ХЫПАР
Сывлăх
1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă
12+
1 (919) №, 2017, кăрлач/январь, 11
Хакĕ ирĕклĕ

Килти тухтăр

ВИРУСА ХИРĔÇ – ÇĂКА ЧЕЧЕКĔ

Çăка чечекĕ хушса хатĕрленĕ препаратсем тар кăларма, манкана çемçетме, шăк хăвалама, шыçса хирĕç кĕрешме, вар-хырăма çемçетме пулăшаççĕ.

ОРЗ, грипп

Вĕтетнĕ типĕ 1 апат кашăкĕ çăка чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10 минут пиçĕхтермелле, сăрăхтармалла. Çĕрлене хирĕç вĕрилле ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Бронхит, типĕ ÿслĕк

Вĕтетнĕ типĕ çăка чечекне, упа çырлине /ягоды бузины черной/, эмел шур курăкĕн /шалфей лекарственный/ тата хăмла çырлин çулçисене пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 250 миллилитр шыва ямалла. Хупăлчапа витсе 1 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Каçхине çывăрма выртас умĕн ăшăлла ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Ангина

Вĕтетнĕ типĕ 2 пай юман хуппине 1 пай çăка чечекне е 3 пай эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекĕпе 2 пай çăка чечекне хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыв ямалла, вăйсăр çулăм çинче 5 минут пиçĕхтермелле, сăрăхтармалла. 1-2 чей кашăкĕ пыл хушнă ăшă шĕвекпе пыра пĕрремĕш кун – кашни сехетре, малалахи кунсенче 4-5-шер хут чÿхемелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Хÿтлĕх

Вĕтетнĕ типĕ çăка, эмел курăкĕн чечекĕсене, шăлан çырлине, чĕрĕ е типĕ лимон хуппине пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 1 чей кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 10 минут лартмалла. Грипран хÿтĕленме кунне 3 хут апатчен 15 минут маларах стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ăшăлла ĕçмелле. Виçĕ эрне сипленмелле, унтан икĕ-виçĕ эрне тăхтамалла та тепĕр курс пуçламалла.

Шута илме! Çăка чечекĕпе юн çăраласси япăх чухне, чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсем аптратсан, ача кĕтекен хĕрарăмсен сиплеме юрамасть.

КИВИ – ЧЕМПИОН

Тутлă, техĕмлĕ киви – С витамин виçипе чемпион. Унсăр пуçне вăл антиоксидант витĕмĕпе палăрса тăрать, чĕрене пулăшать, çăва ирĕлтерет, юн пусăмне йĕркене кĕртет, организмран япăх холестерина кăларать.

Ÿслĕк аптратать

Икĕ кивие вĕтĕрех вакламалла. Пĕр чĕптĕм корица порошокĕ тата пĕр чей кашăкĕ пыл хушмалла. Витамин салатне кашни каç çывăрма выртас умĕн çимелле. Курс – сываличчен.

Иммунитета вăйлатма

Тăватă кивие вакламалла, кунжут вăрри кăштах сапмалла. Теркăланă чĕрĕ имбĕр тымарĕ 1 чей кашăкĕ, çур чей кашăкĕ корица порошокĕ, вĕтетнĕ чĕрĕ 2 чей кашăкĕ пĕтнĕк /мята/ çулçи хушмалла. Пылак мар йогурта ярса пăтратмалла. Çак апата кашни кун 2 эрне çимелле.

Чир хыççăн

1 стакан кефира вĕтетнĕ 1 киви тата теркăланă 3 кишĕр ярса пăтратмалла. 1 чей кашăкĕ пыл хушмалла. Иккĕмĕш ирхи апат вырăнне ĕçмелле. Курс – 2 эрне.

Тăм илсен

Хуппине тасатнă пĕр кивие вĕтетмелле, 1 чей кашăкĕ олива çăвĕпе хутăштармалла. Сиенленнĕ ÿте кунне темиçе хут сĕрмелле.

Юрамасть: вар-хырăм чирĕсем вĕрĕлни, хырăмлăх сĕткенĕн йÿçеклĕхĕ пысăк, варвитти, аллерги.

ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
11.01	– 5	– 10
12.01	– 5	– 10
13.01	– 4	– 8
14.01	– 4	– 7
15.01	– 3	– 7
16.01	– 7	– 12
17.01	– 8	– 11

Асанне çÿпçи

ШĂНСА ПĂСĂЛСАН

Шăнса пăсăлсан, бронхит, ангина аптратсан сипленнĕ чухне усă курмалли темиçе рецептпа паллаштаратпăр.

- Теркăпа хырнă 1 стакан хĕрлĕ кăшмана 1 апат кашăкĕ 6 процентлă уксуспа хутăштармалла. 4 сехет лартмалла та пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. Унпа пыра кашни ир чÿхемелле. Сĕткене каçхине хатĕрлемелле, холодильнике лартмалла. Ирхине пыра чÿхес умĕн ăшăтмалла.
- 1 апат кашăкĕ панулми уксусне çур стакан шыва ямалла. Ăшă шĕвекпе пыра кунне темиçе хут чÿхемелле. Панулми уксусĕ килте хатĕрлени те, лавккара туянни те юрать.
- Çур лимона хуппипех вĕтĕ вакласа тата вăтам 7-8 шăл ыхрана вĕтетсе çур литр банкине хумалла. Вĕресе сивĕннĕ шыв ямалла. 4 куна холодильнике лартмалла. Лимонпа ыхрана кăларса илмелле мар. Кунне пĕрре апатчен 20 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле, пĕчĕкрех ачасене 1-ер десерт кашăкĕ ĕçтерме юрать. Банкăри шĕвек сахаллансан çĕнĕ виçе хатĕрлемелле. Сиплĕ шĕвеке çуркуннеччен, грипп эпидемийĕ иртиччен, ĕçмелле. Анчах вар-хырăм чирĕсемпе аптракансене вăл юрамасть.
- Ахаль чей вырăнне хăмла çырлин е çĕр çырлин çулçисенчен пĕçернĕ чейсен лайăх. Хăмла çырлин çулçин чейне бронхит, пневмони чухне ĕçеççĕ, унпа пыра чÿхеççĕ. Вăл температура ÿссен те, ОРЗ чухне те усăллă, тар вăйлă хăвалать. Çĕр çырлин çулçи С витаминпа çырлинчен пуянрах. Çавăнпа ăна типĕтсе хатĕрлеççĕ, хĕлле унран витамин чейĕ хатĕрлеççĕ. 2 апат кашăкĕ çулçа тин вĕренĕ 2 стакан шыва ярса 1 талăк лартмалла. Çÿлте асăннă чирсемпе аптрасан тата чĕре таппи хăвăртлансан кунне çуршар стакан ĕçмелле.

Шупашкар хулин иккĕмĕш больницинче пултаруллă специалист чылай. Çак шутра сиплев учрежденийĕн пĕтĕмĕшле врач практикин 1-мĕш участокĕнче ĕçлекен Татьяна Большакова çемье тухтăрне те палăртмалла. Вăл Чăваш патшалăх университетĕнче аслă пĕлÿ илнĕ, сывлăх сыхлавĕнчи стажĕ вунă çулпа танлашать. Пациентсем Татьяна Валерьевнăна тимлĕ, яваплă пулнăшăн, витĕмлĕ пулăшма тăрăшнăшăн хисеплеççĕ.

Сăнÿкерчĕке больница сайтĕнчен илнĕ.

Шута илме

ЧĔРКУÇÇИ ВАЛЛИ

Артроз аптратсан ыратакан сыпă çине краççын-супăнь аппликацийĕ хуни пулăшать. Çемçе пусма татăкне таса краççынра йĕпетмелле те пăрса илмелле. Пусмин нÿрĕ пултăр, анчах унран краççын тумласа ан тăтăр.

Пусма татăкĕн пĕр енне хуçалăх супăнĕ йăлтăртатакан сий пуличчен сĕрмелле, çав енĕпе чирлĕ сыпă çине хумалла. Супăнь сийĕ краççын пăсланса пĕтесрен хÿтĕлет, çавна май ăна ÿт лайăх сăрăхтарса илет. Çиелтен клеенкăпа витмелле, ăшă шарфпа чĕркесе çыхмалла.

Аппликаципе çур сехетрен кая мар выртмалла, чăтма пултарсан 3 сехет те выртма юрать. Чи кирли, кăштах чĕпĕткеленине тата ăшă пынине кăна туймалла.

Ыратнинчен чылайлăха хăтăлма 1-4 кунлăх тăхтавсемпе 5 процедура тумалла. Ку малтанхи процедура хыççăн ÿт мĕнле пулнинчен килет.

ĂШĂ ТУМЛАМ

Хăлха шыççан, тулаш отитран, хура тирек /черный тополь/ папкинчен хатĕрленĕ тумлам сывалма пулăшать.

50 грамм хура тирек папкине /аптекăра туянма пулать, шăпах çак виçепе сутаççĕ/ çур литр тип çăва ямалла. 2 кун ăшă вырăнта лартмалла. Сăрăхтармалла та сулхăн вырăна лартмалла. Кунне пĕрре кашни хăлха шăтăкне 4-6-шар тумлам ямалла. Курс – ыратни, шыçни иртиччен.

Шута илме: çак çупа экземăран, псориазран, ревматоидлă артритран сипленнĕ чухне те усă курма юрать.

ХĂМЛА МАÇĔ

Хулпуççи нервĕсем шыçсан /плексит/ ыратакан вырăна сăтăрма маçпа тата настойкăпа усă кураççĕ. Вĕсемпе пĕр эрнелĕх курссемпе сывлăх лайăхланиччен сипленмелле.

Маç. Порошок пуличчен вĕтетнĕ типĕ хăмла пучахне вазелинпа 1:4 шайлашупа хутăштармалла. Маçпа ыратакан вырăна кунне темиçе хут сăтăрмалла.

Настойка. Черетлесе сăтăрма çĕмĕртĕн типĕ хуппине шурă эрехпе 1:5 шайлашупа хутăштармалла. Тĕттĕм вырăнта икĕ эрне лартмалла, кашни кун силлесе илмелле. Вăхăт çитсен сăрăхтармалла. Ыратакан вырăнсене кунне 2 хут сăтăрма усă курмалла.

Халăх медицини

ЙĔТĔН ВĂРРИПЕ ÇĔРУЛМИ СĔТКЕНĔ

Халăх медицини хырăмлăх язви вĕрĕлнинчен çĕрулми сĕткенĕпе сипленме сĕнет. Сĕткене кашнинчех çĕнĕрен хатĕрлемелле.

Лайăх çунă хĕрлĕ сорт çĕрулмине хуппипех теркăпа хырмалла е аш арманĕпе авăртмалла. Унтан темиçе сий марля витĕр пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. Кунне 2 хут апатчен 30 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 3-5 эрне.

Ăна кĕркунне тата çуркунне язва чирĕ вĕрĕлесрен хўтĕленме те ĕçеççĕ. Унсăр пуçне çĕрулми сĕткенĕ кăкăр хĕртнине, вар хытнине, ыратнине иртерет. Диетăпа тата эмелсемпе сипленнĕ вăхăтрах курăксен шĕвекĕпе усă курни ырă витĕм кўрет. Уйрăм ўсен-тăран тата курăк пуххисен шĕвекĕсене пĕчĕк виçесемпе апат хыççăн 2 сехетрен, çĕрлене хирĕç тата ыратсан çĕрле те ĕçмелле.

Йĕтĕн вăрри. Тўнĕ 2 апат кашăкĕ вăрра тин вĕренĕ 1,5 стакан шыва ямалла, кунĕпех лартмалла та сăрăхтармалла. Каçхине çывăрма выртас умĕн тата çĕрле çуршар стакан ĕçмелле. Тепĕр каç валли çĕнĕрен хатĕрлемелле.

Пахча салачĕн сĕткенĕ. Лайăх çунă çулçăсене аш арманĕпе авăртмалла. Темиçе сий марля витĕр сĕткенне юхтармалла. Апатсен хушшинче тата çĕрлене хирĕç çуршар стакан ĕçмелле. Çакăн пек шĕвек те хатĕрлеме пулать: вĕтетнĕ 2 апат кашăкĕ салат çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Каçхине çывăрма выртас умĕн тата ыратсан çĕрле 1-ер стакан ĕçмелле.

Тупăлха /гаволга/ чейĕ. 15 грамм чечеке тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, 20 минутран пыл хушмалла. Кунне темиçе хут апат хыççăн çур-пĕр сехетрен тата çĕрлене хирĕç çуршар-пĕрер стакан ĕçмелле.

Сар çип ути /зверобой/ шĕвекĕ. 1 апат кашăкĕ чĕртавара тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 10 минута вĕрекен шыв мунчине лартмалла. Кунне 4-6 хут апат умĕн 1-2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Эмел курăкĕн /ромашка лекарственная/ шĕвекĕ. 2 апат кашăкĕ чечеке тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут выç хырăмла тата çĕрлене хирĕç чĕрĕкшер стакан ăшăлла ĕçмелле.

Хур урин /лапчатка гусиная/ шĕвекĕ. 6 апат кашăкĕ курăка тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла. 10 минута вĕрекен шыв мунчине лартмалла. Кунне 5-6 хут апатчен 1 сехет маларах тата çĕрлене хирĕç çуршар стакан ăшăлла ĕçмелле.

Çут çанталăк парни

ТĔЛĔНМЕЛЛЕ СИПЛĔ ÇЫРЛА

Сăмах хура çырла /черника/ пирки пырать. Ăна чĕрĕлле те, типĕтсе те, шăнтса та, варени пĕçерсе те çиме юрать. Паха çырла пире тĕрлĕ чиртен çулталăкĕпех хўтĕлет.

Хура çырла бактерисене хирĕçле витĕмне пула шăнса пăсăлнипе пусăланнă чирсенчен сипленме пулăшать. Юнри сахăр шайне чакарать, хырăмлăх сĕткенĕн йўçеклĕхне ўстерет, апат ирĕлессине, япаласен ылмашăнăвне лайăхлатать. Вăл куç çивĕчлĕхне те лайăхлатать теççĕ. Тĕрĕссипе, С витамин нумайăшне кура куç сетчаткин юн тымарĕсене çирĕплетме витĕм кўрет.

Типĕтни

Сывлăха çирĕплетме типĕ çырлана шывра ислетсе ирхи апата тăпăрчăпа, чейпе, мороженăйпа е хăйне кăна çиме юрать. Çакна шута илмелле: типĕтнĕ хура çырла чĕрри пек мар, хытаракан витĕмпе палăрса тăрать. Çавăнпа вар хытакан çынсен ăна çимесен лайăх.

Ангина, стоматит

Типĕ 1-2 чей кашăкĕ çырлана тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 15 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле е пыра чўхеме усă курмалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Куç валли

Куç сетчаткин юн тымарĕсене çирĕплетме 1 стакан типĕ çырлана термоса тин вĕренĕ 1 стакан шывпа пĕрле ямалла. Çĕр каçа лартмалла, ирхине сăрăхтармалла. 1 чей кашăкĕ пыл хушмалла. Тўрех ĕçсе ямалла. Курс – 2 эрне.

Шăнтни

Шăнтнă кирек мĕнле çырла та типĕтнине çитеймест, мĕншĕн тесен шăнтнă-ирĕлтернĕ чухне пăр кристалликĕсем усăллă япаласемлĕ клетка тытăмĕсене япăх витĕм кўреççĕ.

Çырлана майĕпен ирĕлтермелле те нимĕрленме памасăр тўрех çимелле.

Метеоризм чухне

Метеоризм аптратнă чухне апат ирĕлессине лайăхлатма шăнтнă 3 чей кашăкĕ хура çырлана ирĕлтерсе тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 15-20 минутран сăрăхтармалла. Кунне пĕрре ирсерен апат ирĕлесси лайăхланиччен ĕçсе пурăнмалла.

Юрамасть: уйрăм çыннăн организмĕ йышăнманни, хырăм ай парĕн тата ват çулĕсен чирĕсем.

Паха шĕвек

БРОНХ АСТМИНЧЕН

Бронх астми аптратсан сиплĕ буквицăран шĕвек хатĕрлесе ĕçни чире парăнтарма пулăшать.

Каçхине эмальленĕ кастрюле çур литр шыв ямалла. Вĕтетнĕ буквица курăкĕ 2 апат кашăкĕ хушмалла. Вĕреме кĕртмелле те вăйсăр çулăм çинче 7 минут пĕçермелле. Çулăм çинчен илсен савăта ăшă чĕркесе ирччен лартмалла. Ирхине сăрăхтармалла.

Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 150-шар миллилитр ĕçмелле. Курс – пĕр уйăхран кая мар.

Витĕмлĕ

ĂВĂС ТАÇТА ТА ЎСЕТ

Ăвăс хуппине сиплев валли хатĕрлесси ансат – çак йывăç таçта та çитĕнет. Тата хуппине аптекăра та сутаççĕ. Вăл çав тери усăллă, темĕнле чиртен те пулăшать.

Пўрен, сыпăсен шыçă чирĕсем, диабет, гастрит, панкреатит, шăнса пăсăлни.

Ăвăсăн тўпелесе тултарнă 1 апат кашăкĕ типĕ хуппине çур литр шурă эрехе ямалла. Вĕреме кĕртмелле те вăйсăр çулăм çинче çур сехет пиçĕхтермелле. Çулăм çинчен илсен савăта ăшă чĕркесе 6-8 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апатсен хушшинче чĕрĕкшер стакан ĕçмелле. Курс – 2 уйăх. Пĕр уйăх тăхтамалла та тепĕр курс ирттермелле.

Ўт-пў температури ўсни, ангина, бронхит.

- Вĕтетнĕ типĕ 5 апат кашăкĕ хуппа çур литр шурă эрехе ямалла. Банкăна хупăлчапа çăтă хупмалла. 2 эрне тĕттĕм вырăнта лартмалла, кашни кун силлесе илмелле. Кунне 3-4 хут апат хыççăн 1-ер десерт кашăкĕ ĕçмелле. Курс – 1 эрне, пĕр уйăх тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле.
- Ăвăсăн вĕтетнĕ типĕ хуппине, çулçине, папкине пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Вăйсăр çулăм çинче 1 сехет пиçĕхтермелле, илсен кăшт лартмалла та ăшăллах сăрăхтармалла. Апатсен хушшинче 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Çăпан, лишай, псориаз, экзема.

Маç. Ăвăсăн типĕ хуппине çунтармалла. Кĕле пĕр виçепе сысна ăш çăвĕпе /ун вырăнне нимĕн те хушман ача кремĕ илме юрать/ хутăштармалла. Сиенленнĕ ўте кунне 2-3 хут сĕрмелле. Маçа холодильникре упрамалла.

Шута илме: хăш чухне уйрăм çынсене юраманни те тĕл пулать.

Тимлĕх

КАКАО ĔÇМЕЛЛЕ!

Хăшĕсем кофеин пур тесе какао ĕçмеççĕ. Анчах тĕпчевсем кăтартса панă тăрăх, гипертонипе аптракансене те какао ĕçме юрать иккен. Çак шĕвек юн пусăмне чакарма витĕм кўрет.

Кофеин пирки калас пулсан вăл – чейре икĕ хут, ирĕлекен кофере – ултă хут, авăртнă кофĕре тăхăр хут ытларах!

Çав вăхăтрах какаона ирхи апата пĕр чашăк ĕçсен кăна усăллă. Сăмах май, унпа сиплевре те усă курма пулать.

Иммунитета çирĕплетме. 5 апат кашăкĕ какао порошокне тин юхтарнă 3 апат кашăкĕ алоэ сĕткенĕпе, 100 грамм услам çупа тата стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ пылпа хутăштармалла. Холодильникре упрамалла. Ирхи апат умĕн 1 апат кашăкĕ хутăша 1 стакан вĕри сĕтпе сыпса çимелле. Курс – 2 эрне.

Ўслĕк, бронхит. 200 грамм сысна ăш çăвне тата 250 грамм услам çăва шыв мунчинче ирĕлтермелле. Алоэн вĕтетнĕ пысăк 5 çулçине /малтан холодильникре пĕр эрне тытмалла/, 250 грамм пыл тата 1 апат кашăкĕ какао хушса лайăх пăтратмалла.

Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ çимелле. Холодильникре упрамалла. Шăнса пăсăлнипе пулакан чирсен тапхăрĕнче профилактика тĕллевĕпе кунне 2-3 хут 1-ер апат кашăкĕ çиме юрать.

Юрамасть: сахăр диабечĕ, варвитти, атеросклероз, тĕп нерв тытăмĕн, пўре чирĕсем, подагра, хырăмлăх сĕткенĕн йўçеклĕхĕ пысăк, аллерги.

Çўç тăкăнсан. 1 апат кашăкĕ какао порошокне, 1-ер чей кашăкĕ куршанак /репейное/ çăвне, кефира, 1 çăмарта саррине хутăштармалла. Маскăпа çўç тымарĕсене сăтăрмалла, пуçа полиэтилен пленкăпа витмелле, ăшă тутăр çыхмалла. Пĕр сехетрен шывпа çуса тасатмалла. Курс – эрнере икшер маска. Пĕтĕмпе 10 маска пулмалла.

СЫПĂ ЧИРЛĔ ПУЛСАН

- Ревматизм чухне ыратнине ирттерме чирлĕ сыпăсене çĕрлене хирĕç теркăланă чĕрĕ çĕрулмипе чĕркемелле, çыхăпа çирĕплетмелле. Процедурăна кун сиктерсе тумалла. Сиплев курсĕ – 2-3 эрне.
- 200 грамм апат тăварне 100 грамм горчица порошокĕпе пĕрле пăтратмалла. Хăйма пек пулмалăх тасатнă краççын хушмалла. Маçпа чирлĕ сыппа çĕрлене хирĕç сăтăрмалла.
- Пилеш курăкĕн /пижма/ 80 грамм çулçине чечекне 1 литр типĕ эрехе /сухое вино/ ямалла. 2 эрне лартмалла та сăрăхтармалла. Артритпа, полиартритпа чирлесен кунне 3 хут апат хыççăн çуршар стакан ĕçмелле.
- Чĕрĕ çăмарта саррине, скипидара, панулми уксусне пĕр виçепе илсе хутăштармалла. Çак хутăшпа сыпăсене каçхине çывăрма выртас умĕн сăтăрмалла. Çиелтен бинтпа çыхмалла, ăшă тутăрпа чĕркемелле. Процедурăна кун сиктерсе тумалла. Курс - ыратни иртиччен.

МАТТУРСКЕРĔМ МАНĂН

АШШĔ-АМĂШНЕ ПУЛĂШМА

Сăлтавĕ пур

МĔНШĔН ЫРАТАТЬ?

Хăш чухне ачасем кăкăрта ыратни пирки калаççĕ. Чи малтанах амăшĕ чĕре аптратать пулĕ тесе шухăшлама пуçлать. Анчах ку ачасен сайра тĕл пулать. Çапах кăкăрта ыратнипе тимсĕр пулма юрамасть. Сăлтавне шырамалла.

● Вăй-хал ĕçĕ е апат хыççăн ачан айăкра кĕске вăхăт /1-2 минут/ ыратса илет. Ку диафрагма мышцисем тăсăлнипе çыхăннă тесе палăртаççĕ. Çак сăлтавпа ыратнине ирттерме чарăнса тăни тата кăштах канни çителĕклĕ. Ача тăташрах, тарăн мар сывласан ыратни хăвăртрах иртет. Е малалла пĕшкĕнсе алăсемпе чĕркуççисенчен тĕревленни те усăллă.

Айăкра ыратни ачана час-часах канăçсăрлантарсан вăй-хал ĕçĕ тăвассине сахаллатмалла тата апатланăва тĕрĕс йĕркелемелле. Ачана сĕтел хушшинче ытлашши çисе лартма, пĕр сăтăркккăпа шĕвек нумай ĕçме памалла мар.

● Кăкăрта нервсем пăсăлсан та ыратма пултарать. Ку чĕрепе пачах çыхăнман. Психологи стресне пула ыратни вырăнтан вырăна куçать. Анчах çакăн пек мĕншĕн ыратнине палăртма çăмăл мар. Çавăнпа кардиологпа канашлани пăсмасть. Стреса пула ыратнине лăплантаракан курăксен – кушак курăкĕн /валериана/, чĕре курăкĕн /пустырник/ – шĕвекĕсем ирттереççĕ.

● Ача хăвăрт ÿсни те кăкăрта ыратнин сăлтавĕ пулма пултарать. Кăкăр кăшкарĕн икĕ енче айăк пĕрчисем тăрăх ыратать. Хусканнă вăхăтра та, каннă вăхăтра та ыратать. Ыратнинчен пулăшакан эмелсем ĕçсен 2-3 кунран иртет.

● Кăкăрта ыратнин сăлтавĕ мышцăсене туртăнтарни е айăк пĕрчисен хуçăлни пулма пултарать. Вылянă чухне, спорт занятийĕсенче ачасем час-часах аманаççĕ. Анчах хăш чухне тÿрех ыратмасть, кăштах вăхăт иртсен кăна палăрать. Ялан ыратса тăрать тата хускалсан, ÿсĕрсен, тарăннăн сывласа илсен ыратни вăйланать. Сиенленнĕ вырăна хыпашласа пăхни те ыратарать. Çак тĕслĕхре травмпункта каймалла. Унта ачан кăкăрне рентгенпа тĕрĕслеççĕ.

●Апат ирĕлтерекен органсем чирлĕ пулсан та ачан кăкăрта ыратма пултарать. Çак тĕслĕхре яланах кăкăр хĕртет, çăварта йÿçĕ тăрать. Хырăмлăх ыратсан пуçа çÿлерех хурса çывăрни тата гастроэнтеролог тĕрĕслев хыççăн çырса панă диетăна пăхăнни, эмел ĕçни пулăшаççĕ.

● Ачан температура ÿснĕ, ÿслĕк аптратнă чухне кăкăрта ыратать-и? Тухтăра часрах чĕнмелле. Ÿпке шыççи часчасах çаплă пуçланать. Сăлтавне пĕлме кăкăра рентген тумалла. Ыратни антибиотикпа сипленнĕ хыççăн иртет.

● Чĕре ыратни. Ку ачасен сайра тĕл пулать. Çак тĕслĕхре ялан тенĕ пекех сывлăш пÿлĕнет, чĕре сикет, хăш чухне пуç çаврăнать, куçра тĕттĕмленет, тăн çухалма пултарать. Приступ вăхăтĕнче ача шурса каять, тутипе чĕрнисем кăвакараççĕ. Кардиологран пулăшу ыйтмалла.

Психолог канашĕ

ЫТЛА ÇИРĔП ЫЙТСАН ТА

Ача суять пулсан мĕн тумалла-ха? Аслисен çак лару-тăрăва яланах хатĕр пулмалла, хăйсене тĕрĕс тытмалла.

Ача улталама пултаракан пĕр евĕр темиçе сăлтав пур. Чи пĕчĕккисем улталаççĕ теме те çук, вĕсен фантази анлăшĕ питĕ пуян. Ача çĕнĕ тĕнчепе паллашать. Хальлĕхе вăл амăшĕ каласа панă юмахсене тата мультиксене кăна пĕлет-ха, вĕсенче вара пĕтĕмпех шухăшласа кăларнă. Çавăнпа ача хăй хăрушă историе лекни е кама та пулин пулăшни çинчен каласа пама пуçласан суйиневаскасах тÿрре кăларма ан хăтлан. Малтан вăл мĕншĕн суйнине ăнланма тăрăшăр.

Пĕлсех суйнин йăлана кĕнĕ сăлтавĕсем:

● ачасем тимлĕх, хăйсене мухтанине, юратнине палăртасса кĕтеççĕ;

● ачасем хăйсен айăпне пытарасшăн е явап тыттарасран пăрăнасшăн;

● ачасем çапла майпа аслисене хирĕç тăнине палăртаççĕ.

Ашшĕ-амăшĕ ачаран ытла çирĕп ыйтни час-часах тĕл пулать. Ача вара суйма е хăйĕн мĕнле те пулин айăпне пытарма хăтланать. Çавăнпа çемьере ырă, ăнлануллă хутшăнусем пулни пĕлтерĕшлĕ. Ку – лайăх ача ÿстерме пулăшакан условисенчен пĕри.

Ашшĕ-амăшĕн ăшши çитмен ачасем аслисене тарăхтарас тесе юри суйма пултараççĕ. Çак тĕслĕхсен тăташах пулсан аслисен ачапа хутшăнусене часрах лайăхлатма тăрăшмалла. Унсăрăн ачăра "çухататăр".

СĔТ ÇИТЕЛĔКСĔР

Кăкăр ĕмĕртекен амăшĕн сĕт çителĕксĕр пулсан килти çак мелсемпе усă курни лару-тăрăва йĕркене кĕртме пулăшать.

● 2 стакан сивĕ шыва 1 апат кашăкĕ укроп вăррипе ешĕлне ямалла. Вăйсăр çулăм çинче 2 минут вĕретмелле. Илсен 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 4-5 хут çуршар стакан вĕрилле ĕçмелле.

● Энĕç /тмин/ чейĕ аван. Вĕтетнĕ 1 чей кашăкĕ вăррине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, савăта ăшă чĕркесе 10 минут лартмалла. Сăрăхтармалла. Пĕчĕк сыпкăмсемпе икĕ сăтăрккăпа ĕçсе ямалла.

● Апата ешĕл базиликпа укроп хушмалла.

● Утмăлтуратăн /синий василек/ хĕрринчи чечекĕсене 2 апат кашăкĕ илсе тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут çуршар стакан ĕçмелле.

ПИЧĔПЕ СĂМСИ ХĔРЕЛНĔ

● Урама тухма хатĕрленнĕ чухне малтан хăвăр тумланăр, унтан ачана тăхăнтартăр. Пичĕпе сăмси хĕрелни – сывлăх палли. Пит шăнасран ун патне юн пымалла. Ача шăннине сăмсипе алă лапписем тăрăх пĕлме пулать. Вĕсем сивĕ пулсан – киле кайма вăхăт.

● Урамра питĕ сивĕ чухне те ачан çăварне шарфпа е тутăрпа хупламалла мар. Ку ачана шăнса чирлеттерме пултарать. Урама тухас умĕн ачан сăмсине тасатсан лайăх. Сывлăш температури 15 градусран сивĕрех чухне организм кĕске вăхăтлăха иммунитет чакнипе бактерисемпе вируссене çĕнтерейми пулать. Енчен те ача кăштах шăнса пăсăлнă е çул çинче вирус çаклатнă пулсан вăл чирлеме пултарать.

● Шăнса пăсăласран хÿтĕлеме сивĕ сывлăша тухиччен 15-20 минут маларах ачана пÿлĕм температурилле шыв ĕçтермелле. Çак мелпе температура ылмашăнăвне хатĕрлеме пулать. Сăмах май, пырти температура 37 градус, пÿлĕмри шыв температури 20 градус ăшă. Хăвăрăн та шыв ĕçсе тухмалла.

ХĂЙ ÇИСЕН ЛАЙĂХ

Пĕчĕк ачана апата кашăкпа хыптарса ларни вăл тăраннипе тăраннинне палăртма май памасть. Çавăнпа амăшĕсем тĕпренчĕкĕсене ытлашши çитереççĕ. Çирĕплетсе панă тăрăх, хытă апата хăйсем тĕллĕн çиекен ачасем апатланура нихăçан та виçерен иртмеççĕ.

ХĔРТНĔ САХĂР

Çăварĕ шыççан /стоматит/ ача валли хĕртнĕ сахăртан карамель хатĕрлемелле. Пĕр кашăк сахăр çине кăштах шыв тумлатмалла. Кашăка усă çулăм çийĕн тытса сахăра хĕртмелле. Сахăр ирĕлсе хăмăрланать. Ăна ачана канфет пек ĕмтермелле.

УПА КĔПÇИПЕ

Пĕчĕк ачан /4 çултан аслăрах/ аппетит çук пулсан упа кĕпçи /дягиль лекарственный/ пулăшать. Упа кĕпçин 1 чей кашăкĕ тымарне тин вĕренĕ 150 миллилитр шыва ямалла, 10 минутран сăрăхтармалла. Ачана çак чейе апат умĕн ĕçтермелле.

МЕЛИССА ЧЕЙĔ

Ача япăх çывăрса каять-и? Çывăрма выртас умĕн ăна мелисса чейĕ ĕçтерĕр. 1 апат кашăкĕ мелисса çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, савăта хупăлчапа витсе 10 минут лартмалла. Сăрăхтармалла, сивĕтмелле.

АСЛИ КĔВĔÇЕТ...

Çемьери аслă ача кĕçĕннине кĕвĕçни час-часах тĕл пулать. Паллах, халь ăна ашшĕ-амăшĕ пĕчĕккишĕн тата ытларах тăрăшнă пек туйăнать. Ку – уншăн çăмăл мар.

Ашшĕ-амăшĕн çакна шута илмеллех, аслипе хăйĕнпе кăна хутшăнма та вăхăт тупмалла /тĕслĕхрен, каçхине çывăрма выртас умĕн кĕнеке вуласа памалла е ачапа усăлса çÿремелле/.

Аслине ăна юратни çинчен час-часах каламалла, юратнă аслă ывăлăм е хĕрĕм тесе чĕнмелле, ачашламалла.

Хăш чухне ачана вăл та пĕчĕк пулнине туймашкăн май туса памалла, вăл сирĕнпе пĕчĕкки пекех выляма, чупма-тĕпĕртетме пултартăр.

Ачасене пĕр-пĕринпе: "Хĕрачасемпе çăмăлрах, вĕсем итлеççĕ, эс вара...",– тенĕ евĕр сăмахсемпе танлаштарасран асăрханăр.

Çак ансат сĕнÿсене шута илсен асли кĕçĕннине кÿрентересрен лăпкăнах сыхланма пулать. Ÿссе пынă май ачасене хутшăнăвĕсене хăйсене йĕркелеме, туслашма ирĕклĕх ытларах кирлĕ.

Ан сиенле

КĂТĂКЛАНИ ВЫРĂНСĂР

Ачасем пурте кăтăкланине çав тери килĕштереççĕ тесе шухăшлатăр-и? Ун пек мар çав.

Пĕрисем чăнах çакна илĕртÿллĕ вăйă евĕр йышăнаççĕ, ахăлтатсах кулаççĕ, аслисене татах кăтăклама ыйтаççĕ. Теприсем вара пачах юратмаççĕ. Кулнă май ача хăйĕн кĕлеткине итлеттерейми пулать, унăн ал-ури вăйсăрланать. Унăн "чарăн" тесе хăйне асапла‌нтараканран хăтăлма вăйĕ те çитмест. Тĕпчевсем кăтăклани сиенсĕр пулманнине çирĕплетсе панă. Малашлăхра вăл ют сĕртĕнÿсенчен шикленес туйăма аталантарма пултарать. Кăмăллă сĕртĕнÿ те япăх туйăмсем çуратать. Çавăнпа урăх вăйăсем суйлăр. Тĕслĕхрен, хăваласа чупмалла, пытанмалла выляма, ачана çурăм е ĕнсе çине лартса ярăнтарма пулать. Çак вăйăсем сире те, ачана та савăнăç кÿрĕç.

Тимлĕх

СЕХЕТ ТĂРĂХ ПУРĂНАТПĂР

Ăсчахсем талăкăн хăш вăхăтĕнче операцие выртсан, хăçан экзамена хатĕрленсен, хăçан спорт тренировки ирттерсен лайăхраххине тĕпчесе пĕлнĕ. Çавăн пекех – чĕре чирлĕ çынсен ирхи ултă сехетре мĕншĕн асăрхануллăрах пулмаллине те.

9-11 сехетсенче прививка туни талăкăн ытти тапхăрĕнчипе танлаштарсан чылай витĕмлĕрех. Çакăн хыççăн çын хăйне чылай çăмăлрах туять. Ăсчахсем прививка валли чи ăнăçсăр вăхăт 15-17 сехетсем тесе палăртаççĕ. Вĕсем çакна иммун тытăмĕ ирхине нихçанхинчен те активлăрах пулнипе ăнлантараççĕ. Каярахпа вăл "çывăрса кайма" пуçлать.

6 сехетре статистика тăрăх ытти вăхăтринчен чылай тăтăшрах чĕре приступĕ, инсульт, инфаркт аталанаççĕ. Ăсчахсем çак пулăма юн пусăмĕ час-часах ирсерен ÿснипе, юн тымарĕсем ытти вăхăтринчен патракраххипе ăнлантараççĕ. Чĕре чирлĕ пулсан кирлĕ эмелсене кравать çывăхĕнчех тытмалла, юнашарах – телефона та.

7 сехетре мигрень, çурăм ыратни, аллерги вĕрĕлни аптратма пултараççĕ. Çакна хальлĕхе усăмлă ăнлантарайманççĕ-ха. Çапах та эсир аллергипе е ревматизмпа чирлĕ пулсан будильнике ирхи 7 сехете мар, 8 сехете лартсан вырăнлăрах.

8 сехет – вăранма питĕ лайăх вăхăт. Ăсчахсем куна зарядкăран /сывлăх мĕнлине кура юрасан/ пуçлама сĕнеççĕ. Унсăр пуçне 8 сехет ача тĕвĕленмелли чи меллĕ вăхăт шутланать. Арçыннăн ар вăрлăхĕ ирхине нихăш вăхăтринчен те активлăрах.

9 сехет – операци ирттермелли чи лайăх вăхăт. 15 сехетрен пуçласа 17 сехетчен вара çакăн валли чи япăх вăхăт тесе палăртаççĕ.

10 сехет тĕлне пуç мими йĕлтах вăранса çитет. Çавна май ĕç проекчĕсене сÿтсе явма, экзамена хатĕрленме, пĕлтерĕшлĕ хыпара астуса юлма лайăх. Тĕпчевçĕсем палăртнă тăрăх, экзамен тытмалли чи лайăх вăхăт – 11-12 сехетсем. Çак тĕле астăвăм тата тимлĕх вăйланаççĕ.

12-13 сехетсене спорт валли уйăрмалла. Кăнтăрлахи апат хыççăн тата уйрăмах касхине ăсчахсем бассейна та, аэробикăна та çÿреме сĕнмеççĕ. Çакна организм çывăрма хатĕрленнипе ăнлантараççĕ.

14 сехетре тимлĕх кăштах чакать. Çак вăхăтра канма, кăштах тĕлĕрсе илме е ĕçрен, вĕренÿрен çур сехете те пулин уйрăлма сĕнеççĕ. Сăмах май, 18 сехет тĕлне вăй-хал каллех çĕнелет. Ăсчахсен шухăшĕпе шăпах çак вăхăтра пуçа чи ăслă шухăшсем кĕреççĕ.

19 сехет – кирлĕ эмелсене ĕçмелли чи лайăх вăхăт.

20-23 сехетсем – вар-хырăм ыратнипе аптракансемшĕн чи хăрушă тапхăр: гастрит вĕрĕлме пултарать. Каçсерен çивĕч аппендицит тĕслĕхĕ чи нумай пулнине палăртнă.

Ырă сĕнÿсем

ÇÛÇЕ ЧЕЙ ПУЛĂШАТЬ

Чей заваркипе çÿçе сиплеме те усă кураççĕ. Унра тĕрлĕ витамин, минерал, хытаракан япала нумай. Вĕсем çÿçе ÿсме пулăшаççĕ. Эфир çăвĕсем çирĕплетеççĕ, лĕкĕрен хÿтĕлеççĕ.

Тăкăнсан

1 чей кашăкĕ хура чейе /сарă çÿçлисен симĕс чей илмелле/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Сăрăхтармалла, чĕрĕк лимон сĕткенĕ хушмалла. 1 литр ăшă шыва ярса пăтратмалла. Шĕвекпе кунсерен çÿç тымарĕсене тата пуç ÿтне 10 кун сăтăрмалла. Пуçа çумалли вăхăт çитиччен чÿхемелле мар.

Çÿç хытах вăйсăрланнă, типсех кайнă пулсан лимон вырăнне эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ шĕвекĕ чĕрĕк стакан хушма юрать. Тин вĕренĕ 1 стакан шыва 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ чечек ярса çур сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Хутăшпа çÿç тымарĕсене кун сиктерсе сăтăрмалла.

Ытла çуллă

Хура чейĕн çăра шĕвекне /малтанхи рецептри пекех хатĕрлемелле/ пĕр шайлашупа юман шĕвекĕпе хутăштармалла. Тин вĕренĕ 1 стакан шыва вĕтетнĕ типĕ 1 апат кашăкĕ юман хуппи ярса вăйсăр çулăм çинче 15 минут пиçĕхтермелле, сăрăхтармалла. Хутăшпа çÿçе кашни çумассерен чÿхемелле.

Сарă çÿçлĕ çынсене ку меслет юрамасть, шĕвек çÿçе тĕксĕмлетет.

Лĕкĕ нумай

1 чей кашăкĕ хура чей заваркине /сарă çÿçлисем валли – симĕс чей/ чĕрĕк стакан шыва ямалла. Вĕреме кĕртмелле, вăйсăр çулăм çинче 2-3 минут лартмалла та сăрăхтармалла. 1-ер апат кашăкĕ чей шĕвекĕпе касторка çăвне хутăштармалла. Витĕмне вăйлатма А тата Е çу витаминĕсене пĕр-икĕ капсула хушма юрать.

Хутăша çÿç тымарĕсене тата пуç ÿтне сĕрмелле. 2 сехетрен шампуньпе çуса тасатмалла. Курс – эрнере 2-3 хут лĕкĕ çухаличчен.

УРА КĔЛИНЕ ЯКАТМА

- Ура кĕли çуркалансан çак меслет лайăх пулăшать. Литр банкине анăç курăкĕн /девясил/ вĕтĕ ваклана тымарне тултармалла. Çур литр шыв хушмалла. 20-25 кун лартмалла. Çак шĕвекпе ура кĕли çине компресс хумалла. Курс – 8 кун.
- Ура кĕлинчи шăмăран /шпора/ нашатырь спирчĕпе тата скипидарпа компресс хурса сипленеççĕ. Марльăна çак шĕвексенче черетпе йĕпетсе ура кĕли çине хураççĕ, компресс хучĕпе витеççĕ, чăлха тăхăнаççĕ.
- Сурана хăвăртрах ÿт илтерме маç хатĕрлеме пулать. Пĕчĕк çулăм çинче 2 пай олива çăвĕпе 1 пай таса пыл карасне вĕретмелле. Хутăша сивĕннĕ хыççăн банкăна хумалла. Сурана водород перекисĕпе тасатса илнĕ хыççăн çак маçпа сыхă хумалла.

КЕФИРТАН – МАСКА, ВАННА

Кефир диета апатланăвĕнче паха çимĕç пулнине кашниех пĕлет. Унсăр пуçне унпа ÿте, чĕрнене, çÿçе сыватма та усă кураççĕ.

Ÿте тасатма

Ăшă кефирта хытă алсана йĕпетмелле те ÿт-пĕве çавра хусканусемпе сăтăрмалла. Массаж ÿте кислородпа, активлă япаласемпе пуянлатать. Кефира вĕтĕ тинĕс тăварĕпе хутăштарсан ÿт валли питĕ паха скраб пулать.

5 апат кашăкĕ симĕс чейе вĕтетмелле, 3 апат кашăкĕ кефир хушса пăтратмалла. Кефира пите сĕрмелле, 15 минутран çуса тасатмалла. Маска ÿте шуратать, виселенесрен хÿтĕлет.

Чĕрне сийленет

Кефир ванни витĕмлĕ. Алăсене кефира 10 минута чикмелле. Процедурăна кашни кун тумалла. Темиçе кунранах чĕрне çирĕпленнине, ÿт шуралнине, якалнине, пиçĕлĕхĕ ÿснине асăрхатăр.

Çÿçе çирĕплетме

Çÿçе тăршшĕпех кефир сĕрмелле. Юн çаврăнăшне лайăхлатма пуçа массаж тусан лайăх. Унтан душ кĕмелли калпак тăхăнмалла та алшăллипе чĕркемелле. 20 минутран маскăна йÿçĕ шывпа /2 литр шыва 1 лимон сĕткенĕ е 1 апат кашăкĕ уксус ямалла/ çуса тасатмалла. Процедурăна эрнере 1-2 хут тумалла.

ÇĔРЛЕНЕ ХИРĔÇ ÇИМЕЛЛЕ

- Грипран, шăнса пăсăлнинчен. Çĕрлене хирĕç 1 стакан çутă сăрана пĕр касăк лимонран сĕткен юхтармалла. Пăтратмалла та тÿрех ĕçмелле. Ун хыççăнах хура çăкăр хыттине тăварпа тата пĕр шăл ыхрапа çимелле.
- Ÿслĕк пусланчĕ-и? 1 стакан сĕте вĕреме кĕртмелле, тасатнă пĕр сухан ярса 10 минут пĕçермелле. Шĕвеке кун тăршшĕнче пĕчĕк сыпкăмсемпе ĕçсе ямалла.
- Типĕ ÿслĕкрен. 1 стакан сĕте 5 финик тата 2 инжир ярса пĕçермелле. Типĕтнĕ çимĕçсене çимелле, сĕтне ĕçмелле.
- Пыр ыратсан. Çур килограмм сахăра, теркăланă 100 грамм хĕрене, 1 литр çутă сăрана, вĕтетнĕ çур килограмм лимона хутăштармалла, вĕрекен шыв мунчине лартса 1 сехет пĕçермелле. Шыв мунчинчен иличчен пĕрер чĕптĕм корицăпа гвоздика хушмалла.

Шĕвеке апат хыççăн икĕ сехетрен 50-шар грамм ĕçмелле.

- Сунасран. Мамăк тампона сырлан /облепиха/ çăвĕнче йĕпетсе сăмсапа карланкăн лăймака сийĕсене сĕрмелле.

Курс – сунас иртиччен.

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.

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

45.Лечение алкоголизма, табакокурения. Т.: 8 /8352/215345, 89199785855. Лиц. 5001001230 от 08.06.2007. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.

ТУЯНАТĂП КУПЛЮ

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

СУТАТĂП ПРОДАЮ

4.Немецкие ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА. Скидки. Гарантия. Замер, д-ка – бесплатно. **Т. 8987576652.**

«ХЫПАР» Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

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 10.01.2017 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 16 сехетре алă пуснă.
Тираж 3926. Заказ 25.

Реклама тексчĕсемпе пĕлтерÿсемшĕн вĕсене паракансем яваплă.