ХЫПАР
# Ҫырлăх
1998 ҫулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуҫланă
12+
15 (831) №, 2015, апрель/ака, 22
Хакĕ ирĕклĕ

*Халăх медицини*

## ХЫТĂ ЫВĂНСАН

Вăй хушакан эмел хатĕрлеме 100 миллилитр алоэ сĕткенĕ, 500 грамм тÿнĕ аҫтăрхан мăйăрĕн тĕшши, 300 грамм пыл, 3-4 лимон сĕткенĕ кирлĕ. Сĕткене виҫĕ ҫултан ҫамрăк мар алоэрен юхтармалла. Ҫулҫисене касса иличчен ÿсен-тăрана виҫĕ кун ан шăварăр.

Пĕтĕмпех пĕрле хутăштармалла. Тутлă хутăша кунне 3 хут апатчен ҫур сехет маларах 1-ер апат кашăкĕ ҫимелле.

## СОЛИДОЛ, КУПĂСТА

Геморрой тертлентерсен халăхра ҫак ансат мелпе усă кураҫҫĕ. Пÿрнене стерильлĕ бинтпа чĕркемелле те таса солидола чиксе кăлармалла, ыратакан мăкăльсене сĕрсе тухмалла.

Кунне ҫур-икĕ стакан йÿҫĕтнĕ купăста шывне ĕҫмелле. Чĕрĕ сухан сĕткенне – кунне 3-4 хут 1-ер апат кашăкĕ.

## КĂКĂР ХĔРТЕТ

Кăкăр хĕртнинчен чĕрĕ купăста пулăшать. Каҫхине ҫывăрма выртиччен 5-10 минут маларах пĕр купăста ҫулҫине васкамасăр чăмласа ҫимелле. Сăмах май, ҫак мелпе усă курсан кăкăр хĕртни иртнипе пĕрлех ыйхă лайăхланать, хырăмлăх кÿпĕнме, пакăртатма пăрахать.

*Сăнаса пăхма*

## ВИТАМИН ҪИТМЕСТ...

**А витамин:** иммунитет, куҫ ҫивĕчлĕхĕ япăхаҫҫĕ, ÿт типет, тута кĕтесĕсем ҫуркаланаҫҫĕ. Ҫак витамин ҫăлкуҫĕсем – ҫу кăшт хушнă кишĕр, тинĕс пулли.

**Е витамин:** мышцăсем вăйсăрланаҫҫĕ, куҫ айĕсем тĕксĕмленеҫҫĕ, хытăрах та хытăрах ывăнма пуҫлатăр. Витамин тип ҫура, мăйăрта, хĕвелҫаврăнăш тĕшшинче пур.

**В1, В2, В6 витаминсем:** вĕчĕрхентерет, аппетит чакать, чĕре таппи пăсăлать. Витаминăн чи лайăх ҫăлкуҫĕсем – тулли тĕшĕрен пĕҫернĕ пăтă, ҫăкăр, сăмсалантарнă тырă.

**Д витамин:** мышцăсем час-часах ҫывăрса каяҫҫĕ, шăл хытах аптратать, тар нумай тухать. Ҫак витамин ҫуллă тинĕс пуллинче, тăпăрчăра, ҫăмартара пуринчен те ытларах.

**В12 витамин:** урасем ыратаҫҫĕ, кăмăл улшăнса тăрать, хăлха шавлать, ÿт тĕсĕ шуранка е сарăрах. Рационра ҫăмарта, сĕт, сăра ҫĕпри кирлĕ.

**С витамин:** час-часах шăнса пăсăлатăр, хăвăрт ывăнтарать, юн каять, шăл тунисем вăйсăрланаҫҫĕ. Витамин ҫăлкуҫĕ – йÿҫĕтнĕ купăста, киви, пылак пăрăҫ.

## ЮН ТЫМАРĔСЕНЕ ТАСАТМА

Юн тымарĕсене холестерин тăхисенчен тасатма ҫакăн пек хутăш хатĕрлеме пулать. Хуппинчен тасатнă 300 грамм ыхрана, 300 грамм сухана аш арманĕпе авăртмалла. Хĕренĕн пысăк мар тымарне теркăласа, 3 лимона вĕтĕ вакласа, пĕр ҫыхă ешĕле /петрушка, укроп е симĕс сухан/ вĕтетсе хушмалла, пăтратмалла. Пĕтĕмпех вĕренĕ 1,5 литр шыва ямалла, 20 сехет лартмалла.

Кунне 4 хут апатчен 30 минут маларах 2-шер десерт кашăкĕ хутăша 1 апат кашăкĕ пылпа пăтратса ĕҫмелле. Сиплев – эмел пĕтиччен. Юн тымарĕсене лайăххах ĕҫлеттерме ҫулталăкра 4 курс /ҫуркунне, ҫулла, кĕркунне, хĕлле/ иртттерме сĕнеҫҫĕ.

## ҪАНТАЛĂК

| | кăнтăрла | ҫĕрле |
|---|---|---|
| 22.04 | + 8 | - 2 |
| 23.04 | + 4 | - 2 |
| 24.04 | + 7 | 0 |
| 25.04 | + 7 | + 1 |
| 26.04 | + 7 | 0 |
| 27.04 | + 10 | + 2 |
| 28.04 | + 11 | + 4 |

## УРТĂШ ҪЫРЛИПЕ

Хăлха ыратсан 100 грамм кĕрекен кĕленчене ҫурри таран уртăш /можжевельник/ ҫырли тултармалла, анинченех шурă эрех хушмалла. Тĕттĕм вырăнта 21 кун лартмалла, хушăран силлесе илмелле. Ҫĕрлене хирĕҫ пĕр хăлхана 3-4 тумлам ăшă настойка тумлатмалла. 5 минут выртмалла, унтан ҫавăн пекех тепĕр хăлхана настойка тумлатмалла.

100 грамм кĕрекен кĕленчене ҫурри таран уртăш ҫырли тултармалла, анинченех олива е хĕвелҫаврăнăш ҫăвĕ хушмалла, шыв янă кастрюле лартмалла, вăйсăр ҫулăм ҫинче 3-4 сехет пиҫĕхтермелле. Пĕрремĕш рецептри пекех хăлхана ҫĕрлене хирĕҫ тумлатмалла.

Кашăкпа илнĕ пыла кăштах ăшăтмалла. Ҫĕрлене хирĕҫ кашни хăлхана ăшă пыла 3-4 тумлам ямалла.

Пĕтĕрнĕ мамăка мумиён ҫăра шĕвекĕнче йĕпетмелле, хăлхана тарăн мар чикмелле.

Пĕҫернĕ хĕрлĕ кăшманран сĕткен юхтармалла. Ăна хăлха шăтăкĕсене 3-4-шар тумлам ямалла. Сĕткен ыратнине иртттернипе пĕрлех хăлха илтессине лайăхлатать.

*Диабет*

## ҪĂКА ЧЕЧЕКĔПЕ СĔЛĔ

Юнри сахăр шайне чакарма хушма мелсемпе те усă курсан аван. Вĕсем тухтăр ҫырса панă сиплеве тата диетăна пуянлатма кирлĕ. Паллах, сахăра чакаракан терапие кулленех пăхăнмалли ҫинчен манма юрамасть.

**Ҫăка чейĕ.** 2 апат кашăкĕ типĕ чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Савăта хупăлчапа витсе 10 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Чейе 2-5 сехетлĕх тăхтасемпе кун тăршшĕпе ĕҫмелле. Сахăра чакаракан витĕмне вăйлатма сахăр йĕркене кĕрсе ҫитиччен пĕтĕм шĕвек вырăнне ҫак чейе кăна ĕҫме сĕнеҫҫĕ.

**Сĕлĕ шывĕ.** Ҫур стакан сĕлле виҫĕ стакан шыва ямалла. Вăйсăр ҫулăм ҫинче 15 минут вĕретмелле. Илсен 1 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Шĕвеке кунне 3-4 хут апат умĕн ҫуршар стакан ĕҫмелле. Курс – 2-3 эрне.

**Курăксен пуххи.** Пĕр виҫепе илнĕ вĕтетнĕ типĕ ҫăка чечекне, чавка пуҫ /клевер луговой/ чечекне, лавр ҫулҫине, хура ҫырла /черника/ ҫулҫине, вĕлтрене хутăштармалла. 1-2 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, савăта ăшă чĕркесе 20 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне пĕрре стаканăн виҫĕмĕш пайне ĕҫмелле. Курс – 2-4 эрне.

Муркаш районĕн тĕп больницинче халăха сывă пурнăҫ йĕркине хăнăхтарас ыйтусемпе тимлĕ ĕҫлеҫҫĕ, час-часах ятарлă мероприятисем иртттереҫҫĕ. Чирлĕ ҫынсене медицина пулăшăвĕпе вăхăтра тивĕҫтересси те – тĕп вырăнта. Больницăра опытлă, явапла специалистсем ĕҫлеҫҫĕ. Вĕсенчен Елена Кожевникова дерматовенеролог тухтăра палăртмалла. Елена Михайловна Чăваш патшалăх университечĕн медицина факультетĕнчен 2006 ҫулта вĕренсе тухнă. Пултаруллă тухтăр республикăри дерматовенерологсен обществинче тăрать.

Сăнÿкерчĕке больница сайтĕнчен илнĕ.

## ХĔҪ КУРĂКĔНЧЕН – СИПЛĔ МАҪ

Ыратакан мăя, хулпуҫҫисене, алăсене, урасене, ҫурăма, чĕркуҫҫисене сиплеме витĕмлĕ маҫ хатĕрлеме пулать.

1 килограмм услам ҫу е сысна ăш ҫăвĕ, е тип ҫу кирлĕ. Ҫăва эмальленĕ таса кастрюле ямалла, шыв мунчине лартса ăшăтмалла. Сивĕнсен ҫăнăх пуличчен вĕтетнĕ 200 грамм хĕҫ курăкĕн /сабельник/ тымарне тата 100 грамм тÿрĕ шатра кĕпҫине /лапчатка, калган/ майĕпен хушмалла. Ҫак вăхăтра хутăша йывăҫ кашăкпа пăтратсах тăмалла. Пĕр еннелле кăна пăтратма юрать, унсăрăн маҫ сийленсе кайма пултарать. Ăна сивĕтмĕшре упрамалла.

Усă курас умĕн маҫа ăшăтмалла. Унпа ыратакан вырăнсене сăтăрмалла та ҫăм утияпа витĕнсе выртмалла.


## ҪЫРĂНТАРУ ХЫПАР 2015

«Хыпар» Издательство ҫурчĕн кăларăмĕсене 2015 ҫулăн II ҫурринче илсе тăмашкăн Раҫҫей почтин мĕнпур уйрăмĕнче ҫырăнтараҫҫĕ

Ҫавăн пекех пирĕн кăларăмсене «Чăваш пичечĕ», «Советская Чувашия» киоскĕсенче тата редакцире ҫырăнма пулать

*Шута илме*

# ЭХ, ПУÇĂМ ЫРАТАТЬ!

**Пуç тĕрлĕ сăлтава пула ыратма пултарать: ывăннипе, çителĕксĕр е ытлашши çывăрнипе, пăчă пӳлĕмре нумай вăхăт пулнипе, стресс хыççăн... Мĕнле халăх мелĕсем пулăшма пултараççĕ-ха?**

## Ывăннипе

✦ Пĕтнĕкĕн /мята перечная/ вĕтетнĕ чĕрĕ е типĕ 2 апат кашăкĕ çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, савăта хупăлчапа витсе 15 минут лартмалла, вăхăт-вăхăтпа пăтратса илмелле, сăрăхтармалла. Кунне 2-3 хут çуршар стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

✦ Шурă явăнчăк курăкăн /яснотка белая/ 1 чей кашăкĕ типĕ чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кун тăршшĕпе чей вырăнне ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

✦ Тĕттĕм пӳлĕмре 20-25 минут шăплăхра выртса канмалла. Сулахай алă тупанне – ĕнсе айне, сылтăммине кăвапаран çӳлерех кăкăр умне хумалла. Япăх пулăмсене манма кăмăлли çинчен кăна шухăшлама тăрăшмалла.

## Юн пусăмĕ ӳссен

Артери гипертензийĕ аптратнă чухне пуç ыратнипе пĕрлех ăш пăтранма, пуç çаврăнма, хăлха шавлама, илтесси, тимлĕх япăхма пултарать. Васкавлă пулăшу вырăнне çак мелсемпе усă курма пулать.

✦ Чĕрĕ хăяра çаврашкасем туса касмалла, хупă куç хупанкисем çине 15-20 минута хумалла. Кунне пĕрре пуç ыратни иртиччен сипленмелле.

✦ Пĕр ывăç лачака тип курăкне /сушеница топяная/ çур литр шыва ямалла, 5 минут вĕретмелле. Сăрăхтармалла, ура ванни валли хатĕрленĕ шыва ямалла. Урасене унта 10-15 минут тытмалла. Шыв температури 37 градус ăшă пултăр.

✦ Пĕрер ывăç катăркас /боярышник/ çырлипе шăлан /шиповник çырлине термосри тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла. 3 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут çуршар стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

## Юн пусăмĕ чаксан

Гипотони чухне пуç ыратнин сăлтавĕ çанталăк тăрук улшăннипе е юн çаврăнăшĕ пăсăлнипе çыхăнма пултарать.

✦ Сĕт хушмасăр лайăх кофе пĕçермелле, 350 миллилитр кĕрекен савăта ямалла. Çур лимон сĕткенĕ тата икĕ-виçĕ чей кашăкĕ сахăр хушмалла. Кофене тӳрех ĕçсе ямалла. Вунă минутранах сывлăх лайăхланма кирлĕ.

✦ Розмаринăн пĕр ывăç типĕ çулçине тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – 1 уйăх.

✦ Чавка пуçăн /клевер луговой/ 1 апат кашăкĕ типĕ чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут çуршар стакан ĕçмелле. Курс – ыратни иртиччен.

*Ешĕл аптека*

# ЧЕЧЕКЕ ЛАРСАН ПУХМАЛЛА

Ăншăрт курăкне /адонис весенний, заячий мак, черногорка, горицвет, мохнатик/ апрель-май уйăхĕсенче пухса типĕтеççĕ. Çак ĕçе ӳсен-тăран чечеке ларнă хыççăн тусан тата лайăхрах. Ăна тăпраран 5-10 сантиметр çӳллĕшĕнчен касса илмелле. Чĕртавара хут çине çӳхе сийпе сарса хумалла, тĕттĕм, лайăх уçăлтарма май пур хуралтăра хăвăрт типĕтмелле. Майĕпен типĕтсен курăкри чĕре гликозичĕсем арканаççĕ.

Çак курăк препарачĕсемпе чĕре ĕçĕ пăсăлсан сипленеççĕ. Вĕсем чĕре ĕçне лайăхлатаççĕ, юн пусăмне ӳстереççĕ. Унсăр пуçне ку препаратсемпе шăнăр туртса хутлатсан, çӳлти сывлав çулĕсем шыçнинчен, ӳслĕкрен, шăк хăмпи шыçнинчен сипленеççĕ.

Шăнăр туртса хутлатсан 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ курăка тин вĕренĕ 1,5 стакан шыва ямалла. Тĕттĕм вырăнта 2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Шĕвеке кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Чĕре çитменлĕхĕ /сердечная недостаточность/ аталансан 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ чĕртавара тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

**Асăрханăр!** Ăншăрт курăкĕ наркăмăшлă, виçене çирĕп пăхăнмалла.

**Тата унпа çак тĕслĕхсенче сипленме юрамасть:** ача кĕтнĕ, ĕмĕртнĕ тапхăр, хырăмлăхпа вуник пумăклă пыршă язви, гастрит, аритми, энтероколит, чĕре витĕр юн куçасси пăсăлни, гипертрофиллĕ кардиомиопати, гипертони, брадикарди, стенокарди, юн кĕвелеслĕх пысăк пулни.

# КИШĔР ÇĂВĔ ХАТĔРЛЕТПĔР

Сĕтеклĕ кишĕре тасатмалла, вĕтĕ теркăпа хырмалла, эмальленĕ кастрюле пусармасăр тултармалла. Унтан пĕтĕмĕшле калăпăшĕ икĕ хут нумайланмалăх тип çу хушмалла, 2 сехете вĕрекен шыв мунчине лартмалла. Сивĕнсен çиеле пухăннă çăвне кашăкпа илсе банкăна ямалла. Кишĕрне кастрюльтех хăвармалла.

Каярахпа банкăри çу тăрăлать, çăри тĕпне ларать. Çиелтине çу пăтранасран асăрханса кĕленчене сăрăхтармалла. Унпа чирлесе нумай выртнипе ӳт шăтнинчен, пӳрлĕ мар кĕсенсенчен, ӳт çуркаланнинчен сипленеççĕ. Кишĕр çăвĕ хырăмлăхпа вуник пумăклă пыршă язви аптратсан та усăллă. Апат умĕн 1-2 чей кашăкĕ çу ĕçмелле.

# ЧĂМЛАК ВЫРĂННЕ

● Çăвартан ырă мар шăрăшă кĕрсен кун тăршшĕпе чăмлак вырăнне мандаринпа апельсинăн типĕ хуппине чăмламалла. Çăвара петрушкăпа лавр çулçи чăмлани, аир тымарĕн тата шурă армутин шĕвекĕсемпе чӳхени лайăх уçăлтараççĕ /тин вĕренĕ 1 стакан шыва 1 апат кашăкĕ чĕртавар ярса пиçĕхтермелле/. Кунне 2-3 панулми çимелле, вăл сывлава уçăлтарнипе пĕрлех çăвар ăшне тасатать.

● Ангина пуçлансан техĕмлĕх гвоздика пулăшать. Унра бактерисене пĕтерекен, вĕрилентернине чакаракан, тар кăларакан япаласем пур. Шăнса пăсăлсан, пыр ыратсан 1 стакан шыва 5 гвоздика ярса вĕретмелле. Ăшă шĕвеке 1 чей кашăкĕ пыл хушса пĕчĕк сыпкăмсемпе ĕçмелле.

● Ӳслĕк вăйлă пулсан, кăкăрта хăрăлтатсан типĕтнĕ палан çырлине вĕри пыла ярса 6 сехет лартмалла. Унтан 1 апат кашăкĕ хутăша тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, савăта ăшă чĕркесе 2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне темиçе хут стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле.

# ПАНУЛМИПЕ ЫХРА

**Пуç мимин юн тымарĕсен ĕçне лайăхлатма тутлă та усăллă эмел хатĕрлеме пулать.**

Теркăланă çур панулмипе хуппипех теркăланă апельсина, 2 чей кашăкĕ пыла, 5-10 аçтăрхан мăйăрĕн тӳнĕ тĕшшине хутăштармалла. Çак виçене пĕр кунра çисе ямалла. Курс – 2 эрне.

Атеросклерозран хӳтĕленме нимĕрленĕ пĕр ыхра шăлне теркăланă çур панулмипе хутăштармалла. Кунне 3 хут 1-2-шер апат кашăкĕ çитермелле. Курс – 1 уйăх.

Сывлăха пĕтĕмĕшле çирĕплетме каçхине чей вырăнне усăллă çак шĕвеке ĕçмелле. 1 апат кашăкĕ типĕ шăлан çырлине çумалла, тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле. Çулăм çинчен илмелле те хупă савăтпа 15 минут пиçĕхтерсе лартмалла. Пĕр ывăç типĕтнĕ панулми хуппи хушса тата 2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. 2 апат кашăкĕ пыл ярса çывăрма выртас умĕн ĕçмелле.

# КУННЕ – ВИÇĔ КИВИ

■ Кунне 2-3 киви çини юнри япăх холестерин шайне чакарма, организмра С тата Е витаминсен виçине ӳстерме пулăшать. Унсăр пуçне киви часчасах çини çăра юна шĕветме, инфарктран, тăхасем пулса каясран хӳтĕленме витĕм кӳрет.

■ Юн тымарĕсене холестеринран тасатма 1 стакан укроп вăррине, 2 апат кашăкĕ çăнăх пуличчен вĕтетнĕ кушак курăкĕн /валериана/ тымарне, 2 стакан пыла хутăштармалла. Пĕтĕмпех пысăк термоса хумалла, 2 литр вĕри шыв ямалла. 24 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

■ Чĕре чирĕпе стенокардипе аптрасан таса вĕри çатма çине 3 апат кашăкĕ вир кĕрпи хумалла, пăтратсах тăрса хĕртмелле. Унтан 150 миллилитр тин вĕренĕ шыв хушса вăл йăлтах хухиччен пĕçермелле. Пăтта пĕртан 4 пая уйăрмалла. Кун тăршшĕпе – 8, 12, 16, 20 сехетсенче – çимелле. Сиплев курсĕ – 10 кун.

# АЧАСЕНЕ ТЕ ЮРАТЬ

**Организмăн хӳтлĕх хăватне ӳстерекен, шăнса пăсăлсан сывалма пулăшакан çак шĕвексем ачасене те, ватă çынсене те юраççĕ.**

Чие çулçипе. 2 стакан шыва чиен 4 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ çулçине ямалла, вĕреме кĕртмелле те çулăм çинчен илмелле. 20 минутран сăрăхтармалла, 2 стакан сĕт, 3 апат кашăкĕ пыл хушмалла. Сивĕ шывра 1 апат кашăкĕ сĕлĕ çăнăхне пăтратмалла, малтан хатĕрленĕ хутăша ямалла, вĕреме кĕртмелле, малалла вĕретмелле мар. Кунне 3 хут çуршар стакан ăшăлла ĕçмелле.

Çĕр çырлин çулçипе. Çур литр вĕри шыва çĕр çырлин /клубника/ 4 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ çулçине ямалла. Вĕреме кĕртмелле те çулăм çинчен илмелле. 20 минутран сăрăхтармалла, 2 стакан сĕт, вĕтĕ теркăпа хырнă 1 кишĕр, 3 апат кашăкĕ пыл хушмалла. Пĕр кунра ĕçсе ямалла.

# ЙĔРКЕНЕ КĔРТЕТ

Юн пусăмĕ ӳссе аптратсан ăна йĕркене кĕртме сирень настойки пулăшать. Сирень чечеке ларсан турачĕсене татса илмелле те милĕксем пек çыхмалла, çакса типĕтмелле. Унтан асăрханса чечекĕсене çулçисемсĕр татса илмелле, кирек мĕнле кĕленчене тултармалла, анинченех шурă эрех хушмалла. Кĕленчене пăкăласа шкапа 10 куна лартмалла, кашни кун силле-силле илмелле. Вăхăт çитсен сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла.

Настойкăна кунне 2 хут кăшт шыва ярса 2-4 эрне ĕçмелле. 10 тумламран пуçламалла та 20 тумлама çитермелле. Настойкăпа ыратакан вырăнсене сăтăрма та, компресс хума та усă кураççĕ.

*Ан сиенле*

# ЭКЗЕМА ВĔРĔЛСЕН...

**Диетологсем палăртнă тăрăх – экзема вĕрĕлсен апата питĕ асăрханса çиме пуçламалла. Çак йĕркесене пĕлни вырăнлă.**

**1.** Экзема вĕрĕлсен çак çимĕçсем çинчен манма тивет: томат, çĕр çырли, хĕрлĕ панулми, çуллă апат, пылак, çĕрулми, хывăхне тасатнă паха сорт çăнăхран пĕçернĕ çăкăр-булка, пирожнăй тата торт.

**2.** Хăвăрт пăсăлакан çимĕçсене ытлашши çиесрен асăрханмалла. Сăмах паштет, какай хушса хатĕрленĕ салатсем пирки пырать.

**3.** Чир вĕрĕлнĕ тапхăрта рационра пахча çимĕç яшкисем, шывпа пĕçернĕ пăтăсем кăна пулмалла. Хуратул, сĕлĕ, вир кĕриписем, çутă тĕслĕ улма-çырла сĕткенĕ усăллă.

**4.** Какайран кăрккапа кролик аван, ăна кунне 150 грамм таран çиме юрать. Аша ăшаласа мар, пăшăхласа хатĕрлемелле. Иккĕмĕш блюдо валли – пăспа пĕçернĕ катлет, тефтели, гарнир – тĕрлĕ пăтă, пахча çимĕçрен хатĕрленĕ рагу. Çĕрулмине кукăль-икерчĕ таврашне чикĕлемелле. Юханшыв пулли кăна /сомпа карпсăр пуçне/ шывра пĕçерсе çимелле.

**5.** Кашни кун тăпăрчă, кефир, ряженка, ацидофилин, турăх çиме сĕнеççĕ.

**6.** Пахча çимĕç кирлĕ. Купăстапа пăрçа питĕ усăллă. Пăрçара белок нумаййине кура ăна экземăн çăмăл формипе чирлекенсен çимелле. Çав вăхăтрах гипертонипе те аптрасан апатра кăшман, шалча пăрçи, кресс-салат, çулçăллă салат аван. Рациона çарăк, кăшми кĕртмеллех. Вĕсенче С витамин – апельсинринчен, мандаринринчен, лимонринчен 2 хут, купăстапа кишĕртинчен 12 хут нумайрах. Салатра кăштах ешĕл çимĕç, хĕрен, петрушка, сельдерей юрать. Экземăпа чирĕ çыннăн гемоглобин шайĕ чакнă пулсан е вăл шăк чаракĕ çуккипе, е пыршăлăх кахал ĕçленипе аптарать пулсан укроп çимеллех. Чир лăпланнă тапхăрта сырлан /облепиха/, хура пилеш, хура хурлăхан, хăмла çырли, хура çырла, кăвак çырла, мăйăр, арпус, дыня, кавăн, кабачок усăллă.

Сипленнĕ вăхăтра крыжовник, пилеш, палан, шур çырли, кĕтмел юрамасçĕ.

**7.** Мĕн ĕçмелле-ха? Квас, сĕт, минерал шывĕ: боржоми, нарзан, "Арзни", "Славяновская", "Миргородская", "Московская".

**8.** Экзема вĕрĕлсен пăрçăлă, тăварлă, тĕтĕмленĕ апат юрамасть – вăл сывлăха япăхлатать. Çавăн пекех çăмарта, сĕт, суханпа ыхра хушнă салат çимелле мар. Цитруссем /апельсин, лимон, мандарин, грейпфрут/ тата кукурус хытах сиенлеççĕ. Хурăн çырли, краб, банан, алкоголь шĕвекĕсем, кофе, чей çинчен манма тивет.

*Тимлĕх*

# ПУРНĂÇ ИЛЕМĔПЕ САВĂНАСЧĔ

«Епле хитре пирĕн тавралăх. Пурăнас та пурăнас килет», – çапла шухăшласа пычĕ хĕр килĕ еннелле клевер уйĕ урлă утнă май. Ана çинчи сарă кусçлă, шурă куç харшиллĕ эмел курăкĕсем ун çине вăтанчăклăн пăхнăн туйăнчĕç.

Анчах çак илемлĕхе çепĕç хĕр малашне курайман та, хаклайман та пулĕччĕ. Хĕвеллĕ пĕр çурхи кун вăл кĕтмен çĕртен чирлесе ӳкрĕ. Температури хăпарса кайрĕ. Поликлиникăра тĕрĕсленсен рентген ӳкерчĕкĕ ӳпке çинче хура пăнчă пуррине палăртрĕ. Тухтăр ку туберкулезпа çыхăнма пултарнине çирĕплетрĕ.

Пике больницăра сипленчĕ, тухтăрсем тăрăшнипе хăвăртах самайланчĕ. Анализсем туберкулез чирĕ çуккине пĕлтерчĕç. Анчах хĕр çак хыпарпа лăпланса лармарĕ. Унăн йывăр чир пирки тарăнрах пĕлес килчĕ.

Паянхи кун ăслăлăх, медицина, тĕрлĕ технологи анлă аталаннă вăхăтра туберкулез чирне тĕпрен пĕтерсе хума пулать темелле. Анчах та чире амалантаракан усала çĕмĕллăнах çĕнтерме май çук. Тĕрĕссипе, вăл этемрен те маларах çуралнă-çке.

Туберкулеза ĕлĕк чахотка тенĕ. Вăл пуяннине те, чухăннине те тиркемест. Çак чирпе II Николай патша мăшăрĕ те чылай çул аптранă, пурнăçран уйрăлнă. Чире пуçаракан микроба ăна тупса палăртнă Р. Кох ăсчах ятне панă.

Кох патакĕ тĕрлĕ органра пурăнма, вĕсене чирлеттерме пултарать. Чи анлă сарăлни – ӳпке туберкулезĕ. Çак инфекци чирĕ çăмăллăнах çыпăçать. Чирлĕ çын ӳсĕрсен е хытă каласçан унăн микроблă сурчăкĕ сывввисене лекме пултарать. Çавăн пекех туберкулезлă çын тирпейсĕр сурса çӳресен унти микробсем сурчăк типсен те çӳлелле çĕкленсе ыттисен сывлав органĕсене сывлăш хутăшĕпе лекеççĕ. Çапла вара ӳпке туберкулезĕ сывлăш-тумлам мелпе ерекен чир. Вăл ытларах ачасене, çамрăксене, иммунитет хавшанă çынсене ерет. Тин çуралнă пепкесене ку чиртен хӳтĕлеме БЦЖ вакцинипе прививка тăваççĕ.

Организмра туберкулез чирне аталанма çын япăх условисенче пурăнни, стресс, пирус туртни, çителĕксĕр е тĕрĕс мар апатланни, эрех-сăрапа, наркотиксемпе иртĕхни, вăрăма тăсăлнă чирсем /ӳпкен, сахăр диабечĕ/ витĕм кӳреççĕ.

Туберкулезпа чирленин паллисем:

1/ висĕ е ытларах эрне ӳсĕрттерни;

2/ сăлтавсăрах начарланса пыни;

3/ каççерен сăлтавсăр тарлаттарни;

4/ вăй-хал чакни;

5/ температура хушăран 37,3–37, 5° таран хăпарни;

6/ кăкăр кăшкарĕ ыраткалани;

7/ апат анасси япăхни;

8/ ӳслĕкпе юнлă сурчăк тухкалани.

Çак паллăсенчен хăшне те пулин сиссенех тухтăр патне çул тытмалла. Чир пуррине палăртсан сиплев йĕркисене çирĕп пăхăнмалла. Тухтăр çырса панă эмелсене вăхăтра ĕçсен çеç чире çĕнтерме пулать. Унсăрăн Кох патакĕсем эмелсене хăнăхса улшăнса тăнине кура чиртен хăпма та май килмĕ. Чирлĕ çынна уçă сывлăш /хырлăхлă вырăн пулсан аванрах/, çителĕклĕ кану, белокпа, углеводсемпе пуян апат кирлĕ. Сухан, ыхра çимелле тата кашни 2 сехетрен апатланни вырăнлă. Сывалсан та çыннăн йĕркеллĕ условисенче пурăнмалла.

Кох патакĕсем нӳрĕк, таса мар, тусанлă вырăнсене юратаççĕ. Çавăнпа пӳлĕме час–часах уçăлтармалла, уçă сывлăшра ытларах пулма тăрăшмалла, спортпа туслашмалла, чирлĕ çын япалисене уйрăм тытмалла, лайăх имçамласа çумалла.

Туберкулезпа кĕрешме тухтăрпа канашланă хыççăн халăх мелĕсемпе усă курма пулать. Тĕслĕхрен, прополис спирт шĕвекне кунне висĕ хут пĕр апат кашăкĕ ĕçмелле. Иммунитета çирĕплетме эхинацея курăкĕн шĕвекне ĕçни те усăллă.

Этемĕн хăйĕн сывлăхне упрасси пирки нихăçан та манмалла мар. Сывă пурнăç йĕркине пăхăнма тăрăшмалла.

Республика шайĕнче «Шурă ромашка» акци иртни питĕ усăллă, вырăнлă. Çынсемшĕн чăннипех тăрăшакан тухтăрсене çĕре çити пуçа тайса тав сăмахĕ калас килет.

**Ирина ВЛАДИМИРОВА,**
Шаккăл шкулĕн учителĕ.
Канаш районĕ.

*Асанне çӳпçи*

# МУНЧА ХЫÇÇĂН

Аслă çулсенчи çынсем сыпăсем ыратнипе час-часах аптраççĕ. Чылай чухне ку сыпă кăмăрчакĕ типсе пынипе çыхăннă. Çавăнпа ăна çемçетмелли процедурăсем кирлĕ.

100 грамм сысна ăш çăвне ирĕлтермелле, 25 миллилитр аптека прополис настойки тата 1 десерт кашăкĕ пыл хушса пăтратмалла. Каçхине ванна е мунча хыççăн сыпăсене çак маçа сĕрмелле, çăм яплапа чĕркемелле, çаплах çывăрмалла. Ыратни иртиччене сипленмелле.

# МЕЧĔК ВЫРĂННЕ

Тăвар пухăннипе пӳрнесене тӳрлетме йывăрланчĕ-и? Çĕрулмипе вывăр. Ăна час-часах алла илсе мечĕк пек йăвалантарăр. Сăмах май, çĕрулмине хуппипех пĕçерсен шывне ан тăкăр. Вăл организмран шлаксене кăларать, пыршăлăха лăймакаран тасатать. Çĕрулми пĕçернĕ шыв артритпа, гипертонипе, чĕре чирĕсемпе аптрасан уйрăмах усăллă.

# СĂМСАНА ÇУМА

Гайморит тертлентерсен 2 чей кашăкĕ юман хуппине тата 1 чей кашăкĕ çăка чечекне тин вĕренĕ 750 миллилитр шыва ямалла. 5 минутран сăрăхтармалла. Пуçа хыçалалла ямалла та пĕр сăмса шăтăкне ăшă шĕвеке 2-3 тулли пипетка ямалла. 5-7 çеккунтран пуçа малалла пĕксе юхтарса кăлармалла. Процедурăна тепĕр сăмса шăтăкĕпе тумалла. Çак мелпе кунне 4 хутран кая мар çумалла.

# ВĔТĔ ХĂМПĂ ТУХАТЬ

● Тутана вĕтĕ хăмпă /герпес/ тухсан чирлĕ вырăна чĕре препарачĕпе корвалолпа пĕр хут çунтарса илни те çителĕклĕ.

● Хăмпа кунне висĕ хут ыхра сĕткенĕ сĕрсе сываличченех сипленмелле.

● Сырланăн /облепиха/ 1 чей кашăкĕ çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса пиçĕхтермелле. Шĕвеке кашни кун пĕр уйăх ĕçмелле. 10 кун тăхтанă хыççăн тата тепĕр уйăх сипленмелле.

● Тутари чир кĕсенĕсене кунне темиçе хут камфора спирчĕ сĕрмелле. Питĕ витĕмлĕ.

● Тута кĕçĕтме пуçласанах хăмпă тухма хатĕрленекен тĕле сурчăкпа йĕпетнĕ валидол тӳмипе сăтăрмалла. Хăмпă тухма ĕлкĕрнĕ пулсан ун çине валидол тӳмине хурса пластырьпе çирĕплетмелле, 30 минут тытмалла. Çак процедура хыççăн кĕсен хăвăрт типет.

# ÇУТÇАНТАЛĂК ПАРНИСЕМ

✦ Астма приступĕ сасартăк пуçлансан урпаран хатĕрленĕ кофе ĕçмелле, пĕр катăк пăр хыпмалла, нашатырь спирчĕ шăршламалла, ура хырăмĕсем çине горчичниксем хумалла.

✦ 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ çарăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 15 минут пĕçермелле, сăрăхтармалла. Кунне 4 хут – çуршар стакан, е çĕрлене хирĕç 1 стакан ĕçмелле. Çавăн пекех астма вĕрĕлсен çарăк сĕткенне вĕретсе ĕçни усăллă.

✦ Сывлăш пӳлĕнсе аптратсан катăркасăн /боярышник кроваво-красный/ 3 апат кашăкĕ çырлине тин вĕренĕ 3 стакан шыва ямалла, 40 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер стакан ĕçмелле.

✦ Вĕлтренĕн /крапива двудомная/ тӳпелесе тултарнă 1 чей кашăкĕ типĕ çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, пĕр хут вĕретсе илмелле те кăштах пиçĕхтерсе лартмалла. Кашни кун чей вырăнне ĕçмелле.

*Кирлĕ пулĕ*

# САР ÇИП УТИ, КĔТМЕЛ

■ Аслă çулсенчи çынсене шăк чаракĕ пĕтсен сар çип утипе /зверобой/ кĕтмел /брусника/ çулçи пулăшаççĕ. Вĕсене пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, çур сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх. Пĕр эрне тăхтанă хыççăн çĕнĕ курсирттермелле.

■ Юн сахал пулсан /малокровие/ 300 грамм пылак сухана /лук-порей/ нимĕрлемелле, 3 стакан типĕ шурă иçĕм эрехĕпе тата 100 грамм пылпа хутăштармалла. Тĕттĕм вырăнта 10 кун лартмалла, вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле. Унтан сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат хыççăн 30 минутран 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

■ Çăпан аптратса çитерчĕ-и? Шапа хупаххин /одуванчик/ 1 апат кашăкĕ типĕ тымарне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 15 минут маларах стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 7 кун. Пĕр эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле.

Витĕмлĕ

# ÇĔМĔРТ ÇИНЧЕН – МАЛАЛЛА

■ Куç шыçсан çĕмĕртĕн 1 апат кашăкĕ типĕтнĕ е чĕрĕ чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 15 минутран сăрăхтармалла. Куçсем çине çак шĕвекре йĕпетнĕ таса марля хумалла.

■ Япаласен ылмашăнăвĕ пăсălсан, ура гангрени пулсан, туберкулез чухне 1 апат кашăкĕ чечеке тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Гангрена аптратсан вара çапла сипленнĕ вăхăтрах сиенленнĕ вырăна чечек шĕвекĕнче йĕпетнĕ пусма хумалла.

■ Ревматизм тертлентерсен 3 апат кашăкĕ çĕмĕрт чечекне тасатнă 1 литр краççина ярса 10 кун лартмалла. Чирлĕ вырăна сăтăрма усă курмалла.

■ Трихомонадлă кольпитран ирхине тата каçхине çĕмĕрт чечекĕн, çулçин, çимĕçĕн шĕвекĕпе пĕрĕхтерсе сипленеççĕ: 3 апат кашăкĕ типĕ чĕртавара 1 литр шыва ямалла, 15 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла. Çакăнпа пĕрлех кунне 3 хут тепĕр тĕрлĕ шĕвек çуршар стакан ĕçмелле. Ăна çапла хатĕрлемелле: 1 чей кашăкĕ чечеке тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, савăта çăтă хупса 1 сехет лартмалла.

■ Пĕвер чирĕсенчен сипленме 1 апат кашăкĕ чечеке 250 миллилитр шыва ямалла, шыв мунчине лартса 20 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла, малтанхи калăпăшне çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Кунне 3 хут 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле.

Сывлăх апачĕ

# ГИПЕРТОНИКСЕН СĔТЕЛĔ ÇИНЕ

### Кавăн икерчи

**1 килограмм тасатнă кавăн, 1 стакан тулă çăнăхĕ, тăвар, тутă кĕмелĕх сахăр, ăшалама услам çу.**

Кавăна вĕтĕ теркăпа хырмалла, тăвар, сахăр, çăнăх хушса чуста çăрмалла. Чустана кашăкпа хĕртнĕ çатмари çу çине хурса тухмалла. Икерче икĕ енчен те ăшаламалла. Ăна пылпа çимелле.

### Кăмпа яшки

**7 çĕрулми, 50 грамм типĕтнĕ кăмпа, 1 кишĕр, 1 сухан, 2 апат кашăкĕ тип çу, укроп е петрушка çулçи, тăвар, тутă кĕмелĕх хура пăрăç çăнăхĕ.**

Кăмпана шыва ярса 4 сехет ислетмелле, çав шывран пĕçермелле. Шывне сăрăхтарса илмелле, кăмпине вакламалла, ăшаламалла, тăвар сапмалла. Çĕрулмине пĕçермелле, тӳмелле, сăрăхтарнă кăмпа шывне çĕрулми шĕвĕ хăйма пек пуличчен хушмалла. Унта ăшаланă кăмпа, вакланă пуçлă сухан, кишĕр, тăвар, пăрăç ярса пăтратмалла. Укроп е петрушка сапмалла.

### Шăлан компочĕ

**0,5 литр шыв, шăланăн 1 ывăç типĕтнĕ çырли, 1 апат кашăкĕ лимон сĕткенĕ, 1 чей кашăкĕ пыл.**

Типĕтнĕ шăлан çырлине сивĕ шывпа çумалла, термоса ямалла, тин вĕренĕ шыв хушмалла, пĕр талăк лартмалла. Сăрăхтармалла та лимон сĕткенĕпе пыл ямалла.

### Пăспа пĕçернĕ катлет

**Пĕр виçе валли: 125 грамм çуллă мар какай, 1 татăк çăкăр е 2-3 апат кашăкĕ манна кĕрпи, 2 çĕрулми, 1 апат кашăкĕ хăйма, ешĕл.**

Какайран фарш хатĕрлемелле, манна кĕрпи хушса пирчеме памалла. Катлетсем йăваламалла, пăспа çурри таран пĕçермелле. Çу сĕрнĕ çатма çине хурса тухмалла, духовкăра лайăх пĕçермелле. Уйрăммăн пĕçернĕ çĕрулмипе хурса памалла.

Ура сĕнӳсем

# УРА КĔЛИ ЯКАЛАТЬ

**Ура кĕлин ўчĕ хытса кайрĕ-и, çуркаланма пуçларĕ-и? Çак рецптсемпе усă курăр.**

✦ 100 грамм типĕтнĕ е чĕрĕ шĕпĕн курăкне /чистотел/ тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, 20 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Унтан савăта меллĕ савăта ямалла, пакăлчаксене хупламалăх ăшă шыв хушмалла. Çак шыва урасене чиксе 15-20 минут лармалла. Курс – 10 процедура. Ура кĕлисем пурçăн пек якалаççĕ.

✦ Пĕр ывăç сухан хуппине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Урасене çумалла. Мамăк тампона е марльăна сухан шывĕнче йĕпетмелле, ура кĕлисем çине 5-10 минута хумалла.

✦ Пĕр ывăç календула чечекне тин вĕренĕ чĕрĕк стакан шыва ямалла. Кăштах сивĕнсен чечекне кăларса илмелле, çемçен пăрмалла та вĕриллех хытнă ура кĕлисем е мозоль çине хумалла. Çиелтен компресс хучĕпе е целлофанпа витмелле. Календула пăтти сивĕнсен илмелле, çĕнĕ виçе вĕрилле хумалла. Çапла 10-12 хут улăштарса тăмалла. Темиçе кунран процедурăна çĕнĕрен тумалла.

Килти меллесем

# ЧИР ШАЛА КАЯСРАН

Ар парĕн шыççи /простатит/ шала каясран асăрханăр. Вилĕ пыл хурчĕсемпе /подмор/ сипленни пулăшĕ. Вĕсене вĕллесем тавра пухма пулать. 1 апат кашăкĕ пыл хуртне тин вĕренĕ 0,5 литр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 2 сехет пĕçермелле. Илсен 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 2 хут 1-ер апат кашăкĕ шĕвеке кăштах пыл хушса ĕçмелле. Пĕр уйăхран сывлăх чылай лайăхланать.

# МĂЙĂР ХУППИПЕ

Хĕрарăмсене амалăх пырĕн эрозийĕнчен сиплеме асăрхан майăрĕ пулăшать. Унăн хуппине 1 килограмм илмелле, эмальленĕ кастрюльти тин вĕренĕ 1,5 литр шыва ямалла. Çулăм çинче 5 минут тытмалла – хăмăр тĕслĕ шĕвек пулать. Ăна сăрăхтармалла та кунне пĕрре амалăх умне сирпĕтме усă курмалла. Çак тĕллевпе 1 пай майăр шĕвекне 10 пай вĕренĕ ăшă шывпа хутăштармалла. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

# ÇĔРУЛМИ ШĔВЕКĔ

Ар парĕн аденомине пула шăк тухасси йывăрлансан çур килограмм çĕрулмине çумалла, анчах хуппине шуратмалла мар. 3 литр шыва ямалла, савăта хупăлчапа витсе вăйсăр çулăм çине лартмалла, пĕр сехет пĕçермелле. Унтан çĕрулмине кăларса илмелле, сивĕннĕ шĕвеке сивĕтмĕше лартмалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах çуршар стакан ăшăтса ĕçмелле. Курс – 1 уйăх. Пĕр эрне тăхтанă хыççăн тепĕр сиплев курсĕ пуçламалла.

# ПЫЛ ХУШСА

Ӳслĕкрен 2 пай пылпа 1 пай хура йӳç кăшман сĕткенĕн хутăшĕ хăтарать. Ăна кунне 3-4 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – 3-5 кун.

Ангинăран сиплеме эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ вĕтетнĕ типĕ чечекне пылпа пĕр виçепе хутăштармалла. 1 пай çак хутăша 10 пай вĕри шыва ямалла. Пыл ирĕличчен пăтратмалла та ăшă шĕвекпе пыра кашни сехетре чӳхемелле. Ыратни хăвăрт иртет.

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 8.30 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.

## 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.

**11.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 21.04.2015 ала пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 12 сехетре алă пуснă.
Тираж 5844. Заказ 1486.