ХЫПАР

# Сывлăх

1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă

12+

4 (922) №, 2017, нарăс/февраль, 1

*Усă курма*

## ТУРАТРАН – СИПЛĔ ЧЕЙ

**Йывăççемпе тĕмсен çамрăк турачĕсенчен те сывлăхшăн усăллă чей хатĕрлеме пулать. Хĕллехи сиплĕ шĕвек валли темиçе турата касса илмелле, 1-1,5 сантиметр тăршшĕ вакламалла.**

### Хурлăхан

Унăн турачĕн чейĕ юн тымарĕсемшĕн паха. Вăл япаласен ылмашăнăвне лайăхлатать, иммунитета ÿстерет, шыçса хирĕçле, шăк хăвалакан витĕмпе палăрса тăрать. Хурлăхан турачĕпе чей хатĕрлеме темиçе хут та усă курма юрать.

### Хăмла çырли

Шăнса пăсăлсан уйрăмах витĕмлĕ – шыçнине ирттерет, температурăна чакарать. Тар хăвалать, иммунитета лайăхлатать, кăкăр хĕртнине ирттерет. Чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсем аптратсан та хăмла çырлин турачĕн чейне ĕçме сĕнеççĕ. Чей юн тымарĕсене тасатать, çирĕплетет, юнри холестерин шайне чакарать. Çавăнпа вăл атеросклерозран, гипертонирен, инфарктран, инсультран хÿтĕленме пулăшать.

### Чиепе груша

Чие турачĕн чейĕ хĕрлĕрех тĕслĕ, миндаль тутиллĕрех. Циститран, шăк-арлăх тытăмĕн шыçă чирĕсенчен хăтăлма, пÿререн хăйăра кăларма пулăшать. Япаласен ылмашăнăвне йĕркене кĕртет.

Груша чейĕ арçынсен шăк-арлăх тытăмĕн чирĕсенчен усăллă. Апат лайăхрах ирĕлтĕр тесен çак чейе апат хыççăн ĕçмелле.

### Слива

Слива турачĕн чейĕ нерв тытăмне йĕркене кĕртет – лăплантарать, стресран хăтарать. Бронх-ÿпке тытăмĕ чирлесен ÿпкешĕн питĕ усăллă.

### Рецепчĕ

Вĕтетнĕ чĕрĕ е типĕ чĕртавара 2-3 апат кашăкĕ илсе тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла. 5-10 минут вĕретмелле, термоса ямалла е савăта ăшă чĕркемелле, çĕр каçа лартмалла. Ирхине сăрăхтармалла. Кăштах ăшăтмалла, анчах вĕретмелле мар. Хатĕр чейе тутă кĕмелĕх пыл хушма юрать.

Кунне пĕр стакан пĕрешкел виçесемпе ĕçмелле. Курс – 2-3 эрне. 1 эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле.

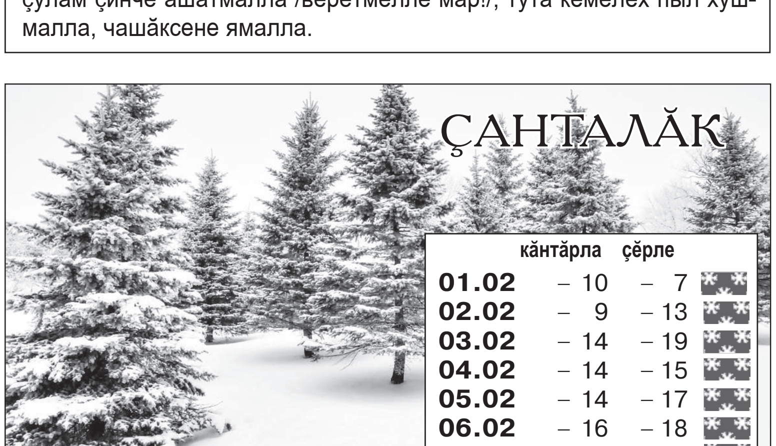
## СИВĔРЕ ĂШĂТАÇÇĔ

**Техĕмлĕх чейĕ.** Тăватă виçе валли: 700 миллилитр шыв, 5 пăрça хура пăрăç, 4 гвоздика, 1 чей кашăкĕ тÿнĕ кардамон, 1 сантиметр тăршшĕ импĕр тымарĕ, 4 чей кашăкĕ сахăр, 3 чей кашăкĕ типĕ хура чей. Пăрăçа килĕре тÿмелле. Импĕр тымарне турпаслаça касмалла. Техĕмлĕхсене кастрюле хумалла, шыв ямалла, вĕреме кĕртмелле те çулăм çинчен илмелле, савăта хупăлчапа витсе 10 минут лартмалла. Чей, сахăр хушмалла, 5 минутран сăрăхтармалла.

**Ыхраллă кофе.** Кофе пĕçермелли куркана тÿпелесе тултарнă 2 чей кашăкĕ тÿнĕ кофе ямалла, 1 чей кашăкĕ услам çу тата 1-2 чей кашăкĕ сахăр хушмалла. Шывсăрах вăйсăр çулăм çине лартмалла. Çу ирĕлет, сахăр карамель пек хытать. Унтан çак пăтта шыв ямалла, вĕреме кĕртмелле. Вĕреме кĕрес умĕн 1 касăк ыхра хушмалла. Вĕретсе илмелле. Кофĕре ыхра пурри пачах сисĕнмест, техĕмлĕхĕ лайăхланать.

**Апельсин чейĕ.** 1 чей кашăкĕ типĕ симĕс чей, 1,5 сантиметр тăршшĕ импĕр тымарĕ, 2 апельсин, 2-3 гвоздика, 1/3 чей кашăкĕ корица порошокĕ, 2 патак кардамон, пыл.

Импĕр тымарне вĕтĕ теркăпа хырмалла. Апельсина вакламалла. Чейнике хумалла, техĕмлĕхсем, чей хушмалла, тин вĕренĕ 1 литр шыв ямалла. Хупăлчапа витсе 40 минут лартмалла. Унтан чейе пĕчĕк çулăм çинче ăшăтмалла /вĕретмелле мар!/, тутă кĕмелĕх пыл хушмалла, чашăксене ямалла.



## ÇАНТАЛĂК

| | кăнтăрла | çĕрле |
|---|---|---|
| 01.02 | – 10 | – 7 |
| 02.02 | – 9 | – 13 |
| 03.02 | – 14 | – 19 |
| 04.02 | – 14 | – 15 |
| 05.02 | – 14 | – 17 |
| 06.02 | – 16 | – 18 |
| 07.02 | – 14 | – 17 |

*Куллен-куна*

## ЫРАШ ЛАЙĂХ

✓ Ÿслĕк ниепле те иртмест-и? Тин вĕренĕ 2 стакан шыва 2 апат кашăкĕ ыраш тĕшшине ямалла, 10 минут пĕçермелле. Илсен çур сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут çуршар стакан вĕрилле ĕçмелле.

✓ Мигрене пула пуç ыратсан 1 апат кашăкĕ мелисса çулçине тата 1 апат кашăкĕ пĕтнĕк çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 30 минутран сăрăхтармалла. Сивĕнсен çур стакан лимон сĕткенĕ хушмалла. Кунне 3 хут апат вăхăтĕнче 3-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

✓ Шăк хăмпи шыçсан /цистит/ 4 лимон сĕткенне 1 апат кашăкĕ клеверпа, 1 апат кашăкĕ хăмла çырлин çулçипе хутăштармалла. Çур стакан ăшă шыва ямалла. 2 сехет ăшă вырăнта лартнă хыççăн сăрăхтармалла. Каçхине çывăрма выртас умĕн çур стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 10 кун.

✓ Урана шăнăр хутлатни аптратсан ирхине тата каçхине ура тĕпне лимон сĕткенĕ сĕрмелле. Пушмак тăхăнма, тăма кирлĕ мар, сĕткен типиччен кĕтмелле. Курс – 2 эрне таран.

*Ырă сĕнÿсем*

## ШĂНСА ЧИРЛЕСЕН

◆ Чей хăмла çырлин вареннийĕпе. Хăмла çырлинче С витамин нумай, унран хатĕрленĕ варени тар хăвалама, çапла майпа организма тасатма пулăшать. Анчах асăннă чейпе ирттĕхме юрамасть. Чĕре чирлĕ, аллергипе аптракан çынсене те асăрхаттараççĕ. Хăмла çырли шатра тухассине, ытти аллерги реакцийĕ палăрассине вăйлатма, хăш чухне аритмие хĕтĕртме пултарать. Тухтăрсем çак чейе температура пысăк мар чухне тата каçхине çывăрма выртас умĕн ĕçме сĕнеççĕ.

◆ Сĕт çупа тата пылпа. Шăнса пăсăлни сунаспа кăна мар, пыр ыратнипе те палăрсан вăл уйрăмах усăллă: лăймака сийе хÿтĕлет, çемçетет, шыçнине ирттерет. 1 стакан сĕте 10 грамм çу тата 2 чей кашăкĕ пыл ямалла. Анчах çак шĕвек питĕ çуллă, çавăнпа нумай ĕçмесен тĕрĕсрех.

◆ Какао сĕтпе. Çĕрлехи типĕ ÿслĕкрен какао лайăх пулăшать. Сĕтпе пĕçернĕ 1 стакан какаона 1-2 чей кашăкĕ пыл тата пĕчĕк касăк услам çу хушса çĕрлене хирĕç ĕçмелле.

**Çынсене сиплес ĕçе Инна Федорова чун ыйтнипе суйласа илнĕ, ачаранах тухтăр пулма ĕмĕтленнĕ. Вăл И.Н.Ульянов ячĕллĕ Чăваш патшалăх университечĕн медицина факультетĕнчен 2012 çулта вĕренсе тухнă. Унтах "Терапи" специальноçпа ординатура пĕтернĕ. 2014 çултанпа республикăн кардиологи диспансерĕнчи 1-мĕш кардиологи уйрăмĕнче ĕçлет. Çамрăк специалист кардиологи енĕпе Хусанти патшалăх медицина академийĕнче, ультрасасă диагностики енĕпе республикăри врачсен пĕлĕвне ÿстермелли институтра малалла вĕренсе сертификатсем илнĕ.**

**Инна Геннадьевна чĕре чирĕсенчен витĕмлĕ сиплеме пулăшакан опыта, çĕнĕ меслетсене алла илме тăрăшать. Ĕçтешĕсем çамрăк кардиолог яваплă, тимлĕ, шанчăклă тухтăр пулнине палăртаççĕ. Ун патĕнче сипленнĕ пациентсем Инна Федорова врача ялананах ырă сăмахпа асăнаççĕ, чĕререн тав тăваççĕ.**

## САХĂР СИРОПĔПЕ ЫХРА

❑ Ÿслĕкрен сипленме 250 миллилитр шывра сахăр ирĕлтермелле, вĕтетнĕ 500 грамм ыхра ярса пăтратмалла. Çулăм çине лартса сироп пуличчен пĕçермелле. Кăштах апат уксусĕ, пыл хушмалла. Кунне темиçе хут апатчен çур сехет маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

❑ Сунасран хăтăлма базиликăн типĕ çулçинчен хатĕрленĕ порошок пулăшать. Ăна малтан – пĕр сăмса шăтăкĕпе /теприне пÿрнепе хĕстерсе/, унтан тепринпе сывласа илмелле. Порошокпа сывлама пуçличчен лайăх шăнкартмалла. Сăмах май, ÿслĕк чухне 1-ер чей кашăкĕ базилик порошокне апата е чейе хушмалла.

❑ Вăта хăлха шыçсан та базилик усăллă. Хăлха шăтăкĕсене кунне темиçе хут çак ÿсен-тăран çулçинчен юхтарнă сĕткене 7-10-шар тумлам ямалла.

❑ Шăл лăкансан тата чирлĕ шăл тунисене çирĕплетме кашни кун темиçе шăл ыхра çимелле.

## ПЫРА ЧŸХЕМЕ

Тухăçра карланкăн вăраха кайнă шыççинчен /тонзиллит/ çак мелпе ăнăçлă сипленеççĕ. Вăл ытти мел хăнăхса çитнĕрен витĕм кÿме пăрахсан та пулăшать.

Пĕр стакан ăшă шыва 1 чей кашăкĕ куркума порошокĕ тата 1 чей кашăкĕ тинĕс тăварĕ ярса лайăх ирĕлтермелле. Шĕвекпе пыра кунне 5-6 хут тĕплĕ чÿхемелле. Миндалинăсем хăвăрт йĕркене кĕреççĕ, пыр ыратма пăрахать.

*Ешĕл аптека*

# ГАЗ НУМАЙ ПУХĂНАТЬ

**Газ нумай пухăнни /метеоризм/ час-часах тĕл пулать. Ку хăш чухне сывă çынсене те аптратать. Паллах, çак пулăмран тĕпĕ-йĕрĕпех сывалма сăлтавĕнчен хăтăлмалла. Çав вăхăтрах курăксен пулăшăвĕпе те усă курмалла.**

### Курăк чейĕ

Усăллă ўсен-тăран: курăксем – базилик, матрўшке /душица/, чапăр /чабрец/, шур тăрăллă хыт курăк /тысячелистник/, лачака тип курăкĕ /сушеница болотная/, сар çип ути /зверобой/, пĕтнĕк /мята перечная/, мелисса, хĕрлĕхен курăкĕ /иван-чай/; тымар – аир, импĕр, кушак курăкĕ /валериана/; техĕмлĕх – кардамон, корица, лавр çулçи, мускат мăйăрĕ, калемпĕр, укроп, фенхель, гвоздика; апельсин хуппи, эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекĕ.

Чей рецепчĕ. Çўлте асăннă вĕтетнĕ типĕ чĕртавартан кирек хăшне 2 чей кашăкĕ илсе тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, пĕр сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 2-3 хут апатчен çур сехет маларах çуршар стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

### Шĕвек

❑ Хăлха çакки курăкĕн /одуванчик/ вĕтетнĕ типĕ 2 чей кашăкĕ тымарне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 10 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апат умĕн чĕрĕкшер стакан ĕçмелле.

❑ Вĕтетнĕ типĕ 1 чей кашăкĕ армутине /полынь обыкновенная/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Савăта ăшă чĕркесе çур сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 15-20 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

❑ Çўллĕ анăс курăкĕн /девясил/ вĕтетнĕ типĕ 2-3 апат кашăкĕ тымарне тин вĕренĕ 4 стакан шыва ямалла. Вĕрекен шыв мунчине лартса 3 сехет пиçĕхтермелле, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах çуршар стакан ĕçмелле.

### Курăк пуххи

❑ Вĕтетнĕ типĕ 1-ер апат кашăкĕ кушак курăкĕн тымарне, пĕтнĕк çулçине, фенхель вăррине хутăштармалла.

❑ Эмел курăкĕн вĕтетнĕ типĕ 2 апат кашăкĕ чечекне, 1-ер апат кашăкĕ энĕç /тмин/ вăррипе матрўшкене /душица/ хутăштармалла.

❑ Эмел курăкĕн вĕтетнĕ типĕ 6 апат кашăкĕ чечекне, 1 апат кашăкĕ энĕç вăррине, кушак курăкĕн 4 апат кашăкĕ тымарне хутăштармалла.

❑ Кушак курăкĕн вĕтетнĕ 2 апат кашăкĕ тымарне, 2-шер апат кашăкĕ пĕтнĕкпе мелисса курăкне, 1 апат кашăкĕ укроп вăррине хутăштармалла.

❑ Кушак курăкĕн вĕтетнĕ типĕ 2 апат кашăкĕ тымарне, 2 апат кашăкĕ пĕтнĕке, 2 апат кашăкĕ эмел курăкĕн чечекне, 1 апат кашăкĕ фенхель вăррине хутăштармалла.

❑ 1-ер апат кашăкĕ фенхельпе энĕç вăррине, 2-шер апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ кушак курăкĕн тымарне, пĕтнĕке, эмел курăкĕн чечекне хутăштармалла.

❑ 1-ер апат кашăкĕ фенхельпе энĕç вăррине, вĕтетнĕ типĕ 2 апат кашăкĕ кушак курăкĕн тымарне, пĕтнĕке, эмел курăкĕн чечекне хутăштармалла.

❑ 1-ер апат кашăкĕ сар çип утине, шур тăрăллă хыт курăка, лачака тип курăкне хутăштармалла.

Сиплĕ шĕвек рецепчĕ. 1 апат кашăкĕ курăк пуххине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, савăта ăшă чĕркесе çур сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах çуршар стакан ĕçмелле.

*Кирлĕ пулĕ*

# ЭФИР ÇĂВĔ, КАРАС

**Килти аптечкăра кирек мĕнле тĕслĕхре витĕмлĕ пулăшакан маçсем пулмаллах. Вĕсене тип çупа курăксенчен хатĕрлеççĕ. Кирлĕ чухне эфир çăвĕ хушаççĕ. Рецепчĕсем ансат.**

### Сивĕтет

Ура ыváннине, варикоз пуçламăшĕнче ыратнине иртерет.

1 апат кашăкĕ пыл карасне 1 стакан тип çăва ямалла, вĕрекен шыв мунчине лартса ирĕлтермелле. Вĕтетнĕ типĕ 2 апат кашăкĕ е чĕрĕ 4 апат кашăкĕ пĕтнĕк /мята/ çулçи, вĕтетнĕ типĕ 1-ер апат кашăкĕ хăмла пучахĕ тата эмел шур курăкĕ /шалфей лекарственный/ хушмалла. Вăйсăр çулăм çинче 20 минут пиçĕхтермелле. Сăрăхтармалла, чей курăкĕн эфир çăвне темиçе тумлам ярса пăтратмалла.

Маçпа ура ўтне кунне 2 хут сăтăрмалла. Курс – ыратни иртиччен.

### Ăшăтать

Шăнса пăсăлсан комплекслă сиплениĕ чухне усă курмалла.

1 стакан тип çăва 1 апат кашăкĕ пыл карасĕ, вĕтетнĕ типĕ 4-шар апат кашăкĕ эвкалипт çулçи тата хыр е чăрăш лăсси, 2 апат кашăкĕ лаванда чечекĕ, 1-ер апат кашăкĕ эмел шур курăкĕ, корицăн çур патакĕ, çур чей кашăкĕ теркăланă прополис хушса пăтратмалла. Вĕрекен шыв мунчине 25 минута лартмалла, марля витĕр сăрăхтармалла.

Çĕрлене хирĕç маçа кăкăра, сăмса çунаттисене /куçа лекессрен асăрханса/ сĕрмелле. Курс – сываличчен.

### Сыватать

Мозольрен, пўрлĕ шыçăран, шăйăрттарнинчен, хурткăпшанкă çыртнинчен, ура кĕли çурккаланнинчен сиплет, шыççа хирĕçле, лăплантаракан витĕмпе палăрса тăрать.

1 стакан тип çăва 1 апат кашăкĕ пыл карасĕ, вĕтетнĕ типĕ 1-ер апат кашăкĕ эмел шур курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекĕ, календула чечекĕ, шур тăрăллă хыт курăк /тысячелистник/, сар çип ути /зверобой/, шăнăр курăкĕн /подорожник/ çулçи, шĕпĕн курăкĕ /чистотел/, юман хуппи хушса пăтратмалла. Вĕрекен шыв мунчинче 20 минут пиçĕхтермелле, сăрăхтармалла.

Сиенленнĕ ўте çак маçа кунне 2 хут сĕрмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

### Ыратсан

Сыпăсем шыççан ыратнине иртерет.

1 стакан тип çăва 1 апат кашăкĕ пыл карасĕ, 2 апат кашăкĕ хыр сăмали, вĕтетнĕ типĕ 1-ер апат кашăкĕ хурăн папки, хăмла пучахĕ, çур чей кашăкĕ теркăланă прополис ярса пăтратмалла. Шыв мунчинче сăмала çемçеличченех /пĕр сехетрен кая мар/ лартмалла. Лайăх сăрăхтармалла.

Маçа сыпă таврашне кунне 1-2 хут сĕрмелле.

Курс – 1 эрне, пĕр эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле.

*Пахча парни*

# СУХАН МУХТАВА ТИВĔÇ

**Авалах, Гиппократ тапхăрĕнчех, çынсем сухана сиплĕ енĕсемшĕн пысăка хурса хакланă. Унпа шăл ыратнинчен, ыйхă вĕçнинчен сипленнĕ, куç çивĕчлĕхне лайăхлатма усă курнă.**

**1.** Суханра В ушкăнри, Е, РР витаминсем пур. Организма С витаминпа кирлĕ чухлĕ тивĕçтерме кунне чĕрĕ вăтам икĕ сухан çини те çителĕклĕ.

**2.** Микробсене хирĕçле витĕмлĕ эфир çăвĕсемпе пуян. Шăнса чирлесрен уйрăмах лайăх хўтĕлет.

**3.** Тарăн мар сурана дезинфекцилет, ўт илме пулăшать. Сухан сийĕсем хушшинчи çўхе çурхах суран çине хурса типиччен тытсан кĕçĕтнине, ыратнине иртерет, çĕвĕ хулăнланасран хўтĕлет.

**4.** Манкана çемçетсе кăларать. Вĕтетнĕ икĕ-виçĕ вăтам сухана 1 стакан шыва ямалла, 5-10 минут пĕçермелле. Сăрăхтармалла, 5 апат кашăкĕ сахăр хушмалла, вăйсăр çулăм çинче сироп пĕçермелле. Кунне 3 хут 2-шер чей кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

**5.** Чĕре мышцине çирĕплетет, юн пусăмне чакарать. Сухан сĕткенĕпе пыла пĕр виçепе хутăштармалла. Кунсерен 2-шер чей кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

**6.** Ўте шуратать, çамрăклатать. Сухан сĕткенĕпе пыла çурмалла хутăштармалла. Пите 15-20 минута сĕрмелле. Маска кирек мĕнле ўте те юрать. Пите нўрĕ салфеткăпа шăлса тасатмалла, нўретекен крем сĕрмелле.

Пигмент пăнчисем пулсан пите кунне икĕ хут сухан касăкĕпе сăтăрмалла.

**7.** Юна тасатать. Порей сухан кальципе, фосфорпа, тимĕрпе, натрипе, магнипе пуян, çавăнпа атеросклерозран хўтĕленме пулăшать. Ăна тăтăшрах çимелле.

**8.** Çăва ирĕлтерет. Сăмах май, сухан яшкипе начарланма пулăшакан витĕмлĕ диетăра та усă кураççĕ.

**9.** Кирек мĕнле те усăллă. Суханăн эфир çăвĕ çўра ирĕлет, çавăнпа нумай вăхăт пĕçерсен те пăсланса пĕтмест.

**10.** Сухан питĕ усăллă, унпа пўрере чул пулсан тата вархырăм чирĕсем аптратсан кăна сиплеме юрамасть.

*Бронхит*

# ТĂВАРСĂР ЛАЙĂХРАХ

**Апат сиплет тесе ахальтен каламаççĕ. Бронхит чухне ку уйрăмах пĕлтерĕшлĕ. Диета иммунитета ўстерет, чĕре, юн тымарĕсен, вархырăм ĕçне йĕркене кĕртме, эмелĕн япăх витĕмне чакарма пулăшать.**

Бронхитпа чирлесен тĕрĕс мĕнле апатланмалла? Çивĕч тапхăрта кунне 4-6 хут пĕчĕкшерĕн, белоксемпе тата витаминсемпе пуян çимĕçсем çимелле. Апат ăшă, вĕтетнĕскер пулмалла – кун пек вăл лайăхрах ирĕлет. Ăшă шыв, шĕвĕ чей ытларах ĕçмелле. Шĕвекĕн пĕр кунхи калăпăшĕ – кĕлеткен пĕр килограмм виçи пуçне 30 миллилитр.

Сывалнă хыççăн тата икĕ эрне диетăна пăхăнмалла.

### Юрать

✓ Кальципе пуян çимĕçсем: сĕт, кефир, тăпăрчă, сыр.

✓ Çуллă мар какайпа пулă.

✓ Улма-çырла, чĕрĕ пахча çимĕç.

✓ Çуллă, çăра мар аш, пулă, чăх, кăмпа, пахча çимĕç шўрпи.

✓ Цинклă çимĕçсем /кавăн тĕшши, пăру пĕверĕ/.

✓ Ĕнерхи çăкăр.

✓ Тĕшĕллĕ кĕрпеpен ирĕлсе пиçнĕ пăтă.

✓Шăлан çырлин ăшă чейĕ, симĕспахчаçимĕçсĕткенĕ. Вĕсем иммунитета лайăхлатаççĕ.

### Чикĕлесе

Организм çăмăллăнах йышăнакан углеводсемпе пуян çимĕçсем.

✓ Ăшаланă тата тўнĕ çĕрулми.

✓ Сахăр тата ăна хушнă çимĕçсем.

✓ Пыл /кунне 1,5 чей кашăкĕнчен ытла мар/.

✓ Манна пăтти.

### Юрамасть

✓ Кăшкар ути, шпинат /кăшкар ути йўçекĕ организмра натрие тытса тăрать, кальцие кăларать, тăртанние иртме памасть/.

✓ Кофе, какао.

✓ Майонез, маргарин.

✓ Соус, маринад.

✓ Техĕмлĕхсем, пăрăçлă çимĕçсем, тăвар.

✓ Шăккалат.

✓ Пакетри сĕткен.

# МАТТУРСКЕРĔМ МАНĂН

## АШШĔ-АМĂШĔ ВАЛЛИ

*Хăйне евĕр*

## НУМАЙРАХ КУЛМАЛЛА

**Британири педиатрсен сăнавĕсем ачан сывă пулма кунне 15-20 хут 10-шар минутран кая мар кулмаллине çирĕплетсе панă.**

Ку шăнса пăсăлсан, гастритран, вар хытнинчен лайăх пулăшать. Ача ахăлтатсах кулнă чухне мышцăсем яланхи зарядкăри чухнехинчен ытларах хускалаççĕ. Активлă ĕçлекен диафрагма ӳпкепе вар-хырăм органĕсене çемçен массаж тăвать. Анчах ача сарлакан уснă çăварпа ахăлтатса кулсан кăна. Шăл витĕр е çăвара алăпа хупласа ихĕлтетни вара пачах хирĕçле витĕм кӳрет: сывлав пăсăлать, ӳпке япăх ĕçлет, организм кислород çитменнипе аптрать.

Ачана хыттăн кулни илемсĕр, ку çынсем умĕнче хăйне йĕркесĕр тытнине пĕлтерет тесе ĕнентерме ан хăтланăр. Кулла пусарма хăтланни сисмесĕрех пухăнса пырса кĕтмен çĕртен пĕр-пĕр чире, чи малтанах гастирта, вĕтĕ юн тымарĕсен дистонине, бронх астмине, аталантарма пултарать.

Сывă ача яланах савăнăçлă. Ку – тĕп паллăсенчен пĕри. Педиатрсем ун тăрăх кăкăр ачи хăйне мĕнле туйнине палăртаççĕ. Америка ăсчахĕ Битман тухтăр чирлĕ пĕчĕк ачасем сывалассине кулă пулăшнипе хăвăртлатма май пуррине тĕпчесе пĕлнĕ. Вăл шăнса пăсăлнă, хĕрлĕхенпе, шатрапа, паротитпа чирленĕ ачасене кулăшла мультфильмсем кăтартнă е амăшĕсене вĕсене хавслă историсем вуласа пама ыйтнă. Сеанс умĕн е хыççăн ачасен юнне ятарласа тĕрĕсленĕ: юн анализĕсем куç умĕнчех лайăхланса пынă.

Сăмах май, кулă ачан аллерги шатрисене туртăм пур ӳтне те сыватать. Яппун ăсчахĕсем диатезпа тата вĕлтрен шатрипе аптракан 2-3 çулсенчи ачасене кулăшла мультфильмсем кăтартаççĕ. Пĕчĕк пациентсем вĕсене кунне 3-4 хут 15-20-шер минут пăхаççĕ. Пĕр эрнерен тухтăрсем вĕсен сывлăхĕ чылай лайăххланнине палăртнă. Çакна ăнлантарма пулать: ӳтпе нерв тытăмĕ пĕрпĕрнипе çыхăннă.

Швецири больницăсенчи ачапăча уйрăмĕсенче кирек мĕнле чиртен сипленĕ чухне те кулă терапийĕ ирттереççĕ. Медсестрасем ачасене кулăшла комикссемпе теттесем валеçсе параççĕ.

Айболит пек тăхăннă клоун пĕчĕк пациентсене хăйĕн шӳчĕсемпе савăнтарать. Ахăлтатсах кулакан ачасем хăвăртрах сывалаççĕ.

Çак меслетпе чирлĕ ачан ашшĕ-амăшне те усă курма сĕнетпĕр. Анчах кирек мĕнле эмел пекех савăнăç та ытлашши пулмалла мар.

Чарăнмасăр чĕрĕк сехет кулсан ачан пăлханулăх аталанать, çур сехет таран ахăлтатсан вăл ывăннипе кайсах ӳкме пултарать.

## ÇЫВĂРНĂ ВĂХĂТРА

**Ача тарăн ыйхăра чухне хыттăн харлаттарма, шăхăрттарма, йывăррăн сывлама пултарать. Ашшĕ-амăшĕн ку мĕнпе çыхăннине пĕлмелле, ачан сывлавне йĕркене кĕртме тăрăшмалла.**

◆ Ача харлаттарнин сăлтавĕ, тĕпрен илсен, тип пырăн хыçалти стенки çинче лăймака пухăннипе сывлама чăрмантарни пулать. Пепке чылай чухне çурăм çинче выртнă чухне харлаттарать, айăк çине çаврăнсан лăпланать. Каялла çаврăнасран çурăмĕ хыçне утиял чĕркесе хума пулать. Сывлавне çăмăллатма тепĕр минтер хурса пуçне çӳлерех çĕклени те çителĕклĕ.

◆ Малтанхи ултă уйăхра ачасем сăмсапа кăна сывлама пултараççĕ. Çавăнпа пекпкешĕн шăнса чирлени хăрушă: ачана сывлăш çитмесен те пултарать. Унсăр пуçне пепке чĕлхи хыçалалла кайнă май карланка хупласа сывлава чăрмантарсан та харлаттарать. Ачана тухтăра кăтартмалла.

◆ Шăхăракан, чашлатакан сывлавăн та физиологи сăлтавĕ пур. Тин çуралнă ачасенчен хĕшĕн-пĕрин карланки ленчешке. Кăмăрчакĕсем ытла çемçе пулнипе сывласа илнĕ чухне карланкă хĕсĕнет. Ача айăк çине çаврăнса лайăх çывăрса кайсан канăçсăр сасăсем çухалаççĕ. Çулталăк хушшинче кăмăрчаксем çирĕпленеççĕ, сывлав йĕркене кĕрет. Анчах шăхăрттарса сывлани урăх сăлтавпа пулсан тухтăр пулăшăвĕ кирлĕ.

◆ Тарăн ыйхă вăхăтĕнче те питĕ вăйлă шавласа сывлани час-часах /уйрăмах ӳт-пӳ температури ӳснĕ пулсан/ вирус инфекцийĕ пуррине асăрхаттарать. Лăймакапа тулса ларнăран бронхиолăсем – ӳпкен вĕтĕ тымарĕсем – хĕсĕнеççĕ. Тухтăртан пулăшу ыйтмалла.

◆ Бронхитпа час-часах чирлекен ачасем шавлă сывлани бронх астми пуçланнине палăртма пултарать. Унран хăвăртрах сипленме пуçламалла.

◆ Ача çывăрнă чухне шавлă сывлать пулсан пĕчĕк ачан кĕлеткин çӳлти пайне тепĕр минтер хурса çĕклесен лайăх.

*Тимлĕх*

## СЫВЛĂХ АН ХАВШАТĂР

**Статистика тăрăх, аслă классем тĕлне ачасен виçĕ проценчĕн кăна сывлăх тĕлĕшпе кăлтăксем тĕл пулмаççĕ. Хальхи ачасен чылайăшĕн икĕ-виçĕ тĕрлĕ вăрах чир пуррине палăртаççĕ. Сăлтавĕ мĕнре-ха?**

Шкул ачисен сахал хускалнăран сывлăхĕ япăхать. Хускални вара вĕсене сывлăш пекех кирлĕ. Çавăнпа ачасен кĕçĕн классенчех куç çивĕчлĕхĕ чакать, çурăмĕ кукăрăлать, каярахпа гастрит пуçланать.

Хальхи вĕренӳ программисенчен 40 процентне яхăн – уйрăмах пултаруллă ачасем валли. Анчах уйрăмах пултаруллисем – 6 процент, пултаруллисем 15 процент кăна. Çавăнпа ыттисене çак программăсене алла илме питĕ йывăр. Киле парса янă заданисене пурне те пурнăçлас тесен ачан усăлса çӳреме, спорт секцийĕсене кайма, вулама, выляма вăхăт пачах юлмасть.

Кун йĕркинче килте уроксем тума 5-6-мĕш классенче вĕренекенсем валли 2,5-3 сехет уйăрмалла. Улттăмĕш класс ачисен 9,5-10 сехетрен кая мар çывăрмалла. Уçăлса çӳренĕ, выляна вăхăтра 7 çухрăма яхăн утмалла-чупмалла. Унсăрăн ачасем урокра лăпкă, тимлĕ итлесе лараймаççĕ, кирлĕ темăна астуса юлаймаççĕ. Ялан çывăрса тăранайманнипе тата уçă сывлăшра сахал пулнипе тăтăшрах шăнса пăсăлаççĕ.

Шкул ачисен чирĕсем хушшинче гастрит иккĕмĕш вырăн йышăнать. Çак чире пуçаракан хеликобактер бактери ачана 4-8 çулсенче чухнех ашшĕ-амăшĕнчен ерет: чуптуни, пĕрлехи савăтсапа, çуман алă урлă. Бактери ернĕ хыççăн чир хăй пирки темиçе çул систермест. Анчах вĕренӳри йывăрлăхсене, тĕрĕс мар апатланнине, пăшăрханмалли сăлтавсене пула вар-хырăм аптратма, пăсălма тытăнать. Час-часах ку вăтам е аслă класенче чухне палăрать.

Шкул ачин куç çивĕчлĕхĕ япăхасси /близорукость/ куçа пысăк йывăрлăх лекнинчен, сахал каннинчен кăна мар, çутă сахал пӳлĕмре тĕрĕс мар ларса вуланинчен те килет. Транспортра вулани те витĕм кӳрет, мĕншĕн тесен силленсе пынă май куçăн кашни минутра çĕнĕлле пăхма хăнăхма тивет. Шкул пĕтернĕ тĕле куç çывăха кайнă ачасен шучĕ 5 хут ӳсет.

Сăмах май, ача кĕлеткин тӳрĕлĕхне /осанка/ упрама тата лайăхлатма кунне темиçе хут çак хăнăхтарăва туни пулăшĕ. Вĕрентме тата хăнăхтарма пĕрле тăвăр. Алăсене çӳлелле çĕклемелле, лайăх туртăнмалла, кĕлеткене енчен-енне авмалла.

## СĂМСАРАН ЮН КАЯТЬ

**Çулталăка çитмен пепкесен сăмсаран юн кайни сайра тĕл пулать. Аслăраххисен вара кирек хăш вăхтра та пулма пултарать.**

Ытла активлă ачасем часчасах аманаççĕ, паллах, кун пек чухне сăмсаран юн кайнă тĕслĕх те сахал мар. Анчах ытти сăлтавсем те пулаççĕ: сывлăш температури улшăнни, атмосфера пусăмĕ чакни, хытă шăнкартни, чĕтерни, юн пусăмĕ ӳсни, ытлашши йывăр ĕçлени, вĕри сывлăш. Кирек мĕнле тĕслĕхре те ачана хăвăртрах пулăшмалла. Мĕнле майпа-ха?

**Тарăн сывлав.** Ачана лартмалла, пуçне пĕксе çăварпа тарăннăн сывлама ыйтмалла. Пӳлĕмре пăчă пулсан чӳречене уçса ачана уçă сывлăшпа сывлаттармалла. Ку кислород пырассине лайăхлатать, ачан сывлавне çăмăллатать.

**Сивĕ тата ăшă.** Ача сăмсин кăкĕ çине сивĕ шывра йĕпетнĕ сăмса тутри е салфеткăпа чĕркенĕ пăр катăкĕ хумалла. Ури тĕпне – ăшă грелка.

**Тампон.** Пĕчĕк кăна мамăк тампонсене 3 процентлă водород перекисĕнче йĕпетсе пӳрнесемпе /пинцетпа мар!/ ачан сăмса шăтăкĕсене асăрханса шалах мар чикмелле. Ку сăмса хăвăлне хытнă юнран тасатма тата юн нумай каясран хӳтĕлеме пулăшать.

**Малалла мĕн?** Юн чарăнсан ачана курăк чейĕ ĕçтерсен лайăх. Тин вĕренĕ çур стакан шыва 1 чей кашăкĕ вĕлтрен е шатра курăкĕ /пастушья сумка/, шур тăраллă хыт курăк /тысячелистник/ ярса пиçĕхтермелле. Малашне ачана ытлашши ывăнма, сăмсине чакалама ан парăр – çенĕç лăймака сий хăвăрт сиенленме пултарать.

*Шута илме!* Ача сăмсинчен юн кайнине 10-15 минутра чараймасан е вăл пуçĕпе хытă çапăннă хыççăн юн кайма пуçласан ачана больницăна тăхтамасăр илсе каймалла.

## КИШĔР СĔТКЕНĔПЕ

❑ Ӳсĕрекен ачана сиплеме кишĕре теркăламалла, пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. Ачана кунне 3-4 хут 1-ер чей кашăкĕ сĕткен ĕçтермелле.

❑ Ангина чухне вĕтетнĕ 1 чей кашăкĕ кинзăна тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 20 минутран сăрăхтармалла. Ăшă шĕвекпе ачана пырне кунне темиçе хут чӳхеттермелле.

❑ Газ пухăннипе хырăмĕ кӳпĕнсен ачана сиплеме 1 апат кашăкĕ энĕç /тмин/ вăррине 1 стакан шыва ярса 5-10 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла, кăштах сахăр хушмалла. Ачана кунне 5-6 хут 1-ер чей кашăкĕ ĕçтермелле.

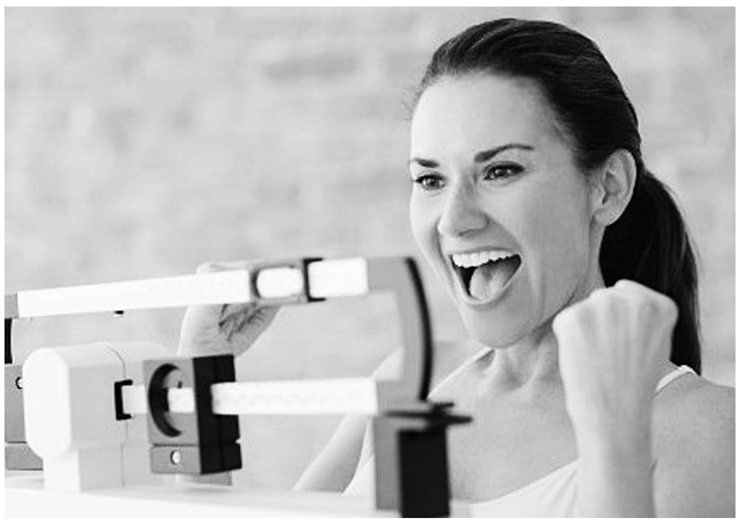
❑ Ачана вĕтĕ хурт /острица/ аптратсан тин хатĕрленĕ ыхра сĕткенĕ пулăшать. Кунне 2-3 хут выç хырăмла 10-15 тумлам сĕткене вĕренĕ ăшă сĕте ярса ĕçтермелле.

❑ Шĕпĕнрен хăтăлма 100 грамм ыхра пăттине 100 грамм услам çупа е ирĕлтернĕ сысна ăш çăвĕпе хутăштармалла. Çак маçа шĕпĕне кунне 2-3 хут сĕрмелле.

*Сăнаса пăхма*

# ИРХИНЕ ХАСТАР, КĂНТĂРЛА ХАЛСĂР

**Ирсерен энерги тапса тăрать, темиçе сехетрен вара ывăнчăклăх çавăрса илет, пукан çинчен тăма та вăй юлмасть. Сăлтавĕ япаласен ылмашăнăвĕ вăрахланнинче пулма пултарать. Япаласен ылмашăнăвĕ лайăх чухне калорисем хăвăрт çунса каяççĕ, çын сахалрах ывăнать, хайне сывă туять. Сирĕн вара мĕнле?**



### Хайне евĕр тест

Каçхине 300 грамм сĕлĕ пăтти хатĕрлемелле, 1 стакан шыва /сĕте мар!/ 8 апат кашăкĕ сĕлĕ хăрпăкĕ ярса пĕçермелле, сахăр, тăвар хушмалла мар. Ирхине гигиена процедурисем /душ кĕмелле мар/ хыççăн пÿлĕме уçăлтармалла, çÿхе тăхăнмалла. Пăтта пÿлĕм температури таран ăшăтса выç хырăмла хăвăрт çисе ямалла. Ним те ĕçмелле мар.

Хăвăра мĕнле туйнине тимлĕ пулăр. Ÿт-пĕве вĕрилентерсен, ÿте тар тапса тухсан – япаласен ылмашăнăвĕ хăвăрт пулса иртет. Кăмăллă ăшша туйсан – вăл йĕркеллĕ шайра. Нимĕн те туймастăр пулсан – япаласен ылмашăнăвĕ вăрахланнă.

### Цифрăсем тăрăх

Япаласен тĕп ылмашăнăвĕн хăвăртлăхне пĕлме каçхине çывăрма выртас умĕн туалета кайса килнĕ хыççăн тараса çине тăрса висĕнмелле, кăтартăвне çырса хумалла. Ирхине тăнă хыççăн тÿрех висĕнмелле. Каçхи цифрăран ирхи цифрăна кăлармалла. Нормăра кăтарту 500 грампа танлашмалла. Сахалрах пулни япаласен ылмашăнăвĕ вăрахланни çинчен калать.

### Лайăхлатма

Япаласен ылмашăнăвне лайăхлатма çак йĕркесене пăхăнни пулăшĕ.

■ Ирхи апатра белока, кăткăс углеводсене, çăра мар çусене шайлаштарса çимелле. Тĕслĕхрен, çăмарта, пăтă 1 десерт кашăкĕ йĕтĕн е олива çăвĕпе.

■ Выçă чухне япаласен ылмашăнăвĕ вăрахланать, организм саппаса энерги пухать. Çавăнпа апатсен хушшинче кăштах тăпăрчă е майăр, панулми, груша çимелле.

■ Организм, уйрăммăн илсен çăва энергие куçаракан пĕвер, йĕркеллĕ ĕçлетĕр тесен кунне 1,5-2 литр шыв ĕçмелле.

■ Вар-хырăм тĕлĕшпе кăлтăк çук пулсан апата кунне пĕрре те пулин пăрăç хушмалла. Чили пăрăçра калорие çунтаракан, япаласен ылмашăнăвне лайăхлатакан, организм тонусне çĕклекен капсаицин пур.

# СУРАНА ŸТ ИЛЕТ

**Трофика язви аптратсан килти мелсемпе усă курса сурана ÿт илессине хăвăртлатма пулать.**

❖ Суран сарăлса каясран ăна алоэ, каланхоэ, шăнăр курăкĕн /подорожник/, хупах сĕткенĕпе йĕпетни усăллă. Вĕсемпе кашни 7 кунра черетлесе сипленмелле.

❖ Çĕрлене хирĕç суран çине хурăн пашалăвĕ хурса çыхма пулать. 1 пай пыла аш арманĕпе авăртнă 2 пай хурăн папкипе хутăштармалла.

❖ Трофика язвине ÿт илме çак компресс та лайăх пулăшать. Ун валли тин вĕренĕ 1 литр шыва 100 грамм хурăн кĕлĕ ярса пăтратмалла. Тепĕр тĕрлĕ компресс та хума юрать: 100 грамм шĕвĕ пыла 10 грамм мумиепа хутăштармалла.

❖ Маç витĕмлĕ: 3 кĕленче аптека касторка çăвне, 5 грамм ихтиол маçне, вĕтетнĕ 1 тÿме стрептоцида вĕрекен шыв мунчинче хутăш шĕвеличчен лармалла. Çак маçпа хунă çыхха талăкра пĕрре çĕннипе улăштармалла.

❖Теркăланă чĕрĕ кавăн ăшне марля салфеткăпа язва çине хумалла. Çыхха ирхине тата каçхине çĕннипе улăштармалла.

*Пĕлетĕр-и?*

# ÇĂКĂР ХЫТТИ

Çăкăр хытти çемçинчен 8 хут усăллăрах. Темиçе çул каялла диетологсем урăхла шухăшлатчĕç – çăкăр хыттинче канцероген нумай тесе çирĕплететчĕç.

Юлашки тĕпчевсем кăтартса панă тăрăх, хыттинче вăйлă антиоксидант пронил-лизин нумай иккен. Çак япала хулăн пыршăлăх ракĕн хăрушлăхне чакарать. Антиоксидант усал шыçă аталанассине 70 процент таран чăрмантарать. Вăл çăкăр хыттинче çемçинче пурринчен 8 хут ытларах.

Ăсчахсем хулăн пыршăн ракĕ аталанасран кунне миçе çăкăр хытти çимеллине хальлĕхе палăртайман-ха. Анчах çакă паллă – хывăхлă ыраш çăкăрĕ тата тулли тĕшĕрен пĕсернĕ çăкăр çимелле.

# ВĔРĔЛСЕН – КОМПРЕСС

Остеохондроз вĕрĕлсен çак компресс ыратнине иртерет. Шултра чĕрĕ пĕр çĕрулмине теркăламалла, çурмалла пылпа хутăштармалла. Лайăх пăтратса ыратакан çурăм çине пĕртан сийпе хумалла, компресс хучĕпе, ăшă япалапа витсе çирĕплетмелле.

Компреса пĕр сехетрен кая мар тытмалла. Çĕрулми крахмалĕпе пыл ыратнине, шыçнине иртерессĕ.

*Радикулит*

# КИРЕК ХĂШ САМАНТРА ТА

**Радикулит приступĕ кашни çынна кирек хăш самантра та хутлатса лартма пултарать. Çак тĕслĕхре хăвăра мĕнле пулăшмалла-ха?**

**1.** Ларма-тăма çук. Пилĕк кĕтмен çĕртен питĕ хытă ыратма пуçлать, хутлатсах лартать. Выртма тивет. Урайне 3-4 минута выртмалла. Пулăшу çитиччен хытă витĕм çинче 10-15 минут выртма юрать.

**2.** Пĕрремĕш пулăшу – ыратнине иртерни. Неврологсем çак тĕллевпе маçпа е сăтăрмалли ытти хатĕрпе усă курма сĕнеççĕ. Вĕсенчен хăшĕ пулăшнине тĕрĕслесе пăхсан кăна пĕлме пулать. Анчах мĕнле кăна мар, мĕнле сăтăрмаллине те пĕлмелле. Паллах, ку ĕçе хăвăр тĕллĕн тума кансĕр, килтисене ыйтмалла. Ыратакан вырăна 15-20 минут сăтăрмалла. Çак йĕркене пăхăнмалла:

✓ сăтăраканăн алли ăшă пулмалла;

✓ маç сăрхăнса кĕнĕ хыççăн çĕнĕ висе илмелле /типĕ ÿте сăтăрма юрамасть/;

✓ хытă пусса мар, асăрханса сăтăрмалла.

**3.** Ăшăтакан маç. Çурăм шăмми тăрăх ăшăтакан маçпа сăтăрни лайăх. Кофе арманĕпе лавр çулçисене авăртмалла. 6 апат кашăкĕ лавр порошокне уртăш /можжевельник/ йĕппин 1 чей кашăкĕ çăнăхĕпе хутăштармалла. 100 грамм вазелин хушса лайăх пăтратмалла. Маç ыратнине питĕ витĕмлĕ иртерет.

**4.** Пилĕке ăшă çыхмалла. Ыратнине иртерекен процедура хыççăн пилĕке çăм шарфпа чĕркемелле. Йытă çăмĕнчен çыхнă япалапа чĕркесен тата лайăхрах. Хытă, чикекен çăм аван ăшăтать, юн çаврăнăшне вăйлатать, çакна пула ыратни лăпланать. Витĕмĕ ытларах пултăр тесен унпа çара ÿте чĕркеме сĕнеççĕ.

5. Тимлĕ пулăр! Радикулитран пĕрре сыпăссан хăтăлма йывăр. Ыратни лăпланать-ха, анчах çурăм шăммин сыпписен хушшинчи дисксене çĕнетме çук. Приступ кирек хăш самантра та пуçланма пултарать.

Унран хÿтĕленме сиплев физкультурипе туслашмалла, кашни кунах урамра уçăлса çÿремелле, ортопеди матрасĕ çинче çывăрмалла.

# КУПĂС КАЛАСАХ

■ Темиçе минут купăс калани юн пусăмне, артерисем хĕсĕнессине чакарать. Çавна май стенокарди чухне усăллă.

■ Купăс калани – пÿрнесен вĕçĕнчи активлă пăнчăсене хайне евĕр массаж туни. Вăл пуç мимине, шалти органсене хастартарах ĕçлеттерет, организм тытăмĕсен шайлашулăхне лайăхлатать.

■ Тытăнчăклă калаçакан çынсене те купăс каламашкăн вĕренме тата тăтăшрах юрлама сĕнеççĕ. Ку вĕсемшĕн питĕ усăллă.

*Редакци асăрхаттарать: халăх мелĕсемпе сипленме пуçлас умĕн тухтăрпа канашламалла.*

*Реклама тата пĕлтерÿсем*

АУ «Издательский дом «Хыпар»
**СДАЕТ ПОМЕЩЕНИЯ ПОД ОФИС**
НА 3, 6-7 ЭТАЖАХ
Дома печати.
Справки по телефонам: 28-83-64, 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.: г.Чебоксары. **Т. 8/8352/552733.** *Лиц. ЛО 21-01-001341 МЗ РФ от 17.11.15 г. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

**36.**Олег Боголюбов – **маг, экстрасенс, хиромант.** Поможет в решении семейных и финансовых проблем. Исправление судьбы. Снятие любых порч и проклятий. **Т. 8-906-380-86-28.**

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

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

***ТУЯНАТĂП КУПЛЮ***

**18.Бычков, тёлок, коров, лошадей.** Т. 89625994706.

**39.Бычков, коров, лошадей.** Т. 8-960-310-98-78.

***СУТАТĂП ПРОДАЮ***

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

«ХЫПАР»
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

4 627126 799876

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

Сывлăх

Çырăнмалли индекс: 11524

Директор-тĕп тĕп редактор тивĕçĕсене пурнăçлакан Д.А.МОИСЕЕВ
Редактор А.Х.ЛУКИЯНОВА

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

РЕДАКЦИПЕ ИЗДАТЕЛЬ АДРЕСĔ: 428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчĕ, 13, Пичет çурчĕ, III хут.
ЫЙТСА ПĔЛМЕЛЛИ ТЕЛЕФОНСЕМ: 56-03-04,56-00-67.
коммерци дирекцийĕ: 28-83-70, 56-15-30 – 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 АО типографийĕнче пичетленĕ, 428019, Шупашкар хули, И.Яковлев проспекчĕ, 13. 64-24-01 – издательство директорĕ.
Номере 31.01.2017 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 16 сехетре алă пуснă.
Тираж 4676. Заказ 293.

Реклама тексчĕсемпе пĕлтерÿсемшĕн вĕсене паракансем явапллă.