ытти эмел ĕçме сĕнеççĕ. Ку юн хытса чăмакланасран хўтĕленме кирлĕ. Çак ĕçех хăш-пĕр эмел курăкĕ витĕмлĕ пурнăçлама пултарать.

Тупăлха

Тупăлха /таволга вязолистная, лабазник/ вăррин тата чечекĕн экстрактĕнче тăхасем пулса каясран сыхлакан метилсалицилат пуррине палăртнă.

Вĕтетнĕ 1 апат кашăкĕ чечеке тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах стаканăн пиллĕкмĕш пайне ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 2 эрне.

Йăмра

Йăмра /ива белая, ветла/ хуппинче организмра салицил йўçекне куçакан салицин гликозит пур. Сăмах май, чи малтан аспирина шăпах йăмра хуппипе усă курса хатĕрленĕ, çавăнпа ăна "аспирин йывăçĕ" теççĕ.

Вĕтетнĕ 1 чей кашăкĕ хуппа тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Вăйсăр çулăм çинче 5-7 минут тытмалла, илсен 30 минут лартмалла та сăрăхтармалла. Малтанхи калăпăшне çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле. Курс – 2 эрне.

Хăлха çакки

Хăлха çакки курăкĕн /одуванчик/ çăнăх пуличчен вĕтетнĕ типĕ тымарне чей кашăкĕн пиллĕкмĕш пайĕ чухлĕ илсе апат хыççăн шывпа сыпса ĕçмелле. Курс – 1 уйăх. Унтан пĕр эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле.

Салицатсем çавăн пекех хăярта, кабачокра, дыньăра, помидорта, хăмла çырлинче, çĕр çырлинче, чиере, черешньăра, абрикосра, апельсинра, шур çырлинче, типĕтнĕ хура сливăра, иçĕмре, финикра, пылра пур. Çавăнпа чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсемпе аптрасан вĕсене рациона кĕртмеллех.

Юн кĕвелеслĕх пысăк пулсан сивĕлле юхтарнă йĕтĕн çăвĕ, олива çăвĕ, пулă çăвĕ, çуллă тинĕс пулли, ыхра, пуçлă сухан, йўçĕ шăккалат, какао, импĕр, инжир пулăшаççĕ.

Ыйту-хурав

СИМĔС ЧЕЙ ÇИНЧЕН – ТĔПЛĔНРЕХ

Симĕс чей сывлăхшăн питĕ усăллă теççĕ. Ăна хăçан ĕçсен лайăхрах? Вăл юн пусăмне чăнах хăпартать-и? Çак чей çинчен тĕплĕнрех ăнлантарса парсан аванччĕ.

А. КИРИЛЛОВ.
Вăрмар районĕ.

Чи малтанах симĕс чей тонуса çĕклекен витĕмпе палăрса тăрать. Вăл организма кофĕрен те лайăхрах вăратать. Кăмăла çĕклет, тĕп нерв тытăмне ырă витĕм кўрет. Çак чей хăçан усăллă пулни çинчен тĕплĕнрех каласа парар-ха.

- Чакса кайнă юн пусăмне хăпартать.
- Мигреньрен хăтарма пултарать. Чĕрепе юн тымарĕсен тытăмĕшĕн лайăх.
- Симĕс чей диабетран хўтĕленме пулăшать, мĕншĕн тесен вăл юнри сахăр шайне йĕркелет.
- Юн тымарĕсене витĕм кўнĕ май варикозпа кĕрешнĕ чухне питĕ усăллă.
- Ўт тăртаннине ирттерет.
- Симĕс чей катаракта пуçланасран сыхлать тесе çирĕплетеççĕ.
- Усал шыçça хирĕçле витĕмпе палăрса тăрать. Куллен симĕс чей ĕçни онкологи чирĕсенчен хўтĕленме пулăшать.
- Çак чейпе стоматологире те усă кураççĕ. Вăл шăл тунисене шыçма памасть.
- Шăнса пăсăлсан та усăллă. Иммунитета лайăхлатать.
- Чейпе косметологире те усă кураççĕ, унпа пўрлешкешатра тухсан пите сăтăраççĕ.
- Çўçе симĕс чейпе чўхесен вăл çирĕпленет, хăвăртрах ўсет, çемçелет.
- Начарланмалли диетăра та симĕс чей паллă вырăн йышăнать, мĕншĕн тесен çусене лайăх ирĕлтерет.

ПĔР ЧĔПТĔМ МАТРЎШКЕ

Кăмăл пусăрăнсах çитни /депресси/ аптратсан матрўшке /душица/ çăмăллăх кўрĕ. Пысăк чĕптĕм типĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса 20 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах чей пек ĕçмелле.

Усă курнă çынсем çирĕплетнĕ тăрăх – матрўшке чейĕ алă чĕтренинчен те пулăшать. Ăна виçĕ çултан кая мар ĕçсе пурăнмалла.

Шута илме: матрўшке препарачĕсемпе ача кĕтекен хĕрарăмсен, аллергипе, хырăмлăхпа вуник пумăклă пыршă язвипе, хырăмлăх сĕткенĕн йўçеклĕхĕ пысăк чухнехи гастритпа, гипертонипе аптракансен сипленме юрамасть.

ПĔÇЕРНĔ ÇАРĂК

Подагра вĕрĕлсен çарăк ырă витĕм кўрет. Çарăка пĕçермелле, тўмелле, нимĕрне ыратакан сыпăсем çине хумалла. Полиэтиленпа витмелле, çыхăпа çирĕплетмелле. Компреса кунне 3 хут çĕннипе улăштармалла. Шыçнипе ыратни хăвăрт иртеççĕ.

Сиплеве çапах та малалла тăсмалла. Кунне пĕрре çĕрлене хирĕç компресс хурса тата 10 кун сипленмелле. Тухтăр çырса панă эмелсене те ĕçмеллех.

Мелĕ чылай

ХИМИСĔРЕХ ÇУТАТМА ПУЛАТЬ

Çӳçе химипе усă курмасăрах, килти мелсемпех çутатма пулать. Темиçе маска рецепчĕпе паллаштаратпăр.

Эмел курăкĕпе

Эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ типĕтнĕ чечекĕнчен хура тĕслĕ сăрланă çӳçе те çутатма пултаракан маска хатĕрлеме пулать. 100 грамм чечеке тин вĕренĕ 300 миллилитр шыва ярса 30 минут лартмалла, лайăх сăрăхтармалла. 30 процентлă водород перекисĕ 50 миллилитр хушса пăтратмалла. Пулнă хутăша çӳçе талккăшпех лайăх сĕрмелле, полиэтилен калпак тăхăнмалла е пуçа пленкăпа чĕркемелле. 30-40 минутран шампуньпе çуса тасатмалла.

Вĕлтрен хушса

Тин вĕренĕ 1 литр шыва 1 апат кашăкĕ эмел курăкĕн чечекĕ тата 1 апат кашăкĕ вĕлтрен çулçи ярса 30 минут пиçĕхтермелле, сăрăхтармалла. Çӳçе çак шĕвекпе йĕпетмелле, лайăх чĕркесе 15-20 минут тытмалла. Унтан çӳçе эмел курăкĕн чечекĕн тата шыв хутăшĕпе /1 пай чечеке 1 пай шывпа хутăштармалла/ лачкамалла. Тепĕр сехетрен эмел курăкĕн шывĕпе /тин вĕренĕ 200 миллилитр шыва 2 апат кашăкĕ чечек ярса 20 минут лартмалла, сăрăхтармалла/ чӳхемелле.

Глицеринпа

Ку маска çӳçе кăштах çутатать. 150 грамм эмел курăкĕн чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва

ямалла, 2 сехетрен сăрăхтармалла. Шĕвеке 60 грамм глицерин ямалла. Çӳçе лачкаса сĕрмелле. Пуçа пленкăпа чĕркесе 30-40 минут тытмалла. Çуса тасатмалла.

Пыл кăна

Пыл кăна кирлĕ. Ăна çуса тасатнă тата кăштах типĕтнĕ çӳçе сĕрмелле, пленкăпа витмелле, калпак тăхăнмалла. 8-10 сехетрен çуса тасатмалла.

Çутă пайăркасем

Çӳçе мелировани тунă чухнехи пек çутатма 50 миллилитр лимон сĕткенне 150 миллилитр шыва ярса пăтратмалла. Çак шĕвекпе сунă çӳçе чӳхемелле, хĕвел çинче типĕтмелле. Çӳç кăштах çуталать, йăлтăртатма пуçлать. Çулла ку процедурăна çӳçе кашни çумассерен тума юрать.

УКРОП ШЫВĔ ĔÇСЕ

Хĕрарăмсенчен чылайăшĕ климакс пуçлансан вĕрилентерсе пăрахнипе нушаланать. Хытă тарлаттарать, çи-пуç лачкам пулать. Мĕн тумалла-ха? Килти мелсенчен укроппа хаяр утин /шалфей лекарственный/ шывĕсем лайăх пулăшнине палăртаççĕ.

Тин вĕренĕ 2 стакан шыва 1 апат кашăкĕ укроп вăрри ярса 10 минут лартмалла. Ирхине тата каçхине 1-ер стакан 2 эрне ĕçмелле. Унтан хаяр ути шывĕпе сипленмелле. Тин вĕренĕ 2 стакан шыва 1 апат кашăкĕ хаяр ути ямалла, пиçĕхтерсе лартмалла. Кунне 3 хут чей выранне 2 эрне ĕçсе пурăнмалла. Çакăн хыççăн каллех укроп вăррин шывне ĕçме тытăнмалла. Шĕвексене çапла черетлесе хăвăра лайăх туйма пуçличченех сипленмелле.

ШĂРШИ МĔНЛЕРЕХ!

● Мандарин шăрши, тĕслĕхрен, депрессие сирсе ярать, пире самантлăха ачалăха, Çĕнĕ çул уявне тавăрать.

● Кофе пĕрчисен шăрши пуç мимине стреса, уйрăмах çывăрса тăранманнине пула аталаннине, çĕнтерме пулăшать.

● Тин пĕçернĕ çăкăр тата вĕри булка шăрши канăçлăх тата ырăлăх туйăмне вăратать. Вăл тăван кил çинчен аса илтерет.

● Лăсă шăрши телей туйăмне вăйлатма пултарать. Хыр лăссин эфир çăвĕ организмăн хастарлăхне ӳстерет.

ТЕМИÇЕ ЙĔРКЕ

◆ Ура тарласран кашни каç 10 минутлăх ваннăсем тумалла. Урасене 3 пакетик чей ярса пиçĕхтернĕ 1 литр шыва чиксе лармалла.

◆ Пуçа çунă хыççăн çӳçе симĕс чей ярса пиçĕхтернĕ пĕр чашăк шывпа чӳхесен вăл йăлтăртатма пуçлĕ.

◆ Хĕлле урама тухас умĕн пите крем сĕрмелле мар. 30-40 маларах сĕрме юрать, анчах нӳретекен крем мар.

КОСМЕТИКА ПĂРĔ

Косметика пăрĕ – пите сăтăрмалли шăнтнă ахаль шыв кăна мар. Вăл перĕнсен ӳт кислородпа пуянланать, çуталать, илемленет.

● Ӳте шатра-пӳрлешке тухсан курăксен /эмел курăкĕн чечекĕ, шĕпĕн курăкĕ, петрушка, календула/ шăнтнă шывĕпе сăтăрмалла. 1 апат кашăкĕ курăка вĕри 1 стакан шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те çулăм çинчен илмелле. 1 сехетрен марля витĕр сăрăхтарса формăчкăсене ямалла, шăнтмăша лартмалла.

● Куç таврашĕнчи вĕтĕ пĕркеленчĕксене якатма сĕтпе шывран /1:1/ хатĕрленĕ пăр пулăшать.

● Ӳте апельсин сĕткенне шăнтса хатĕрленĕ пăр туртăнтарать. Çур апельсин сĕткенне пĕр стакан вĕренĕ шывпа хутăштармалла.

● Ӳте шуратма 2 апат кашăкĕ риса çур литр шыва ямалла, урăх ним те хушмасăр пĕçермелле. Рис пиçсе çитсен ăна ала витĕр сăтăрса кăлармалла. Сивĕнсен формăчкăсене ярса шăнтма лартмалла.

● Куç таврашĕ тăртансан чĕрĕкшер апат кашăкĕ эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекне, сар çип утине /зверобой/, хура тата симĕс чейе хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ хутăша тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла, формăчкăсене ярса шăнтмăша лартмалла.

● Пĕркеленчĕксене якатма, вăхăтсăр ватăласран хӳтĕленме 2 апат кашăкĕ хĕрлĕ пилеше тин вĕренĕ 200 миллилитр шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Формăчкăсене ярса шăнтмăша лартмалла.

Илемлĕх тĕпелĕ

ПИТ ÇИНЕ – ÇĂКĂР

Çăкăрта Е, В2 витаминсем, минералсем, çуллă йӳçексем нумай. Вĕсем ӳт клеткисене çĕнетеççĕ.

◆ Ватăлакан ӳте кăштах туртăнтарма сĕтре пĕр татăк шурă çăкăра ислетмелле, кăпăшлантăрнă çăмарта шурри, 1 чей кашăкĕ пыл, 5 тумлам роза çăвĕ хушса пăтратмалла. Пите сĕрмелле те 20 минутран çуса тасатмалла.

◆ Пигмент пăнчисене çутатма коньякра ислетнĕ çăкăрпа маска хатĕрлемелле. Унта тата 1 апат кашăкĕ хăйма, 1 чей кашăкĕ лимон сĕткенĕ хушмалла. Пите 15 минута сĕрмелле.

◆ Пӳрлешкерен хăтăлма иккĕмĕш сорт çăнăхран пĕçернĕ çăкăра йӳçĕтнĕ купăста шывĕнче ислетмелле. 1 чей кашăкĕ кишĕр сĕткенĕ, 1 чей кашăкĕ бор йӳçекĕ хушмалла. Пите 25 минута сĕрмелле.

◆ Хывăхлă çăкăра, 1 апат кашăкĕ шăши кикенекĕн /череда/ пиçĕхтерсе лартнă шĕвекне, 5 грамм çĕпрене хутăштарса сĕрни ӳт çуллă чухне çу парĕсен ĕçне йĕркене кĕртме пулăшать. Пите ăна 15 минута сĕрмелле.

◆ Декоративлă косметикăна каçхине питрен тип çура йĕпетнĕ шурă çăкăр çемçипе тасатма меллĕ.

ХӲТĔЛЕНМЕ ПĔЛМЕЛЛЕ

Арçынсен çулсем иртсе пынă май ар парĕн шыççипе /простатит/ чирлесрен хӳтĕленме пĕлмелле. Çак йĕркесене çамрăклах пăхăнма пуçлани пĕлтерĕшлĕ.

✦ Чĕркуççисене май килнĕ таран çӳлерех çĕклесе пĕр вырăнта чупмалла.

✦ Пĕр-икĕ картлашка урлă пусса утмалла.

✦ Çурăм çинче выртса малтан пĕр урапа, унтан тепринпе сывлăшра 0-рен пуçласа 10 таран цифрăсем çырмалла.

Тата арçынсене çак салат усăллă. Ваклана петрушка çулçипе теркăланă кишĕре хутăштармалла, хĕвелçаврăнăш çăвĕ хушмалла. Кунне пĕрре гарнир выранне çимелле.

Реклама тата пĕлтерӳсем

ĔÇ РАБОТА

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

ПУЛĂШУ УСЛУГИ

32.Лечение алкоголизма. 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 21-01-001096 г. МЗ СР РФ от 06.06.14г. *Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

38. Чистка колодцев. Т. 8-961-342-90-59.

45.Лечение алкоголизма, табакокурения. Т.: 89030662902, 89276673368. *Лиц. 5001001230 от 08.06.2007. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

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

ТУЯНАТĂП КУПЛЮ

18.Бычков, тёлок, коров, лошадей. Т. 8-962-599-47-06.
39.Коров, бычков и лошадей. Т. 8-960-310-98-78.

СУТАТĂП ПРОДАЮ

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

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

7.Срубы для бани. Т. 37-28-74.

59.ТЕПЛИЦЫ от производителя. Доставка. Тел. 48-16-54.

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

« ХЫПАР »
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

УЧРЕДИТЕЛЬ:
"ХЫПАР" ИЗДАТЕЛЬСТВО ÇУРЧĔ" АВТОНОМИ УЧРЕЖДЕНИЙĔ

Сывлăх. Хушма кăларăм

Çырăнмалли индекс: 11524

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

Хаçата Федерацин çыхăну, информаци технологийĕсен тата массăллă коммуникацисен сферинчи надзор 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.
Электронлă почта:
hypar1@mail.ru

Хаçата «Хыпар» Издательство çурчĕ» АУ техника центрĕнче калăпланă, «Чăваш Ен» ИПК АУО типографийĕнче пичетленĕ, 428019, Шупашкар хули, И.Яковлев проспекчĕ, 13. 56-00-23 – издательство директорĕ.
Номере 10.03.2015 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 12 сехетре алă пуснă.
Тираж 5873. Заказ 859.