ХЫПАР
1998 çулхи пуш уйăхĕн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă
Сывлăх
12+
5 (770) №, 2014, нарăс /февраль/, 6
Хакĕ ирĕклĕ

Халăх медицини

ÇĔРЛЕХИ ЎСЛĔКРЕН

Темиçе тумлам шыв янă пĕр апат кашăкĕ сахăра çулăм çийĕн тытмалла. Сахăр кăштах кăпăкланма пуçлать, витĕр курăнакан карамель пулать. Кашăка çулăм çинче çак карамель коньякран тĕксĕмрех тĕслĕ пуличченех /анчах хуралма памалла мар/ тытмалла. Вĕрискерне чей кашăкне ямалла, сивĕнсе хытма памалла. Ўслĕк пуçлансан карамеле ĕммелле.

СТРЕСРАН – ПĔТНĔК

Яшка турилккине тин вĕренĕ шыв ямалла, аптека пĕтнĕк /мята/ эфир çăвне 3-4 тумлам хушмалла. Савăт çинелле пĕшкĕнмелле, пуçа ал шăллипе витмелле, ырă шăршăллă пăспа 5-10 минут сывламалла. Процедура хыççăн темиçе минут канса выртмалла, лайăххи пирки кăна шухăшламалла. Стресăн тĕлли-палли те юлмĕ.

ЧĔРЕ АПТРАТСАН

Аш арманĕпе паланпа катăркас çырлисене вăррипе пĕрлех авăртмалла. Теркăланă пан улми хушмалла. Çимĕçсене пурне те 100-шер грамм илмелле. Çулăм çинче 150 грамм пыла ирĕлтермелле, 5 грамм прополис хушса пăтратмалла та пĕтĕмпех палан, катăркас, пан улми хутăшне ямалла. Кунне 3 хут пĕрер апат кашăкĕ çимелле.

ШĂМĂ ÇУХАЛАТЬ

Урари пуç пўрнен сыпă шăмми мăкăрăлса тухсан кăвак сухана теркăпа хырмалла, икĕ сий марльăпа шăмă çине хумалла, пластырьпе çирĕплетмелле, целлофан хутаç тăхăнмалла. Компреса ирчен тытмалла. Ирхине урасене çумалла, типĕтмелле. Мăкăрăлнă шăмăсене 10 процентлă йод сĕрмелле. Кашни кун пĕр уйăх сипленмелле.

СĔТЛĔ ТАЛ ПИÇЕН

Сĕтлĕ тал пиçен /расторопша/ – питĕ сиплĕ ўсен-тăран. Унра эфир çăвĕсем, тирамин, гистамин, усăллă ытти хутăш нумай. Сĕтлĕ тал пиçенрен хатĕрленĕ эмелсемпе вăраха кайнă сарамакран, пĕвер циррозĕнчен сипленеççĕ.

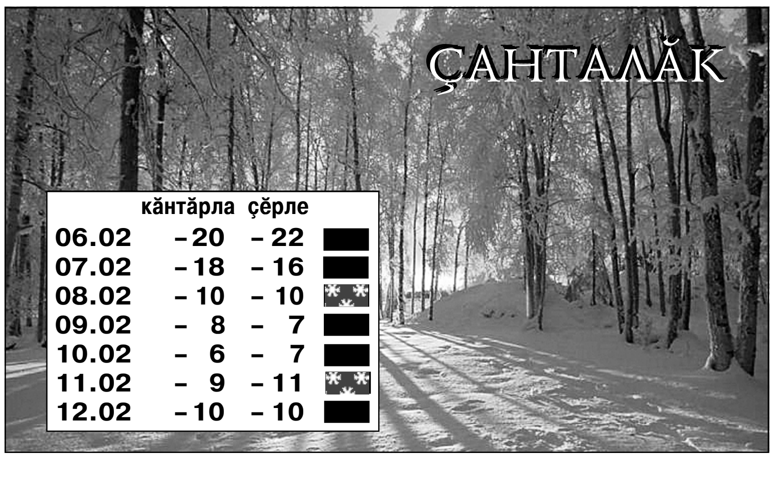
Халăх сиплевçисем курăк тымарĕнчен пўре чирĕсемпе кĕрешекен шĕвек хатĕрлеççĕ. Типĕтнĕ 1 апат кашăкĕ тымара эмальленĕ кастрюльти 1 стакан вĕри шыва ярса 30 минут вĕретмелле. 2-3 сий марля витĕр сăрăхтармалла, стакан тулмалăх вĕренĕ шыв хушмалла. Кунне 3 хут апат умĕн 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Шĕвек шăк тухассине лайăхлатать.

ÇИЛПЕ КУÇÇУЛЬ ЮХАТЬ

Çăмартана хуппи çĕмĕрĕлесрен асăрханса чăмăрла пĕçермелле. Унтан çемçен шаккаса хуппине кăшт çурмалла. Çăмартана тăрăхла 2 пай туса касмалла, саррине асăрханса кăлармалла. Пушаннă вырăна сахăр тултармалла та пайсене пĕрлештермелле, шĕвĕр вĕçне аялалла туса черккене лартмалла. Çăмартан черкке тĕпне перĕнмелле мар, шĕвек сăрхăнма вырăн хăвармалла.

Çăмартаран юхнă шĕвеке куçа кунне 1 хут 1-ер тумлам 18 кун тумлатмалла. Пĕр уйăх тăхтанă хыççăн каллех çавăн чухлĕ сипленмелле. Малашне 3 уйăхра пĕрер сиплев курсĕ ирттерсен çитет.

Шĕвеке сивĕтмĕшре упрамалла. Сипленес умĕн 1-2 сехет маларах ăшăнма кăларса лартмалла.



ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле	
06.02	– 20	– 22	
07.02	– 18	– 16	
08.02	– 10	– 10	
09.02	– 8	– 7	
10.02	– 6	– 7	
11.02	– 9	– 11	
12.02	– 10	– 10	

КĂШМАНПА ЛИМОН

Юнри гемоглобин шайĕ чаксан 1 килограмм хĕрлĕ кăшмана хуппинчен тасатмалла, теркăпа хырмалла, тин вĕренĕ 3 литр шыва ямалла. Сивĕниччен лартмалла, сăрăхтармалла, 2 лимон сĕткенĕ тата 1 стакан пыл хушмалла. Лайăх пăтратмалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах 1-ер стакан ĕçмелле. Сивĕтмĕшре упрамалла.

Сипленме пуçласан малтанхи кунсенчех гемоглобин чакнипе пуç çаврăнни иртет, вăй кĕрет. Темиçе кунран йăлтах йĕркеленет.

Йĕлтĕр йĕрĕпе, сывлăх çулĕпе – малтан-малалла, çĕнтерў патне!

Ан сиенле

ЭМАЛЬ ÇИЙĔНЕТ, МЫШЦА ХУТЛАНАТЬ

Хăшĕсем сывăрнă чухне шăлне шатăртаттараççĕ. Çакна пула эмаль çийĕнет, шăл япăхать, катăлать, янах мышцисем хутланаççĕ, пуç ыратать. Индиецсем вара çак амакпа аптрамаççĕ – вĕсене йога мелĕсем пулăшаççĕ. Хусканусене кунне темиçе хут тата каçхине сывăрас умĕн тумалла.

1. Çăвара хытă кармалла та 3-4 минут хупмасăр тытса тăмалла.

2. Çăвара хытă карса аялти янах шăммине малтан сылтăмалла, унтан сулахаялла куçармалла. 5 хут тумалла.

3. Тутасене çăтă хупмалла, унтан янах шăммине аялалла куçармалла. 5 хут тумалла.

4. Куçа хытă хĕсмелле, пит мышцисене 10 çеккунта хытармалла. Çакăн хыççăн куçсене лайăхрах уçмалла, пит мышцисене çемçетмелле. Хускану компьютерпа е ларса хутпа ĕçлекенсемшĕн те усăллă, пит мышцисем хытнине ирттерет.

5. Пит мышцисене çемçетмелле, куçа тата çăвара лайăхрах уçмалла, чĕлхене кăлармалла, темиçе минут çапла тытса тăмалла. 5-7 хут тумалла.

6. Пуçа майĕпен сехет йĕппи куçнă май çавăрмалла, унтан – хирĕçле, 5-7-шер хут. Хускану мăй тата хул пуççи мышцисем хытнине ирттерет.

7. Стресс чухне хул пуççи мышцисем ыратаççĕ. Çакна ирттерме хул пуççисене черетпе 2-шер çеккунт çĕклентерсе тăмалла. Унтан иккĕшне те пĕр харăс çĕклентерсе хутлатмалла. 5-7 хут тумалла.

8. Пуçа тўрĕ тытмалла, малтан сылтăм, унтан сулахай хул пуççи урлă пăхмалла. Хусканăва майĕпен 10 хут тумалла, унтан хусканăва хăвăртлатмалла.

Нарăсăн 1-мĕшĕнчен – йўнĕ хакпа

Хисеплĕ вулакансем! "Хыпар" Издательство çуртĕн кăларăмĕсене 2014 çулăн II çурринчен илсе тăмашкăн нарăсăн 1-мĕшĕнчен тытăнса пуш уйăхĕн 31-мĕшĕччен иртнĕ çулхи хаксемпе çырăнтараççĕ.

КĂЛАРĂМСЕМ	ИНДЕКС	ÇЫРĂНТАРУ ХАКĔСЕМ			
		Почта уйрăмĕсенче	«Чăваш пичет» киоскĕсенче	«Советская Чувашия» киоскĕсенче	Редакцире
Хыпар	54800	460-86	279	279	144
Хыпар-шăмат кун	78353	218-22	141	141	90
Çамрăксен хаçачĕ	54804	272-22	231	231	144
Чăваш хĕрарăмĕ	11515	243-18	213	213	141
Сывлăх	11524	130-98	111	111	81
Кил-çурт, хушма хуçалăх	54806	122-70	111	111	81
Хресчен сасси	54838	226-62	162	162	114
Хресчен сасси–кил	43887	102-90	84	84	61-20
Тăван Атăл	11529	251-76	216	216	168
Капкăн	24608	122-10	105	105	87
ЛИК (Литература. Искусство. Культура)	83429	127-92	120	120	100
Вести Чувашии	54807	220-08	186	186	144
Собрание законодательства Чувашской Республики	54847	695-88	660	660	570
Тантăш	54802	192-18	132	132	90
Самант	73208	155-64	156	156	120
Тетте	73771	119-58	111	111	90

Сывлăх
5 (770) №, 2014, нарăс (февраль), 6

Хӳтлӗх

КАШНИН – ХĂЙӖН КӖВВИ

Çынсем мӗн авалтанпах сасăн хăйне евӗр асамлă хăват пуррине пӗлнӗ. Кӗлӗ, савăнăç е хурлăх юрри – чи малтанах сасă. Ăсчахсем чан янăравӗ иммунитета вăйлатнине çирӗплетсе панă.

Уçлăхри мӗн пур объект тӗрлӗ вăрăмăш сасă хумӗсем кăларать. Çав шутра – этем те. Пирӗн кашнин хамăрăн кӗвӗ пур. Çынра пурте янăрать: ӳт, çӳç, шăмăсем,шалти органсем... Эпир сывă чухне хумсен вăрăмăшӗпе тăтăшлăхӗ улшăнмасть. Мӗн те пулин хавшасан вара хумсен юхăмӗ пăсăлать, çын чирлет. Органсен çут çанталăк чӗтренӗвне тавăрма, сывлăха лайăхлатма специалистсем çакăнта асăннă сасăсене тӗрӗс калама сӗнеççӗ.

«А» сасă тӗрлӗ сăлтавпа ыратнинеирттерет, чӗрене, ӳпкен çӳлти пайне сиплет, шалкăм çапсан, респиратор чирӗсем аптратсан пулăшать, тӗртӗмсене кислородпа туллин тивӗçтерсе пӗтӗм организма хăватлă витӗм кӳрет.

«В» сасă нерв тытăмне, çурăм шăммипе пуç мимине паха витӗм кӳрет.

«Е» сасă организма япăх энергирен хăтăлма пулăшать, пуç мимине, эндокрин парӗсене ырă витӗм кӳрет.

«З» сасăпа карланкă, щит евӗрлӗ пар тата ун çумӗнчи пар чирӗсенчен сипленме усă кураççӗ.

«И» сасă чӗре, куç, хăлха чирӗсем, сунас, пӳре çитменлӗхӗ аптратсан пулăшать.

«М» сасă пӗтӗм организма витӗм кӳрет, чӗре чирӗсенчен сиплет, пуç мимин юн тымарӗсен ӗçне лайăхлатать.

«Н» сасă пуç мимин сылтăм çуррин чирӗсенчен сыватать, туйăмлăха, пултарулăха вăйлатать.

«О» сасă кăкăрта сиплӗх чӗтревне пуçарать, çапла майпа ӳслӗкрен, бронхитран, трахеитран, ӳпке шыççинчен сипленме, ыратнине, хытсa ларнине, туберкулез чухне сывлăха лайăхлатма пулăшать.

«С» сасă чӗрешӗн, юн тымарӗсемшӗн, шалти секреци парӗсемшӗн усăллă.

«У» сасă пыра, сасă чӗлӗхӗсене, хырăм тӗлӗнче вырнаçнă пӗтӗм органа сиплет.

«Х» сасă организма пӗтӗмӗшле ырă витӗм кӳрет, нерв тытăмне йӗркене кӗртет, стресс, депресси аптратсан пулăшать.

«Ч» сасă ыйхă вӗçнинчен, неврозран сиплет.

«Э» сасă чӗрепе юн тымарӗсен чирӗсенчен аван, çыхăсене çирӗплетет, пуç мимин ӗçне лайăхлатать.

«Ю» сасă шăмă, пӳре, шăк хăмпин чирӗсенчен усăллă. Çак сасса каланӑ чухне сулахай алăпа кăвапана пуссан тата сылтăм алла ун çине хурса тытсан сиплӗ витӗмӗ вăйланать.

«Я» сасă пӗтӗм организм ӗçне ырă витӗм кӳрет, ыратнине ирттерет, нерв тытăмне сиплет.

«СЫВЛĂХ» ХАÇАТПА ТУСЛАШМАЛЛА

Акросăвă

Сăмахпа пит ан выля,
Ытларах çынна тăнла.
Вӗççӗр-хӗрсӗр палкани вăл –
Латсăр, лайăх мар йăла.
Ăнăçу хăçан килет?
Хăçан чун йышра хӗрет!
Халăхпа ӗçе тухсассăн
Авăнма çак çын пӗлет.
Çӗннине хушсах пырар,
Алăка уçсах тăрар!
Тумламран пулать-çке
тинӗс, –
Пурте харăс вăй хурар!
Акара та сухара
Тар ан типтӗр çухара.
Ун чухне вара мухтавлăн
Сана чыслӗç уявра.
Лашупа çула тухсан
Ан хăвартăр пăрахса.
Шăвăнтар тек çунуна эс
Малалла кăна пăхса.
Аслă çул пире чӗнет,
Лакăма ан лекӗр, тет!
Лăпланма пӗлме çынсемшӗн
Ав, поэт та хӗпӗртет...

Геннадий КУЗНЕЦОВ.

/Акросăвăра йӗркесен пӗрремӗш сас паллийӗсене çӳлтен аялалла вуламалла/.

БАЛЬЗАМА СИВӖТМӖШРЕ УПРАМАЛЛА

Уйăх хушши вăхăчӗсем пăтранса тăрсан, çăмарталăх поликистозӗ аптратсан килте ятарлă бальзам ӗçсе сипленме пулать.

Аптека чага экстрактне /бефунгин/ 100 грамм, вӗтетнӗ типӗ шăнăр курăкӗпе /подорожник/ шăлан çырли 75-шер грамм, хыр папки 60 грамм, армути /полынь горькая/ 2,5 грамм кирлӗ. Пӗтӗмпех вӗресе сивӗннӗ 3 литр шыва ямалла, 12 сехет лартмалла. Унтан шыв мунчинче вӗреме кӗртмелле, вăйсăр çулăм çинче 2 сехет тытмалла. Çакăн хыççăн кастрюле ăшă чӗркесе 12 сехет лартмалла. Сăрăхтармалла. 250 грамм паха пыл, 125 грамм коньяк, 100 грамм аптекăра сутакан алоэ сӗткенне хушса пăтратмалла.

Алоэ сӗткенне килте те хатӗрлеме пулать. Курăка пӗр эрне шăвармалла мар, унтан çулçисене касса сивӗтмӗше пӗр эрнене хумаллла. Кайран аш арманӗпе авăртмалла, темиçе хуçлатнă марля витӗр пăчăртаса сӗткенне юхтармалла. Сӗткене малтан хатӗрленӗ хутăша ямалла, хупăлчапа витсе сивӗтмӗше тăватӑ куна лартмалла. Сăмах май, бальзама ӗçсе пӗтеричченех сивӗтмӗшре тытмалла.

Малтанхи виçӗ кун кунне 3 хут апатчен пӗр сехет маларах 1-ер чей кашăкӗ ӗçмелле. Бальзама аллерги çук пулсан вăл пӗтиччченех кунне 3 хут апатчен пӗр сехет маларах 1-ер апат кашăкӗ ӗçмелле. Икӗ эрне тăхтанă хыççăн бальзама çӗнӗрен хатӗрлесе тепӗр курс ирттеме юрать.

Сиплӗ хутăш хӗрарăм чирӗсенчен кăна мар, гайморитран, отитран, радикулитран, гипертонирен, нервсем пăсăлнинчен, вар-хырăм чирӗсенчен /гастрит, язва/, чӗре, ӳпке, шыçă чирӗсенчен пулăшать.

Килти тухтăр

ХУРА ПĂРĂÇ ЧИРЕ ХĂВАЛАТЬ

Хура пăрăç манкана çемçетсе кăларакан, бактерисене хирӗç кӗрешекен витӗмпе палăрса тăрать, апат ирӗлессине, япаласен ылмашăнăвне йӗркене кӗртет.

✦Кирек хăш органри чулран. Типӗтнӗ хура иçӗмӗн вăррине кăларса илмелле те ун вырăнне пăрăç пăрçине чикмелле. Кунне пӗрре 12-13 сехетсен хушшинче апатчен çур сехет маларах çак эмеле лайăх чăмласа çимелле. Пӗрререн пуçламалла та кашни кун пăрăçлă пӗрер иçӗм хушса пымалла. 10 кун хыççăн виçене чакарса пымалла тата кун сиктерсе сипленмелле. Курс – 1-2 уйăх.

✦Стенокарди, кардиосклерозлă ишеми аптратсан, юн тымарӗсене тасатма. 0,5 пыла, 2 апат кашăкӗ типӗтнӗ укропа, 1-ер апат кашăкӗ типӗ корицăна, хура пăрăç çăнăхне, импӗр порошокне, 0,5-шар чей кашăкӗ кардамонпа тӳнӗ гвоздикăна хутăштармалла. Кунне 3-4 хут çур чей кашăкӗ хутăша катăркас /боярышник/ чейӗпе сыпса ӗçмелле.

✦Чӗре чирӗсем нушалантарсан. Тӳпелесе тултарнă 1 апат кашăкӗ тӳнӗ пăрăça 1 стакан пылпа хутăштармалла. Кунне 3 хут 1-ер чей кашăкӗ çимелле.

✦Кирек мӗнле сăлтава пула ӳт тăртансан, ар парӗн чирӗсем пулсан. Тӳнӗ хура пăрăça сахăр пудрипе çурмалла хутăштармалла. Кунне 1-2 хут çур чей кашăкӗ хутăша вӗрирех 1 стакан шыва ярса тӳрех ӗçмелле. Арлăх туртăмӗ вăйсăрлансан 1 стакан сӗте çур чей кашăкӗ тӳнӗ пăрăç тата çур чей кашăкӗ сахăр ярса пăтратмалла. Кунне 1 стакан ӗçмелле. Витӗмӗ пӗр хут ӗçсенех палăрма пултарать.

✦Мышцăсем вăйсăрлансан, неврит пуçлансан. Тӳнӗ 100 грамм хура пăрăça 1 литр тип çăва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 30 минут тытмалла, пăтратсах тăмалла. Пулнă маçа пӳлӗм температуринче сивӗтмелле, сăрăхтармалла. Унпа ыратакан вырăнсене сăтăрмалла.

✦Шăл ыратсан. Нимӗрленӗ ыхрана тӳнӗ хура пăрăçпа пӗр виçепе хутăштармалла. Марльăпа чӗркесе ыратакан шăл енчи хăлха çине хумалла.

✦Шăнса пăсăлсан. Чӗрӗк стакан шурă эрехе пӗр чӗптӗм тӳнӗ пăрăç ярса пăтратмалла. Çӗрлене хирӗç ӗçмелле те ăшă утиялпа витӗнсе выртмалла.

✦Сыпăсем сурсан. Вӗсем çине çак хутăшпа компресс хумалла: 1-ер чей кашăкӗ тӳнӗ хура пăрăça, çăнăха тата пыла çăра маç пуличчен пăтратмалла. Ыратни иртет.

Сăлтавӗ пур

ЧӖРЕ ТАППИ ХĂВĂРТЛАНСАН

Чӗре тăрук сикме пуçларӗ-и? Сăлтавне палăртма тăрăшмалла.

■ Кофе е çăра чей, пепси-кола, кока-кола яланхинчен ытларах ӗçрӗр. Чӗре сикнин сăлтавӗ çак шӗвексенчи кофеин пулма пултарать. 20-39 тумлам корвалол е валокордин ӗçмелле, малашне кофепе, çăра чейпе е кока-колăпа, пепси-колăпа иртӗхмелле мар.

■ Стресс тӳссе ирттерме тиврӗ е халӗ те ун ытамӗнче пурăнатăр, мӗн те пулин канăççăрлантарать, пăшăрхантарать.

■ Паян сигарет яланхинчен ытларах туртрăр. Сăлтавӗ – никотинăн пысăк виçи. Вăл час-часах чӗре таппине хăвăртлатать /тахикарди/ е улăштарать /аритми/. Сиенлӗ йăларан хăвăртрах хăтăлсан лайăх.

■ Нумай пулмасть начарланса кайрăр. Хăш чухне ал-ура чӗтреме пуçларӗ, нервсем лăпкă мар. Тен, чӗре сикнин палли – тиреотоксикоз /щит евӗрлӗ пар ӗçӗ ытла хастар/. Тухтăр патне каймалла, сывлăха тӗрӗслеттермелле.

■ Çак самантра мӗнле те пулин эмелсем ӗçетӗр. Хăш-пӗр эмелӗн япăх витӗмӗ çапла палăрма пултарать. Инструкцие тимлӗрех вулăр. Енчен те унта çак эмеле ӗçсен тахикарди е аритми пуçланма пултарасси пирки асăрхаттарнă тăк тухтăрпа препарата урăххипе улăштарасси пирки канашлăр.

■ Юлашки вăхăтра сывлăш пӳлӗнме пуçланине, вăй пӗтнине, хăвăрт ывăннине туятăр-и? Тен, чӗре сикнин сăлтавӗ – аритми. Тухтăр патне каймалла, юн анализӗ памалла.

■ Чӗре ыратни, сывлăш çитменни канăççăрлантарать. Хăвăртрах тухтăр патне кайăр! ЭКГ тумалла.

СИМӖС ЧЕЙ ХӲТӖЛЕТ

❖Симӗс чейри полифенолсем юнри атеросклерозпа чӗре чирӗсене аталанма витӗм кӳрекен холестеринпа çусем ирӗлессине хăвăртлатаççӗ. Ку юн тымарӗсен пиçӗлӗхне сыхласа хăварма, пӗвер çулланасран хӳтӗленме, организм пӗтӗмӗшле ватăлассине вăрахлатма пулăшать.

❖Юн тымарӗсем сывах мар пулсан 2 çăмарта саррине лайăх лăкамалла та çăнăх пуличчен вӗтетнӗ симӗс чей 3-5 грамм хушса пăтратмалла, тӳрех ӗçмелле. Кунне пӗр хут.

❖Чей организмран тăвар кăларса юн пусăмне чакарать. Çак тӗллевпе тата катарактăран сыхланма çур стакан сӗте 36 градуса çити ăшăтмалла, 1 апат кашăкӗ тӳнӗ симӗс чей хушса пăтратмалла. Унтан çур стакан сивӗ сӗт ямалла. Кунне пӗр стакан ӗçмелле.

❖Ачасене кариесран хӳтӗлеме тин вӗренӗ шыва ярса пиçӗхтернӗ хыççăн тӗпне ларнă симӗс чейпе шăл тасаттармалла. Вăл фторлă, бактерисене пӗтерет. Сӗт шăлӗсемшӗн усăллă.

❖Ӗçкӗ хыççăн темиçе чашăк çăра симӗс чей ӗçсен мухмăр иртет.

❖Ар хăватне ӳстерме те пулăшать. Эмальленӗ кастрюле 20-30 грамм симӗс чей, 100-200 грамм катăклă сахăр, 1 литр шурă эрех ямалла. Сивӗ вырăнта 4-5 кун лартмалла. Шӗвек чей тӗслӗ, ун шăршиллӗ пулать. Кунне 1-2 черкке ӗçмелле – ытларах мар! Икӗ уйăхран арлăх пурнăçӗ чылай лайăхланать.

МĂЙĂР ХУППИПЕ ШАЛЧА ПĂРÇИ

Юнри сахăр шайне чакаракан шӗвеке çапла хатӗрлеççӗ. 5 литр кӗрекен эмальленӗ кастрюле 3,5 литр шыв ямалла. Шыв вӗреме кӗрсен аçтăрхан мăйăрӗн хуппине пӗр ывăç хушмалла. Шыв хăмăр тӗслӗ пулать. Унта шалча пăрçин /фасоль/ хутаçне пӗр ывăç ямалла та 5 минут вӗретмелле.

Çулăм çинчен илсен хупласа сивӗниччен лартмалла. 4 хут марля витӗр сăрăхтармалла, сивӗтмӗшре упрамалла. 200 грамм шӗвеке çӗрле пӗчӗкшерӗн ӗçмелле. Чӗре чирӗсем аптратмаççӗ тӗк виçене ӳстермелле, кăнтăрла та кăштахшарăн ӗçмелле. Шӗвек сахăр диабечӗпе аптракансене питӗ усăллă.

МАТТУРСКЕРĔМ МАНĂН

АШШĔ-АМĂШНЕ ПУЛĂШМА

Шута илме

ШĂЛ ÇИРĔП, УРА ТŸРĔ

Çак çирĕплетÿсен тĕрĕслĕхĕ иккĕлентерет-и? Апла тăк специалистсен хуравĕсемпе паллаштарар-ха.

1. Кишĕр çини куçшăн лайăх.

Тĕрĕс! Унра бета-каротин пур, вăл куç çивĕчлĕхне паха витĕм кÿрет.

2. Сĕт шăлĕсем мĕн чухлĕ иртерех тухаççĕ, кайран вĕсем çавăн чухлĕ иртерех япăхаççĕ.

Çук. Пепкен пĕрремĕш шăлĕ 4 уйăхрах тухнинче хăрушши нимĕн те çук. Вăл кайрантарах тухнисенчен пачах уйрăлса тăмасть. Сĕт шăлĕсем 6-8 уйăха яхăн пурăнаççĕ. Маларах тухрĕç пулсан маларах ÿкеççĕ кăна.

3. Йĕни ÿпкене çирĕплетет.

Ача нумай вăхăт кăшăкрса йĕни карланкăна вĕчĕрхентерет, сасă çĕтесси патне илсе пырать. Унсăр пуçне çакна та шута илмелле: пепке ахальтен йĕрмĕшмест, ăна мĕн те пулин канăçсăрлантарать. Тен, ăна мĕн те пулин килĕшмест, мĕн те пулин ыратать, çиес килет. Çулталăка çитмен пепке ачаш пулмасть.

4. Ача ытла ир тăма пуçласан урисем кукăрăлаççĕ.

Ачан ури кукăрри йăх витĕмĕпе çыхăннă. Ури çине чылай иртерех тăчĕ пек туйăнать-и? Апла тăк часах утма та тытăнĕ.

5. Пепке ÿснипе апата какăртса кăларать.

Çук. Ытлашши çитерсе лартнă – çавăнпа каялла кăларать. Унăн хырăмлăхĕ апатăн пысăк виçине йышăнаймасть-ха.

6. Шăнса пăсăлни организма хавшатсах çитерет.

Аплах мар. Кашни шăнса чирлемессерен организмра антителасем йĕркеленеççĕ, вĕсем иммун тытăмне çирĕплетеççĕ. Çулталăкра вунă хут шăнса пăсăлни йĕркеллех шутланать. Тăтăшрах пулсан вара организм вăй пухса ĕлкĕреймест. Ун пек чухне иммун тытăмĕ хавшасах çитет, вăйсăр ÿслĕк те ÿпке шыççине куçма пултарать.

Пулăшу

ВĂРАННĂ ХЫÇÇĂН

Ачан ÿслĕкне çемçетме ирхине çывăрса тăрсан тата кăнтăрлахи ыйхă хыççăн çак хăнăхтарусене тутармалла.

Шăрчăк. Ача аллисене хул пуççи шайĕнче сарса тыттăр та шăрчăк евĕр «у-у-у...» тесе шăхăрса пÿлĕм тавра чуптăр: малтан – хăвăрт, унтан – хусканăва вăрахлатса. Хăнăхтарăва 10 çеккунтарн пуçласа 1 минута çитермелле.

Çĕлен. Пукан айĕпе 2-3 хут шуса тухтăр.

Çавапа çулни. Ача сылтăм еннелле, унтан сулахай еннелле çавапа çулнă чухнехи пек хусканусем тутăр, сывласа кăларнă май «ух!» тетĕр. Кашни еннелле 2-4-шар хут.

Вутă çурни. Пÿрнесене хĕреслентернĕ алăсене пуç çийĕн, урасене хул пуççисен сарлакăшĕнче тытмалла. Ача сывласа илнĕ май аллисене пуртта сулласа янă евĕр хыçалалла ярать. Унтан «у-у-у!» тесе сывласа кăларнă чухне «вутă каскине çурать». 2-5 хут тумалла.

Салтак пек. Ача пÿлĕм тăрăх чĕр куççире хуçлатнă урисене çÿлелле çĕклесе парадри салтак пек уттăр. Сăмсапа сывламалла, çурăма тÿрĕ тытмалла.

Сехет. Сылтăмалла тайăлнă май ача хыттăн «тик!» тет, унтан сулахаялла тайăлса çапла хыттăн калать. Çурăмĕ тÿрĕ пултăр, аллисене пилĕк çине хутăр, урисене хул пуççисен сарлакăшĕнче тыттăр. 4-5 хут тумалла.

Мăрьери çил. Ачана пукан çине лартмалла. Аллисемпе чĕр куççсенчен тĕревлентĕр. Мăрьери çил пек улатăр: «фу-у-у...»

Асра тытма

КУÇ ÇЫВĂХА КУÇАТЬ...

Шкула кайсан ачасенчен хăшĕ-пĕри мĕншĕн тăтăшах чирлет-ха? Вĕренÿри йывăрлăх ачан психикине, ăс-хакăлне пысăк витĕм кÿнипе пĕрлех сывлăха та хавшатма пултарать. Гигиенистсем часчасах тĕл пулакан виçĕ чире палăртаççĕ: вăрах гастрит, куç çывăхран çеç курни, кĕлетке кукăрăлни. Çак чирсенчен мĕнле хÿтĕленмелле-ха?

Гастрит. Ирхи тата кăнтăрлахи апатсене çиессине тĕрĕс йĕркелемелле. Хăшĕсем шкул столовăйĕнче апатланасшăн мар. Кун пек юрамасть. Ашшĕ-амăшĕн питĕ тимлĕ пулмалла, ача кунсерен пĕр вăхăтра çитĕр тесе тăрăшмалла. Урок тунă чухне ан чăмласа лартăр, тăтăшах кукăль е печени йĕтса ан çÿретĕр.

Куç çивĕчлĕхне упраса хăварма урок тумалли вырăна тĕрĕс йĕркелемелле: сĕтелпе пукан кĕлетке çÿллĕшĕпе килĕшсе тăччăр, çутă çителĕклĕ пултăр. Уроксен хушшинчи тăхтавсенче, килте урок хатĕрленĕ чухне куç валли гимнастика тумалла. Малтан куççене хытă хĕсмелле, унтан чарса пăхмалла – 4 хут тумалла. Чÿрече патне пырса кÿршĕри пÿрте, унтан кантăк çинчи пăнча тинкерсе пăхмалла. Куççене сылтăмалла-сулахаялла, çÿлелле-аялалла çавăрттармалла.

Ачан кĕлетки кукăрăласран уйрăмах асăрханмалла. Тĕрĕс мар ларнипе вăл чалăшма пултарать. Парта хушшинче ларнă чухне çурăм тÿрĕ пулмалла, янах шăммине кăштах антармалла. Çак хăнăхтару усăллă: малалла пĕшкĕнмелле, хырăм çине выртса пуçпа хул пуççисене çĕклемелле. Кĕлеткене тÿрĕ тытма хăнăхмалли мел – çурăмпа стена çумне тăни. Ура кĕлипе, купарчапа, хул калаккисемпе, ĕнсепе стена çумне çыпăççсах тăмалла. 2 минутран кĕлетке тÿрĕлĕхне улăштармасăр малалла утса каймалла.

Тимлĕ пулăр

ПУÇНЕ ПĔКТЕРСЕ

Ачан сăмсаран юн кайма пуçласан пуçне хыçалалла ан яртарăр. Ун пек вăл хăйĕн юнĕпе чыхăнма пултарать, ÿсĕрме пуçлать. Юна чарасси те йывăрланать. Ачана пуçне малалла пĕктермелле те юн каякан сăмса шăтăкне пÿрнепе пусса хупламалла. Çапла майпа юн хытать, юхма пăрахать.

НУМАЙ АН ĔÇТЕРĔР

Ача хăсса кăларчĕ тĕк ăна хăй тем пекех ыйтсан та шыв нумай ан ĕçтерĕр. Унсăрăн вăл каллех хăсма тытăнĕ. Шĕвек тăтăшрах, кашни 5-6 минутра 1-ер чей кашăкĕ ĕçтермелле.

ЧАКАРМАЛЛА МАР

Тухтăр ачана антибиотик çырса пачĕ пулсан унăн виçине тата ĕçтермелли вăхăтне хăвăр тĕллĕн ан чакарăр. Эмел витĕмĕ çителĕксĕррине пула, чир паллисем çухалсан та, ăна пуçаракан микробсем пĕтмеççĕ. Чир шала кайма, кăткăсланма пултарать.

Ыйту-хурав

МĔНЛЕ УЙĂРМАЛЛА?

Пепкен шăнса чирлесен те, шăл шăтнă чухне те сунас пуçланать. Çакна мĕнле уйăрмалла?

Н. ГРИГОРЬЕВА.
Хĕрлĕ Чутай районĕ.

Тимлĕрех пулăр. Пепкен шăл тунисем кăштах тăртаннă, хĕрелнĕ, сĕлеки ытларах тухать пулсан, вăл теттисене тăтăшах çăвара хыпсан, çырткаласан – часах малтанхи шăлсем курăнма пуçлĕç. Кун пек чухне сунас вăйлă мар тата нумая пымасть, 1-2 кунран иртет.

Шăнса чирлесен сывалассси вăтамран пĕр эрнене тăсăлать. Ача ÿсĕрет, çывăрса тăнă тĕле сăмси питĕрĕнет. Кирек мĕнле пулсан та тухтăра чĕнмелле, мĕншĕн тесен сунаспа температура ÿсни шăл тухма пуçланипе пĕр вăхăта лекнĕ шăнса пăсăлнин палли пулма пултарать.

Пĕлтерĕшлĕ

ХУСКАНУРАН ПУÇЛАНАТЬ

Шкул ачин сывлăхне çирĕплетес тата ăна сывă пурнăç йĕркине хăнăхтарас тĕллевпе кашни куна тĕрĕс хăнăхтарусенчен пуçламалла 5 çак тĕслĕхе шута илни пĕлтерĕшлĕ.

1. Чи малтанах ачана сывлăхшăн кирлĕ йăла-йĕркене кулленхи тивĕçсен йышĕнче уйрăмах хаклама вĕрентмелле. Вăйă меслечĕпе усă курма пулать. Ача вăйăпа кăсăкланса ăна куллен чăтăмсăррăн кĕтме пуçлать. Хăнăху 21 кунра çирĕпленсе çитет.

2. Ачана ирсерен сулхăнрах шывпа /26-28 градусран пуçласа/ пит çума хăнăхтарăр. Каçхине шыва кĕртнĕ хыççăн 33-35 градус ăшă шывпа тăрăх ярăр, шыв температурине кунсерен 1-2 градус чакарса пырăр.

3. Ÿт-пĕве писĕхтерекен процедурăсене сывă ачапа кăна ирттермелле.

4. Ачана усă сывлăшра ытларах пулма май туса памалла, унпа вăрмана, юхан шыв хĕрне час-часах каймалла. Пÿлĕмсене кунне 4-5 хут усăлтармалла. Пÿртри температура вăтамран 22 градус пулсан лайăх.

5. Ир-кас гимнастика тăвасси йăлана кĕмелле. Ачан сывлăхне кура усă курмалли килти сиплев физкультурин мелĕсем пирки тухтăрпа канашлани вырăнлă.

Ырă сĕнÿсем

АМĂШĔ ÇУМНЕ

Тĕттĕмрен хăракан, çĕрле тăтăш вăранса каякан ача сирĕнпе юнашар выртса çывăрасшăн. Ан хирĕçлĕр – ăна питĕ япăх, вăл хăйне амăшĕпе пĕрле кăна канлĕ туять. Пĕрле çывăрма май килмесен пĕчĕкскерĕн юратнă теттине ачапа юнашар хурăр, эсир çук чухне ăна çак тетте хÿтĕлессине палăртăр.

ÇАВĂРА-ÇАВĂРА

Пепке хăй тĕллĕн çаврăнма вĕрениччен ăна пĕрре – пĕр еннелле, тепре тепĕр еннелле çавăра-çавăра хумалла, çурăмне чĕркенĕ çиттипе е ал шăллипе тĕревлемелле.

Чикен аптратсан хырăм çине хума юрать. Чĕр куççисене хуçлатса хырăмĕ патнелле туртсан тÿрлетме ан васкăр. Пепке сисмесĕрех хырăмлăх ыратнине лăплантармалла майланса выртать.

ПĔРРЕМĔШ КУНРАНАХ

Пепкене çуралсан малтанхи кунсенчех писĕхтерме тытăнмашкăн юрать. Кипкине улăштарни те – усăллă сывлăш ванни. Амăшне ачан çиттине, подгузникне улăштарма 1-2 минут та çителĕклĕ. 3-4 эрнерен çак вăхăта 5 минут таран тăсма юрать. Çак тăхтав вăхăтĕнче пепкене массаж тусан лайăх.

Тест

ХĔЛЛЕХИ СИВĔРЕ ВĔРĔЛЕÇÇĔ

Хĕллехи сивĕ тапхăрта вăрах чирсем вĕрĕлни час-часах тĕл пулать. Ансат тест ыйтăвĕсене хуравласа сыпăсен сывлăхĕ мĕнлине пĕлме пулать.

1. Картлашкапа хăпарнă чухне чĕр куççисем ыратнине туятăр.

Çапла – 10.
Аялалла аннă чухне кăна – 5.
Çук – 0.

2. Хăвăрт хускалнă чухне чĕр куççисем, хăш чухне чавсасем те, шатăртатаççĕ.

Çапла, тата ыратнине туятăп – 10.
Çапла, анчах ыратнине туймастăп – 3.
Çук – 0.

3. Ир енне сыпăсем сурнипе вăранса каятăр.

Çапла – 10.
Хăш чухне – 7.
Çук – 0.

4. Сире синоптисене итлени кирлĕ те мар, сыпăсем çанталăк улшăннине хăйсемех чылай тĕрĕсрех пĕлтереççĕ.

Çапла, ку ман пирки каланиех – 10.
Çанталăк улшăнăвĕсем мана витĕм кӳмеççĕ – 0.

5. Пуçра пурнăç ăнăççăр иртет, çывăх çынсем те, ĕçре те сире хакламаççĕ текен шухăшсем час-часах мĕлтлетсе илеççĕ. Кулленхи стрессене пула ывăнсах çитнине туятăр.

Çапла – 10.
Хăш чухне – 5.
Çук – 0.

6. Чĕр куççисене тӳрĕ тытса малалла пĕшкĕнĕр. Ывăç тупанĕсемпе ăçта перĕнме пултаратăр?

Чĕр куççисене – 10.
Ура тунисене – 4.
Урайне – 0.

7. Тен, сирĕн кĕлетке виçи ытлашши.

Çапла, 20 килограмм ытларах – 15.
Çапла, 10 килограмм ытларах – 10.
Çук е 2-4 килограмм ытларах – 0.

8. Нумай хускануллă пурнăç йĕркине пăхăнатăр, куллен чылай вăхăт уçăлса çӳретĕр.

Çапла, спортсăр пурăнма пултараймастăп – 0.
Май килнĕ таран – 3.
Çук – 10.

Пĕтĕмлетӳ

0-28. Саламлатпăр, сирĕн сыпăсем сывă. Ку эсир сывă пурнăç йĕркине хисепленипе тата тĕрĕс апатланнипе çыхăннă тесе çирĕплетме сăлтав çителĕклĕ. Лару-тăру тата нумай çул çакăн пекех упранса юлтăр тесен ансат йĕркесене пурнăçлама ан манăр: компьютерпа ĕçленĕ чухне çурăма тӳрĕ тытăр, кашни сехетре 10 минутлăх тăхтав тăвăр, йывăр япаласене хăрах алăпа ан йăтăр. Çурăм шăммин сывлăхне упрама ортопеди матрасĕ çинче çывăрмалла.

29-56. Эсир малтанхи асăрхаттарусене асăрхамастăр пулин те, çурăм шăммипе сыпăсен сывлăхĕпе питĕ тимлĕ пулмалла. Вĕсем хавшама пуçланин сăлтавĕ тĕрĕс мар апатланни пулма пултарать. Пилĕк килограмм та пулин начарланма вăхăт. Çур çулта пĕрре пĕтĕмĕшле массаж тутармалла, ирсерен сыпăсем валли ятарлă хусканусен комплексне пурнăçламалла. Оптимист пулăр. Ăсчахсем артроз нервсем пăлханнипе те аталанма пултарнине палăртнă.

57-85. Лару-тăру чаплах мар, эсир сывлăх пирки пачах шухăшламастăр пулас. Сыпăсене пĕр тăхтамасăр медицина тĕрĕслевĕ кирлĕ. Унсăр пуçне начарланма мерăсем йышăнмалла, тулли кĕлетке сире йĕркеллĕ хускалма та чăрмантарать вĕт. Ытлашши виçе сыпăсене, çурăм шăммине пусарать, кăмăрчаксене хĕстерсе амантать, çавна пула сыпăсем ыратаççĕ, шатăртатаççĕ. Рационран тăварлă, тĕтĕмленĕ çимĕçсене кăлармалла.

АСĂРХАННИ ЫТЛАШШИ МАР

Хăшĕсем çав çын «вупăр» тенине илтсен кулаççĕ кăна, ку тĕшмĕш тесе шухăшлаççĕ. Мĕншĕн тесен халăхра çӳрекен халапсем тăрăх вăл усал вăй, çынна çывăрнă чухне тапăнать, майран пăвать, юнне ĕçме хăтланать.

Халапсене айккинче хăварар-ха, кулленхи пурнăç тĕслĕхĕсене тишкерер. Вупăр тесе эпир халăхра сиен тăвасшăн, чире ярасшăн çунакан çынсене калатпăр. «Вупăр карчăк» сăмах çаврăнăшĕ те ахальтен çирĕпленмен паллах. Кĕвĕçекен, тарăхакан, ют пурлăха хапсăнакан, сахал япалапах /укçа, тавар, кĕпе-тумтир/ çырлахман, йĕркеллĕ пурăнакансене курайман, хирĕçтерме тăрăшакан, ытти майпа сиен тăвакан çынсене çапла хаклаççĕ.

Сăмах май, ялта усал шухăшлă, шанчăксăр пĕр-пĕр çын пурăнсан ун пирки кашниех тенĕ пек пĕлет. Анчах ют çĕрте çакнашкаллипе тĕл пулсан мĕн тумалла-ха? Урамра, транспортра ют çынпа калаçу пуçарма кирлех мар – вăл темле шухăш тытнине пĕлме çук вĕт. Палламан çынпа эрех-сăра, ытти шĕвек /хăй хистесех сĕнсен те/ ĕçмесен тĕрĕсрех. Парне те илмелле мар. Çĕçĕ е хачă парнелеме тăрсан /паллакан е тăван пулсан та/ ячĕшĕн те пулин укçа тыттарăр.

Кăмăла пăсакансем, чун иллисем юнашарах /ĕçре, килте, кӳршĕре/ пулма пултараççĕ. Вĕсемпе кĕрешме, сывлăха упрама тăрăшни пысăк пĕлтерĕшлĕ. Ку тĕлĕшпе сиплĕ ӳсен-тăран чейĕ пулăшать. Чĕре курăкĕнчен /пустырник/, пĕтнĕкрен /мята/, мелиссаран чей вĕретсе ĕçмелле. В тата С витаминсемпе пуян пахча çимĕç, улма-çырла питĕ усăллă.

Шута илĕр: хăвăра хăвăр лăпкă тытсан «вупăр» çын сире пысăк сиен тăваймĕ.

Çав вăхăтрах ăна хăйне те, уйрăмах сирĕншĕн çывăх çын пулсан, пулăшмалла. Мĕншĕн тесен вупăр чунлă çыншăн канлĕх çук. Ăна сиенлĕ йăласенчен, кĕвĕçӳлĕхрен, усал шухăшсенчен хăтарас тĕллевпе лăплантарма тăрăшмалла. Чиркĕве кайса çылăх каçарттарма сĕнĕр. Тен, вăл ырă сунни ырăпа таврăннине ăс-тăнпа та, чĕрепе те туйса илме, тӳрленме пултарĕ.

АЛ-УРА ЧĔТРЕСЕН

Çак амак аптратсан мелисса, чĕре курăкĕн /пустырник/, кушак курăкĕн /валериана/, женьшень, элеутерококк спирт настойкисене 20-шер тумлам, шăлан çырлин чейне çуршар стакан ĕçмелле. Унсăр пуçне сив чир курăкĕ /репейник аптечный, репешок/ ярса вĕретнĕ çăра шыва ал-урана чиксе 20 минут лармалла. Мышцăсен вăйсăрлăхĕнчен çак курăкран чей вĕретсе ĕçмелле.

ВАР-ХЫРĂМ ĔÇНЕ ЛАЙĂХЛАТМА

Сĕлĕ яшки

Вĕрекен шыва геркулес ямалла, вăйсăр çулăм çинче пĕр сехетрен кая мар, кĕрпе ирĕличченех, пĕçермелле. Марля е ала витĕр сăрăхтармалла. Унтан яшкана вĕреме кĕртмелле, тăвар хушмалла, кăштах сивĕнсен шыв мунчинче пиçĕхтернĕ чĕрĕ çăмарта саррипе сĕт хутăшне ярса пăтратмалла.

Рис яшки

Вĕрекен аш шӳрпине çунă рис ярса 3 сехет пĕçермелле, сăрăхтармалла. Унтан вĕреме кĕртмелле, кăштах тăвар хушмалла.

Банан хушса

Шыва геркулес ярса пĕçермелле, кăштах тăвар тата услам çу хушмалла. Чĕрĕ банана вилкăпа нимĕрлесе пăтта ярса пăтратмалла. Бананлă сĕлĕ пăтти пыршăлăх ĕçне лайăхлатать, хырăмлăх язвине ӳт илме пулăшать.

Кавăн пăтти

500 грамм кавăна тасатмалла, вăррисене, чĕлкĕмĕсене уйăрса илмелле. Кавăна тăваткалласа вакламалла, кастрюле хумалла, çулăм çине лартмалла, услам çу тата 150 грамм сĕт хушмалла. Çимĕç çемçелсен 2,5 апат кашăкĕ вир, рис е манна кĕрпи, кăштах тăварпа сахăр хушмалла. Вăйсăр çулăм çинче пăтратапăтрата пĕçерсе çитермелле.

Кĕрпе, улма-çырла

Сĕлĕ, тулă, ыраш, урпа кĕрписен хутăшне çурри таран пĕçермелле. Унтан шывне тăкмалла та кăштах сĕт хушмалла. Пăтă пиçсе çитсен унта вĕтетнĕ курагапа иçĕм ярса пăтратмалла.

Риспа пан улми

Рис пăттине теркăланă пан улми хушмалла. Пан улми рисăн хытаракан витĕмне çемçетет, паха тутă кĕртет.

ПĔЛНИ ПĂСМАСТЬ

- Горчичникпа е эрехпе хунă компреспа çĕр каçмалла мар.
- Компреса каçхине 6-8 сехете хураççĕ.
- Компреса илнĕ хыççăн унпа сипленĕ вырăна ăшă япалапа витмелле.
- Ăшăтакан компреса тĕрĕс хуман пулсан вăл ăшăтас вырăнне шăнтать.
- Вĕри грелкăпа усă курас умĕн ăна ал шăллипе чĕркемелле.
- Типĕ ăшăпа сипленмелле чухне тăвар кăна мар, кĕрпе, хăйăр, тырă, хывăх паха витĕм кӳреççĕ.
- Горчица ваннипе сипленмелле пулсан ăна шыва хулăн пусма хутаçпа ямалла, порошокне хăйне кăна хушсан пиçсе кайма пулать.

Реклама тата пĕлтерӳсем

УСЛУГИ

32.Наркомания. Анонимно. Консультация бесплатно. С 8 до 19 ч., сб., воскр., – с 8 до 13 ч. А.: Чеб., пр. Ленина, 56. Т**. 552733.** Лиц. ЛО 2101000928 МЗ СР РФ от 13.09.13 г. *Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

63.Известный Чебоксарский экстрасенс, маг, хиромант, астролог решает любые жизненные **проблемы.** Т. 89674743783.

257.Наркология. Т. 8-927-667-33-68. *Лиц. 5001001230 от 8.06.2007г. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

КУПЛЮ

18.Бычков, тёлок, коров, лошадей. Т. 8-962-599-47-06.
587.Коров, бычков и лошадей. Т. 89030659909.

ПРОДАЮ

4.Пластиковые ОКНА. Низкие цены. Рассрочка. Замер, доставка – бесплатно. Т. 89875766562.

5.Блоки керамзитобетонные 20x20x40, 12x20x40, 9x20x40 пропаренные, гидро-вибропрессованные заводские от производителя – недорого; **цемент, песок.** Доставка. Разгрузка. Без выходных. Кассовый чек, документы. Т. 8-960-301-63-74.

20.Пластиковые ОКНА. Низкие цены. Найдёте дешевле – уступим. Без вых. Т. 89625989686.

22.ОКНА пластиковые, железные ДВЕРИ. Реально низкие цены. Гарантия. Т. 89871267170.

35.Блоки керамзитобетонные вибропрессованные, пропаренные. Дёшево. **Т. 8-937-386-66-29.**

66.Заборы кованые. Т. 89276689587.

77.Теплицы: 3x6 – 12000 руб., **3x8** – 15000 руб. Доставка. Т. 48-16-54.

« ХЫПАР »
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

ЗОЛОТОЙ ФОНД ПРЕССЫ MMVIII

УЧРЕДИТЕЛЬ:
“ХЫПАР” ИЗДАТЕЛЬСТВО ÇУРЧĔ” АВТОНОМИ УЧРЕЖДЕНИЙĔ

ХЫПАР Сывлăх

Çырăнмалли индекс: 11524

Директор-тĕп редактор А.П.ЛЕОНТЬЕВ
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.
pop408@rambler.ru

Факс: /8352/ 28-83-70.
Электрон почти: hypar@mail.ru

Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 16 сехетре алă пуснă.
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.
Тираж 7364. Заказ 411.