ХЫПАР
Сывлăх
1998 çулхи пуш уйăхĕн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă
12+
36 (801) №, 2014, авăн /сентябрь/, 11
Хакĕ ирĕклĕ

Тимлĕ пулăр

ВĂРТТĂН АТАЛАНАТЬ

Диабет вăрттăн аталанма пултарать, мĕншĕн тесен пирĕнтен кашниех юнри сахăр шайне тĕрĕслеттерсех тăмаллли пирки шухăшламасть те. Çак паллăсем диабет пуррипе çуккине асăрхама пулăшĕç.

1. Шăк нумай тухать, ялан ĕçес килет. Çак тĕслĕхсем пÿрен чир чухнехи реакцине палăртаççĕ. Маларах çĕрле туалета пĕрре те тăман, халĕ кашнинчех каятăр пулсан шухăшламалăх пур.

2. Кĕлетке виçи чакса пырать. Диабет чухне глюкоза клеткăсене пырса тăма пăрахать. Ÿт-пÿ хăйне выçса çитнĕ евĕр туйса пурнăç валли хушма апат илме мышцăсенчи белока арктама пуçлать.

3. Выçнă туйăм. Сахăр шайĕ хытă улшăнса тăни выçнă туйăма вăйлатать е вăхăтлăха ăна туйми тăвать.

4. Ÿт аптратать. Вăл тĕрлĕ тĕлте кĕçĕтни сахăр диабечĕн палли пулма пултарать.

5. Сурана вăрах ÿт илет. Сахăр диабечĕн çак палли глюкоза нумаййине пула организмăн юн тытăмĕ сиенленнипе çыхăннă. Вăл хăйĕн ĕçне аран-аран пурнăçлакан пулать.

6. Ывăнчăклăх, вĕчĕрхенÿлĕх. Сахăр диабечĕпе аптракан çынсене палăртакан тата тепĕр паллă. Вăл юнри сахăр шайĕпе тÿрремĕнех çыхăннă. Сахăр мĕн чухлĕ ытларах, çак амаксем те вăйлăрах палăраççĕ.

7. Куç çивĕчлĕхĕ чакать. Юнри сахăр шайĕ пысăк пулни куçа кĕске вăхăтрах япăх витĕм кÿме пултарать.

КАВĂНРАН – БАЛЬЗАМ

Кавăнран пĕвер валли сиплĕ бальзам хатĕрлеме вăхăт. Вăтам кавăнăнне хÿри тĕлĕнчи тăррине асăрханса касмалла. Ăшне вăррисемпе пĕрле кăларса илмелле. Ун вырăнне шала лайăх пыл тултармалла. Путăка касса илнĕ "хупăлчапа" çăтă витмелле, шăтăк юласран чустапа сĕрме юрать. Кавăна пысăк савăтпа пÿлĕмри тĕттĕм вырăнта 2 эрне лартмалла.

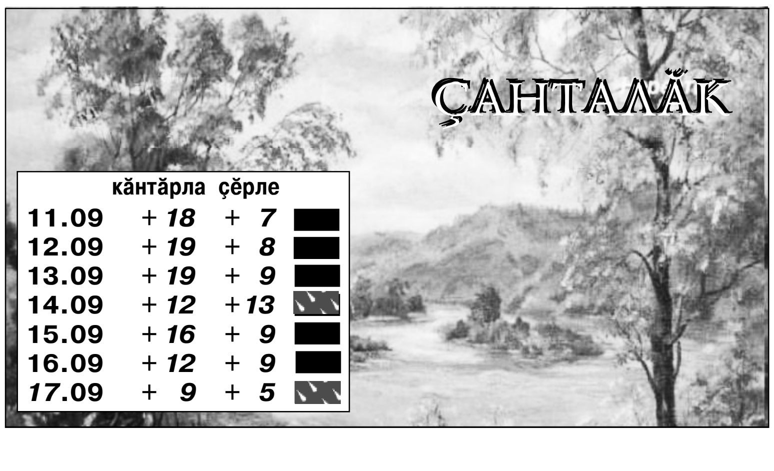
Пыл çук пулсан сахăрпа та усă курма юрать. Çавăн чухлех лартмалла, 2 эрнере сахăр сиропа куçать. Çак хушăра пыл е сахăр кавăн ăшне ирĕлтереççĕ, шалта сиплĕ бальзам пухăнать. Ăна кĕленче савăта ярса сивĕтмĕше лартмалла.

Пĕвершĕн питĕ усăллă бальзама кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – 20 кун. Кирлĕ пулсан 10 кун тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттерме пулать.

ÇĂВАРА ЧЎХЕМЕ

Çăвар ăшĕ шыççан /стоматит, гингивит/ сар çип утин /зверобой/ шĕвекĕ витĕмлĕ. 1 пай типĕ курăка 5 пай шурă эрехе ярса 10 кун лартмалла, сăрăхтармалла. Çутă лекмен сулхăнрах вырăнта упрамалла. 30-40 тумлам настойкăна çур стакан ăшă шыва ярса çăвара кашни апат çимессерен чÿхемелле.

Сăмах май, сар çип утине сурана хăвăрт ÿт илме пулăшнăшăн та хаклаççĕ. 3 апат кашăкĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Шĕвекпе пиçсе кайнă ÿте, сурана, нумай вырттипе шăтнă ÿте, кĕсене çума усă кураççĕ. Е унра йĕпетнĕ пусма татăкне сиенленнĕ ÿт çине хураççĕ. Стоматит чухне çăвара чÿхени те усăллă.



	кăнтăрла	çĕрле
11.09	+ 18	+ 7
12.09	+ 19	+ 8
13.09	+ 19	+ 9
14.09	+ 12	+13
15.09	+ 16	+ 9
16.09	+ 12	+ 9
17.09	+ 9	+ 5

Йĕрки пур

ĂШĂ ЧĔРКЕМЕЛЛЕ

Чĕр куççисем ыратнине ирттерекен маç рецепчĕ çакăн пек. Пĕр виçепе горчица порошокне, пыла, хĕвел çаврăнăш çăвне хутăштармалла. Маçа темиçе сий марльăпа ыратакан чĕр куççи çине хумалла, ăшă шарфпа е тутăрпа чĕркемелле, çаплах çĕр каçмалла.

Ирхине ăшă шывпа çуса тасатмалла. Курс – пĕр эрне.

ТĔТТĔМРЕ ЛАРТСА

Атеросклерозран хÿтĕленме тата унăн палăрăмне çăмăллатма 3 килограмм сухан сĕткенне юхтармалла. 500 грамм пыл, 0,5 литр шурă эрех хушса пыл ирĕличченех пăтратмалла. Унтан çак хутăша 25 аçтăрхан майăрĕн çăнăх пуличчен вĕтетнĕ шалти çурхахне ярса пăтратмалла. Тĕттĕм вырăнта 10-12 кун лартмалла, сăрăхтармалла.

Кунне 3-4 хут апатчен пĕр сехет маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – хутăш пĕтиччченех.

МАЙĔПЕН ЧАКАТЬ

Юн пусăмĕ пысăк пулсан 1-2 апат кашăкĕ палан йывăçĕн хуппине тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 30 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – юн пусăмĕ йĕрне кĕриччченех.

Анчах палан хуппинчен хатĕрленĕ препаратсем гипотони, юн кĕвелеслĕх пысăк тата тăхасем пулса каяс туртăм пур, подагра, ача кĕтнĕ, организм йышăнман чухне юрамаççĕ.

САСĂ ÇĔТСЕН

Шăнса пăсăлнă е грипп хыççăн сасă çĕтсен ансат рецепт пулăшать. Вĕтетнĕ 2 пуç ыхрана, 2 апат кашăкĕ типĕтнĕ палан çырлине, 2 апат кашăкĕ пыла, 1 апат кашăкĕ хаяр утине /шалфей/ вĕренĕ вĕри çур литр сĕте ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кашни сехетре стаканăн виççĕмĕш пайне ăшăлла ĕçмелле.

Сасă майĕпен таврăнать. Вăл йĕркене кĕрсе çитиччен сасă хĕлĕхĕсене йывăр лекесрен асăрханмалла, шăппăнрах калаçма тăрăшмалла. Пăрăçлă, маринадлă, тăварлă, йÿçĕ апат çимелле мар.

Унсăр пуçне кунне темиçе хут типĕ пан улми хуппи ярса вĕретнĕ шыв /тин вĕренĕ 1 стакан шыва – 1 апат кашăкĕ хупă/ ĕçни усăллă.

Пĕтĕмĕшле практика тухтăрĕ Анна Иванова пациентсене пурнăçа хаклама, сывлăха упрама кирли çинчен час-часах асăрхаттарать. Вăл сиплев тĕлĕшпе кăна мар, профилактика ыйтăвĕсемпе те нумай ĕçлет. Шупашкар хулин клиника центрĕнчи ĕçтешĕсем Анна Леонидовнăна професси ăсталăхĕ, яваплăхĕ пысăк пулнăшăн хисеплеççĕ.

ЧЕРЕТПЕ ĔÇМЕЛЛЕ

Ват шĕвекĕ тухасси йывăрлансан халăх мелĕсем пулăшаççĕ. Ват хăмпинче чул пулсан усă курмалла мар.

■ 1 апат кашăкĕ куккурус çÿçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Кашни виçĕ сехетре 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сывлăх лайăхланиччченех сипленмелле. Кашни кун çĕнĕ шĕвек хатĕрлемелле.

■ Тин вĕренĕ 1 стакан шыва 1 чей кашăкĕ матрÿшке /душица/ ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат хыççăн çуршар стакан ĕçмелле.

■ 1 апат кашăкĕ пĕтнĕк çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 40 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат хыççăн çуршар стакан ĕçмелле.

Сипленнĕ вăхăтра диетăна çирĕп пăхăнмалла: çуллă, пăрăçлă, тăварлă апат çимелле мар.

Çак шĕвексемпе черетпе сипленмелле, кашни кун çĕннине ĕçмелле.

ÇАМРĂК ТЫМАРТАН

Çÿллĕ анăс курăкĕн /девясил/ çамрăк тымарĕнчен хатĕрленĕ квасра пÿре çинчи кистаран сипленеççĕ. 2,5 апат кашăкĕ вĕтетнĕ тымара, 2 апат кашăкĕ сахăра, 1 апат кашăкĕ преслана çĕпрене тин вĕренĕ 3 литр шыва ямалла, хупăлчапа витсе 2 кун лартмалла, сăрăхтармалла. Сивĕтмĕшре упрамалла.

Кунне 3 хут апат хыççăн çуршар стакан ĕçмелле. Пĕтĕмпех ĕçсе ярсан 20 кун тăхтамалла та çĕнĕ курс ирттермелле.

Шута илме: кваса чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсем, хырăмлăх сĕткенĕн йÿçеклĕхĕ пĕчĕк чухнехи гастрит, гипотони, пÿре шыçни аптаратсан ĕçме юрамасть.

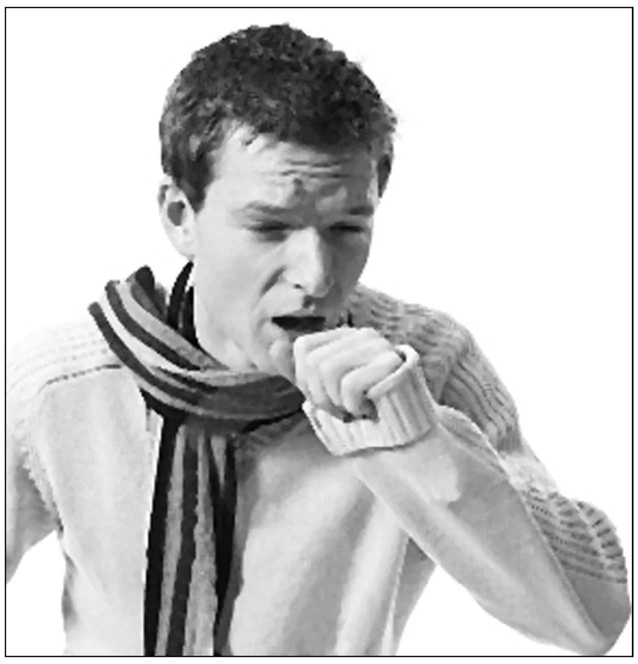
"СЫВЛĂХ" хаçата 2015 çулăн 1 çурринче илсе тăмашкăн çырăнма ан манăр. Хакĕ – 205, 02 тенкĕ.

Сывлăх
36 (801) №, 2014, авăн (сентябрь), 11

Фитотерапи

ТИПĔ ЎСЛĔК АПТРАТСАХ ÇИТЕРЕТ

Ушах çăлтăр курăкне /мокрица, звездчатка средняя/ пĕлмен çын çук паллах. Çум курăк чĕрĕлĕхĕнчен тĕлĕнетпĕр те: йăрана унран тасататăн кăна, тепĕр эрнерен каллех симĕс кавир пек хупласа илет. Йăлăхтаракан çум курăка каллех кăкласа пăрахатпăр. Шел, ăна тивĕçлипе хаклама пĕлместпĕр, мĕншĕн тесен ушах çăлтăр курăкĕ чылай чиртен сипленме пулăшать.



◆Хырăн вĕтетнĕ 2 апат кашăкĕ çамрăк хунавне çур литр шыва ямалла, вĕрекен шыв мунчинче 1 сехет тытмалла. Çулăм çинчен илсен савăта ăшă чĕркесе 1 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут çуршар стакан шĕвеке тутă кĕмелĕх пыл хушса ĕçмелле. Курс – пĕр эрне.

◆ Каçхине çывăрма выртас умĕн кăкăра сурăхăн е качакан ирĕлтернĕ ăш çăвĕпе сătăрмалла. Чĕре тĕлне юрамасть. Пир пусмаран çĕленĕ аялти кĕпе тăхăнса çывăрмалла.

◆ Бронхсен сывлăхне курăксен çак пуххи лайăхлатать. 4-шар пай çăка чечекĕпе аслати курăкне /фиалка трехцветная/, 3 пай пылак тымара /корень солодки голой/, 2 пай упа çырлине /ягоды бузины черной/, 1-ер пай сенна курăкĕпе фенхель вăррине хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Вăйлă ўсĕрсен кунне 4-5 хут çуршар стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен. Шĕвек вара кăштах çемçетет.

◆ Австри тухтăрĕн Рудольф Бройсăн рецепчĕ: 10 финика тин вĕренĕ çур литр шыва /сĕте/ ярса 30 минут пĕçермелле. Çĕрлене хирĕç вĕрилле ĕçмелле. Финикне çиме юрать. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

◆ Вăрах типĕ ўслĕк чухне çак компресс витĕмлĕ: 1 апат кашăкĕ çăнăха, 1 апат кашăкĕ горчица порошокне, 1 апат кашăкĕ хĕвел çаврăнăш çăвне, 1 апат кашăкĕ пыла, 1,5 стакан шурă эрехе хутăштармалла. Вĕрекен шыв мунчине 3-4 минута лартмалла. Ăшă хутăша тăвалă хут хуçлатнă марля салфеткăпа кăкăр çине хумалла, компресс хучĕпе витмелле, ăшă япалапа çыхмалла. Процедурăна кашни каç çĕрлене хирĕç тумалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

◆ Заварка чейникне 3-4 эвкалипт çулçи хумалла, тин вĕренĕ шыв ямалла. Хутран варинкке ăсталамалла. Сарлака вĕçĕпе уçă чейнике витмелле, çинçе вĕçĕнчен тухакан пăспа сывламалла. Пиçсе каясран асăрханăр! Ингаляцие каçхине çывăрма выртас умĕн тумалла. Эвкалипт çулçи вырăнне эвкалипт çăвĕ темиçе тумлам хушма юарать.

Шута илме: чир вăхăтĕнче пăрăçлă апат çимелле мар.

Кимми мелсем

ЮН ТЫМАРĔСЕНЕ ТАСАТМА

Тасатни юн тымарĕсен чирĕсемпе аптракансене уйрăмах усăллă. Ун хыççăн юн çăмăлрах куçма пуçлать, шăмă-çыпă тытăмĕн сывлăхĕ лайăхланать. Тасатнă чухне йывăр металсен тăварĕсем, азот юлашкисем, мочевина, шăк йўçекĕ тухаççĕ, холестерин тăхисем ирĕлеççĕ.

Çак вăхăтра рациона тасатура пулăшакан хĕрлĕ çимĕçсем – кăшман, иçĕм çырли, пилеш, шур çырли, хĕрлĕ купăста – ытларах кĕртмелле.

Витĕмлĕ меслет: ыхра шăлĕсене нимĕрлемелле, çур литр банкине виççĕмĕш пайĕ таран тултармалла, хĕррин-ченех 70 процентлă спирт е шурă эрех ямалла. 14 кунран питĕ лайăх сăрăхтармалла, тĕпĕнчи ыхра пăттине пăчăртаса юхтармалла. Кунне 3 хут 15 тумлам настойкăна çур стакан сĕте хушса ĕçмелле.

Çак мелпе пĕрремĕш хут сиплемме пуçлакансен кунне 3 хут 5-шер тумлам ĕçнинчен пуçламалла, унтан кашни кун 1-ер тумлам хушса пымалла. Организм 5 кунра эмеле йышăнсан 15-шер тумлам ĕçме юрать. Сиплев курсĕ – тăхтавсăр виçĕ уйăх е пĕр уйăх. Унтан çавăн чухлех тăхтамалла та каллех ĕçме тытăнмалла.

Ыхра настойкипе пилĕк çулта пĕрре сиплемелле.

Хĕрлĕ пилешрен хатĕрленĕ "сивĕ варени" паха. Вăл ытлашши холестерина кăларать, пĕвере çу клеткисенчен тасатать, юна лайăхлатать, юн пусăмне, пуç мимин ĕçне йĕркене кĕртет.

1 килограмм çырлана аш арманĕпе авăртмалла, 1 килограмм пыл хушса пăтратмалла, сивĕтмĕше лартмалла. Çак варенипе чей ĕçме е ăна кунне 1-2 кашăк уйрăммăн çиме юрать. Çирĕплетнĕ виçепе сиплев курсĕ çук, анчах ăна эрнере икĕ хутран кая мар çимелле.

Тепĕр рецепт: упа çырлин /бузина черная/ 4 апат кашăкĕ чечекне тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер стакан ĕçмелле.

Шĕвек юн тымарĕсене лайăх тасатать, холестерин тăхисене ирĕлтерет, углеводсен ылмашăнăвне йĕркене кĕртет.

Юна шурă явăнчăк курăк /яснотка белая/, шур тăраллă хыт курăк /тысячелистник/, чăрăш тăрри /хвощ полевой/ чейĕ аван тасатать. Курăксене кашнине пĕрер чĕптĕм илсе тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла. Кунне 1-2 стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 10 кун.

Ўсен-тăран

ЧĔРЕНЕ ПУЛĂШАКАН ЛЮБИСТОК

Халĕ пахчара любисток ўстерекен чылай. Сиплевре унăн тымарĕпе усă кураççĕ. Унран хатĕрленĕ шĕвек вăй кĕртет, организма пĕтĕмĕшле çирĕплетет.

Любисток чĕрене паха витĕм кўрет, унăн ĕçне лайăхлатать. Пиçĕхтернĕ шĕвекĕ тўрленмен сурана ўт илессине, пўрлĕ чирсенчен сывалассине хăвăртлатать, унпа ваннăсемпе компрессем хатĕрлеме усă кураççĕ. Шĕвекне çав вăхăтрах юна тасатма ĕçеççĕ.

5 грамм вĕтетнĕ тымара тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса лартмалла. Кунне 3-4 хут апатчен 30 минут маларах 1-2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сывлав çулĕсен чирĕсемпе аптрасан – кунне 5-6 хут 1-ер апат кашăкĕ.

Шăк хăмпи шыççан пĕр виçепе илнĕ любисток тымарне, аслати курăкне /фиалка/, уртăш /можжевельник/ çырлине, йĕтĕн вăррине хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 10 минут вĕретмелле, çулăм çинчен илсен 1 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут çуршар стакан ĕçмелле.

Çулçипе тымарне ярса вĕретнĕ шыва пигмент пăнчисене çутатма сĕреççĕ. Тымарĕн вĕретнĕ шĕвекĕпе çўçе çирĕплетме пуça сăтăраççĕ.

Тымарне сахăрласа хĕлĕпех çиме пулать. Ăна кĕркунне чавса кăлармалла, çумалла, хуппине хырса тăкмалла, урлă вакламалла. Кăшт шыва ярса вăйсăр çулăм çинче10 минут вĕретмелле, çак хушăра шывне 2 хут улăштармалла. Пиçсе çитсен шывне тăкмалла та тымара сиропра /çур стакан шыва – 2 стакан сахăр/ пĕçермелле. Тымар витĕр курăнма пуçласан асăрханса кăлармалла, çу сĕрнĕ хут çине сарса хумалла, çиеле сахăр пудри сапмалла. Вăхăтлăха сулхăнрах вырăна типме лартмалла.

Çак пылака ачасем питĕ килĕштереççĕ. Чи пĕлтерĕшли – вăл çав тери усăллă пулни. Любисток аппетита, вар-хырăм ĕçне лайăхлатать.

ПĔРИН ХЫÇÇĂН – ТЕПРИ

Çăвар ăшĕ кирек мĕнле сăлтавпа сиенленсен çак рецептсем пулăшаççĕ. Вĕсемпе пĕр вăхăтра мар, пĕринпе сывалаймасан кăна теприне чўхеме пуçламалла.

о 1 апат кашăкĕ хаяр утине /шалфей лекарственный/ е календула чечекне вĕренĕ ăшă 1 стакан шыва ямалла, çур сехетрен сăрăхтармалла. Шĕвекпе çăвара талăкра 3 хут чўхемелле. Çак тĕллевпех шĕвĕ тăвар е апат содин шĕвекĕпе /1 стакан шыва çур чей кашăкĕ/ усă курма юрать.

о 3-4 апат кашăкĕ аптека водород перекиçне вĕренĕ ăшă 1 стакан шыва ямалла. Шĕвекпе çăвара кунне 1-2 хут апат хыççăн чўхемелле.

о Ку рецептпа малтанхи иккĕшĕ пулăшмасан кăна усă курмалла. Вĕренĕ сивĕ 1 стакан шыва чĕрĕ 1 çăмарта шуррине ярса лайăх пăтратмалла. Çăвара унпа кунне темиçе хут, шĕвек пĕтичченех, чўхемелле. Сывлăх лайăхланичченех сиплемелле.

Пĕлетĕр-и?

АПАТРАН ТА КИЛЕТ

Кăмăл хуçăк, нимĕн те тăвас килмест, кирлĕ маршăнах вĕчĕрхенетĕр е ялан стресс лару-тăрăвĕнче пурăнатăр. Ку тĕрĕс мар апатланнинчен те килет иккен. Тĕрĕс çимĕçсем вара кăмăла та, сывлăха та лайăхлатма пулăшаççĕ.

Кахал, пусăрăнчăк

Дофамин гормон çитмен чухне çыннăн час-часах пусăрăнчăклăх туйăмĕ аталанать, вăл нимĕнпе те кăсăкланми пулать. Çак гормона кирлĕ чухлĕ туса кăларасси рационра белоклă апат пурринчен килет. Çавăнпа пусăрăнчăклăхран хăтăлма белоклă апат – çăмарта, пулă, тăпăрчă, сыр – çимелле.

Тунсăх

Тĕпчевсем палăртнă тăрăх – Д витамин çителĕксĕрлĕхĕпе аптракан хĕрарăмсене тунсăх туйăмĕ тата депресси икĕ хут ытларах çавăрса илет. Ку тĕслĕхре йўçĕтнĕ сĕт çимĕçĕсем пулăшаççĕ. Вĕсенче организм тонусне çĕклекен, кăмăла лайăхлатакан Д витамин çителĕклĕ.

Вĕчĕрхенў

Агрессие, вĕчĕрхенўлĕхе туртăм пулсан юнри сахăр шайне виçере тытса тăмалла. Помидор, салат, пан улми пулăшĕç.

Япăх кăмăл, депресси

Кăмăла çĕклеме фоли йўçекĕ /тĕслĕхрен, шпинат/, селен /пулă/, углевод /пылак, банан/ пур çимĕçсем кирлĕ. Депрессие вăхăтрах çĕнтерме çук. Анчах кашни кун ултă аçтăрхан мăйăрĕ çисен, рациона уксуссăр хатĕрленĕ кăмпа апачĕсем, спаржа, кабачок, сельдерей кĕртсен ырă витĕм пулатех. Çак çимĕçсенче фитогормонсем пур, вĕсем этемĕн савăнăç туйăмĕшĕн яваплă гормонĕсемпе пĕр еврĕлĕ.

Стресс

Стресс гормонĕн шайне чакарма пылак хĕрлĕ пăрăç пулăшать. Крахмал нумай апат /тĕслĕхрен, хуппипе пĕçернĕ çĕр улми/ стресс вăхăтĕнче юна тухса тулакан адреналин шайне чакарать. Чили пăрăç хушнă апат çисен те вăй кĕрет. Анчах пăрăçлă апат вар-хырăм чирлĕ чухне юрамасть.

Сывлăх
36 (801) №, 2014, авăн (сентябрь), 11

Ешĕл аптека

ÇУМ КУРĂК КĂНА–ХА...

Ушах çăлтăр курăкне /мокрица, звездчатка средняя/ пĕлмен çын çук паллах. Çум курăк чĕрĕлĕхĕнчен тĕлĕнетпĕр те: йăрана унран тасататăн кăна, тепĕр эрнерен каллех симĕс кавир пек хупласа илет. Йăлăхтаракан çум курăка каллех кăкласа пăрахатпăр. Шел, ăна тивĕçлипе хаклама пĕлместпĕр, мĕншĕн тесен ушах çăлтăр курăкĕ чылай чиртен сипленме пулăшать.

Курăка 40 градусран вĕри мар температурăра духовкăра типĕтеççĕ, пир хутаçра, кĕленче е йывăç савăтра 1-2 çул упраççĕ.

Ӳсен-тăран цингана, шыççа, бактерисене хирĕçле витĕмпе палăрса тăрать. Шĕвекĕпе тата сĕткенĕпе кăкăрта ыратсан, ӳпке, пĕвер чирлесен, геморрой, юнлă ӳсĕрни, юнлă хăсăк аптратсан сипленнĕ чухне усă кураççĕ. Писĕхтернĕ шĕвекĕпе щит евĕрлĕ пар чирĕсенчен сипленеççĕ. Курăкран чей вĕретсе ĕçсен, ăна салата хушсан чĕре ыратни иртет, нервсем çирĕпленеççĕ.

Паха курăка ярса писĕхтернĕ шĕвеке артрит, подагра, гипертони, чĕрен ишеми чирĕ, тĕрлĕ шыçă чухне ĕçеççĕ, унпа пӳрлĕ сурана ӳт илтерме сипленеççĕ. Вĕретнĕ шывĕпе ыратакан сыпăсене сăтăраççĕ, диатезлă ӳт çине примочка хураççĕ. Ăна янă шыва тăртаннă урасене чиксе лараççĕ. Вĕри шывра тытнă курăка ревматизма, радикулита пула ыратакан вырăна, туртăнтарнă çыхă çине хураççĕ.

Сĕткенĕ писсе кайсан, шăмă хуçăлсан усăллă. Ăна тата витаминсем çитмесен ĕçеççĕ.

Ушах çăлтăр курăкĕнчен сиплĕ шĕвексене çапла хатĕрлесе ĕçмелле.

◆ Чĕрĕ курăка аш арманĕпе авăртмалла, марля витĕр пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. Ăна кунне 4-6 хут 1-ер чей кашăкĕ кăштах пыл хушса ĕçмелле.

◆ Вĕретнĕ шĕвекĕ: 2 апат кашăкĕ курăка 2 стакан вĕри шыва ямалла. Шыв мунчине лартса çур сехет вĕретмелле, вĕриллех сăрăхтармалла. Малтанхи виçине çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Кунне 3 хут апатчен чĕрĕкшер стакан ĕçмелле.

◆ Писĕхтернĕ шĕвекĕ: 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Çур сехетрен 2-3 сий марля витĕр сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Кунне 3 хут апатчен стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле.

МИГРЕНЬПЕ КĔРЕШЕÇÇĔ

Шĕвек

Матрӳшке /душица/ – чи витĕмлĕ курăк. 1 апат кашăкĕ чĕр тавара тин вĕренĕ 300 миллилитр шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Мелисса мигрене пула час-часах пуç ыратакан хĕрарăмсене лайăх пулăшать. 3 апат кашăкĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Эмел курăкĕ /ромашка лекарственная/ пуç хĕссе ыратнине кăна мар, нерв тытăмне те лăплантарать. 1 апат кашăкĕ чечекне 200 миллилитр шыва ярса вĕреме кĕртмелле те вăйсăр çулăм çинче 15 минут тытмалла. Кăштах сивĕнсен сăрăхтармалла. Çак шĕвекре йĕпетнĕ пусмана ĕнсе çине кунне 2-3 хут хумалла.

Массаж

◆ Канлĕ вырнаçса лармалла, кĕлеткене çемçетмелле, лăпкă кĕвĕ ямалла, куçа хупмалла. Пуçа малалла пĕкмелле те тăватă-пилĕк хут тарăннăн сывласа илсе сывласа кăлармалла. Пуçа çавăн пекех тытса тăмалла. Унтан майĕпен сылтăм хул пуççи патнелле авса çавăн пекех сывламалла. Халĕ – сулахай хул пуççи патнелле.

◆ Алăсен пӳрнисене хĕреслентерсе тытмалла, ывăç тупанĕсемпе çамка çине хумалла, пуçа 2-3 хут хытă пусапуса илмелле. Çак хусканусенех ывăç тупанĕсене ĕнсе çине тата мăй тĕлне хурса тумалла.

◆ Пӳрнесен вĕçĕсемпе тăнлавсенчен пуçласа çӳç ӳснĕ тĕлелле спираль хусканусемпе массаж туса хăпармалла. Енчен те сехет йĕппи куçнă май витĕм кӳрсен хавхалантарать, хирĕçле тĕк – лăплантарать.

◆ Пӳрне "душĕ" çав тери витĕмлĕ. Пӳрнесен вĕçĕсемпе çамкана, унтан пуçа ĕнсе патнеллле хăвăрт та çăмăллăн шаккаса тухмалла.

Массаж процедурисен вăхăчĕ – 5-10 минут.

Халăх медицини

ВĂЙ–ХАЛ КĔРТЕТ

Вăй-хал кĕртекен, иммунитета çирĕплетекен эликсир хатĕрлеме сĕнетпĕр. Виçĕ литр банкине çуса тасатнă тата шăлса типĕтнĕ çур килограмм вăрăсăр иçĕм тата çур килограмм пыл ямалла, çур литр шурă эрех хушмалла. Пӳлĕмри тĕттĕм вырăнта пĕр эрне лартмалла, вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Эмел пĕтиччченех сипленмелле. Сахăр диабечĕпе чирлисене кăна юрамасть.

ИНФАРКТ ХЫÇÇĂН

Кунне икĕ хут çур стакан кишĕр сĕткенне пĕр чей кашăкĕ хĕвел çаврăнăш çăвĕ ярса ĕçмелле. Тата çак шĕвек лайăх. Пĕр виçепе вĕтетнĕ типĕ укроп, шăши кикенекĕ /череда/, календула чечекĕ, пылак тымар /солодка/ илмелле. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 2-3 хут çуршар стакан ĕçмелле. Курс – 3 эрне.

ПЫР ШЫÇСАН

Çак тапхăрта пыр шыçса аптратсан шапа хупаххин /мать-и-мачеха/ çулçипе сипленме пулать. 1 апат кашăкĕ чĕр тавара тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Пыра унпа куннне темиçе хут сываличчченех чӳхемелле.

Е тин юхтарнă кишĕр сĕткенне пылпа е сахăрпа пĕр виçепе хутăштармалла. Кунне 5-6 хут 1-ер апат кашăкĕ сывлăх лайăхланиччченех ĕçмелле.

СУРĂХ ÇĂМĔ ВИТĔМЛĔ

Ал-ура сыпписем ыратсан сурăх çăмĕпе сипленни пулăшма витĕм кӳрет. Меслечĕ çакăн пек.

Термоса 2-шер апат кашăкĕ хурăн çулçи, шăлан çулçи, сысна курăкĕ /спорыш/ ямалла, тин вĕренĕ 1 стакан шыв хушмалла, çĕр каçа лартмалла. Ирхине сăрăхтармалла, 2 чей кашăкĕ тăвар ярса ирĕличчченех пăтратмалла.

Сурăх çăмĕнчен çыхнă шарфа е кивĕ кĕрĕкрен сыпă пысăкăш касса илнĕ татăка çак шĕвекре йĕпетмелле, пăрмасăрах типĕтмелле. Ыратакан сыпăн тӳрĕн енне хумалла, бинтпа çирĕплетмелле. Ыратни иртиччченех çыхăпа çӳремелле.

Геморрой

ТĔВĔСЕМ ÇУХАЛАÇÇĔ

Геморройран витĕмлĕ сипленме пулăшакан темиçе рецепт çырса кăтартар-ха.

Пысăк мар касăк прополиса вĕтĕ вакламалла, кĕленче савăта хумалла, ăна 5 сантиметр çӳлерех хуплама вĕресе сивĕннĕ шыв хушмалла. Виçĕ кун лартмалла, силлесилле илмелле. Прополис шывра ирĕлмест, анчах унăн шĕвекĕ тахçанччченех упранма пултарать.

Çак шĕвекре йĕпетнĕ мамăка кутанана чикмелле, темиçе сехетрен çĕннипе улăштармалла. Çапла – кунне 3-4 хут, кăçхине çывăрма выртас умĕн кашниччех чикмелле. Сиплев курсĕ – 5-10 кун.

Унсăр пуçне ваннăчкăсемпе сипленмелле. Шăрттан курăкĕн /кровохлебка/ 3 апат кашăкĕ чĕрĕ тымарне 0,7 литр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла. Шĕвеке тарăнрах савăта ямалла, пĕçертсе ярасран сивĕ шыв хушмалла. Çак ваннăра 15 минут лармалла. Процедура хыççăн кутана тĕлне синтомицин маçĕ сĕрмелле. Курс – 5 процедура.

Çак ваннăна тепĕр тĕрлипе черетлемелле. 2 апат кашăкĕ эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Тарăнрах савăта ямалла, вĕренĕ шыв хушмалла. Ăшă шĕвекре 20 минут лармалла. Унтан геморрой тĕвvисене шăлса типĕтмелле, вĕсем çине мамăкпа гепарин маçĕ хумалла, çыхăпа çирĕплетмелле, çаплах çĕр касмалла. 3 процедура хыççăнах сывлăх çăмăлланма кирлĕ. 10 кунран геморрой мăкăлĕсем çухалнине, ыратни иртнине, юн тухма чарăннине палăртаççĕ.

Икĕ рецепт

ЧĔРЕ НЕВРОЗĔ

Пĕр виçепе илнĕ кăвак хăмла çырлин, катăркасăн турачĕсене, хурăн çырлин çулçине хутăштармалла. 3 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 20-30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 20 минут маларах 1-ер стакан ĕçмелле.

Е тин татнă хурăн çырли курăкĕнчен чей вĕретсе ĕçме юрать. Ӳсен-тăран мĕн чухлĕ çамрăкрах – витĕмĕ çавăн чухлĕ вăйлăрах. 1 апат кашăкĕ чĕр тавара тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 15-20 минутран сăрăхтармалла. Чей вырăнне ĕçмелле.

БРОНХИТ ЧУХНЕ

Хырăн 2 стакан чĕрĕ папкине, 1 лимона хуппипе тата вăррисĕр, 1 шăл ыхрана аш арманĕпе авăртмалла. Çур стакан пыл хушса лайăх пăтратмалла. Кунне 4 хут апатчен 20 минут маларах 1-ер чей кашăкĕ çимелле. Сиплев курсĕ – сывлăх лайăхланиччченех.

Хутăш вăраха кайнă ӳслĕке те ирттерет.

ЙЫВĂР ВĂХĂТРА

Сыпăсем хытă ыратнипе тертленсен шĕвĕ маç çăмăллăх кӳрет. Ăна хатĕрлеме кĕленче савăта 100 миллилитр шурă эрех е спирт ямалла. 50 грамм камфора порошокĕ хушмалла, пăтрата-пăтрата ирĕлтермелле. Унтан 50 грамм горчица порошокĕ ярса пăтратмалла. Уйрăм кĕленче савăтра чĕрĕ çăмарта шуррине кăпăшлантармалла, хатĕр хутăша ямалла. Шĕвĕ маç пулать. Унпа ыратакан сыппа сăтăрмалла. Маçа сивĕтмĕшре упрамалла. Усă курас умĕн кирлĕ чухлĕ илсе кăшт ăшăтмалла.

Пĕлни пăсмасть

СЫВЛĂШПА СИПЛЕНЕТПĔР

Пирĕн ӳт яланах çи-пуç айĕнче, ун патне кислород пырса тăраймасть, вăл кирлĕ чухлĕ сывлаймасть.

Çи-пуçа хывсан ăшă тухасси вăйланать, çавна май сывлав хăвăртлăхĕ те майĕпен йĕркене кĕрет, юн кислородпа пуянланать.

Унсăр пуçне сывлăш ваннисем нерв тытăмĕн ĕçне, аппетита, ыйха лайăхлатаççĕ, стресран хăтараççĕ.

Сывлăш ваннин йĕркисем ансат.

1. Пӳлĕме лайăх уçăлтармалла та çарамасланмалла.
2. Сывлăш ванни валли малтанлăха температура 23 градусран аялараx пулмалла мар.
3. Хăвăрт хывăнмалла, ун пек чухне сывлăш пĕтĕм кĕлеткене ырă витĕм кӳрет. Сивĕрех пек туйăнсан тӳрех тумланамалла
4. Сывлăш ваннине хĕвел анас умĕн йĕркелесен аванрах. Май килмесен 10 сехетчен ĕлкĕрме пулать.
5. Курс – виçĕ уйăх кунсерен 10-15-шер минут. Сывлăш ваннин вăхăтне майĕпен ӳстерсе пыма юрать.

Илемлӗх тӗпелӗ

ХЫТАРМАЛЛА, ҪЕМҪЕТМЕЛЛЕ

Ҫулсем иртнӗ май пит мышцин тонусӗ вӑйсӑрланать, ӳт усӑнса тӑма пуҫлать. Кун пек чухне ятарлӑ гимнастика пулӑшать. Вӑл – уйрӑм мышцӑсене ҫирӗплетме тата ҫемҫетме кирлӗ хӑнӑхтарусен комплексӗ. Кашни мышцӑпа уйрӑммӑн ӗҫлеме вӗренмелле. Ҫапла майпа мимикӑна лайӑхлатма, ытлашши пӗркеленчӗксенчен хӳтӗленме пулать. Унсӑр пуҫне ҫак хӑнӑхтарусем пуҫ, мӑй ыратнине ирттереҫҫӗ, кӑмӑла лайӑхлатаҫҫӗ, депрессирен хӳтӗлеҫҫӗ. Паллах, пит те илемлӗрех курӑнма пуҫлать. Апла тӑк ӗҫе тытӑнар-ха.

"Кушак"

Тутасене ҫемҫетмелле, чӗлхене кӑларса май килнӗ таран инҫерех тӑсмалла. Чӗлхене кушак шыв ӗҫнӗ чухнехи евӗр ҫӳлелле авмалла /1-мӗш ӳкерчӗк/. Хӑнӑхтарӑва пурнӑҫланӑ чухне мышцӑсем туртӑннине туймалла. 25 хут тумалла.

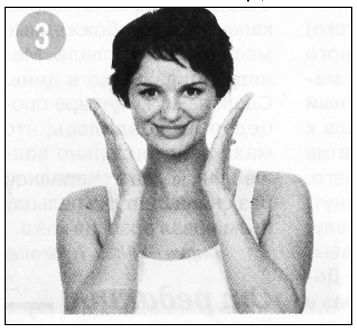
Шута илме! Тутасене ан хӗстерӗр, питре, уйрӑмах тута тӗлӗнче, хутламсемпе пӗркеленчӗксем пухӑнасран асӑрханӑр.

Ал шӑллипе

Ал шӑллине тӑрӑхла темиҫе хут хуҫлатмалла, янахран ҫаклатмалла, пите чӗркемелле. Ал шӑллине ҫӳлелле туртӑнтармалла, ҫав вӑхӑтрах янаха хытарса туртӑма хирӗҫлемелле /2-мӗш ӳкерчӗк/. 25 хут тумалла.

Мышца валли

Пӗркеленчӗксем тӗртӗмсем ватӑлнипе кӑна мар, чылай



чухне мӑй мышцисене йывӑр килнипе те пулаҫҫӗ. Шӑпах ҫавна пула эпир стреслӑ лару-тӑрура аслӑрах курӑнатпӑр, каннӑ хыҫҫӑн илемленсех каятпӑр. Пит мышцисен тонусне йӗркене кӗртме ҫак хӑнӑхтарусене тумалла.

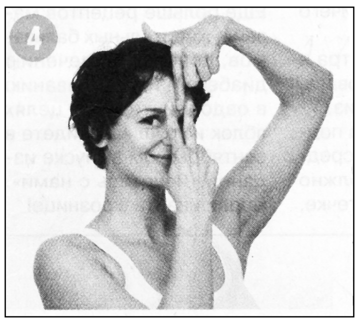
■ Шӑл тасатнӑ чухне щеткӑпа пите талккӑшпех шаккаласа тухмалла

Шута илме! Массаж питӗ усӑллӑ, вӑл ӳте пачах сиенлемесӗр юн пырса тӑрассине тата ытларах лайӑхлатать.

■ Пите алӑсемпе тӑнӑ, пуҫа хыҫалалла янӑ, малалла пӗкнӗ чухне ҫатлаттармалла /3-мӗш ӳкерчӗк/. Хӑнӑхтарӑва ӳт кӗренлениччен тумалла.

Пӳрнесемпе хӗстерсе

Ҫамкара пӗркеленчӗксем



ҫук пулсан та вӗсенчен хӳтӗленме ҫак хӑнӑхтарӑва тумалла, мӗншӗн тесен ҫулсем хушӑнса пынӑ май ҫамка мышци аялалла анать, куҫ хупанкисем усӑнаҫҫӗ.

Куҫ харшисем хушшинчи йӗре пӳрнесемпе ҫемҫен хӗстермелле, ӳте ҫемҫен лутӑркама пуҫламалла /4-мӗш ӳкерчӗк/. 20-20 ҫеккунт тумалла.

Ҫамкана якатма

Ҫамкари пӗркеленчӗк ҫине шӗвӗр тата вӑта пӳрнесене хумалла. Пӗррине ӳте ҫӳлел-

ле, теприне аялалла туртӑнтармалла. Тепӗр алӑн шӗвӗр пӳрнипе пӗркеленчӗке хӑвӑрт тата ҫӑмӑллӑн сӑтӑрмалла /5-мӗш ӳкерчӗк/. Ҫак тӗле юн пырса тулнипе ӳт кӑштах хӗрелме пултарать.

Массаж

ҪӐМӐЛ ТА АЧАШ

Пыршӑлӑх ӗҫӗ пӑсӑлсан, вар хытсан хырӑмлӑхра газ пухӑнать, вӑл ыратма пуҫлать. Лару-тӑрӑва лайӑхлатма хӑвӑра-хӑвӑр массаж туни пулӑшать. Ӑна ирхине вӑрансанах тумалла.

1. Ҫурӑм ҫинче выртмалла, упасене чӗр куҫҫире хуҫлатмалла. Ӑшӑ алӑсемпе хырӑма кӑвапа тӗлӗнче сехет йӗппи куҫнӑ сай ҫавра хусканусем туса майӗпен шӑлмалла. Витӗм кӳрекен лаптӑка пысӑклатсах пымалла. Юлашкинчен хырӑмӑн пӗтӗм лаптӑкне шӑлмалла. Массаж вӑхӑчӗ – 2 минут.

2. Унтан пусӑма вӑйлатмалла. Массажа хырӑмӑн сылтӑм кӗтесӗнчен, вӗче шӑмми тӗлӗнчен пуҫламалла. Алӑсен пӳрнисене аялтан ҫӳлелле, аяк пӗрчисем, унтан хырӑмӑн сулахай хӗрри патнелле, ун хыҫҫӑн аялти сулахай кӗтес, вӗче шӑмми тӗлнелле куҫарса пымалла. Шӑлса пынӑ май хулӑн пыршӑ тӑршшӗпе пусӑма вӑйлатмалла. Массаж вӑхӑчӗ – 3 минут.

3. Алӑсен пӳрнисен вӗҫӗсемпе хырӑм ӳтне ярса тытмалла, пельмень чустине хупнӑ чухнехи пек йӑвалалла. 2 минут тумалла.

4. Массажа ҫӑмӑллӑн шӑлса вӗҫлемелле.

Процедура хыҫҫӑн хырӑм пакӑртатма пуҫлать, пыршӑлӑха пушатма тивет.

Сиплев курсӗ – 1 уйӑх. Витӗме ҫирӗплетме 2-3 уйӑхран тепӗр курс ирттермелле.

Шута илме: пыршӑлӑх чикенӗ, хырӑмлӑх хутлатса ыратни аптратсан массаж хусканӑвӗсем уйрӑмах ҫӑмӑл та ачаш пулмалла.

Шута илме

ХАМӐРАХ ПАЛӐРТАТПӐР

Нимӗҫ тухтӑрӗн Г. Рекевегӑн ҫирӗплетӗвӗпе организм шлаксемпе тулса ларнине ултӑ тӗслӗх тӑрӑх палӑртма пулать.

1. Ывӑнни, ытла хӑвӑрт вӑй пӗтни, хушӑран пуҫ ыратни, кӑмӑл пусӑрӑнни.
2. Час-часах пуҫ ыратни, сыпӑсем сурни, вӗчӗрхенӳлӗх.
3. Ӳт шатраланни, псориаз, пигмент пӑнчисем, куҫ аякка кайни /дальнозоркость/ вӑйланса пыни.
4. Ҫӳлте асӑннисем пурте, унсӑр пуҫне сыпӑ чирӗсем, час-часах шӑнса пӑсӑлни, пародонтоз, чӗлхе ҫине сий пухӑнни, куҫ умӗнче пӑнчӑсем мӗлтлетни, кӑмпа чирӗсем.
5. Тромбофлебит, сахӑр диабечӗ, ват ҫулӗсен дискинезийӗ, пӳрен чул чирӗ, вар-хырӑм чирӗсем, остеохондроз, инфаркт, юн чирӗсем, артрит, артроз, геморрой.
6. Мӑкӑльсем /фиброма, киста, миома, аденома, мастопати, темӗн чухлӗ шӗпӗн/, шалкӑм, пӗвер циррозӗ.

Енчен те чир 2-мӗш е ытти тӗслӗхсемпе ҫыхӑннӑ пулсан организма шлаксемпе наркӑмӑшсенчен тасатма тытӑнмалла. Вӗсем организма йӗркеллӗ ӗҫлеме памаҫҫӗ, чирсене ҫул уҫса параҫҫӗ.

Реклама тата пӗлтерӳсем

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 06.06.14 г. *Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

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

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. 8-960-310-98-78.

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, – дёшево. Доставка. Т.: 89276689713, 389713.

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

55.Пластиковые ОКНА – немецкое качество. Замер, доставка – бесплатно. Скидки. Т. 89370124111.

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

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

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

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

« ХЫПАР »
Издательство ҫурчӗ" автономи учрежденийӗ

ЗОЛОТОЙ ФОНД ПРЕССЫ MMVIII

УЧРЕДИТЕЛЬ:
"ХЫПАР" ИЗДАТЕЛЬСТВО ҪУРЧӖ" АВТОНОМИ УЧРЕЖДЕНИЙӖ

Хушма кӑларӑм Сывлӑх

Ҫырӑнмалли индекс: 11524

Директор-тӗп редактор тивӗҫӗсене пурнӑҫлакан Г.А.МАКСИМОВ
Редактор А.Х.ЛУКИЯНОВА

Хаҫата Федерацин ҫыхӑну, информаци технологийӗсен тата массӑллӑ коммуникацисен сферинчи надзор служби нче /Роскомнадзор/ 26.04.2013 ç. ПИ ФС77-53798 №-пе регистрациленӗ.

РЕДАКЦИ АДРЕСӖ:
428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчӗ, 13, Пичет ҫурчӗ, III хут, "Сывлӑх".
ЫЙТСА ПӖЛМЕЛЛИ ТЕЛЕФОНСЕМ: 56-03-04,56-00-67.
коммерци дирекцийӗ:
28-83-70,
56-20-07 – инспекторсем.
hypar2008@rambler.ru

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

Пичете графикпа 18 сехетре алӑ пусмалла, 16 сехетре алӑ пуснӑ.
Хаҫата «Хыпар» Издательство ҫурчӗ» АУ техника центрӗнче калӑпланӑ, «Чӑваш Ен» ИПК АУО типографийӗнче пичетленӗ, 428019, Шупашкар хули, И.Яковлев проспекчӗ, 13. 56-00-23 – издательство директорӗ.
Тираж 6254. Заказ 3428.