ХЫПАР
Сывлăх
1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă
12+
7 (823) №, 2015, февраль/нарăс, 25
Хакĕ ирĕклĕ

Асанне çӳпçи

ВИРУСА ХИРĔÇ

Грипп эпидемийĕ вăхăтĕнче вируссенчен хӳтĕленме пулăшакан мелсенчен уйрăмах витĕмлипе паллаштаратпăр.

Вăррине кăларнă икĕ лимона хуппипех теркăпа хырмалла. Уйрăммăн икĕ пуç ыхрана хырса вĕтетмелле. Пĕрле лайăх хутăштармалла. Пулнă пăтта вĕренĕ 1 литр шыва ямалла. Виçĕ кун пӳлĕмри тĕттĕм вырăнта лартмалла. Унтан сăрăхтармалла, сивĕтмĕшре упрамалла. Кунне пĕрре выç хырăмла 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

АНЕМИРЕН – ВĔЛТРЕН

Юнри гемоглобин шайĕ пĕчĕк пулсан вĕлтренпе хурăнăн типĕ çулçисене пĕр чухлĕ илсе хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1,5 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла.

Хатĕр шĕвеке юхтарнă хыççăн виçĕ сехет тăрăлса ларнă хĕрлĕ кăшман сĕткенĕ çур стакан хушмалла. Кунне 3 хут апатчен 20 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле. Курс – 2 уйăх.

ÇЕМÇЕЛЕТ, ЯКАЛАТЬ

Ура кĕли ӳчĕ çуркалансан çак процедура витĕмлĕ. Каçхине урасене эмел курăкĕн чечекне ярса /çур литр шыва – икĕ апат кашăкĕ чĕртавар/ 10 минут вĕретнĕ тата сăрăхтарнă ăшă шыва 12-15 минут чиксе лармалла. Лайăх шăлса типĕтмелле те кĕлесем çине ăшă çĕрулми нимĕрĕ хумалла, полиэтилен хутаç тата чăлха тăхăнмалла. Ирхине илмелле, урасене ăшă шывра супăньпе çумалла, кĕлисене ача кремĕ сĕрмелле.

Процедурăна эрнере икĕ хут тумалла. Курс – 1 уйăх. Кĕлесем сывалаççĕ, çемçелеççĕ, якалаççĕ.

ĂШĂТСА ĔÇМЕЛЛЕ

✦ Шăнса пăсăлсан пĕр эрнерех сывалма çак хутăш пулăшать. 300 грамм шур çырлине /клюква/ йывăç кашăкпа нимĕрлемелле, пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. Каяшне ăшăтнă çур литр сăрана ярса 15 минут лартмалла. Сăрине сăрăхтарса илмелле, унта шур çырлин сĕткенĕ тата пĕр чей кашăкĕ пыл хушмалла. Кашни кун 1-ер стакан ăшăтнă хутăш ĕçмелле.

✦ Ангинăран сипленме 32 техĕмлĕх гвоздикăна çур литр шыва ямалла, вĕретсе илмелле те савăта ăшă ипалапа витсе 12 сехет лартмалла. Шĕвекпе пыра кунне 4 хут чӳхемелле. Кăштах çătсан та пăсмасть. Тăватă процедура хыççăн пыр тасалать, чир иртме пуçлать.

✦ Ӳслĕкрен йӳç кăшман /редька/ сĕткенĕ аван. Вăтам 5-6 хура йӳç кăшмана çӳхе касăксем туса вакламалла, кашни касăкне сахăр чылай сапмалла, 6 сехет лартмалла. Пухăннă сĕткене урăх савăта ямалла. Ăна кашни сехетре 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сивĕтмĕшре упрамалла, усă курас умĕн пӳлĕм температуриччен ăшăтмалла.

Шупашкарти васкавлă медицина пулăшăвĕн больницинче хăйĕн ĕçне пысăк яваплăхпа пурнăçлакан специалист чылай. Çав шутра уйрăм заведующине, аслă квалификаци категорийĕ тухтăра Ольга Викторовăна палăртмалла. Ольга Григорьевна сиплевре медицинăри паха меслетсемпе усă курма тăрăшать, пĕлĕвне ӳстерсех пырать.

ЧĔРЕ ЙĔРКЕСĔР ТАПСАН

Чĕре йĕркесĕр тапнинчен /аритми/ сипленме пулăшакан икĕ рецептпа паллаштаратпăр.

◆ Хура пилеш çырлине, катăркас /боярышник кроваво-красный/ çырлине, чăрăш тăррине /хвощ полевой/, шур тăрăллă хыт курăка /тысячелистник/, омела /омела белая/ туратне, утмăлтурат /василек синий/ чечекне, кушак курăкĕн /валериана лекарственная/ тымарне пĕр виçепе илсе хутăштармалла. Чĕртавар типĕтни кирлĕ, хутăштарас умĕн вĕтетмелле.

2 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, хупăлчапа витсе 30 минут лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 2-3 хут апат хыççăн çуршар стакан ĕçмелле. Курс – 10 кун. Пĕр эрне тăхтанă хыççăн тепĕр сиплев курсĕ ирттермелле.

Шĕвек чĕре таппине йĕркене кĕртет, аритми приступĕнчен хӳтĕлет.

◆ Виçшер пай барвинок çулçипе омела туратне, пĕрер пай хура пилеш çырлине, палан хуппине, энĕç /тмин/ вăррине, кушак курăкĕн тымарне, мелисса курăкне, катăркас чечекне хутăштармалла. Вĕтетнĕ типĕ 2 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, хупăлчапа витсе 30 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апат хыççăн 2-3-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ пĕрремĕш рецептри пекех.

Шĕвек аритмирен хăтăлма кăна мар, юн пусăмне чакарма та пулăшать.

ЧИР ХЫÇÇĂН ВĂЙ ПУХМА

Чир хыççăн иммунитет хавшасан вăй пухма сĕткенсен хутăшĕ пулăшать. 400 миллилитр кăшман сĕткенне, 100 миллилитр алоэ сĕткенне, 200 грамм пыла вĕреме кĕртмелле те тӳрех çулăм çинчен илмелле. Сивĕнсен 200 миллилитр шурă эрех хушмалла, тĕксĕм тĕслĕ кĕленчесене ямалла.

Пĕр талăк пӳлĕм температуринче лартмалла. Сивĕтмĕшре упрамалла. Кунне 3 хут апатчен 15 минут маларах 30-шар миллилитр ĕçмелле. Сиплев – хутăша пĕтĕмпех ĕçсе пĕтеричченех.

	кăнтăрла	çĕрле
25.02	+ 1	- 5
26.02	+ 1	- 6
27.02	0	- 1
28.02	- 1	- 9
01.03	- 2	-10
02.03	- 1	- 8
03.03	- 1	- 4

Йӳнĕлле çырăнма васкăр!

Хаçат-журнала 2015 çулăн иккĕмĕш çуррине илсе тăмашкăн

февралĕн 1-мĕшĕнчен пуçласа мартăн 31-мĕшĕччен

иртнĕ çур çулти хаксемпе çырăнтару иртет. Çак тапхăрта "Хыпар" Издательство çурчĕн пур кăларăмне те йӳнĕрех хакпа çырăнма пулать.

Кăларăмсем	Индекс	Почта уйрăмĕсенче	«Чăваш пичет» киоскĕсенче	«Советская Чувашия» киоскĕсенче	Редакцире
Хыпар	54800	737,70	288	279	144
* Хыпар-эрнекун	78353	321,96	150	141	90
Çамрăксен хаçачĕ	54804	375,96	234	231	144
Чăваш хĕрарăмĕ	11515	340,44	222	213	141
Сывлăх	11524	215,4	114	111	81
Кил-çурт, хушма хуçалăх	54806	192,66	114	111	81
** Хресчен сасси	54838	280,92	168	162	114
Тăван Атăл	11529	319,08	252	246	198
Капкăн	24608	161,52	150	126	108
ЛИК	83429	140,36	120	120	100
Вести Чувашии	54807	310,92	192	186	144
Собрание законодательства ЧР	54847	743,58	660	660	570
Тантăш	54802	256,92	138	132	90
Самант	73208	181,02	162	156	120
Тетте	73771	143,52	114	111	90

**Июлĕн 1-мĕшĕнчен "Хыпар-шăматкун" хаçат "Хыпар-эрнекун" ятпа тухма пуçлать.*

*** "Хресчен сасси - Кил" иккĕмĕш çур çулта уйрăммăн пичетленмест. Малашне "Хресчен сасси" хаçат эрнере пĕр хутчен 8 страницăпа вулакан патне çитĕ.*

Ырă сĕнӳсем

СЫПĂСЕНЕ КИЛТЕ ПУЛĂШМА

Çулсем иртсе пынă май чылайăшне сыпăсем аптратма пуçлаççĕ. Артроза е артрита пула ыратать, хускалма йывăрланать. Килте сыпăсене мĕнле пулăшма пулать-ха?

Сиплĕ шĕвек

✦ Аш арманĕпе 300 грамм чĕрĕ сухана авăртмалла, 4 апат кашăкĕ пылпа хутăштармалла, 600 миллилитр типĕ шурă иçĕм çырли эрехĕ ярса пăтратмалла. Виçĕ талăк сулхăнрах тĕттĕм вырăнта лартмалла. Ирхи тата каçхи апатсем умĕн 2-шер апат кашăкĕ /тулли çынсен 4-шар апат кашăкĕ/ ĕçмелле. Унтан пĕр эрне тăхтамалла та тепĕр сиплев курсĕ ирттермелле.

✦ Чăх çăмарти пысăкăш виçĕ пуç ыхрана хуппинчен тасатмалла, вăррине кăларнă, хуппине тасатман 4 лимонпа пĕрле аш арманĕпе авăртмалла. Тин вĕренĕ 1,5 литр шыва ямалла, пăтратмалла, 3 талăк лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне пĕрре апат умĕн 1-ер апат кашăкĕ /тулли çынсен 2-шер апат кашăкĕ/ ĕçмелле.

Шута илме: шĕвексемпе пĕрер эрне черетлесе сипленмелле.

Компресс

✦ Ватăлса саралнă хăяра хуппипех аш арманĕпе авăртмалла, пăчăртаса кăштах сĕткенне юхтармалла. Сĕткенне ĕçме е ăна шурă эрехпе хутăштарса лосьон хатĕрleme пулать. Хăяр пăттине çăтă йĕтĕн пусмапа ыратакан сыпă çине хумалла. Çиелтен апат пленкипе чĕркемелле, ăшă япалапа çыхмалла. 2-3 сехетрен компреса илмелле. Вăл организмран тăвара туртса илтĕр тесен хăяр пăттине тăварпа хутăштармалла.

✦ Тăварламан сысна салине 1,5-2 сантиметр хулăнăш касăксем туса ыратакан тĕле хумалла, çиелтен пленкăпа витмелле, ăшă япалапа çыхмалла. Компреспах çывăрма юрать, ирхине илмелле. Усă курнă салă тăвар тути калать.

✦ Чирлĕ сыпăсем çине шăмминчен тасатнă чĕрĕ юханшыв пуллине салфеткăпа хумалла. Пленкăпа витсе ăшă япалапа çыхмалла. Компреса çĕрĕпех тытма юрать. Ирхине илмелле.

Шута илме: çак компрессене черетлесе тăтăшрах сипленмелле.

✦ Артроз аптратсан тин вĕренĕ шывпа уртăш /можжевельник/ лăссине пăшăхласа илмелле. Сивĕтнелле те марльăпа ыратакан сыпă çине хумалла. Компреспах çĕр каçмалла, ирхине илмелле.

Ăшăтни

Тарăнрах савăта кирек мĕнле тырă /тулă, урпа, сĕлĕ, ыраш/ хумалла. Вĕрекен шыв хушмалла. Тырă вĕриленсе сарăлмалла. Тепĕр савăта питĕ сивĕ шыв ямалла. Чирлĕ сыппа малтан – 5 çеккунта сивĕ шыва, унтан тӳрех вĕри тырăллă савăта чикмелле.

Ал лапписем ыратаççĕ пулсан вĕри тырра пӳрнесемпе йăваламалла. Процедура хыççăн чирлĕ сыппа тӳрех çăм шарфпа е тутăрпа çыхмалла. Сыпăсене пĕр уйăх кашни каç çапла ăшăтмалла.

Тăварлă маç

Эмальленĕ кастрюле йод хушнă тăвар çур килограмм ямалла, кăштах шыв хушса вăл пăсланса пĕтиччен вĕретмелле. 200 грамм ирĕлтернĕ чăх е хур çăвĕ хушмалла, лайăх пăтратмалла. Маçа тĕксĕм тĕслĕ кĕленче савăта ярса сулхăн вырăнта упрамалла. Ыратнă чухне маçа çăм пусмана сĕрсе сыпă çине хумалла, бинтпа çыхмалла. Компреса май килнĕ таран ытларах вăхăт тытмалла.

Йод сетки

10 миллилитр йода порошок пуличчен вĕтетнĕ 5 аспирин тӳмипе хутăштармалла. Йод тĕссĕрленет. Ăна çĕрлене хирĕç ыратакан сыпăсене сĕрмелле, урасене – ăшă чăлха, алăсене çăм алсиш тăхăнмалла, çаплах çывăрмалла. Чавсана сипленĕ чухне ун валли çăм çипрен ятарлă виткĕç çыхма юрать.

Ура ванни

Вĕри 3 литр шыва 9 тумлам йод тата 3 чей кашăкĕ апат соди ямалла. Чирлĕ сыпăсене вĕри шывра вăл сивĕнниченех тытмалла.

Витамин чейĕ

✦ Тин вĕренĕ 200 миллилитр шыва çăкан 1 апат кашăкĕ типĕ чечекне е çулçине ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 1-ер стакан ĕçмелле.

✦ Çунă 2-3 сухана 1 литр шыва ярса вăйсăр çулăм çинե лартмалла, çемçеличчен пĕçермелле. Шĕвекне 4 сăтăрккăпа пĕр кунра ĕçсе ямалла. Суханне хуппинчен тасатса вакламалла, хĕвелçаврăнăш е олива çăвĕ хушса çимелле.

Шута илме: çăкапа сухан чейĕсемпе пĕрер эрнен черетлесе 1 уйăх сипленмелле.

Эшĕл аптека

САХА ЧИР КУРĂКĔ

Саха чир курăкĕ /мытник болотный/ шурлăхлă вырăнта, нӳрĕ çарансенче ӳсет. Сиплевре çĕр çийĕнчи пайĕпе усă кураççĕ.

Чĕртавара тĕрĕс пухса хатĕрлеме пĕлмелле, Вăл июнь-июль уйăхĕсенче чечеке ларать. Шăп çак вăхăтра çулçине, чечекне, тунине пухмалла. Лайăх уçăлтарма май пур хуралтăра е ятарлă сушилкăра 40-50 градус ăшăра типĕтмелле.

Ӳсен-тăранран хатĕрленĕ препаратсем шыçса хирĕçле тата юн кайнине чаракан витĕмпе палăрса тăраççĕ. Тулаш сиплевре вĕсемпе лĕкĕрен тата пыйтăран хăтăлма усă кураççĕ.

Амалăхран юн кайсан. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 2 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 2-шер чей кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Асăрханăр! Ӳсен-тăран наркăмăшлă – виçене çирĕп пăхăнăр. Ача кĕтекен хĕрарăмсене саха чир курăкĕпе сипленме юрамасть.

Лĕкĕ, педикулез. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ курăка тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, 15 минут вĕретмелле. Илсен 3 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Лĕкĕ чухне шĕвекпе каçхине çывăрма выртас умĕн пуç ӳтне сăтăрмалла. Çавăн пекех унпа пуçа çунă хыççăн çӳçе чӳхеме усă курмалла.

Пыйтăран сипленме саха чир курăкĕн шывĕпе лачкасах йĕпетнĕ пуçа полиэтиленпа тата çӳхе алшăллипе чĕркемелле. Пĕр сехетрен çӳçе шампуньпе çуса тасатмалла. Вилнĕ пыйтăсенчен çӳçе вĕтĕ турапа тураса тасалмалла. Кирлĕ пулсан пĕр эрнерен тепĕр процедура тумалла.

Курс – лĕкĕ тата пыйтă çухаличчен.

Кастарни, суран, çапăнса ыраттарни. 1 чей кашăкĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, савăта ăшă чĕркесе 2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Çак шĕвекре йĕпетнĕ марльăпа усă сурана е кастарнă вырăна çуса илмелле. Е йĕпетнĕ марльăна çапăнтарнă тĕле кунне 2-3 хут темиçе минута хума юрать. Курс – сываличчен.

Паха шĕвек

ШĂЛА ШУРАТАТЬ, ВИРУСПА КĔРЕШЕТ

Чей кăмпин шывĕ организма вируссемпе кĕрешме пулăшать. Халăхра сарăлнă темиçе сиплев рецепчĕпе паллаштарар-ха.

■ Чей кăмпи шăлшăн усăллă – ăна тĕксĕм тĕслĕ сийрен тасатать. Шăл тасатмассерен кашнинчех çăвара унăн шывĕпе 1-2 минут чӳхемелле.

■ Çак шĕвек полиартритран, шăнса пăсăласран хӳтĕленес тĕлĕшпе те витĕмлĕ. Ăна кунне 3 хут апат умĕн е апат хыççăн 2-3 сехетрен 1-ер стакан ĕçмелле.

■ Шăнса чирленипе сунас пуçлансан кунне 2 хут чей кăмпин шывĕнче йĕпетнĕ мамăк тампонсене 10 минута сăмса шăтăкĕсене чикмелле. Сунас хăвăрт иртет.

■ Тăтăшрах чей кăмпин шывĕпе чӳхесен шыçнă пыр ыратма чарăнать.

■ Себорейăран /çу парĕсен шыççи, лĕкĕ/ хăтăлма пуç ӳтне чей кăмпин шывĕпе лачкасах йĕпетмелле. 30 минутран яланхи пек çуса тасатмалла. Процедурăна часчасах тусан лĕкĕ пĕтет, çӳç йăлтăркка та яка пулать.

■ Ӳте пĕçертсе ярсанах сиенленнĕ тĕле чей кăмпин касăкне хумалла. Типнĕ май çĕннипе улăштармалла.

■ Чĕрне кăмпинчен сипленнĕ чухне те витĕмлĕ. Каçхине çывăрма выртас умĕн сиенленнĕ чĕрне çине чей кăмпи касса хумалла, пӳрнене целлофанпа чĕркемелле те бинтламалла. Ирхине компреса илмелле, ал-урана ăшă шывпа çумалла. Компреса кун сиктерсе хумалла. 7-10 процедура хыççăн чĕрнесем тасалаççĕ.

■ Ура тарласан чей кăмпин шывĕпе кашни кун ванна тумалла.

■ Чей кăмпин шывĕ ачасене те усăллă. Ăна газлă шыв е квас вырăнне ĕçтерме юрать.

УПА ХĂЛХИПЕ

Упа хăлхи е ӳт илен курăк /коровяк, медвежье ухо/ – паха ӳсен-тăран. Сиплевре унăн çулçипе, чечекĕпе, вăррипе, тымарĕпе усă кураççĕ.

Шăнса пăсăлни, грипп, бронхит. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ курăкпа чечеке /1:1/ термосри тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, çур сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен вăтăр минут маларах çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – сывлăх лайăхланиччен.

Геморрой. Упа хăлхин вĕтетнĕ çур стакан тымарне 1 литр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 15 минут пĕçермелле. Шĕвеке ăшă шывлă савăта /1:1/ хушмалла. Çак шыва ларса сипленмелле. Процедурăна кашни кунах тумалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Суран-кĕсен. Ӳсен-тăранăн çăнăх пуличчен вĕтетнĕ вăррине 1 пай илсе 2 пай услам çупа хутăштармалла. Сивĕтмĕшре упрамалла. Маçа сиенленнĕ ӳте сĕрмелле. Курс – сурана ӳт иличчен.

Асăрханăр! Ача кĕтекен хĕрарăмсен упа хăлхипе сипленме юрамасть.

ТĔТТĔМРЕ ЛАРТСА

Атеросклероз аптратсан 2 апат кашăкĕ лимон сĕткенне, 1 апат кашăкĕ кушак курăкĕн шĕвекне /аптечная настойка валерианы/, 3 апат кашăкĕ пыла, 250 миллилитр вĕренĕ сивĕ шыва хутăштармалла, тĕттĕм вырăна лартмалла. Пӳлĕм температуринче 5-6 кун лартнă хыççăн хутăш сиплев валли хатĕр. Кашни кун апатчен 30 минут маларах 30-40-шар тумлам ĕçмелле.

Пĕр уйăх сипленнĕ хыççăн 2 эрне тăхтамалла та тепĕр курс иртермелле. 3 уйăх сипленнĕ хыççăн юн пусăмĕ сикме пăрахать, пуç, чĕре ыратма чарăнаççĕ.

Шута илме

ВИТАМИНСЕМ ÇИТМЕÇÇĔ

Хĕл вĕçнелле пирĕн организма мĕнле те пулин витаминсем çитми пулаççĕ. Хăшĕ çитмест-ха тата унпа тивĕçтерме мĕн тумалла?

А витамин

Çитменлĕх паллисем. Ӳте пӳрлешкесем тухма пуçларĕç; куç çивĕчлĕхĕ чакрĕ; тăтăшрах шăнса пăсăлатăр; ура тĕпĕнчи ӳт хытса ларчĕ; çӳç тĕссĕрленчĕ, патракланчĕ.

Сăлтавĕ. Рационра хĕрлĕ, сарă-хĕрлĕ пахча çимĕç, тата çуллă çимĕçсем ытла та сахал. А витамина хăйне кăна организм япăх йышăнать, ăна ӳсен-тăран тата выльăх çăвĕсем кирлĕ.

Мĕн тумалла. Кавăн, хурма, ставрида, скумбри /консервĕ те юрать/, услам çу çимелле. А витамин виçипе чемпионсем – треска вăлчи, çуллă пулă, кишĕр, петрушка, шпинат.

В витамин

Çитменлĕх паллисем. Ыйхă вĕçнипе аптратăр; çăвартан япăх шăршă кĕме пуçларĕ; пуç час-часах ыратать; тута хĕррисем çуркаланаççĕ; пуç лĕкĕллĕ; кăмăл час-часах хуçăк; вар хытни апратать; ӳт хăвăрт кăвакарать.

Сăлтавĕ. Чĕлкĕмлĕ, клетчаткăллă апат ытла сахал çиетĕр. Ку пыршăлăхра апат куçассине чăрмантарма пултарать. В витамина йышăнасси шăпах çавăнта пулса иртет те. Унсăр пуçне çак ушкăнри витаминсем нерв тытăмĕшĕн, çӳçпе чĕрнесемшĕн ялапă.

Мĕн тумалла. Тăпăрча, пăтта, кефира хывăх хушмалла. Шултра авăртнă çăнăхран пĕçернĕ çăкăр, чĕрĕ пахча çимĕç ытларах çимелле. В12 витамин – ĕне, сысна ашĕнче, В3 витамин кайăк-кĕшĕк какайĕнче, тинĕс пуллинче пур. В ушкăнри витаминсен виçипе сăра çĕприпе ĕне пĕверĕ чемпион шутланаççĕ.

С витамин

Çитменлĕх паллисем. Ытла та хăвăрт ывăнатăр; часчасах шăнса пăсăлатăр; пĕчĕк сурансемпе шăйрăксем те нумай вăхăт тӳрленмеççĕ; рациона улăштарман пулсан та кĕлетке тулсах пырать; пирус туртатăр; ӳт кăшт çапăнтарсанах кăвакарать.

Сăлтавĕ. Тĕпрен илсен, сиенлĕ йăласем тата çĕрле çывăрса тăранманни айăплă. Пирус туртакан çынсене С витамин ытларах та кирлĕ, мĕншĕн тесен ăна никотин организмран хăвăртрах кăларать тата йышăнма чăрмантарать. С витаминшăн алкоголь те çакăн пекех сиенлĕ.

Мĕн тумалла. Рациона чĕрĕ пахча çимĕçпе, улмаçырлапа, ешĕлпе пуянлатмалла. Брокколипе шпинатран хатĕрленĕ апатсем, аптекăра сутакан шăлан сиропĕ пулăшаççĕ. С витамин кивире, хура хурлăханра, пăлхар пăрăçĕнче уйрăмах нумай. Вĕсене чĕрĕлле кăна çимелле.

Д витамин

Çитменлĕх паллисем. Сăлтавсăрах вĕчĕрхенетĕр; шăлсем пăсăлаççĕ; хăш чухне сыпăсем ыратаççĕ; ыйхă вĕçет; пуç час-часах ыратать, мигрень аптратать.

Сăлтавĕ. Сивĕ тапхăрта хĕвел сахал пăхни айăплă, мĕншĕн тесен Д витамин унăн пайăркисем айĕнче кăна пухăнать. Вăл çитменни организма кальцие йышăнма чăрмантарать, çавна пула шăмăсем патракланаççĕ, шăлсем арканаççĕ.

Мĕн тумалла. Хĕвеллĕ кунсенче урамра май килнĕ таран ытларах уçăлса çӳремелле. Солярире 5-шер минут хĕртĕнме пулать. Треска пĕверĕ, сельдь, скумбри, çăмарта сарри, услам çу, хăйма çимелле.

У витамин

Çитменлĕх паллисем. Хăнăхнă çимĕçсене те аллерги реакцийĕ пуçланчĕ; хырăмлăх час-часах ыратать; апат хыççăн кăкăр хĕртни аптратать.

Сăлтавĕ. Пирĕн организм çак япалана туса кăлараймасть. Эпир ăна ӳсен-тăранран кăна илеетпĕр. У витамин хырăмлăхпа вуник пӳмăклă пыршă язвинчен хӳтĕлет, аллергирен сыхланма кирлĕ.

Мĕн тумалла. Купăста У витамин виçипе туринчен те малта тăрать. Пылак пăрăç, сухан, банан çиййр. Томат, петрушка, сельдерей, çарăк çинчен ан манăр. Витамин виçипе спаржа, кăшман, сельдерей чемпионсем пулнине палăртмалла. Вĕсене чĕрĕлле çини пĕлтерĕшлĕ.

Гайморит

ÇАВ ТЕРИ КАВАРЛĂ

2-3 хут кашни сăмса шăтăкне 2-3-шер тумлам ямалла. Çак процедурăна сăмса хăвăлĕсене типĕ ăшă хурса ăшăтнă хыççăн кăна тумалла. Ăшăтнă тинĕс тăварне пир хутаçпа хума юрать.

- Теркăпа хырнă çур сухана вĕресе сивĕннĕ шыва ямалла, шывĕ сухан пăттине 2-4 сантиметр кăна хуплатăр. 20 минутран сăрăхтармалла. Сăмса шăтăкĕсене кунне 2-3 хут икшер тумлам ямалла.

Асăрханăр! Хутăштарман сухан сĕткенне тумлатсан сăмсан лăймака сийĕ пиçсе каять.

Типĕ ингаляци

Кирпĕче духовкăна хурса лайăх хĕртмелле. Ун çине 3-4 тумлам ментол çăвĕ е аптека эвкалипт настойкине тумлатмалла. Пуç çийĕн утиялпа витĕнсе кирпĕчрен тухакан вĕри сывлăшпа 5-7 минут сывламалла: сăмсапа сывласа илмелле, çăварпа сывласа кăлармалла. Процедурăна кунне 2 хут тусан лайăх.

Массаж

Пӳрне вĕçĕсемпе сăмса çунаттисен çумĕнчи пăнчăсене çавра хусканусемпе 7-10 минут массаж тумалла. Кашни кун 2-4-шар хут.

Ахаль сунасран

Ахаль сунас чухне юн тымарĕсене пĕрекен тумламсемпе мар, çуллă препаратсемпе усă курма тăрăшмалла. Юн тымарĕсене пĕрекеннисем сăмса питĕрĕннине ирттереççĕ, анчах пилĕк кунран ытларах вăхăт усă курсан кирлĕ пек витĕм кӳме пăрахаççĕ. Çавна пула лăймака тухаймасăр шалта пухăнать, ахаль сунас гайморита куçма пултарать.

Шăнса пăсăлнинчен, сунасран тĕпĕ-йĕрĕпе сывалса çитмесен сăмса хăвăлĕсем шыçма пултараççĕ. Сăмса питĕрĕнет, лăймака пухăнма пуçлать. Унсăр пуçне шăрша туйми пулнине, пуç йывăрланнине, тăнлавсемпе сăмса кăкĕ тĕлĕнче ыратнине, температура ӳснине палăртмалла.

Асăрханăр! Гаймортран пуçламăш тапхăрта сипленмесен вăл пӳрлĕ тапхăра куçма пултарать.

Малалла çырса кăтартнă сиплев процедурисене температура чаксан кăна тумалла.

Пĕлтерĕшлĕ!

Гайморитăн çивĕч форми тертлентерсен сăмсана ăшăтма юрамасть! Мĕншĕн тесен пысăк температура витĕмĕпе инфекци пĕтĕм организм тăрăх питĕ хăвăрт сарăлма пултарать. Сăмса таврашне гайморa хăвăлĕсем пӳртен тасалса çитсен тата сывалса пынă чухне кăна ăшăтма юрать.

Эвкалипт тумламĕ

Çур чей кашăкĕ типĕ хура чейе тин вĕренĕ 100 миллилитр шыва ямалла. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Çур чей кашăкĕ пыл, ултă тумлам эвкалипт настойки хушмалла. Сивĕтмĕшре упрамалла. Кунне

Массаж

СЫВЛĂХ СУПЕРПĂНЧИ

Ура тĕпĕнчи ӳкерчĕкре кăтартнă Юн-цюань пăнча массаж туни вăй-хал хушать, ывăннине иртерме, ватлăх юхăмне вăрахлатма, пăлханулă туйăмсене лăплантарма пулăшать.

Тĕслĕхрен, урасен çак пăнчисене пăрăç пластырь çыпăçтарсан хумханни самантрах иртсе каять. Алă айĕнче пластырь çук пулсан Юн-цюань пăнча хытă пусарса массаж тумалла.

Çак меслет сивĕпе шăнсан та пулăшать. Пластырь биологи тĕлĕшĕнчен активлă пăнча ăшăтса ĕçлеттерет, çапла майпа организма сивĕ лексерен хӳтĕлет.

Сăмсаран юн кайсан асамлă пăнчă çине пыха пăттине хумалла: сылтăм сăмса шăтăкĕнчен юн юхсан – сылтăм ура тĕпĕнчи пăнчă çине, сулахаййинчен пулсан – сулахай ура тĕпĕнчи пăнчă çине.

Юн-цюань пăнчă çавăн пекех пӳресен каналĕшĕн яваплă, ăна витĕм кӳни пӳресен ĕçне лайăхлатать, организмăн хӳтлĕх хăватне вăйлатать.

Асăннă пăнча пӳрнесемпе çавра хусканусемпе массаж тумалла. Процедурăна сылтăм тата сулахай урасем çинче черетпе тумалла. Юн-цюань пăнча кăштах ыратма пуçличчене пусармалла.

Асăрханăр! Енчен те пăнчă пачах ыратмасть, хытă пусарсан çав вырăн чылай вăхăт путăкланса тăрать пулсан çак массажа тумалла мар, мĕншĕн тесен ку пачах хирĕçле витĕм кӳме, пӳресен ĕçне сиенлеме пултарать.

Пĕлни пăсмасть

ПИЛЕШПЕ ЫХРА АВАН

- Хырăмлăх сĕткенĕн йӳçеклĕхĕ пĕчĕк чухнехи гастрит аптратсан 500 грамм хĕрлĕ пилеше 300 грамм сахăрпа хутăштармалла, 5 сехет лартмалла, унтан 30 минут вĕретмелле. Кунне 3 хут апат умĕн 1-ер апат кашăкĕ çимелле.
- Бронхит пуçлансан тин вĕренĕ 2 стакан шыва 3 апат кашăкĕ типĕтнĕ хура хăмла çырли çулçине ярса пиçĕхтермелле. Сăрăхтармалла. Пĕр кунра ĕçсе ямалла. Сиплев курсĕ – 2 уйăх.
- Чĕрне кăмпинчен хăтăлма ыхрана нимĕрлемелле. Çак нимĕре чирлĕ чĕрне çине хурса çыхăпа çирĕплетмелле, резина пӳрнеске тăхăнмалла. Ирхине илмелле. Процедурăна эрнере 3 хут чĕрне сываличчченех тумалла.
- Энтерит /çинçе пыршă шыçни/ чухне шăнăр курăкĕн /подорожник/ 3 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ çулçине тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла. Вăйсăр çулăм çинче 10 минут вĕретмелле, çулăм çинчен илсен 45 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен 30 минут маларах çуршар стакан ытларах ĕçмелле.

ПЫР ХЫТАХ ЫРАТАТЬ

Ларингит

✦ Шапа хупаххин /мать-и-мачеха/ 1 апат кашăкĕ типĕ курăкне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, çур сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апат вăхăтне пăхмасăр 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

✦ Шăпăр курăкĕн /алтей лекарственный/ 1 апат кашăкĕ тымарне термосри тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Шĕвекпе пыра кунне темиçе хут сываличченех чӳхесе пурăнмалла.

✦ 2 чей кашăкĕ анис вăррине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Пыра кунне темиçе хут чӳхеме усă курмалла. Сываличченех сипленмелле.

Фарингит

✦ Пĕр виçепе хăмла çырлин, пĕтнĕкĕн типĕ çулçисене, анăс курăкĕн /девясил/ тымарне, шур тăрăллă хыт курăка /тысячелистник/ хутăштармалла. 1 чей кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кăçхине çывăрма выртас умĕн пыл хушса вĕрилле ĕçмелле.

✦ Кунне 3 хут эвкалиптăн аптека настойкине шыва 15-шер тумлам хушса ĕçмелле. Сываличченех сипленмелле. Унпа ингаляци те тума юрать. Тин вĕренĕ 1 стакан шыва 20 тумлам настойка ямалла. Ăшă 100 миллилитр шыва 10 тумлам эвкалипт настойки хушса пыра чӳхемелле.

ЫТЛА ПĔЧĔК

Юн пусăмĕ хытах чаксан ăна хăвăрт ӳстерме çаксем пулăшаççĕ:

- пыл сĕрнĕ тата корица сапнă хура çăкăр татăкĕ;
- пĕр чашăк çăра симĕс чей;
- вакласа чĕлхе айне хунă лавр çулçи /анчах çак мелпе тăтăшах усă курма юрамасть, ку вар-хырăма япăх витĕм кӳме пултарать/.

Хӳтлӗх

АЛĂ ӲЧӖ ТИПЕТ, ÇУРКАЛАНАТЬ

✦ Килти ӗççене тунă чухне алла латекс /ăна аллерги çук пулсан/ перчетке тăхăнмалла. Силиконлă крем сӗрни те хӳтӗлет. Вăл ӳте сиенлӗ япаласене сăрхăнса кӗме чăрмантаракан сийпе витет.

✦ Алла сивӗ е вӗри шывпа мар, ăшă шывпа кăна çумалла. Хуçалăх супăнӗпе те юрамасть, унра сӗлтӗ нумай, вăл ӳте тата ытларах типӗтет. Ача супăнӗ вара вырăнлă. Çунă хыççăн аласене лайăх шăлса типӗтмелле те нӳретекен крем сӗрмелле.

✦ Каçхине алла тутлăхлă крем сӗрмелле те пир перчетке е алсиш тăхăнса çывăрмалла. Хăйне евӗр компресс пулать, вăл кремри усăллă япаласене тарăнрах сăрхăнса кӗме пулăшать.

✦ Ӳте çемçетме парафин ванни тума юрать. Аптекăра туяннă медицина парафинне шыв мунчинче ирӗлтермелле, киçтӗкпе ал лапписене сӗрмелле, çиелтен полиэтилен пленкăпа витмелле, алса тăхăнмалла. 20-30 минутран парафина илмелле, алла тутлăхлă крем сӗрмелле. Процедура хыççăн алă ӳчӗ питӗ лайăх çемçелет.

✦ Пӗчӗк кастрюле 1 стакан сӗт ямалла, 1 апат кашăкӗ йӗтӗн вăрри хушмалла, вӗреме кӗртмелле. Сӗт пӳлӗм температури таран сивӗнсен унта аласене 15 минута чикмелле. Ванна хыççăн вӗсене ăшă шывпа çумалла, кирек мӗнле çу сӗрмелле. Процедурăна çывăрас умӗн тусан лайăхрах. Аласене пир перчетке тăхăнса выртмалла.

✦ Çулсем иртнӗ май алă ӳчӗ хытать, кăштăркаланать. Хӗрарăмсен ку климакс вăхăтӗнче уйрăмах палăрать, мӗншӗн тесен гормонсен шайӗ улшăннипе ӳт тата ытларах типет. Тăпăрчă шывӗпе ванночка туни усăллă. Сăмах май, ура ӳтне те çапла пулăшма пулать. Алă ӳтне çамрăклатакан скраб: 1 чей кашăкӗ кофе порошокне 1 апат кашăкӗ кирек мӗнле тип çупа хутăштармалла. Ăна ал лапписене сӗрсе 2 минут массаж тумалла та ăшă шывпа çуса тасатмалла. Скрабпа эрнере 2 хут усă курма юрать.

✦ Пахча çимӗç маски тăвăр. Блендерпа е аш арманӗпе чӗрӗ купăста çулçине тата чӗрӗ пӗр çӗрулмине вӗтетмелле, 1 апат кашăкӗ хăйма хушса пăтратмалла. Аласемпе чӗрнесене 20-30 минута сӗрмелле. Ăшă шывпа çуса тасатмалла.

✦ Ӳт çуркалансан 1 литр шыва 1 апат кашăкӗ крахмал тата 1 апат кашăкӗ сӗт хушмалла. Аласене çак хутăшра 5 минут тытмалла. Унтан шывпа чӳхемелле те пулă çăвӗ сӗрмелле. Каçхине çывăрма выртас умӗн аласене глицерин е ланолин кремӗ сӗрсе пир перчетке тăхăнмалла. Çапла сипленсен тарăн çуркаланчăксене те ӳт илет.

✦ Алă пӳрнисем çуркалансан ыратнине сӗлӗ хăрпăкӗн шӗвекӗ лăплантарать. Сӗлӗ çăнăхне е хăрпăкне тин вӗренӗ шыва ярса лартмалла. Хăрпăк пирчесен ăна алла сӗрмелле, 10 минутран çуса тасатмалла. Алă ӳчӗ ялан типсе нушалантарать пулсан маскăна илнӗ хыççăн касторка е сырлан çăвӗ сӗрмелле. Вӗсем çук пулсан нӳретекен кирек мӗнле крем та лайăх.

ТĂПĂРЧĂПА КИШӖР МАСКИ

Сивӗре тута типет, çуркаланма е аллерги шатри тухма пултарать. Çак амаксенчен килти мелсемпе ăнăçлă сипленме май пур. Меслечӗсем ансат.

■ Каçхине тутана тип çура йӗпетнӗ мамăкпа çемçен шăлса тасатмалла. Унтан крем е бальзам сӗрмелле.

■ Тутана кашни кун сивӗ шывра йӗпетнӗ шăл щеткипе е тӗклӗ алшăллипе массаж тумалла.

■ Эрнере пӗрре йӗпетнӗ шăл щетки çине кăштах тăвар сапса тутана çемçен массаж тумалла. Çавăн пекех кашни каç аптекăри А витамина сӗрмелле.

■ Тута çуркаланнинчен пыл пулăшать – массаж вăхăтӗнче ăна кăштах илсе шăл щетки çине хумалла.

■ Тăпăрчăпа кишӗр сӗткенӗн маски питӗ витӗмлӗ. Тăпăрчăпа кишӗр сӗткенне 1-ер апат кашăкӗ илсе хутăштармалла, тутана сӗрсе 15 минут тытмалла. Ăшă шывпа çуса тасатмалла.

■ Тута ӳчӗ шыççан кашни каç çывăрма выртас умӗн тута çине эмел курăкӗн /ромашка лекарственная/ чечекӗнчен хатӗрленӗ шӗвекпе /тин вӗренӗ çур стакан шыва – çур апат кашăкӗ чечек/ примочка хумалла. Курс – 5-10 процедура.

ШУРĂ АРМУТИПЕ

Хӗрарăмсене çăмарталăх çинчи кистаран /шывпа е сывлăшпа тулнă хутаç пек мăкăль/ çак рецепт хăтăлма пулăшӗ.

2 апат кашăкӗ шурă армутине /полынь горькая/, 1 чей кашăкӗ хурăн папкине, 1 хутаç хӗрлӗ пăрăça тата алоэн вӗтетнӗ вăтам çулçине 0,5 литр шурă эрехе ямалла. Тӗттӗм сулхăн вырăнта 10 кун лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах 1 апат кашăкӗ настойкăна 100 миллилитр шыва ярса ӗçмелле. Сиплев курсӗ – 2 кӗленче настойка ӗçсе яриччен.

Витӗмлӗ

ВӖРӖЛСЕН – ЛĂПЛАНТАРАÇÇӖ

Подагра – каварлă чир, час-часах тăрук вӗрӗлсе асаплантарать. Ыратнисӗр пуçне ӳт хӗрелет, чирлӗ сыпă таврашӗ тăртанать, температура та хăпарма пултарать. Сывлăха лайăхлатма, ыратнине лăплантарма пулăшакан рецептсемпе усă курсан вырăнлă пулӗччӗ. Акă вӗсем.

● 100 грамм вилӗ пыл хуртне /подмор/ питӗ вӗри шыва ярса 15 минут лартмалла. Марля витӗр сăрăхтармалла та кăштах пăчăртаса юлнă шывне юхтармалла, çак марльăпах чӗркемелле. Унтан чирлӗ сыппа виçӗ сий марльăпа витмелле, çиеле вилӗ пыл хурчӗн чӗркемне хумалла. Полиэтленпа витмелле, эластик бинтпа çыхмалла. Компреса сивӗниччен тытмалла.

! Енчен те вилӗ пыл хурчӗсене пир хутаçа ярса пиçӗхтернӗ пулсан вӗсемпе тата 2-3 хут усă курма юрать. Пӗрремӗш хут сипленнӗ хыççăн хутаçа сивӗтмӗше хумалла. Виçӗ кун /ытларах мар/ упрама пулать. Кирлӗ чухне шыв мунчинче ăшăтмалла.

● Маç. Унпа сыпăсем ыратсан, тромбофлебит, çивӗч тата вăрах ревматизм, люмбаго чухне, купарча нервӗ, виçӗ юплӗ нерв шыçсан сипленеççӗ.

Типӗ вилӗ пыл хурчӗсене çăнăх пуличчен вӗтетмелле, пӗр виçепе вӗри олива çăвӗпе хутăштармалла. 100 миллилитр олива çăвӗ пуçне 1 апат кашăкӗ шăлан е календула çăвӗ хушма юрать. Маçа тӗксӗм тӗслӗ кӗленче савăтра сивӗтмӗшре упрамалла. Кирлӗ виçе ăшăтнă маçпа ыратакан тӗле сăтăрмалла.

● Подагрăна пула хытă ыратсан ăшăтмалли процедура ырă витӗм кӳрет. Çуршар стакан упа çырлин /бузина/ тата эмел курăкӗн /ромашка лекарственная/ типӗтнӗ чечекӗсем çине тин вӗренӗ вӗри шыв чӗртавара кăшт хупламалăх ярса 10 минут лартмалла. Шывне тăкмалла, юлнă чӗртавара пир хутаçпа ыратакан сыпă çине хумалла. Компресс хучӗпе чӗркемелле, ăшă япалапа витмелле, çăм чăлха тăхăнмалла.

! Çак компресс миозит /шăннипе мышцăсем шыçни/ аптратсан та усăллă.

● Витӗмлӗ хутăш: петрушкăн 1,5 стакан чӗрӗ тымарне, 1 стакан çулçи-тунине, вăррине кăларнă 250 грамм лимона хуппипех аш арманӗпе авăртамалла. 6 апат кашăкӗ пыл хушса лайăх пăтратмалла. Ирхине апатчен 1 сехет маларах тата каçхи апат хыççăн 1 сехетрен 1-ер чей кашăкӗ çимелле. Хутăш пӗтиччен сипленмелле. 7-10 кунлăх тăхтавсем туса çакăн пек 3-4 сиплев курсӗ ирттермелле.

Реклама тата пӗлтерӳсем

***ӖÇ
РАБОТА***

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

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 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.*

38. Чистка колодцев. Т. 8-961-342-90-59.

45.Лечение алкоголизма, табакокурения. Т.: 89030662902, 89276673368. *Лиц. 5001001230 от 08.06.2007. 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.

СУТАТĂП ПРОДАЮ

4.Немецкие ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА. Низкие цены. Пенсионерам скидки. Замер. Доставка – бесплатно. Без вых. 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.

59.ТЕПЛИЦЫ от производителя. Доставка. Тел. 48-16-54.

89. БЛОКИ керамзитобетонные от производителя. Высокое качество. Низкие цены. Доставка. Документы. Т. 89373866629.

«ХЫПАР»
Издательство çурчӗ" автономи учрежденийӗ

УЧРЕДИТЕЛЬ:
"ХЫПАР" ИЗДАТЕЛЬСТВО ÇУРЧӖ" АВТОНОМИ УЧРЕЖДЕНИЙӖ

Çырăнмалли индекс: 11524

Директор-тӗп редактор
В.В.ТУРКАЙ
Редактор
А.Х.ЛУКИЯНОВА

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

РЕДАКЦИ АДРЕСӖ:
428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчӗ, 13, Пичет çурчӗ, III хут, "Сывлăх".
ЫЙТСА ПӖЛМЕЛЛИ ТЕЛЕФОНСЕМ: 56-03-04,56-00-67.
коммерци дирекцийӗ: 28-83-70,
56-20-07 – инспекторсем
hypar2008@rambler.ru

Факс: /8352/ 28-83-70.
Электронлă почта:
hypar1@mail.ru

Хаçата «Хыпар» Издательство çурчӗ» АУ техника центрӗнче калăпланă, «Чăваш Ен» ИПК АУО типографийӗнче пичетленӗ, 428019, Шупашкар хули, И.Яковлев проспекчӗ, 13. 56-00-23 – издательство директорӗ.
Номере 24.02.2015 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 12 сехетре алă пуснă.
Тираж 5829. Заказ 644.