ХЫПАР
1998 çулхи пуш уйăхĕн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă
Сывлăх
12+
6 (771) №, 2014, нарăс /февраль/, 13
Хакĕ ирĕклĕ

Килти меслет

ГРИПП ЕРСЕН

Эмальленĕ кастрюле 1,2 литр сĕт ямалла, 4 техĕмлĕх гвоздика, çур чей кашăкĕ корица хушмалла. 3 хут вĕреме кĕртмелле те 1 чей кашăкĕ çăнăх пуличчен вĕтетнĕ импĕр хушса тӳрех çулăм çинчен илмелле.

Шĕвек кăштах сивĕнсен гвоздикăна кăларса илмелле, 3 чей кашăкĕ пыл е 4 апат кашăкĕ сахăр, 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ аçтăрхан мăйăрĕ ямалла. Лайăх пăтратмалла та каçхине çывăрас умĕн вĕри хутăша пĕчĕк сыпкăмсемпе ĕçмелле.

ШĂНТМА ЮРАТЬ

Сыпăсенче пухăннă тăвара хăйне евĕр хутăш кăларать. Чĕрĕк стакан шыва 1 чей кашăкĕ куркума ярса пăтратмалла, вĕреме кĕртмелле, 8 минут пĕçермелле. Паста ытла çăра пулсан кăштах шыв хушма юрать.

Çак вăхăтра 1 стакан сĕте вĕретмелле, унта 2 апат кашăкĕ тасатман йĕтĕн çăвĕ е шăратнă çу хушмалла. Сĕт тепĕр хут вĕреме кĕрсенех çулăм çинчен илмелле, куркума пастине тата тутă кĕмелĕх пыл хушмалла. Паха хутăша каçхине çывăрас умĕн тата ирхине выç хырăмла кăмăл тунă чухлĕ ĕçмелле. Куркума пастине малтанах хатĕрлесе шăнтмăшра упрама юрать. Кун пек вăл сиплĕхне 40 кун çухатмасть.

СĔТКЕННЕ ЮХТАРСА

Çамрăклăх эликсирĕ сывлăха лайăхлатма пулăшĕ, вăй-хал кĕртĕ. Аш арманĕпе 4 килограмм сельдерей тымарне, 400 грамм ыхрана, 8 лимона хуппипех /вăррисĕр/, 400 грамм хĕрен тымарне авăртмалла, 400 грамм пыл хушмалла. Кĕленче савăта е эмальленĕ кастрюле тултарса лайăх пăтратмалла. Анине марльăпа çыхмалла, 12 сехете – ăшă, 3 талăка сивĕ вырăна лартмалла.

Унтан пăчăртаса сĕткенне юхтармалла, кĕленчесене ярса сивĕтмĕше лартмалла. Кунне 3 хут апатчен 15 минут маларах 1-ер десерт кашăкĕ ĕçмелле. Хутăш пĕтиччченех сипленмелле.

ÇĔНĔ ХЫПАРСЕМ

■Раççейре пирус туртнинчен сивĕтекен вакцина хатĕрлес ĕç пырать. Вăл никотина пуç мимине лекме памасть. Çапла майпа сигарет киленĕç кӳми пулать, ун патне туртăм çухалать.

■Америка кардиологĕсен шухăшĕпе кофеинсăр кофе организмра япăх холестерин туса кăларассине хĕтĕртсе чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсене аталанма çул уçса парать. Çавăнпа ăна ĕçиччен йăлана кĕнĕ йĕркеллĕ кофе пĕр стакан ĕçсен лайăхрах.

■Францири диетологсем ытлашши виçерен хăтăлмалли меслет тупнă. Кашни кун 10-15-шер минут чĕрне вĕççĕн утмалла кăна иккен. Çакăн пек утни кĕлетке тӳрĕлĕхне упрама та пулăшать.

– Пите сивĕ чĕпĕтсен те урамран кĕрес килмест. Хамăрăн ялава чи çӳллĕ сăрт çине илсе хăпарар-ха – çилпе вĕлкĕшсе инçетренех курăнтăр.

Йĕрки пур

МУНЧАРИ СИПЛЕВÇĔ МИЛĔК

Милĕке тĕрĕс суйласа илсен тата усă курмалли йĕркене пăхăнсан унпа тĕрлĕ чиртен сипленме пулать. Паллах, пулăшакан çын кирлĕ.

✦Малтан милĕкпе ура тупанĕсенчен пуçласа пуç патнелле шăлса хăпараççĕ те каялла шăлса анаççĕ. Унтан çӳлелле вĕри сывлăша çĕклесе илеççĕ, тӳрех пилĕк çине хурса алăпа 1-3 çеккунт пусса тăраççĕ. Çак меслет компресс ятлă. Вăл радикулит чухне уйрăмах усăллă.

✦Пилĕк ыратсан «туртăнтарни» текен мел аван. Пилĕк çине икĕ милĕк хураççĕ те харăсах пĕрне – ура тупанĕ, теприне ĕнсе еннелле шуçтарса каяççĕ. Çак хуканусенех хул калаккисем тата чĕр куççисем тĕлĕнче тăваççĕ. Тата çак вырăнсене пылпа тăвар хутăшĕпе сăтăраççĕ.

✦Милĕке сывлăшра мар, ӳте перĕнтерсе куçармалла. Ӳте пĕçертет-и? Милĕке сивĕ шыва чиксе кăларăр.

✦Милĕк вĕçĕпе кĕлеткене пĕтĕмĕшле хăвăрттăн çатлаттарса тухаççĕ. Çак хусканăва çемçен шăлнипе вĕçлеççĕ.

✦Хыттăн çатлаттарни – вăйлăрах меслет. Милĕке çӳлелле çĕклесе вĕри сывлăша ярса илмелле те кĕлеткен пĕтĕм пайне 2-3 хут çапса илмелле. Çак хусканусене компресс меслетпе ылмаштарса тăмалла.

✦Çапăннине çапла вĕçлемелле: милĕк çулçисене çемçен пусăрăнтарса пĕтĕм кĕлеткене сăтăрса тухмалла.

«СЫВЛĂХ» ХАÇАТРАН ĂС ИЛ, ТĂВАН

Акросăвă

Сакăр вуннăра пулсан та
Ывăнма пĕлмест Ваçça.
Вăл вăр-вар кирек хăçан та,
Лаша пек ĕçлет, ваçка!
Ăнтарать йышра, килте,
Хăй ятне тытать çӳлте.
Халăхра ăна мухтаççĕ
Алли ылтăн пулнăран.
Çак çула çитсе ăстаçă
Ахлатса пĕрре курман...
Тĕлĕн: çул такăрламан
Районти сыватмăша.
Алкоголь те, никотин та
Нихăçан яман ăша.
Ăпăр-тапăра сивлет,
«**С**ывлăхран хакли çук»,-тет.
Илĕртет ăна ырри,
Лайăххи, çынсем урри...
Тусăмсемĕр, тĕслĕх илĕр
Ăнкаруллă Ваççаран.
Ватă çыннăн ăшă пилĕ
Ак мĕнле: «Сывлăх» вуласа тăрсан
Нишлĕ пулмăр нихăçан!»

Геннадий КУЗНЕЦОВ.

ШĔПĔН ÇУХАЛАТЬ

■ Шĕпĕне, мозоле чĕрĕ сухан сĕткенĕ сĕрмелле, хăй тĕллĕнех типме памалла.

■ Суханăн пĕчĕк касăкне 2 сехете уксуса ярса лартмалла. Унтан шĕпĕн çине хурса пластырьпе çирĕплетмелле.

■ Сухана теркăламалла, марля витĕр пăчăртаса сĕткенне юхтармалла, пылпа çурмалла хутăштармалла. Çĕрлене хирĕç шĕпĕн е мозоль çине хумалла, компресс хучĕпе витмелле, пластырьпе е бинтпа çирĕплетмелле. Хутăш питĕ хăватлă, çавăнпа ăна хуриччен шĕпĕн таврашĕнчи ӳте вазелин сĕрмелле.

■ Ура кĕлин ӳчĕ хытсан çĕрлене хирĕç чĕрĕ сухан касăкĕсем хурса çирĕплетмелле. Темиçе кун çапла сипленсен ӳт çемçелет.

	кăнтăрла	çĕрле
13.02	– 1	– 3
14.02	0	– 1
15.02	0	0
16.02	0	– 1
17.02	– 1	– 1
18.02	– 1	– 2
19.02	0	– 1

Нарăсăн 1-мĕшĕнчен — малтанхи хакпа

Хисеплĕ вулакансем! "Хыпар" Издательство çурчĕн 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
6 (771) №, 2014, нарăс (февраль), 13

Сăнаса пăхма

ПЫЛАК ЯЛАН ÇИЕС КИЛЕТ...

Пылак апат ÿт хушнине пĕлетпĕр-ха. Анчах ăна ялан çиес килет, хăвăра хăвăр ниепле те чарайма-стăр пулсан мĕн тумалла? Диетологсем çак туртă-мăн сăлтавне палăртса лару-тăрăва лайăхлатмалли мелсем сĕнеççĕ.

1. Сăлтавĕ – хром çителĕксĕрри.

Вăл глюкозăна юнран клеткăсене çитерме кирлĕ. Хром çителĕксĕр чухне ку ĕç тивĕçлĕ пулса пымасть, органсем апат кирлĕ чухлĕ илеймеççĕ. Организм юна глюкоза ытларах пырасса кĕтет, хистет. Глюкозăн чи пуян çăл куçĕ вара – пылак. Çавăнпа пылак хыççăн татах пылак çиес килет.

Мĕн тумалла?

Хромпа пуян апат ытларах çимелле. Вăл нумай çимĕçсем – пĕвер, шултра авăртнă çăнăхран пĕçернĕ çăкăр, чăх, ĕне ашĕ, пулă, перловка, çăмарта, купăста, кăшман, помидор, чие, пан улми. Организма микроэлементсемпе куллен çителĕклĕ тивĕçтерсен пылак туртăмĕ чылай чакать. Сăмах май, улма-çырла /уйрăмах пан улми, иçĕм, хура çырла/ 2-мĕш тип диабет аталанас хăрушлăха 24 процент чакарать, сĕткен 21 процент ÿстерет.

2. Сăлтавĕ – ăс-тăн ĕçĕ нумай тума тивни.

Пуç мимин ĕçĕ валли организма апатпа кĕрекен энергин 15-20 процентчĕ тăкакланать. Пуç мими, тĕпрен илсен, глюкозăпа «апатланать». Вăл çитмесен пылак çиме хĕтĕртет. Организма глюкозăн çĕнĕ виçи лексенех ăс-тăн çивĕчлĕхĕ, тимлĕх ÿсеççĕ, ĕçлеме çăмăлланать. Çак апатлану йĕрки хăвăртах хăнăхăва куçса çирĕпленет, çавна пула пуç мимине кирлĕ мар чухне те пылак çисе хавхалантарма пуçлатпăр. Вара калорисем ытлашшипех пухăнаççĕ, кĕлетке виçи ÿсет.

Мĕн тумалла?

Пуç мимине тĕрĕс апатлантарма тăрăшăр. Глюкоза пылакра кăна мар, кĕрпере те, тулли тĕшĕллĕ çăкăрта та, пăрçа йышшисенче те, çĕр улмире те пур. Паллах, çак çимĕçсене глюкоза таран ирĕлтерме вăхăт ытларах кирлĕ. Çавăнпа вĕсене тăтăшрах тата сахалшарăн çимелле. Кун пек чухне пуç мими те кăлтăксăр ĕçлĕ.

3. Сăлтавĕ – стресс тата пăсăк кăмăл.

Эпир пăлханнă чухне организмра кăмăла çĕклекен япаласен – серотонинпа эндорфинăн – шайĕ чакать. Пылак апат вĕсене туса кăларма пулăшать. Çавăнпа ăна çинĕ хыççăн хамăра çĕкленÿллĕ туятпăр. Ку каллех хăнăхупа çыхăннă.

Мĕн тумалла?

Апатсăрах кăмăла çĕклемелли меслетсем шырăр. Гимнастика та серотонинпа эндорфина туса кăларма пулăшать. Час-часах пăлханма тивсен магнипе пуян çимĕçсем кирлĕ. Вĕсем стресс хыççăн нерв тытăмне йĕркене кĕртеççĕ.

4. Сăлтавĕ – менюра пылак ытлашши пулни.

Пылак патне туртăм вăйлă пулни ăна тăтăш тата нумай çининчен те килет. Хăнăху вăйлансах пырать, пылак çимесĕр пĕр кун та пурăнайми пулатăр. Ку кĕлеткешĕн кăна мар, сывлăхшăн та хăрушă – 2-мĕш тип диабет аталанма пултарать.

Мĕн тумалла?

Виçĕ кун е пĕр эрне пылаксăр пурăнса пăхăр-ха. Малтанлăха йывăр пулĕ, каярахпа организм çакна хăнăхса çитет, пылак тусĕ хăй канфет-пирожнăйсăр пурăнайман вăхăта тĕлĕнсе аса илме пуçлать. Пылак туртăмĕ тĕпĕ-йĕрĕпех çухалсан тĕп апат хыççăн пылак ас тивсе пăхкалама юрать-ха, анчах питĕ пĕчĕк виçепе тата сайра, унсăрăн каллех канфет-торт чурине çаврăнма пултаратăр.

Ырă сĕнÿсем

КУÇШĂН ПĔЛТЕРĔШЛĔ

✦Глаукома аптратсан куçри юн пусăмне чакарни çеç мар, куç патне юн пырса тăрассине лайăхлатни те пĕлтерĕшлĕ. Рациона А, В, С, Е витаминсене кĕртмелле. Çак витаминсемпе пахча çимĕç, улма-çырла, хура çăкăр, ÿсен-тăран çăвĕ пуян.

✦Ан тарăхăр! Кăшт пăлхансан та юн пусăмĕ, çав шутра куçри те, ÿсет.

✦Ларса ĕçлемелле пулсан ĕç умĕн те, ун хыççăн та пĕр сехет усă сывлăшра çÿремелле, мĕншĕн тесен кислород çителĕклĕ пулманни юн тымарĕсемшĕн питĕ сиенлĕ.

✦Телевизор умĕнче çĕрлечченех лармалла мар, виçĕ сехет çителĕклĕ. Телевизора çутă çутса пăхмалла.

✦Талăкра 1-1,5 литр шĕвек ĕçни çителĕклĕ. Ытларах пулсан ÿт тăртанать, юн пусăмĕ ÿсет. Шыв нумай ĕçтерекен апат çимелле мар.

✦Çăра чей, кофе, сăра, эрех пачах ĕçмелле мар. Пысăк уявсенче пĕчĕк пĕр черкке паха шурă эрех ĕçме юрать.

✦Аш-какайран пĕçернĕ пăру ашĕ усăллă. Гарнир валли чĕрĕ е пĕçернĕ купăста, пĕçернĕ кăшман, кишĕр, хăяр, помидор лайăх. Апата петрушка, укроп, кăштах ÿсен-тăран çăвĕ хушма юрать.

✦Йывăр вăй-хал ĕçĕ пирки манмалла. Туртăнмалла мар – юн тымарĕсем ытла та черчен. Пĕчĕк юн тымарĕ татăлсан та куç курми пулас хăрушлăх пур. Вар хытасран сыхланмалла. Пĕшкĕнсе нимĕнле ĕç те тума юрамасть. Глаукома чухне куç патне юн пыни уйрăмах сиенлĕ.

Куллен-куна

ХĂВĂРТ ХĂПАРТАТЬ

Хăшĕсем юн пусăмĕ ытла пĕчĕк пулнипе нушаланаççĕ. Ăна хăвăрт хăпартма импĕр пулăшать. Тымарне теркăпа хырмалла, 1 апат кашăкĕ илсе тин пĕçернĕ 1 чашăк пылак чее ямалла. Çакăн пек хатĕрлесе кунне 3 хут апат хыççăн ĕçмелле.

Е тин вĕренĕ 1 стакан шыва 1 чей кашăкĕ импĕр çăнăхĕ хушса чей вĕретмелле. Пĕр эрне сипленмелле.

МĂКĂРĂЛНĂ ВЕНА ÇИНЕ

Урари венăсен варикоз чирĕн пуçламăш тапхăрĕнче пыл компресĕ ырă витĕм кÿрет. Пир пусмана пĕр сий пыл сĕрмелле те чирлĕ венăсем çине хумалла. Полиэтиленпа витмелле, сарлака бинтпа чĕркесе çыхмалла.

Малтанхи кун компреса 2 сехет тытмалла, иккĕмĕшпе виççĕмĕш кунсенче – 4 сехет, малалли кунсенче – çĕрĕпех. Тулли сиплев курсĕ 45-50 компресран тăрать.

ПЫЛАК ЭМЕЛ

Хырăмлăх язвинчен сипленнĕ чухне пылак эмелпе те усă курсан аван. Çур стакан сĕте вĕретмелле. Çур литр кĕрекен кĕленче савăта чĕрĕ икĕ çăмартана çĕмĕрсе ямалла, 2 апат кашăкĕ шĕвĕ пыл тата 2 апат кашăкĕ çемçетнĕ услам çу хушса лайăх пăтратмалла. Унтан пăтратсах тăрса вĕри сĕт çинçе юхăмпа ямалла та выç хырăмла ирхи апат вырăнне сыпкăмсемпе ĕçмелле. Çакăн хыççăн 4 сехет нимĕн те çимелле мар.

Эрнеренех хăвăра çăмăлрах туйма пуçласан та пĕр уйăхран кая мар сипленмелле. Çак вăхăтра диетăна пăхăнмалла, тĕтĕмленĕ, пăрăçлă апат çимелле мар.

ТРОФИКА КĔСЕНĔНЧЕН ХĂТĂЛМА

■ Сурана пулă çăвĕпе тасатмалла, унтан лÿчĕркесе темиçе сехет шывра ислентернĕ купăста çулçи хумалла. Процедурăна кашни кун 1-2-шер хут тумалла.

■ Кĕсене кĕрен хупăллă çĕр улми лайăх сиплет. Теркăна, савăта, çĕр улмине вĕрекен шывпа пăшăхласа илмелле. Хырнă çĕр улмине суран çине 4-5 сехете хумалла. Кашни кун çакăн пек компреспа сипленмелле.

■ 5-6 вĕлтрене туни-тымарĕпех çумалла, вакламалла, витрен виççĕмĕш пайĕ чухлĕ тултармалла, хĕрринченех тин вĕренĕ шыв ямалла. Ÿт чăтмалăх сивĕнсен урасене чиксе 20 минут лармалла, шăлмасăрах типме памалла. Унтан урасене бинтпа чĕркесе çыхмалла.

■ 2 пай духовкăра пĕçерсе нимĕрленĕ суханпа 1 пай теркăланă супăне лайăх хутăштармалла. Чирлĕ вырăна хурса пластырьпе çирĕплетмелле. Хутăш пÿре туртса илет.

ЧĔРЕ СИКЕТ, СЫВЛĂШ ПÿЛĔНЕТ

Тахикарди чухне чĕре сасартăк сикме пуçлать, минутра 68-72 хут тапас вырăнне 120-200-е çитет. Сывлăш пÿлĕнме, ăш пăтранма пултарать, тар тапса тухать. Приступа хăвăртрахирттерме тăрăшмалла.

1. Пĕтĕм ĕçе пăрахмалла. Канни чĕре таппине вăрахлатма пулăшать.

2. Тарăннăн сывласа илмелле те сывласа кăлармалла.

3. Мăйăн сылтăм енчи ыйхă артерине çемçен массаж тумалла.

4. Питĕ сивĕ шыв янă тарăн савăта пите 1-2 çеккунта чиксе кăлармалла.

5. Кофе, кока-кола, чей ĕçме, шăккалат çиме пăрахмалла.

6. Апата ялан вăхăтра çимелле, пылакран пăрăнмалла.

7. Апатлану йĕркине япаласен ылмашăнăвĕпе шайлаштармалла. Япаласен ылмашăнăвĕ хăвăрт иртекен çынсен белоклă апат ытларах çимелле.

8. Лăпкă пулма тăрăшмалла. Кали виçине ÿстермелле. Вăл улма-çырлапа пахча çимĕçре пур. Рационра тăвар нумай пулсан, шăк антаракан эмел е вар-хырăма çемçетекен эмел ĕçсен кали тата ытларах кирлĕ.

ЧУЛРАН, КОНЪЮНКТИВИТРАН

◆ Пÿрере чул пухăнсан кунне 3 хут апатчен 20 минут маларах 100-150 миллилитр тасатнă /дистилированная/ шыва 2 чей кашăкĕ глицерин ярса ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

◆ Куç шыçса хĕрелсен /конъюнктивит/ 2 çăмарта шуррине вĕресе сивĕннĕ çур стакан шыва ярса пăтратмалла. 30-40 минут тĕттĕмре лартмалла. Хутăша чирлĕ куçа çывăрма выртас умĕн сĕрмелле. Шыçни пĕр каçрах иртме кирлĕ.

◆ Юнра гемоглобин шайĕ пĕчĕк пулсан 50 грамм купăста туни, 30 грамм хупах тымарĕ, 20 грамм кишĕр кирлĕ. Вĕсене вĕтĕ теркăпа хырмалла, пĕрле лайăх пăтратмалла, тутă кĕмелĕх пыл хушмалла. Кунне 3-5 хут апатчен 2-3-шер апат кашăкĕ гемоглобин виçи йĕркене кĕричченех çимелле.

Усăллă

ПУÇ ЫРАТСАН ТЕХĔМЛĔХ ПАХА

Пуç ыратнине техĕмлĕхсем лайăх ирттереççĕ. Халĕ вĕсене тупма йывăр мар: пасарта та, лавккара та сутаççĕ.

❖ Шафранăн 3-4 чечек тунине çăнăх пуличчен вĕтетмелле те 3 тумлам шăратнă çупа хутăштармалла. Унпа сăмса шăтăкĕсене сăтăрмалла е шăршине тарăннăн сывла-сывла илмелле.

❖ Шăнса пăсăлнипе пуç ыратсан чĕрĕк чей кашăкĕ корица çăнăхне ăшă шывпа çăра паста пуличчен хутăштармалла, çамка çине хумалла. Çак тĕллевпе мускат мăйăрĕнчен те паста хатĕрлеме пулать. Чĕрĕк чей кашăкĕ вĕтетнĕ мăйăра ĕне сĕчĕпе хутăштармалла.

❖ Пĕр чĕптĕм вĕтетнĕ хура пăрăç та паха. Ăна 1 чей кашăкĕ шăратнă çупа хутăштармалла, сăмса çунаттисене, шăтăкĕсене сĕрмелле.

❖ Хутаçлă чили пăрăçăн çăнăхне чей кашăкĕн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ илсе 1 чей кашăкĕ шăратнă ăшă çупа хутăштармалла, сăмса шăтăкĕсене сĕрмелле. Чили пăрăçа çуса тасатма йывăр, çавăнпа эмел хатĕрленĕ чухне алла резина перчетке тăхăнмалла.

АЛЛЕРГИРЕН – ХЫР ЙĔППИ

Хырăн çуркуннехи йĕпписене лайăх вĕтетмелле. Унтан 5 апат кашăкĕ йĕппе 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ шăлан çырлипе тата 2 апат кашăкĕ сухан хуппипе хутăштармалла, 1 литр шыва ямалла. Вĕреме кĕртмелле те вăйсăр çулăм çинче 10 минут вĕретмелле. Термоса ярса çĕр каçа лартмалла. Ирхине сăрăхтармалла.

Шĕвеке кунне шыв вырăнне 0,5-1,5 литр ăшăлла ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 3 эрне. Унтан пĕр эрне тăхтамалла та кирлĕ пулсан çĕнĕ курс ирттермелле.

Сывлăх
6 (771) №, 2014, нарăс (февраль), 13

Çут çанталăк парни

ÇĂКА ЧЕЧЕКĔ – ЧĂН–ЧĂН СИПЛЕВÇĔ

Çăка чечекĕ тар кăларать, температурăна чакарать, манкана çемçетет, шăк хăвалать, бактерисене хирĕç кĕрешет. Ăна ятарласа типĕтсе хуракан чылай.

❖ Вăрах бронхит аптратсан 1 апат кашăкĕ чечеке тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, савăта ăшă чĕркесе 1 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 2-3 хут пĕрер стакан ĕçмелле.

❖ Мастит чухне 4-5 апат кашăкĕ çăка чечекне тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Çак шĕвекпе кăкăр çине вĕри компресс хумалла.

❖ Ангина, шăл туни шыçни, стоматит нушалантарсан 3 апат кашăкĕ типĕ чечеке тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 20 минутран сăрăхтармалла, пÿлĕм температури таран сивĕтмелле. Унтан çур чей кашăкĕ апат соди хушмалла, пыра тата çăвара чÿхеме усă курмалла.

❖ Юн пусăмĕ ÿссен /гипертони/ çăка чечекĕн чейне кунне 3 хут çуршар-пĕрер стакан ĕçмелле.

❖ Пыршăлăх хутланнине, чикене ирттерме ванна кĕреççĕ. 8-9 ывăç çăка чечекне 1 литр вĕри шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле, çулăм çинчен илсен сивĕниччен лартмалла та сăрăхтарса вĕри шывлă ваннăна хушмалла. Çак ваннăра 15 минутран ытла выртмалла мар.

❖ Шăк çулĕсен чул чирĕ чухне 2 апат кашăкĕ чечеке 2 стакан вĕри шыва ярса 10 минут вĕретмелле. Çĕрлене хирĕç 2 стакан ĕçмелле. Мунчара çăка милĕкпе çапăнни усăллă. Çак процедура витĕмлĕ: 4 апат кашăкĕ çăка çулçине вĕрекен шывпа пăшăхласа илмелле, марльăпа чĕркесе пилĕк çине пÿресен тĕлне хумалла.

❖ Самăрлăхран сипленме типĕ чечеке кофе арманĕпе авăртмалла. Кунне 3 хут пĕрер чей кашăкĕ çимелле.

❖ Сыпăсем ыратсан, подагра тертлентерсен çăка çулçисене вĕрекен шывпа пăшăхламалла, вĕриллех сыпăсем çине хумалла, пергаментпа е полиэтиленпа витмелле, ăшă япалапа чĕркемелле. Компреса 1-2 сехет тытмалла.

❖ Пуç ыратсан çамка çине çăкан çамрăк чĕрĕ çулçисене хумалла.

❖ Ÿте пĕçертсе ярсан 4 апат кашăкĕ çăка чечекне çур литр шыва ямалла, питĕ вăйсăр çулăм çинче 10 минут пиçĕхтермелле. Шĕвеке сиенленнĕ ÿте сĕрмелле.

❖ Стреса ирттерме 1 апат кашăкĕ çăка чечекне, 1 апат кашăкĕ пĕтнĕке /мята/, 1 апат кашăкĕ чĕре курăкне /пустырник/, 2 апат кашăкĕ сар çип утине /зверобой/ тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, 10 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Пĕр кунра ĕçсе ямалла. Кăмăл пулсан пыл хушма юрать.

Асăрханăр! Çăка чейĕ чĕрешĕн йывăр пулма пултарать, çавăнпа ăна ахаль чей пек мар, сиплĕ ытти ÿсен-тăранпа усă курнă чухнехи пекех курссемпе ĕçмелле, вĕсен хушшинче тăхтав тумалла.

Диета

БЕЛОК ЫТЛАРАХ

Ревматоидлă артрит вĕрĕлсен ыратнине ирттерме белоклă тăварсăр апат ытларах тата тăтăшрах /кунне 4-5 хут/ çимелле.

Усăллă

✦ Сĕт, йÿçнĕ сĕт çимĕçĕсем, тăпăрчă, сыр, çăмарта.
✦ Какай, пулă /шывра, пăспа, духовкăра пĕçерни/.
✦ Пахча çимĕç, улма-çырла, вĕсене ярса вĕретнĕ шĕвексем.
✦ Хура тул, сĕлĕ, тулă кĕрпи. Сăсăл, ăна тата ешĕл хусса пĕçернĕ çăкăр.
✦ Тип çу.

Чир вĕрĕлнĕ вăхăтра сахăр, пыл, варени, сироп, тăвар виçине чылай чакармалла. Апата пиçсе çитсен кăна тăвар кăшт хушмалла.

Юрамасть

✦ Шпинат, кăшкар ути, ревень, тĕслĕ купăста ярса вĕретнĕ шыв, какао, шăккалат.
✦ Тăвар, пылак, çăкăр

Чир вĕрĕлсен

Пĕрремĕш ирхи апат: çăмарта хăпартмăшĕ, хура тул пăтти, чей сĕтпе.
Иккĕмĕш ирхи апат: духовкăра сахăрсăр пĕçернĕ пан улми.
Кăнтăрлахи апат: тăварсăр вегетариан борщĕ, 2 татăк шурă çăкăр, пĕçернĕ какай вермишельпе, улма-çырларан хатĕрленĕ желе.
Кахал апачĕ: шăлан çырли шывĕ, банан е пан улми.
Каçхи апат: пĕçернĕ пулă пĕçернĕ çĕр улмипе, чей лимонпа.
Çĕрлене хирĕç: кефир.

Лăпланнă вăхăтра

Пĕрремĕш ирхи апат: калакла пĕçернĕ 2 çăмарта, тăпăрчă сырникĕ, чей сĕтпе.
Иккĕмĕш ирхи апат: пĕçернĕ какай, 1 татăк ыраш çăкăрĕ.
Кăнтăрлахи апат: кăшман яшки, пĕçернĕ ашран хатĕрленĕ гуляш, пылак мар рис пăтти çупа, улма-çырларан хатĕрленĕ желе.
Кахал апачĕ: духовкăра пĕçернĕ пан улми.
Каçхи апат: какайран хатĕрленĕ тефтели кишĕр нимĕрĕпе.
Çĕрлене хирĕç: кефир.

Шута илме

КАМ ПАТНЕ КАЙМАЛЛА?

Малтанхинчен хытăрах тарлама пуçларăр, анчах ÿт-пÿ шăрши малтанхиех. Хăш тухтăр патне каймалла-ха?

Невролог патне. Тарланипе пĕрлех чĕре сикет, ун ăшĕнче темскер чĕтренĕ, ыратнă пек туйăнать пулсан ку нерв тытăмĕ пăсăлнин палли пулма пултарать. Час-часах тĕл пулакан тепĕр неврологи сăлтавĕ – дистони. Вăл çавăн пекех ытлашши ывăннипе, юн пусăмĕ улшăнса тăнипе, апат анманнипе, кăкăрта хĕстернипе палăрма пултарать.

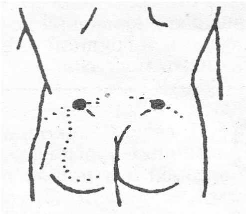
Кардиолог патне. Тарланипе пĕрлех ăш пăтранать, чĕре касса ыратать. Чĕрен ишеми чирĕ аталанма, чĕрен шалти тата тулашри витĕмĕ шыçма пултарнă. ЭКГ, эхо-КГ тутармалла, юн анализĕ памалла.

Эндокринолог патне. Вăйлă тарланипе пĕрлех чăтма çук ĕçес, çĕрле апат çиес килет. Ку сахăр диабечĕн пуçламăш палли пулма пултарать. Тăтăшах вĕчĕрхенме, куççуль кăларма, кĕлетке виçи чакма, чĕре сикме, шăрăха япăх чăтса ирттерме тытăнсан та çак специалист патне каймалла.

Уролог патне. Тарланипе пĕрлех пилĕк пĕр енчен е хырăм айĕ ыратсан, вăй пĕтсен, хăш чухне пуç ыратсан пÿре шыçма /пиелонефрит/ пултарнă. Çак чиртен антибиотиксемпе тата курăксемпе ăнăçлă сиплеççĕ. Анчах малтан шăк анализĕ парса тата пÿресемпе шăк хăмпине УЗИ тутарса диагноза тĕрĕс палăртмалла.

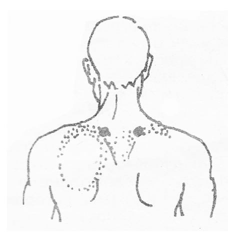
Инфекционист патне. Тарлани вăйланма пултаракан вăтăра яхăн инфекци чирĕ паллă. Пурте вĕсем вăрах ывăнчăклăх евĕр туйăнаççĕ. Хăш чухне ÿпке шыççи те температурăсăрах, тарланипе кăна палăрать. Туберкулезпа чирлесен тарлани çĕрле вăйланать, ÿслĕк, сывлăш пÿлĕнни, пĕçертсе пăрахни аптратма пултараççĕ. Флюорографи тата ятарлă юн анализĕсем сăлтава тĕрĕс палăртма пулăшаççĕ, тухтăр сиплев çырса парать.

Пăнчă массажĕ



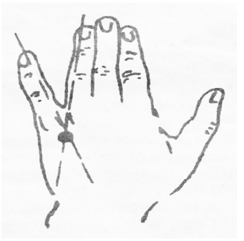
ПИЛĔК РАДИКУЛИЧĔ

Алăсен пуç пÿрнисемпе çак пăнчăсене пĕр харăс хытă пусара-пусара илмелле. Процедура вăрăмăшĕ – икĕ минут.



МĂЙ РАДИКУЛИЧĔ

Шĕвĕр пÿрнесене ÿкерчĕкре кăтартнă пăнчăсем çине хумалла, пысăк пÿрнесемпе çак тĕлти ÿте хĕстермелле. Шĕвĕр пÿрнесемпе пăнчăсене пĕр вăхăтрах çемçен пусармалла, унтан пусăма вăйлатмалла. Кирлĕ пулсан процедурăна тепĕр хут тумалла.



РЕВМАТИЗМА ПУЛА ЫРАТСАН

Алăсенчи çак пăнча шĕвĕр пÿрнепе çичшер минут пусармалла. Чир вăраха кайнă пулсан ыратакан енчи пăнча витермелле.

Витĕмлĕ

ÿСЕН-ТĂРАН ÇĂВĔПЕ – МАССАЖ

Температурăна массаж туса та чакарма пулать. Кирек епле ÿсен-тăран çăвне вĕрилентермелле. Температура чылай пысăк пулсан çăва шывпа çурмалла хутăштарнă шурă эрехпе улăштарма юрать.

Чирлĕ çынна çурăм çине вырттармалла, алăсене çупа е эрехпе йĕпетсе унăн çурăмне аялалла-çÿлелле, çурăм шăмми тăрăх çемçен якатма пуçламалла. Унтан алăсене чăмăртаса /пысăк пÿрнене айккинелле пăрмалла/ пÿрнесен вăта сыпписемпе сăтăрма пуçламалла.

Сиплевĕн тепĕр тапхăрĕ – ÿт-пĕве çемçетни. Çурăм ÿтне пÿрнесемпе тытса çĕклемелле, чĕпĕтмелле, тĕрлĕ еннелле туртăнтармалла. Çакăн хыççăн бронхсемпе ÿпксен тĕлне шаккаса тухмалла та çурăма каллех майĕпен сăтăрмалла. Унтан чирлĕ çынна çурăм çине çаврăса вырттармалла, кăкăра массаж тумалла. Массажа çывăрма выртас умĕн 10-15 минут тусан лайăхрах. Процедурăна вĕçлесен ал шăллипе чĕркенмелле, ăшă витĕнсе çывăрмалла.

Ыйту - хурав

ТИБЕТ СĔТ КĂМПИ

Мана сĕт кăмпи пачĕç. Ăна тĕрĕс мĕнле пăхмалла-ши? Кефирĕ мĕнрен усăллă?

З.ТИМОФЕЕВА.
Вăрмар районĕ.

Тибет сĕт кăмпи бифидобактерисемпе çав тери пуян. Ăна йогуртпа турăх та çитеймеççĕ. Кăмпа 5-50 миллиметр диаметрлă тĕслĕ купăстана аса илтерет. Унра сĕт йÿçекĕн патакĕсем, уксус йÿçек бактерийĕсем, çĕпре кăмписем, паха шăршă кăларакан микроорганизмсем пур.

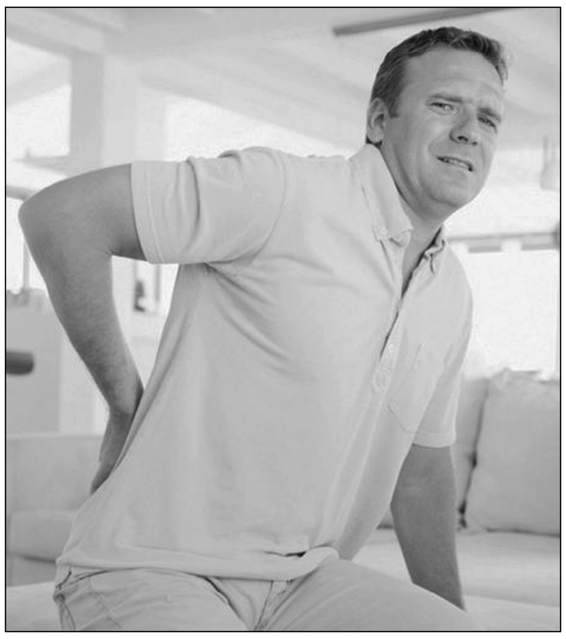
Кефирĕ иммун тата эндокрин тытăмĕсен ĕçне лайăхлатать, чĕрепе юн тымарĕсен, аллерги чирĕсем аталанас хăрушлăха чакарать, сиенсĕр шыçăсенчен /фиброма, миома, полип, ар парĕн аденоми/ сипленме пулăшать.

Усăллă кефир хатĕрлес тесен сĕт кăмпине уйрăмах тимлĕ пăхмалла. Таса кĕленче савăта 0,3-0,5 литр чĕрĕ сĕт ямалла, 2 апат кашăкĕ сĕт кăмпи хушмалла, 18-20 сехет лартмалла. Çак виçе – пĕр çын валли. Кефира ĕçсе янă хыççăн кăмпасене çумалла та татах сĕт ярса лартмалла. Пулса çитсен тÿрех е 1-2 сехетрен ĕçмелле. Кефира кăмпинчен уйрса сивĕтмĕшре 12 сехет таран упрама юрать. Кăмпипе пĕрле сивĕтмĕше лартмалла мар, сивĕре кăмпа сиплĕхне çухатать, чирлеме пултарать. Вăл вĕрирен те хăрать, металл савăтра пĕтет.

Ас тăвăр! Инсулин ĕçсе сипленмелли диабет чухне сĕт кăмпин кефирĕ юрамасть, вăл инсулин витĕмне чакарать. Çавăн пекех унпа сипленнĕ вăхăтра эрех пачах ĕçмелле мар, мĕншĕн тесен эрех наркăмăшĕ юна сăрхăнса кĕрессине вăйлатать. Çак кефира çулталăка çитмен ачасене ĕçтерме хушмаççĕ.

Кирлĕ пулĕ

ÇУРĂМ АПТРАТМА ПУÇЛАРĔ



Çурăм тăрук ыратма пуçласан мĕн тумалла-ха? Çак сĕнӳсем лару-тăрăва лайăхлатма пулăшĕç.

1. Тăрук ыратма тытăнсанах ĕçе пăрахса выртмалла! Остеохондроз чухне хăй тĕллĕнех ыратма пăрахасса кĕтни вырăнсăр.

2. Çурăма хăвăртрах лăплантарма ыратнине тата шыçнине ирттерекен кремпа, маçпа, гельпе усă курмалла, эмел ĕçмелле.

3. Аптланăва йĕркене кĕртĕр. Рациона улăштарни чирлĕ çурăмшăн усăллă пулма пултарать. Тăвар, техĕмлĕх, хатĕр соус виçине самаях чакармалла, тĕтĕмленĕ çимĕçсем, кăлпасси, сосиска, консерв, маринад çиме вăхăтлăха чарăнмалла. Мĕншĕн тесен тăварлă, техĕмлĕхлĕ апат чирлĕ сыпăсен тавраш ĕнчи тĕртĕмсене тăртантарать. Çав шутра – çурăм шăммин сыпписем тĕлĕнчисене те.

4. Чир вĕрĕлесрен хӳтĕленме тухтăрпа канашласа глюкозаминлă, хондроитинлă тата ытти препарат ĕçмелле. Вĕсем кăмăрчак тĕртĕмĕсене ырă витĕм кӳреççĕ, çапла майпа çурăма ыраттаракан сăлтавпа кĕрешеççĕ.

Ешĕл аптека

АСТМĂПА КĔРЕШЕКЕН ПАСТĂСЕМ

Бронх астмипе аптракансем çак рецептсемпе сипленсе пăхма пултараççĕ. Вĕсем тăрăх эмел хатĕрлеме курăк-тымар чĕрри те, типĕтни аван, çу уйăхĕнчи е çăка пылĕ лайăхрах, çук пулсан ытти те юрать.

1-мĕш паста. Шапа хупаххин /мать-и-мачеха/ çулçисене çуса типĕтмелле, аш арманĕпе авăртмалла. 3 литр кĕрекен кĕленче савăта çурри таран пусарсах тултармалла, хĕрринченех шĕвĕ пыл /хытнине шыв мунчине лартса ирĕлтермелле/ ямалла, шăвăç хупăлчапа хупмалла. Савăта полиэтилен хутаçа чикмелле, сывлăш кĕмелле мар çăтă туртса çыхмалла, çур метр тарăнăш чавнă шăтăка лартмалла, çиелтен тăпрапа хупламалла. Пĕр уйăхран кăлармалла – эмел хатĕр. Ăна кунне 3-4 хут апатчен 30 минут маларах çитĕннисен тата 10 çултан иртнĕ ачасен – 1-ер апат кашăкĕ, 1-10 çулти ачасен 1-ер чей кашăкĕ 100 грамм вĕри сĕтпе сыпса çимелле. Сиплев курсĕ валли 3 литр кирлĕ.

Хутăш ытти чиртен те – ОРЗран, грипран, ларингитран, трахеитран, бронхитран, вархырăм амакĕсенчен – пулăшать.

2-мĕш паста. Пĕр виçепе шапа хупаххи, шăнăр курăкĕ /подорожник/, эмел курăкĕн /ромашка лекарственная/ чечекĕ, сар çип ути /зверобой/ илмелле, аш арманĕпе авăртмалла, 3 литр кĕрекен кĕленче савăта çурри таран тултармалла, хĕрринченех шĕвĕ пыл ямалла. Унтан 1-мĕш паста мелĕпех хатĕрлемелле. Çавăн пекех сипленмелле.

Паста шăнса пăсăлсан, ӳпке чирĕ, гастрит, хырăмлăхпа вун ик пумăклă пыршă язви, энтероколит, ӳпкепе хырăмлăхăн усал шыççи аптратсан та ырă витĕм кӳрет.

3-мĕш паста. 1 апат кашăкĕ аир тымарĕ, 50 грамм çӳллĕ анăс курăкĕн /девясил высокий/ тымарĕ, 100 грамм сиплĕ шăпăр курăкĕн /алтей лекарственный/ тымарĕ, 50 грамм ама хупаххи, 50 грамм шăнăр курăкĕ, 50 грамм сар çип ути. 50 грамм аслати курăкĕ /фиалка трехцветная/, 50 грамм эмел курăкĕн чечекĕ илсе аш арманĕпе авăртмалла. Пĕтĕмпех 3 литр кĕрекен савăта тултармалла, хĕрринченех шĕвĕ пыл ямалла. Шăвăç хупăлчапа хупса çур метр тарăнăш шăтăка лартмалла, тăпрапа хупламалла, пĕр уйăхран кăлармалла. Кунне 3 хут çитĕннисен тата 10 çултан иртнĕ ачасен – 1-ер апат кашăкĕ, 3-10 çулти ачасен 1-ер чей кашăкĕ çимелле. Сиплев курсĕ валли 3 литр паста кирлĕ. Вăл 1-мĕшпе 2-мĕш тĕслĕхсенче асăннă чирсенчен те, туберкулезран та сиплет.

Шута илме! Тăпрана чавса лартнă чухне савăта полиэтиленпа чĕркемеллех, унсăрăн хупăлчи тутăхать. Хулара пурăнакансен тăпра ăшне лартма май килмесен савăта тĕттĕм, сулхăн вырăнта /сивĕтмĕшре мар/ тытмалла. Усă курма пуçласан савăта капрон хупăлчапа витмелле, сулхăн, тĕттĕм вырăнта упрамалла. Рецептра палăртнă виçене пысăклатма, сиплев вăхăтĕнче тăхтавсем тума юрамасть.

Усă курма

УРА ЫВĂНСАН, ӲТ ХЫТСАН

■ Урасене эмел курăкĕсем /хаяр ути, утмăл турат, армути/ ярса вĕретнĕ шывран хатĕрленĕ пăрпа сăтăрни /уйрăмах çулла/ усăллă.

■ Ывăннине ура ванни ирттерме пулăшать. Анчах венăсем варикозла сарăлнă пулсан ку меслетпе усă курма юрамасть.

■ Мозольрен типĕтнĕ хура сливăпа тата инжирпа хăтăлма пулать. Хура сливăна сĕте ярса пĕçермелле, вăррине кăларса пăрахмалла, çимĕçне мозольсем çине хумалла. Вĕсем çемçелеççĕ, хăвăртрах çухалаççĕ. Инжира çурмалла касса кашни каç ура ванни хыççăн мозольсем çине хумалла.

■ Урана массаж сиплĕ витĕм кӳрет. Хытă ал шăллипе лаппинчен пуçласа çӳлелле сăтăрмалла. Ура лапписене хытă сăтăрма юрать, тунисене, чĕр куççисене, пĕçĕсене – çемçерех. Хăш чухне хытă икĕ щеткăпа усă кураççĕ. Вĕсемпе урасене аялтан çӳлелле çавра хусканусемпе ӳт кăштах хĕреличчен массаж тăваççĕ.

■ Çывăрма выртсан урасем айне чĕркенĕ утиял е пĕчĕк минтер хума юрать.

ЧĂМĂРЛА ПĔÇЕРСЕ

Сăмсара, хырăмлăхра, пыршăлăхра, ытти органра полипсем пулсан чăмăрла пĕçернĕ çăмарта саррине тата типĕтсе çăнăх пуличчен вĕтетнĕ 6 апат кашăкĕ кавăн вăррине çур литр тип çăва ярса пăтратмалла. Пĕчĕкрех кастрюльпе пысăкрах кастрюльти вĕрекен шыва /пăс, шыв мунчи/ лартмалла, 20 минут пиçĕхтермелле, унтан сивĕтмелле.

Сиплĕ хутăша ирхине выç хырăмла 1-ер чей кашăкĕ 5 кун ĕçмелле. 5 кун тăхтамалла, унтан тепĕр сиплев курсĕ ирттермелле. Çак меслетпе хутăш пĕтичченех сипленмелле.

СЫПĂ ÇИНЕ – ПАШАЛУ

Сыпăсем кирек мĕнле сăлтава пула ыратсан çăмартапа çăнăх хутăшĕ пулăшать. Чĕрĕ 2-3 чăх çăмарти илмелле, шуррипе саррине уйăрмалла. Шуррине çăнăхпа хутăштарса чуста çăрмалла. Чустана 2,5-3 миллиметр хулăнăш пашалу пуличчен йĕтĕрлемелле. Пашалăва ыратакан сыпă çине хумалла, целлофанпа витмелле, лейкопластырьпе çирĕплетмелле, 2-3 талăк тытмалла.

КĔСКЕ КАНАШСЕМ

✦Шăк хăмпине çирĕплетме кашни кун калакла пĕçернĕ çăмартана услам çупа çимелле.

✦Çĕрлене хирĕç шултра тăвар сапнă пĕр татăк çăкăр çисен ӳслĕк лăпланать.

✦Ирхине выç хырăмла 1 апат кашăкĕ олива çăвĕпе чĕрĕк чей кашăкĕ ыхра сĕткенĕн хутăшне ĕçсен артрит чухне ыратни иртет.

ПЫР ЧĔПĔТЕТ, САСĂ ÇĔТЕТ

Вăраха кайнă ларингит хăйĕн пирки аса илтерсех тăрать, кăшт шăнсанах пыр чĕпĕтме, типĕ ӳслĕк нушалантарма пуçлать, сасă çĕтет.

Кун пек чухне пыра сиплĕ шĕвекпе чӳхемелле. 1 стакан ăшă шыва 1 чей кашăкĕ глицерин, 1 чей кашăкĕ крахмал, 2-3 тумлам йод ярса пăтратмалла. Çак хутăшпа пыра кунне 3-4 хут чӳхемелле.

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.*

96.ЭКСТРАСЕНС. Т. 89876603929.

КУПЛЮ

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

106.Дом, землю. Т. 21-04-45.

587.Коров, бычков и лошадей. Т. 89030659909.

ПРОДАЮ

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

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

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

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

23.Гравмассу, песок, бой кирпича, **щебень.** Д-ка. Т. 89061355241.

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

66.Заборы кованые. Т. 89276689587.

77.Теплицы: 3х6 – 12000 руб., **3х8** – 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 7434. Заказ 517.