ХЫПАР

Çывлăх

1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă

12+

3 (819) №, 2015, январь/кăрлач, 28

Хакĕ ирĕклĕ

Ыйту-хурав

КЛЕТЧАТКĂПА ПУЯННИНЕ СУЙЛĂР

Патăрьел районĕнчи Чăваш Сăкăтĕнче пурăнакан Ф. Кураков чылай çынна кăсăклантаракан ыйтăва хускатать.

Хисеплĕ Федор Петрович, вар хытсан апата пĕлсе çини пĕлтерĕшлĕ. Пыршăлăх лайăх ĕçлетĕр тесен ӳсен-тăран клетчаткипе пуян апат çимелле. Çав шутра – пахча çимĕç, улма-çырла, кĕрпесем, шултра авăртнă çăнăхран пĕçернĕ çăкăр, хывăх. Вĕсем рационра сахал пулсан тула тухассипе йывăрлăхсем сиксе тухаççĕ. Уйрăмах – какай, çăмарта, белоклă ытти апат, паха сортлă çăнăхран пĕçернĕ кукăль-булка нумай çисен.

Шĕвек çителĕксĕр пулни те витĕм кӳрет. Йĕркеллĕ каяш 70 процент шывран тăрать. Организмра вăл çитмесен пыршăлăхри апат юлашки типет, тула каясси йывăрланать. Çавăнпа кунне 1,5 литртан кая мар ĕçмелле. Çакна шута илни вырăнлă: кофе е алкоголь нумай ĕçни те организма шывсăрлатать.

Тепĕр асăрхаттару: сахал хускалсан пыршăлăх кирлĕ пек ĕçлемест. Ытларах утмалла, гимнастика тумалла. Унсăр пуçне тата çак рецептсем пулăшма пултараççĕ.

Шăнăр курăкĕн /подорожник большой/ 1-2 апат кашăкĕ вăррине 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла. Кунне пĕрре ирхине выç хырăмла 1-2-шер апат кашăкĕ ăшăлла ĕçмелле.

Вар хытнинчен хăлха çакки курăкĕ /одуванчик/ аван пулăшать. 2 чей кашăкĕ типĕтнĕ тымарне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 8 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апат умĕн чĕрĕкшер стакан ĕçмелле.

Вăрах вар хытса нушалантарсан çу микроклизми витĕмлине палăртаççĕ. Чĕрĕк стакан кирек мĕнле тип çăва 37 градуса çити ăшăтмалла. Резина грушăпа тӳрĕ пырша ямалла. Çу юхса тухасран аяк çинче выртмалла. Курс – кун сиктерсе 10 процедура.

ШУРĂ ЧĂРĂШ ÇĂВĔ

◆ Астма приступĕ пуçлансан шурă чăрăш /пихта/ пулăшать. Темиçе тумлам çăва ывăç тупанĕ çине тумлатса сăтăрмалла та шăршине тараннăн сывла-сывла илмелле. Çуркунне тата кĕркунне, çак чир вĕрĕлнĕ тапхăрта, шурă чăрăш çăвĕ янă аромамедальон çакса çӳресен аван.

◆ Гипертониксене юн пусăмне йĕркене кĕртме çак рецептпа усă курма сĕнеççĕ. Каçхине термоса тин вĕренĕ 1 стакан шыв тата 20 штук техĕмлĕх гвоздика ярса лартмалла. Ирхине шывне сăрăхтарса илмелле. Ăна пĕр кунра висĕ сăтăрккăпа апатчен 30 минут маларах ĕçмелле. Каçхине усă курнă гвоздикăна тата çĕнĕрен 10 штук хушса каллех термосри тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса лартмалла. Ирхине техĕмлĕхе кăларса пăрахмалла. Çавăн пекех ĕçмелле. Сиплев темиçе уйăха тăсăлать. Вăл питĕ витĕмлĕ пулнине палăртаççĕ.

◆ Чĕркуççисем ыратсан çунă чĕрĕ çĕрулмине хуппипех теркăпа хырмалла, тăвар сапса пăтратмалла. Пулнă пăтта чирлĕ чĕркуççисем çине хумалла, апат пленкипе е полиэтиленпа, çиелтен ăшă шарфпа чĕркемелле. Компреса çĕр каçа тытмалла, ирхине илмелле. Процедурăна кашни кун пĕр эрне тумалла. Ыратни иртет.

Шупашкар хулин 2-мĕш больницинче ĕçлекен çамрăк специалистсенчен пĕри – медицина психологĕ Анна Убаева. Вăл И. Н. Ульянов ячĕллĕ Чăваш патшалăх университетĕнчен вĕренсе тухнă. Ĕçтешĕсем Анна Николаевна хăйĕн тивĕçне пысăк яваплăхпа пурнăçланине, квалификацине ӳстерсе пыма тăрăшнине палăртаççĕ.

Кирлĕ пулĕ

УКСУС, КĂШМАН, ЙОД

Çапăнтарса кăвакартнă е шăйăрттарнă ӳте сиплеме килти мелсемпе те усă курма пулать.

Çĕрулми крахмалĕ. Ăна шывпа çăра пăтă пуличчен хутăштармалла. Сиенленнĕ вырăна хулăн сийпе сĕрмелле.

Уксус тăварпа тата йодпа. Çур литр панулми уксусне пĕчĕкрех кастрюльпе вĕри шывлă пысăкрах кастрюле лартмалла. Уксуса 2 чей кашăкĕ тăвар ярса ирĕлтермелле, 4 тумлам йод хушмалла. Пир пусмана çак хутăшра йĕпетмелле, кăштах пăрмалла та сиенленнĕ ӳте витмелле. Çиеле пăр катăкĕсем хурса тухмалла. Полиэтиленпа витмелле, çыхăпа çирĕплетмелле. Хускалмасăр 10 минут выртмалла. Процедурăна тепĕр хут тусан ӳт кăвакарни хăвăрт иртет.

Кăшманпа пыл. Хĕрлĕ кăшмана вĕтĕ теркăпа хырмалла, пăчăртаса кăштах сĕткенне юхтармалла. Кăшман пăттине пылпа çурмалла хутăштармалла. Кăвакарнă ӳт çине хулăн сийпе хумалла, гематомăран пысăкрах купăста çулçипе витмелле, унтан йĕтĕн салфеткăпа витсе çыхăпа çирĕплетмелле. 3 талăкран кăвакарнин йĕрĕ те юлмасть.

Супăнь. Ахаль хуçалăх супăнне шывра сĕт тĕслĕ пуличчен ирĕлтермелле. Çак шĕвекре йĕпетнĕ пусмана ыраттарнă тĕле хумалла. Час-часах çĕнннипе улăштармалла.

Тăвар. 100 грамм тăвара 1 литр ăшă шывра ирĕлтермелле. Çак хутăшра йĕпетнĕ пир салфеткăна ыраттарнă ӳт çине хумалла.

Килти меслет

ТУРАЧĔПЕ ПĔРЛЕХ

Конъюнктивитран сипленме хăмла çырлин пĕр ывăç типĕтнĕ çулçине вĕтĕ турачĕсемпе пĕрлех тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Хупăлчапа витнĕ савăтра пиçĕхтерсе лартмалла. Унтан ăшăлла сăрăхтармалла та çак шĕвекре йĕпетнĕ мамăк тампонсене куçсем çине 15-20 минута хумалла. Конъюнктивит иртиччен кашни кун сипленмелле.

РОЗА ÇЕÇКИПЕ

Пуç ыратсан компресс пулăшать. Розăн 20 грамм чĕрĕ çеçкине /анчах шурă тĕслине мар/ тин вĕренĕ çур стакан шыва ямалла. 2 минутран пиçĕхнĕ çеçкене салфеткăпа çамка тата тăнлавсем çине хумалла. Çиелтен çăм шарфпа е тутăрпа çыхмалла. Çак компреспа 15-20 минут выртмалла. Ыратни иртет.

ХĂЙМА ПЕК

Хырăмлăх язвинчен сипленме 500 грамм услам çăва шыв мунчине лартса хăйма çăралăхĕччен ирĕлтермелле. 3 литр банкине ямалла, 50-60 грамм теркăланă прополис хушмалла. Лайăх пăтратмалла, пĕр эрнене сулхăнрах вырăна лартмалла, унтан сивĕтмĕшĕн аялти çӳлĕкĕ çинче упрамалла. Кунне 3 хут апатчен 1-ер чей кашăкĕ çимелле.

Витĕмлĕ

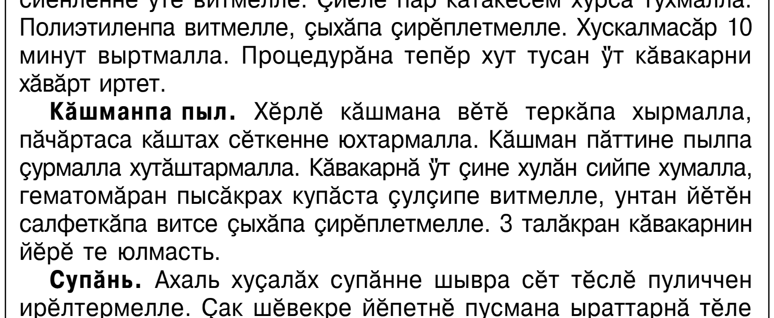
ЮН ПУСĂМĔ ПĔЧĔК

✦ Юн пусăмĕ пĕчĕккипе /гипотони/ аптранă чухне ăна йĕркене кĕртес тесе часчасах çăра чей, женьшень настойки ĕçсен юн тымарĕсен тонусĕ чакма пултарать. Çавна пула гипотони кризĕсен шучĕ ӳсет. Куна гимнастикăран, кĕлеткене нӳрĕ алшăллипе сăтăрнинчен е душран пуçласан лайăхрах. Ку халсăрлăхран, пуç çаврăннинчен хăтăлма пулăшать.

✦ Кирек мĕнле çанталăкра та урамра усăлса çӳремелле, пирус туртмалла мар, пахча çимĕç, улма-çырла ытларах çимелле. Тăн çухатни, гипотони кризĕсем пулсан ларнă çĕртен тăрук тăма, чылай вăхăт ура çинче тăма юрамасть.

✦ Кашни кун лимонник экстрактне хăвăр миçе çулта чухлĕ тумлам ĕçмелле. Кунне 3 хут 20-30 миллилитр пыл хурчĕн сĕтне /маточкино молочко/ ĕмме юрать. Гипотониксене ушах çăлтăр курăкĕпе /мокрица/ сипленме юрамасть, вăл юн пусăмне ӳстерет.

ÇАНТАЛĂК



	кăнтăрла	çĕрле
28.01	- 9	- 8
29.01	- 6	- 9
30.01	-11	-10
31.01	- 7	- 7
01.02	- 8	-13
02.02	- 8	- 7
03.02	- 5	- 4

ВĂРАХА КАЙСАН

■ Вăраха кайнă бронхит чухне ӳслĕке ирттерме шапа хупаххин /мать-и-мачеха/ 2-3 çулçине çур литр сĕте ямалла, çемçеличчен пĕçермелле. Унтан вĕри шĕвеке çĕçĕ вĕçĕпе услам çу хушмалла. Каçхине çывăрма выртас умĕн 1 стакан шĕвеке ăшăлла ĕçмелле

■ Чĕрен ишеми чирĕнчен хӳтĕленме 1 апат кашăкĕ мелисса курăкне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса 30 минут пиçĕхтермелле, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен çуршар стакан ĕçмелле.

■ Вăй-хал чаксан, ăс-тăн ывăнсан, йывăр чир, операци хыççăн кунне 3 хут çуршар стакан грейпфрут сĕткенĕ ĕçмелле.

■ Çăвартан япăх шăршă кĕрсен ирхи апата геркулес пăтти çимелле. Вăл сĕлеке тухассине вăйлатать, хырăмлăхпа пыршăлăха сиплет.

Шур çырли

ТАЛĂКРИ ВИÇЕ – 1,5 СТАКАН

Хĕллепе çуркунне шур çырли /клюква/ алă айĕнчех пулсан вырăнлă. Вăл сывлăха йĕркере тытса тăма, чирлесен хăвăртрах сывалма пулăшать.

✦ Грипран, вирус инфекцийĕсенчен хӳтĕленме шур çырли ытларах çимелле. Вăл – иммунитета çирĕплетекен С витамин çăлкуçĕ.

✦ Çамрăклăха, илеме нумай вăхăта упарса хăварма та çак çырла кирлĕ. Унра ватлăх юхăмне вăрахлатакан, ӳте паха витĕм кӳрекен антиоксидантсем чылай.

✦ Шăк хăмпи шыççан /цистит/ та шур çырли паха. Унра шăк çулĕсенче бактерисене тытăнса тăма чăрмантаракан, шыçасран хӳтĕлекен уйрăм япаласем пур.

✦ Шур çырлине çутçанталăк антибиотикĕ теççĕ, унпа сипленсен дисбактериоз та пуçланмасть. Шур çырли морсĕ, пыл хушнă сĕткенĕ пысăк температурăна чакараççĕ, организмран шлаксемпе чир микробĕсене кăлараççĕ.

✦ Ĕçре хытă ывăнатăр-и, вăйхал чакнине туятăр-и? Шур çырлин коктейльне е тин юхтарнă сĕткенне ĕçмелле. Фитотерапевтсем çирĕплетнĕ тăрăх – çутçанталăк энерготоникĕ пулнă май шур çырли хăвăрт вăй кĕртет.

✦ Чĕре лайăх ĕçлетĕр тесен те час-часах шур çырлинчен хатĕрленĕ десерт çимелле. Вăл холестерин ылмашăнăвне йĕркене кĕртет, юн чăмаккаланасран хӳтĕлет, юн тымарĕсене çирĕплетет.

✦ Юлашки вăхăтри ăслăлăх тĕпчевĕсем çирĕплетсе панă тăрăх – шур çырлинчи кверцитин усал шыçăсен аталанăвне чарса лартма пултарать.

✦ Нумай пулмасть Тайвань ăсчахĕсем шур çырлинче герпес вирусĕн витĕмне вăйсăрлатакан уйрăм япаласем тупса палăртнă. Çав вăхăтрах вĕсем организма наркăмăшлă витĕм те кӳмеççĕ.

✦ Шур çырлин пирĕн организма пĕр кунра кирлĕ виçи – 1,5 стакан тин юхтарнă сĕткен е шăнтнă çырла.

Асăрханăр: хырăмлăхпа вуник пумăклă пыршă язвипе е хырăмлăх сĕткенĕн йӳçеклĕхĕ пысăк чухнехи гастритпа аптрасан шур çырли çимесен лайăхрах.

ВАРИКОЗ АПТРАТАТЬ

Венăсем варикозла сарăлнинчен килти мелсемпе те сипленме пулать. Темиçе меслетпе паллаштаратпăр.

❖ Вĕтетнĕ 1 апат кашăкĕ хăмла пучахне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, шыв мунчине лартса 15 минут пиçĕхтермелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн 1-ер стакан ĕçмелле. Кашнинчех çĕнĕ виçе хатĕрлесен аван.

❖ Эмальленĕ кастрюле 3 панулми хумалла, тин вĕренĕ 1 литр шыв ямалла. Кастрюле утиялпа чĕркесе 3 сехет лартмалла. Унтан панулмисене çак шĕвекрех тӳмелле. Ирхине выç хырăмла тата каçхине çывăрма выртас умĕн чĕрĕкшер стакан ĕçмелле. Шĕвек юн тăвассине лайăхлатать, ыйхăпа аппетита йĕркене кĕртет.

❖ Теркăпа чĕрĕ 5 çĕрулмине хырмалла. Нимĕре урасене сĕрсе полиэтиленпа чĕркемелле. 4 сехетрен çуса тасатмалла. Ыратни иртет, кашни кун сипленсен мăкăрăлнă венăсем курăнми пулаççĕ.

❖ Пĕр пуç ыхрана /хуппи шурă тĕслĕ пулмалла/ вĕтетмелле, 1:2 шайлашупа тип çупа хутăштармалла. Хутăша чирлĕ венăсем çине хурса бинтламалла, çаплах çĕр каçмалла. Ирхине çыхха илмелле, урасене ăшă шывпа çумалла, çăм чăлхапа шăлавар тăхăнмалла.

Тимлĕх

СЫПĂ ЧИРĔСЕМ ВĔРĔЛСЕН

◆ Лавр çулçисене тата уртăш /можжевельник/ йĕпписене çăнăх пуличчен вĕтетмелле. 6 пай лавр çăнăхне 1 пай уртăш çăнăхĕпе хутăштармалла. 1 пай хутăша 12 пай тин хатĕрленĕ услам çупа пĕрле пăтратмалла. Маçпа чирлĕ сыппа çĕрлене хирĕç сăтăрмалла. Вăл ыратнине лăплантарать.

◆ Кунне пĕр хут та пулин пӳрнесемпе икĕ фундук мăйăра йăваламалла. Шăрпăкран пурасем купаламалла, ку вĕтĕ сыпăсемшĕн усăллă.

◆ Ура сыпписене пулăшма урайне çӳхе пусма хумалла та ăна пӳрнесемпе çаклатса пухмалла.

◆ Каçхине çывăрма выртас умĕн сыпăсене çак маçпа сăтăрмалла. 1 чей кашăкĕ прополисăн аптека настойкине 3 чей кашăкĕ ача кремĕпе е медицина вазелинĕпе хутăштармалла.

◆ Маçпа сăтăрнă хыççăн çĕрлене хирĕç сирень чечекĕн настойкипе ыратнине ирттерекен компресс хумалла. Артрит–артрозпа чирлекенсен вăл килти аптечкăра пулмаллах. 1 апат кашăкĕ сирень чечекне çур литр шурă эрехе ярса 10 кун лартмалла, сăрăхтармалла.

ХУРА ПĂРĂÇ, ÇĂМАРТА САРРИ

● Алă çывăрса ларать-и? Тин авăртнă 100 грамм хура пăрăçа 1 литр тип çăва ямалла, вăйсăр çулăм çине лартмалла, пăтратсах тăрса 25 минут пĕçермелле. Хутăш сивĕнсен унпа ал лапписене тата пӳрнесене кунне 2-3 хут сăтăрмалла.

● Пӳрлĕ суран. Чĕрĕ çăмарта саррине 1 апат кашăкĕ пылпа, 1 апат кашăкĕ тип çупа тата 1 апат кашăкĕ çĕрулми сĕткенĕпе хутăштармалла. Ыраш е тулă çăнăхĕ хушса çăра мар чуста çăрмалла. Чустана тата-тата илсе суран çине хумалла. Çиелтен бинтпа витмелле, лейкопластырьпе çирĕплетмелле. Çыхха кунне 2-3 хут çĕннипе улăштармалла.

● Невроз аптратсан эрнере 3 хут хуппипех пĕçернĕ çĕрулми шывне 1-ер стакан сивĕлле ĕçмелле. Пиççех çитмен çĕрулми шывĕ уйрăмах усăллă.

КĔРХИ ÇЫРЛАСЕМ

Стенокарди аптратсан кĕрхи çырласем çăмăллăх кӳреççĕ. Пĕр виçепе шăлан çырлипе катăркас çырлине хутăштармалла. 7-8 апат кашăкĕ пухха 2 литр вĕри шыва ямалла, савăта хупăлчапа витсе 2 кун лартмалла. Марля витĕр сăрăхтармалла.

Апат вăхăтĕнче 1-ер стакан 2-3 эрне ĕçмелле. Шĕвеке сивĕтмĕшре упрамалла.

Халăх медицини

УЙРĂМАХ ВЫРĂНЛĂ

Хĕлле ку рецепт уйрăмах вырăнлă. Вăл пыр ыратма пуçласан витĕмлĕ пулăшать.

Пĕр лимона хуппипех тата вăррисĕр вĕтĕ вакламалла, çур стакан шĕвĕ пылпа, импĕрĕн 1 чей кашăкĕ вĕтетнĕ тымарĕпе е унăн çăнăхĕпе хутăштармалла. Сивĕтмĕше лартмалла. Пĕр уйăхран эмел пулса çитет.

Желе евĕр хутăш пыр ыратнинчен çав тери лайăх пулăшать. Ăна кунне темиçе хут 1-ер чей кашăкĕ çимелле. Пыр ыратнине хăвăртрах ирттермелле пулсан хутăшпа хатĕрленĕ хыççăн тӳрех усă курма юрать.

ХУПАХ ТЫМАРĔНЧЕН

Экземăран сипленме 1 витре шыва хупахăн 4-5 апат кашăкĕ вĕтетнĕ хуппине ярса пĕçермелле. Пӳлĕм температуриччен сивĕннĕ шĕвекре тăватă хут хуçлатнă простыне йĕпетмелле, лайăх пăрмалла, экземăпа чирлĕ çарамас çынна унпа витмелле. Çиелтен типĕ простăньпе тата утиялпа витмелле, çаплах çĕр каçмалла.

Процедурăна 10 каç тумалла. Пĕр талăк тăхтамалла та экземăран тасалакан ӳтре вĕтĕ шатрасем курăнма пуçличченех сипленмелле. 1-2 кунран вĕсем те çухалаççĕ.

Сиплев курсĕ – 2-3 эрне.

СЫВЛĂШ ПӲЛĔНЕТ

Сывлăш пӳлĕнни аптратсан сухан варенийĕ хатĕрлемелле. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ пуçлă сухана çур килограмм сахăрпа хутăштармалла, çĕр каçа лартмалла, суханран сĕткен тухма кирлĕ. Ирхине тата çур килограмм сахăр хушса пăтратмалла, вăйсăр çулăм çинче сухан çемçелсе çитиччен пĕçермелле.

Кашни кун выç хырăмла 1-ер апат кашăкĕ çимелле.

Пĕлни пăсмасть

ПАНУЛМИ УКСУСĔПЕ ЫХРА

Пыр ыратать-и? Ыхран шултра 8 шăлне вĕтетмелле, 8 чей кашăкĕ 9 процентлă панулми уксусĕпе хутăштармалла. Кĕленче савăта ямалла, хупăлчапа витмелле. Сивĕтмĕшре çĕр каçа лартмалла. Тепĕр кунне шыв мунчинче ирĕлтернĕ 3 апат кашăкĕ пыл хушса пăтратмалла. Ирхине выç хырăмла тата каçхине çывăрма выртас умĕн 2-шер чей кашăкĕ хутăша çăварта темиçе минут тытса тăмалла та çăтмалла. Сываличченех сипленмелле. Эмеле сивĕтмĕшре упрамалла.

ХЫРĂМЛĂХА ПУЛĂШАТЬ

Хырăмлăх язви аптратсан 100 грамм аир тымарне çур литр шурă эрехе ямалла, 2 эрне лартмалла. Унтан сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла, тата тепĕр хут сăрăхтармалла. Шĕвеке сулхăнрах тĕттĕм вырăнта упрамалла. Кунне 2-3 хут апатчен 40 минут маларах 15-20-шер тумлам ĕçмелле. Ун хыççăн тӳрех урăх шĕвек ĕçмелле мар. Сиплев курсĕ – 21 кун. Кирлĕ пулсан тепĕр курс ирттерме юрать.

УРАНА СĂТĂРМА

Урари венăсем варикозла сарăлсан çур литр банкине çурри таран каланхоэн вĕтетнĕ çулçисене тултармалла, хĕрринченех 70 процентлă спирт е шурă эрех ямалла. Тĕттĕм вырăнта 1 эрне лартмалла, Çак тапхăрта хутăша силлесех тăмалла. Каçхине настойкăпа урасене тупанĕнчен пуçласа çӳлелле сăтăрмалла. Ыратни тӳрех иртет. Вĕтĕ юн тымарĕсем курăнса тăнине ирттерме 20 кунран кая мар сипленмелле.

Ан сиенле

ИРХИ АПАТА ÇИМЕЛЛЕХ

■ Куна кофĕрен мар, лимон касăкĕ янă пĕр стакан ăшă шывран пуçласан усăллăрах. Çак шĕвек иммун тытăмĕн ĕçне, апат ирĕлессине, ӳте лайăхлатакан, пĕвере тасатакан С витаминпа пуян.

■ Ирхи апата çимеллех. Анчах кофĕпе бутерброд мар. Унсăрăн каçхине ытлашши çисе лартма пултаратăр. Ирхине организма вĕри апат кирлĕ, вăл вар хытасран, пыршăлăх аптратасран шанчăклă хӳтĕлет.

■ Сахăр нумай хушса чей тутине пĕтеретĕр кăна мар, организма калорисем ытлашши пухма, хырăм ай парне хавшама хĕтĕртетĕр. Тата пылак чейпе пĕрле бутерброд, пирожнăй, печени е тутлă кукăль çисен пĕвер те нуша курать. Пыл е типĕ улма-çырла янă чей усăллăрах.

Сывлăх
3 (819) №, 2015, январь, 28

Йĕрки пур

ШЫВПА КĂНА ĔҪМЕЛЛЕ

Эмеле шывпа кăна ĕҫмелле, унсăрăн сывлăха пысăк сиен кӳме пулать. Ҫапла асăрхаттарать Раҫҫей медицина наукисен академийĕн Апатлану ăслăлăх тĕпчев институчĕн сотрудникĕ Ю. Чехонина диетолог тухтăр.

Чей – уйрăм!

Вăл палăртнă тăрăх – эмелри хими япалисем хăш-пĕр шĕвекпе реакцие кĕме пултараҫҫĕ. Ку сиплев витĕмне чакарать кăна мар, сывлăха та сиенлет. Тĕслĕхрен, чейпе кофе медицина препарачĕсен витĕмне улăштараҫҫĕ. Чейри танин ирĕлмен ҫыхăнусем йĕркелеме, организм эмеле йышăнассине вăрахлатма пултарать.

Тимĕр нумай эмелсенчен хăшĕ-пĕри чейпе хутăшнă хыҫҫăн ытлашши пăлхантарса ярать, ҫавна пула ыйхă вĕҫет, нервсем карăнаҫҫĕ. Чейпе е сар ҫип ути /зверобой/ шĕвекĕпе сыпса ĕҫнĕ контрацептивсем те тивĕҫлĕ витĕм кӳмеҫҫĕ.

Ҫаксене чейпе ĕҫме юрамасть:

- неврологире, психиатрире усă куракан препаратсем /хăш-пĕр нейролептиксем/;
- чĕрепе юн тымарĕсене сиплекен эмелсем, чĕре гликозичĕсем;
- апат ирĕлессине лайăхлатакан препаратсем;
- хырăмлăх язвинчен сипленмелли эмелсем;
- антибиотиксем;
- азот хушнă препаратсем /алкалоидсем/;
- белладонна препарачĕсем.

Кофĕпе антибиотиксем

Тепĕр чухне кофе витĕмĕ мĕнле пуласси пĕлме те ҫук. Пĕр тĕслĕхре вăл эмел витĕмне вăйсăрлатать, теприсенче – вăйлатать /ку уйрăмах ыратнине ирттерекен препаратсене пырса тивет/.

Кофе антибиотиксене организмран питĕ хăвăрт кăларать, вĕсем усă кӳме ĕлкĕреймеҫҫĕ те. Ыратнине ирттерекен препаратсене кофĕпе хутăштарни вара пĕверпе ытти органа пысăк сиен кӳрет.

Унсăр пуҫне лăплантаракан, шыҫҫа хирĕҫле препаратсемпе сипленнĕ чухне кофе ĕҫмесен лайăхрах.

Компот вара?

Сĕткенсемпе компотсенче улма-ҫырла йӳҫекĕ, эмелсен тытăмне аркатакан, вĕсен фармакологи витĕмне улăштаракан япаласем пур.

Чи малтанах ку хырăмлăх сĕткенĕн йӳҫеклĕхне чакаракан антацидлă пепаратсене; чĕре гликозичĕсене; сульфаниламидсене; юн пусăмне, юнри

холестерин шайне чакаракан препаратсене пырса тивет.

Йӳҫекрен хӳтĕлекен хупăллă тӳме е капсула эмелсене те сĕткенпе ĕҫме юрамасть, мĕншĕн тесен препарат ун пек вăхăтсăр ирĕлет, сăрхăнса кĕме тивĕҫлĕ вырăна ҫитеймест.

Британи медикĕсем асăрхаттарнă тăрăх – юн кĕвелессине чакаракан эмелсем ĕҫнĕ чухне авокадо, мороженăй, шур ҫырли /клюква/ сĕткенĕ юрамаҫҫĕ.

Грейпфрут сĕткенĕ чылай медицина препарачĕ пыршăлăхран юна сăрхăнса кĕрессине питĕ хăвăрт вăйлатать. Чи малтанах ку чĕре препарачĕсене пырса тивет. Ҫавна май эмелсем пĕтĕм организм тăрăх куҫаҫҫĕ, вĕсен юнри концентрацийĕ ӳссе пырса хăрушă шая ҫитет, пĕтĕм сиенлĕ енĕ пĕрле пухăнать.

Сĕт тата ...

Вăл нумай эмелĕн витĕмне чакарать. Ахальтен мар ĕнтĕ унпа ĕлĕкрех наркăмăшран хăтăлма усă курнă. Паян та наркăмăшланнă ҫынсене ĕҫтереҫҫĕ.

Сĕтпе тата унăн ҫимĕҫĕсемпе тетракцилин ушăкăнĕнчи антибиотикскм пачах килĕшсе тăмаҫҫĕ.

Ҫапах та! Ытти антибиоткпа сипленнĕ чухне рационра йӳҫĕтнĕ сĕт ҫимĕҫĕсем пулмаллах! Вĕсем пыршăлăхăн усăллă микрофлорине /вăл сипленнĕ чухне сиенленет/ ҫĕнелме пулăшаҫҫĕ.

Антибиотиксемпе сипленнĕ чухне рационран цитруссене, йӳҫĕ ытти улма-ҫырлана, сĕткене, газировкăна, уксус хушнă апатсене кăлармалла.

Ыра сĕнӳсем

АПЕЛЬСИНПА МЕЛИССА

Кăкăр остеохондрозне пула ыратнине килти мелсемпе те ирттерме пулать.

✦ Эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ 2 апат кашăкĕ типĕ чечекне тин вĕренĕ 300 миллилитр шыва ямалла, вăйсăр ҫулăм ҫинче 10 минут вĕретмелле. Кунне 3 хут апат хыҫҫăн ҫуршар стакан ĕҫмелле. Курс – ыратни иртиччен.

✦ Мелиссан вĕтетнĕ 1 апат кашăкĕ ҫулҫине апельсинăн вĕтетнĕ 1 апат кашăкĕ типĕ хуппипе хутăштарса тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, савăта хупăлчапа витсе пĕр сехет лартмалла. Сăрăхтармалла, 1 чей кашăкĕ кушак курăкĕн /валериана/ настойки тата 1 чей кашăкĕ пыл хушмалла. Кунне 2-3 хут 1-ер стакан пĕр уйăх ĕҫмелле.

✦ 1 апат кашăкĕ пĕтнĕк /мята/ ҫулҫине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 10 минутран сăрăхтармалла. Ҫуррине – ирхине выҫ хырăмла, ҫуррине ҫĕрлене хирĕҫ ĕҫмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

КУПĂСТА СĔТКЕНĔ

Дисбактериоз нушалантарсан килти мелсенчен ҫак икĕ рецептпа усă курма пулать.

- Кунне 3 хут апатчен 20 минут маларах тин юхтарнă купăста сĕткенĕ ҫуршар стакан ĕҫмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.
- Ҫапла сипленнĕ вăхăтрах тепĕр тĕрлĕ шĕвек ĕҫмелле. 1-ер чей кашăкĕ вăй курăкне /золототысячник малый/, хаяр утине /шалфей лекарственный/, эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекне хутăштармалла. Тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, хупăлчапа витсе сивĕниччен лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 5-7 хут 1-ер апат кашăкĕ икĕ эрне ĕҫмелле. Курс – 1 уйăхран кая мар.

ГРИПРАН – ВĔРИ СĂРА

Эмел хатĕрлеме 1 литр сăра, 1 лимон, 3 ҫăмарта, техĕмлĕх гвоздика тата корица кирлĕ.

Ҫăмарта саррисене 1 апат кашăкĕ сахăрпа сăтăрмалла. Сăрана вĕреме кĕричченех ăшăтмалла та унта ҫур чей кашăкĕ корица тата ҫавăн чухлех гвоздика хушмалла.

Вĕтĕ теркăпа чĕрĕк лимон хуппине хырмалла, ҫăмарта саррипе пĕрле сăрана ямалла. Чи пĕчĕк ҫулăм ҫинче пăтратсах тăрса 2-3 минут тытмалла.

Кашни 2 сехетре вĕрилентерсе ҫуршар стакан васкамасăр ĕҫмелле.

АЛОЭ ЛАЙĂХЛАТАТЬ

Куҫ ҫивĕчлĕхне лайăхлатма пулăшакан авалхи рецепт пур. 100 грамм алоэ сĕткенне, 500 грамм вĕтетнĕ аҫтăрхан мăйăрĕн тĕшшине, 4 лимон сĕткенне, 300 грамм пыла лайăх хутăштармалла. Кунне 3 хут апатчен ҫур сехет маларах 1-ер десерт кашăкĕ ҫимелле.

Сĕткен хатĕрлеме икĕ ҫултан ҫамрăк мар алоэ кирлĕ. Аялти тата варринчи шултра ҫулҫăсене, ҫӳлти тăвата ҫулҫа касса илмелле. Вĕсене вĕренĕ шывпа ҫумалла та хĕрринчи йĕпписене касса пăрахмалла, вĕтĕ вакламалла, пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. Сăмах май, ҫунă ҫулҫăсене тӳрех вакламалла мар, малтан турилккепе 10-12 куна сивĕтмĕше лартмалла. Ҫак вăхăтра алоэре биогенлă стимуляторсем пухăнаҫҫĕ. Вĕсем организмри клеткăсен ĕҫне паха витĕм кӳреҫҫĕ. Сивĕтмĕшрен кăларнă хыҫҫăн ҫулҫăсене каллех ҫумалла.

Шута илĕр: асăннă рецептпа ытла нумай вăхăт усă курмалла мар, унсăрăн пыршăлăхра апат куҫасси йывăрланать, хырăмлăхăн лăймака сийĕ вĕчĕрхенме пултарать.

Усă курма

НИЕПЛЕ ТЕ ТӲРЛЕНМЕСТ...

Диабет е ытти чир чухне трофика язвисем чылай вăхăт тӳрленмесĕр нушалантараҫҫĕ. Халăх медицини асаплă чирпе кĕрешме ҫакăн пек сиплев мелĕсем сĕнет.

❖ Тин юхтарнă хура йӳҫ кăшман сĕткенне тип ҫупа 2:1 шайлашупа хутăштармалла. Унпа сиенленнĕ ӳте кунне пĕрре сăтăрмалла. 1 пай хура йӳҫ кăшман сĕткенне 1 пай шурă эрехпе тата ҫур пай пылпа хутăштарса кĕсенсене кунне пĕр хут сăтăрма юрать.

❖ Гранат сĕткенне хупă савăтпа ҫулăм ҫине лартмалла, ҫур сехет пĕҫермелле. Сивĕнсен пĕр виҫепе пылпа хутăштармалла. Ăна сиенленнĕ ӳте кунне темиҫе хут сĕрмелле. Хутăша сивĕрех вырăнта упрамалла.

❖ Чĕрĕ кавăн ăшне теркăласа марля салфеткăпа сиенленнĕ ӳт ҫине хумалла. Ҫыхха ирхине тата каҫхине ҫĕннипе улăштармалла.

❖ Йывăрăшĕпе пĕр виҫе чăрăш сăмалине, прополиса, сысна ăш ҫăвне хутăштармалла. Вĕрекен шыв мунчине лартмалла, пăтратсах тăрса ирĕлтермелле. Сивĕннĕ маҫа кĕсенсене сĕрмелле, бинтламалла. Ҫыхха илнĕ хыҫҫăн сурана ҫак шĕвекпе ҫумалла: 1 апат кашăкĕ извĕҫе /негашенная известь/ 2 литр ăшă шыва ярса 3-4 кун лартмалла. Ҫиеле пухăннă сийе илсе пăрахмалла. Меслет питĕ витĕмлĕ.

❖ Лăсăллă йывăҫсен сăмалине сĕте ярса вĕретмелле те ăна сиенленнĕ ӳте кашни кун сĕрмелле.

❖ 1 килограмм хурăн кĕлне ала витĕр кăлармалла, тин вĕренĕ 10 литр шыва ямалла. Савăта чĕркесе шĕвек кăштах сивĕнме пуҫличчен лартмалла. Унтан ăшă шĕвеке чирлĕ урана е алла ҫур сехете чикмелле.

Язва ҫакăн пек сиплеме меллĕ мар вырăнта пулсан компресс хумалла. 6-8 сий марльăна кĕл шывĕнче йĕпетсе сиенленнĕ ӳт ҫине 2 сехете хумалла. Процедурăна кунне 2 хут тумалла. Кĕл шывĕпе усă курнă хыҫҫăн чирлĕ вырăнсене календула настойкипе ҫумалла: 40 тумлам настойкăна вĕренĕ сивĕ 1 стакан шыва ярса пăтратмалла. Ҫакăн хыҫҫăн сипленĕ ӳте бинтламалла. 2-3 сехетрен процедурăна ҫĕнĕрен тумалла. 2-3 эрнерен кирек мĕнле язва та тӳрленет

❖ Теркăланă 100 грамм ҫĕрулмине 1 чей кашăкĕ пыл хушса лайăх пăтратмалла, марля салфеткăна 1 сантиметр хулăнăш сийпе сĕрсе язвăсем ҫине хумалла, бинтпа ҫирĕплетмелле. 2 сехетрен ҫыхха илмелле, юлнă хутăша типĕ марльăпа тасатмалла. Процедурăна темиҫе хут тумалла.

❖ 80 грамм сурăх ҫăвне 20 грамм ҫăнăх пуличчен вĕтетнĕ прополиспа хутăштармалла, вĕрекен шыв мунчине лартса ăшăтмалла. Лайăх пăтрамалла та сăрăхтармалла. Хутăшпа язвăсене сĕрме усă курмалла.

КУҪА СИПЛЕҪҪĔ

◆ Куҫсем шыҫсан, пӳрленсен вĕсем ҫине темиҫе минута чĕрĕ ҫĕрулми ҫаврашкисем хумалла. Илсен куҫсене сивĕ шывпа ҫумалла.

◆ Пӳрленнĕ куҫсем ҫине календулăн типĕтнĕ ҫулҫипе чечекне вĕри шывра пиҫĕхтерсе хумалла.

◆ Куҫсем хĕрелсен, кĕҫĕтсен вĕсем ҫине календулăн аптека настойкинче йĕпетнĕ мамăк дисксем хурса 10-15 минут выртмалла. Пĕр процедура хыҫҫăн йăлтах иртет.

ШЫВ МУНЧИНЧЕ ĂШĂТСА

Пĕр виҫепе илнĕ сысна ăш ҫăвне /шыв мунчинче кăштах ăшăтса/ теркăланă суханпа тата ача супăнĕпе /шурă тĕслĕ ытти супăнь те юрать/ хутăштармалла. 3-4 сий марльăпа ҫăпан ҫине ҫĕрлене хирĕҫ хумалла. Лейкопластырьпе ҫирĕплетмелле. Компреса ирхине илмесĕр кунĕпех ҫӳреме те юрать. Ыратни иртет, пӳр юхса тухать, хăвăрт ӳт илет.

Е вĕтетнĕ 1 чей кашăкĕ ача супăнне 1 чей кашăкĕ сахăрпа тата 1 чей кашăкĕ ирĕлтернĕ сысна салипе хутăштармалла, питĕ лайăх пăтратмалла. Хутăша бинта сĕрсе ҫăпан ҫине хумалла.

Илемлĕх тĕпелĕ

КРАХМАЛРАН – КĔСЕЛ КĂНА МАР

Крахмалран хатĕрленĕ косметика кирек мĕнле ӳтшĕн те, çӳçшĕн те паха.

● Шуратакан маска. 1 апат кашăкĕ сĕте, 1 чей кашăкĕ пыла, чĕрĕ 1 çăмарта шуррине хутăштармалла. Унтан çăра хутăш пулмалăх крахмал ярса пăтратмалла. Пите сĕрмелле. 15 минутран маскăна сивĕрех шывпа çуса тасатмалла.

● Ӳт-пӳ валли – скраб. Çур стакан крахмала 1 чей кашăкĕ вĕтĕ тăварпа, 2 апат кашăкĕ олива е хĕвелçаврăнăш çăвĕпе хутăштармалла. Ӳте скрабпа 5-10 минут сăтăрмалла. Унтан душ кĕмелле.

● Çӳçе тирпейлеме. 1 литр шыва 1 апат кашăкĕ крахмал ярса пăтратмалла, вĕреме кĕртмелле. Сивĕнсен унпа таса çӳçе чӳхемелле. Алшăллипе кăштах типĕтмелле те фенпа прическа тумалла. Укладка чылайччен пăсăлмасть.

● Ботокс вырăнне. Ватăлма пуçланă, ывăннă ӳтшĕн уйрăмах усăллă. 1 апат кашăкĕ крахмала 100 миллилитр сивĕ шывра ирĕлтермелле, эмальленĕ кастрюльти тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, çăраличчен пĕçермелле. Тин юхтарнă кишĕр сĕткенĕ 5 апат кашăкĕ тата 1 апат кашăкĕ çуллă хăйма хушмалла. Лайăх пăтратмалла та пите çӳхе сийпе 20-25 минута сĕрмелле. Ăшă шывпа çуса тасатмалла, пите крем сĕрмелле. Юлнă хутăшпа 3 кун усă курма юрать. Ăна сивĕтмĕшре упрамалла.

● Тар шăтăкĕсем тулса ларнă, шыçма пуçланă. 1 чей кашăкĕ крахмала çур чей кашăкĕ вĕтĕ тăварпа тата çĕçĕ вĕçĕпе илнĕ апат содипе хутăштармалла. Кăштах минералка, пит çумалли кăпăк ярса пăтратмалла. Маска-скраба ӳте массаж хусканăвĕсемпе сĕрмелле. Вăл ӳте тасатать, якатать.

ПӲРЛЕШКЕ– ШАТРА ТУХСАН

❖ Пӳрлешкесемпе шатрасенчен сипленме кашни ир апат умĕн 2-4-шар чей кашăкĕ сăра çĕпри ĕçмелле.

❖ Чирлĕ ӳт çине чул çинчи мăка çуса хумалла.

❖ Хăмла çырлин типĕтнĕ 4 чей кашăкĕ çулçипе çырлине тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, çур сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут çуршар стакан ăшăлла ĕçмелле.

❖ Чапа тухнă тибет «хура пластырьне» çапла хатĕрлеççĕ: теркăланă 50 грамм хура хуçалăх супăнне, 50 грамм ыраш çăнăхне, 1 апат кашăкĕ тип çăва тата 1 апат кашăкĕ сахăра хутăштармалла. Тин вĕренĕ çур стакан ытларах шыва ямалла, 2-3 минут пĕçермелле те варринчи çипне кăларса илнĕ чиркӳ çуртине хусса пăтратмалла. Хатĕр хутăшпа сиенленнĕ ӳт çине сыхă хумалла. Ăна талăкра пĕрре çĕннипе улăштармалла. Сиплев курсĕ – 2 эрне. Малтанлăха кăштах ыратма пултарать, чăтма тивет.

❖ Тин пиçсе тухнă ыраш çăкăрне сĕлекепе лайăх йĕпетсе чăмламалла. Тăвар нумай сапмалла та пӳрлешкесем çине хумалла.

Реклама тата пĕлтерӳсем

АУ "Издательский дом "Хыпар"
требуется МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ
Зарплата высокая + %
Справки по телефонам:
56-00-67, 56-04-17

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

ĔÇ РАБОТА

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

ПУЛĂШУ УСЛУГИ

32.Лечение алкоголизма. Анонимно. Консультация бесплатно. С 8.30 до 19 ч., сб., воскр., – с 8 до 13 ч. А.: Чеб., пр. Ленина, 56. **Т. 552733.** Лиц. ЛО 21-01-001096 г. МЗ СР РФ от 06.06.14г. *Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

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

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

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

ТУЯНАТĂП КУПЛЮ

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

141.Коров, бычков и лошадей. Т. 8-960-310-98-78.

СУТАТĂП ПРОДАЮ

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

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

7.Срубы для бани. Т. 37-28-74.

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

Шута илме

ĔМĔРЕ ТĂСАКАН ЙĔРКЕСЕМ

И. Макаров геронтолог çирĕплетнĕ тăрăх – çак йĕркесене пăхăнни активлă пурнăçа тата 35 çул таран тăсма пултарать.

✦ Тус-юлташ нумай пултăр /7 çул хушăнать/. Пĕр енчен, туссем йывăр вăхăтсене чăтса ирттерме пулăшаççĕ. Тĕрĕссипе, туслăх окситоцин гормон туса кăларма пулăшать. Çак гормон пуç мимине лăплантаракан витĕм кӳрет, юн пусăмне йĕркене кĕртме, ытлашши виçене чакарма, чир хыççăн хăвăртрах сывалма пулăшакан сăлтавсенчен пĕри пулма пултарать.

✦ Тăрса ĕçлĕр /2 çул хушăнать/. Ларса ирттернĕ кун çитес виçĕ çулта вилес хăрушлăха /гимнастика тăватăр пулсан та/ 40 процент ӳстерет. Ларнă чухне юн çаврăнăшĕ вăрахланать, калори сахалрах пĕтет, япаласен ылмашăнăвĕ япăхланать. Çавăнпа тăтăшрах тăрса ĕçлеме тăрăшăр. Ларса ĕçлемелли вăхăта кунне 3 сехетрен сахалрах хăварни пурнăçа тата 2 çул тăсма пултарать.

✦ Шăл тасатмалла /6 çул хушăнать/. Ку, тĕлĕнмелле пек туйăнать пулсан та, тĕрĕс çирĕплетӳ. Çăварти çĕрĕк бактерийĕсем организмра шыçă чирĕсене пуçарма пултараççĕ, чĕре чирĕсен, инсульт, диабет, аутоиммун чирĕсен /çав шутра ревматоидлă артрит/ хăрушлăхне ӳстереççĕ. Çавна май çăвар гигиенине пăхăнни пысăк пĕлтерĕшлĕ. Шăл хушшине тасатмалли çиппе усă курни вара сирĕн пурнăçа 6,4 çул хушма пултарать.

✦ Чĕрĕ пахча çимĕç тăтăшрах çийĕр /2 çул хушăнать/. Кашни кун 60 грамран кая мар чĕрĕ пахча çимĕç çиекен çынсем ăна 20 грамран сахалрах çиекенсенчен вăтамран 2 çул ытларах пурăнаççĕ.

✦ Лайăххи çинчен шухăшлăр /7 çул хушăнать/. Пурнăç çине позитивлă пăхни пуç мимине ытларах вăхăт ватăлма памасть, ăс-тăна çивĕчлетет, депрессирен хӳтĕлет, Альцгеймер чирĕпе кĕрешет. Унсăр пуçне ахаль кулă та стресс гормонĕн кортизолăн шайне эмелрен кая мар чакарать.

✦ Кĕлетке виçине йĕркере тытăр /3 çул хушăнать/. Виçе мĕн чухлĕ ытларах – пурнăç çавăн чухлĕ кĕскерех.

✦ Тĕрлĕ мăйăр çиййĕр /3 çул хушăнать/. Вĕсем юн пусăмĕ, холестерин шайĕ ӳсес, чĕре таппи пăсăлас, сахăр диабечĕ пуçланас хăрушлăха чакараççĕ. Унсăр пуçне мăйăрта белокпа çу нумай пулнă май ăна çини хăвăрт тăрантать, кĕлетке виçине чакма витĕм кӳрет.

✦ Хусканусем тумалла /5 çул хушăнать/. Кирек мĕнле хусканусем те, вĕсене кашни кунах тусан, ытларах пурăнма пулăшаççĕ.

« ХЫПАР »
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

УЧРЕДИТЕЛЬ:
"ХЫПАР" ИЗДАТЕЛЬСТВО ÇУРЧĔ" АВТОНОМИ УЧРЕЖДЕНИЙĔ

Хушма кăларăм Сывлăх
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 27.01.2015 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 12 сехетре алă пуснă.
Тираж 5859. Заказ 229