ХЫПАР

Сывлăх

1998 çулхи пуш уйăхĕн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă

12+

47 (812) №, 2014, ноябрь/чӳк, 27

Хакĕ ирĕклĕ

Асанне çӳпçи

ЧĔРЕШĔН ЛАЙĂХ

Чĕре ыртнинчен сипленме 3 стакан палан çырлине 3 литр банкине ямалла, тин вĕренĕ 2 литр шыв хушмалла, пластмасса хупăлчапа хупмалла, савăта ăшă япалапа чĕркесе тĕттĕм вырăна 6 сехете лартмалла. Унтан шĕвекне кĕленче е эмальленĕ савăта сăрăхтармалла. Çырлине йывăç кашăкпа лӳчĕркемелле те ала витĕр сăтăрмалла, шĕвекпе хутăштармалла. Çу уйăхĕнчи пыл çур килограмм ярса пăтратмалла.

Кунне 3 хут апатчен стаканăн виççĕмĕш пайĕ шĕвеке пĕр уйăх ĕçсе сипленмелле. 10 кунлăх тăхтавсемпе 3 курс ирттермелле. Шĕвеке сивĕтмĕшре упрамалла.

САР ÇИП УТИПЕ ПĔТНĔК

Хырăмлăхăн лăймака сийĕ шыçсан пĕр виçепе вĕтетнĕ пĕтнĕк /мята/, сар çип ути /зверобой/, шăнăр курăкĕ /подорожник/, эмел курăкĕ /ромашка лекарственная/ илсе хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен 1 сехет маларах çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

ПУÇ ЫРАТАТЬ

Пуç ыратсан кĕрен е хĕрлĕ розăн 20 грамм чĕрĕ çеçкине тин вĕренĕ çур стакан шыва ярса икĕ минут пиçĕхтермелле. Унтан кăларса илмелле те пир салфеткăпа чĕркесе çамкапа тăнлавсем çине хумалла. Çиелтен çăм тутăрпа е шарфпа çыхмалла. Çак компреспа 15-20 минут выртсан ыратни иртет.

ХУЛПУÇÇИ СЫППИНЕ

Хулпуççи сыппин артрозĕнчен сипленме вĕлтрене аш арманĕпе авăртмалла, пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. 1 пай сĕткене 1 пай спиртпа тата 1 пай пылпа хутăштармалла. 17 кун лартмалла. Ирхине тата каçхине 1-ер десерт кашăкĕ ĕçмелле. Тăтăшрах ĕçме юрамасть, мĕншĕн тесен вĕлтрен юна çăратать. Сиплев курсĕ – 2 уйăх.

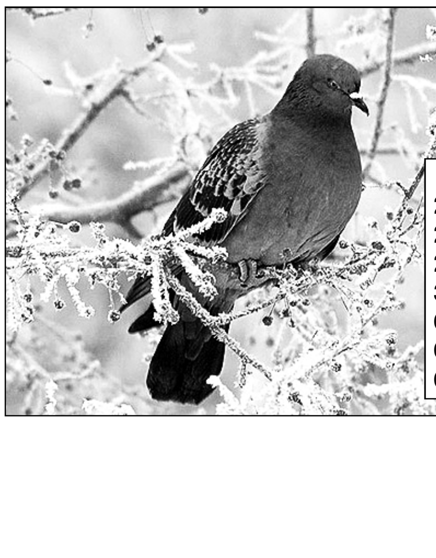
Килти мелсем

ФИНИКПА, КĂВАК ÇЫРЛАПА

❖ Гипертони тертлентерсен юн пусăмне йĕркене кĕртме кашни ир 5 финика вĕренĕ ăшă шывпа сыпса çимелле. Çак профилактика курсне кварталта пĕрре ирттермелле.

❖ Юнри сахăр шайне чакарма кăвак çырлан /голубика/ çамрăк хунавĕпе çулçинчен шĕвек хатĕрлемелле. 1 апат кашăкĕ чĕр тавара тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10 минут вĕретмелле, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 15 минут маларах стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле. Курс – 14 кун. 10 кун тăхтасан çĕнĕрен сипленме пуçламалла. Кирлĕ пулсан темиçе курс та ирттерме юрать.

❖ Япаласен ылмашăнăвне лайăхлатма, кĕлетке виçине йĕркере тытса тăма пĕр виçепе хурăн, хура çырла, хурăн çырли çулçисене хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха термосри тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 3-4 сехетрен сăрăхтармалла. Ирхине тата каçхине апатчен 15 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле. Курс – 2 уйăх. 7 кун тăхтанă хыççăн тепĕр сиплев курсĕ пуçламалла.



ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
27.11	- 4	- 5
28.11	- 5	-10
29.11	- 6	-10
30.11	- 8	-11
01.12	- 6	-9
02.12	- 5	-7
03.12	- 6	- 9

Кăшман

ЙОД, ТИМĔР НУМАЙ

✦ Кăшман гипертониксене усăллă, мĕншĕн тесен вăл юн пусăмне чакарма пулăшакан магнипе пуян. Халăх медицининче çак тĕллевпе пылак эмелпе усă кураççĕ. Эмелĕ – пылпа çурмалла хутăштарнă кăшман сĕткенĕ. Пĕр стакан хутăша кун тăршшĕпе 3-4 сăтăрккăпа ĕçсе ямалла.

✦ Кăшманра йод, тимĕр нумай. Ку юн сахал чухне уйрăмах пĕлтерĕшлĕ, тимĕр юн тăвас ĕçре паллă вырăн йышăнать. Кăшман тимĕрĕ уйрăмах пысăк пахалăхлă. Юншăн виçĕ тымарçимĕç сĕткенне хутăштарса ĕçни тата усăллărах. Пĕр виçепе илнĕ кăшман, йӳç кăшман, кишĕр сĕткенĕсен хутăшне кунне 3 хут апат умĕн 1-2-шер апат кашăкĕ темиçе уйăх ĕçмелле.

✦ Юн çăралать пулсан кăшманăн чĕрĕ сĕткенне ĕçмелле. Косметологсем вăл ӳт çамрăклăхне упраса хăварма пулăшнине палăртаççĕ. Кăшман организма шлаксенчен тасатнине кура начарланма, вăй-хала çирĕплетме витĕм кӳрет.

ПӲРЕНЕ СИПЛЕТ

Вăрах пиелонефрит аптратнă чухне пӳрене тасатма шалча пăрçи /фасоль/ пулăшать. Талăкĕпех ăна çеç çимелле. Тăвар та хушмалла мар. Пĕр эрне сипленсенех сывлăх лайăхланнине палăртаççĕ.

Тин вĕренĕ 1 литр шыва 1 стакан шалча пăрçи ямалла, хупăлчине витнĕ эмальленĕ кастрюльпе вăйсăр çулăм çинче 2 сехет тытмалла. Шывне сăрăхтарса илмелле. Пиçнĕ шалча пăрçине нимĕр пуличчен тӳмелле.

Шалча пăрçин нимĕрне ăна пĕçернĕ шывпа сыпса кун тăршшĕпе çимелле.

ХĂМЛА ШЫВĔ

Варикоз чирĕ вĕрĕлсен хăмла шывĕ çăмăллăх кӳрет. 2 апат кашăкĕ хăмла пучахне тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла. Вĕрекен шыв мунчинче 15 минут тытмалла, çулăм çинчен илсен 30 минут лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах çуршар стакан ĕçмелле. Курс – пĕр уйăх.

Çавăн пекех урари чирлĕ венăсем çине хăмла шĕвекĕнче йĕпетнĕ марля хума юрать. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Шупашкар хулин тĕп больницинчи уйрăм заведующийĕ Галина Александрова пульмонолог опытлă, медицинăри çĕнĕ сиплев мелĕсемпе ĕçре туллин усă курма ăнтăлакан специалист пулнипе палăрса тăрать. Галина Александровна – аслă квалификаци категориллĕ тухтăр. Вăл çамрăксене професси ăсталăхне ӳстерес тĕлĕшпе нумай пулăшать.

САХĂРА ЧАКАРАÇÇĔ

■ Пĕр виçепе илнĕ эмел галегине, шалча пăрçин /фасоль/ хутаçне, хура çырла /черника/ çулçине, хăлха çакки курăкĕн /одуванчик/ тымарне, вĕлтрен çулçине хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн пĕрер стакан ĕçмелле. Курс – кунта тата ытти рецептра сахăр шайĕ чакиччен. Ăна тĕрĕслесех тăмалла.

■ Пĕр виçепе хура çырла çулçине, йĕтĕн вăррине, шалча пăрçин хутаçне, вĕтетнĕ сĕлĕ улăмне хутăштармалла. 3 апат кашăкĕ пухха 3 стакан шыва ямалла, 10 минут вĕретмелле, çулăм çинчен илсен 1 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апат хыççăн çуршар стакан ĕçмелле.

■ Икшер пай хура çырла çулçине, йĕтĕн вăррине, уртăш /можжевельник обыкновенный/ çырлине, пĕр пай вил шыв курăкĕн /манжетка обыкновенная/ вăррине хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 2-3 хут апатчен пĕрер стакан ĕçмелле.

АСПИРИН ПЕКЕХ

Пуç ыратма пуçласан, шăнса пăсăлсан, грипп аптратсан хăва хуппи аспиринран кая мар пулăшать.

Хăва турачĕсене çумалла, кăштах типĕтмелле те хуппине сӳмелле. Вĕтетмелле, лайăх типĕтмелле. 50 грамм хуппа 1 литр типĕ хĕрлĕ исĕм эрехне ярса 3 эрне лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут чĕрĕкшер стакан ĕçмелле.

Настойка вĕрилентернине, пуç, сыпăсем ыратнине ирттерет.

ИÇĔМ СĔТКЕНĔ

◆ Атеросклероз аптратсан кунне 3 хут апатчен 1 сехет маларах 1-ер стакан исĕм çырли сĕткенĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 6 эрне.

◆ Бронхит нушалантарать-и? Тĕксĕм тĕслĕ исĕм çырли ытларах çимелле. Çырлана вăррипе пĕрлех чăмламалла.

◆ Вар хытни вăраха кайсан кунне 3 хут апатчен 1 сехет маларах 2-шер стакан исĕм сĕткенĕ ĕçмелле. Сиплев – 2 уйăх.

◆ Нерв тытăмĕ хавшасан, вăй пĕтсен исĕм çырли сĕткенне тăтăшрах ĕçмелле.

◆ Подаграпа чирлесен исĕм сĕткенне кунне 3 хут апатчен 1 сехет маларах ĕçмелле. Çур стаканран пуçламалла та курс вĕçнелле пĕрре ĕçнĕ чухне 2 стакана çитермелле. Сиплев – 1-1,5 уйăх.

Асăрханăр: исĕм çырли сахăр диабечĕпе, самăрлăхпа, вун ик пумăклă пыршă язвипе аптракансене юрамасть.

Сывлăх
47 (812) №, 2014, ноябрь, 27

Ешĕл аптека

ШĂРТТАН КУРĂКĔ

Шăрттан курăкĕпе /кровохлебка лекарственная, красноголовник/ халăх медицининче тĕрлĕ чиртен сиплеççĕ. Çак тĕллевпе курăкăн пĕтĕм пайĕпе усă кураççĕ. Çўлти пайне ўсен-тăран чечеке ларсан пухса типĕтеççĕ, тымарне хура кĕркунне чавса кăлараççĕ. Темиçе рецептпа паллаштаратпăр.

Шăк тухасси йывăрлансан. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ курăка 1 стакан вĕри шыва ямалла. 30 минут вĕретмелле, çулăм çинчен илсен 2 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 5 хут апатчен 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Уйăх хушши вăхăтĕнче хытă ыратсан. Шăрттан курăкĕн 1 апат кашăкĕ тымарне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 30 минут вĕретмелле, сивĕнсен сăрăхтармалла. Менструаци пуçланиччен икĕ-виçĕ кун маларах тата ун вăхăтĕнче кунне 4 хут апатчен 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Дизентери, колит. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ тымара тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Вăйсăр çулăм çинче 30 минут вĕретмелле, 2 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 5 хут апатчен 30 минут маларах е ун хыççăн 2 сехетрен 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен. Варвитти иртсен те кăтартăва çирĕплетме шĕвеке тепĕр эрне кунне икĕ-виçĕ хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Хырăмлăхăн язва чирĕ. Пĕр виçепе илнĕ чĕкре курăкĕн /горец змеиный/ тымарĕпе шатра курăкĕн тымарне хутăштармалла. 2-3 чей кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Вĕрекен шыв мунчинче 15 минут пиçĕхтермелле, илсен 2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут чĕрĕкшер стакан ĕçмелле.

Асăрханăр: шăрттан курăкĕпе ача кĕтекен хĕрарăмсен, гипертонипе, пуç мимин юн тымарĕсем хĕсĕннипе, вар хытнипе аптракансен сипленме юрамасть.

ШУРĂ ÇИРĔК

Шурă çирĕк /ольха серая/ хытаракан, шыççа хирĕçле, юн кайнине чаракан, дезинфекцилекен витĕмпе палăрса тăрать. Сиплевре йĕкелĕпе, хуппипе, çулçипе усă кураççĕ.

Йĕкелне ноябрьтен пуçласа февральччен пухмалла. Духовкăра е кăмакара 50-60 градус вĕри температурăра, е лупас айĕнче типĕтмелле. Чĕр тавара пир хутаçа тултарса виçĕ çул таран упрама юрать.

Хĕсĕрлĕх, гинекологи чирĕсем аптратсан. 3 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ тымара тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла. 2 сехетрен сăрăхтармалла. Çак шĕвекпе каçхине çывăрма выртас умĕн амалăх умне пĕрĕхтермелле. Курс – 3 эрне. 7 кун тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле.

Пародонтоз, стоматит, ангина. Çирĕкĕн çăнăх пуличчен вĕтетнĕ 2 апат кашăкĕ хуппине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Шĕвекпе çăвара, пыра кунне 3 хут апат хыççăн чўхемелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Колит, энтероколит, вăрах варвитти. Пĕр ывăç çирĕк йĕкелĕ çине хупламалăх тин вĕренĕ шыв ямалла, 2 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сываличчен. Шĕвеке çунă гранат хуппи /çирĕк хуппин çурри чухлĕ/ хушсан лайăх.

Конъюнктивит, дерматит, экзема. 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ йĕкеле тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 2 сехетрен сăрăхтармалла. Шĕвекпе сиенленнĕ вырăнсене çумалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Вăрах варвитти. Пĕр пай çирĕк йĕкелне пилĕк пай шурă эрехе ямалла, тĕттĕм вырăнта 2 эрне лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс - 3 эрне.

Асăрханăр: юн кĕвелеслĕх пысăк пулни, вар хытни аптратсан çирĕкпе сипленме юрамасть.

Эсир пĕлесшĕнччĕ

ДИЕТА ПЫСĂК ВЫРĂН ЙЫШĂНАТЬ

Простатитпа тата аденомăпа чирлетĕп. Мĕнле сывалма пулатьши? Килте мĕнле мелсемпе усă курмалла?

Петр ФАДЕЕВ.
Çĕмĕрле районĕ.

Чи малтанах сире, Петр Яковлевич, район больницинчи уролог тухтăр патĕнче тĕрĕсленсех тăма сĕнетпĕр. Вăл çырса панă эмелсене кăна ĕçмелле. Диетăна пăхăнни пысăк пĕлтерĕшлĕ. Тĕрĕс тата вăхăтра апатланмалла. Чир вĕрĕлнĕ тапхăрта уйрăмах тимлĕ пулăр. Çак сĕнўсене шута илсен лайăх.

Рационран çаксене кăлармалла:

◆ холестерин шайĕ пысăк çимĕçсене /çуллă, ăшаланă, пăрăçлă, тĕтĕмленĕ çимĕçсем, консервсем, çăра шўрпесем/;

◆ тăварланă çимĕçсене /селедка, йўçĕтнĕ купăста, тăварланă хăяр, помидор/;

◆ хырăма кўпĕнтерекен çимĕçсене /пăрçа йышшисем, тĕслĕ купăста/;

◆ алкоголе /уйрăмах сăрана/, приступ çук чухне типĕ иçĕм çырли эрехĕ кăштах юрать;

◆ йўçекпе пуян улма-çырлана /цитруссем, слива, йўçĕ сорт панулми, крыжовник/.

Шăк хăвалакан витĕмлĕ çимĕçсене /арпус, панулми, хăяр/ çывăрма выртас умĕн çимесен лайăхрах. Газлă шĕвексем, çăра чейпе кофе пирки манмалла.

Рациона йўçнĕ сĕт çимĕçĕсене /кефир, тăпăрчă, турăх/, компот, çуллă мар пулă, какай, пăтă /хуратул, рис, вир, вĕсенче Е витамин тата организма кирлĕ ытти япала нумай/ кĕртмелле. Типĕтнĕ кавăн тĕшши, мăйăр /уйрăмах аçтăрхан тата бразили мăйăрĕ/, тинĕс çимĕçĕсем, пыл, чечек тусанĕ, перга, прополис питĕ усăллă.

Чечек тусанне – талăкра пĕрре 1-ер чей кашăкĕ 60 кун, типĕтнĕ кавăн тĕшшине кунне 7-10 штук виçĕ уйăх çимелле. Кавăн çăвне талăкра пĕрре выç хырăмла 1-ер чей кашăкĕ икĕ уйăх ĕçмелле. Ар парне импĕр паха витĕм кўрет. Чĕрри те, техĕмлĕхĕ те аван.

Хушма сиплевре халăх мелĕсемпе усă курма пулать. Тĕслĕхрен, пĕрер пай пыла, ыраш çăнăхне, пĕр çăмарта саррине хутăштармалла. Çак хутăшран çурта йăваласа каçхине çывăрма выртнă чухне тўрĕ пырша чикмелле. Курс – 15 кун.

Е 1 апат кашăкĕ вилĕ пыл хуртне /подмор/ 250 миллилитр спирта ямалла, 15 кунран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 20 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Настойка пĕтиччен сипленмелле.

Сăмах май, хаçатра арçын сывлăхĕпе çыхăннă сĕнўсем кашни номерте тенĕ пекех пичетлетпĕр. Вĕсемпе те усă курма пултаратăр. Малашне те тĕрлĕ рецептпа паллаштарăпăр.

ÇĔР ГРУШИНЧЕ НИТРАТ ПУХĂНМАСТЬ

Çĕр грушинче /топинамбур/ сиенлĕ япаласем – нитратсем, радионуклидсем – пухăнмаççĕ.

Улминче В1 тата С витаминсем çĕрулмиринчен – икĕ хут, тимĕр тăварĕсем виçĕ хут нумайрах. Çавăнпа çĕр груши юн çитменлĕхĕпе аптракан çынсене питĕ усăллă.

Унсăр пуçне топинамбур кремни виçипе пахча çимĕç хушшинче чемпион шутланать. Ватă çынсен çулсем иртсе пынă май организмра кремни сахаллансах пырать, ку ăна вăйсăрлатать, хăвăртрах ватăлма витĕм кўрет.

Çимĕçĕн тĕп сиплĕх енĕ ку кăна та мар. Вăл хырăм ай парĕ чирлĕ чухне юнри сахăр шайне йĕркене кĕртме пултарать. Унăн улминче крахмал çук, инулин вара – 16-18 процент. Диабетиксен кунне 2-3 хут апатчен 10 минут маларах 2-3 чĕрĕ çĕр груши çимелле тата кунне 3 хут 2-шер апат кашăкĕ тин юхтарнă сĕткенне ĕçмелле.

Юнри сахăр шайне чакарма топинамбур чейĕ пулăшать. Улмине вĕтетсе типĕтмелле, кĕленче савăтра упрамалла. Шĕвек хатĕрлемелле чухне ăна аш арманĕпе е кофе арманĕпе авăртмалла, чейе хушмалла. Какао килĕштерекенсем çĕр грушин порошокне какао порошокĕпе çурмалла хутăштарса вĕри сĕте яма пултараççĕ.

Топинамбур çини сыпăсенче тăвар пухăнассине чакарать, нерв тытăмне çирĕплетет, хырăм ай парне ырă витĕм кўрет. Çак тĕллевпе çĕр грушине тăвар-техĕмлĕх таврашĕ хушмасăр кунне 3 хут апатчен 50-шар грамм çимелле. Сиплев курсĕ – 30 кун.

АНГИНА ХЫÇÇĂН

Ангинăпа чирлесе ирттернĕ хыççăн хăлха япăхрах илтме пуçланине асăрхасан фитотерапевтсем çак мелсемпе сипленме сĕнеççĕ.

✦ 1 чей кашăкĕ миндаль çăвне вĕрекен шыв мунчинче 3-5 минут пиçĕхтермелле. Ăна каçхине çывăрма выртас умĕн хăлха шăтăкне ултă-сакăр тумлам ямалла. Унтан мамăк чикмелле, çиеле пĕр сий марля хумалла, çăм тутăр çыхмалла. Процедурăна черетпе тумалла: çăва пĕрремĕш кун – сылтăм хăлхана, иккĕмĕш кун сулахай хăлхана тумлатмалла. Курс – хăлха лайăхрах илтме пуçличчен.

✦ 1 пай аптека прополис настойкине 4 пай тип çупа лайăх хутăштармалла. Çак хутăшра йĕпетнĕ пĕтĕрнĕ марльăна хăлха шăтăкĕсене чикмелле. Тăватă-ултă сехет тытмалла. Процедурăна икĕ кун сиктерсе тумалла. Курс – пĕр уйăх.

✦ 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ аир тымарне 1 стакан шурă эрехе ямалла. Тĕттĕм вырăнта 2 эрне лартмалла, кашни кун силлесе пăтратмалла. Сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 20 минут маларах 1 чей кашăкĕ настойкăна 1 черкке шыва ярса ĕçмелле. Курс – 2 уйăх.

Асăрханăр! Çак рецептпа ача кĕтекен хĕрарăмсен, сăмсаран юн кайсан, хырăмлăх сĕткенĕн йўçеклĕхĕ пысăк пулсан, пўрен çивĕч чирĕ, хырăмлăх язви, гипотони аптратсан сипленме юрамасть.

АСА ИЛТЕРЕТ?

Вăраха кайнă подагра вĕрĕлсе час-часах хăйĕн пирки аса илтерет пулсан шĕпĕн курăкĕн /чистотел/ çăвĕпе сипленме сĕнеççĕ.

3 апат кашăкĕ чĕрĕ е типĕтнĕ курăка вĕтетсе 1 литр олива е хĕвел çаврăнăш çăвне ямалла, тĕттĕм вырăнта 2 эрне лартмалла, унтан лайăх сăрăхтармалла.

Çак çупа ыратакан сыпăсене асăрханса массаж тумалла. Çăвне кăшт кăна илмелле. Сиплев курсĕ – 3-4 эрне. Çак мелпе час-часах сипленсен чир вĕрĕлесси чакать.

ВАРИКОЗ АПТРАТСАН

Варикозран сипленнĕ чухне килти мелсемпе те усă кураççĕ.

Вăтам кăшманпа çĕрулмине хуппинчен тасатмалла, теркăпа хырмалла, 2 апат кашăкĕ ирĕлтернĕ пылпа хутăштармалла. Çак хутăша урари чирлĕ юн тымарĕсене çўхен сĕрмелле, марльăпа витмелле. 25 минут тытмалла. Кунне икĕ хут сипленмелле. Курс – виçĕ кун.

Тин юхтарнă кăшманпа купăста сĕткенĕсене 2-шер апат кашăкĕ илсе вĕтетнĕ 1 апат кашăкĕ чĕрĕ е типĕтнĕ шурă армутипе /полынь горькая/ тата 1 апат кашăкĕ пылпа хутăштармалла. Çак хутăша урари мăкăрăлнă венăсене çўхе сийпе 15 минута сĕрмелле. Компреса икĕ кунра пĕрре хумалла. Курс – 7 процедура.

Сывлăх
47 (812) №, 2014, ноябрь, 27

Тухтăр канашĕ

САХĂР ДИАБЕЧĔПЕ ЧИРЛЕКЕН ЧЫЛАЙ

Раççейре юлашки вунă çулта сахăр диабечĕпе чирлĕ çынсен йышĕ икĕ хут ӳснĕ. Ытларах пайĕ 2 тип диабетпа аптрать. Вăхăтра палăртман тата сиплемен чир вара юн тымарĕсем хăвăрт тата йывăр сиенленес хăрушлăха ӳстерет.

Тĕслĕхрен, куçри юн тымарĕсем патракланаççĕ, диабет ретинопатийĕ аталанать, çавна пула çын суккăрланма та пултарать. Урасем, пӳресем, чĕрепе пуç миминчи юн тымарĕсем япăхаççĕ, инфаркт, инсульт аптратса ӳкерме пултараççĕ.

«Сахăр диабечĕ» терминпа юнри сахăр /глюкоза/ шайĕ ӳснипе пулакан темиçе чире палăртаççĕ. Çав шутра – 1 тата 2 тип диабетсем, хĕрарăм ача кĕтнĕ тапхăрта аталанакан гестационлă диабет, ыттисем.

Ачалăхра тата çамрăклăхра /ытларах чухне 30 çула çитиччен/, тĕпрен илсен, 1 тип диабет аталанать. Унăн паллисем: часчасах ĕçес килет, шăк тăтăш тата нумай /çĕрле те/ тухать, хăвăрт ывăнтарать, кĕлетке виçи чакать, ӳтпе лăймака сийсем кĕçĕтеççĕ. Сывласа кăларнă чухне ацетон шăрши кĕрет. Тухтăр патне тăхтамасăр кайса инсулинпа сипленме тытăнмалла.

40-50 çулсенчен аслăрах çынсем ытларах 2 тип сахăр диабечĕпе аптраççĕ. Чылай чухне çăвар та типмест, шăк та тăтăш тухса аптратмасть. Уйрăмлăхĕсем – вăй-хал пĕтĕмĕшле чакни, ас туса юласси япăхни, пуç çаврăнни, юн пусăмĕ ӳсни. Часчасах юнри глюкоза шайĕ ӳснине пациент тухтăр патне профилактика тĕрĕслевне е куç çивĕчлĕхĕ чакнипе, урасем ыратнипе, чара тĕлĕнче кĕçĕтнипе, сурана япăх ӳт илнипе, кăмпа чирĕ е пӳрлĕ шатра тертлентернипе пырсан ăнсăртран палăртаççĕ.

2 тип сахăр диабечĕ анлă сарăлнине кура профилактика ĕçĕ пĕлтерĕшлĕ вырăн йышăнать. Çак тĕллевпе хăрушлăх ушкăнĕсене палăртаççĕ. 2 тип диабет аталанас хăрушлăх ушкăнĕсене çаксем кĕреççĕ:

çывăх тăванĕсем хушшинче диабетпа чирлĕ çынсем пуррисем, 45 çултан иртнисем, 4 килограмран йывăртарах ача çуратнă хĕрарăмсем, кĕлетке виçи ытлашши, сахал хускалакан, юн пусăмĕ ртуть юпин 140/90 миллиметрĕнчен ытларах ӳсекен, инфаркт, инсульт чăтса ирттернĕ çынсем. Этем, паллах, çулĕсен ӳсĕмне чарса лартаймасть, сахăр диабетне пур йăх туртăмне те витĕм кӳреймест. Анчах пурнăç йĕркине улăштарма, сиенлĕ йăларан сивĕнме, çапла майпа чир аталанас хăрушлăха чакарма пултарать. Хăрушлăх ушкăнне кĕрекен çынсен кашни çул юнри сахăр шайне тĕрĕслеттерме анализ памалла. Профилактикăра тĕрĕс апатланни пысăк вырăн йышăнать. Сывлăха упрама вăйхал ĕçĕ пулăшĕ. Мышцăсем часчасах хутланса тăсăлнă чухне энергие сахăртан /глюкозăран/ илеççĕ. Хускану хăнăхтарăвĕсем клеткăсем инсулина туяссине лайăхлатаççĕ, ку вара юнри сахăр шайне чакарать. Çак ларутăрура организма глюкозăна юнран клеткăсене куçарма инсулин сахалрах кирлĕ. Физкультура занятийĕсене эрнере темиçе кун сахалран та 30-шар минут ирттермелле. Кĕлетке виçине чакарма тата виçере тытса тăма кашни кун 2-3 çухрăм çуран утмалла.

Аса илтерер-ха: Сывлăх центрĕсенче кашниех тӳлевсĕр юн анализĕ пама, япаласен ылмашăнăвĕн кăтартăвĕсем, çав шутра юнри холестеринпа глюкоза шайĕ, мĕнле пулнине, сахăр диабечĕпе ытти эндокрин чирĕсен хăрушлăхĕ пуррипе çуккине пĕлме пултарать. Çак тĕллевпе участок е пĕтĕмĕшле практика врачĕсем патне кайма та пулать. Чире мĕн чухлĕ иртерех палăртнипе тата сипленме пуçланипе пурнăç пахалăхĕ мĕнле пуласси тачă çыхăннă.

Хăвăртан нумай килет. Сахăр диабечĕ диагноз лартнă çынсене чирĕ çинчен ытларах пĕлме тата унпа ăнăçлă кĕрешме вĕрентекен Сывлăх шкулĕн е Сахăр дибетне харпăр хăй контроллемелли шкул занятийĕсене çӳреме сĕнетпĕр.

**Лариса КАРУЛИНА,
республикăн эндокринологи диспансерĕн тĕп врачĕн заместителĕ.**

Хисеплĕ Вулаканăмăр!

Эс пĕлен: «Хыпар» Издательство çурчĕн кунçулĕнче çĕнĕ тапхăр пуçланчĕ. Вăхăт пире çĕнĕлле пурăнма, çĕнĕлле ĕçлеме хистет. Эпир сан шанчăкна тӳрре кăларма тăрăшăпăр, эс вара пирĕн кăларăмсене, тархасшăн, çырăнсам.

«Хыпар»: Вулаканăм, пĕр çулла утар!

Кăларăмсем	Индекс	Почта уйрăмĕсенче	«Чăваш пичет» киоскĕсенче	«Советская Чувашия» киоскĕсенче	Редакцире
Хыпар	54800	732,66	288	279	144
Хыпар-шăматкун	78353	304,08	150	141	90
Çамрăксен хаçачĕ	54804	358,08	234	231	144
Чăваш хĕрарăмĕ	11515	325,08	222	213	141
Сывлăх	11524	205,02	114	111	81
Кил-çурт, хушма хуçалăх	54806	184,04	114	111	81
Хресчен сасси	54838	376,62	168	162	114
Хресчен сасси–кил	43887	184,08	108	105	81
Тăван Атăл	11529	319,08	252	246	198
Капкăн	24608	185,04	150	126	108
ЛИК	83429	140,36	120	120	100
Тантăш	54802	274,08	138	132	90
Самант	73208	181,02	162	156	120
Тетте	73771	143,52	114	111	90

Фитотерапи

ТĔП ВЫРĂНТА – ТАСАЛĂХ

Уретрит – арçынсен шăк каналĕн стенки шыçни. Сăлтавĕ чылай чухне венери чирĕпе аптракан çынпа çыхăнăва кĕни пулса тăрать. Харпăр хăй гигиенине пăхăнмасан та пуçланма пултарать. Фитотерапевтсем сиплев вăхăтĕнче хушма мелсемпе те усă курма сĕнеççĕ.

■ Хура хурлăханăн вĕтетнĕ типĕ 2-3 апат кашăкĕ çулçине тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Пĕр кунра виçĕ сăтăрккăпа ĕçсе ямалла. Шыçни иртиччченех сипленмелле.

■ Кастрюле вĕтетнĕ пысăк çыхă петрушкăна хупламалăх сĕт ямалла, температура ытла вĕриех мар духовкăна лартмалла, сĕчĕ пăсланса пĕтсен кăлармалла. Кашни сехетре 1-2 апат кашăкĕ çимелле. Сывлăх лайăхланиччченех сипленмелле.

■ Утмăлтуратăн 1 чей кашăкĕ типĕ чечекне /карçинккисĕр/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 2-шер апат кашăкĕ шыçни иртиччченех ĕçмелле.

■ Шăнă чухне ыратсан çăка чечекĕн шĕвекĕ пулăшать. 2 апат кашăкĕ чĕр тавара 2 стакан вĕри шыва ямалла, 10 минут вĕретмелле. Çĕрлене хирĕç 2 стакан ĕçмелле. Сывлăх лайăхланиччченех сипленмелле.

■ Шăпăр курăкĕн /алтей лекарственный/ вĕтетнĕ типĕ 1 апат кашăкĕ тымарне 1 стакан сивĕ шыва ямалла, 8-10 сехетрен сăрăхтармалла. Кăнтăрлахи апатчен çур сехет маларах – çур стакан, юлнине каçхине çывăрма выртас умĕн ĕçмелле. Шыçни иртиччченех сипленмелле.

■ 4-шар апат кашăкĕ шур ути /пырей ползучий/ тымарне, пылак тымара, хурăн çулçине, упа çырлин /толокнянка/ çулçине, куккурус çӳçине хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 5 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле. Сывлăх лайăхланиччченех сипленмелле.

Килти мелсем

ХĂЙĂРА ÇУСА КĂЛАРАТПĂР

Пӳрере хăйăр пулсан шăк тухасси йывăрланать. Шалта шĕвек нумай пухăннине кура тĕртĕмсем тăсăлаççĕ. Çак амакран шăк хăмпине тăтăшрах, кашни икĕ сехетре, пушатни пулăшать. Рациона пахча çимĕçпе улма-çырла ытларах кĕртмелле. Чей е кофе мар, ахаль шыв ĕçмелле. Халăх сиплевçисем çапла сĕнеççĕ.

✦ Пĕр виçепе хаяр утине /шалфей лекарственный/, матрӳшкене /душица/, сар çип утине /зверобой/, мелиссана хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла, Кун тăршшĕпе чей вырăнне ĕçмелле. Пыл кăштах хушма юрать. Курс – 7 кун.

Сиплев курсĕн юлашки кунĕнче çур стакан шĕвеке 5 тумлам шурă чăрăш /пихта/ çăвĕ хушмалла та апатчен 30 минут маларах ĕçсе ямалла.

✦ 1 апат кашăкĕ упа çырлин /толокнянка/ курăкне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 2 сехетрен сăрăхтармалла.

Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – 12 кун.

✦ Хĕвелçаврăнăшăн вĕтетнĕ 1 апат кашăкĕ тымарне 3 литр шыва ямалла. Вĕреме кĕртмелле те 5 минут вĕретмелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла.

Шĕвеке талăкра 1 литра яхăн ăшăлла ĕçмелле. Курс – 1 уйăх.

✦ Вăтам йӳç кăшмана /редька/ лайăх çумалла, хуппипех теркăпа хырмалла, пăчăртаса сĕткенне юхтармалла.

Кунне 3-4 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – икĕ-виçĕ эрне.

АПАТ АЛЛЕРГИЙĔ ВĔРĔЛСЕН

Апат аллергийĕпе аптракансене чир вĕрĕлсен эмел курăкĕсемпе сипленни çăмăллăх кӳрет.

◆ 2 апат кашăкĕ барбарис çулçине, 1-ер апат кашăкĕ шăнăр курăкĕн /подорожник/ çулçине, упа çырлин /бузиная черная/ чечекне, аслати курăкне /фиалка трехцветная/ хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 10 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле. Курс – 2 эрне. Пĕр уйăх тăхтанă хыççăн тепĕр сиплев курсĕ ирттермелле.

◆ Уртăшăн /можжевельник/ 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ чĕрĕ туратне 1 стакан шыва ямалла. Вăйсăр çулăм çинче 3 минут вĕретмелле, илсен 1 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 3 хут стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

◆ Пĕр виçепе шăнăр курăкĕн çулçине, шапа хупаххин /мать-и-мачеха/ çулçине, хыр папкине хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 10 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле. Сывлăх лайăхланиччен сипленмелле.

Шута илме

КУН КĔСКЕЛЕТ, ÇЫВĂРАС КИЛЕТ

Кун кĕскелсе пынă тапхăрта организм кахалланма тытăнать, вĕçĕмсĕр ыйхăлаттарать. Ку çутă çитменнипе çыхăннă. Мĕн тумалла-ха?

Пÿртре çутă ытларах пулсан лайăх. Уçă сывлăшра хускану ытларах тумалла, чупмалла, çуран нумай çÿремелле. Ирхи зарядка пирки те ан манăр. Организма витаминсем кирлĕ, хамăр тăрăх-ра çитĕнекен пахча çимĕçпе улма-çырла ытларах çимелле.

Тонуса çĕклеме пахча çимĕç шĕвекĕ пулăшать. Пĕчĕк çыхă петрушкăна, пĕр шăл ыхрана, вăтам виçĕ-тăватă кишĕре, икĕ турат сельдерее вĕтетсе хутăш-тармалла, пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. Пĕчĕк сыпкăмсем-пе ĕçсе ямалла. Çак хутăша кашни кун ĕçсен организм тонусне чылай хăпартма пулать.

Рационра чĕрĕ кавăн, кишĕр, панулми сĕткенĕсем пулсан аван.

Чи лайăх эмел – çывăрса тăранни. Çавăнпа организм çывăрас килсен ан хирĕçлĕр – сакăр сехет çывăрни часах йĕркене кĕме пулăшĕ.

Ыйхăлаттарнинчен шăлан çырли аван. 1 стакан типĕ çырлана 1 литр шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те çулăм çинчен илмелле, сивĕнсен сă-рăхтармалла. Варени е пыл хушма юрать. Чей е компот вырăнне ĕçмелле. Шута илĕр: шăлан çырли çемçен шăк хăва-лакан витĕмлĕ. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

Сар çип ути /зверобой/ – вăйлă антидепрессант. 1 апат кашăкĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 15 минут-ран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле. Курс – 1-2 уйăх.

Хура пилеш – кĕркунне уйрăмах кирлĕ витаминсен çăлкуçĕ. 2-3 апат кашăкĕ типĕ çырлана тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сă-рăхтармалла. Пĕр уйăх чей вырăнне ĕçмелле.

УЙРĂМАХ МЕЛЛĔ

Хĕрлĕ пилеш пиçсе çитнĕ тапхăрта пыршăлăха тасатма уйрăмах меллĕ. 1 чей кашăкĕ пилеше кашăкпа нимĕрлемелле, вĕренĕ сивĕ 1 стакан шыва ямалла, 8 сехет лартмалла. Сăрăхтармалла мар. Ăна пĕр кун хушшинче ĕçсе ямалла. Çапла темиçе кун сипленмелле.

Пыршăлăх питĕ лайăх тасалать, пĕтĕм кĕлетке çăмăлланать. Унсăр пуçне хĕрлĕ пилеш япăх холестерина кăларнипе те паха. Çавăнпа гипертониксене, чĕре чирлĕ çынсене питĕ усăллă.

ŸТЕ ÇЕМÇЕТМЕ

Çак маскăсем мунчара уйрăмах паха витĕм кÿреççĕ.

Целлюлита хирĕç. Кĕлеткене çÿхе сийпе шĕвĕ пыл сĕрмелле. Ăна алăпа кăштах çатлаттарса ÿт тăрăх сăтăрмалла. Пыл çăралса шурă тĕсленсен, алла хулăн сийпе çыпăçма пуçласан ăшă шывпа çуса тасатмалла.

Ÿте пиçĕлĕх кĕртме. 100 грамм тăпăрча 3 апат кашăкĕ хăймапа хутăштармалла. Ÿт-пĕве 10-15 минута сĕрмелле. Ăшă шывпа çуса тасатмалла.

Ура кĕлисене çемçетме. Вĕтетнĕ сухан хуппипе шăнăр курăкĕн çулçине пĕр виçепе илсе тата çуршар чей кашăкĕ тип çупа пыла хутăштармалла. Ура кĕлисене 5-10 минута сĕрмелле. Ăшă шывпа çуса тасатмалла.

ЭРЕХРЕН СИВĔТЕТ

Сакăр е вунă литр кĕрекен кĕленче /эмальленĕ/ савăта 1 литр кефир ямалла. 1-ер апат кашăкĕ тулă, ыраш, сĕлĕ, урпа, хуратул, манна кĕрписене хушмалла. Йывăç кашăкпа лайăх пăтратмалла. Хĕрринченех сивĕ шыв ярса салфеткăпа /хупăлчапа мар/ витмелле. Пÿлĕм температуринче 3 кун лартмалла, тăтăшрах пăтратмалла.

Çак шĕвеке талăкăн кирек хăш вăхăтĕнче те темĕн чухлех ĕçме юрать. Вăл алкоголь туртăмĕнчен хăтарать. Сиплĕ шĕвеке пÿлĕм температуринче упрамалла.

Килти тухтăр

СЫХЛАННИНЕ НИМĔН ТЕ ÇИТМЕСТ

Шăнса пăсăласран хÿтĕленме халăх медицинин мелĕсем пулăшаççĕ. Вĕсем ансат та витĕмлĕ.

❖ 1 литр шыва анăс курăкĕн /девясил/ 30 грамм вĕтетнĕ типĕ тымарне ямалла, 20 минут вĕретмелле. Сăрăхтармалла та 200 грамм сахăр тата çур стакан панулми уксусĕ хушса лайăх пăтратмалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 3-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

❖ Сивĕ шывра 750 грамм хыр папкине çумалла, типĕтмелле те аш арманĕпе авăртмал-ла. Стерилизациленĕ кĕленче банкăсене ямалла, 1:2 виçепе пыл хушмалла. Банкăсене хупăлчапа витсе сивĕтмĕше лартмалла. Кашни ир 1 апат кашăкĕ хутăша ăшă шывра ирĕлтерсе ĕçмелле.

❖ Шăнса пăсăлнин малтанхи паллисене асăрхасанах тин вĕренĕ 1 стакан шыва пĕрер чĕптĕм вĕтетнĕ импĕр тымарĕ, пĕтнĕк çулçи, пĕр шăл ыхра ямалла, 15 минут лартмалла. Ăшăлла пĕчĕк сыпкăмсемпе ĕçмелле.

❖ Ингаляци пулăшать. Каçхине çывăрма выртас умĕн эмальленĕ кружкăна тин вĕренĕ шыв ямалла, 1 апат кашăкĕ аптека прополис настойки хушмалла. Шĕвекрен тухакан пăспа пуç урлă алшăллипе витĕнсе сăмсапа тата çăварпа сывламалла. Унтан хура е симĕс чей, е курăк чейĕ /1 чей кашăкĕ ппрополис настойки хушса/ ĕçмелле. Ир енне сывлăх лайăхланать.

❖ Сунас чухне сăмса шăтăкĕсене тип çу сĕрмелле те вĕсене шалах мар тасатнă ыхра шăлĕсем 10-15 минута чикмелле.

КАРЛАНКĂ ШЫÇСАН

Карланкă шыççинчен фарингитран сипленнĕ чухне халăх мелĕсем ырă витĕм кÿреççĕ.

Чир вĕрĕлсен 1 стакан ăшă шыва 1-2 чей кашăкĕ пыл тата 1-2 чей кашăкĕ панулми уксусĕ хушмалла, лайăх пăтратмалла. Кунне 3 хут апатчен 15 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле. Сывлăх лайăхланичченех сипленмелле.

Календула чечекĕпе ятарлă маç хатĕрлеме пулать. 1 апат кашăкĕ чечеке çур стакан тасатман хĕвелçаврăнăш çăвне ямалла, ăшă вырăнта 3-5 кун лартмалла, сăрăхтармалла. Сиплĕ çăва кашни сăмса шăтăкне 2-3-шер тумлам кунне икĕ хут тумлатмал-ла. Çу карланкăн хыçалти стенки патне çиттĕр тесе пуçа сулахаялла-сылтăмалла пĕкмелле.

Процедура хыççăн выртсан лайăх. Çу çемçетекен, лăпланта-ракан витĕм кÿрет. Пырта кăтăклантарса тăни хăвăрт иртет. Календула çăвĕ сунас чухне те пулăшать.

КАРИЕСПА КĔРЕШЕТ

Нумай пулмасть-ха исçĕм шăлшăн сиенлĕ апатсен йыш-не кĕрет тесе çирĕплететнине вулама пулатчĕ. Çакна çырла-ра сахăр нумайăйипе тата исçĕм шăла çыпăçнипе сăлтавлатчĕç.

Инди ăсчахĕсем çĕнĕ тĕпчев ирттернĕ. Вĕсем исçĕмре эма-ле арканасран хÿтĕлекен тата кариеса, шăл тунисен чирĕсе-не пуçаракан сиенлĕ бактери-сене аталанма чăрмантаракан уйрăм япаласем тупнă.

Реклама тата пĕлтерÿсем

ПУЛĂШУ 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 06.06.14г. *Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

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.

ТУЯНАТĂП КУПЛЮ

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

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

ĔÇ РАБОТА

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

СУТАТĂП 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.

9.Гравмассу, песок, щебень, керамзит. Д-ка. Т. 89033583021.

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

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

« ХЫПАР »
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

УЧРЕДИТЕЛЬ:
"ХЫПАР" ИЗДАТЕЛЬСТВО ÇУРЧĔ" АВТОНОМИ УЧРЕЖДЕНИЙĔ

Хушма кăларăм Сывлăх
Çырăнмалли индекс: 11524

Директор-тĕп редактор В.В.ТУРКАЙ
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

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 06.11.2014 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 12 сехетре алă пуснă.
Тираж 6202. Заказ 4553.