

## РИСПА, ХЫР ЙЁКЕЛЁПЕ

**Организма тасатма халё шăпах меллё вăхат. Ёсе тытăнас умён пёр кун выçă тытмалла, шыв кăна ёсме юрать.**

Каçхине 1 стакан ашă шыва 1 хыр е чăрăш йёкелё ярса ирччен лартмалла. Ирхине йёкеле çак шыврах 5 минут вёретмелле, сăрăхтармалла, вёренё 1 стакан шыв хушса шёветмелле. Çуррине ирхине ёсмелле, иккёмеш пайне – каçхине.

Апатлану та хайне евёр. Çунă 2 апат кашăкё риста вёренё сур литр шыва ямалла. Вёреме кёрсен сұлăм сиччен илмелле те рис пёрчисене лайăх сумалла, сёнерен илнё вёренё 1 стакан шыва ямалла, сұлăм сине лартмалла. Процедурăна 4 хут пурнăсламалла. Унтан риста пёсерсе ситермелле те шывне тăкмалла. Тăвар яма юрамасть!

Çак риста ирхи апата симелле. Ун хыçсăн кăнтăрлаччен нимён те симелле мар. Кăнтăрлахи тата каçхи апатсем яланхи пекех, анчах апат тăварсăр пулмалла. Тётёмленё, консервланă симиçсем юрамаççё!

Сиплев курсё – 1 уйăх. Çак тапхăрта организм тăварсемпе шлаксенчен тасалать. Чёре ыратма тытăнасран /тасату вăхатё-нче усăллă тăварсем те тухнипе сапла та пулма пултарать/ курс пуçламăшёнчех кунне 3-4 хут 1-ер чей кашăкё пыл тата кунне пёр ывăç курага симелле.

## Асанне сўнсу

### ЯПĂХ ИРЁЛСЕН

Апат ирёлесси япăхсан эмальенё кастрюле 1 стакан вёри шыв ямалла, 2 апат кашăкё сирёк йёкелё хушмалла, шыв мунчине лартса 15 минут пиçехтермелле. Илсен 45 минут лартмалла та сăрăхтармалла. Малтанхи калăпăшне ситерме вёренё шыв хушмалла. Кунне 3 хут стаканан виçсёмеш пайне ёсмелле.

### ЧĂМАРЛА ПЁСЕРСЕ

Хырăмлăхри, пыршăлăхри, сăмсари полипсенчен сипленме 7 чăх çамартине чăмарла пёсермелле, саррисене кăларса илмелле, тўмелле. 6 апат кашăкё каван вăррине /тёшшине/ кофе арманёпе авăртмалла, çамарта саррипе лайăх пăтратса хутăштармалла. Сур литр хёвелсаврăнăш савё хушмалла. Вёрекен шыв мунчине 20 минута лартмалла. Сивётмелле. 5 кун ирсерен 1-ер чей кашăкё симелле. 5 кун тăхтаммалла та çак схемăпа хутăш пётичченех сипленмелле. Сивётмёшре упрамалла.

### ÇĂМАЛЛАХ КЎРЕТ

Гастрит вёрёлсен ыратнине ирттерме урпа /ячень/ пулăшать. 1 чей кашăкё лайăх суса тасатнă тырра 1 стакан шыва ямалла. 4-5 сехет лартмалла. Унтан сұлăм сине лартса 15 минут пёсермелле те сăрăхтармалла. Кашни апат умён 1-ер апат кашăкё ёсмелле. Сиплев курсё – 2 эрне.

### ШĂНĂР КУРĂКЁ

■ Хырăмлăхпа вуник пумăклă пыршă язви тертленерсен шанăр курăкён /подорожник большой/ сұлси пулăшать. Су тăршшёпех кашни кун 15-20 чёрё сұлсă симелле.

■ Вăрах гастрит аптратсан шанăр курăкён вăрри лайăх. Пулса ситнё вăрра сăнăх пуличчен вётетмелле. Апа кашни кун апат умён сёсё вёсёпе илсе шывпа ёсмелле.

## СИРЕНЬ – ЧЕЧЕКРЕ

Çак ыра тапхăр ситсен сирень чечекне пухса хатёрлеме ан манăр. Апа хёл валли типётсен те аван пулмалла. Вăл нумай чиртен сипленме пулăшать.

Сыпăсем ыратсан шурă сиренён чёрё е типётнё чечекне банкăна пусарсах тултармалла, анинченех шурă эрех хушмалла, хулăлчала /кёленче виткёс пулсан лайăхрах/ хупмалла. Тёттём вырăнта 3-4 эрне лартмалла. Настойкпа сыпăсем сине компресс хумалла.

Ларингит чухне пыра чўхеме настойка хатёрлемеелле. 3 апат кашăкё сирень чечекне 100 миллилитр шурă эрехе ямалла, 7 кун лартмалла. Усă кура умён 1 пай настойкăна 10 пай вёренё шывпа хутăштармалла.

Куç сивёлчёлхне лайăхлатма сирень чечекёнчен чей пёсермелле. Унра йёпетнё марля салфеткăсене куçсем сине 3-5 минута хумалла.

Шăк хăмпи шыçсан /цистит/ 1 апат кашăкё сирень чечекне тин вёренё 1 стакан шыва ямалла, 1 сехет лартмалла. Кунне 4 хут 1-ер апат кашăкё ёсмелле.

## ÇĂМАРТА ШУРРИ

Вуник пумăклă пыршă язвинчен чăх çамартин шуррипе сипленмелли рецепт пур.

Ирхине выç хырăмла икё çамарта шуррине нимсёр-мёнсёр ёсмелле. Ун умён те, хыçсăн та шыв юрамасть. 1,5 сехетрен кăна ирхи апат сине тата шыв ёсме юрать. Çак вăхăтра çамарта шурри лаймака сийе хупласа хурать, сиенленнё вырăнсене сиплет.

Каçхи апатчен 1,5-2 сехет маларах каллах 2 çамарта шурри ёсмелле. Сапла – 7 кун. Сиплев вăхатёнче алкоголь те, пăрăслă, тăварлă апат та юрамаççё.



Республикăн ача-пăча клиника больницинче пысăк пёллёлё, анлă тавракурăмлă специалистсем ёслесçё. Кашниех ыра сăмаха тивёс. Пёчёк пациентсен ашшё-амăшё Ирина Антонова педиатр ёсёпе те кăмаллă. Вăл Чăваш патшалăх университетён медицина факультетёнчен вёренсе тухнă, отраслии стажё вунă сұл ытла. Ирина Ванифадиевна ачасене сиплес тёлёшпе пуйан опыт пухнă.

## ЧЁЛХЕНЕ ТАСАТАТПĂР

+ Чёлхе сине хулăн сий ларса тулни апатпа тутă рецепторёсен сыханăвне чармантарать. Чёлхене тасатса апат тутине туяссине вайлататпăр.

+ Ирсерен шăлпа пёрлех чёлхене те тасатни çавартан ыра мар шăршă кёрессине 85 процент чакарать /шăла кăна тасатни – 25 процент/.

+ Çавартан япăх шăршă кёнин тёп сăлтавё – кўкёрт сыханăвёсем тата кўкёртпе водород газё. Вёсем чёлхе кăкё сичне пуханакан бактерисенчен тухаççё.

+ Чёлхене тасатни шăл чулё пуханассине – 33 процент, çаварти сиенлё микробсен хисепне вун-вун хут чакарать.

+ Чёлхене кёмёл чей кашăкёпе тасатма пулать.

## СЫРĂНТАРУ ХЫПАР 2015

Май уйăхён 14-мёшёнчен  
тытăнса майан 23-мёшёнчен

«Хыпар» Издательство сурчён кăларамёсене  
2015 сұлн II сурринче илсе тăмашкăн  
йўнё хакпа сырăнтараççё

725,46 тенкё

315,48 тенкё

Çаван пекех пирён кăларамёсене  
«Чăваш пичечё», «Советская Чувашия» киоскёсенче  
тата редакцире сырăнма пулать

## "СЫВЛĂХСĂР" АН ЮЛĂР!

Эсир кăмаллакан  
"Сывлăх" хаçата  
2015 сұлн

II сурринче илсе  
тăма çак хаксемпе  
сырăнтараççё:

Почта уйрăмёсенче –  
210,06 тенкё

/декада вăхатёнче/  
"Чăваш пичечё" тата  
"Советская Чувашия"  
киоскёсенче –  
114 тенкё.

Редакцире – 81 тенкё.

## ÇАНТАЛĂК

кăнтăрла сёрле		
13.05	+19	+8
14.05	+18	+10
15.05	+19	+9
16.05	+16	+11
17.05	+13	+8
18.05	+14	+6
19.05	+14	+11



Уса курма  
.....ЙЁТЁН СЌВЁ –  
СЌМРЌКЛАЌ ЭЛИКСИРЁ

**Тёлёмелле паха минерал-сепме витаминсен комплексё пуррине кура йётён сЌвё организм сыватакан тата сЌмрЌ-латакан витёмлё хатёрсем хушшинче малти вырЌнта тЌрать.**

Йётён сЌвёенче сЌра мар Омега-3 тата Омега-6 йўсексем нумай. Ку Ќна юнри ялЌ холестерин шайне чакарма, атеросклерозран, чёрепе юн тымарёсен чирёсенчен хўтёлеме, сиплеме пулЌшать.

Е витаминпа /А,В,Ф витаминсемпе те/ питё пуян пулни иммунитета сирёплетме, тонуса, юн тымарёсен пицёлёхне йёркере тытса тЌма, тёртёмсене сёнетме май парать. СЌвна пула организм сЌмрЌкланать, ўт якалать, сўс йЌлтЌртатма пулЌать.

Сў ват шёвекне сёмсён кЌларать, пёверпе ват хЌмпине сывалма пулЌшать. ВЌл вархырЌм сўлне тасатма уйрЌмах меллё, сЌвЌнпа унпа организм тасатмалли, кёлетке вицине чакрмалли комплекссенче уса курацёсё.

СЌвЌн пекех сў вархырЌма майёпен сёмсетет, тула каясине йёркене кёртет. Витёмё темице кунран кЌна палЌрма пултарать. СЌв вЌхЌтрах йётён сЌвё пыршЌлЌхЌн лЌймака сийне вёчёрхентермест, Ќна хуп-



лать, сёмсетет, апата лайЌхрах ирёлтерме витём кўрет, шысЌ процесёсене чакарать, гастрит, хырЌмлЌхпа вуник пумЌклЌ пыршЌ язви, геморрой чухне, тўрё пыршЌра сўркланчЌксем пулсан, чирлё ват хЌмпинче, пўрере тёртёмсене сёнелессине хЌвЌртлатать. СЌвЌн пекех хырЌм ай парне ыра витём кўрет.

Йётён сЌвёенче фитоэстрогенсем – хёрарЌм гормонён эстрогенЌн аналогёсем – пур. СЌвЌнпа вЌл менотЌхтрав тапхЌрёнче питё усЌллЌ. Тата сЌва куллен ёснни хёрарЌмсен менструаци

умёнхи синдромне сЌмЌллать.

Мёнле уса курацёсё-ха? Йётён сЌвёне салатсене, пЌтЌсене, кёрперен хатёрленё гарнирсене, ытти апата хушма юрать.

Тасалла ёссен тата лайЌхрах. Кунне 2-3 хут апат умён е ун вЌхЌтёнче 1-ер десерт кашЌкё ёсмелле. СЌва хёвел лекмен тёттём вырЌнта управалла. Уссан тути йўсёхёсрен сивётмёше лартмалла. Икё-вицё уйЌх ёссе пурЌннЌ хысёсЌнах организмра ыра улшЌнусем пулнине туйса илетёр.

Пёлетёр-и?  
.....ЯПЌХ ХОЛЕСТЕРИН  
ТЌШМАНЁ

Юнри япЌх холестерин шйне чакарма кунне 2-3 апат кашЌкё олива сЌвё ёсме сёнецёсё. Ку унра усЌллЌ сўллЌ йўсёксем нумай пулнине сўхЌннЌ. Вёсем организм лЌйЌх холестеринпа тивёс-тересёсё, сЌв вЌхЌтрах япЌххин шайне чакарацёсё.

СЌва мёнле ёсмелле-ха? Пёр кашЌк олива сЌвне салата хушмалла, тепёр кашЌк сўпа хЌвЌрт Ќшалама уса курмалла, вицёсёмёшне испансемпе итальянсем пек шултра авЌртнЌ сЌнЌхран пёсернё сЌкЌра пусса сёмелле.

## ЎТЕ ХЎТЁЛЕМЕ

Ўте компьютерЌн сиенлё витёмёнчен хўтёлеме нимёс специалисчёсем кунне 500-700 грамм помидор е купЌста сёме, китЌй тухтЌрёсем кашни 1,5 сехетре лимон сёткенё хушнЌ шыв кЌштах ёсме е ўте чёрё панулни касЌкёпе сЌтЌрма сёнецёсё.

Голланди дерматологёсем сирёплетнё тЌрЌх – компьютерпа ёсленё хысёсЌн пит сине тЌварлЌ шывра йёпетнё алшЌлли икё минута хуни витёмлё.

## АПАТА – ДЕСЕРТРАН

Начарланас тесен апатланЌва десертран пусласан лайЌхрах. Пус мимине энергипе тивёсстерекен тёп сЌлкус сахЌр пулни паллЌ. Юнра глюкоза ситмесен аппетит тЌрук вЌйланса каять, организм пылак сёмёссем ыйтать.

Енчен те апат умён десерт сисен пус мими организм сахЌр кёнине шута илет, аппетит чакать, агла-тЌк сын ытлашши сисе лартмасть. Кунта десертпа тёп апат хушшинчи тЌхтрав 15-20 минутран кая мар пулни пёлтерёшлё.

Килти тухтЌр  
.....ЎПКЕ ТУБЕРКУЛЕЗЁ  
АПТРАТСАН

■ 1 стакан сёте шур утин /пырей/ 2 апат кашЌкё типётнё е 1 чей кашЌкё чёрё тымарне ярса пёсермелле. КЌштах сивёнсен пётёмпех ёссе ямалла. Кунне 3 стакан таран ёсмелле.

■ Сўллё анЌс курЌкён /девясил высокоий/ чёрё тымарне теркЌпа хырмалла. Сўр стакан чёртавара сўр литр шурЌ эрехе ямалла, пўлёмри тёттём вырЌнта 9 кун лартмалла. Кашни апат умён 1-ер апат кашЌкё 2-3 уйЌх ёссе пурЌнмалла.

■ Термосри 1 литр вёри сёте сиплё улЌх кёпсин /окопник лекарственный/ вётётнё 40 грамм тымарне ямалла, сёр каса лартмалла. Кунне 3 хут 1-ер стакан ёсмелле.

■ Тин вёренё 1 стакан шыва 1 апат кашЌкё крыжовник сўлси ямалла, 1 сехетрен сЌрЌхтармалла. Кунне 3 хут стаканЌн вицёсёмёш пайне ёсмелле.

■ Тин вёренё 2 стакан шыва 1 апат кашЌкё хыр папкине /арсын чечекне – туни хупЌллЌ сарЌ йёкелне – кЌна/ ямалла, 1 апат кашЌкё пыл, 2 апат кашЌкё услам сў, 2 чёрё сЌмарта хушса лайЌх пЌтратмалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашЌкё ёсмелле.

Diabem  
.....

## САХЌРА ЧАКАРМА

**ХурЌн папки.** Сўркурне пирчесен пухнЌ пап-каран шёвек хатёрлемелле. Тин вёренё 2 стакан шыва 3 апат кашЌкё папка ямалла. 6 сехетрен сЌрЌхтармалла. Шёвекке кун тЌршшёпе ёссе ямалла.

**Исём сўлси.** Вётётнё типё 40-50 исём сўлсине тин вёренё сўр литр шыва ямалла, вЌйсЌр сўлЌм сичне 10-20 минут вёретмелле, сЌрЌхтармалла. Кунне 3-4 хут апат умён сўршар стакан ёсмелле. Таджик халЌх медициниче сЌк рецепта сахЌр диабечёпе гипертонирен сиплеме уса курацёсё.

**ЌстЌрхан мЌйЌрён сўлси.** Шёвек хатёрлеме 1 апат кашЌкё вётётнё сўлсЌ кирлё. Ќна 1 стакан шыва ямалла, 20-30 сёккунт вёретмелле, сивёнсен сЌрЌхтармалла. Пёчёк сыпкЌмсемпе кун тЌршшёпе ёсмелле. МЌйЌрЌн шалти сўрхЌсёмпе те уса курма пулЌать. Тин вёренё 1 стакан шыва вЌтам 40 мЌйЌрЌн шалти сўрхЌсёсене ямалла, шыв мунчине лартса 1 сехет пицёхтермелле, сивёнсен сЌрЌхтармалла. Кунне 3 хут 1-

ер чей кашЌкё нумай вЌхЌт ёсме юрать.

**Клевер е вёлтрен.** 5 грамм клевер чечекне е 7-10 грамм вёлтрен сўлсине тин вёренё 1 стакан шыва ямалла, 20 минутран сЌрЌхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашЌкё ёсмелле.

**Хупах, хЌлха сЌкки курЌкё /одуванчик/.** Вёсен тымарёсенче инсулин евёр япала пур. 10 грамм хупах е хЌлха сЌкки курЌкён тымарне вётетмелле, 1 стакан шыва ямалла, 10-15 минут вёретмелле, илсен 30 минут лартмалла, сЌрЌхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашЌкё ёсмелле.

**ХЌмла сўрлин сўлси.** Унра организм лайЌх йышЌнЌкан сахЌр пур. 2 апат кашЌкё вётётнё типё сўлсЌ тин вёренё 1 стакан шыва ямалла, 20 минутран сЌрЌхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 20-30 минут маларах стаканЌн вицёсёмёш пайне ёсмелле.

**ХЌлха сЌкки курЌкён тымарё.** 1 чей кашЌкё вётё вакланЌ тымара тин вёренё 1 стакан шыва ямалла, 20 минутран сЌрЌхтармалла. Кунне 3-4 хут чёрёкшер стакан ёсмелле.

КАЛЕНДУЛА  
ЧЕЙЁ

КалендулЌран хатёрленё чей ват шёвекне кЌларма, холецистит, гепатит чухне шыснине чакарма пулЌшать.

2 апат кашЌкё календула чечекё, 1 апат кашЌкё кишёр вЌрри, тин вёренё 1 стакан шыв, 2 стакан вёри сёт кирлё. Календула чечекёсене тин вёренё шыва ярса 2 сехет лартмалла. Кишёр вЌррине питё вёри сёте ямалла, тёттём вырЌнта 1 сехет тытмалла. Унтан пулса ситнё шёвексене сЌрЌхтармалла та пёрле хутЌштармалла.

Ирхи апат умён сўршар стакан ёсмелле. Сиплев курсё – 6 кун. 3 кун тЌхтанЌ хысёсЌн тепёр курс ирттермелле.

ТЕМИСЁ  
РЕЦЕПТ

+ Сёте ярса пёсернё упа сўрлин /бузина черная/ сўлсисене геморрой мЌкЌлёмем, сЌпан, пице кайнЌ ўт сине хурса сипленёсёсё.

+ Сурана хЌвЌртрах ўт илтерме ятарлЌ мас хатёрлеме пулЌать. ШурЌ армутин /полюнь горькая/ чёрё сёткенне пёр вице илсе тЌватЌ вице услам сўпа е вазелинпа хутЌштармалла, сиенленнё ўте сёрмелле.

+ КЌшман ярса пёсернё сЌра шыв ват шёвекне лайЌх кЌларать, пёвере тасатать. Темице кЌшмана хуппинчен тасатмалла, шыва хурса 2 сехет сёмселсе ирёлличенех пёсермелле. Кунне темице хут сўршар стакан ытларах ёсмелле. Курс – 2 эрне.

## ШАТРА-КЁСЕН ТУХСАН

● Вётётнё типё 1,5 чей кашЌкё йётён курЌкне /льнянка обыкновенная/ вёренё ЌшЌ 1 стакан шыва ямалла, 20-30 минутран сЌрЌхтармалла, тёпёнчине пЌчЌртаса юхтармалла. Шатра, пўрлешке, кёсен, сЌпан тухсан ўте сўма, компресс хума уса курмалла. Тата сЌк шёвекпе пародонтоз, лЌймака сийён кЌмпа чирё аптратсен сЌвара чўхемелле.

● Вётётнё типё 1 апат кашЌкё пилеш курЌкне /пижма обыкновенная/ тин вёренё 1 стакан шыва ямалла, вЌйсЌр сўлЌм сичне 5 минут вёретмелле, сЌрЌхтармалла. Нумай вЌхЌт ўт илмен сурансене, кёсенсене сўма уса курмалла. Шёвекпе ревматизм, подагра, ўтён усал шысси аптратсан, ўте сЌпЌнса ыраттарсан, сыппа сиктерсен ванна тумалла, компресс хумалла.

Ансат мелсем

ЧИРЛӐ ЧӐРКУССИ СИНЕ –  
КОМПРЕССАртриттан тата артрозан сипленме пулһашакан халӑх рецепчӑ-  
сене пичетлетпӑр. Вӑсем витӑмлӑ те ансат.

■ Сур литр шурӑ эрекре 50 грамм камфора тата 50 грамм горчица порошокӑ ирӑлтӑрмелле. Уйрӑммӑн 100 грамм сӑмарта шуррине лӑкаса кӑпӑшлантармалла, пӑрремӑш хутӑша ярса пӑтратмалла. Сичӑ кун лартмалла. Сивӑтмӑшре упралла. Маҫпа кашни каҫ сывӑрма ыртас умӑн чирлӑ сыппа сӑтармалла, аҫӑ чӑркемелле. Курс – сывлӑх лайӑхланиччен.

■ Ыраш сӑкӑрӑн тӑпӑнчи хытине касса илмелле, шывпа йӑпетнӑ йӑтӑн пусмапа чӑркемелле. Унтан сӑк "канверта" вӑри типӑ сӑтма сине хурса икӑ енчен те аҫӑтмалла. Ыратакан сыппа хӑвелсаврӑнӑш сӑвӑ

сӑрмелле те ун сине вӑри сӑкӑр "канвертне" хурса йӑтӑн пусмапа сирӑплетмелле. Сӑк процедура кашни каҫ пӑр эрне тумалла.

■ Сыпӑсем ыратнинчен кӑна мар, венӑсем варикозла сарӑлсан та пулһашакан маҫа сӑпла хатӑрлемеелле. 2 апат кашӑкӑ ирӑлтӑрнӑ сысна аҫ сӑвӑне 2 апат кашӑкӑ хыр е чӑрӑш сӑмалипӑ тата 1 чей кашӑкӑ пылпа хутӑштармалла. Тӑттӑм ыраҫта пӑлӑм температуричче упралла. Каҫхине маҫа сиенленӑ полиэтиленпа витмелле, сӑм шарфпа сыхмалла. Пӑр эрне сипленсен ыратни иртет.

■ Йӑс пӑрӑсӑн пысӑк хутаҫне

вӑррипе пӑрлех вӑтӑ вакласа, алозӑн вакланӑ шултра пӑр сӑлсине /ӑна касиччен уҫентӑрана пӑр-икӑ эрне шӑвармалла мар, унтан виҫӑ кун сивӑтмӑше хумалла/, 1 апат кашӑкӑ вӑтетнӑ типӑ шӑпӑн кураҫне /чистотел/ сур литр шурӑ эрекре ямалла. Виҫӑ эрне лартмалла, кашни кун силлесиелле илмелле. Сӑрӑхтармалла, тӑпӑнчине пӑчӑртаса юхтармалла. Настойкапа чирлӑ сыпӑсене сӑрлене хирӑс сӑтармалла. Аҫӑ чӑркесе сывӑрмалла. Курс – ыратни иртиччен.

■ Упа сурлин /бузина черная/ чӑрӑ сӑлсисене пир хутаҫа тултармалла, вӑрекӑн шыва чиксе кӑлармалла. Артрит, мизит, невралги чухне компресс хума уҫӑ курмалла. Процедура сӑрлене хирӑс тӑваҫсӑ. Компрессах сывӑрмалла. Курс – сывлӑх лайӑхланиччен.

■ Кӑленче банкӑна 150 грамм сысна аҫ сӑвӑ ямалла, аҫа шыв мунчине лартса ирӑлтӑрмелле, 1-2 апат кашӑкӑ пыл карасӑ хуҫса сӑкӑнтах 20-30 минут пиҫӑхтермелле. 1 апат кашӑкӑ аптека шурӑ чӑрӑш сӑвӑ /пихтовое масло/ ярса пӑтратмалла, юлашкинчен 1 апат кашӑкӑ аммиак шӑвекӑ /нашатырь спирчӑ/ хушмалла. 30 минут лартмалла. Сивӑтмӑшре упралла. Маҫа сӑрлене хирӑс чирлӑ сыпӑсене, остеохондроз чухне сурӑм шӑммине сӑрмелле, сӑм тутӑрпа витмелле, сыхӑпа сирӑплетмелле. Курс – хӑвӑра мӑнле туйнине кура.

Хытлӑх

КУҫА КУРӑНМАН СӑВӑС  
ТАПӑНСАН

**Демодекс – куҫа курӑнман питӑ пӑчӑк сӑвӑс. Вӑл утӑн сур парӑсенче тата сӑс тымарӑсенче пурӑнать. Сӑк сӑвӑс пурӑнӑ чире демодекс теҫсӑ. Чир час-часах ут сине те, куҫ хӑрпӑкӑсем сине те палӑрӑть. Пите пӑрлешке евӑр шатрасем тухса тулаҫсӑ, куҫ хӑрпӑкӑсем вӑтӑ сӑнӑхпа витӑннӑ пек кураҫсӑ, хӑш чухне вӑсем тӑкӑнма та пуҫлаҫсӑ. Куҫ кӑсӑтет, куҫсульенет, хупанкисем хӑрелӑсӑ.**

Сӑк сӑвӑсран хӑтӑласси сӑмӑл мар. Нимӑнле тоник те, спирт настойки те, крем та, эмульсии те, пудра та, супӑн те пулӑшмаҫсӑ. Шывпа /уйрӑмах сиввипе/ пит сунӑ хыҫсӑн сӑмӑллӑн пек туйӑнать, анчах ку вӑхӑтлӑха кӑна, кӑштахран сӑвӑс тата вӑйлӑрах апратма пуҫлат. Дерматолог тухтӑр пулӑшӑвӑ кирлӑ. Вӑл ятарлӑ сиплев палӑртӑ, витӑмлӑ маҫсем сурса парӑ.

Сӑмах май, сӑк мел витӑмлӑ: малтан пит сине вӑри шывра йӑпетнӑ пир пусма хурса утӑ сӑмӑтмелле, унтан шатрасене сӑнӑх пуличчен вӑтетнӑ стрептоцид эмеле сӑрсе тухмалла. Вӑри пусмана куҫ хупанкисем сине хумалла мар-ха, вӑсене аҫӑ шывпа сурса стрептоцид сапмалла.

Демодекоза кӑрешекен халӑх мелӑсем те пур. Акӑ, вӑсенчен хӑшӑ-пӑри.

Сӑмарта сӑвӑ: килти чӑх сӑмартине таса майонез банкине хумалла, аҫа хуламалӑх укусу эссенцийӑ ямалла, хуламалӑх витсе тӑттӑм ыраҫна 9 кун лартмалла. Унтан укусу тӑкмалла, хуппи ирӑлнӑ сӑмартине сӑв савӑтрах лӑчӑркемелле. Маҫа сивӑтмӑшре упралла. Аҫа сиенленӑ утӑ, уйрӑмах сӑсӑлӑ ыраҫна, сӑрмелле.

Уртӑш /можжевельник/ примочки: уртӑшӑн кофе арманӑпе авӑртнӑ 1 апат кашӑкӑ сырлине тин вӑренӑ 1 стакан шыва ямалла, савӑта хуламалӑх витсе 4-6 сехет лартмалла, сӑрӑхтармалла. Сиенленӑ ут сине кунне 1-2 хут 15-20 минута примочка хума уҫӑ курмалла. Малтан утӑ календулӑн е эвкалиптӑн спирт настойкипе сӑтармалла.

Йытӑ сӑмӑрчӑн /крушина ольховидная/ примочки: вӑтетнӑ 1 апат кашӑкӑ хуппине тин вӑренӑ 1 стакан шыва ямалла, савӑта хуламалӑх витсе 2-3 минут вӑретмелле, сӑлӑм сине илсен 3-4 сехетрен сӑрӑхтармалла. Малтанхи рецептри пекех уҫӑ курмалла.

Ӑссе сипленме: 1 пай шур тӑрӑллӑ хыт кураҫа /тысячелистник/, 1 пай армутине /полынь/, 1 пай пӑтнӑк /мята/ сӑлсине, 1 пай пилеш кураҫӑн /пижма/ сӑлсине, 2 пай шӑши кикенекне /череда/, 1 пай вӑлтрен сӑлсине хутӑштармалла. 2 апат кашӑкӑ пухха тин вӑренӑ сур литр шыва ямалла, савӑта хуҫса 30 минут лартмалла, сӑрӑхтармалла. Кунне 3 хут апат умӑн суршар стакан ӑсмелле.

Е 2 пай аслати кураҫне /фиалка трехцветная/, 2 пай календула чечекне, 2 пай сар сип утине /зверобой продырявленный/, 1 пай пӑтнӑк сӑлсине, 1 пай шӑнӑр кураҫӑн /подорожник/ сӑлсине, 1 пай анӑс кураҫӑн /девясил/ тымарне хутӑштармалла. 2 апат кашӑкӑ пухха тин вӑренӑ сур литр шыва ямалла, савӑта хуҫса 30 минут лартмалла, сӑрӑхтармалла. Кунне 3 хут апат умӑн суршар стакан ӑсмелле.

## ПӑСПА СЫВЛАСА

Сӑмса питӑрӑсен, пыр шыҫсан ингаляци пулӑшӑть. Акӑ, те-  
миҫе меслет.

Кастрюле 300-400 миллилитр шыв ярса вӑретмелле, шӑрпӑк вӑсӑ пысӑкӑш прополис касӑкӑ тата пыл карасӑ хушмалла. Ирхине тата каҫхи апат хыҫсӑн сиплӑ пӑспа 15-20 минут сывламалла. Курс – сывлӑх лайӑхланиччен.

Е пӑр виҫепе илнӑ эмел кураҫӑн /ромашка лекарственная/, сӑкан, упа сурлин /бузина черная/ чечекӑсене хутӑштармалла. 2 апат кашӑкӑ пухха тин вӑренӑ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сӑрӑхтармалла.

Пӑр ингаляци валли 50-100 миллилитр кураҫсен шӑвекӑ кирлӑ. 300 миллилитр шыва вӑреме кӑртмелле, унта сӑк шӑвекӑ асӑннӑ виҫепе хушмалла, пӑсепе 15-20 минут сывламалла. Курс – сывлӑх лайӑхланиччен.

Гайморит чухне прополисӑн аптека настойкипе ингаляци туйи уҫӑллӑ. Тин вӑренӑ 1 литр шыва 2 чей кашӑкӑ настойка ямалла.

## ШЫҫСАН АИР ЛАЙӑХ

Упке шыҫсинчен /пневмони/ сипленмелли сӑк эмеле хатӑрлеме суршар литр ыльӑх сӑвӑ /пурӑш, сӑвӑр е сысна аҫ сӑвӑ/, кагор, пилӑк сурли алоз сӑткенӑ, пыл тата пӑр стакан аир тымарӑ кирлӑ.

Вӑтетнӑ типӑ аир тымарне пир хутаҫа тултармалла та ыльӑх сӑвӑ янӑ эмальенӑ кастрюле хумалла. Сӑлӑм сине лартса сӑва ирӑлтӑрмелле, вӑреме памалла мар. Кӑштах сивӑтмелле. 50 градус аҫӑ сӑва кагор, алоз сӑткенӑ, пыл хушмалла. Лайӑх пӑтратмалла, тӑттӑм сивӑ ыраҫта 2 эрне лартмалла. Унтан аир тымарӑллӑ хутаҫа кӑларса илмелле.

Кунне 3 хут апат хыҫсӑн 1 сехетрен 1-ер апат кашӑкӑ хутӑш пӑтиччене ӑссе пурӑнмалла. Сӑтпе е матрушкен /душица/ аҫӑ шӑвекӑпе /тин вӑренӑ 1 стакан шыва 1 чей кашӑкӑ типӑ матрушке ярса 20 минут лартмалла, сӑрӑхтармалла/ сыпса ӑсмелле.

Бронхсемпе упкен пӑтӑм чирӑнчен /сӑв шутра пневмониен те/ пулӑшӑть.

## ХУПАХ ПУХМА ВӑХӑТ

Чирлӑ сыпӑсене сӑмӑллӑх кӑрекӑн уҫентӑран хушшинче хупах паллӑ ыраҫ йышӑнать. Унӑн сурлисеме тунисене май уйӑхӑнче шоссе сӑлӑсенчен инсӑтерех пухмалла. Юхакан шыв айӑнче сумалла, типшӑнсен вӑтӑ вакламалла. Аш арманӑпе авӑртмалла та пӑчӑртаса сӑткенне юхтармалла.

300 миллилитр сӑткен кирлӑ. Аҫа май уйӑхӑнчи 300 грамм пылпа тата 300 грамм шурӑ эрекре хутӑштармалла. Тӑттӑм ыраҫта 12 кун лартмалла. Сӑк тапхӑрта пылӑ ирӑлтӑр тесе пӑтрата-пӑтрата илмелле.

Хатӑр эмеле сурмалла уйӑрмалла. Суррине сивӑтмӑше лартмалла, теприне ӑсме тытӑнмалла: кунне 2-3 хут апатчен сур сехет маларах 1-ер апат кашӑкӑ. Курс – пӑрремӑш виҫепе ӑссе пӑтериччен.

Сивӑтмӑше лартнӑ настойкапа вара кӑрхи сивӑсем ситсен сипленмелле.

Тинертони

УКСУСПА СУХАН  
СӑТКЕНӑЮн пусӑмӑ уҫни тертленерсен сӑк рецептсем ыраҫ витӑм  
кӑресӑ.

● Сухан сӑткенне пылпа пӑр виҫепе хутӑштармалла. Кунне 3 хут апатчен пӑр сехет маларах 1-ер апат кашӑкӑ ӑсмелле. Сиплев курсӑ – 2 уйӑх.

Атеросклероз чухне сӑк хутӑша кунне 3-4 хут апатчен 1-ер апат кашӑкӑ ӑсмелле. Курс – 2 уйӑх.

● Лайӑх сунӑ, хуппине тасатман хӑвелсаврӑнӑш вӑррине сур литр банки илсе эмальенӑ кастрюле 1,5-2 литр сивӑ шывпа пӑрле ямалла, вӑйсӑр сӑлӑм сине вӑреме кӑртмелле, 2 сехет пӑсӑрмелле.

Сивӑнсен сӑрӑхтармалла, кунне пӑр стакан пӑрешкел виҫепе уйӑрса ӑсмелле. Шӑвек питӑ хӑвӑрт витӑм кӑрет, юн пусӑмӑ йӑркене кӑрет. Курс – юн пусӑмӑ чылай вӑхӑта шайлашса ситиччен.

● Васкӑвлӑ пулӑшу ыраҫне укусу уҫӑ курма юрат. Пусма татакӑсене 5-6 процентлӑ

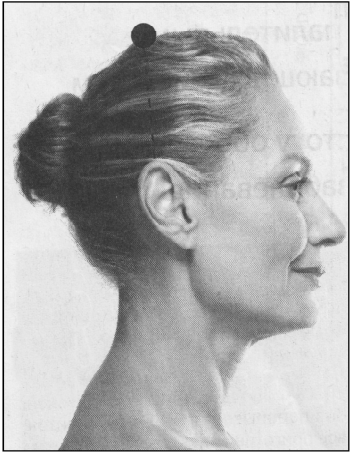
панулми е спирт укусӑпе йӑпетмелле те ура тӑпӑсем сумне 5-10 минута хумалла.

● Пӑр виҫепе илнӑ чӑре кураҫне /пустырник/, кушак кураҫӑн /валериана/ тымарне, энӑс /тмин/ вӑррине, укроп вӑррине хутӑштармалла. 1 апат кашӑкӑ пухха тин вӑренӑ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сӑрӑхтармалла. Кунне 3 хут стаканӑн виҫсӑмӑш пайӑ шӑвекӑ аҫӑллӑ ӑсмелле. Курс – сывлӑх лайӑхланиччен.

● 1 килограмм шур сырлине /клюква/ вӑтетнӑ 200 грамм ыхрапа пӑрле тӑмелле, сивӑ тӑттӑм ыраҫна 12 сехете лартмалла. Унтан сур килограмм пыл хуҫса лайӑх пӑтратмалла. Сивӑтмӑшре упралла.

Суркунне тата кӑркунне сипленмелле. Кунне 2 хут апатчен 10-15 минут маларах 1-ер апат кашӑкӑ сӑмелле. Курс – хутӑш пӑтиччен.





## ЛЁПКЕ ВАРРИНЧЕ

Ывәннине ирттерекен асам-лә пәнчә лёпке варринче, пу-сән варринчи йөрәпә хәлхә вёсәсене пёрлштерекен йёр хёресленнё тёлте, ырнаснә. Китайсем аңа бай-хуэй пәнчә тецсё.

Массажа төрөс тума сылтәм алә лаппине лёпке варринчи пәнчә сине хумалла, ун сине — сулахай алә лаппине.

Алә лапписемпе иккешёнпә те пёрле пәнчә сёмсән пусар-

са, сехет йёппи куснә май савәрса 3-5 минут массаж тумалла.

Тарәннән та ләпкән сывла-малла. Массаж пуҗ мимине кислород пырса тарассине вайлатат, унән клеткисене энергипе тивёстерет, ывәнни-не ирттерет.

Сак массажах сехет йёппин кушәмне хирёслә туни пуҗ ыратнинчен, пуҗ йывәрлан-нинчен хәтләма пулášать.

## ШАШИ КИКЕНЕКЕНЧЕН — ВАРЕНИ

Шәши кикенекё /череза трехраздельная/ юна, пёвере лайх тасатат, юн тымарёсенчи тромбсемпе холестерин тәхисене ирёлтерет.

Чечекё тәкәннә хыссан куракән туни синче пёчөк кәна симёс йёкөлсем куранма пуслассё, типсен си-пусран сакланассё. Вёсенчен варени пёсәрме пулат. Паллах, сётөклё сәмрәк йёкөл-лөсем кирлө. 1 литр йёкөл пуҗне сур кило-грамм сахәр илмелле, вёсене кёләнче банкәна

сийён-сийён тултармалла. Сёткенё тухиччен түмелле те вайсәр сулам синчи кастрюле /шыв мунчине/ лартмалла, сур сехет пёсәрмелле.

Сивёнсен 3-4 апат кашәкё пыл хушса пәтрат-малла. Кунне 2 хут — ирхи апатчен тата каҗхине сывәрма ыртас умён — 1-ер апат кашәкё /тулли кёлөткеллисен/ е 1-ер чей кашәкё /начаркасепе ачасен/ симелле, йёкөлөсене чамламалла. Сиплев курсё — 2 уйх.

## ВЁРИ ТЎВАРПА АШАТМАЛЛА

**Гайморитпа кёреме пулášакан рецептпа паллаштаратпәр.**

2 апат кашәкё чөрө е типөтнё умах йывәсине /ба-гульник болотный/ 2 апат кашәкё тип сүпа хуташтармал-ла. Савәта хупәлчапа витсе пите вайсәр сулам сине 40 минута лартмалла. Илсен ху-пәлчине усмасәр 2 сехет лар-тмалла та икё сий марля витёр сәрәхтармалла.

Малтан сәмса сине, гаймора хәвәлөсем тёлне, вёри тәвар хурса лайх ашәтмалла. Сак

тёллөвпе пир чәлхапа уса кур-ма пулат. Вёри тәвара унта тултарса сәмса сине хумалла. Унтан кашни сәмса шәтәкне 3-4-шар тумлам умах йывәсцин сәвне тумлатмалла.

Сакән хыссан раковина е витре синелле үпөнмелле, мёншён тесен сәмсаран пите вайлө юхма пулат. Процедура-на таләкра икё хут тума юрат. Хәшөсем виҗё кун сипленни те сәмәллөх кунине паләртассё.

## ЧӨКЕҢ ШАТРИ, ШЁПЁН

+ Типөтнё шөпён куракёнчен /чистотел/ хатөрленё 1 пай сәнәха 4 пай вазелинпа хуташтармалла. Сиенленнё үте кунне 1-2 хут сөрмелле. Маҗа пёчөк виҗөсемпе хатөрлөмелле, нумай вәхәт упралла мар. Сулла шөпөнсене сак курак сөткенне кунне 2 хут сёрсе сипленне юрат.

+ Псориазран шөпөн куракён ванни лайх пулášать. 5 апат кашәкё чөртәвара 3 литр сивё шыва ямалла, вайсәр сулам синче 20 минут вёретмелле. Илсен 2 сехет лартмалла та сәрәхтармал-ла. Шөвеке 37 градус ашә шыв янә ваннәна хушмалла. Унта кашни каҗ сывәриччен 1 сехет маларах 10-15 минут ыртмалла. Курс — 12 ванна.

## Реклама тата пёлтерёсем... ЁҢ РАБОТА

**297. Требуются каменщики, монолитчики в Моск-ву.** Оплата своевременная. Т. 8-962-321-70-11.

### ПУЛÁШУ УСЛУГИ

**32. Лечение алкоголизма.** Анонимно. Консультация бесплатно. С 8.30 до 19 ч., сб., воскр., — с 8.30 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.

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

### ТУЯНАТAP КУПЮ

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

### СУТАТAP ПРОДАЮ

**4. Немецкие ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА.** Низкие цены. Пенсионерам скидки. Замер. Доставка — бесплатно. Без вых. Т. 89875766562.

**5. Блоки керамзитобетонные** 20x20x40, 12x20x40, 9x20x40 пропаренные, гидро-вибропрессованные заводские от производителя — недорого; **цемент, песок.** Доставка. Разгрузка. Без выходовных. Кассовый чек, документы. Т. 8-960-301-63-74.

**7. ГРАВМАССУ,** песок, **щебень, керамзит,** черно-зем. Дешево. Доставка. Т.: 89276689713, 38-97-13.

**9. Гравмассу,** песок, **щебень, керамзит.** Д-ка. Т. 8-903-358-30-21.

**11. Срубы для бани.** Т. 37-28-74.

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

**37. Ворота, калитки, заборы,** навесы. КОВКА, **кровля,** обшивка сайдингом. Общестроительные и сварочные работы. Замер. Д-ка. Установка. Гарантия. **Пенсионерам — скидки.** Т.: 89022881447, 387574, metalservis21.ru

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

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

**296. ПЧЕЛОСЕМЬИ.** Т. 89613429059.

## Челмөх төпелө

### ЕШЁЛ ЎСЕН—ТАРАН НЎРЕТЕТ

**Петрушка.** 2 апат кашәкё петрушка сулсине вёри шыва ярса ислетнё 2 апат кашәкё геркулес хәрпәкөпе хуташтармалла. Пите сөрмелле, 10 минутран ашә шывпа суса ямалла. Маска тар шәтәкөсене тасатат, пит төсне лайхлатат.

**Кинза.** 2 апат кашәкё вөтөтнё кинза сулсине 4 апат кашәкё хаймапа хуташтармалла. Пите тата кёлөткөн си-пуҗ хупламан уса үтне сөрмелле. 5-10 минутран суса тасатмалла. Маска үте нүретет, хөвелрен хүтөлет.

**Сельдерей.** Унән сулсине ярса вөрөтнё 2 литр ашә шыва 1 апат кашәкё пыл хушмалла. Унта урасене чиксе 10 минут лармалла. Процедура хытнә ура келөсене сёмсөтме пулášать.

**Укроп.** 1 апат кашәкё ешёлне 2 чей кашәкё ислетнё геркулеса хуташтармалла, 1 чей кашәкё миндаль сәвө /аптекара сүтассё/ тата 1 апат кашәкё хайма хушмалла. Пите сөрмелле, 20 минутран суса тасатмалла. Маска типё үте пите лайх апатлантарат.

## СҮҢСӨР ТАРСА ЮЛАН

**Арсынсене сүҗсөртәрса хәварма пултаракан темиҗе йәнәша шута илме сөнөтпәр.**

**1.** Пирус туртни кушаланассине хәвәртлатат. Дерматологсем аңлантарнә тәрәх — туртни сүҗ тымарне аркатакан витөм кӯрет: юн тымарёсем вайсәрланаҗсё, сакна пула юн куҗасси пәсәлат.

**2.** Сүҗ хәвәрт сулланат. "Сулла сүҗ валли" тесе паләртнә шампуньсем ыйтәва татса парай-маҗсё. Вёсем сүҗ тытамне хытә типөтсе яраҗсё те сүҗ тәкәнә пултарат. Сүҗ сулланни организм цинк, селен, сәра мар сулла йүсөксем, В ушкәнри витаминсем ситменнипе сыхәннә. Час-часах ыхра, хывах, сәмсалантарнә тула, шултран авәртнә сәнәхран пёсәрнө сәкәр, үпкө-пёвер, какай, сулла пула, симёс пахча симёс, сәра сөпри симелле.

**3.** Төрөс мар апатланни сүҗ кәвакарассине хәвәртлатат. Сак тапхәр ситессине вәрахлатма куллен В1, В2, В6, РР витаминсемпе, пәхәрпа, тирозинпа пуян симёсөсем — ёне пёверё, сысна ашө, тинёс сөмөсөсөсем, пәрса йышисем, шултран авәртнә сәнәхран пёсәрнө сәкәр, сөт сөмөсөсөсем, симёс пахча сөмөс, майяр, хөвел-савранаш сөмелле. Савән пөхөх ывәнчәкөх аталанасран, стресран, юн сахалланасран /мало-кровие/ асәрханмалла.

## Халәх медицина СЫВЛӘХ ЛАЙХЛАНӨ

**Чёркуҗи сыпписем ыратсан килте сиплен-мелли сак мелсем витөмлө.**

о Теркәланә йүс кәшманә /редька/ 2 апат кашәкё илсе сур стакан шывпа хуташтарнә 1 стакан шурә эрөхе ямалла. 3 кунран сәрәхтар-малла. Настойкәпа ыратакан сыпәсене каҗхине сывәрма ыртас умён сәтәрмалла, ашә чөркөсе сөр каҗмалла. Курс — сывләх лайхланиччен.

о Вил шыв куракён /манжетка обыкновенная/ түпелесе тултарнә 2 апат кашәкё вөтөтнё типө тымарне сур литр шурә эрөхе ямалла. Кашни кун силле-силле илсе 40 кун лартмалла, сәрәхтармалла. Кунне 2-3 хут 1-ер апат кашәкё /шывпа сыпма та юрат/ ёсмелле.

Шута илме: сак курсене султаләкра икё хут

ирттермелле. Чир шала кайнә чухне иккөмөш сиплев курсне пөрремөшө хыссан 1-2 уйхәранах тытәнмалла.

о Литр банкине виҗсөмөш пайө таран хөс куракён /сабельник/ вөтөтнё типө тымарне тултармалла. Сур литр шурә эрөх хушса төттөм ыраңта 21 кун лартмалла та сәрәхтармалла. Хаяр хөрлө пәрәсән чөрө хугасне 1 стакан шурә эрөхе ямалла, төттөм ыраңта 10 кун лартмалла.

Настойкәсене пөрле ямалла, 3 тумлам аптека-ра сүтакан Е витамин, 1 апат кашәкё пыл, 1 тюбик /50 грамм/ ланолин кремё хушса пәтратмалла. Чирлө сыпәсене сак хуташа каҗхине сывәрма ыртас умён сөрмелле. Сивөтмөшре упралла. Сиплев курсё — сывләх лайхланиччен.

«ХЫПАР»

Издательство  
сүрчө автономии  
учреждений



Сыраммалли индекс: 11524

УЧРЕДИТЕЛЬ:

"ХЫПАР" ИЗДАТЕЛЬСТВО СҮРЧӨ" АВТОНОМИ УЧРЕЖДЕНИЙ

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

Хасаҗа Федерациян сыхану, информации технологиясен тата массәллә коммуникациясен сферини надзор службинче /Роскомнадзор/ 26.04.2013 с. ПИ ФС77-53798 №-не регистрациялә.

РЕДАКЦИПЕ ИЗДАТЕЛЬ АДРЕСӘ:

428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчө, 13, Пичет сүрчө, III хут, "Сывләх".

БЫТСА ПӨЛМЕЛЛИ ТЕЛЕФОНСЕМ: 56-03-04, 56-00-67.

коммерци дирекцийө:

28-83-70,

56-20-07 - инспекторсем

hypar2008@rambler.ru

Факс: /8352/  
28-83-70.

Электронлө

почта:

hypar1@mail.ru

Хасаҗа «Хыпар» Издательство сүрчө» АУ техника центрөне каләпланә, «Чәваш Ен» ИПК АУО типографияне пичетленө, 428019, Шупашкар хули, И.Яковлев проспекчө, 13. 56-00-23 - издательство директорө.

Номере 12.05.2015 алә пуснә. Пичете графикапа 18 сехетре алә пусмалла, 12 сехетре алә пуснә. Тираж 5827. Заказ 1762.