ХЫПАР
1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă
Сывлăх
12+
46 (862) №, 2015, чӳк/ноябрь, 25
Хакĕ ирĕклĕ

Шута илме

ЮН ТЫМАРĔСЕНЕ ТАСАТАÇÇĔ

Юн тымарĕсене лимонпа тата ыхрапа мĕнле тасатмалли çинчен хаçатра çырса кăтартнăччĕ. Халĕ ытти рецептсемпе паллаштаратпăр.

Катăркас

Çак енĕпе катăркас /боярышник кроваво-красный/ чи вăйлисенчен пĕри шутланать. Унăн шĕвекне нумай вăхăт, курссем хушшинче пĕрер эрне тăхтавсем туса, çулталăкĕ-çулталăкĕпе ĕçме юрать.

Юн тымарĕсене холестерин тăхисенчен тасатма вĕтетнĕ типĕ çырлипе усă кураççĕ. 1 апат кашăкĕ чĕртавара 1 стакан сивĕ шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те 5 минут пĕçермелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла, холодильнике лартмалла. Кунне 3 хут стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле.

Шута илме: чĕрен ишеми чирĕ аптратсан тата чĕре чирлипе сывлăш пӳлĕнсен шĕвек хатĕрлеме типĕ çырлин, чечекĕн, çулçин хутăшĕпе усă курмалла.

Куркума, пуса курăкĕ

Куркума порошокĕпе типĕ пуса курăкне /посконник/ пĕр виçепе илсе хутăштармалла. Ăна апата кунне пĕрре 1 чей кашăкĕ хушмалла. Курс – 1 уйăхран кая мар.

Куркума юн хытса тăхасем пулса каясран хӳтĕлет, пуса курăкĕ юн пусăмне йĕркелесе тăрать, холестерин шайне чакарать.

Япони софори

Çимĕçĕн спирт настойкипе тăтăшрах усă кураççĕ. Вăл юн тымарĕсен стенкисене тасатать, юн тымарĕсемпе капиллярсен сиенленнĕ тытăмне çĕнетме, пиçĕлĕхне тавăрма пулăшать.

Софорăн 100 грамм типĕ çимĕçне /аптекăра ăна та, настойкине те туянма пулать/ çур литр шурă эрехе ямалла, 21 кунран сăрăхтармалла. Кунне 4-5 хут 10-шар тумлам е кунне 2 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле. Курс – 2 эрне.

Шурă омела

Софора настойкипе черетлесе шурă омела настойкине ĕçме юрать. Кĕленчене чĕрĕкĕ таран вĕтетнĕ чĕрĕ омелăна туни-çулçипех тултармалла, çур литр шурă эрех хушмалла, 21 кунран сăрăхтармалла.

Кунне 3 хут 20-30 тумлам настойкăна кăшт шыва ярса ĕçмелле.

Сиплĕ чейсем

2-шер апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ хăмла çырлин çулçине хурлăхан çулçине, 1-ер апат кашăкĕ çăка чечекĕпе мелисса çулçине хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 2 хут – ирхине тата каçхине – 1-ер стакан ĕçмелле. Чей юн тымарĕсене тасатать, çирĕплетет, нерв тытăмĕн ĕçне йĕркелет.

2-шер апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ хурăн çырлин çулçине, чие çулçипе хунавне, 1-ер апат кашăкĕ типĕ календула чечекне, шăлан çырлине хутăштармалла. Пĕрремĕш рецептри пекех хатĕрлесе ĕçмелле.

Чей юн тымарĕсемшĕн усăллипе пĕрлех иммунитета çирĕплетет. Тутă кĕме пыл е пылак тымар /корень солодки/ порошокне хушма пулать.

Юн тымарĕсен сывлăхĕшĕн рациона баклажан, сельдерей, крыжовник, хурлăхан, йӳç кăшман, кишĕр кĕртни лайăх.

ИМПĔР, ХĂМЛА ÇЫРЛИ

◆ Сасă çĕтсен 3-5 грамм /çĕçĕ вĕçĕпе/ импĕр порошокне, пĕр ывăç типĕ хăмла çырлине, 1 апат кашăкĕ пыла, 1 чей кашăкĕ тип çăва хутăштармалла. Пĕтĕмпех тин вĕренĕ 3 стакан шыва ямалла, савăта ăшă чĕркесе çĕр каça лартмалла, ирхине сăрăхтармалла. Ирхине выç хырăмла тата каçхине çывăрма выртас умĕн 1-ер стакан ăшăлла ĕçмелле.

◆ Аппетита лайăхлатма тата вăй-хал пĕтĕмĕшле чаксан 2 апат кашăкĕ пастернак тымарне 3 апат кашăкĕ пылпа хутăштармалла. 1 стакан шыва ямалла, хупăлчапа витмелле, вăйсăр çулăм çинче 15 минут вĕретмелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

◆ Витилигăран сипленме 20 тӳме аспирина порошок пуличчен вĕтетмелле, 1 тюбик ача кремĕпе хутăштармалла. Маça сиенленнĕ ӳте кунне 2-3 хут сĕрмелле. Шурă пăнчăсенчен пачах хăтăлма çук, çапах та вĕсене сахаллатма пулать. Маça холодильникре упрамалла.

Шупашкар районĕн больницинче пысăк пĕлӳллĕ, анлă тавракурăмлă, пултаруллă специалист чылай. Çак йышра хĕрарăмсен консультацийĕн заведующине З.Васильева акушер-гинекологa уйрăммăн палăртмалла. Зинаида Яковлевна – аслă квалификаци категориллĕ тухтăр. Çак кунсенче ăна сывлăх сыхлавĕнчи ӳсĕмсемшĕн Чăваш Республикин тава тивĕçлĕ врачĕн ятне панă.

Сăнӳкерчĕке больница сайтĕнчен илнĕ.

ЙĔТĔН ВĂРРИПЕ

Чĕре, пӳре чирлине пула ӳт тăртансан, вархырăм чирĕсем аптратсан йĕтĕн вăррин кĕселĕ çăмăллăх кӳрет.

2 апат кашăкĕ йĕтĕн вăррине çумалла, 1 литр сĕте ямалла, холодильнике лартмалла. Ирхине ăна вăйсăр çулăм çинче 10 минут вĕретмелле. Тутăсăр кĕсел пулать. Ăна сăрăхтармалла.

Тутă кĕме кăшт ванилин /аппетита чакарать/, тӳнĕ корица /юнри сахăр шайне чакарать/, анеми пулсан пыл хушмалла. Кĕселе кун тăршшĕнче ĕçсе ямалла.

ВИÇЕНЕ ПĂХĂНМАЛЛА

Шăнса пăсăлсан, ӳслĕк, сунас аптратсан ухмах йывăççинчен /багульник/ килте хатĕрленĕ çу витĕмлĕ пулăшать.

Вĕтетнĕ типĕ 1 апат кашăкĕ курăка 0,5 стакан тип çăва ярса тĕттĕм вырăнта 21 кун лартмалла, вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле. Сăрăхтармалла.

Сиплĕ çу питĕ хăвăрт кирлĕ пулсан ăна тепĕр майпа та хатĕрлеме пулать. 2 апат кашăкĕ типĕ ухмах йывăççине 1 стакан тип çăва ямалла, вĕрекен шыв мунчинче 45 минут пиçĕхтермелле, сивĕнсен сăрăхтармалла. Ăна кунне 3 хут кашни сăмса шăтăкне 3-5-шер тумлам ямалла. Сиплев курсĕ – 7 кун.

Сăмсана çума тата пыра чӳхеме ытти курăкпа пĕрле те хутăштарма пулать. 2-шер апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ ухмах йывăççин курăкне, хаяр утин /шалфей/ çулçине, эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекне хутăштармалла. 4 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 3 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла. Ăшă шĕвекпе кунне 3 хут пыра чӳхемелле, спринцовкăпа сăмсана сирпĕтмелле. Сиплев курсĕ – 3-5 кун.

Шута илме: ухмах курăкĕ наркăмăшлă, çавăнпа усă курнă чухне виçене çирĕп пăхăнмалла.

ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
25.11	– 2	– 4
26.11	– 4	– 5
27.11	– 6	– 7
28.11	– 1	– 3
29.11	– 4	– 3
30.11	– 4	– 6
01.12	0	– 4

ÇЫРĂНТАРУ – 2016

«Хыпарсăр» пурнăç тунсăх та кичем, ПĔР ТĂХТАМАСĂР ÇЫРĂНСА ИЛСЕМ!

ХЫПАР	ХЫПАР – ЭРНЕ КУН	СЫВЛĂХ
Почта уйрăмĕсенче		
625,62 тенкĕ	325,92 тенкĕ	223,20 тенкĕ
«Советская Чувашия», «Чăвашпичет» киоскĕсенче		
288 тенкĕ	150 тенкĕ	114 тенкĕ
Редакцире		
144 тенкĕ	90 тенкĕ	81 тенкĕ

СЫПĂ ЧИРЛĔ

Артроз е артрит аптратсан сиплĕ саламат курăкĕн, тепĕр майлă чакак курăкĕн /купена лекарственная/, тымарĕнчен хатĕрленĕ настойкăпа компресс хурса сипленеççĕ.

Литр банкине 1 стакан типĕ тымар хумалла, çур литр шурă эрех ямалла, 1-2 кун лартмалла. Çак настойкăра йĕпетнĕ пир пусма татăкне е марльăна ыратакан сыпă çине хумалла. Çиелтен полиэтиленпа витмелле, ăшă тутăрпа чĕркемелле. Çаплах çĕр каçмалла. Сипленнĕ май банкăри шĕвек сахалланса пырать. Ун вырăнне шурă эрех татах хушмалла.

Сыпăсенчи юн çаврăнăшне лайăхлатма кунне икĕ хут вуншар минут "велосипед" хускану тумалла.

Сывлăх
46 (862) №, 2015, чӳк, 25

Гайморит

ТУМЛАМĂН–ТУМЛАМĂН

Вăрах гайморит аптратсан халăх мелĕсенчен çак рецептсене сĕнме пулать. Сипленнĕ чухне сăмсана эмел тумлатиччен хăвăлĕсене апат тăварĕн шĕвекĕпе /1 стакан ăшă шыва – 0,5 чей кашăкĕ тăвар/ çумалла. Анчах сиплев пулăшмасан тухтăр патне каймах тивет.

Шăланпа

Çивĕч тата вăрах гайморит чухне типĕтнĕ шăлан çырлине кофе арманĕпе вĕтетмелле. 1 пай порошока 10 пай олива çăвне ямалла, вăйсăр çулăм çинче 15 минут пиçĕхтермелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла.

Хатĕр çăва кĕленче савăта ямалла, пăкăламалла, тата 5-7 сехет лартмалла. Сулхăн тĕттĕм вырăнта çур çул упрама юрать.

Çăва сăмса шăтăкĕсене кунне 5 хут 2-3-шер тумлам ямалла. Сывлăх лайăххаличченех сипленмелле.

Аптекăра сутакан шăлан çăвĕпе усă курсан та лайăх.

Тăмпа

50 грамм сарă тăма вĕри шыва пластилин пек пулмалăх ярса пăтратмалла. Ăшă тип çăва чиксе кăларнă икĕ марля татăкне сăмсан икĕ енне, гаймора хăвăлĕсем çине хумалла. Марля татăкĕсем çине тăм пашалусене хумалла. Компреса каçхине çывăрма выртас умĕн 1 сехет тытмалла. Курс – 1 уйăх.

Ӳсен-тăранпа

2-шер апат кашăкĕ эмел курăкĕн типĕ чечекне, лаванда чечекне, хаяр утине /шалфей лекарственный/ сар çип утине /зверобой/, эвкалипт çулçине, 1-ер апат кашăкĕ шăши кикенекне /череда трехраздельная/, шур тăрăллă хыт курăка /тысячелистник/ хутăштармалла.

3 апат кашăкĕ пуххa тин вĕренĕ 2 литр шыва ямалла, хупăлчапа витсе пӳлĕм температуринче çур сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кашни 3 сехетре 100-шер миллилитр ĕçмелле.

Гайморита пула пуç вăйлă ыратсан пӳртре ӳсекен цикламен çулçин сĕткенĕ пулăшма пултарать.

Схемăпа сипленмелле: 1 тумлам сĕткене вĕренĕ 1 апат кашăкĕ шывпа хутăштарса кашни сăмса шăтăкне кунне 3 хут 1-ер тумлам ямалла. Виçĕ кунран пĕрре тумлатнă чухне – 3-шер тумлам.

Часах сăмса вăйлă юхма пуçлать, сунасланă чухне хăвăлсенчен пӳрлĕ шĕвек тухать. Вĕрилентерет, тарлатарать. Кирлĕ пулсан процедурăна темиçе кунран тепре тума юрать.

Асăрханăр! Цикламен сĕткенĕ наркăмăшлă, вăл куçа лекесрен сыхланмалла.

ХУЛĂН СИЙПЕ

◆Полиартрит аптратсан панулмисене теркăпа хырмалла, пир салфетка çине хулăн сийпе хумалла, ыратакан тĕле çав енĕпе вырнаçтармалла. Çиелтен апат пленкипе тата ăшă япалапа чĕркемелле. Хытă çыхмалла мар. Компреса çĕрĕпех тытма юрать.

◆Чĕрен ишеми чирĕ пулсан 150 миллилитр кăшман сĕткенне 3 сехете холодильнике лартмалла. Çак вăхăтра 125 миллилитр гранат сĕткенĕ, 150-шар миллилитр лимон, кишĕр тата панулми сĕткенĕсем хатĕрлемелле. Сĕткенсене пурне те пĕрле хутăштармалла, 100 грамм пыл ярса пăтратмалла. Кунне 3 хут апатчен 15 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

◆Пуç ыратнине ирттерме аш арманĕпе хĕрен тымарне авăртмалла, Тутă кĕмелĕх тăвар, сахăр, пĕр тумлам 9 процентлă уксус хушмалла. Пăтратмалла та банкăсене хурса холодильнике лартмалла. Кашни кун çак хутăшпа бутерброд çимелле. Пуç ыратма пăрахать.

Асанне çупçи

ТУРĂХПА, ТĂМПА

✦ Сыппа туртăнтарсан е мăкăлтасан чĕрĕ çĕрулмине теркăласа хумалла. Е вĕтетнĕ чĕрĕ çĕрулмине чĕрĕ е йӳçĕтнĕ купăстапа, теркăланă суханпа, сахăрпа, тăмпа хутăштармалла. Çак хутăша çĕрлене хирĕç сиенленнĕ сыпă çине марльăпа хумалла, çыхăпа çирĕплетсе çывăрма выртмалла. Тăма малтан турăха ярса çемçетмелле.

✦ Сыпă ыратсан 100 миллилитр шурă эрехе, нимĕрленĕ 7-10 ыхра шăлне 0,5 литр панулми е эрех уксусне ярса сивĕ тĕттĕм вырăнта 2 эрне лартмалла. Вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле. Сăрăхтармалла, 15-20 тумлам эвкалипт çăвĕ хушса пăтратмалла. Хутăшпа чирлĕ сыпă çине компресс хураççĕ.

✦ Подагрăна е ревматизма пула сиенленнĕ сыпă ыратсан 1 чей кашăкĕ курак çырли курăкне /паслен черный/ тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 1 сехет лартмалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Кимти мелсем

ЭФИР ÇĂВНЕ ЧЕЙЕ ТЕ ХУШАÇÇĔ

Тĕпрен илсен эфир çăвĕсемпе массаж тунă, ванна кĕнĕ чухне, ароматерапире усă кураççĕ. Çав вăхăтрах вĕсене ĕçсе сипленме те, чейе, килте хатĕрлекен консервсене хушма та юрать иккен.

Эфир çăвĕсенчен чылайăшĕ дезинфекцилекен, шыççа, бактерисене, кăмпасемпе вируссене хирĕçле витĕмпе палăрса тăрать.

Пĕлтерĕшлĕ! Эфир çăвĕсем питĕ активлă, çавăнпа вĕсене питĕ сахал, пĕрер-икшер тумлам кăна тата хăйсене çеç мар, сĕткене е пыла ярса кăна ĕçме юрать.

Чи кирли – çак çусене аллерги пуррипе çуккине палăртни! Импĕр, розмарин, чăрăш, кедр, иссоп, мирра, мирт эфир çăвĕсене пачах ĕçме юрамасть!

Шăнса пăсăлсан, тонзиллит аптратсан. 1 чей кашăкĕ пыла е сĕткене чей йывăçĕн эфир çăвне 2 тумлам хушмалла, хыпса ĕммелле те майĕпен çătса ямалла. Процедурăна кунне 2-3 хут тумалла. Курс – сывлăх лайăххаличчен.

Ӳслĕк, бронхит, пӳре шыççи, аппетит чакни, хырăмлăх сĕткенĕн йӳçеклĕхĕ пĕчĕк чухнехи гастрит. 1 чей кашăкĕ пыла 1-2 тумлам эвкалипт çăвĕ хушса ирĕлтермелле. Кунне 2 хут чейпе сыпса ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăххаличчен.

Асăрханăр! Хырăмлăх сĕткенĕн йӳçеклĕхĕ пысăк чухнехи гастрит пулсан юрамасть.

Пĕвер, пыршăлăх чирĕсем /ыратни, хутлатни/. 1 чей кашăкĕ пылра шурă чăрăшăн /пихта/ 1-2 тумлам эфир çăвне ирĕлтермелле. Кунне 2-3 хут апат хыççăн ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Асăрханăр! Ача кĕтекен хĕрарăмсене, пӳре чирлĕ чухне, хырăмлăх язвипе, гастритпа аптрасан юрамасть.

Гипертони, атеросклероз. 1 тумлам лимон эфир çăвне пĕчĕк катăк сахăр çине тумлатмалла. Кунне 2 хут чейпе сыпса çисе ямалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Витĕмлĕрех начарланма. 3 тумлам мандарин е грейпфрут, е апельсин эфир çăвне 1 чей кашăкĕ пылра ирĕлтермелле. Кунне 2 хут апатчен икĕ сехет маларах ĕçмелле. Диетăна пăхăнмалла.

Асăрханăр! Аллерги пулсан, химиотерапи хыççăн юрамасть.

ШĂМĂСЕНЕ ÇИРĔПЛЕТМЕ

Шăмăсене çирĕплетме кунне 3 хут апат хыççăн тӳрех 1-ер десерт кашăкĕ "Кальциумий" ĕçмелле.

Ăна хатĕрлеме 10 лимон, шурă хупăллă 6 чĕрĕ çăмарта, 300 грамм пыл /çăка пылĕ лайăххах/, çур стакан ытларах коньяк кирлĕ.

Çăмартасене банкăна хумалла, лимон сĕткенĕ ямалла. Банкăна марльăпа витмелле, хулăн хутпа чĕркемелле, сулхăнрах /сивĕ мар!/ тĕттĕм вырăнта çăмартасен хуппи ирĕлсе пĕтиччен /вăтамран 6-8 талăк/ лартмалла.

Унтан шыв мунчинче пыла ирĕлтермелле, сивĕтмелле, çăмартапа лимон сĕткенĕн хутăшне ямалла. Коньяк хушнă хыççăн тĕксĕм тĕслĕ кĕленчесене куçармалла. Сулхăн тĕттĕм вырăнта "Кальциумий" пăсăлмасăр 3 эрне упранать.

Сиплев курсĕ – 30 кунран кая мар. Кирлĕ пулсан 10 кун тăхтамалла та çĕнĕ курс пуçламалла.

Пĕлни пăсмасть

ÇУЛÇĂ ТА ХĂВАТЛĂ

Пĕлетĕр-и? Тĕрлĕ йывăç çулçисем чăн-чăн хӳтĕлевçĕсем пулса тăраççĕ иккен. Тишкерсе тухар-ха.

■ Кĕнеке страницисем хушшине хурса типĕтнĕ вĕрене çулçине алла илмелле. Вăл хăвăра ытларах хаклама, ăнăçăва илĕртме, усал сунакансен кĕвĕçĕвĕнчен хӳтĕлеме пулăшĕ.

■ Типĕтнĕ юман çулçи пурнăçри йывăрлăхсене хирĕç тăма вăй-хăват хушать. Ăна хăвăрпа пĕрле чиксе çӳресен сирĕн чун хавалĕ нихăçан та чакмĕ. Пӳрт алăкĕ тăррине вырнаçтарнă юман çулçисем киле усал-тĕсел лекесрен сыхлаççĕ.

■ Пилеш çулçисем те усал вăйсене хăратаççĕ. Вĕсем юрăхсăр çынсен ырă мар шухăшĕсенчен хӳтĕлеççĕ, çемье тăнăçлăхне палăртаççĕ, çемьене уйăрма хăтланакансенчен сыхлаççĕ. Мăшăрсен кравачĕн пуçĕнчи тумбочка çине вырнаçтарнă пилеш турачĕсем çемьене çирĕплетме пулăшаççĕ.

■ Кавраç çулçисем малашлăх çинчен систерекен тĕлĕксем курма витĕм кӳреççĕ. Каврăçăн виçĕ çулçăллă çамрăк туратне çи-пуç айне, çара ӳт çине хурса çӳресен лайăх. Хĕр-упраç тĕлĕкре пулас мăшăрне курма ĕмĕтленет пулсан унăн çулçăн миçе шăнăр пуррине шутламалла. Вĕсен шучĕ мăшăр кирлĕ. Çак çулçа кĕлетке çумне чиксе темиçе кун çӳремелле – тĕлĕкре пулас мăшăр курăнатех.

■ Хурăн çулçисем килтен тунсăха хăваласа яраççĕ, хавхалану кӳреççĕ, вăй хушаççĕ. Хурăн милĕкпе пӳртрен инкеке шăлса кăларма пулать теççĕ. Кил-çурчĕпех чӳлмексемпе лартса тухнă, стенасене çыпăçтарнă туратсемпе çулçăсем кил-йышри çынсене кулянчăклă туйăмсенчен хăтараççĕ.

■ Вăй-хала, çар çыннин хастарлăхне палăртакан хурама çулçи арçынсен талисманĕ шутланать. Типĕтнĕ çулçа пĕрле чиксе çӳресен пурнăçри йывăр лару-тăрун хăтăлма çăмăлрах пулĕ. Анчах хурама кăмăлĕ ытла вăйсăр арçынсене юратмасть, вĕсене пулăшмасть.

■ Ăвăс çулçи те пĕрлех пулмалла. Вара сире куç та ӳкмĕ, пăсни те, усал сунни те çĕнтереймĕ. Ăвăс япăххине пĕтĕмпех туртса илет, сирĕн энергие сыхласа хăварать.

Хӳтлĕх

ЭНЕРГИ ÇИТЕЛĔКЛĔ-И?

Чылай чухне ывăнчăклăхран çăмăллăнах хăтăлма пулать. Çак тĕллевпе энерги çителĕксĕрлĕхĕ аталанасран сыхланмалла, апатланăва углеводсем кĕртмелле. Углеводсем пачах пулмасан вăй-хал чакать, кăмăл пусăрăнать. Çавăн пекех организмри питĕ кирлĕ белоксем арканаççĕ, ăна белоксемпе çусен ылмашăнăвĕн каяшĕсем наркăмăшлантараççĕ.

Сĕлĕ пăтти

Энерги нумай вăхăтлăха кирлĕ пулсан сĕлĕ пăтти çимелле. Вăл – кăткăс углеводсен пуххи. Сĕлĕ пăтти хырăмлăхра ытларах вăхăт ирĕлет, çакăн чухне тухакан энерги организмра ытларах тытăнса тăрать. Энергисĕр пуçне сĕлĕ кĕрпинче усăллă ытти япала та нумай.

Ешĕл çимĕç

Чĕрĕ ешĕл çимĕç те вăй кĕртет. Вăл организма ирĕклĕ радикалсенчен хӳтĕлекен, çапла майпа çамрăклăха тăсма, усал шыçăсенчен хӳтĕленме пулăшакан антиоксидантсемпе пуян.

Унсăр пуçне симĕс тĕслĕ апат вăй-хала çирĕплетнипе пĕрлех ăс-хакăла витĕм кӳрет, кăмăла çĕклет, депрессирен, стресран хăтарать.

Пыл çисен

Пыл – глюкозăпа фруктозăран тăракан хăвăрт углеводсен чи лайăх варианчĕ. Фруктозăпа глюкоза апат çулĕсенче хăвăрт ирĕлеççĕ, юна лексе сахăр шайне ӳстереççĕ. Ку организма энергипе тивĕçтерет. Анчах нумай вăхăта мар: юнра сахăр мĕнле хăвăртлăхпа ӳсет, çавăн пекех чакма пуçлать. Çавна май кăштах вăхăт иртсен хырăм тата хытăрах выçать, энерги пыл çиес умĕнхи тапхăртан та ытларах чакса каять.

Йод кирлĕ

Йод çусемпе белоксен ылмашăнăвне хутшăнать, организма энергипе тивĕçтерет. Вăл организмăн тĕртĕмĕсем кислорода йышăнассине лайăхлатать. Унсăр пуçне йод хăш-пĕр витаминсене йышăнма пулăшать, ăс-тăн ĕçне вăйлатать.

Тухăçлă ĕçлес, ывăнас мар тесен рациона час-часах тинĕс пулли /пикша, палтус, сельдь, треска/ кĕртмелле.

Тĕрлĕ мăйăр

Энерги илме кирек хăш мăйăра та çиме юрать. Чи кирли – ăшаланине, мĕн те пулин /сахăр е тăвар/ хушнине мар, типĕтнине кăна. Мăйăрта çуллă йӳçексем, А, Е витаминсем, фосфор пур. Вĕсем нерв тытăмне, çав шутра пуç мимине те, лайăх ĕçлеме кирлĕ. Унсăр пуçне мăйăр питĕ тутлăхлă: 100 грамра – 500 килокалори.

Диета

КАШНИН – ХĂЙĔН ХӲТĔЛЕВÇĔ

Эрнен кашни кунĕн уçлăхра хăйĕн хӳтĕлевçи пур. Çавăнпа астрологсем диетăна йĕркеленĕ чухне килокалорисемпе пĕр-пĕр çимĕç мĕн таран усăллине кăна мар, эрнен уйрăм кунĕсем хăш планета витĕмĕнче пулнине те шута илме сĕнеççĕ.

Тунти кун

Ăна Уйăх витĕм кӳрет. Çак кун тăварланă апат, кукăль-булка, алкоголь, тĕтĕмленĕ çимĕç, томат, ыхра, сухан вырăнлă мар. Рациона сĕтпе пĕçернĕ сĕлĕ пăтти, улма-çырла, йогурт, йӳçĕ мар çырла кĕртмелле.

Ытлари кун

Марс витĕмĕнчи кун. Рационран пылака, кукăль-булкăна кăлармалла. Белоклă çимĕçсем усăллă: какай, пулă, çăмарта, пăрça йышшисем, сыр, тăпăрчă.

Юн кун

Меркурий витĕм кӳрет. Çак кун пыршăлăх лайăхах ĕçлемест, çавăнпа аш-какай, сĕт апатне çиме сĕнмеççĕ. Юн кун пахча çимĕç усăллă: кишĕр, кăшман, тĕслĕ купăста, ешĕл.

Кĕçнерни кун

Çак куна Юпитер ертсе пырать. Пылак нумай çиме юрамасть, çĕрулми пачах кирлĕ мар. Кĕçнерни кун пĕверпе пӳрене тасатма лайăх. Рациона шăк хăвалакан препаратсем кĕртмелле. Çав шутра – томат, арпус, олива çăвĕ, лимон сĕткенĕ. Кĕçнерни кун выçă тытса сипленмелли курс пуçлама юрать.

Эрне кун

Венера витĕмĕнчи кун шутланать. Çăмарта, какай, пулă, кăмпа виçине чакармалла. Пылак, кукăль-булка, пăтă юраççĕ. Улма-çырла, тин юхтарнă сĕткенсем, пыл, мăйăр, пахча çимĕç усăллă.

Шăмат кун

Сатурн витĕмĕнчи кун. Пăрăçлă, çуллă, тĕтĕмленĕ çимĕçсем, алкоголь пирки манмалла. Сывлăхшăн шпинат, мăйăр, купăста, хăяр, çĕр çырли, слива, сыр, кăмпа, тăпăрчă питĕ усăллă. Апата техĕмлĕхсем вырăнне йӳçекрех курăксем хушмалла.

Вырсарни кун

Хĕвел паллинчи кун. Вăл организм активлăхне вăйлатать. Çак кун кирек мĕнле апат та çăмăллăн ирĕлет, лайăх витĕм кӳрет.

Сывă апат

КУПĂСТА – С ВИТАМИН ÇĂЛКУÇĔ

Купăстара хырăмлăх язвине ӳт илме тата вăл аталанасран хӳтĕлеме пулăшакан хăйне евĕр U витамин пур. Çавăн пекех вăл С витамин виçипе лидер шутланать. Çимĕçре бета-каротин, В ушкăнри витаминсем, фитонцидсем, ферментсем, органика йӳçекĕсем, сывлăхшăн пĕлтерĕшлĕ минералсем – марганец, тимĕр, фосфор, кальци, кали – нумай. Унпа тĕрлĕ чиртен сипленнĕ чухне те усă кураççĕ.

Ӳслĕк

Тахçанхи ӳслĕкрен тата манка тухасси йывăрланнă чухне купăста сĕткенĕ пулăшать. Çулçисене аш арманĕпе авăртмалла та сĕткенне пăчăртаса юхтармалла. Сĕткен кăларакан хатĕрпе усă курма та пулать. 1 стакан сĕткене 1 чей кашăкĕ пыл хушмалла. Кунне 5 хут апат хыççăн 3-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Çак хутăш ӳслĕкрен хăтарнипе пĕрлех температурăна та чакарать.

Сиплеве компреспа пуянлатма май пур. Купăста çулçине сĕткенĕ лайăххах тухма темиçе тĕлтен кăштах касмалла, çӳхе сийпе пыл сĕрмелле, кăкăр кăшкарĕ çине бронхсем тĕлне /чĕре тĕлне хупламасăр/ хумалла. Пергамент хучĕпе витмелле, ăшă шарфпа е тутăрпа çыхмалла. Компреса 1-2 сехет тытмалла. Процедурăна çывăрма выртас умĕн виçĕ каç тумалла.

Ӳслĕк питĕ вăйлă пулсан компреса çурăм çине те хума пулать.

Мастопати

Кăкăр парĕн мастопатийĕ чухне те çакăн пек компресс питĕ витĕмлĕ. Пыл сĕрнĕ купăста çулçине кашни кун çĕннипе улăштарса хумалла. Кăкăр çинчен илмесĕр икĕ эрне çӳремелле. Ăна лейкопластырьпе çирĕплетмелле.

Артроз

Сыпăсем ыратнине купăста сĕткенĕ ирттерет. Унпа пысăк мар çăм пусма татăкне лачкасах йĕпетмелле, чирлĕ сыпă çине хурса пленкăпа витмелле, шарфпа чĕркемелле. Процедурăна хытă ыратма пуçласан çĕрлене хирĕç тумалла.

Купăста сĕткенне сивĕ вырăнта виçĕ талăкчен упрама юрать. Кайран вăл сиплĕхне çухатать.

Купăста-пыл компресĕпе те усă курма пулать. Ăна ыратакан сыпă çине каçхине хурса çаплах çĕр каçмалла. Полиэтиленпа тата çăм шарфпа чĕркени ăшăтакан витĕме вăйлатать. Курс – пĕр уйăх кашни кун.

Ырă сĕнӳсем

ТАР ЫТЛА ВĂЙЛĂ ТУХАТЬ

Тар вăйлă тухса аптратсан /гипергидроз/ халăх медицинин рецепчĕсемпе сипленни ырă витĕм кӳрет.

◆ Иссоп /иссоп лекарственный/ – 3 пай, хаяр ути /шалфей лекарственный/ – 3 пай, сив курăкĕ /цикорий обыкновенный/ – 4 пай.

Тин вĕренĕ 1 литр шыва 6 апат кашăкĕ курăксен пуххине ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Ӳт-пӳ хытă тарласан кунне 4 хут чĕрĕкшер стакан ĕçмелле.

◆ Юман хуппи – 3 пай, сĕлĕ улăмĕ – 3 пай, шурă армути /полынь горькая/ – 3 пай, эмел курăкĕ /ромашка аптечная/ – 3 пай.

Тин вĕренĕ 3 литр шыва 6 апат кашăкĕ ӳсен-тăран пуххине ярса 1 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Хытă тарлакан урасене çак шыва чиксе лармалла. Сиплев курсĕ – 5-10 ванна. Процедура хыççăн урасене хытă алшăллипе типĕтмелле те тальк сапмалла.

◆ Юман хуппи – 3 пай, эмел курăкĕ – 4 пай, хаяр ути – 5 пай.

Тин вĕренĕ 3 литр шыва 6 апат кашăкĕ ӳсен-тăран пуххине ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Вăрах бронхит чухне ӳт-пӳ хытă тарласан çак шĕвеке хушнă ваннăра çăвăнмалла.

ВĔРĔЛСЕН, ВĂРАХА КАЙСАН

Сивĕ çанталăкра чирсенчен чылайăшĕ, уйрăмах вăраха кайни, вĕрĕлсе аптратать. Тĕслĕхрен, шăк хăмпи шыçни /цистит/ самантарах хăйĕн пирки аса илтерет. Çак рецепт сывлăха лайăхлатма пулăшĕ. 1 стакан пыла, 1 стакан хура йӳç кăшман /черная редька/ сĕткенне, 1 стакан шурă эрехе хутăштармалла. Тĕттĕм вырăнта пӳлĕм температуринче 3 кун лартмалла.

Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – хутăш пĕтиччен. Пĕр эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттерме юрать.

Шута илме: организма хăнăхтарас тĕллевпе 1 чей кашăкĕнчен пуçласан лайăх, унтан виçене майĕпен ӳстерсе 2 апат кашăкне çитермелле.

ХĔРЛĔ КАКАЙ ТА...

■ Хĕрлĕ какая пахча çимĕçпе пĕрле çимеллине яланах асра тытмалла. Çапла çисе пурăнни чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсем аталанас хăрушлăха – 20 процент, вар-хырăм çулĕсен чирĕсем аталанас хăрушлăха 50 процент чакарать.

■ Сыпăсенче коллаген мĕн чухлĕ ытларах, вĕсем çавăн чухлĕ сахалрах шатăртатаççĕ. Организм çак белока нумайрах туса кăлартăр тесен кашни кун пĕр панулми те пулин çимелле.

■ Хуппипе çинĕ панулми усал шыçăран хӳтĕленме пулăшнине палăртаççĕ. Çимĕçĕн тĕслĕ хуппи – рак клеткисене хирĕç тăма пултаракан витаминсемпе ытти усăллă япаласен пухмачĕ. Тĕлĕнмелле çыхăнусем пĕверĕн, пыршăлăхăн, кăкăр парĕн усал шыççи сарăласран хӳтĕлеççĕ.

Килти аптечка

ТАТА ПУЯНРАХ ПУЛТĂР

Кашни килтех малтанхи медицина пулăшăвĕ пама кирлĕ хатĕрсем пурри иккĕлентермест. Тĕслĕхрен, зеленка, йод, температурăна, ыратнине чакаракан, сунасран сиплекен эмелсем, мамăк, бинт... Çавăн пекех тĕрлĕ лару-тăрура усăллă спирт настойкисенчен тăракан хушма аптечка та кирлех.

Ылтăн тымар

Апатпа наркăмăшлансан ылтăн тымар /родиола розовая, золотой корень/ ырă витĕм кӳрет. Кĕленче савăта çурри таран ӳсентăранăн вĕтетнĕ типĕ тымарне тултармалла. Анинченех шурă эрех ярса икĕ эрне лартмалла, сăрăхтармалла. Наркăмăшлансан кунне 3 хут 7 тумлам настойкăна 1 чей кашăкĕ пылпа ĕçмелле. Курс – 3 кун.

Шăрттан куракĕ

Шăрттан куракĕн /кровохлебка/ тымарĕн настойки амалăхран юн каяс туртăм пур е уйăх хушши ытла вăйлă килекен хĕрарăмсемшĕн усăллă. Кĕленче савăта çурри таран вĕтетнĕ типĕ тымар тултармалла. Анинченех шурă эрех ямалла, икĕ эрнерен сăрăхтармалла. Кирлĕ чухне кунне 3 хут 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Ăвăс хуппи

Çуркунне пуçламăшĕнче ăвăсăн çамрăк турачĕсенчен сӳнĕ хуппи арçынсене простатипа, циститпа, уретра шыçнипе витĕмлĕ кĕрешме пулăшать. Чĕрĕ хуппа вĕтĕ вакламалла, савăта пусармасăр тултармалла. 70 процентлă спирт анинченех ярса 2 эрне лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апата уямасăр 30 тумлам настойкăна шывпа ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 10-14 кун.

Нервсем валли

Нервсене лăплантарма çак настойкăсенчен пĕрне суйласа илмелле: пион, кушак куракĕ /валериана/, чĕре куракĕ /пустырник/ е катăркас /боярышник/. Вĕсене пурне те пĕр меслетпе хатĕрлеççĕ, 1 пай чĕртавара 10 пай спирта е шурă эрехе ярса икĕ эрне лартнă хыççăн сăрăхтараççĕ. Вĕсенчен кирек хăшĕ те нерв тытăмне йĕркене кĕртет. 30 тумлам настойкăна кунăн иккĕмĕш çуррине /апат хăçан çинине пăхмасăр/ е каçхине çывăрма выртас умĕн шывпа ĕçмелле. Настойкăсене хутăштарсан ыйхă вĕçнинчен пулăшакан паха коктейль пулать.

Халăх медицини

ТУТА ПĂСĂЛАТЬ, ХĂМПĂ ТУХАТЬ

Хăшĕсен хĕл тăршшĕпе тута хĕррине темиçе хут та герпес хăмпи тухса тертлентерет. Çак чиртен фармакологи препарачĕсемпе сипленнĕ вăхăтрах халăх медицинин рецепчĕсемпе те усă курма пулать.

Ыхра пластырĕ

Темиçе шăл ыхрана теркăпа хырмалла, пĕр виçепе пылпа хутăштармалла, 1 чей кашăкĕ çăнăхпа çăрмалла, пысăк мар пашалу йăваламалла. Ăна герпес хăмписем çине хумалла. Типиччен тытмалла. Курс – сиенленнĕ вырăн типсе хăмпă çухаличчен.

Эфир çăвĕ

Чей йывăçĕн, туя тата шурă чăрăшăн /пихта/ эфир çăвĕсем вирусcене, шыççа хирĕçле вăйлă витĕмпе палăрса тăраççĕ. Чи кирли – вĕсенчен аллерги ан пултăр кăна.

Сиплев валли асăннă çусенчен пĕрне кирек мĕнле тип çупа пĕр виçепе хутăштармалла та кунне темиçе хут сиенленнĕ тĕле сĕрмелле. Курс – чир çухаличчен.

Вируса чир пуçламăшĕнчех çĕнтерме тута тĕлĕнче кĕçĕтнине, чĕпĕтнине туйсанах кунне темиçе хут ыхра е сухан касăкĕпе сăтăрмалла. Çак тĕле сухан чĕлкемĕ çумĕнчи çӳхе пленкăна хурса типиччен тытма та сĕнеççĕ.

Прополис шĕвекĕ

Килти аптечкăра прополис настойки пулмаллах. Ăна аптекăра туянма е килте хатĕрлеме пулать.

Морозилкăна хурса шăнтнă аçтăрхан майăрĕ пысăкăш прополис катăкне вĕтĕ теркăпа хырмалла. Çур литр шурă эрехе ярса икĕ эрне лартмалла, вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле. Сăрăхтармалла. Настойкăна герпес хăмписене кунне темиçе хут сĕрмелле.

Чирлĕ тĕле алоэн чĕрĕ сĕткенне сĕрни те усăллă.

УРА ЙĔПЕНСЕН

Ура йĕпенсен чирлесси те часах. Çавăнпа хăвăртрах сипленме пуçламалла.

Сухана нимĕрлесе сĕткенне юхтармалла, 1 апат кашăкĕ лимон сĕткенĕпе хутăштармалла. Кĕленче савăта ямалла, хупăлчапа çăтă витмелле, холодильнике лартмалла.

Кунне 3-4 хут чĕрĕк апат кашăкĕ çак хутăша 50 миллилитр ăшă шыва ярса ĕçмелле.

Усă курма

БРОНХИТРАН – ÇĂКА ЧЕЧЕКĔ

Бронхит вĕрĕлсен ӳслĕке хăвăрт лăплантарма кишĕр сĕткенĕ пулăшать. 1 стакан сĕткене 2 чей кашăкĕ пыл хушмалла. Кунне 4 хут 1-2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Манкана çемçетсе кăларма çӳллĕ анăс курăкĕпе /девясил высокий/ усă курма пулать. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ тымарне термосри тин вĕренĕ 1,5 стакан шыва ямалла, çĕр каçа лартмалла. Ирхине сăрăхтармалла. Кунне 3 хут стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Шута илме: ача кĕтекен хĕрарăмсене, пӳре чирлĕ çынсене юрамасть.

Курăксен пуххи. Типĕтнĕ эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекне, çăка чечекне, пĕтнĕк /мята перечная/ çулçине пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Температура пысăк чухне тарлама. Типĕтнĕ çăка чечекĕпе хăмла çырлин çулçине пĕр виçепе илсе вĕтетмелле, хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 1 сехетрен сăрăхтармалла. Каçхине çывăрма выртас умĕн ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Çăнăхран – компресс. 2 апат кашăкĕ тулă çăнăхне, 1-ер апат кашăкĕ пыла, тип çăва, типĕ горчицăна, шурă эрехе хутăштармалла. Çак чустаран пашалу йăваламалла. Темиçе сий марлăпа кăкăр çине хумалла. Чĕре тĕлне лектермелле мар. Компреса çăм тутăрпа витмелле, 30 минут тытмалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Шута илме: ӳслĕк виçĕ эрнерен те иртсен тухтăр патне каймалла, мĕншĕн тесен бронхсем хăйсен ĕçне йĕркеллĕ пурнăçлаймаççĕ.

ТИПĔТНИ ПИТĔ АВАН

Грушăн типĕтнĕ çулçи тĕрлĕ чиртен сипленнĕ чухне аван пулăшать.

◆ Уретрит аптратсан 1-ер апат кашăкĕ типĕ груша çулçине, шур тăрăллă хыт курăка /тысячелистник/, сысна курăкне /спорыш/ хутăштармалла. Тин вĕренĕ çур литр шыва ярса 40 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Кун тăршшĕнче пĕчĕк виçесемпе ĕçсе ямалла.

◆ Шăк хăмпин, ар парĕн чирĕсем пулсан 30-40 типĕ çулça 1 литр шыва ямалла, 5-10 минут вĕретмелле. Кунне 3 хут çуршар стакан ĕçмелле.

◆ Ура тарласан грушăн 4 апат кашăкĕ типĕ çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Хупăлчапа витсе лартмалла. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Ура ванни валли хатĕрленĕ шыва ямалла. Урасене унта 15 минут тытмалла.

Редакци асăрхаттарать: халăх мелĕсемпе сипленме пуçлас умĕн тухтăрпа канашламалла.

Реклама тата пĕлтерӳсем

АУ «Издательский дом «Хыпар»
СДАЕТ ПОМЕЩЕНИЯ ПОД ОФИС
на 7 этаже Дома печати.
Справки по телефонам, 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.: Чеб., пр. Ленина, 56. **Т. 8/8352/552733.** *Лиц. ЛО 21-01-001096 г. МЗ СР РФ от 06.06.14г. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

38. ЧИСТКА КОЛОДЦЕВ. Т. 8-961-342-90-59.
152.Бурение скважин на воду. Т. 8-960-302-12-93.

ТУЯНАТĂП КУПЛЮ

18.Бычков, тёлок, коров, лошадей. Т. 8-962-599-47-06.
39.Коров, бычков и лошадей. Т. 8-960-310-98-78.

СУТАТĂП ПРОДАЮ

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.

ĔÇ РАБОТА

126. Монолитчики, плотники, монтажники, шлифовщики, **каменщики, сварщики.** Питание, спецодежда. Вахта. Тел. 8-925-002-22-38.

«ХЫПАР»
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

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

Хыпар. Хушма кăларăм. Сывлăх
Çырăнмалли индекс: 11524

Директор-тĕп редактор тивĕçĕсене пурнăçлакан М.М.АРЛАНОВ
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, 56-20-07 – 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 АУО типографийĕнче пичетленĕ, 428019, Шупашкар хули, И.Яковлев проспекчĕ, 13. 56-00-23 – издательство директорĕ.
Номере 24.11.2015 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 12 сехетре алă пуснă.
Тираж 5402. Заказ 4539.

Реклама тексчĕсемпе пĕлтерӳсемшĕн вĕсене паракансем яваплă.