ХЫПАР
# Сывлăх
1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă
12+
24 (891) №, 2016, çĕртме/июнь, 22
Хакĕ ирĕклĕ

*Халăх медицини*

## ШУР УТИПЕ

Ревматизм, артрит аптратсан шур утин /пырей/ 2 апат кашăкĕ тымарне тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, шыв мунчине лартса 10 минут вĕретмелле. Кунне 4 хут çуршар стакан ĕçмелле.

Çак шĕвек сыпăсем ыратнине ирттерни пĕрлех бронхит чухне манкана çемçетме пулăшать.

## ПИТ НЕРВĔ ШЫÇСАН

Пит нервĕ шыçсан /воспаление тройничного нерва/ пир пусмаран çĕленĕ темиçе хутаçа йĕтĕн вăрри тултармалла. Хутаçсене дуршлага хумалла, вĕрекен шывлă кастрюль çине вырнаçтармалла, хупăлчапа витмелле. 10 минут пăспа пиçĕхтернĕ хыççăн вĕсене илмелле, ыратакан тĕле хумалла, сивĕниччен тытмалла. Çак процедурăна кашни сехетре çĕнĕрен тумалла.

Хутаç ытлашши вĕри ан пултăр, унсăрăн пиçсе кайма пулать. Процедура хыççăн ыратакан вырăна кирек мĕнле тип çу сĕрмелле. Çĕрлене хирĕç – "Звездочка" бальзам. Мăя ăшă шарф çыхса çӳремелле.

## ШĂЛ ТУНИ ЮНĂХАТЬ

Шăл туни юнăхса аптратнинчен çăвара çак шĕвекпе чӳхени лайăх пулăшать. Грейпфрут хуппине вĕренĕ шыва ярса 20 минут ислетмелле. Сăрăхтармалла. Шĕвекпе çăвара чӳхемелле. Чир иртиччен сипленмелле.

## ПАНУЛМИ УКСУСĔ

❖ Ангина аптратсан панулми уксусĕпе сипленни хăвăртрах сывалма пулăшать. 1 стакан ăшă шыва 1 чей кашăкĕ панулми уксусĕ ярса пыра кашни икĕ-виçĕ сехетре чӳхемелле.

❖ Урари венăсем варикозла сарăлсан ыратакан вырăнсене панулми уксусĕпе сăтăрмалла.

❖ Ура тупанĕн ӳчĕ, чĕрнесем кăмпа чирĕпе /микоз/ сиенленсен ир-каç панулми уксусĕ сĕрмелле, типме памалла.

❖ Ӳслĕк пуçлансан 1 чей кашăкĕ алоэ сĕткенне, 3 апат кашăкĕ панулми уксусне, çур стакан пыла хутăштармалла. Кунне 3 хут апат умĕн 2-шер чей кашăкĕ ĕçмелле.

❖ Панулми уксусĕ тимрен /стригущий лишай/ те пулăшать. Сиенленнĕ ӳте ăна кунне 5 хут сĕрмелле. Сиплев курсĕ – сываличчен.

Республикăн офтальмологи клиника больници уçăлнăранпа çак кунсенче 35 çул çитрĕ. Куç чирĕсенчен сиплес, медицинăри çĕнĕ технологисене ĕçе кĕртес енĕпе кунта пуян опыт пухнă. Больница коллективĕ анлă пĕлӳллĕ, пултаруллă специалистсене пĕрлештерсе тăрать. Вĕсен йышĕнче аслă квалификаци категориллĕ офтальмолога, иккĕмĕш офтальмологи уйрăмĕн заведующине Анна Устяка палăртмалла. Вăл – Чăваш Енри медицина ĕçченĕсен ассоциацийĕн тата Раççейри офтальмологсен обществин Чăваш регион уйрăмĕн членĕ. Çак кунсенче Анна Михайловнăна ĕçри ӳсĕмсемшĕн "Чăваш Республикин тава тивĕçлĕ врачĕ" хисеплĕ ят парса чысларĕç.

Сăнӳкерчĕке больница сайтĕнчен илнĕ.

*Килти мелсем*

## СИМĔС ЧЕЙЕ ВĔТЕТСЕ

Вар-хырăм пăсăлсан симĕс чей лайăх пулăшать. 2 апат кашăкĕ типĕ симĕс чейе çăнăх пуличчен вĕтетмелле. Ăна кунне 4 хутран кая мар çуршар чей кашăкĕ çăтмалла. Меллĕрех пултăр тесе кăшт шывпа е пылпа паста пек пуличчен хутăштарма юрать.

Тепĕр ирччен пĕтĕмпех йĕркене кĕрет.

## АЛОЭ ТАСАТАТЬ

Псориаз аптратсан алоэ настойки ӳте тасатать. Çур литр кĕленчине алоэн çуса апшăллипе типĕтнĕ çулçисене вĕтĕ ваклаcа тултармалла. Хĕрринченех шурă эрех ямалла. 2 эрнерен сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Кунне 2 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Çак настойкăпах сиенленнĕ ӳте сăтăрмалла.

## ЭКЗЕМĂРАН – МАÇ

1 тюбик вазелина, 2 апат кашăкĕ ирĕлтернĕ сысна салине, 4 апат кашăкĕ тасатнă /рафинированное/ тип çăва хутăштармалла, вĕреме кĕртмелле те 3 тумлам зеленка хушмалла. Кĕленче савăта куçармалла. Унтан сивĕннĕ маçа йывăç патакпа кăштах илсе çемçе çăм пусма татăкĕ çине хумалла, экзема кĕсенĕсене сĕрсе тухмалла. Процедурăна çĕрлене хирĕç тумалла, вырăна вараласран кивĕ çи-пуç тăхăнса çывăрмалла.

## ТĂВАР НУМАЙ

Сыпăсенчен ытлашши тăвара кăларма 1 стакан ряженкăна ыраш çăкăрĕнчен килте типĕтнĕ, тĕпретнĕ 1 стакан сухарипе тата 1 чей кашăкĕ апат содипе хутăштармалла. Çутăра 6 сехет лартмалла, вăхăт-вăхăтпа пăтратмалла. Сăрăхтармалла. Çăрине марльăпа ыратакан тĕле хумалла, полиэтиленпа витмелле, ăшă ялапа чĕркесе çыхмалла. Компреса темиçе сехет тытмалла. Юлнă шĕвекпе ура кĕлинчи шăмма /шпора/ сăтăрни усăллă.

## ЧĔРЕ ВАЛЛИ

Чĕре таппине йĕркене кĕртме, чĕре мышцине çирĕплетме, юн çаврăнăшне лайăхлатма бальзам хатĕрлемелле.

3 литр савăтне 1-ер литр банки катăркас /боярышник кроваво-красный/ çырли, шăлан çырли, палан çырли тултармалла. Кашни сийне кăштах пусарса 1-ер стакан сахăр сапмалла. Хĕрринченех шурă эрех хушмалла, 1 уйăх лартмалла. Настойкăна кунне икĕ хут – ирхине тата каçхине – 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

*Кирлĕ пулĕ*

## ВАТ ХĂМПИ ЯПĂХ ĔÇЛЕТ

**Ват хăмпин, ват çулĕсен, пĕвер ĕçĕ пăсăлсан сехре /ват шĕвекĕ/ тухасси йывăрланать. Лару-тăрăва йĕркене кĕртме халăх медицинин рецепчĕсем пулăшаççĕ.**

### Мелисса, пĕтнĕк, эмел курăкĕ

Пĕтнĕкпе мелиссан вĕтетнĕ типĕ çулçисене, эмел курăкĕн вĕтетнĕ типĕ чечекне пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

### Куккурус çӳçи

2 апат кашăкĕ типĕ чĕртавара çур литр шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле. Çулăм çинчен илсен 20 минутран сăрăхтармалла. Кунне пĕрре апат умĕн 1 стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 эрне.

### Сарă кушак ури

Сарă кушак урин /бессмертник/ 1 апат кашăкĕ типĕ чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Çур сехете вĕрекен шыв мунчине лартмалла. Сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла, малтанхи виçине çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Кунне 2 хут апатчен 30 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

## ÇАНТАЛĂК

| | кăнтăрла | çĕрле |
|---|---|---|
| 22.06 | + 29 | + 18 |
| 23.06 | + 24 | + 20 |
| 24.06 | + 24 | + 18 |
| 25.06 | + 23 | + 17 |
| 26.06 | + 24 | + 15 |
| 27.06 | + 29 | + 17 |
| 28.06 | + 30 | + 22 |

ХАКЛĂ ВУЛАКАНСЕМ!

Çырăнтару вĕçлениччен шутлă кунсем юлчĕç.

Почтальонпа тĕл пулма, «Хыпарпа»

унăн кăларăмĕсене çырăнса илме васкăр.

II çур çулта илсе тăмашкăн **«Хыпара»** – 736,02 тенкĕпе,

**«Хыпар – эрнекун»** – 338,34 тенкĕпе çырăнтараççĕ. **«Сывлăх»** – 243,60 тенкĕ.

*Пирĕн кăларăмсене «Советская Чувашия» хаçатăн киоскĕсенче те çырăнма май пур.*

**Аса илтеретпĕр:** «Хыпар» II çур çулта эрнере 3 хутчен тухать.

*Усăллă*

# ИРГАРА ЙŸÇЕК САХАЛ

**Ирга вар-хырăм, чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсемпе аптрасан усăллă, юн пусăмне чакарать, куç çивĕчлĕхне лайăхлатать.**

Çырлинче аскорбин йÿçекĕ, В ушкăнри витаминсем, япăх холестеринпа кĕрешекен япаласем пур. Йÿçек сахаллине кура ăна йÿçĕ çырла юраман çынсем те çиме пултараççĕ.

❒ Каларăмăр ĕнтĕ, ирга чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсем чухне усăллă. Вăл гипертонипе, атеросклерозпа, юн тымарĕсемпе капиллярсен стенкисем вăйсăррипе, юн кайнипе аптрасан, пайăрка терапийĕ, антибиотиксемпе сипленнĕ хыççăн уйрăмах усăллă. Çырлари пектин организмран тĕрлĕ наркăмăша лайăх кăларать.

❒ Гипертони чухне тата куç вăйĕ чаксан /уйрăмах каçхи вăхăтра/, куç витĕмĕ шыçсан, катарактăн пуçламăш тапхăрĕнче сезонра ирга çырлине çинипе пĕрлех шĕвек те хатĕрлемелле. 2-3 апат кашăкĕ тÿнĕ чĕрĕ çырлана тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Кунне 2 хут апатсен хушшинче çуршар стакан ĕçмелле.

❒ Юн тымарĕсен стенкисем вăйсăрланни пăнчăланса юн кайнипе, ÿт кăвакарнипе, сăмсаран юн кайнипе палăрать. Венăсем варикозла сарăлнинчен, витаминсен çитменлĕхĕнчен сĕткенпе сипленсен лайăххах. 2 стакан çырлана тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, çур сехетрен çырлана пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. Шĕвеке кунне 1-2 хут çуршар стакан ĕçме юрать.

❒ Пыршăлăх ĕçĕ пăсăлсан 2 апат кашăкĕ типĕтнĕ ирга çырлине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, хупă савăтпа 2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах стаканăн

виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле. Паллах, сиплев вăхăтĕнче диетăна пăхăнмалла. Çырли çук пулсан çулçипе те усă кураççĕ. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ чĕрĕ çулça тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 2 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 15 минут маларах 1-1,5 стакан ĕçмелле.

❒ Колит е гастрит аптратсан ирга тĕммин вĕтетнĕ чĕрĕ хуппи пулăшать. 1 апат кашăкĕ хуппа тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче е шыв мунчинче 15 минут тытмалла, илсен 2 сехетрен сăрăхтармалла, малтанхи виçине çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Шĕвеке кунне 2-3 хут апатчен çур сехет маларах чĕрĕкшер стакан ĕçмелле.

❒ Ангинăран, вăрах тонзиллитран, ларингитран, стоматитран, пародонтозран пыра тата çăвара ирга сĕткенĕпе тăтăшрах чÿхесе сипленеççĕ.

❒ Ÿт суранлансан, кĕсен тухсан сиенленнĕ вырăна лайăх çуса сĕткен тухиччен вĕтетнĕ ирга çулçи хураççĕ. Суран пÿрленнĕ пулсан ăна çапла сиплеме пуçличчен ирга сĕткенĕпе çумалла.

*Пахча парни*

# ХУТАÇĔ УЙРĂМАХ ПАХА

**Шалча пăрçин /фасоль/ хутаçĕпе ун çумĕнчи çакки организмри ылмашăну процесĕсене йĕркене кĕртеççĕ. Хырăм ай парне ырă витĕм кÿреççĕ, гормонсем, çав шутра организма питĕ кирлĕ инсулин та, туса кăларма пулăшаççĕ. Ку сахăр диабечĕн çăмăл форми чухне çав тери усăллă.**

Унсăр пуçне шалча пăрçин хутаçне ярса хатĕрленĕ шĕвексем хырăм ай парĕ шыçнине /панкреатит/ тата пÿре шыçнине /пиелонефрит/ ирттереççĕ, шăк хăвалаççĕ, ÿт тăртаннинчен, циститран, шыв чирĕнчен /водянка/ сиплеççĕ. Юн тымарĕсене сарса юн пусăмне чакараççĕ, чĕре таппине йĕркене кĕртеççĕ. Организмри тăвар шайлашăвне йĕркелесе шăк çулĕсен чул чирĕ тата сыпă чирĕсем аптратсан пулăшаççĕ.

**Чĕрепе юн тымарĕсен ĕçне йĕркене кĕртме.** Вĕтетнĕ типĕ шалча пăрçин хутаçне 1 апат кашăкĕ илмелле, тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Савăта ăшă чĕркесе сивĕниччен лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн кирлĕ чухне пĕр хут е яланах стаканăн виççĕмĕш пайĕ ĕçмелле.

**Панкреатит, цистит аптратсан.** Вĕтетнĕ 2 апат кашăкĕ хутаçа 1 литр шыва ямалла. Шыв мунчинче çурри таран хухиччен вĕретмелле. Сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле. Курс – 1 эрне.

**Сахăр диабечĕпе чирлесен.** Вĕтетнĕ типĕ шалча пăрçин хутаçне, хура çырла /черника/ çулçине сĕлĕ улăмне пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 3 апат кашăкĕ пухха 1 литр шыва ямалла. Шыв мунчине лартса 10-15 минут вĕрилентермелле, сăрăхтармалла. Кунне 5-6 хут апат умĕн чĕрĕкшер

стакан ĕçмелле. Курс – юнри сахăр шайĕ йĕркене кĕрсе çитиччен.

**Сыпăсем ыратсан, шăк хăвалама.** 1 апат кашăкĕ хутаçа термосри тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 3-4 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут çуршар стакан ĕçмелле. Курс – 3 эрне. Кирлĕ пулсан икĕ уйăхран тепĕр курс ирттерме юрать.

**Шăк-арлăх тытăмĕн чирĕсенчен.** Вĕтетнĕ шалча пăрçин хутаçне, типĕ куккурус çÿçине, упа çырлин /толокнянка/ çулçине пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пуххва 1 литр шыва ямалла, 15 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла. 5-6 сăтăрккăпа кун тăршшĕнче ĕçсе ямалла. Курс – шыçни иртиччен.

Шалча пăрçин хутаçне вăл типме пуçласанах пухса хатĕрлемелле.

*Шута илме:* унпа хырăмлăх сĕткенĕн йÿçеклĕхĕ пысăк чухнехи гастритпа аптракансен тата ача кĕтекен хĕрарăмсен сипленме юрамасть.

# ХĔРЕНПЕ СЕЛЬДЕРЕЙ

Атеросклероз аптратсан юн тымарĕсене тасатма паха хутăш хатĕрлесен аван. 1 килограмм сельдерее, 100 грамм ыхрана, 100 грамм хĕрен тымарне, 2 лимона аш арманĕпе авăртмалла. Кĕленче савăта тултармалла, марльăпа витсе ăшă вырăна 12 сехете лартмалла. Унтан 3 талăк холодильникре тытмалла.

Халĕ сĕткенне юхтармалла та ăна кунне 3 хут апат умĕн 1-ер десерт кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 2 уйăх. 1-1,5 уйăх тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле. Анчах вар-хырăм чирлĕ пулсан юн тымарĕсене тасатма урăх рецепт суйлама тивет.

# РЕДИС ПУЛĂШНИПЕ

◆ Радикулит аптратсан ыратакан тĕле чĕрĕ редис пăттипе компресс хумалла. Редиса вĕтĕ теркăпа хырмалла, марля çине тикĕс сийпе сармалла, марля енĕпе ыратакан пилĕк çине хумалла. Компресс хучĕпе тата алшăллипе витсе пĕсертни иртиччен тытмалла.

◆ Вар хытсан редисăн 1 апат кашăкĕ çеçкине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат хыççăн 20 минутран ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 2-3 кун.

◆ Анеми чухне банкăна 100 грамм типĕтнĕ редис хумалла, 250 миллилитр шыв ямалла. Вĕрекен шыв мунчине 20 минута лартмалла. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 50-шар миллилитр ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

◆ Бронх астминчен сипленме редисăн 100 миллилитр сĕткенне 20 грамм пылпа хутăштармалла. Чир вĕрĕлнĕ тапхăрта кунне 3 хут 20-шер миллилитр ĕçмелле. Е 50 грамм редиса вĕтетмелле, тин вĕренĕ 250 миллилитр шыва ямалла, 15 минута вăйсăр çулăм çине лартмалла. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут 50-шар миллилитр ĕçмелле.

◆ Хырăмлăхăн лăймака сийне çĕнелме редис çулçипе тымарĕн сĕткенне /1 пай/ кишĕр сĕткенĕпе /2 пай/ хутăштарса кунне 3 хут çуршар стакан ĕçни пулăшать.

# ТЫМАРНЕ – КĔРКУННЕ

Сиплев тĕллевĕпе сертен тунипе çулçине – ÿсен-тăран чечеке ларсан, тымарне кĕркунне пухса хатĕрлеççĕ. 25-30 градус ăшăра, сулхăнра типĕтнĕ чĕртавара 12 уйăх таран упрама юрать, кайран вăл сиплĕ енĕсене çухатать.

**Çулçипе тунин шĕвекĕ.** 2 апат кашăкĕ чĕртавара тин вĕренĕ 200 миллилитр шыва ямалла. Вĕрекен шыв мунчине 15 минута лартмалла. Унтан савăта ăшă чĕркемелле, сивĕниччен лартмалла та сăрăхтармалла, малтанхи виçине çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Пĕр пек виçесене уйăрса кунне 3-5 сăтăрккăпа ĕçсе ямалла. Курс – 2 уйăх. Серте шĕвекĕ ревматизмран, пÿрепе шăк çулĕсен чирĕсенчен, экземăран, диатезран сипленнĕ чухне ырă витĕм кÿрет, пĕвере тасатма пулăшать. Унсăр пуçне вăл шыçнине, ыратнине ирттерет, апат ирĕлессине лайăхлатать, ват шĕвекне кăларать, çемçен шăк хăвалать.

**Тымарĕн шĕвекĕ.** Вĕтетнĕ типĕ 1 апат кашăкĕ тымара тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 15-20 минут пĕçермелле. Çулăм çинчен илсен 4-6 сехетрен /çĕрĕпе те лартма юрать/ сăрăхтармалла. Кун тăршшĕнче ĕçсе ямалла. Сертере кумарин пуррине кура шĕвек юнри холестерин шайне чакарать, тăхасем пулса каясран хÿтĕлет.

Сертен чĕрĕ çулçипе хунă компресс ыратнине ирттерет, сурана ÿт илме пулăшать, кăмпа чирĕпе витĕмлĕ кĕрешет. Шыçнă сыпă çине тата кăмпапа сиенленнĕ тĕле серте çулçисене вĕтетсе хумалла.

# ВĂРАХ ТАПАТЬ

**Чĕре вăрах тапнине брадикарди тесçĕ. Чирĕн пуçламăш тапхăрĕнче халăх мелĕсемпе сипленни те ырă витĕм кÿрет.**

Чĕре таппи 55-рен пĕчĕкрех чухне çак рецепт витĕмлĕ. Çур килограмм аçтăрхан мăйăрĕн тĕшшине кофе арманĕпе вĕтетмелле, 1,5 стакан сахăр пудрипе тата стаканăн иккĕ-виççĕмĕш пайĕ чухлĕ олива çăвĕпе лайăх пăтратса хутăштармалла. Уйрăммăн вăтам 4 лимона хуппипех /вăррисĕр/ вакламалла, тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла. Кăштах сивĕнсен малтан хатĕрленипе пĕрле хутăштармалла. Кунне 3-4 хут апатчен 20-30 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Темиçе кунран чĕре таппи йĕркене кĕрет.

Курăк шĕвекĕ аван. Вĕтетнĕ типĕ 1 апат кашăкĕ шур тăрăллă хыт курăка /тысячелистник/ 1 стакан шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те çулăм çинчен илмелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – чĕре таппи йĕркелениччен.

Шанчăклă тепĕр меслет – кунне 3 хут 1-ер шăл ыхрана вĕренĕ 1 стакан шывпа сыпса çини. Анчах ку хырăмлăх язвипе аптракансене юрамасть.

# УЙĂХ ТУЛНĂ ВĂХĂТРА

Сиплевре шапа хупаххин /мать-и-мачеха/ чечекĕпе тата çамрăк çулçипе усă кураççĕ. Чĕртавара уйăх тулнă вăхăтра пухса хатĕрлесен лайăххах.

**Ÿслĕк, пыр шыçни.** Ÿсен-тăранăн вĕтетнĕ типĕ 4 чей кашăкĕ чечекĕпе çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 20-30 минутран сăрăхтармалла. Шĕвеке кун тăршшĕнче темиçе сăтăрккăпа ĕçсе ямалла. Курс – сывлăх лайăхланичен.

**Сунас.** Кашни сăмса шăтăкне чĕрĕ çулçăран юхтарнă сĕткене икшер-виçшер тумлам ямалла. Курс – сунас иртиччен. Çавăн пекех пуç ыратсан чĕрĕ çулçăсене яка енĕпе пуç çине хурса сипленеççĕ.

**Мозоль.** Шапа хупаххин пĕр ывăç чĕрĕ çулçине вĕтетмелле. Çĕрлене хирĕç вĕри шыва чиксе çемçетнĕ мозоль çине çулçă пăттине хумалла. Мозоль çухаличчен сипленмелле.

*Шута илме:* шапа хупаххин препарачĕсемпе ултă эрнерен ытла сипленмелле мар, палăртнă вăхăтран иртсен организмра наркăмăшсем пухăнма пуçлаççĕ.

*Шута илме*

# МĔНЛЕ МИНТЕР ЛАЙĂХРАХ?

**Ирсерен вăраннă хыççăн ывăнчăклăх ниепле иртмест, пуç ыратать, ĕнсе канăçсăрлантарать, юлашки вăхăтра ыйхă канлĕ мар, юн пусăмĕ сикет пулсан сăлтавĕ минтерте пулма пултарать. Мĕнлине суйламалла-ха? Çак сĕнÿсене шута илни кирлĕ пулĕ.**

Ортопеди минтерне тата хытă минтере хускану аппарачĕн чирĕсемпе аптракансен кăна туянмалла.

Сывлăх енĕпе кăлтăк çук çынсем валли вăтам хытă минтер е ĕнсе айĕ пукăлă валик меллĕ.

Айăк çинче выртнă чухне майпа хулпуççи хушшинчи кĕтес тÿрĕ пулмалла. Минтер çÿллĕшĕ хулпуççи сарлакăшĕпе танлашмалла. 9-14 сантиметр пулни виçеллĕ. Сарлака хулпуççиллисен – 14-17 сантиметр.

Формине çухатсан, лайăх мар шăршă кĕрсен, пуç лĕкĕленме пуçласан, сывăрса тăнă хыççăн пуç е мăй ыратсан минтере çĕннипе улăштармалла.

Çавăн пекех минтер ăшне мĕн тултарни те пĕлтерĕшлĕ. Йĕркипе палăртса тухар-ха.

### Тĕве /курăк/ çăмĕ

**Лайăх енĕсем:**

+ сывлăш кĕме пултарать;
+ нÿрĕке парăнмасть;
+ нумая пырать;
+ тусан пухмасть.

**Япăх енĕсем:**

+ аллерги витĕмĕллĕ;
+ хими мелĕпе тасатмалла.

### Акăш /кур/ мамăкĕ

**Лайăх енĕсем:**

+ кĕлетке формине йышăнать;
+ кĕпе çумалли машинăна яма юрать;
+ формине хăвăрт тавăрать.

**Япăх енĕсем:**

+ аллергие хĕтĕртет;
+ чылай вăхăт типет.

### Бамбук

**Лайăх енĕсем:**

+ аллергие пуçармасть;
+ бактерисене, кăмпана хирĕçле витĕмлĕ;
+ çăмăллăнах çăвăнать.

**Япăх енĕсем:**

+ нÿрĕлле таткаланать.

### Хуратул хуппи

**Лайăх енĕсем:**

+ аллергие пуçармасть;
+ мăй, пуç формине йышăнать.

**Япăх енĕсем:**

+ хытă;
+ шавлă;
+ нумая пымасть.

### Синтетика

**/синтепон, халофайбер, ытти/**

**Лайăх енĕсем:**

+ аллергие пуçармасть;
+ сывăрнă чухне пуçа тĕрĕс хума май парать;
+ тусан пухмасть.

**Япăх енĕсем:**

+ нÿрĕке япăх туртса илет;
+ пур тĕрлине те çума юрамасть.

### "Сиплисем"

+ Кедр турпасĕнчен – сывлав çулĕсем тата чĕрепе юн тымарĕсем чирлĕ çынсем валли.

+ Кедр йĕкелĕн е мăйăр хуппинчен – юн пусăмне йĕркере тытма.

+ Курăксенчен – пуç ыратсан, ывăнчăклăхран, депрессирен, ыйхă вĕçнинчен пулăшать.

*Пĕлни пăсмасть*

# ЫТАРМА ÇУК ÇĔР ÇЫРЛИ

**Пахча çĕр çырли /клубника, земляника садовая/ тутлă кăна мар, усăллă та, шыççа, микробсене хирĕçле витĕм кÿрет. Халăх медицининче ÿсен-тăранăн тĕрлĕ пайĕнчен сиплĕ шĕвексем хатĕрлеççĕ.**

**Çырла шĕвекĕ.** 2 апат кашăкĕ чĕрĕ çырлана термосри тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Апат умĕн çуршар стакан ĕçмелле. Шăк лайăх хăвалать, тар кăларать, хытнă вара çемçетет.

**Çулçă шĕвекĕ.** 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ чĕрĕ е 1 апат кашăкĕ типĕ çулçа тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 2-3 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 2 хут çуршар стакан ĕçмелле. Юн пусăмне чакарать, юн тымарĕсене сарать, амалăх мускулатури хутланасине вăйлатать.

**Çулçăпа тымар шĕвекĕ.** 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ чĕрĕ çулçăпа тымара /1:1/ тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 10 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла. Бронхит, колит, вар хытни аптратсан кунне 2 хут çуршар стакан ĕçмелле.

**Ангина.** Шултра виçĕ çырлана нимĕрлемелле, тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 20 минут лартмалла. Пыра ăшă шĕвекпе кунне 5 хут чÿхемелле.

**Суран, кĕсен.** Лайăх пиçнĕ çырлана çумалла, вĕрекен шывпа пăшăхласа илмелле, нимĕрлемелле. Пулнă пăтта суран çине хумалла, апат пленкипе витмелле, бинтпа çыхмалла. 30-40 минутран илмелле. Кĕсен-сурана ÿт иличченех сиплемелле.

**Цистит, шăк çулĕсен чул чирĕ.** Шултра чĕрĕ икĕ çулçа тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 5-10 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут пыл е сахăр хушса ĕçмелле. Курс – сываличчен.

**Ÿт хытсан.** Çырлана нимĕрлемелле, 2-3 чей кашăкĕ тип çупа хутăштармалла. Каçхине сывăрма выртас умĕн çак хутăшпа ал-уран çуркаланнă ÿтне сăтăрмалла. Ÿт йĕркене кĕриччене сиплемелле.

**Остеохондроз.** 2 пай çĕр çырли сĕткенне 1 пай кишĕр сĕткенĕпе хутăштармалла. Кунне 2 хут апат хыççăн пĕр сехетрен çуршар стакан ĕçмелле. Курс – 1 уйăх.

**Ыйхă вĕçсен.** Нимĕрленĕ 1 апат кашăкĕ çырлана кушак курăкĕн /валериана/ тымарĕнчен хатĕрленĕ 1 апат кашăкĕ шĕвекпе хутăштармалла. Каçхине сывăрма выртас умĕн ĕçмелле. Кушак курăкĕн шĕвекĕ: вĕтетнĕ 1 чей кашăкĕ тымара 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 5 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла.

*Юрамасть:* вар-хырăм çулĕсен шыçă чирĕсем, аллергие туртăм пурри. Çĕр çырли юн пусăмне чакаракан препаратсемпе пĕрле пÿрене япăх витĕм кÿрет, çавăнпа унпа сиплевре усă курас умĕн тухтăрпа канашламалла.

# ХУППИПЕХ ПĔÇЕРСЕ

Ват хăмпи шыççан /холецистит/ авалхи рецептпа сывлăха лайăхлатма пулать. Çур килограмм çĕрулмине çумалла, хуппине шуратмасăрах 3 литр шыва ямалла. Кастрюле хупăлчапа витсе вăйсăр çулăм çине лартмалла, 1 сехет пĕçермелле. Унтан кăштах тăвар хушмалла та шĕвекне тăкмасăрах тÿмелле. Темиçе сехет, çĕри тĕпне аниччен, лартмалла.

Çиеле тăрă шĕвек пухăнать. Ăна урăх савăта асăрханса ярса илмелле. Çак шĕвеке кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх. Шĕвеке холодильникре упрамалла. Ĕçсе пĕтерсен çĕнĕрен хатĕрлемелле. Сывлăх лайăхланать, ват шĕвекĕ тухасси йĕркене кĕрет.

*Ÿсен-тăран*

# ХУПАХ КĂНА ТЕÇÇĔ ТЕ...

**Чылайăшĕ пахчине хупахран тăрăшсах тасатать. Çумкурăк ÿстерес килмест паллах. Çав вăхăтрах хупахăн сиплĕ енĕсем пирки те манас марччĕ.**

Вăл япаласен ылмашăнăвне йĕркене кĕртет, çăпанран хăтарать, çÿçе çирĕплетет. Унăн препарачĕсем тар, шăк хăвалакан, температурăна чакаракан, шыçса хирĕçле, вар хытнине иртерекен витĕмпе палăрса тăраççĕ. Сиплевре çулçипе, тымарĕпе, вăррипе, сĕткенĕпе усă кураççĕ.

**Апат ирĕлессине йĕркене кĕртме.** Вĕтетнĕ чĕрĕ е типĕ 1 апат кашăкĕ çулçине 1 стакан шыва ямалла. Шыв мунчинче 20 минут вĕретмелле, илсен 1 сехетрен сăрăхтармалла.

**Ÿт тăртансан, шыв чирĕнчен.** Хупахăн 1 апат кашăкĕ типĕ вăррине 1 стакан шыва ямалла, вĕрекен шыв мунчине 30 минута лартмалла. Илсен 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 2-3 хут апат умĕн 50-шар миллилитр ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

**Çăпан, артрит аптратсан.** Хупахăн чĕрĕ çулçисене аш арманĕпе авăртмалла. Пулнă пăтта пÿрлĕ çăпан е чирлĕ сыпă çине хумалла. Хупахăн чĕрĕ çулçипе витмелле, бинтпа çыхмалла. 6-8 сехет тытмалла. Курс – 15-20 процедура.

**Организма тасатма.** Хупахăн вĕтетнĕ чĕрĕ 1 стакан тымарне 2 литр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çине 20-30 минута лартмалла. Илсен 1 сехетрен сăрăхтармалла. Шĕвекре 2 простăнĕ йĕпетмелле, кăштах пăрмалла та полиэтилен сарнă вырăн çине хумалла. Çак простăньсемпе чĕркенмелле, ăшă утиялпа витĕнсе сехет çурă-икĕ сехет выртмалла. Процедурăна эрнере 2-3 хут тумалла. Пĕтĕмĕшле курс – 10-15 процедура.

*Асăрханăр:* хупахпа организмĕ йышăнман çынсен тата ача кĕтекен хĕрарăмсен сипленме юрамасть.

*Ырă сĕнÿсем*

# ХĂЛХАНА ТУМЛАТМА

Хăлха ыратнине лавр çулçи иртерет. Кастрюле пĕр стакан шыв тата вĕтетнĕ 5 лавр çулçи ямалла. Вĕреме кĕртмелле те çулăма сÿнтермелле, савăта ăшă чĕркесе икĕ сехет лартмалла, сăрăхтармалла.

Ăшă шĕвеке чирлĕ хăлхана 8-10 тумлам ямалла. Çавăн пекех кунне икĕ-виçĕ хут улăм пĕрчи витĕр /шăл эмальне сиенлесрен/ 2-3-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Хăлха ыратни икĕ-виçĕ кун сипленсенех лăпланать.

# ВАЗЕЛИН ĂШĂТАТЬ

Сунаса е гайморита пула сăмса питĕрĕннине сиссенех вазелинпа сипленме пуçламалла. Вăл шалтан та, тултан та ăшăтать.

Малтан сăмсана лайăх шăнкартса тасатмалла. Унтан сăмса кăкĕпе çунаттисене вазелин сĕрмелле, ăна сăмса шăтăкĕсене те хумалла. Поцедурăна кунне 2-3 хут тумалла. Гайморит чухне 10 кун сиплемелле.

*Витĕмлĕ*

# ЙĔТĔН ВĂРРИ ХŸТĔЛЕТ

**Йĕтĕн /лен/ вăрри сывлăхшăн усăллă пулнине тахçантанпах пĕлеççĕ. Сăмсалантарсан вара унăн сиплĕхĕ темиçе хут ÿсет.**

Йĕтĕн вăрринче витаминсем, минералсем, аминойÿçексем нумай, вăл шыçса хирĕçле, лăймака сийе хÿтĕлекен, вар хытнине çемçен иртерекен, шăк хăвалакан витĕмпе те палăрса тăрать. Çавăн пекех организмран шлаксемпе наркăмăшсене кăларать, юнри япăх холестерин шайне чакарать, сахăр шайне йĕркене кĕртет.

Фитоэстрогенсем пуррине кура йĕтĕн вăрри усал шыçăран активлă хÿтĕлени паллă. Сăмсалантарнă вăррине чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсемпе, варикозпа, тромбофлебитпа, юн пусăмĕ ÿснипе, халсăрланнипе аптрасан çиме сĕнеççĕ.

Сăмсалантарма 2 апат кашăкĕ йĕтĕн вăррине ăшăх турилкке е поднос çине сÿхе сийпе сарса хумалла. Йĕтĕн вăррин аял енне кăна хупламалăх шыв ямалла. Типсе каясран асăрхамалла!

Лăймакаланма пуçласанах вăрăсене лайăх çумалла та каллех малтанхи пек шыв хушмалла. Вăрлăх пĕр-икĕ талăкран шăтма тытăнать. Сăмсаланасанах кĕленче савăта хурса холодильнике лартмалла. Унта виçĕ кун упрама юрать. Малалла сиплеме кашни виçĕ кунра çĕнĕрен хатĕрлемелле.

Сăмсалантарнă йĕтĕн вăррине ирхи апат умĕн 1-ер чей кашăкĕ нумай вăхăт çиме юрать.

*Сывлăх апачě*

# ХУРАТУЛ – ИРХИНЕ, КАКАЙ – КĂНТĂРЛА

**Пěр апатах тěрлě вăхăтра çисен хăвна мěншěн урăхларах туйтăн-ха? Огрганизм апата лайăх йышăнать е вăл хырăмлăха чул евěр пусарать. Ку пěтěмпех пирěн организм калорисене талăкăн уйрăм тапхăрěнче лайăхрах ирěлтерниpe тата кашни апатăн хăйěн вăхăчě пуррипе çыхăннă. Рациона çакна шута илсе йěркелесен кирек хăш çимěç те усă кăна кўрě. Диетологсем çапла сěнеççě.**

### Хуратул пăтти

*Çиме чи лайăх вăхăт* – ирхи тата кăнтăрлахи апатсем.

Çак кěрпе кăткăс углеводсен йышне кěрет. Организм ăна майěпен йышăнать. Хуратул пăттине çинě хыççăн хăвна нумайлăха тутă туятăн. Унсăр пуçне кěрпе пыршăлăха тасатма витěм кўрекен клетчаткăпа пуян.

*Çиме чи япăх вăхăт* – каçхи апат.

*Шута илме!* Каçхи апата крахмаллă çимěçсем пулмалла мар. Вěсем организма саппассем тума хĕтěртеççě, ку самăрлăх тата йывăр чирсем аталанасси патне илсе пырать.

### Пылак /сахăр, пыл, варени/

*Çиме чи лайăх вăхăт* – ирхи апат.

Организм туса кăларакан инсулин сахăра ирхине лайăхрах ирěлтерет. Унсăр пуçне пухăннă калорисене кун тăршшěнче тăкаклама май килет.

*Çиме чи япăх вăхăт* – каçхи апат.

*Шута илме!* Сахăр апат ирěлтерекен органа вěчěрхентерекен витěм кўрет, çакна пула ыйхă канăçсăрланать.

### Улма-çырла

*Çиме чи лайăх вăхăт* – ирхи апатран пуçласа каçхи ултă сехетчен.

Вар-хырăм çулне лайăх ěçлеме пулăшать, клетчатка пуррине кура вар хытасран хўтěлет, организмран канцерогенсене кăларать.

*Çиме чи япăх вăхăт* – каçхи апат.

*Шута илме!* Пылак мар улма-çырлари органика йўçекěсем хырăмлăх сěткенěн йўçеклěхне вăйлатаççě, лăймака сийе вěчěрхентереççě. Крахмаллă пылак улма-çырлара калори нумай, хырăм ай парне йывăр лекет. Çавăнпа каçхине çывăрас умěн нихăшне те çимелле мар.

### Аш-какай

*Çиме чи лайăх вăхăт – кăнтăрлахи апат.*

Аш-какай – йывăрпа ирěлекен çимěç. Белок нумайăйне кура вăй-хал кěртет, тимлěхе ўстерет. Кунěпех энергипе тивěçтерет.

*Çиме чи япăх вăхăт* – каçхи апат.

*Шута илме!* Çěрлене хирěç çинě какай апат ирěлтерекен тытăма йывăр витěм кўрет, ыйха пăсать.

### Çăмарта

Çăмарта – тулли белок çăлкуçě, ирхи апатра та, кăнтăрлахи апатра та, каçхи апатра та вырăнлă.

Унра триптофан аминойўçек пур, унăн шайěнчен организмра лайăх кăмăл гормонě серотонин мěн чухлě пуласси килет. Серотонин аппетита, кăмăла, ыйха хытах витěм кўрет.

Каçхине çывăрма выртиччен икě-виçě сехет маларах триптофанпа пуян апат çисен ыйхă лайăхланать.

*Куллен-куна*

# ШĚВЕК СЫВАТАТЬ

❖ Ар парěн шыççинчен /простатит/ сипленме 400 грамм çěр çырлинчен юхтарнă сěткене, хытă грушăн çур пайěнчен юхтарнă сěткене, лайăх пиçнě 1 банана тата 1 апат кашăкě сăра çěприне миксерта нимěр пуличчен вěтетмелле. Кунне 3 хут апат умěн 1-ер стакан ěçмелле.

❖ Амалăх шыççинчен миомăран хăяр вăрри пулăшать. Вăрра кофе арманěпе авăртмалла. 1 апат кашăкě çăнăха тин вěренě 1 стакан шыва ямалла, чей пек пиçěхтерсе лартмалла. Ăна кун тăршшěнче ěçсе ямалла. Сиплев курсě вăрăма пырать. Ăна тухтăрпа канашласа ирттерсен лайăхрах.

❖ Уйăх хушши вăхăтěнче ыратнинчен. 3 апат кашăкě матрўшкене /душица/ термосри çур литр вěри шыва ямалла, 15 минутран сăрăхтармалла, 45 минут пиçěхтерсе лартмалла. Шěвеке кунне 3 хут апатчен 20 минут маларах çуршар стакан ěçмелле.

❖ Хěсěрлěхрен сипленме 20 грамм сысна курăкне /спорыш/ 1 стакан шыва ямалла, шыв мунчине лартса 15-20 минут вěрилентермелле. Илсен 45 минутран сăрăхтармалла, тěпěнчине пăчăртаса юхтармалла. Кунне 3-4 хут апат умěн 2-шер апат кашăкě ěçмелле.

❖ Ар хăватне ўстерме 100 грамм мăйăра вěтетсе 1 апат кашăкě пылпа хутăштармалла. Кунне пěрре каçхине çывăрма выртиччен 3-4 сехет маларах 1-ер апат кашăкě çимелле. Витěмě темиçе кунран палăрать.

*Редакци асăрхаттарать: халăх мелěсемпе сипленме пуçлас умěн тухтăрпа канашламалла.*

*Илемлěх тěпелě*

# ХĂМЛА ПУЧАХĚПЕ

**Хăмлан вěтетнě типě пучахěпе ўте илем кěртме, çўçе çирěплетме, лěкěрен сипленме пулать.**

### Пиçě ўт

Ўте пиçěлěхне ўстерме компресс пулăшать. 1 апат кашăкě хăмла пучахне тин вěренě 1 стакан шыва ямалла. Сивěнсен сăрăхтармалла та каллех ăшăтмалла. Ăшă шěвекре йěпетнě çемçе пусмана кăштах пăрса пит çине хумалла. Сивěнсен каллех ăшă шывра йěпетсе хумалла. Çак йěркепе 8-10 минут сипленмелле. Процедурăна эрнере пěрре тăваççě. Çак шěвекпе çăпантарнă ўт çине 10-20 минута примочка хуни ыратнине иртерме пулăшать. Анчах аллерги паллисем /шатра, виселенни, хěрелни/ курăнсан хăмлапа сипленмелле мар.

### Çўç тăкăнсан

Вěтетнě типě 4-шар пай хупах тымарне, календула чечекне, 3 пай хăмла пучахне хутăштармалла. 5-6 апат кашăкě пухха 1 литр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10 минут вěретмелле те илмелле, сивěнсен сăрăхтармалла. Эрнере 2 хут çўçе çунă хыççăн çак шěвекпе чўхемелле.

### Лěкěрен

Çерçи хура тулěн /вереск/ 2 апат кашăкě курăкне, 2 апат кашăкě вěлтрен çулçине, 1 апат кашăкě хăмла пучахне вěтетсе хутăштармалла. Пěтěмпех 1 литр шыва ямалла, 5 минут вěретмелле. Сивěнсен сăрăхтармалла. Ăшă шěвекпе эрнере икě-виçě хут пуç ўтне сăтăрмалла е унпа кашни çумассерен çўçе чўхемелле. Курс – лěкě пěтиччен.

*Реклама тата пěлтерўсем*


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

## *ПУЛĂШУ УСЛУГИ*

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

**38. Чистка колодцев, скважин.** Дост. предметы. Т. 8-967-471-50-70.

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

**45.Лечение алкоголизма, табакокурения.** Т.: 8/8352/ 215345, 89199785855. *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.Бычков, коров, лошадей.** Т. 8-960-310-98-78.

## *СУТАТĂП ПРОДАЮ*

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

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

**9.Гравмассу, песок, щебень, керамзит.** Дешево. Т. 89033583021.

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

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

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

**142.ОКНА** – дёшево. Т. 89276684382.

**273.Бетон, песок, гравмассу.** Доставка. Т. 8-960-306-32-54.

**419.МЕД МАЙСКИЙ,** луговой. Сбор 2016 года. Т. 8-906-130-87-98.



**«ХЫПАР»**
Издательство çурчě" автономи учрежденийě

**УЧРЕДИТЕЛЬ:** Чăваш Республикин Информаци политикипе массăллă коммуникацисен министерствин "Хыпар" Издательство çурчě" Чăваш Республикин хăй тытăмлă учрежденийě

Сывлăх
Çырăнмалли индекс: 11524

Директор-тěп редактор **М.М.АРЛАНОВ**
Редактор **А.Х.ЛУКИЯНОВА**

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

**РЕДАКЦИПЕ ИЗДАТЕЛЬ АДРЕСĚ:**
428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчě, 13, Пичет çурчě, III хут.
**ЫЙТСА ПĚЛМЕЛЛИ ТЕЛЕФОНСЕМ:** 56-03-04,56-00-67.
**коммерци дирекцийě:** 28-83-70, 56-15-30 – инспекторсем.
**hypar2008@rambler.ru**
**Факс:** (8352) 28-83-70
**Электронлă почта:** hypar1@mail.ru

Хаçата «Хыпар» Издательство çурчě» АУ техника центрěнче калăпланă, «Чăваш Ен» ИПК АО типографийěнче пичетленě, 428019, Шупашкар хули, И.Яковлев проспекчě, 13. 64-24-01 – издательство директорě.
Номере 21.06.2016 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 12 сехетре алă пуснă.
Тираж 5272. Заказ 2134.


Реклама тексчěсемпе пěлтерўсемшěн вěсене паракансем яваплă.