ХЫПАР
# Сывлăх
1998 çулхи пуш уйăхĕн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă
12+
37 (802) №, 2014, авăн /сентябрь/, 18
Хакĕ ирĕклĕ

*Йĕрки пур*

## УЛМУÇÇИН ÇУЛÇИ ТЕ СИПЛĔ

Улмуççи çулçи сывлăха пан улмирен кая мар усă кӳме пултарать. Вăл С витаминпа пуян, çавăнпа шĕвекĕ вăй пĕтсен, авитаминоз аптратсан, шăнса пăсăлсан уйрăмах паха. Анчах çулçă усă кӳтĕр тесен ăна тĕрĕс пухса типĕтме пĕлмелле.

Ватă е ытла çамрăк çулçăсене мар, вăтаммисене, тытсан кăштах çыпăçас витĕмне çухатманнисене, пухмалла. Лупас айĕнче е 40-50 градус вĕри духовкăра, вăхăт-вăхăтпа тепĕр майлă çавăрса, типĕтмелле. Лайăх типĕтнĕ çулçăн çакки авăнмасть, тӳрех хуçăлать.

С витамин çăл куçĕ пулнă май улмуççи çулçинчен чей вĕретсе ĕçме пулать. Фитотерапире ытти рецепт та чылай.

■ Сасă чĕлĕхĕсене пулăшма, çĕтнĕ сасса тавăрма. 1 пай вĕтетнĕ çулçа 10 пай тин вĕренĕ шыва ямалла, савăта хупса 2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кашни 1,5-2 сехетре çуршар стакан сывлăх лайăхланиччен ĕçмелле.

■ Ӳте сыватма, пӳрлешкерен хăтăлма. 1 апат кашăкĕ çулçа тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 10 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла. Ирхине пите çăвас вырăнне çак шĕвекпе сăтăрмалла.

■ Улмуççи çулçипе пан улми хуппинчен вĕретнĕ чей гастрит чухне, хырăмлăх ыратсан лайăх пулăшать.

Асăрханăр! Улмуççи çулçин шĕвекĕ юн кĕвелессине пысăк, тромбофлебит чухне, ача кĕтекен хĕрарăмсене юрамасть.

*Асанне çӳпçи*

### КĂКĂР ХĔРТЕТ

Кăкăр хĕртсен, вар хытсан, хырăмлăх ыратсан çĕр грушин /топинамбур/ сĕткенĕ хатĕрлĕр. Çимĕçе вĕтĕ теркăпа хырмалла та марля витĕр пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 15 минут маларах 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сĕткене сивĕтмĕшре упрамалла.

Вар-хырăм ĕçĕ пăсăлсан тепĕр тĕрлĕ шĕвек усăллă. 1 чей кашăкĕ вĕтетнĕ çĕр грушине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 15 минут маларах ĕçмелле.

### ВАЛИДОЛ ВЫРĂННЕ

Чĕре хĕстерме пуçласан валидол вырăнне укроп вăррипе усă курма пулать. Типĕ вăрра çăнăх пуличчен вĕтетсе пĕчĕк кĕленче савăта тултармалла. Кирлĕ чухне пĕр чĕптĕм илсе чĕлхе айне хумалла, ĕммелле.

Укроп вăрри тата шăк хăмпин шыççинчен /цистит/ хăтăлма пулăшать. 1 чей кашăкĕ çăнăхне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехет лартмалла, ирхине выç хырăмла ĕçмелле.

## КУРС – ИКĔ УЙĂХ

Остеоартроз аталансан хускалнă чухне сыпăсем чăтма çук ыратаççĕ. Сывлăха курăксен пуххи лайăхлатма пулăшĕ.

5 апат кашăкĕ шăши кикенекне /череда/, 3 апат кашăкĕ анăс курăкĕн /девясил/ тымарне, 2 апат кашăкĕ калган тымарне, 2 апат кашăкĕ йĕтĕн вăррине, 2 апат кашăкĕ шур тăрăллă хыт курăка /тысячелистник/, 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ чăгăна хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, савăта ăшă чĕркесе 8 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне пĕрре çур стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 2 уйăх.

ÇАНТАЛĂК

| | кăнтăрла | çĕрле | |
|---|---|---|---|
| 18.09 | +10 | +3 | |
| 19.09 | +14 | +5 | |
| 20.09 | +15 | +10 | |
| 21.09 | +18 | +9 | |
| 22.09 | +17 | +8 | |
| 23.09 | +18 | +9 | |
| 24.09 | +9 | +11 | |

*Суйлама*

## УКОЛ Е ТӲМЕ ЭМЕЛ?

◆ Хупăпа /оболочка/ витнĕ тӳме эмеле ĕçес умĕн вĕтетме те, чăмлама та /кун пирки рецептра палăртман пулсан/ юрамасть.

◆ Сироп эмеле сахăр, сăрă, ароматизатор хушаççĕ. Çавăнпа кун йышши витĕмлĕ тӳме препарат пур тăк ăна ĕçни лайăхрах.

◆ Маçа сиенленнĕ вырăна питĕ çӳхен сĕрмелле. Тулли сиплĕ витĕм кӳме шăпах çавăн чухлĕ çителĕклĕ. Унсăрăн ытлашши пайĕ ахалех сая каять.

◆ Мĕнле те пулин сăлтавпа укол тума юрамасть пулсан тухтăрпа эмелĕн урăхла формипе сиплеселси пирки канашлăр.

◆ Тӳрĕ пырша çурта чикнĕ хыççăн 10-20 минут выртмалла. Ачанне вара çурта тухса ӳкесрен пĕр вăхăт купарчисене хĕстермелле.

◆ Ачасене спирт настойки ĕçтерме ан шикленĕр: спирчĕ унта питĕ сахал, чылайăшне ӳсен-тăранран хатĕрлеççĕ, вĕсем вара сиенлĕ витĕм кӳмеççĕ.

## ХУПАХ ТЕРАПИЙĔ

Ревматизмран хупах тымарĕпе мĕнле сиплеме пулать-ха? Тымарне кĕркунне ӳсен-тăранăн çӳлти пайĕ типсен чавса кăлармалла. Çуркунне те, çамрăк çулçăсем тин курăнма пуçланă чухне, юрать. Тымарсене тăпраран тасатмалла, çумалла, вĕтĕрех вакласа типĕтмелле.

Чи малтанах шĕвекне ĕçмелле. 1 чей кашăкĕ типĕ тымара тин вĕренĕ 200 миллилитр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 20 минут пиçĕхтермелле, илсен çур сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апат умĕн 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Ревматизм вĕрĕлнĕ чухне тымар шĕвекĕпе 2-3 эрне сиплелмелле.

Шĕвек ĕçнĕ вăхăтрах маçпа та усă курмалла. 4 апат кашăкĕ хупах тымарне тин вĕренĕ 4 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче çурри хухиччен вĕретмелле. Çак çăра шĕвеке 1 пай илсе 4 пай услам çупа хутăштармалла. Сивĕтмĕшре упрамалла. Маçпа ыратакан сыппа сăтăрмалла, сывлăх лайăхланиччен сиплемелле.

Республикăн президент перинаталь центрĕнче пултаруллă, сиплеври пуян опыт пухнă специалист чылай. ЧР тава тивĕçлĕ врачĕ Татьяна Егерева ертсе пыракан гинекологи уйрăмĕн коллективĕ те чи лайăххисен шутĕнче. Татьяна Валентиновна ĕçтешĕсене хăйсен тивĕçне яваплă пурнăçлама хавхалантарать, сиплеври çĕнĕ меслетсене алла илме пулăшать. Мал ĕмĕтлĕ туслă йышпа ĕçлеме те кăмăллă.

■Татьяна Егерева заведующи /сулахайран иккĕмĕшĕ/, Ольга Яковлева, Мария Холоднова, Сергей Ласкин, Дмитрий Глякин тухтăрсем.

А.ЛУКИЯНОВА сăн ӳкерчĕкĕ.

*Ыйту-хурав*

## ЧĔРЕНЕ ÇИРĔПЛЕТЕТ

**Пахчара барбарис ӳстеретпĕр. Ачасем çырлине питĕ килĕштереççĕ. Вăл сипленме те пулăшать теççĕ. Мĕнле чирсенчен лайăх-ши?**

**Г.ВАСИЛЬЕВА.**
**Вăрмар районĕ.**

Паян барбариспа халăх медицининче анлă усă кураççĕ. Сиплев валли унăн çырлине, тымарне, хуппине, çулçине типĕтсе хатĕрлеççĕ.

Çырли аппетита уçать, хырăмлăха, чĕре мышцине çирĕплетет, юн пусăмне чакарать, юн çаврăнăшне лайăхлатать. Ăна вăрах гепатит, холецистит аптратсан çиме сĕнеççĕ.

Хырăмлăхпа вун ик пумăклă пыршă язвинчен çырлин шĕвекĕ питĕ витĕмлĕ. 1,5 чей кашăкĕ типĕ чĕр тавара 1 стакан шыва ярса 30 минут вĕретмелле. Сăрăхтармалла, малтанхи виçине çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Кунне 2 хут апат умĕн стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле.

Пӳре, шăк хăмпи шыççан. Çур чей кашăкĕ барбарис тымарне 1 стакан вĕри шыва ямалла, 30 минут вĕретмелле. Сăрăхтармалла, малтанхи виçине çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Кунне 3 хут 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле.

Неврастени аптратсан. 2 апат кашăкĕ барбарис çулçине 70 процентлă 1 стакан спирта ямалла, тĕттĕм вырăнта 10-15 кун, сарăрах тĕслĕ йӳçĕрех шĕвек пуличчен, лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут 20-30-шар тумлам ĕçмелле.

Асăрханăр: барбариспа унăн препарачĕсем ача кĕтекен, çуратнă хыççăн тата климакс чухне юн кайнипе аптракан хĕрарăмсене юрамаççĕ.

**"СЫВЛĂХ" хаçата 2015 çулăн 1 çурринче илсе тăмашкăн çырăнма ан манăр. Хакĕ – 205, 02 тенкĕ.**

Сывлăх
37 (802) №, 2014, авăн (сентябрь), 18

Паха ÿсен-тăран

## ЗЮЗНИК ТАÇТА ТА ÿСЕТ

Зюзник – питĕ сиплĕ ÿсен-тăран. Вăл таçта та ÿсет, чылай чухне эпир ăна сăнаса пăхмастпăр. Вĕлтрен

евĕлĕрех курăнаканскерĕн ятне те пĕлсех каймастпăр пулĕ. Çав вăхăтрах ăна халăх сиплевçисем кăна мар, официаллă медицина та пысăка хурса хаклать. Тĕслĕхрен, Германире зюзник экстрактне аптекăра сутаççĕ.

Курăк нумай чиртен пулăшать. Унпа хырăмлăх ыратсан, чĕре çитменлĕхĕ, нервсен пăлханчăклăхĕ аптратсан, щит евĕрлĕ пар гормон ытлашши туса кăларсан, тиреотоксикоз аталансан усă кураççĕ. Унсăр пуçне вăл тĕртĕмсем юнăхнине чакарма, шăк тухассине вăйлатма, кăкăрта ыратнине иртерме пулăшать.

Шĕвекне виçерен ытларах ĕçсен те сиенлĕ витĕм кÿмест. Çавăнпа уйрăмах паха.

✦ Типĕтнĕ чĕр тавара вĕтетсе чей пĕçерме пулать. 2 чей кашăкĕ зюзника тин вĕренĕ 250 миллилитр шыва ямалла, 10 минутран /1-1,5 сехет те пиçĕхтерме юрать/ васкамасăр ĕçмелле. Сахăр хушмалла мар. Витĕмĕ пултăр тесен чейе кунне 2 хут пĕрер чашăк темиçе эрне ĕçмелле.

✦ Спирт настойки те аван. 1 пай вĕтетнĕ курăка 10 пай шурă эрехе ямалла, тĕттĕм вырăнта 2 эрне лартмалла, вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле. Настойкăна сахăр катăкĕ çине 10-15 тумлам тумлатмалла, сахăра ирĕлсе пĕтичченех ĕммелле. Е 25-30 тумлам настойкăна çур стакан шыва ямалла, кунне 3 хут апатчен ĕçмелле.

✦ Щит евĕрлĕ пар ытла та хытă пысăкланнă чухне настой витĕмĕ çителĕксĕр пулсан апатчен зюзник çулçин çăнăхне тулли мар чей кашăкĕ ĕçме сĕнеççĕ. Çавăн пекех зюзникăн чĕрĕ чечекне шăнăрĕсемпе чĕлкемĕсем çемçеличченех чăмласа çăтмалла, унтан таса шыв ĕçмелле.

## ХУРА МĂЯН ВИТАМИНПА ПУЯН

Хура мăян е кăшман курăкĕ /щирица запрокинутая/ амарант йышши ÿсен-тăран шутне кĕрет. Вăл кашни пахчарах тата уй-хирте тĕл пулать. Çулçи С витаминпа, белоксемпе пуян, унра каротин, флавоноидсем, кали, марганц, цинк, кальци пур. Вăрринче çу, белок япалисем, крахмал, углевод, хытаракан япаласем, клетчатка нумай.

Халăх медицининче хура мăян çулçин шĕвекĕпе вар ыратсан, варвитти, вар хытни, панкреатит, колит, пĕвер, ват хăмпин чирĕсем, сахăр диабечĕ аптратсан, шăк тухассине вăйлатас, юн кайнине чарас тĕллевпе сипленеççĕ.

Шĕвек хатĕрлеме 1 апат кашăкĕ чĕр тавара тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут чĕрĕкшер стакан ĕçмелле. Сĕткенĕ паха. Ăна çăра сĕтпе /сливки/ çурмалла хутăштармалла. Кунне 3 хут апатчен 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Çум курăкăн çамрăк çулçипе хунавне салата, яшкана, иккĕмĕш апата хушаççĕ. Салат валли малтан вĕсене тăвар хушнă шывра çемçе-

личчен пĕçереççĕ, унтан дуршлаг çине хурса шывне сăрхăнтараççĕ, нимĕрлеççĕ, тип çу, тăвар, пĕçернĕ çăмарта вакласа хушаççĕ.

Пăтă е яшка пĕçерме хура мăянăн вăррипе усă кураççĕ. Ăна малтан типĕтмелле, кăштах ăшаламалла, хуппинчен уйăрса аламалла.

Сырлан

# СĔТКЕН ХАТĔРЛЕМЕ ВĂХĂТ

**Сырлан /облепиха/ çырли татма та вăхăт çитрĕ. Унран хĕл валли паха, сиплĕ сĕткен хатĕрлеме сĕнетпĕр.**

Чи усăлли – çăра сĕткенĕ. Унра каротинпа клетчатка нумай. Вăл юна лайăхлатать, унри эритроцитсен шутне, гемоглобин шайне ÿстерет, вар-хырăм çулĕсен моторикине вăйлатать.

Сĕткен иммунитета çирĕплетекен, шыçça хирĕçле витĕмпе палăрса тăрать, япаласен ылмашăнăвне хăвăртлатать.

Ăна чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсенчен, атеросклерозран хÿтĕленме, сипленме ĕçеççĕ. Коронари юн тымарĕсем сиенленнĕ çынсен сывлăхĕ пĕтĕмĕшле лайăхланать, стенокарди приступĕ иртет, вĕтĕ юн тымарĕсем пĕрĕнесси, пуç çаврăнасси чакать, юн пусăмĕ йĕркене кĕрет, юнри холестерин виçи сахалланать.

Сĕткен хатĕрлеме çуна 2 килограмм çырлана кастрюльпе вăйсăр çулăм çине лартмалла, çемçелсен вĕриллех пăчăртаса сĕткенне юхтармалла, 1:1 шайлашупа сахăр хушмалла та вĕреме кĕртмелле. Унтан тÿрех стерилизациленĕ банкăсене ярса çăтă хупмалла. Сивĕтмĕшре упрамалла.

Кишĕр-сырлан сĕткенĕн рецепчĕ çакăн пек. 0,5 литр сырлан сĕткенне 1 литр кишĕр сĕткенĕпе тата 0,5 литр сахăр сиропĕпе /1 стакан шыва – 1 стакан сахăр/ хутăштармалла. Вĕреме кĕртмелле те çулăм çинчен илсе банкăсене ямалла, çăтă хупмалла. Сивĕтмĕшре упрамалла.

Витамин шĕвекĕ валли 1 литр сырлан сĕткенне 1 литр пан улми сĕткенĕпе тата 7 апат кашăкĕ сахăрпа хутăштармалла. Пан улми сĕткенĕ хырăмлăхăн лăймака сийĕ вĕчĕрхенесрен хÿтĕлет.

Чĕрĕ сырлан сĕткенне пылпа пĕтнĕк хушса ĕçме юрать. 3 апат кашăкĕ сĕткене 3 апат кашăкĕ пыл ирĕлтернĕ 1 стакан вĕресе сивĕннĕ шыва ямалла, çур стакан пĕтнĕк е мелисса шĕвекĕ /тин вĕренĕ çур стакан шыва – çур апат кашăкĕ курăк çулçи, сивĕнсен сăрăхтармалла/ хушмалла.

Шăк çулĕсен чул чирĕ чухне. Çак хутăша кунне 1 стакан пĕрешкел виçесене пайласа ĕçмелле. Хатĕррине сивĕтмĕшре 3 кун упрама юрать.

Чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсем аптратсан. Сырланăн чĕрĕ сĕткенне кунне çур стакан пĕр пек виçесене пайласа ĕçмелле. Ку юн тымарĕсен стенкисенче холестерин тăхисем пухăнасран хÿтĕлет.

**Асăрханăр!** Сырлан сĕткенĕ хырăмлăх, ват хăмпи, хырăм ай парĕ, пĕвер шыçсан, ват хăмпин чул чирĕ, хырăмлăх сĕткенĕ пысăкки-пе палăракан гастрит аптратсан юрамасть.

Кирлĕ пулĕ

# ХĂМЛА: ТИППИ, ЧĔРРИ

**Халăх медицининче хăмлапа тĕрлĕ чиртен хÿтĕленеççĕ тата сипленеççĕ.**

◆ Çапăнса ыраттарсан, çыхха туртăнтарсан, ÿт пÿрленсен сиенленнĕ тĕле çăнăх пуличчен вĕтетнĕ типĕ хăмла пучахне сысна ăш çăвĕпе çурмалла хутăштарса хумалла. Малтан хутăша шыв мунчине лартса ирĕлтермелле. Кĕленче савăта тултарса çăтă хупмалла, сивĕтмĕшре упрамалла.

◆ Радикулит, артрит аптратсан 3 апат кашăкĕ вĕтетнĕ чĕрĕ пучаха çур литр шурă эрехе ямалла, тĕттĕм ăшă вырăнта 10 кун лартмалла, сăрăхтармалла. Настойкăна ыратакан вырăнсене сĕрмелле.

◆ Пĕвере пулăшма чĕрĕ хăмла сĕткенне ĕçмелле. Çулçине, тунине, çамрăк пучахне аш арманĕпе авăртмалла, марля витĕр сĕткенне юхтармалла. Кашни кун 1 стакан ăшă шыва 2 апат кашăкĕ сĕткен ярса ĕçмелле.

◆ Пуç ыратсан хăмлан чĕрĕ çулçисене ĕнсе, çамка, лĕпке çине хурса çирĕплетмелле.

◆ Ыйхă вĕçсен, хытă пăлханма тытăнсан кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах хăмла пучахĕнчен хатĕрленĕ çур чей кашăкĕ порошока шывпа сыпса çăтмалла. Курс – 1-2 эрне.

◆ Хăлха нервĕн невричĕ аптратсан пĕр виçепе хăмла пучахĕ, ылтăн тымар /корень родиолы розовой/, пион тымарĕ, пылак тымар /корень солодки/, сенкер чечек /синюха голубая/ тымарĕ, сарă кушак ури /бессмертник/ чечекĕ илмелле.

1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 6 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кашни хăлха шăтăкне кунне 3 хут 2-шер тумлам ямалла тата 100-шер миллилитр ĕçмелле.

Усă курма

# ПАН УЛМИ УКСУСНЕ ТĔТТĔМРЕ УПРАÇÇĔ

**Кăçал чылай тăрăхра пан улми çав тери ăнса пулнă. Пахчаçăсем улмуççисем турачĕсене аран йăтса ларни пирки пĕлтереççĕ. Çак ырлăхпа туллин усă курса юлма тăрăшмалла. Сывлăхшăн питĕ паха уксус хатĕрлесен аван.**

### Килти меслет

Килте уксус хатĕрлеме лайăх пиçсе çитнĕ е тăкăннă пан улмине çумалла, питĕ вĕтĕ вакламалла. Эмальленĕ кастрюле хумалла. Пан улми пылак пулсан – 1 килограмм çимĕç пуçне 50 грамм сахăр, йÿçĕ пулсан 1 килограмм çимĕç пуçне 100 грамм сахăр хушмалла. 70 градус таран вĕрилентернĕ шыв пан улмине 4 сантиметр хуплама-лăх ямалла.

Кастрюле ăшă, анчах хĕвел лекмен вырăна лартмалла. Лайăх йÿçтĕр тата пан улмин çÿлти сийĕ ан типтĕр тесе ăна кунне 2 хут пăтратмалла.

2 эрнерен уксуса икĕ-виçĕ сий марля витĕр асăрханса сăрăхтармалла, кĕленче банкăсене малалла йÿçме ямалла. Савăтсене ăна хĕрринчен тултармалла мар, анине çитиччен 5-7 сантиметр хăвармалла, унсăрăн йÿçнĕ май

тăкăнма пултарать.

Уксуса тата 2 эрне лартмалла, ун хыççăн вăл усă курма хатĕр. Шĕвеке пăтранасран асăрханса ятарласа хатĕрленĕ кĕленчесене куçармалла. Тĕпне ларни банкăрах юлтăр. Уксуслă кĕленчесене çăтă пăкăламалла, сывлăш кĕресрен парафин сĕрме те юрать. Упрама пÿлĕмри тĕттĕм вырăна лартмалла.

### Сиплев

Ыйхă вĕçсен. Кашни кун çывăрма выртас умĕн 2-3 чей кашăкĕ пан улми уксусĕпе пыл хутăшне /3 пай уксус – 1 пай пыл/ ĕçмелле.

Сыпăсем ыратсан. Кунне 3 хут 1 стакан шыва 1 апат кашăкĕ пан улми уксусĕ ярса ĕçмелле. Сывлăх лайăхлансан кунне 1 стакан ĕçсен те çитет. Юрасан 1-1,5 чей кашăкĕ çутă пыл хушăр. Курс – 1-2 уйăх.

Артрита пула ыратнинчен кашни кун 2 чей кашăкĕ пан улми уксусне 2 чей кашăкĕ томат сĕткенĕпе хутăштарса ĕçме сĕнеççĕ.

Çĕрлене хирĕç ыратакан сыпă çине çакăн пек пашалу хумалла. Пĕр виçепе илнĕ ыраш çăнăхне, сахăр пудрине тата пыла хутăштармалла. Марльăпа чĕркесе ыратакан тĕле хумалла, бинтпа çирĕплетмелле. Ирхине илмелле те сыпа пан улми уксусĕпе сăтăрмалла.

Венăсем варикозла сарăлсан. Кашни каç çывăрма выртас умĕн пан улми уксусĕпе сарăлнă венăсене сăтăрмалла. Çав вăхăтрах сывлăх лайăхланиччен кунне 2 хут 1 стакан ăшă шыва 1 чей кашăкĕ пан улми уксусĕ ярса ĕçмелле.

*Пахча çимĕç*

# ХАМĂР ТĂРĂХРИ ПАХАРАХ

**Кĕркунне хамăр тăрăхра ÿстернĕ пахча çимĕçе тăраниччен çиме тăрăшмалла. Вĕсем йăран çинчех пулса çитеççĕ, çавăнпа чикĕ леш енчен илсе килнисенчен витаминсемпе тата минерал япалисемпе чылай пуянрах.**

### Пылак пăрăç

Вăл С витамин виçипе рекордсмен – 100 грамм пăрăçра çак витаминăн /аскорбинка/ талăкри норми пур. Пылак пăрăç çавăн пекех А витаминпа тата каротинпа пуян, çавна май ÿтпе куçшăн питĕ усăллă. Хĕрлĕ тĕслĕ пăрăçра А витамин пуринчен те нумайрах. Пĕр çимĕçре А тата С витаминсем шайлашса тăни антиоксидант витĕмĕ кÿрет, организма онкологи чирĕсенчен хÿтĕленме, çамрăклăха упрама пулăшать.

Шута илме: аллерги чирĕсене туртăм пур тата вар-хырăм чирĕсемпе аптракан çынсен пăлхар пăрăçĕпе асăрханулă пулмалла.

### Томат

Сĕтеклĕ хĕрлĕ помидорта А, С, К витаминсем тата В ушкăнри витаминсен пысăк мар виçи, кали, пăхăр, хром, магни минералсем пур. Томат тата чи хăватлă антиоксидантсенчен пĕри – ликопин – пуррипе те паха. Ликопин ирĕклĕ радикалсене сиенсĕрлетсе шыçăран хÿтĕлет, чĕрепе юн тымарĕсен тытăмне çирĕплетет.

Сăмах май, ликопин пĕсернĕ, тĕслĕхрен, пăшăхланă помидорта, пуринчен те ытларах.

### Кавăн

Хĕрлĕ тата сарă-хĕрлĕ ытти чылай çимĕç пекех кавăн – бета-каротин, А провитамин /ÿте, çÿçе, чĕрнене, куçа кирлĕ/, пăхăр, кали, кобальт, С, РР, В ушкăнри витаминсен çăл куçĕ. В ушкăнри витаминсем ылмашăну ĕçне, нерв тытăмĕпе пуç мимин ĕçне йĕркелеме кирлĕ. Кавăн хулăн хуппине пула пахалăхне чылайччен упрать.

Шута илме: апат ирĕлтерекен тытăм чирĕсем тата сахăр диабечĕ пулсан рационра кавăн виçине чакармалла.

### Пĕтĕмлетÿ

Кĕрхи мĕн пур пахча çимĕçе пĕрлештерсе тăракан пахалăхсем пирки темиçе сăмах.

о Калори сахал. Час-часах вăл 100 грамм çимĕçре 30 килокалорирен иртмест. Çавна май пахча çимĕç çăмăл апат шутланать, нумай çисен те самăрлатмасть.

о Апат чĕлкемĕсем питĕ нумай. Вĕсем апат ирĕлтерекен тытăм ĕçне лайăхлатаççĕ, апат ирĕлтерме, йĕркеллĕ тула кайма пулăшаççĕ, пыршăлăхăн усăллă микрофлоришĕн апат пулса тăраççĕ.

*Сывлав гимнастики*

# МАЛТАН – СУЛАХАЙЙИПЕ, УНТАН – СЫЛТĂММИПЕ

**Стресран хÿтĕленме е ун хыççăн хăвăрт лăпланма кашни кун ирхине тата каçхине 5-шер минут сывлав гимнастики тусан аван пулмалла.**

Ăсчахсем палăртнă тăрăх – сулахай сăмса шăтăкĕпе ытларах сывласан пуç мимин сылтăм çурри лайăхрах ĕçлеме пуçлать. Сылтăммипе сывласан – пуç мимин сулахай çурри.

Этем сăмса шăтăкĕсемпе иккĕшĕнпе те сывлать, ку энерги шайлашуллă сарăлнине, çын килĕшÿллĕ аталанса пынине палăртать.

Мĕнле сывланине сăнаса тата ăна йĕркелесе пуç мимин витĕмĕпе чылай ыйтăва татса парас тĕллевпе усă курма пулать. Çав шутра – картаран вĕçерĕннĕ нервсене лăплантарма та.

Сывлав гимнастикине тытăнас умĕн телевизора, телефона сÿнтермелле, çывăх çынсене чăрмантарасран асăрхаттарса хумалла. Гимнастика тĕшши сăмса шăтăкĕсемпе черетпе сывлани пулса тăрать.

1. Пукан çинче çурăма тÿрĕ тытса лармалла. Кĕлеткене çемçетмелле, куçа хупмалла.

2. Сылтăм алăн пуç пÿрнине – сылтăм сăмса шăтăкĕ тĕлне, вăта пÿрнене – сулахай сăмса шăтăкĕ тĕлне, шĕвĕр пÿрнене сăмса кăкĕ çине хумалла. Сăмса шăтăкĕсене пÿрнесемпе черетпе хупласа тарăннăн мар, лăпкăн сывламалла.

3. Цикла сывласа кăларнинчен пуçламалла, сывласа илнипе вĕçлемелле.

# ÇĂПАН ТУХСАН

Тăтăшах çăпан тухса аптратсан хăлха çакки курăкĕн /одуванчик/ тымарĕнчен хатĕрленĕ шĕвек ĕçмелле.

Кĕркунне чавса кăларнă тымара вĕтетмелле, 1 апат кашăкĕ илсе 1 стакан вĕри шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 2 хут апатчен 10 минут маларах çуршар стакан ăшăлла ĕçмелле. Курс – 2 эрне.

Асăрханăр: хăлха çакки курăкĕ хушса хатĕрленĕ препаратсене хырăмлăх сĕткенĕн йÿçеклĕхĕ пысăк чухнехи гастрит аптратсан, юн çăра пулсан, ват тухасси йывăрлансан ĕçме юрамасть.

# АЛĂРИ ШĔПĔНРЕН

Пысăкрах савăта ăшă шыв ямалла, пăтратсах тăрса апат соди /вăл ирĕлми пуличчене/ хушмалла. Анчах алăсене çакăнта чикиччен вĕри шывра 15-20 минут çемçетмелле. Унтан черетпе содăллă шывра 5-7-шер минут тытмалла.

Процедурăна 7-10 кун куллен тумалла. Алăсем шĕпĕнрен йăлтах тасалса çитме кирлĕ.

# КУÇ АЙĔ КĂВАК

Куç айĕ нумай ĕçлекен, сахал çывăракан е йăх туртăмĕ пур çынсен час-часах кăвакарать. Ку куç таврашĕнче лимфа тата юн çаврăнăшĕ пăсăлнăран ÿте кислород çителĕксĕр пырса тăнипе çыхăннă.

Юн çаврăнăшне лайăхлатма сивĕ компрессем тума юрать. Хура чейĕн икĕ пакетикне тин вĕренĕ шыва чиксе кăлармалла, сивĕтмĕше хумалла. Сивĕнсен кăларса хупă куçсем çине 10 минута хумалла.

Е çÿхе пир пусма татăкĕсемпе икшер чей кашăкĕ тăпăрча чĕркесе куçсем çине хумалла, 10 минут тытмалла.

*Сиплĕ маç*

# КАЛЕНДУЛĂРАН, ПРОПОЛИСРАН

Вырăнпа выртакан çыннăн ÿт шăтсан сиплеме паха маç хатĕрлеççĕ. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ прополиса 1 чей кашăкĕ çемçетнĕ пыл карасĕпе тата 150 грамм услам çупа е шăратнă çупа хутăштармалла. Вĕрекен шыв мунчине лартмалла, пăтратсах тăрса ирĕлтермелле, виçĕ сий марля витĕр сăрăхтармалла. Ирхине тата каçхине чирлĕ çыннăн шăтнă ÿтне марганцовкăн сутă кĕрен шĕвекĕпе тасатса илмелле, унтан хатĕрленĕ маçа сĕрмелле.

Тимререн /лишай/ сипленме пĕр виçепе аптекăра туяннă шурă чăрăш /пихта/ çăвĕпе шурă эрехе хутăштармалла. Унра йĕпетнĕ мамăка тимре тата ун таврашĕнчи ÿт çине 3-5 минута хумалла. Мамăка илсен ÿте вазелин сĕрмелле. 4-5 кун сипленсен тимрен йĕрĕ те юлмасть.

Килти аптечкăра календула çулçинчен хатĕрленĕ маç пулмаллах. Ÿсен-тăран çулçи бактерисене пĕтерекен, ÿт илтерекен витĕмлĕ. Календулăн çăнăх пуличчен вĕтетнĕ типĕ çулçине 1 чей кашăкĕ илсе15 грамм аптека вазелинĕпе хутăштармалла. Кĕленче савăтпа сивĕтмĕшре упрамалла.

# ЫРĂ ШĂРШĂЛЛĂ УРТĂШ

Уртăш /можжевельник/ бактерисене вĕлерекен ырă шăршăллă япаласем /фитонцидсем/ хыртан ултă хут ытларах кăларать. Çавăнпа вăл ÿснĕ вырăнта сывлăш çав тери таса.

Унăн энергийĕ тасатать те, сиплет те. Йывăçĕ кассан та паха энергине çухатмасть. Мунчара çамрăк туратран хатĕрленĕ милĕкпе çапăнни усăллă. Вăл ÿслĕке çемçетсе кăларма пулăшать. Çавăнпа чĕлĕмçĕсене мунчана уртăш милĕкĕ илсе кайма сĕнеççĕ.

Купăста, хăяр тăварланă чухне вĕсем йÿçнĕ чухне тухакан шăршăран хăтăлма, техĕмлетме час-часах уртăш турачĕ хураççĕ.

ОРЗ чухне, шăнса пăсăлсан. 1 апат кашăкĕ уртăш çырлине тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 15 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла, малтанхи виçине çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле.

Стоматит, ангина. 1 апат кашăкĕ уртăш çырлине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, савăта хупăлчапа витсе 20 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Çăвара, пыра шĕвекпе кунне темиçе хут чÿхемелле. Сываличченех сипленмелле.

*Куллен-кунна*

### ХĂВĂРТ ТАПАТЬ

Чĕре таппи хăвăртланни аптратсан 20 аçтăрхан мăйăрĕн вĕтетнĕ тĕшшине 4 апат кашăкĕ çăка пылĕпе хутăштармалла. 3 кун лартмалла. Кашни кун кăнтăрлахи апат вăхăтĕнче 1-ер апат кашăкĕ çимелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

### ÇĂМАРТАПА ЙОД

Трофика язвинчен сипленме чĕрĕ чăх çăмартине 1 чей кашăкĕ йодпа лайăх хутăштармалла. Маçа кĕленче савăта ярса сивĕтмĕше лартмалла. Ăна сиенленнĕ ÿте кашни 12 сехетре сĕрсе бинтламалла. Язвăсем хăвăрт тасалаççĕ, вĕсене ÿт илет.

### КУРĂКСЕН ПУХХИПЕ

Сыпăсем ыратсан пĕр виçепе илнĕ хурăн çулçине, вĕлтрене, упа çырлин /бузина черная/ чечекне, сысна курăкне /спорыш/, пылак тымара /солодка/ хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 700 миллилитр шыва ямалла, 10-15 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле. Курс – 1 уйăх. 10 кун тăхтанă хыççăн тепĕр курсирттермелле.

Ыратни кăна мар, тăртанни те иртет.

# УТМĂЛ ТУРАТ КОМПРЕСĔ

Куç ывăнсан, шыççан 2 чей кашăкĕ утмăл турат чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 5 минут вĕретмелле, çулăм çинчен илсен пĕр сехетрен сăрăхтармалла. Ăшă шĕвекре пысăк мар икĕ йĕтĕн салфеткăна йĕпетмелле, хупă куçсем çине хумалла, çиелтен полиэтиленпа тата ал шăллипе витмелле. 30-45 минут выртмалла. Компреспа каçхине çывăрма выртас умĕн сипленмелле. Вăл куç ывăннине, хĕрелнине хăвăрт ирттерет.

Утмăл турат вырăнне эмел курăкĕн е календула чечекĕпе, е куç курăкĕпе /очанка/ усă курма юрать.

*Илемлĕх тĕпелĕ*

# СĂТĂРМА, ТУРТĂНТАРМА ЮРАМАСТЬ

**Иртнĕ номерте пит мышцисем усăнасран тата иккĕмĕш янахран хўтĕлекен хăнăхтарусемпе паллаштарнăччĕ. Халĕ çамрăклăх гимнастикин ытти меслечĕ çинчен кала-са паратпăр.**

## Пите – тимлĕх

Пит çăмартисен хусканăва сахал хутшăнакан çўлти мышцисем вăхăт иртнĕ май вăйсăрланаççĕ, пĕчĕкленеççĕ. Пит шăммисен тĕлĕнчи ўт çăвĕ те çўхелет, пит çăмартисем лаптакланаççĕ, аялалла усăнаççĕ, сăмсапа тутасем хушшинче хутламсем пулса каяççĕ.

Сăмса-тута хутламĕсене пĕчĕклетме е вĕсенчен пачах хăтăлма пит çăмартисене çĕклеме тăрăшмалла. Кунта çак хăнăхтару пулăшать.

Тутасене шăлсемпе кăштах хĕстерсе пăчăртамалла, кашăк хыпмалла /1-мĕш ўкерчĕк/. Пит çăмартисемпе кулнă пек туса кашăка майĕпен çўлелле çĕклеме тăрăшмалла, çўлте ăна иккĕ таран шутланă чухлĕ тытса тăмалла. 20 хут тумалла. Унтан тутасемпе пите çемçетмелле, пит çăмартисене ачашшăн шăлса илмелле, вĕсене пўрнесемпе çăмăллăн шаккакаласа илмелле. Хăнăхтарăва çак йĕркепе 3 хут тумалла.

## Сăмса – çўлелле

Çулсем иртнĕ май мышцăсен тонусĕ чакнипе пула сăмса вĕçĕ аялалла усăнать, пысăкланать. Начарланнă тата усăннă пит çăмартисемпе пĕрле ку çынна ватăрах кăтартать. Хўтлĕх тĕллевĕпе çак хăнăхтарăва тумалла.

Шĕвĕр пўрнепе сăмса вĕçне асăрханса çўлелле çĕклемелле /2-мĕш ўкерчĕк/. Унтан сăмсапа пўрнене тĕксе яма хăтланмалла. Çапла икĕ çеккунт тăмалла та малтанхи ĕçе тытăнмалла. Хăнăхтарăва 20-30 хут тумалла.

Шута илме: хăнăхтарăва пурнăçланă чухне сăмса чалăшасран ăна тепĕр алă пўрнисемпе тытса тăма юрать.

## Тутана чĕпĕтсе

Тута хĕррисем усăнасран асăннă хăнăхтарусем пулăшаççĕ.

■ Тутасене шалалла туртса кĕртмелле. Аялтине сылтăмалла-сулахаялла куçарса унпа çўлти тутана сăтăрмалла. Унтан тутасене пĕр-пĕрин çумне çатлаттарса илмелле, вĕсене çырткаламалла. 10-15 хут тумалла.

■ Тутасене шалалла туртса кĕртмелле те çăвара майĕпен хупмалла. Çăвара тăрук уçса хăмпă çурăлнă евĕр сасă кăлармалла. 10 хут тумалла.

■ Тутасене шĕвĕр тата пуç пўрнесемпе асăрханса, çемçен темиçе минут чĕпĕткелемелле /3-мĕш ўкерчĕк/.

■ Пуç пўрнене çăвара чикмелле. Тутасене хупса малалла тăсмалла /4-мĕш ўкерчĕк/. Пўрнене тутасен шал енĕпе хĕстермелле. 30-50 хут тумалла.

## Йĕрки пур

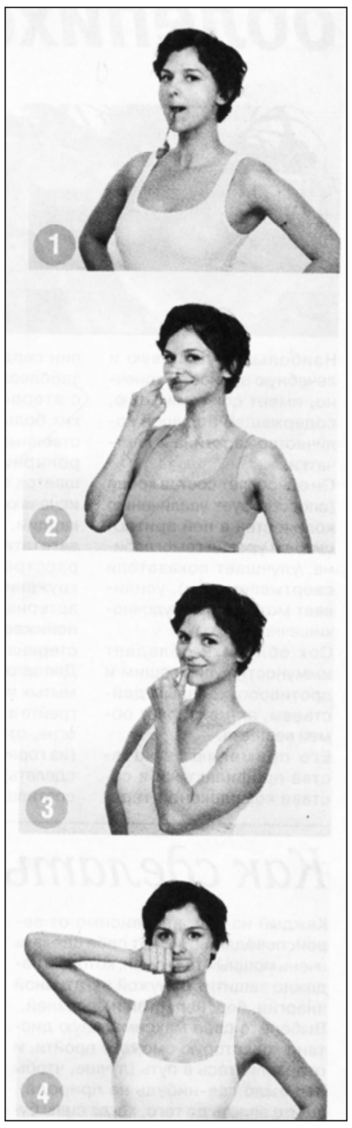
■ Хăнăхтарăва тĕкĕр умĕнче тумалла.

■ Сывлав лăпкă пултăр. Малтан темиçе хут тарăннăн сывласа илмелле те пит мышцисене çемçетмелле, унтан гимнастика тума пуçламалла.

■ Пите нихăçан та хытă ан пусарăр, мелсĕр хусканусем ан тăвăр, ўте хытă ан сăтăрăр, ан туртăнтарăр.

■ Гимнастика хыççăн пите тоникпа е пăр катăкĕпе çемçен сăтăрса илĕр, салфетка хурса типĕтĕр те крем сĕрĕр.

■ Илемлĕх гимнастикине пилĕк кун тумалла, икĕ кун канмалла, унтан çак йĕркепех малалла тăсмалла.



*Витĕмлĕ*

# ЙЫВĂÇ КАШĂКПА

Пилĕк, çурăм ыратсан пылпа массаж туни паха витĕм кўрет. 1 апат кашăкĕ пыла ыратакан тĕле сĕрмелле те вăрăм аврăлă йывăç кашăкпа 15 минут сăтăрмалла. Çак вăхăтра пыл пĕтĕмпех тенĕ пек ўте сăрхăнса кĕрет. Ăна çумалла мар, компресс хучĕпе витмелле те шарфпа чĕркемелле, сыхăпа çирĕплетмелле, çаплах çĕр каçмалла. Ирхине кăна çуса тасатмалла. Массаж юн çаврăнăшне лайăхлатать, ыратнине ирттерет. Витĕмĕ пултăр тесен 5 кун сиплемелле.

Çурăма, сыпăсене сăтăрма лăсă маçĕ те аван. Кофе арманĕпе лавр çулçисемпе уртăш йĕпписене аврăтмалла, пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 2 чей кашăкĕ порошока 100 грамм услам çупа пăтратмалла. Сивĕтмĕшре упрамалла.

# КУÇ ТУМЛАМĔ

Куç час-часах пўрленсен, конъюнктивит аптратсан паха шĕвекпе сиплеме пулать.

1 апат кашăкĕ укроп вăррине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, çĕр каçа лартмалла та ирхине сăрăхтармалла. Куçа ирхине тата каçхине 2-шер тумлам ямалла. Сиплев курсĕ – 1 уйăх. Кирлĕ пулсан 2 эрнерен тепĕр курс ирттерме юрать.

Шĕвеке сивĕтмĕшре виçĕ талăкран ытла упрамалла мар.

*Реклама тата пĕлтерўсем*

## УСЛУГИ

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

**63.**Член профессиональной ассоциации народных целителей и экстрасенсов России. **Диагностика, снятие порчи, защита.** Т. 89063808628.

**115.**Наркология. **Трезвая жизнь. Т. 8-902-663-20-80.** Лиц. 5001001230 от 8.06.2007г. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.

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

**229.Кровля, обшивка домов.** Гарантия. Скидки. Т. 89276687574.

**513.Чистка колодцев.** Т. 8-961-342-90-59.

## КУПЛЮ

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

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

## РАБОТА

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

## 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.

**7.СРУБЫ для бани.** Т. 37-28-74.

**11.Гравмассу, песок,** щебень, **керамзит,** чернозём, – дёшево. Доставка. Т.: 89276689713, 389713.

**20.Сетку-рабицу,** ворота, калитки, заборы, **кровля, обшивка** домов, навесы. Д-ка. Установка. Пенсионерам скидки. Т.: 89022881447, 38-75-74, metalservis21.ru.

**55.Пластиковые ОКНА – немецкое качество.** Замер, доставка – бесплатно. Скидки. Т. 89370124111.

**77.Теплицы:** 3х6 - 12000 руб., 3х8 – 15000 руб. Т. 48-16-54.

**117.ОКНА Чувашии.** Пластиковые **окна,** железные **двери.** Замер. Монтаж. Скидки. Т. 89050281182.

**157.**Пластиковые **ОКНА**, стальные **ДВЕРИ**. Дёшево. Т. 89276689303.

**560.ОКНА, ДВЕРИ "БАРС".** Заводское производство. Бесплатный замер. Рассрочка. Гарантия 10 лет. Скидки. Т. 89276689303.

# ЎТ ЧИРĔСЕНЧЕН – АСЛАТИ КУРĂКĔ

**Аслати курăкĕн /фиалка трехцветная/ препарачĕсем шыçса хирĕçле витĕмлĕ, манкана çемçетсе кăлараççĕ, тар, шăк хăвалаççĕ, ўт чирĕсенчен пулăшаççĕ.**

**Диатез, экзема, çăпан, пиодерми, аллерги дерматичĕ.** 3-шер апат кашăкĕ аслати курăкне, шăши кикенекне /череда трехраздельная/, шĕшкĕ çулçине хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1,5 стакан шыва ямалла, ăшăлла сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сывлăх лайăхланичченех сиплеммелле.

**Ўт чирĕсем, шатра, çăпан.** Пĕр виçепе аслати курăкĕпе вĕлтрен çулçи илсе хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сывлăх лайăхланиченех сиплен-мелле.

**Лĕкĕ, пуç кĕçĕтни, çўç тăкăнни.** 1 пай аслати курăкне 10 пай тин вĕренĕ шыва ярса лартмалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Шĕвекпе пуçа эрнере 2-3 хут чўхемелле.

**Вăйлă ўслĕк.** Пĕр виçепе аслати курăкне тата пылак тымара /солодка/ хутăштармалла. 2 чей кашăкĕ пухха термосри тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 2 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 2 хут стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 2 эрне.

**Сыпă ревматизмĕ, подагра, артрит вĕрĕлсен.** 1 апат кашăкĕ аслати курăкне термосри тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат хыççăн 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

**Нервсем пăлхансан, ыйхă вĕçсен.** Пĕр виçепе аслати курăкĕпе мелиссана хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Пĕр кунра виçĕ сăтăрккăпа ĕçсе ямалла.

**Асăрханăр!** Аслати курăкĕн препарачĕсене нумай вăхăт ĕçсен ăш пăтранма, хăстарма, кĕçĕтекен шатра тухса тулма пултарать. Çак курăк шĕвекĕсем гепатит тата гломерулонефрит чухне юрамаççĕ.

« ХЫПАР »
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

ЗОЛОТОЙ ФОНД ПРЕССЫ MMVIII

УЧРЕДИТЕЛЬ:
"ХЫПАР" ИЗДАТЕЛЬСТВО ÇУРЧĔ" АВТОНОМИ УЧРЕЖДЕНИЙĔ

Хушма кăларăм Сывлăх

Çырăнмалли индекс: 11524

Директор-тĕп редактор тивĕçĕсене пурнăçлакан Г.А.МАКСИМОВ
Редактор А.Х.ЛУКИЯНОВА

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

РЕДАКЦИ АДРЕСĔ:
428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчĕ, 13, Пичет çурчĕ, III хут, "Сывлăх".
ЫЙТСА ПĔЛМЕЛЛИ ТЕЛЕФОНСЕМ: 56-03-04,56-00-67.
коммерци дирекцийĕ:
28-83-70,
56-20-07 – инспекторсем.
hypar2008@rambler.ru

Факс: /8352/ 28-83-70.
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 6254. Заказ 3529.