ХЫПАР
Сывлăх
1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă
12+
19 (835) №, 2015, май/çу, 20
Хакĕ ирĕклĕ

Ыйту-хурав

САНБЕРРИ – ПАХА ÇЫРЛА

Кӳршĕсем санберри текен çырла ӳстерессĕ. Кăçал мана та сĕнчĕç. Çак çырла çинчен ытларах пĕлес килет. Сывлăха вăл мĕнле усă кӳрет?

З. ЕГОРОВА.
Шупашкар районĕ.

Шултра хура çырлана /черника/ аса илтерекен санберрин тути хăйне евĕр. Анчах ăна тутишĕн мар, сывлăхшăн усăллă пулнине кура хаклаççĕ. Çырли вăйлă антиоксидант пулнипе, çамрăклатакан витĕмĕпе палăрса тăрать. Унра ватлăха вăрахлатакан, усал шыçăран хӳтĕлекен селен, юн тытăмне лайăхлатакан япаласем, организмран наркăмăшсемпе шлаксене кăларакан пектин, усăллă ытти микроэлементсемпе витаминсем пур.

✦ Организма тасатма, пыршăлăх ĕçне йĕркене кĕртме, юн пусăмне чакарма кашни кун 5 апат кашăкĕ санберри çырлин варенине çимелле. Варени рецепчĕ: 1 килограмм çырла пуçне – 1 килограмм сахăр, 1 стакан шыв, 1 лимон, ваниль сахăрĕ. Шывпа сахăртан сироп пĕçермелле, унта çунă çырласене ярса вăйсăр çулăм çине лартмалла, вĕреме кĕртмелле те 5 минут пĕçермелле. Çулăм çинчен илмелле, сивĕнме памалла. Тата икĕ хут вăйсăр çулăм çине лартса 5-шер минут вĕретмелле, çавăн пекех сивĕтмелле. Юлашки хут пĕçернĕ чухне лимон сĕткенĕ, унăн теркăланă хуппине /цедра/ кăштах тата ырă шăршă кĕмелĕх ваниль сахăрĕ хушмалла. Варение стерилизациленĕ банкăсене ярса полиэтилен хупăлчасемпе витмелле. Сивĕтмĕшре упрамалла.

✦ Суран, çăпан çине кунне 2-3 хут санберрин чĕрĕ çырлине сĕткен тухиччен лӳчĕркесе хумалла. Процедурăна кунне 2-3 хут тумалла. Сиплев курсĕ – сываличчен.

✦ Ангина, сасă чĕлĕхĕсем шыçни, гингивит, стоматит аптратсан пыра çырла сĕткенне шывпа çурмалла хутăштарса чӳхени витĕмлĕ пулăшать. Сывлăх лайăхланиччен чӳхесе сипленмелле.

Ан сиенле

ХĂШĔ ЛАЙĂХРАХ-ШИ?

Фольга. Аш-какай продукчĕсемшĕн тата хатĕр блюдăсемшĕн чи лайăх витĕç шутланать. Анчах унпа вĕри çимĕçсене чĕркемелле мар – апат тути япăхать. Йӳçĕ çимĕçсене те фольгапа чĕркесе упрама юрамасть, йӳçекпе хутшăннă чухне вăл наркăмăшлă япаласем кăларать.

Пленка. Çырткаламалли апат-çимĕçе пĕрле илмешкĕн чĕркеме пулать. Çапах та ку тĕллевпе пергамент хучĕпе усă курсан лайăхрах. Полиэтилен – химиполимерĕ, апат химирен мĕн чухлĕ аяккарах – çавăн чухлĕ тĕрĕсрех. Сăмах май, полиэтилен хутаçа чиксен çăкăр та хăвăртрах кăвакарать.

Пергамент хучĕ. Вăл çимĕçсене сывлама парать. Унра кондитер çимĕçĕсем те тутине улăштармаççĕ, çăкăр та техĕмлĕхне çухатмасть, çу та тĕрлĕ шăрша туртса илмест, япăхмасть. Анчах çак пахалăх пергамент хучĕн кăна пур, ахаль хут витĕр çу та, шĕвек те сăрхăнса тухаççĕ.

МĂЙĂРПА ТЕХĔМЛĔХ

◆ Щит евĕрлĕ парта тĕвĕсем пулсан техĕмлĕхсемпе сипленни ырă витĕм кӳнине палăртаççĕ. Тӳнĕ 20-шер грамм импĕре, мускат мăйăрне, корицăна хутăштармалла, кĕленче банкăна ярса хупăлчапа çăтă хупмалла. Сиплеве уйăх каялса пынă чухне тытăнмалла.

Кашни ир апатчен çур сехет маларах çур чей кашăкĕ техĕмлĕхсен хутăшне сĕтпе сыпса ĕçмелле. Эмел пĕтиччченех сипленмелле. Унтан 10 кун тăхтамалла та çĕнĕ курс пуçламалла. Виçĕ курсран кая мар ирттермелле. Ытларах та юрать.

◆ Фибромиомăран сипленме кедр настойки хатĕрлесен лайăх.

1 стакан мăйăр хуппине тĕксĕм тĕслĕ кĕленчене ямалла, анинченех шурă эрех хушмалла. Тĕттĕм вырăнта виçĕ талăк лартмалла. Сăрăхтармалла мар.

Кунне 3 хут апатчен 15 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ валли настойкăн ултă виçи кирлĕ.

Сывлăх сыхлавĕн отличникĕ Ираида Данилова – Муркаш район больницин участок терапевчĕ. Вăл Чăваш патшалăх университечĕн медицина факультетĕнче аслă пĕлӳ илнĕ, сиплевре пуян опыт пухнă. Пĕрремĕш квалификаци категориллĕ тухтăр Чăваш Енри терапевтсен ассоциацийĕнче тăрать. Ĕçтешĕсем те, пациентсем те Ираида Семеновнăна хăйĕн тивĕçне пысăк яваплăхпа пурнăçланăшăн хисеплеççĕ.
Сăнӳкерчĕке райбольница сайтĕнчен илнĕ.

ШУРĂ ÇИРĔК ПАПКИПЕ

Пыршăлăх ĕçĕ пăсăлсан, хырăм кӳпĕнме пуçласан шурă çирĕк /ольха серая/ папки сиплĕ витĕм кӳрет.

Тин вĕренĕ 1 стакан шыва 1 апат кашăкĕ папка ямалла, 2 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле. Вар-хырăм йĕркене кĕриччченех сипленмелле.

ЧĔРĔ ЧЕЧЕКРЕН

Хăлха çакки курăкĕн /одуванчик/ чечекĕ тĕрлĕ чирпе кĕрешме пулăшать. Тĕксĕм тĕслĕ кĕленчене çурри таран хăлха çакки курăкĕн чĕрĕ чечекне тултармалла, анинченех шурă эрех хушмалла. 2 эрне лартмалла та сăрăхтармалла.

Настойка мигреньрен, пуç ыратнинчен лайăх. Приступ вăхăтĕнче унра йĕпетнĕ мамăкпа çамкана, тăнлавсене, ĕнсене сăтăрмалла. Унсăр пуçне пĕр кашăк настойкăпа лĕпкене йĕпетсе массаж хусканăвĕсемпе ӳте сăтăрма юрать. Тӳрех выртмалла. Часах питĕ хытă ыратни те иртет.

Çак настойкăпах вăхăт-вăхăтпа пуç миминчи юн çаврăнăшне лайăхлатма – мăй сыпписене, остеохондроз, невралги чухне ыратакан вырăнсене сăтăрмалла. Ыратакан тĕле настойкăпа компресс хурса ăшă япалапа чĕркени те ырă витĕм кӳрет.

ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
20.05	+ 18	+ 8
21.05	+ 20	+ 11
22.05	+ 22	+ 10
23.05	+ 19	+ 13
24.05	+ 21	+ 10
25.05	+ 23	+ 11
26.05	+ 24	+ 13

ÇЫРĂНТАРУ
ХЫПАР 2015
Май уйăхĕн 14-мĕшĕнчен тытăнса майăн 23-мĕшĕччен
«Хыпар» Издательство çурчĕн кăларăмĕсене 2015 çулăн II çуррине илсе тăмашкăн йӳнĕ хакпа çырăнтарăççĕ

Çавăн пекех пирĕн кăларăмсене «Чăваш пичечĕ», «Советская Чувашия» киоскĕсенче тата редакцире çырăнма пулать

"СЫВЛĂХСĂР" АН ЮЛĂР!
Эсир кăмăллакан "Сывлăх" хаçата 2015 çулăн II çуррине илсе тăма çак хаксемпе çырăнтараççĕ:
Почта уйрăмĕсенче – 210,06 тенкĕ *||декада вăхăтĕнче/*.
"Чăваш пичечĕ" тата "Советская Чувашия" киоскĕсенче – 114 тенкĕ.
Редакцире – 81 тенкĕ.

Хускану

ЮН ПУСĂМĔ ПЫСĂК ПУЛСАН

Гипертонипе чирлĕ çынсем валли юн пусăмне чакарма пулăшакан сиплев гимнастикин ятарлă комплексне хатĕрленĕ. Вăл висĕ пайран тăрать.

Пуçламăш пайĕ. Çÿллĕ мар хыçлă пукан çине ларса тумалла.

1. Ал лапписене хулпуççи çине хумалла, чавсасене çăмăллăн айккинелле ямалла – сывласа илмелле, чавсасене аялалла антармалла – сывласа кăлармалла /3 хут/.

2. Пÿрнесене чышка чăмăртамалла та сарса ямалла. Ура тупанĕсене черетпе пÿрнисем тата кĕлисем çине пусса ярăнтарса лармалла /12 хут/.

3. Алăсене çÿлелле çĕклемелле – сывласа илмелле, айккинелле сарса аялалла усмалла – сывласа кăлармалла /3 хут/.

4. Пукан хыçне сĕвенсе урасене лапписене урайĕнчен уйăрмасăр малалла-хыçалалла шуçтармалла. Ирĕклĕ сывламалла /3-5 хут/.

5. Алăсене айккинелле сармалла – сывласа илмелле, ал тупанĕсене чĕркуççисем çине хумалла, хулпуççисене малалла усмалла – сывласа кăлармалла /3-5 хут/.

6. Пукан çинче çурма выртнă май ал-урана айккинелле сармалла – сывласа илмелле, пĕрле тытмалла – сывласа кăлармалла /3-5 хут/.

7. Алăсене айккинелле сармалла – сывласа илмелле, чĕркуççисене алăсемпе тытса кăкăр патнелле туртмалла – сывласа кăлармалла /кашни чĕркуççине 2-шер хут/.

Тĕп пайĕ. Пукан хыçне тăрса тумалла.

1. Пукан хыçĕнчен тытса чĕрнесем çине çĕкленмелле – сывласа илмелле, кĕлисем çине анса тăмалла – сывласа кăлармалла /8-10 хут/.

2. Алăсене пилĕк çине хумалла – сывласа илмелле, кĕлеткене сылтăмалла-сулахаялла авмалла, пĕр еннелле авăннă чухне тепĕр енчи алла çÿлелле çĕклемелле /4-6 хут/.

3. Алăсене ирĕклĕ тытса кĕлеткене сулахаялла-сылтăмалла çавăрмалла, ирĕклĕ сывламалла /4-5 хут/.

4. Алăсене çÿлелле çĕклемелле – сывласа илмелле, унтан малалла ÿпĕнмелле те пукан ларкăчĕнчен тытмалла /4-6 хут/.

5. Алăсемпе пилĕкрен тытмалла, купарчасене сылтăмалла-сулахаялла пăрмалла, ирĕклĕ сывламалла /8-10 хут/.

6. Алăсене айккинелле сармалла, вĕсене малалла-хыçалалла çавăрттармалла, ирĕклĕ сывламалла /4 хут/.

7. Алăсене çÿлелле çĕклемелле – сывласа илмелле, лăстăрах усмалла та силлесе илмелле – сывласа кăлармалла /2-3 хут/.

8. Алăсене пилĕк çине хумалла, чавсасене хыçалалла ямалла – сывласа илмелле, чавсасене малалла ярса кăкăр кăшкарĕн аял пайне хĕстермелле, хырăма туртса кĕртмелле – сывласа кăлармалла /2-3 хут/.

Вĕçлекен пайĕ. Пукан çинче ларса тумалла.

1. Ала тупанĕсене хулпуççисем çине хумалла, чавсасене 4-шар хут малалла тата хыçалалла çавăрттармалла, ирĕклĕ сывламалла.

2. Пуçа майĕпен хыçалалла ямалла – сывласа илмелле, малалла пĕкмелле – сывласа кăлармалла /2-3 хут/, сулахаялла-сылтăмалла авмалла /4-6 хут/, икĕ еннелле черетпе çавăрттармалла. Ирĕклĕ сывламалла.

3. Ура лапписене урайĕнчен уйăрмасăр çавра хусканусем тумалла, ирĕклĕ сывламалла /кашни еннелле 3-шер çаврăм/.

4. Алăсене çÿлелле çĕклемелле – сывласа илмелле. Алă тупанĕсене, чавсасене, хулпуççисене çемçетмелле, алăсене аялалла ямалла – сывласа кăлармалла /3 хут/.

Занятисен вăхăчĕ – 10-20 минут. Гимнастика комплексне кунне икĕ хут – ирхине тата кунăн иккĕмĕш çурринче – тума юрать. Хусканусен йĕркине пăсмалла мар.

Ӳсĕ курма

ĔНСЕ ХЫТСАХ ЛАРАТЬ

Мăй остеохондрозĕ аптратсан вăхăт-вăхăтпа пуç çаврăнать, хытса ларнă ĕнсе синдромĕ аталанать: малтан мăй, ĕнсе мышцисем ыратаççĕ, унтан ыратни çамка патнех çитет. Ыратние иртерме çак мелсемпе усă курни пулăшĕ.

✦ Хĕрен çулçисене вĕрекен шыва чиксе кăлармалла та кăштах сивĕтсе ĕнсе çине хумалла, ăша шарфпа чĕркесе çыхмалла. Процедурăна çĕрлене хирĕç тумалла, компреспах çывăрмалла. Сиплев курсĕ – 5-10 процедура.

Остеохондроз вĕрĕлесрен хÿтĕленме çак сиплеве висĕ уйăхра пĕрре иртермелле.

✦ Сельдерейăн 1 апат кашăкĕ вăррине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 2 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – сывлăх лайăхланиччен.

✦ Висĕ пысăк лимона хуппипех тата вăррисĕр тăватă шăл ыхрапа пĕрле аш арманĕпе авăртмалла. Хутăша икĕ литр банкине хумалла, хĕрринченых тин вĕренĕ шыв ямалла. 2 сехет лартмалла. Силлесе пăтратнă çур стакан çак эмеле выç хырăмла /вархырăм, пÿре чирлĕ мар пулсан/ ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

✦ Вĕтĕ теркăпа вăтам çĕрулмине хырмалла. Пулнă пăтта пылпа çурмалла хутăштармалла. Пир пусмапа ĕнсе çине хумалла, ăшă чĕркемелле. Каçхине çывăрма выртас умĕн 2-3 сехет тытмалла. Сиплев – сывлăх лайăхланиччен.

✦ Килти аптечкăра малтанах хатĕрленĕ ыратнине иртерекен настойка пулсан лайăх. Шапа хупаххин вĕтетнĕ чĕрĕ чечекĕпе тунине пĕр ывăç илсе 1:1 шайлашупа нашатырь спирчĕпе хутăштармалла. Тĕттĕм вырăнта пĕр уйăх лартнă хыççăн сăрăхтармалла. Настойкăпа çĕрлене хирĕç ыратакан вырăна сăтăрмалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

✦ Остеохондроз вĕрĕлнĕ тапхăрта рационран кăшкаруччи йÿçекĕпе пуян çимĕçсене /какай шÿрпи, кăшкаруччи, инжир, какао, çăра чей, шăккалат, ирсĕм/ кăлармалла.

Вĕрĕлмен чухне ирсерен васкамасăр çакăн пек хусканусен туни усăллă.

✦ Алăсемпе черетпе çамкана, тăнлавсене, ĕнсене, пуç тÿпине темиçе çеккунт пусаркаламалла. Ку юн çаврăнăшне йĕркене кĕртет, пуç çаврăннине иртерме пулăшать.

✦ Янаха кăкăр патнелле майĕпен туртăнтармалла. 5-6 хут тумалла.

✦ Пуçа асăрханса сылтăмалла, унтан сулахаялла пăрмалла.

✦ Янаха кăкăр патнелле антармалла та каллех пуçа сылтăмалла-сулахаялла çавăрмалла.

✦ Пуçа хыçалалла ямалла, сылтăм хăлхапа – сылтăм хулпуççине, сулахай хăлхапа сулахай хулпуççине перĕнме тăрăшмалла.

Ешĕл аптека

АЛЛЕРГИ ШАТРИПЕ КĔРЕШМЕ

Аллергие пула ÿт сиенленни /вĕлтрен шатри, атопи дерматичĕ, ытти/ чылай чухне шалти органсен ĕçĕ пăсăлнипе çыхăннă. Çавăнпа чи малтанах сывлăха тĕрĕслеттермелле, тĕп чиртен сипленмелле.

Аллергенпа хутшăнасран асăрханни, апатланăва йĕркене кĕртни пĕлтерĕшлĕ. Рационран ăшаланă, тĕтĕмленĕ, пăрăçлă çимĕçсене, шăккалата, цитруссене кăлармалла.

Тухтăрпа канашласа фитотерапи валли эмел курăкĕсем суйласа илме юрать. Сиплев пуçламăшĕнче курăк шĕвекĕн палăртнă висин виççĕмĕш пайне кăна ĕçсе пăхмалла. 48 сехет хушшинче япăх реакци пулманни ăна сирĕн организм йышăннине пĕлтерет. Чылай чухне атопи дерматичĕпе вĕлтрен шатринчен пылак тымар /корень солодки/ тата шăши кикенекĕн /череда/ шĕвекĕсем пулăшаççĕ.

Вĕтетнĕ типĕ 1 чей кашăкĕ пылак тымара тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, хупăлчапа витмелле, вăйсăр çулăм çинче 30 минут вĕретмелле, илсен 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апата уямасăр стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле. Курс - 2 эрне.

Вĕтетнĕ типĕ 1 апат кашăкĕ шăши кикенекне çур литр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 15 минут вĕретмелле, илсен 30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апата уямасăр çуршар стакан ĕçмелле. Курс – 2 эрне.

4 апат кашăкĕ шăши кикенекне 800 миллилитр шыва ямалла, хупăлчапа витсе 25 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла. Ӳтри аллерги шатрисем çине примочка хума е ваннăчкăсем тума усă курмалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Ӳт аллерги реакцине ытла та сисĕмлĕ пулсан салата шапа хупаххин /мать-и-мачеха/, вил шыв курăкĕн /манжетка обыкновенная/, шăнăр курăкĕн /подорожник/ çамрăк çулçисене хушни усăллă. Витĕмĕ лайăхрах пултăр тесен кашни апатра шăнăр курăкĕн сакăр çулçине çимелле.

Çĕрлене хирĕç чăрăш тăррин /хвощ/, шăши кикенекĕн, хупах тымарĕн, эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекĕн, хурлăхан çулçин, кушак курăкĕн /валериана/ тымарĕн шĕвекĕсемпе 15-20 минутлăх ванна кĕме юрать. Çак тĕллевпе кирек хăш чĕртавара пĕр ывăç илсе тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла, ăшă шывлă ваннăна ямалла. Процедура атопи дерматичĕ аптратсан уйрăмах витĕмлĕ.

Çак чир вĕрĕлсен аппликаци усăллă. Хупахăн вĕтетнĕ чĕрĕ 5 апат кашăкĕ çулçине тата чăрăш тăррин 1 апат кашăкĕ типĕ курăкне çур литр сĕте ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10 минут пиçĕхтермелле, сăрăхтармалла. Курăксен хутăшне сĕтрен кăларса илмелле, сиенленнĕ ÿт çине хумалла, 15-20 минутран тытмалла. Аппликацие кунне 3-4 хут сываличчене хумалла.

ЙĔТĔН ВĂРРИ СИПЛЕТ

Йĕтĕн /лен/ вăрринче шыçнине лайăх иртерекен лăймака пур. Анчах йĕтĕн вăррипе пыршăлăх хĕсĕннин /непроходимость кишечника/ кирек хăш форми чухне те усă курма юрамасть.

◆ Шăк хăмпин шыççи /цистит/, пÿре шыççи /пиелонефрит/ аптратсан, шăк хăмпинче чул пулсан, урасем тăртансан. 4 чей кашăкĕ йĕтĕн вăррине 1 литр шыва ямалла, 10 минут пĕçермелле, илсен 1 сехет лартмалла. Кашни икĕ сехетре ăшă шĕвеке стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле.

◆ Çак тĕллевпех тепĕр тĕрлĕ шĕвек хатĕрлеме пулать. 1 апат кашăкĕ вăрра тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 2 хут – ирхине пуç хырăмла тата каçхине çывăрма выртас умĕн – 1-ер стакан ĕçмелле.

◆ Вар-хырăм ĕçне лайăхлатма 100 грамм йĕтĕн вăррине кофе арманĕпе вĕтетмелле, 250 грамм тасатман /нерафинированное/ хĕвелçаврăнăш çăвĕ хушса 7 кун лартмалла, вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле. Кунне 3 хут апатчен 40-60 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

◆ Сахăр диабечĕпе чирлĕ пулсан 1-3 чей кашăкĕ /сын висине кура/ йĕтĕн вăррине 1 стакан вĕренĕ сивĕ шыва ямалла, вăхăт-вăхăтпа пăтратса 2-3 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Çывăрма выртас умĕн ĕçмелле. Е 2 апат кашăкĕ йĕтĕн вăррине çăнăх пуличчен тÿмелле, тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, хупăлчапа витсе 5 минут вĕретмелле. Хупăлчине уçмасăрах сивĕтмелле. Шĕвеке пĕр сăтăркăпа, ирхи апатчен 30 минут маларах, ăшăлла ĕçмелле. Сиплев курсĕ – çур çул.

КАТАРАКТА ЧУХНЕ

Катарактăллă куçа сиплеме укроп вăррипе те усă кураççĕ. Пĕчĕк кăна икĕ пир хутаç çĕлемелле. Вĕсене 1-ер апат кашăкĕ укроп вăрри тултарса тăкăнасран анисене çыхмалла. Хутаçсене тин вĕренĕ шыва ярса кăштах пирчеме памалла. Унтан кăлармалла, пăрса илмелле, сивĕнсен куçсем çине хумалла. Çиелтен алшăллипе витсе 20 минут выртмалла.

Укроп вăрриллĕ çак хутаçсемпе тата 5 хут усă курма юрать. Процедурăна кунне пĕр хут тумалла.

Сывлăх
19 (835) №, 2015, май, 20

Диабет

УРА ЛАППИНЕ ТИМЛĔ ПĂХМАЛЛА

Сахăр диабечĕпе аптракансен ура лапписене питĕ тимлĕ пăхмалла. Ӳчĕ типесрен, ҫуркаланасран, суранланасран, диабет лаппи аталанасран асăрханмалла. Кĕсенленсен тухтăр пулăшăвĕ кирлех. Ҫак йĕркесене пăхăнни пĕлтерĕшлĕ.

◆ Урасене кашни кунах тăрăшса ҫумалла, асăрханса шăлмалла, ӳт сиенленнипе сиенленменнине палăртма тимлĕ сăнаса тĕрĕслемелле.

◆ Урасем ытлашши шăнасран е пиҫĕхесрен асăрханмалла, ҫара уран ҫӳремелле мар.

◆ Атă-пушмак хĕтлĕ пултăр, урасене ан шăйăрттартăр. Чăлхасене кашни кунах тасисемпе улăштармалла.

◆ Сурансене йод, спирт, марганцовка, зеленка сĕрмелле мар. Ытах, 3 процентлă аптека водород перекисĕпе усă курма юрать.

◆ Мозольсенчен хăтăлма пемзăпа е пилкăпа усă курсан лайăхрах. Чĕрнесене тӳрĕ, кĕтесĕсене ҫавракалатмасăр касмалла, хытнă хулăн чĕрнесене пилкăпа хырмалла.

◆ Ӳт типĕ пулсан, ҫуркаланас хăрушлăх сиксе тухсан ҫуллă крем сĕрме пулать. Анчах пӳрнесен хушшисене сĕрме юрамасть!

◆ Ҫуркаланчăксем тарăнлансан, юнăхма пуҫласан специалист патне каймалла.

Халăх мелĕсенчен ҫак рецептсем витĕмлине палăртаҫҫĕ.

◆ Сиенленнĕ ӳте кунне темиҫе хут уртăшăн /можжевельник/ типĕ ҫулҫинчен хатĕрленĕ порошок сапмалла. Вăл лайăх тасатать, типĕтет.

◆ Эвкалиптăн 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ ҫулҫине тин вĕренĕ ҫур литр шыва ямалла, вĕрекен шыв мунчине 15 минута лартмалла. Сивĕнсен сăрăхтармалла, 2 апат кашăкĕ пыл хушмалла. Ҫак шĕвекпе сиенленнĕ ӳт ҫине примочка хумалла е ăна 2-3 литр шыва ярса ура лапписене чиксе лармалла. Курс – сурансене ӳт иличчен.

◆ Ура лапписене пыл сĕрмелле. Темиҫе чĕрĕ хупах ҫулҫине кăштах лӳчĕркесе сĕрнĕ пыл ҫине темиҫе сийпе хумалла, ҫăм тутăрпа чĕркемелле. Малтанхи пилĕк кун компрессене кашни кун хумалла, малалла – кун сиктерсе, сываличченех.

◆ Бинта гвоздикăн эфир ҫăвĕнче /ăна аллерги ҫук пулсан, ҫакна палăртма малатрах ҫăва чавсан шал енчи хутламĕ тĕлĕнчи ӳте сĕрмелле/ йĕпетмелле, суран ҫине хурса ҫыхăпа ҫирĕплетмелле. Ҫĕрĕпех тытмалла, ирхине ҫыхха илмелле. Ҫапла сиплеННĕ вăхăтрах апатчен ҫур сехет маларах 1 стакан шыва 2 тумлам гвоздика ҫăвĕ ярса ĕҫмелле. Курс – сываличчен.

◆ Ҫĕмĕртĕн типĕтнĕ 20 ҫырлине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вĕрекен шыв мунчине 20 минута лартмалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Шĕвекпе сиенленнĕ ӳте кунне темиҫе хут ҫумалла. Сиплев курсĕ – сываличчен.

◆ Профилактика тĕллевĕпе сезонра кунне 1-ер стакан хура ҫырла /черника/ лайăх чăмласа ҫимелле. Ҫак вăхăтрах унăн ҫулҫин шĕвекне ĕҫмелле. 1 апат кашăкĕ чĕртавара тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, ҫур сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер стакан ĕҫмелле. Курс – 3 эрне.

Халăх медицини

УПА НĂРРИ СĂТĂРҪĂ КĂНА МАР...

Пахчаҫăсемпе сад ăстисем упа нăррине /медведка, капустянка/ питĕ килĕштермеҫҫĕ. Ара, вăл пахча ҫимĕҫ культурисене тĕлĕнмелле хăвăртлăхпа пĕтерет. Ҫапах та ăна ытлашшипех тиркер мар-ха, халăх медицининче унпа туберкулезран сипленнĕ чухне усă кураҫҫĕ.

Авалхи сиплев

Китай сиплевҫисем мĕн авалах упа нăрринчен туберкулезран сыватма кирлĕ эмел хатĕрлеме пĕлнĕ. Пахча сăтăрҫипе онкологи чирĕсене хирĕҫ кĕрешме те усă курнă теҫҫĕ. Тĕпчевсем кăтартса панă тăрăх – упа нăрри туберкулезпа чирлĕ ҫынсене чăннипех пулăшма пултарать, мĕншĕн тесен унра туберкулез патакĕн хуппине аркатакан фермент пур.

Хăҫан пухаҫҫĕ

3,5-5 сантиметр тăршшĕ нăрă тулаш енчен пĕчĕк рака аса илтерет. Хĕлле вăл ҫĕр ăшĕнче тарăнра сыврать. Ҫиеле ҫуркунне тăпра 12-15 градуса ҫити ăшăнсан тухать. Май-август уйăхĕсенче нăрă уйрăмах активлă – ăна шăпах ҫак тапхăрта пухмалла. Паллах, хурт-кăпшанка пĕтермелли химикатсем сапман вырăнта.

Упа нăрри асăннă вăхăтра ялан тенĕ пекех ҫĕр айĕнче пурăннăран ăна ҫиелелле астарса кăларма ҫăмăл мар. Ҫак тĕллевпе сăрапа, тислĕкпе, пăтăпа усă кураҫҫĕ.

Эмел хатĕрлеме

Чĕрĕ упа нăррисене кăна пухмалла, мĕншĕн тесен вĕсене типĕтес умĕн тасатмалла. Малтан хуртсене ҫăваҫҫĕ те пĕр-пĕр савăта ярса 3 кун лартаҫҫĕ. Ҫак вăхăтра вĕсен пыршăлăхĕ тасалать. Унтан спиртпа дезинфекцилесен аван. Вĕтетиччен хĕвел ҫинче е 42 градусран вĕри мар /унсăрăн усăллă ферментсем пĕтеҫҫĕ/ духовкăра типĕтмелле. Хĕвел ҫинче типĕтнĕ чухне шăнаран хӳтĕлеме упа нăррине марлĕпа витмелле. Нăрра усă курас умĕн порошок пуличчен тӳмелле. Типĕтнĕ чĕртавар лайăх упранать.

Мĕнле ĕҫеҫҫĕ

Сипленме пуҫлас умĕн рационран тăварлă апата, шăккалата, кофĕне пачах кăлармалла, алкоголь, табак ҫинчен манмалла. Сипленнĕ вăхăтра тутлăхлă апатланмалла, вăр хытасран асăрханмалла. Юлашки сĕнӳ уйрăмах пĕлтерĕшлĕ, мĕншĕн тесен вилнĕ туберкулез патакĕн каяшпа пĕрле тухмалла.

Тӳпелесе тултарнă 2 апат кашăкĕ упа нăрри порошокне ҫур литр шĕвĕ пылпа е пылак сироппа кăмалексем пуласран питĕ лайăх пăтратса хутăштармалла. Тĕттĕм вырăнта пĕр талăк лартмалла. Апатчен 30 минут маларах 3-4-шар апат кашăкĕ эмеле вĕренĕ шывпа сыпса ĕҫмелле. Хатĕрлени 2-3 куна ҫитет.

Пăтта хушса

Сахăр диабечĕпе чирлĕ ҫынсен туберкулезран сипленнĕ чухне пĕр курс валли 30 грамм порошок кирлĕ. Ăна 35-40 градус кирек епле пăтта 5-шер грамм хушса кунне 3 хут ҫимелле. Е ҫакăн чухлех порошока шывпа сыпса ĕҫме юрать.

Туберкулезăн йывăр формипе аптрасан сывлăх лайăхланма пуҫличчен виҫĕ е ытларах курс ирттерме тивет. Упа ҫырлипе сипленекенсем вăл ырă витĕм кӳнине палăртаҫҫĕ: аппетит лайăхланать, ӳслĕк чакать. Температура 37,2 градуса ҫити хăпарни организм чирпе кĕрешнине палăртать.

Упа нăрри медицина препарачĕсен витĕмне вăйлатать. Сывалнă хыҫҫăн та профилактика тĕллевĕпе кашни ҫул пĕр сиплев курсĕ ирттерме сĕнеҫҫĕ. Упа нăррин эмелне туберкулезпа чирлĕ ҫынпа юнашар пурăнакансен те ҫулталăкра пĕрре ĕҫсен ытлашши пулас ҫук.

Кирлĕ пулĕ

ПУЧАХĔ ӲССЕН

Сахăр диабечĕ аптаратсан эмелсемпе сипленнĕ вăхăтрах халăх медицинин мелĕсемпе усă курни ҫăмăллăх кӳрет. Хура ҫырлан /черника/ типĕ ҫулҫине, шалча пăрҫин /фасоль/ хутаҫне, пучахĕ тухнă /хытма пуҫличчен/ ешĕл сĕлĕ курăкне пĕр виҫепе илсе хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр ҫулăм ҫинче 5 минут тытмалла. Илсен 1 сехетрен сăрăхтармалла, тĕлĕнчине пăчăртаса юхтармалла.

Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах стаканăн виҫҫĕмĕш пайне ĕҫмелле. Курс – юнри сахăр шайĕ йĕркене кĕриччен. Ăна тĕрĕслесех тăмалла.

ШАТРА КУРĂКĔПЕ

Пӳрери кистаран сипленме шатра курăкĕ /пастушья сумка/ пулăшать. 1 чей кашăкĕ вĕтетнĕ курăка тин вĕренĕ ҫур литр шыва ямалла, 20-30 минутран сăрăхтармалла. Кунне пĕрре апат умĕн виҫĕ эрне ĕҫмелле. Ҫапла сипленнĕ вăхăтрах каҫхине ҫывăрма выртас умĕн сĕлĕ пĕрчи пысăкăш мумиё касăкне ĕммелле. Виҫĕ эрнелĕх курс хыҫҫăн пĕр уйăх тăхтамалла та тепĕр сиплев ирттермелле.

Сипленнĕ чухне сахăра пылпа улăштармалла. Какай ҫимелле мар. Рационра пулă, тăпăрчă, сĕт ҫимĕҫĕсем пулсан вырăнлă.

ВĔРĔЛНИНЕ ИРТТЕРЕТ

Шăк хăмпин шыҫҫи /цистит/ вĕрĕлсен паха витĕм кӳрекен ансат рецепт пур. 1 стакан пыла, 1 стакан хура йӳҫ кăшман сĕткенне, 1 стакан шурă эрехе хутăштармалла. Тĕттĕм вырăнта пӳлĕм температуринче 2 эрне лартмалла. Кунне 3 хут апатчен ҫур сехет маларах 2-шер апат кашăкĕ ĕҫмелле. Сиплев курсĕ – хутăша ĕҫсе яриччен.

Пĕр эрне тăхтанă хыҫҫăн тепĕр курс ирттермелле. Организма хăнăхтарма 1 чей кашăкĕнчен пуҫласан лайăх. Унтан виҫене майĕпен ӳстерсе пымалла, пĕрре ĕҫнĕ чухне 2-шер апат кашăкне ҫитермелле.

КĔЛЕ ХЫТĂ ЫРАТАТЬ

Ҫур витре шыва вĕреме кĕртмелле, 5 апат кашăкĕ типĕ чăрăш тăрри /хвощ полевой/, 2-шер апат кашăкĕ тăвар, сода, горчица порошокĕ хушса 5 минут вĕретмелле. Шыв кăштах сивĕнсен унта урасене чиксе 15-20 минут лармалла. Унтан ҫăм чăлха тăхăнса ҫывăрма выртмалла.

Курс – 10 кун. Ҫавăн чухлех тăхтамалла та тепĕр курс пуҫламалла. Пĕр уйăх сипленнĕ хыҫҫăн ыратни иртнине ҫирĕплетеҫҫĕ. Кирлĕ пулсан тепĕр сиплев курсĕ ирттерме юрать. Анчах курс вăхăтĕнче пĕр ванна та сиктермелле мар.

ШĂМĂРАН – КĂВАК СУХАН

Уран пуҫ пӳрнинче шăмă ҫитĕнсен кăвак суханпа сиплени ҫăмăллăх кӳрет.

✦ Прополис касăкне пӳрнесемпе йăваласа ҫемҫетмелле те мăкăрăлнă шăмă ҫине хумалла, ҫиелтен типĕ япалапа ҫыхмалла. Компреса ҫĕрĕпех тытмалла. Прополисăн аптека настойкипе усă курма пулать.

✦ Пĕр пай 3 процентлă /хăватлăраххи юрамасть, ӳт пиҫсе кайма пултарать/ йода, пĕр пай лимон сĕткенне, тӳнĕ 2 аспирин тӳмине пĕрле пăтратмалла. Хутăша мамăк дискпа шăмă ҫине хумалла. Ăшă пусмапа тата полиэтилен пленкăпа витмелле, бинтпа ҫыхмалла. Компреса кашни кун хумалла. Курс – 3 кун. Пĕр эрне тăхтанă хыҫҫăн тепĕр курс ирттермелле.

✦ Чĕрĕ кăшкарутине алăпа нимĕр пуличчен лӳчĕркемелле. Ҫак пăтта марлĕпа мăкăль ҫине хумалла, полиэтиленпа витсе бинтпа ҫыхмалла. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

✦ Кăвак сухана теркăпа хырмалла, 2 сий марлĕпа шăмă ҫине хумалла, пластырьпе ҫирĕплетмелле. Ҫиелтен полиэтилен хутаҫ тăхăнмалла. Компреса ҫĕрĕпех тытмалла. Ирхине урасене ҫумалла, лайăх шăлса типĕтмелле, 3 процентлă йод сĕрмелле. Сиплев – 3 уйăх кашни кун.

✦ Каҫхине урасене ăшă шыва чиксе лармалла. Шăмăсем ҫине вată хăяр касăкĕсем хурса полиэтиленпа витмелле, чăлха тăхăнмалла. Компреса ҫĕрĕпех тытмалла.

Илемлĕх тĕпелĕ

ПАХЧАРА ЎСТЕРСЕН АВАН

Пахчара илеме, çамрăклăха упрама пулăшакан ўсентăран валли ятарлă йăрансем уйăрмаллах.

Çĕр çырли /земляника/. Унăн маскисем питпе мăй ўчĕшĕн усăллă. Çырлана нимĕрлемелле, пит çине хумалла. 10 минутран ăшă шывпа çуса тасатмалла.

Матрўшке /душица/. Унăн

ваннисем нерв тытăмне лăплантараççĕ. 100-200 грамм типĕ курăка тин вĕренĕ 2-3 литр шыва ямалла, шыв мунчине лартса 15 минут пиçĕхтермелле. Илсен 45 минутран сăрăхтармалла, ваннăри шыва ямалла. Унта 10-15 минут выртмалла.

Матрўшке компресĕ вăрăмтуна çыртсан, шатра тухсан кĕçĕтнине ирттерет. Тин вĕренĕ 1 стакан шыва 1 апат кашăкĕ курăк ямалла, 20 минут лартмалла. Шĕвекпе кĕçĕтекен ўте сăтăрмалла.

Шурă лили. Тымарĕн сĕткенĕ ўт пиçĕлĕхне таварать. Лили суханĕн 20 грамм сĕткенне, 20 грамм пыла,

ирĕлтернĕ 10 грамм карас ăвăсне хутăштарса пите сĕрмелле. Маска хытсан ăна пластик кашăкпа хырса тасатмалла.

Пигмент пăнчисемпе кĕрешме чечекĕнчен шĕвек хатĕрлемелле. 1-2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ чечеке тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 15 минутран сăрăхтармалла. Ирхине тата каçхине шĕвекпе пит çумалла.

Ирис. Чечекне касса илсен

илемĕпе савăнма чўлмеке лартма юрать. Тымарĕпе шăла шуратма усă курмалла. Таса тымара теркăпа хырмалла, пулнă пăтта вăхăт-вăхăтпа чăмламалла.

Петрушка. Шĕвекĕ ўте лайăх тасатать. 3 чей кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 15 минута вĕрекен шыв мунчине лартмалла. Сивĕнсен сăрăхтармалла, малтанхи калăпăшне çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. 1 лимон сĕткенĕпе хутăштармалла. Шĕвекпе пите сăтăрма усă курмалла.

Кресс-салат. Чĕкеç шатрисене çутатать. Ўсен-тăрана пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. Вĕретмелле те 1:3 шайлашупа пылпа хутăштармалла. Пите сĕрмелле, 20 минутран шывпа çуса тасатмалла.

Мĕнле ўстермелле-ха? Чечексене пĕр йăрана, пĕрпĕринчен уйăрарах, тăваткал метра 16 штукран ытла мар лартма юрать.

Петрушкăпа кресс-салат килĕштереççĕ, вĕсем хĕвел çути ялан лекекен вырăна кăмăлласçĕ.

Ирис, лили, çĕр çырли – нумай çул çитĕнекен ўсентăран. Вĕсене юнашар лартмалла мар: çĕр çырли хăйĕн хунавĕсемпе ытти сене сырса илет, тăпраран, шывран туртăхлă япаласене туртма пуçлать.

Матрўшке валли çурма сулхăн вырăн суйламалла, вăл пăхмасăр та лайăх сарăлать.

ЯВАПЛĂ СУЙЛАВ

Çўç кастармаллли куна та пысăк явапăхпа суйласа илмелле иккен.

Тунтикун. Çўçе çак кун кастарни пухăнса тулнă япăх туйăмсемпе асаилўсенчен хăтăлма пулăшать.

Ытларикун. Çак кун вăй-хал чакнă тата пĕлтерĕшлĕ йышăну тумалла пулсан çўç кастараççĕ.

Юнкун. Пурнăçа мĕн те пулин кăсăклине – çĕннине е маннă ырă пулăма, туссене, туйăмсене, пĕлĕве – илсе килес тетĕр пулсан çўç кастармалла.

Кĕçнерникун. Çўç кастармалли чи лайăх кун. Çак мелпе энергетика вампирĕсен витĕмне чакарма, телее туртса илме пулать теççĕ.

Эрнекун. Илемлĕх кунĕ, прическăна кăна мар, пĕтĕм сăн-сăпата лайăх енне улăштарма меллĕ.

Шăматкун. Çак кун кастарсан çўç сывалать, хуçинчен сиенлĕ энергетика хăпать.

Вырсарникун. Çўç кастарма сĕнмеççĕ, мĕншĕн тесен унпа пĕрле шăпана е ăнăçăва çухатма пулать.

МУМИЁ ХĂТАРАТЬ

Йывăç-курăк чечекре чухне аллергие пула сăмса юхать, ўте шатра тапса тухать. Çак амакран мумиё хăтăлма пулăшать.

Ирсерен выç хырăмла тата каçхине çывăрма выртас умĕн 0,2 грамм мумиё ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 25-28 кун. Кирлĕ пулсан 10 кун тăхтамалла та тепĕр курс ирттермелле. Аптекăра сутакан тасатнă мумиё кирлĕ.

Арçынсем валли

ШУР УТИПЕ ПИОН

◆ Уретитран сипленме шур утин /пырей/ 4 чей кашăкĕ вĕтетнĕ тымарне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 12 сехетрен сăрăхтармалла, тăкмалла мар. Каллех тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 10 минутран сăрăхтармалла. Халĕ çак шĕвексене пĕрле хутăштармалла. Кунне 4 хут çуршар стакан ĕçмелле.

◆ Кандидоз аптратсан эмел курăкĕн /ромашка лекарственная/ 3 апат кашăкĕ чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, хупăлчапа витсе сивĕниччен лартмалла. Çак шĕвекпе кандидоз сиенленĕ ар органĕсене тулаш енчен çуса илме усă курмалла.

◆ Ар хăватне ўстерме кашни кун 1 стакан аçтăрхан мăйăрне 3 сăтăрккăпа качака сĕчĕпе /кунне 2 стакан/ сыпса çимелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх. 2 эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс пуçламалла.

◆ Ар парĕ шыççан /простатит/ 1 пай пион тымарне 10 пай спирта ярса лартмалла. Кунне 3 хут апат хыççăн 30-40-шер тумлам ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăхран ытла мар.

Пĕлетĕр-и?

АПАТПА ÇЫХĂННĂ ЙĔРКЕСЕМ

✦Çулсем иртсе пынă май аппетит чакать. Ку организм ватăлнипе çыхăннă: шăрша туясси чакать, тутă рецепторĕсем вăйсăрланаççĕ, çавăнпа апат анасси те япăхать.

Шел, аслă çулсенчи çынсенчен хăшĕсем пĕтĕм апат тутлă мар тесе тăварлă, пылак, пăрăçлă апатсем ытларах çиме пуçлаççĕ. Ку сывлăха сиенлĕ витĕм кўрет.

✦Каçхине çывăрма выртас умĕн чăтма çук выçнине туйса илетĕр-и? Хăвăртрах шăл тасатма пуçлăр. Кунта психологи хăнăхăвĕ пулăшать: эпир шăла апат хыççăн тасататпăр вĕт-ха. Часах вара çиес килни те иртет.

✦Аппетита чакарма ароматерапи пулăшать. Алă айĕнче яланах грейпфрут хуппи пултăр. Ялан мĕн те пулин чăмлас килсен ăна е чечек, улма-çырла техĕмĕллĕ ароматçу, е духи шăршламалла. Выçлăхпа шăршă центрĕсем юнашарах вырнаçнă, Çавăнпа асăннă шăршăсем выçнин туйăмне вăхăтлăха вăйсăрлатма пултараççĕ.

Реклама тата пĕлтерўсем

ĔÇ РАБОТА

297.Требуются каменщики, монолитчики в Москву. Оплата своевременная. Т. 8-962-321-70-11.

ПУЛĂШУ УСЛУГИ

32.Лечение алкоголизма. Анонимно. Консультация бесплатно. С 8.30 до 19 ч., сб., воскр., – с 8.30 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.

345.Любая КРОВЛЯ. Т. 29-29-73.

346.Брусчатку, плитку. Т. 29-29-73.

ТУЯНАТĂП КУПЛЮ

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

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.ГРАВМАССУ, песок, **щебень, керамзит,** чернозем. Дешево. Доставка. Т.: 89276689713, 38-97-13.

9.Гравмассу, песок, щебень, керамзит. Д-ка. Т. 8-903-358-30-21.

11.Срубы для бани. Т. 37-28-74.

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

37.Ворота, калитки, **заборы,** навесы. КОВКА, **кровля,** обшивка сайдингом. Общестроительные и сварочные работы. Замер. Д-ка. Установка. Гарантия. **Пенсионерам – скидки.** Т.: 89022881447, 387574, metalservis21.ru

59.ТЕПЛИЦЫ от производителя. Низкие цены. Тел. 48-16-54.

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

296.ПЧЕЛОСЕМЬИ – 3800 руб. Т. 89613429059.

Редакци асăрхаттарать: халăх мелĕсемпе сипленме пуçлас умĕн тухтăрпа канашламалла.

«ХЫПАР» Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

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

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.

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, 56-20-07 – 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 19.05.2015 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 16 сехетре алă пуснă.
Тираж 5827. Заказ 1872.