ХЫПАР
1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă
Сывлăх
12+ 6 (822) №, 2015, февраль/нарăс, 18 Хакĕ ирĕклĕ

Халăх медицини

ОЛИВА ÇĂВĔПЕ

Çак процедура хыççăн шăннипе пулнă кирек мĕнле чир те, ангина та иртме кирлĕ. 3 литр шыва вĕретмелле, унта 1 апат кашăкĕ олива çăвĕ ямалла. Кастрюле хăвăр тĕле лартмалла та пуç çийĕн утиялпа пĕркенсе пăспа май килнĕ таран ытларах сывлама тăрăшмалла. Ингаляци вăхăтĕнче хытă тарлаттарать. Процедура хыççăн тара шăлса илмелле, типĕ çи-пуç тăхăнса вырăн çине выртмалла. Курс – сываличчен.

СУХАНРАН – МАÇ

Çапăнса ыраттарнă, пиçсе кайнă е тăм илнĕ ӳте сиплеме сухан маçĕ хатĕрлесен лайăх. Вĕтетнĕ вăтам сухана кăшт хĕвелçаврăнăш çăвĕ янă çатма çинче ăшаламалла та кĕленче банкăна ямалла. Кăштах сивĕнсен чĕрĕ çăмарта шурри хушса пăтратмалла. Маçа сиенленнĕ ӳте сĕрмелле, бинтпа çыхмалла. Компреса çĕннипе кунне темиçе хут улăштармалла. Курс – 3-4 кун.

КУÇ АЙĔ ТĂРТАННĂ

Хупахăн 1 чей кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ тымарне тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, çĕр каçа лартмалла, ирхине сăрăхтармалла. Шĕвеке пĕртан виçĕ пая уйăрса пĕр кунра ĕçсе ямалла. Курс – куç айĕ тăртанма пăрахиччен.

Асанне çӳпçи

ХУРАТУЛА АВĂРТСА

Юн тымарĕсене тасатма, япаласен ылмашăнăвне лайăхлатма, сахăр шайне чакарма çак меслет пулăшать.

Каçхине 1 апат кашăкĕ хуратул кĕрпине кофе арманĕпе çăнăх пуличчен вĕтетмелле, 1 стакан турăха е кефира ярса сивĕтмĕше лартмалла. Ирхине апатчен 30 минут маларах ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 14 кун.

ПĂРĂÇ ПАШАЛУ

Шăнса пăсăлнинчен сипленме 1 чей кашăкĕ авăртнă хура пăрăçа, 1 чей кашăкĕ çăнăха, 1 чей кашăкĕ пыла хутăштармалла. Лайăх çărса çӳхе пашалу хатĕрлемелле. Ăна çĕрлене хирĕç ыратакан пыр çине хурса çăм шарфпа çыхмалла. Компреса ирхине илмелле.

Тепĕр рецепт: аш арманĕпе хаяр хĕрлĕ пăрăçăн 10 хутаçне авăртмалла, 250 миллилитр олива çăвĕ тата 25 миллилитр тасатнă краççин хушмалла. Лайăх пăтратмалла та 10 кун лартмалла. Çак хутăшпа çĕрлене хирĕç кăкăра сăтăрмалла, çăм тутăрпа чĕркемелле.

ХĂВĂРТ ХĂТАРАТЬ

Ангинăран пĕр талăкрах хăтăлас тесен çак рецептпа усă курма пулать.

Чĕрĕ хĕрлĕ кăшмана вĕтĕ теркăпа хырмалла, 250 миллилитр кĕрекен стакана тултармалла. 9 процентлă апат уксусĕ 1 апат кашăкĕ хушмалла. Тĕттĕм вырăнта 4 сехет лартмалла. Пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. Сĕткенпе кашни 2,5 сехетре пыра чӳхемелле.

ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
18.02	-12	-15
19.02	-11	-13
20.02	- 6	- 2
21.02	+ 1	- 2
22.02	0	- 3
23.02	- 1	- 5
24.02	- 1	- 5

АСАМЛĂ ХĂРПĂК

Сĕлĕ хăрпăкĕн шĕвекĕ чăннипех асамлă витĕм кӳрет: иммунитета ӳстерет, организмăн хӳтлĕх хăватне вăйлатать, çамрăклатать. Ăна ĕçсе пурăнсан ӳт тăртанни иртет, шăк хăвалакан тытăм ĕçĕ лайăхланать, юн пусăмĕ, юнри сахăр шайĕ йĕркене кĕрессĕ.

2 апат кашăкĕ шултра сĕлĕ хăрпăкне дуршлага хурса юхакан шыв айĕнче çумалла, тин вĕренĕ 1,5 стакан шыва ярса 5 минут пĕçермелле. Çулăм çинчен илсен 10 минут лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 2 хут апатчен 20 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле.

Сиплев курсĕ – 30 кун. 10 кун тăхтанă хыççăн тепĕр курс irttermelle.

КĂВАКАРЧĂН КУÇĔ

Кăвакарчăн куçĕ /незабудка/ ӳпкешĕн питĕ усăллă. Сиплевре чечекĕпе, тунипе, çулçипе усă кураççĕ. Вĕсене ӳсен-тăран чечеке ларнă вăхăтра пухса хатĕрлемелле.

Препарачĕсем шыççа хирĕçле, манкана çемçетсе кăларакан, юн кайнине чаракан витĕмпе палăрса тăраççĕ. Вĕсемпе ӳпке туберкулезĕ, вăрах бронхит, ӳслĕк аптратсан сипленеççĕ.

2 чей кашăкĕ чĕртавара тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 4 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сываличчен.

Нина Ефимова 1979 çулта Канашри медицина училищинчен вĕренсе тухнă. Сывлăх сыхлавĕнче ĕçлеме пуçласанах çамрăк специалист яваплăхпа палăрнă, пĕлĕвне куллен ӳстерсе пынă, сиплевре пуян опыт пухнă. Нина Николаевна, Канаш районĕнчи Юмансарти фельдшер-акушер пункчĕн заведующийĕ пулнă май, ку тăрăхри çынсене медицина пулăшăвĕпе вăхăтра тивĕçтерес тесе нумай тăрăшать.

О. РОМАНОВА сăнӳкерчĕкĕ.

КИШĔРПЕ ПЫЛ ХУТĂШĔ

Хырăмлăхпа вуник пумăклă пыршă язви аптратсан çуршар килограмм теркăланă кишĕр, аш арманĕпе авăртнă аçтăрхан мăйăрĕ, пыл тата услам çу кирлĕ.

Çăва ирĕлтермелле, кишĕр хушса пăтратмалла та сивĕтмелле. Пылпа мăйăр ярса лайăх пăтратмалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах 1-ер апат кашăкĕ çимелле. Сиплев курсĕ – сываличчен.

Йӳнĕлле çырăнма васкăр!

Хаçат-журнала 2015 çулăн иккĕмĕш çурринче 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.*

Диета

САХĂР ШАЙНЕ ВИÇЕРЕ ТЫТМА

Иккĕмĕш тип диабетпа нушаланакансен сахăр шайне виçене çывăх тытса тăма диетăна ялан пăхăнмалла. Глюкоза шайĕ çÿлти чикĕрен те иртсе кайрĕ пулсан ăна чакарма çакăн пек апатçимĕç хатĕрлеме сĕнеççĕ.

Кавăн-кабачок салачĕ

Каçхине пĕр виçепе илнĕ чĕрĕ кавăнпа кабачока вĕтĕ тăваткалсем туса вакламалла. Çак пахча çимĕç витаминсемпе тата микроэлементсемпе пуян. Кабачок унсăр пуçне шăк хăвалакан витĕмпе палăрса тăрать. Вакланă пахча çимĕçе грейпфрутăн темиçе чĕлпĕкне хушса пăтратмалла. Шăпах грейпфрут ĕнтĕ юнри глюкозăн шайне виçере тытса тăма пулăшать. Хутăша ирччен лартмалла, вĕсем пĕр-пĕрин сĕткенĕпе пуянланччăр. Салата кунне 3 хут тĕп апат хыççăн 2-3 кун çимелле.

Холестеринран – сухан

Холестеринпа çак хутăш витĕмлĕ кĕрешет. Ирхине хуппинчен тасатнă пĕр сухана вĕтĕ вакламалла, кăштах тăвар сапмалла тата кăшт тип çу хушмалла. Çуррине – ирхи апата, ыттине кăнтăрлахи апата çимелле.

Сиплĕ курăксемпе

Инсулин туса кăларакан хырăм ай парĕн ĕçне лайăхлатма ылтăн хунав /золотой ус/ пулăшать. Вăхăт-вăхăтпа айккинчи сыпăсемлĕ пĕр-икĕ чĕрĕ хунавне 10 сантиметр тăршшĕ татса илмелле, çумалла та чăмламалла, унтан çăтса ямалла.

Е ылтăн хунавăн çунă çулçине вĕтетмелле, тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла. 5 минут вĕретмелле, тĕттĕм вырăнта пĕр талăк лартмалла. Сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 40 минут маларах чĕрĕкшер стакан ĕçмелле. Курс – 1 уйăх. 1 эрне тăхтанă хыççăн тепĕр сиплев курсĕ пуçламалла.

Куккурус çÿçи юнри сахăр шайне чакарать. 1 апат кашăкĕ чĕртавара тин вĕренĕ 0,5 литр шыва ямалла, сивĕниччен лартмалла, сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Кунне темиçе хут чей вырăнне ĕçмелле. Курс – сахăр шайĕ йĕркене кĕриччен.

Кирлĕ пулĕ

ЧЕЙ КĂМПИПЕ ГРАНАТ ХУППИ

Ура кĕлинче шăмă /шпора/ çитĕнсен халăх медицинин сĕнĕвĕсене шута илни вырăнлă.

Каçхине урасене чăтма май пултарнă таран вĕри шыва чиксе лармалла. 2 литр шыв пуçне 1 апат кашăкĕ сода хушмалла. Унтан урасене лайăх шăлса типĕтмелле.

Çакăн хыççăн чей кăмпин шĕвекĕнче йĕпетнĕ пир пусмапа компресс хумалла. Çиелтен полиэтиленпа витмелле, эластик бинтпа çирĕплетмелле, ăшă шарфпа чĕркемелле.

Сиплеве ытти процедурăпа пуянлатсан аван. Лайăх пулса çитнĕ граната çурмалла касмалла, вăррисене кăларса илмелле, чашăк евĕр хуппине шал енĕпе сĕрлене хирĕç вĕри шывра çемçетнĕ ура кĕли çине хумалла, бинтпа çирĕплетмелле.

Хăлха çакки курăкĕн /одуванчик/ чечекĕнчен настойка хатĕрлесен лайăх. 50 чечеке 1 стакан нашатырь спиртне ямалла, тĕттĕм вырăнта 2 эрне лартмалла, сăрăхтармалла. Настойкăна чирлĕ кĕлесене сĕрмелле. Çак процедурăна гранат компресĕпе черетлесе тумалла.

Çапла пĕр уйăха яхăн сиплленсен чир аптратма пăрахать.

Ырă сĕнÿсем

ЮН ПУСĂМНЕ ЧАКАРАÇÇĔ

● Пĕр ывăç катăркас /боярышник/ çырлине çур литр шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле, вăйсăр çулăм çинче 5-10 минут вĕретмелле. Унтан çулăм çинчен илмелле те 2-3 сехет лартмалла. Апатчен çур сехет маларах 3-4-шар сыпкăм ĕçмелле.

● Хура пилешĕн çунă тата кăштах типĕтнĕ çырлине сахăрпа сăтăрмалла. 500 грамм çырла пуçне 350 грамм сахăр кирлĕ. Хутăша сулхăнрах вырăнта упрамалла. Юн пусăмĕ ÿсесрен кунне 2 хут 2-шер апат кашăкĕ çимелле.

● Сахăр диабечĕпе тата самăрлăхпа аптракан гипертониксене хура пилешпе сахăр хутăшĕ юрамасть. Вĕсене çак шĕвек усăллă: хура пилешĕн вĕтетнĕ типĕ 1-2 чей кашăкĕ çырлине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 2 хут 2-3-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

● Çывăрма выртиччен 1-2 сехет маларах тăвар ванни кĕрсен лайăх. Çур пачка апат тăварне шывра ирĕтермелле те ăшă шывлă ваннăна ямалла. Унтах 7 тумлам лаванда çăвĕ, 5 тумлам лимон çăвĕ, 2 тумлам шурă чăрăш çăвĕ ярса пăтратнă 1 стакан кефир хушмалла. Процедура вăхăчĕ – 10-15 минут. Пуçа çавра хусканусемпе çемçен массаж туни те юн пусăмне чакарма пулăшать.

● Кушак курăкĕн настойки /настойка валерианы/ хушнă тăвар ванни çемçетекен витĕм кÿрет. 1 кĕленче аптека настойкине тăвар янă ăшă шыва хушмалла, çак ваннăра 10-15 минут выртмалла. Процедура хытах ÿснĕ юн пусăмне те антарнине палăртаççĕ.

Витĕмлĕ

ÇĔР ГРУШИ ЧĔРКУÇÇИНЕ СЫВАТАТЬ

Çĕр грушин /топинамбур/ çĕр çийĕнче ÿсекен пайне чечеке ларнă тапхăрта касса илмелле. Ванна валли 1,5 килограмм кирлĕ. Ăна пĕр витре шыва ярса 20 минут вĕретмелле. Унтан сăрăхтармалла та ваннăна ямалла, ăшă шыв хушмалла. Ваннăри шыв 37 градус ăшă пултăр. Унта 20 минут выртмалла.

Топинамбур чечеке ларнă вăхăтра пухса типĕтнĕ чĕртаварпа усă курма та юрать. Пĕр ванна валли вăл 400 грамм кирлĕ. Сиплев мелĕ малтанхи евĕрех.

Компресс валли сиплĕ улăх кĕпçи /окопник лекарственный/ кирлĕ. Хура кĕркунне е çуркунне пуçламăшĕнче юр ирĕлсенех унăн тымарне чавса кăлармалла, кăштах чĕртерсе касмалла та типме сарса хумалла. Çур литр шурă эрехе 100 грамм улăх кĕпçи тымарĕ ярса пÿлĕмри тĕттĕм вырăнта 21 кун лартмалла. Сăрăхтармалла.

Настойкăра йĕпетнĕ марльăна чирлĕ чĕркуççи çине хумалла, полиэтиленпа витмелле, ăшă япалапа чĕркемелле. Сиплев курсĕ – 10 процедура. Çĕр грушин ваннипе черетлесе сиплеме юрать.

Килти мелсем

ПĔТĔМПЕХ ХĂВĂРТАН КИЛЕТ

Туртма пăрахасси – çăмăл мар. Çак ĕçе тытăнма чи малтанах çын хăй шухăш тытни тата кăмăл çирĕплĕхĕ кирлĕ. Сиенлĕ йăларан сивĕнесех текенсене курăксемпе диета пулăшма пултараççĕ.

Организма тасатма рациона чĕрĕ улма-çырла, пахча çимĕç, тĕшĕллĕ çимĕçсем ытларах кĕртмелле. Шыв кунне 2 литртан кая мар ĕçмелле.

Никотин туртăмĕнчен хăтăлма курăксен çак пуххи пулăшать: пĕр виçепе илсе вĕтетнĕ сар çип ути /зверобой/, вĕлтрен, хăлха çакки курăкĕн /одуванчик/ тымарĕ. 2 чей кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 10 минутран сăрăхтармалла. Кунне 2-3 стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – сигаретран сивĕниччен.

Тасатакан курăксен пуххи. 1-ер стакан шăпăр курăкĕн /алтей/ тымарне, шапа хупаххин /мать-и-мачеха/ çулçине, 0,5 стакан матрÿшкене /душица/ хутăштармалла. 3 апат кашăкĕ пухха термосри тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, пĕр-икĕ сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле. Курс – сигаретран сивĕниччен.

Лăплантаракан курăксен пуххи. Кушак курăкĕн /валериана/ тымарне, энĕç /тмин/ вăррине, фенхель вăррине, эмел курăкĕн /ромашка/ чечекне, пĕтнĕк /мята/ çулçине пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 2 хут 1-ер стакан 1 апат кашăкĕ пыл хушса ĕçмелле. Сигарет туртăмĕ иртиччинех сипленмелле.

Икĕ рецепт

ТИПĔ ÿСЛĔКРЕН

Типĕ ÿслĕк аптратсах çитерсен çак рецепт витĕмлĕ. 1-ер апат кашăкĕ эвкалипт çулçине, календула чечекне, пылак тымара /корень солодки/ хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 10 минут лартмалла. Унтан пуç çийĕн алшăллипе витĕнсе шĕвекрен тухакан пăспа сывламалла. Пĕчĕк ачасене çак ингаляципе сиплеме юрамасть. Температура 37,5 градусран пысăкрах пулсан та пăспа сывламалла мар.

ХУРĂН ÇУЛÇИПЕ

Çурăм, сыпăсем ыратсан хурăнăн типĕтнĕ çулçисене вĕрекен шывпа пăшăхласа илмелле, чирлĕ тĕле хулăн сийпе хумалла, полиэтиленпа витмелле, çăм япалапа чĕркемелле. Е ыратакан çурăм, сыпă çине пир пусмапа теркăланă хĕрен тымарĕ хумалла, 20-30 минут тытмалла.

Васкавлă пулăшу

КĂКĂР ХĔРТНĔ ЧУХНЕ

◆ Аирăн типĕ тымарне çăнăх пуличчен вĕтетмелле. Кăкăр хĕртме пуçласанах çак çăнăха чей кашăкĕн вĕçĕпе хыпса ăшă шыв ĕçмелле. Виçĕ хут ĕçсенех сывлăх чылай лайăхланать.

◆ Кунне пĕрре аçтăрхан măйăрĕн вĕтетнĕ тĕшшине 1 апат кашăкĕ çимелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

◆ Тин вĕренĕ 1 стакан шыва 1-ер апат кашăкĕ пĕтнĕк /мята перечная/ çулçипе хура хурлăхан çулçине ярса чей пĕçермелле. Кунне 3 хут 1-ер стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

◆ Кăкăр хĕртме тытăнсан 1 апат кашăкĕ хĕвелçаврăнăш çăвĕ ĕçмелле. Тутлах мар, анчах питĕ витĕмлĕ.

◆ 3-4 типĕ пăрçана шывра ислетсе çимелле. Пĕçернĕ е консервланă пăрçа пулăшмасть, типпи кăна кирлĕ.

Пĕлтерĕшлĕ

Малашне те кăкăр хĕртни аптратасран хÿтĕленме рационра сахăр виçине чакармалла. Сахăр хырăмлăха йÿçек тухассине вăйлатать. Рациона кăткăс углеводсемлĕ çимĕçсем кĕртмелле: хăмăр рис, хывăх хуша пĕçернĕ çăкăр, шултра сорт тулăран хатĕрленĕ макарон. Вĕсем чылай вăхăт ирĕлеççĕ, хырăмлăх сĕткенĕ тухассине йĕркене кĕртме пулăшаççĕ.

Кунне 5-6 хут пĕчĕк виçесемпе çимелле. Ку вар-хырăм çулĕсен ĕçне лайăхлатма витĕм кÿрет.

Йĕрки пур

КАЛЛЕХ – ЭМЕЛ ĔÇЕС ЙЫЙТУПА

«Сывлăхăн» кăçалхи 3-мĕш номерĕнче «Шывпа кăна ĕçмелле» материала асăрхарăр пулĕ-ха. Унта Ю. Чехонина диетолог эмел ĕçнĕ чухне шута илмелли йĕркесемпе паллаштарнăччĕ. Паян çак ыйтупа унăн сĕнĕвĕсене малалла пичетлетпĕр.

Пĕрле юрамасть!

Эмелпе сипленнĕ вăхăтра кирек мĕнле пулсан та алкоголь ĕçме пачах юрамасть! Тĕслĕхе Америка президенчĕ пулнă Джордж Бушăн пулăшуçине Антонио Бенедие илсе кăтартар-ха. Пĕррехинче шăнса чирлесен вăл тăватă кун хушшинче 10 тĕме парацетамол ĕçнĕ. Сиплев валли шăпах кирлĕ виçе темелле. Анчах эмел алкогольпе пĕрле пĕвере пысăк сиен кўрекен хăрушă хутăш пулса тăрать. Кун пирки пĕлмен Бенеди яланхи йăлипе кашни кунах виçĕ-тăватă бокал паха хĕрлĕ эрех ĕçсе пурăннă. Çакна пула вăл питĕ вăйлă аптраса ўкнĕ, ăна çăлса хăварма часрах операци туса пĕвер куçарса лартма тивнĕ.

! Сипленнĕ вăхăтра шурă эрех, коньяк, хĕрлĕ эрех, сăра, алкоголь коктейлĕсем ĕçме юрамасть.

Ку мухмăр синдромне те пырса тивет, мĕншĕн тесен юнра алкоголь кăшт кăна юлсан та пуç ыратнине ирттерекен хăнăхнă эмелсем пысăк сиен кўме пултараççĕ. Унсăр пуçне çак шутра – антацидсем /хырăмлăх сĕткенĕнчи тăвар йўçекне сиенсĕрлетекен препаратсем/, апат ирĕлессине лайăхлатакан ферментсем, шăк хăвалакан препаратсем, кальци препарачĕсем, антибиотиксем.

Антидепрессантсемпе усă курнă чухне уйрăмах тимлĕ пулмалла. Вĕсем алкогольпе /уйрăмах хĕрлĕ эрехпе/, сĕт çимĕçĕсемпе, сыппа, сосискăпа пачах килĕштермеççĕ.

! Депрессирен сипленнĕ чухне хăрушсăрлăхăн çак йĕркисене пăхăнмасан питĕ вăйлă гипертони кризĕ пулма пултарать.

Сăмах май, сар çип утин /зверобой/ лăплантаракан шĕвекне ĕçнĕ чухне гормон контрацептивĕсем кирлĕ пек витĕм кўмеççĕ.

Шыв е ытти...

Тухтăр эмеле мĕнпе ĕçмеллине уйрăммăн палăртман чухне пўлĕм температуриллĕ вĕренĕ шыв юрăхлă. Пĕр тĕме эмеле ĕçме чĕрĕк стакан шыв çителĕклĕ. Уйрăм тĕслĕхре кăна /сăмахран, салицатсемпе антибиотиксем ĕçнĕ чухне/ шыв 1 стаканран кая мар кирлĕ.

Çав вăхăтрах хăш-пĕр препаратшăн урăхла шĕвек усăллă. Эмел витĕмĕ пултăр тесен ăна сĕлтĕллĕ шĕвекпе /тĕслĕхрен, боржоми пек минерал шывĕпе/ ĕçме сĕнеççĕ. Вăл сульфаниламидсем ĕçнĕ чухне хырăмлăхăн лăймака сийне йўçекçем вĕчĕрхентерессĕн хўтĕлет. Аспирина илес пулсан хăвăрт ирĕлекенни лайăх. 1 тĕмине 1 стакан шыва ярса ĕçмелле, кун пек вăл юна хăвăртрах сăрхăнса кĕрет. Тĕрĕссипе, аспирин лăймака сийшĕн паха кĕсел евĕр шĕвекпе е рис шĕвекĕпе сыпса ĕçмелли пĕртен-пĕр препарат шутланать.

! Аспирин ĕçиччен пĕр сехет пăрăçлă апат тата цитруссем çиме юрамасть, унсăрăн хырăмлăхăн лăймака сийĕ сиенленет.

Тата тепĕр самант. Сĕтпе хырăмлăхăн лăймака сийне вĕчĕрхентерекен, анчах çав вăхăтрах сĕтри белокпа тата кальципе çыхăнăва кĕмен препаратсене ĕçме юрать. Çак шута шыççа хирĕçле, ыратнине ирттерекен, туберкулезпа кĕрешекен эмелсем, йод препарачĕсем кĕреççĕ.

КĔПЕ ÇУМА КĂНА МАР

Хуçалăх супăнĕпе мĕн авалтанпах тĕрлĕ сиплевре усă кураççĕ. Тĕслĕхрен, çак мелсем витĕмлĕ.

● Çапăнса ыраттарнă вырăна тўрех хуçалăх супăнĕ сĕрсен кăвак та, мăкăль те тухмаççĕ.

● Герпес хăмписене кунне темиçе хут супăнь сĕрсен вĕсем хăвăртрах çухалаççĕ, ыратни лăпланать.

● Сунасран сипленме тата грипран хўтĕленме хуçалăх супăнĕ ярса ирĕлтернĕ шывра мамăк тампона йĕпетмелле, унпа сăмса шăтăкĕсене шăлса илмелле. Çак процедурăна кашни кун урама тухас умĕн тусан уйрăмах аван.

● Алă айĕнче инфекци лексерен хўтĕлекен препаратсем çук пулсан шăйăрттарнă ўте, пĕчĕк сурансене супăнь сĕрме юрать.

● Çăпан хăвăртрах пулса çиттĕр, пўр пĕтĕмпех туха пĕттĕр тесен ун çине пĕр виçепе илнĕ хуçалăх супăнĕн, духовкăра пĕçернĕ суханăн тата сахăрăн хутăшне хумалла. Супăньпе сухана теркăпа хырмалла. Компреса çĕрлене хирĕç хураççĕ.

● Ура тĕпĕнчи хытăсенчен, ўт çуркаланнинчен хăтăлма ятарлă ванна хатĕрлемелле. 2 литр шыва 1 чей кашăкĕ апат соди, 1 апат кашăкĕ теркăланă хуçалăх супăнĕ ямалла. Урасене ваннăна 10-15 минута чиксе лармалла. Процедурăна çĕрлене хирĕç 4-5 кун тумалла.

КĔСЕН ТУХСАН

Уран варикоз чирне пула пĕчĕк кĕсенсем тухсан сельдерейпе е чĕрĕ çăмартапа сипленме пулать.

✦ Сельдерей çулçисене нимĕрлемелле, пĕр виçепе услам çупа хутăштармалла. Çак хутăша кĕсенсем çине хурса хытă туртăнтарман çыхăпа çирĕплетмелле. Хăш чухне сельдерей çулçин нимĕрне кăна хурсан та юрать. Çыхха çĕннипе кунне 2 хут улăштармалла. Кĕсенсем çухаличченех сиплемелле.

✦ Чĕрĕ çăмартана пĕр чей кашăкĕ аптека йод настойкипе лайăх пăтратмалла. Кĕленче банкăпа сивĕтмĕшре упрамалла. Хутăша трофика язвисене сĕрсе çыхăпа çирĕплетмелле. Кашни 12 сехетрен çĕнĕрен сĕрсе бинтламалла. Кĕсенсем хăвăрт тасалаççĕ, вĕсене часах ўт илет.

МУСКАТ МĂЙĂРĔ

Варикоз чирĕ вĕрĕлсен урасене ирхине тата каçхине панулми уксусĕ сĕрни усăллă. Унсăр пуçне юн тымарĕсене çирĕплетекен настойка ĕçмелле.

200 грамм мускат мăйăрне 1 литр шурă эрехе ямалла, пĕр уйăх лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах кăшт шыва 20 тумлам настойка ярса ĕçмелле. Курс – шĕвеке ĕçсе пĕтеричченех.

КĔЛЕ ÇИНЕ – САЛĂ

Ура кĕлинче шăмă çитĕнсен /шпора/ каçхине лапписем валли вĕри ванна тумалла, унтан сиплĕ компресс хумалла.

Тăварламан сысна салине çўхен касса илмелле, чирлĕ кĕле çине хумалла, полиэтиленпа витсе ăшă шарфпа çыхмалла. Çаплах çывăрма выртмалла. Ирхине компреса илмелле. Сиплев курсĕ – 1 эрне.

Тимлĕ пулăр

АНТИБИОТИКПА СИПЛЕННĔ ХЫÇÇĂН

Антибиотикпа чылай вăхăт сипленнĕ хыççăн вар-хырăм ĕçĕ пăсăлма, дисбактериоза пула хырăм кўпĕнме пултарать. Кун пек чухне диетăна пăхăнни пĕтерĕшлĕ.

Рационра чĕлкемлĕ апат-çимĕç ытларах пулмалла. Тĕслĕхрен, тулă тата ыраш хывăхĕ, пĕрчĕллĕ çăкăр е шултра авăртнă çăнăхран пĕçернĕ çăкăр, сĕлĕ, хуратул, урпа кĕрписем. Çавăн пекех мăйăр, пăрça йышшисем, панулми, цитруссем, кишĕр, кăшман, тĕслĕ купăста, симĕс шалча пăрçи, çĕрулми çимелле.

Йўçĕтнĕ сĕт çимĕçĕсем çинчен те манмалла мар, вĕсем пыршăлăхăн йĕркеллĕ микрофлорине аталанма пулăшаççĕ, иммунитета йĕркене кĕртеççĕ. Килти çак мелсемпе усă курсан та лайăх.

◆ Пĕр пуç ыхрана хуппинчен тасатмалла, вĕтетмелле, кĕленче савăта 1 стакан тасатман хĕвелçаврăнăш çăвĕпе пĕрле ямалла. Сивĕтмĕшре çĕр каçа лартмалла. Ир енне ыхра çăвĕ пулса çитет. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1 апат кашăкĕ ыхра çăвне 1 апат кашăкĕ лимон сĕткенĕпе хутăштарса ĕçмелле. Курс – 1-2 уйăх.

◆ Шăрттан куракĕн /кровохлебка лекарственная/ вĕтетнĕ 1 апат кашăкĕ тымарне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Вăйсăр çулăм çинче 30 минут вĕретмелле, илсен 2 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 5 хут апатчен 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 2 эрне.

◆ Тўрĕ шатра кĕнçин /калган, лапчатка прямостоячая/ вĕтетнĕ 1 апат кашăкĕ тымарне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Вăйсăр çулăм çинче 30 минут вĕретмелле, илсен 2 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 4-5 хут апатчен 20-30 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – 2 эрне.

Ўсен-тăран

МАТРЎШКЕ ПАХА

Матрўшке /душица/ – питĕ лайăх антисептик, антибиотик. Унран хатĕрленĕ препаратсем колит, гастрит, метеоризм, бронхит, пневмони, невроз, истери, ыйхă вĕçни аптратсан, пыршăлăх ĕçĕ пăсăлсан сипленнĕ чухне ырă витĕм кўрессĕ.

Шыв шĕвекĕ. 2 чей кашăкĕ типĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, хупăлчапа çăтă витмелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен çуршар стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Настойка. 1 пай матрўшкене 10 пай 70 процентлă спирта ярса тĕттĕм вырăнта 2 эрне лартмалла. Сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30-40-шер тумлам настойкăна 1 апат кашăкĕ шывпа сыпса ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланичченех.

Шута илме: матрўшкепе ача кĕтекен хĕрарăмсен, аллергипе, хырăмлăхпа вуник пўмăклă пыршă язвипе, хырăмлăх сĕткенĕн йўçеклĕхĕ пысăк чухнехи гастритпа, гипертонипе аптракансен сипленме юрамасть.

Шута илме

ИМПĔР КВАСĔ ТАСАТАТЬ

Импĕр квасĕ апат ирĕлессине лайăхлатать, ват хăмпи шыççан /холецистит/ пулăшать, организма тасатать, ăшăтать.

Ăна хатĕрлеме импĕрĕн теркăланă чĕрĕ тымарĕ 4 апат кашăкĕ, çур чей кашăкĕ типĕ çĕпре, 1 стакан сахăр, 400 грамм лимон, 1,5 литр шыв кирлĕ.

100 миллилитр шыва çĕпре ямалла, пўлĕм температуринче кăпăкланма пуçличчен лартмалла. Лимона пăчăртаса сĕткенне юхтармалла, хуппине шултран вакламалла. Юлнă шыва кĕленче банкăна ямалла, сахăр, импĕр, лимон сĕткенĕпе хуппине хушса пăтратмалла.

Çакăнтах çĕпреллĕ шыва ямалла. Банка анине шăтарнă хăмпă тăхăнтартмалла. Виçĕ кун лартмалла. Хатĕр кваса сивĕтмĕшре пĕр уйăх таран упрама юрать.

Холецистит чухне /чулсем çук пулсан/ кунне 2-3 хут çуршар стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланичченех. Ытти тĕслĕхре кунне 1-ер стакан ĕçме юрать.

Çак квас организм вăйлă вараланса витĕмлĕ пулăшать. Вараланни çинчен час-часах ыйхăлаттарни, вăй çукки, шухăшлав вăрахланни, тăтăшах пуç ыратни, кăмăл пăсăлни, вар хытни систереççĕ. Курс – сывлăх лайăхланичченех.

Сăмах май, импĕр чейĕ алкоголь туртăмне чакарать.

Асăрханăр! Импĕрпе хырăмлăх язви, хырăмлăх сĕткенĕн йўçеклĕхĕ пысăкки аптратсан, ват хăмпинче чулсем пулсан сипленме юрамасть.

Хӳтлĕх

ПУÇ МĔНШĔН КУКШАЛАНАТЬ?

Аслă çулсенчи çынсен часчасах çӳç нумай тăкăннине палăртмалла. Ку ватăлса пынипе çыхăннă: гормонсен ĕçĕ вăйсăрланать, щит евĕрлĕ пар активлăхĕ чакать. С. Венедиктова трихолог тухтăр çапла ăнлантарать.

– Çапах та чылай чухне кукшаланасси ватлăхран кăна килмест. Ытти сăлтавсем те хушăнса пырaççĕ: вăраха кайнă йывăр чирсем, вĕсенчен сипленме ĕçекен эмелсем, аллерги реакцийĕсем, тĕрĕс апатланманни, укладка тума фенпа усă курни, çӳçе хытă туртăнтарса çыхни. Çӳç тăкăннин сăлтавĕ япаласен ылмашăнăвĕ пăсăлни те, çав шутра организмра тимĕр çитменни тата анеми, пулма пултарать. Щит евĕрлĕ пар ĕçĕ вăйсăрланни вара гипотериоз патне илсе çитерет, ку та çӳç ӳссессине витĕм кӳрет. Çавăнпа чи малтанах тĕп чиртен сипленмелле.

Ватăрах çынсенчен чылайăшĕ юн пусăмĕ ӳснипе аптрать, çавăнпа ĕмĕрĕпех ăна чакаракан эмел ĕçме тивет. Вăхăт иртнĕ май ку çӳçе япăх витĕм кӳме пуçлать. Гипертоника хăйне юрăхлă эмел суйласа илме çăмăл мар. Çавăнпа препарата урăххипе улăштарма кашниех килĕшмест. Çак тĕслĕхре мĕн тумалла-ха?

Тĕрĕсленнĕ халăх мелĕсемпе усă курни кирек хăш ӳсĕмри çынсемшĕн те лайăх.

✦ Кукшаланнă тĕле алоэ сĕткенĕпе сăтăрмалла. Процедурăна 2 уйăх тумалла, 1 уйăх тăхтанă хыççăн тепĕр сиплев курсĕ ирттермелле.

✦ Кашни 10-15 кунра горчицăпа усă курмалла, вăл пуç ӳтне юн пырса тăрассине, çавна май çӳç ӳсессине лайăхлатать. 1 литр шыва 1 апат кашăкĕ горчица порошокĕ ярса ирĕлтермелле те çак шывпа пуçа лайăх çумалла. Полиэтилен калпак тăхăнмалла. 20 минутран пуçа таса шывпа çуса тасатмалла. Юн пусăмĕ ӳснипе аптракансене ку процедура юрамасть.

✦ Çăмарта саррипе тата хĕвелçаврăнăш çăвĕпе тутлăхлă маска хатĕрлемелле. Чĕрĕ пĕр çăмарта саррине пĕр апат кашăкĕ çупа лайăх хутăштармалла та унпа пуç ӳтне сăтăрмалла. Çур сехетрен ăшă шывпа çуса тасатмалла.

✦ Асаннесен ытти меслечĕ те /пуçа турăхпа, кефирпа, тăпăрчă шывĕпе çуни/ аван пулăшать.

Пуçа кирлĕ чухне кăна çумалла: пĕрисене – 10 кунра пĕрре, теприсене эрнере пĕрре çуни çителĕклĕ, виççĕмĕшсен çӳçĕ пĕр-икĕ кунрах вараланать. Кам мĕнле хăнăхни пĕлтерĕшлĕ.

Аслă çултисен çӳçĕ çуллă мар, ытларах чухне типĕ. Çавăнпа час-часах çумасан та юрать. Анчах кукшаланнин сăлтавĕ çӳçе хăвăрт çуллантаракан себорея дерматичĕ пулсан тăтăшрах çумалла. Эрнипех питĕ çуллă çӳçпе çӳрени лару-тăрăва йывăрлатать кăна.

Сăмах май, себорея дерматичĕпе аптрасан пуçа ислентернĕ хура çăкăрпа çуни усăллă.

Ватă çынсенчен хăшĕ-пĕри пуçа супăньпе çума хăнăхнă. Çак тĕллевпе хуçалăх супăнĕпе усă куракан та пур. Шута илĕр, кирек мĕнле супăньре /ача супăнĕнче те/ сĕлтĕ пур. Çавăнпа пуçа ялан супăньпе çусан çӳç тĕксĕмленет, патраканать. Супăне хăнăхнă пулсан тикĕт супăнĕ çине куçăр – себорея чухне вăл уйрăмах усăллă.

Шута илме: çӳç çине хунă кирек мĕнле маска 40 минута яхăн витĕм кӳрет. Ăна çак вăхăтран ытла тытнин, компреспах çĕр каçнин усси çук.

«ПЫЛАК» КОМПРЕСПА

Шăнса пăсăлсан, ӳслĕк аптратсан тутлă сироп ĕçсе сипленме пулать. Тĕслĕхрен, сухан сиропĕ питĕ витĕмлĕ.

Пуслă сухана çаврашкасем туса касмалла. Ăна кĕленче банкăна, кашни сийне сахăрпа сапса, иккĕ-виççĕмĕш пайĕ таран тултармалла. Савăта ăшă вырăна лартмалла. Сухан сĕткенĕ пухăнсан ачасене кунне 4-5 хут /çитĕннисене ытларах та юрать/ 1-ер апат кашăкĕ ĕçтермелле. Сиплев курсĕ валли пĕр литр банки çитет.

Иммунитета çирĕплетме лимон-пыл сиропĕ хатĕрлемелле. Шултра лимона вĕрекен шыва ярса 10 минут пĕçермелле. Кăштах сивĕтмелле те çурмалла касмалла, пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. 100 грамм пыл хушса пăтратмалла. Кунне 3-5 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сироп пĕтиччен сипленмелле.

«Пылак» компресс паха. 1-ер апат кашăкĕ шурă эрехе, вĕренĕ шыва, хĕвелçаврăнăш çăвне, горчицăна тата пыла хутăштармалла. Çак хутăша марльăпа малтан ача кремĕ сĕрнĕ мăй çине хумалла. Бинтпа çирĕплетсе ăшă шарфпа чĕркемелле. Компреса çĕрĕпех тытма юрать. Анчах хытах пĕсертет пулсан илмелле, мăя çумалла, унтан ăшă шарфпа чĕркемелле.

ХУЛĂН СИЙПЕ – МАСКА

◆ Тутана кашни кун хулăн сийпе пыл сĕрмелле. 15-20 минутран тасатмалла.

◆ Çур чей кашăкĕ килти тăпăрчă пĕр чей кашăкĕ хăймаллă сĕтпе /сливки/ хутăштармалла, тутана 10-15 минута сĕрмелле. Унтан ăшă шывра йĕпетнĕ мамăкпа е салфеткăпа шăлса тасатмалла, вазелин е гигиена писевĕ сĕрмелле.

◆ Пĕр чей кашăкĕ тăпăрчă пĕр чей кашăкĕ кишĕр сĕткенĕпе хутăштарса тутана 10-15 минута сĕрмелле.

◆ Пĕр панулмине теркăпа хырмалла, пĕр чей кашăкĕ услам çупа хутăштармалла. Тутана 10-15 минута сĕрмелле, унтан çуса тасатмалла.

◆ Пĕр чей кашăкĕ хăймана тăватшар тумлам тип çупа тата лимон сĕткенĕпе хутăштармалла. Тута çинче 20-30 минут тытмалла.

Усăллă

ВИÇĔ ТĔРЛĔ КĔСЕЛ

Çак кĕселсем сывлăха паха витĕм кӳреççĕ. Вĕсене хатĕрлесси пĕртте йывăр мар. Виçĕ тĕрлĕ кĕсел рецепчĕпе паллаштаратпăр.

Сăмсалантарнă сĕлĕрен

Хырăмлăхпа вуник пӳмăклă пыршă язви, гипертони, пĕверпе ват хăмпин, чĕрепе юн тымарĕсен тытăмĕн, пӳре чирĕсем, сахăр диабечĕ аптратсан, вăй пĕтсен, организма çамрăклатма пулăшать.

Хуппинчен тасатнă 2 апат кашăкĕ лайăх сĕлле тĕплĕ çумалла, тĕшше 2 сантиметр хупламалăх шыв хушса сакăр сехет лартмалла. Унтан шыва тăкмалла, сĕлле çумалла, нӳрĕ марльăпа витмелле, икĕ талăка ăшă вырăна лартмалла. Сăмсаланнă пĕрчĕсене типĕтмелле, çăнăх пуличчен вĕтетмелле.

Кĕсел хатĕрлеме темиçе кашăк сĕлĕ çăнăхне шывпа çăраличчен хутăштармалла, вĕри шыв ярса пиçĕхтермелле. Кăнтăрлахи апат умĕн 1-ер стакан çак кĕселе ĕçмелле. Кашни кун çĕнĕрен хатĕрлемелле. Сиплев курсĕ – 2 эрне. Сĕлĕ çăнăхне типĕ вырăнта çулталăк таран упрама юрать.

Исланди мăкĕнчен

Тĕлĕнмелле çак кĕсел туберкулез тата пыршăлăх патакĕсене вĕлерет, астма, коклюш, бронхит, гастрит, колит чухне, язвăна ӳт илме пулăшать, хырăмлăхпа пыршăлăх, хырăм ай парĕн ĕçне лайăхлатать. 1 апат кашăкĕ исланди мăкне вĕтетмелле, 1,5 литр шыва ярса 1 сехет пĕçермелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла.

Шĕвеке 1 стакан сахăр ярса çăра кĕсел пуличчен пĕçермелле. Кунне 3 хут апат умĕн 1-2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен. Сивĕтмĕшре кĕселе 2 эрне /ытларах мар!/ упрама юрать.

Вĕрене çулçинчен

Вĕренен 3-5 чĕрĕ çулçине 1 литр шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле, 2 стакан сахăр хушмалла та çулăма пĕчĕклетмелле. Сироп çутă симĕс тĕслĕ пуличчен пĕçермелле. Çулçăсене кăларса илмелле, крахмал ярса ирĕлтернĕ çур стакан шыв хушмалла, вĕреме кĕртмелле, çулăм çинчен илмелле.

Шăнса пусăлсан, ӳслĕк аптратсан кунне 2-3 хут апатчен çур сехет маларах çуршар стакан ĕçмелле. Курс – сываличчен.

Реклама тата пĕлтерӳсем

ĔÇ 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.

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 çурчĕ" автономи учрежденийĕ

УЧРЕДИТЕЛЬ:
"ХЫПАР" ИЗДАТЕЛЬСТВО ÇУРЧĔ" АВТОНОМИ УЧРЕЖДЕНИЙĔ

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.
Электронлă почта:
hypar1@mail.ru

Хаçата «Хыпар» Издательство çурчĕ» АУ техника центрĕнче калăпланă, «Чăваш Ен» ИПК АУО типографийĕнче пичетленĕ, 428019, Шупашкар хули, И.Яковлев проспекчĕ, 13. 56-00-23 – издательство директорĕ.
Номере 17.02.2015 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 12 сехетре алă пуснă.
Тираж 5829. Заказ 553.