ХЫПАР
Сывлăх
1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă
12+
33 (849) №, 2015, август/çурла, 26
Хакĕ ирĕклĕ

Шута илме

ПУРНЕ ТЕ ЮРАМАСТЬ ИККЕН

Сăмах – мороженăй пирки. Вăл пурне те юрамасть иккен. Д.Бровко диетолог çапла ăнлантарать.

Мороженăй пуçа ыраттарма пултарать. Ăна час-часах тата васкаса çисен ÿт-пÿ температури хăвăрт чакать. Çакна пула юн тымарĕсем хĕсĕнеççĕ, пуç мимине юн пырса тăрасси пăсăлать. Çавăнпа пуç ыратать.

Чĕрен ишеми чирĕпе тата атеросклерозпа аптракансен мороженăй çимесен лайăх е питĕ сайра кăна çимелле. Сăлтавĕ кунта ÿт температури чакнинче мар. Атеросклерозпа чирлекен çынсен юнра холестерин шайĕ пысăк. Ку чи малтанах апатланупа, рационра çу нумай пулнипе çыхăннă. Çакăн пек çимĕçсен шутне мороженăйăн хăш-пĕр сорчĕсем те кĕреççĕ.

Юнра холестерин шайĕ пысăк çынсен вылькăх çăвĕпе усă курса хатĕрленĕ мороженăйсем çимелле мар. Çак шутра – сливăчнăй /çу 10 процента яхăн/ тата пломбир /çу 15 процента яхăн/.

Унсăр пуçне, шел те, юлашки вăхăтра мороженăя пальма çăвĕ хушаççĕ, ку лару-тăрăва пушшех йывăрлатать. Пальма çăвĕнче çăра çуллă йÿçексем нумаййине /50 процент таран/ кура вăл юнри холестерин шайне ÿстерме пысăк витĕм кÿрет.

Танлаштарма: олива тата хĕвелçаврăнăш çăвĕсенче асăннă кăтартусем 10-14 процент. Пальма çăвĕ углеводсемпе пĕрле уйрăмах сиенлĕ. Хальхи мороженăй шăпах вĕсенчен тăрать.

Пальма çăвĕ ăна хушнă çимĕç тутине чылай вăйлатнипе те сиенлĕ. Çимĕç тутлăрах пек туйăнать, ăна татах та татах çиес килет, ку вара самăрлăха аталантарма пултарать. Çак асăрхаттарусене шута илни ытлашши пулмĕ.

СĂМСАНА ХĔСТЕРМЕЛЛЕ ТЕ...

Шăнса пăсăлнипе сунас пуçланассине сиссенех кунне виççĕ 3-шер хут ансат хăнăхтару тумалла. Сывлăх лайăхланиччен сипленмелле. Йĕрки çакăн пек.

1. Тÿрĕ тăмалла, ура вĕçĕсемпе кĕлесене пĕрле тытмалла. Алăсене аялалла усмалла.

2. Тарăннăн сывласа кăларнă хыççăн пысăк пÿрнесемпе хăлха шăтăкĕсене хупламалла, вăта пÿрнесемпе сăмса çунаттисене хĕстермелле те çăварпа тăрук сывласа илмелле.

3. Тутасене пăчăртамалла, питсене хăпартмалла, сывламалла мар, янаха кăкăр çинелле антармалла.

4. Куçа хупмалла, куç хупанкисем çине шĕвĕр пÿрнесене хумалла, сывлама чарăнса çакăн пек май килнĕ таран ытларах ларма тăрăшмалла.

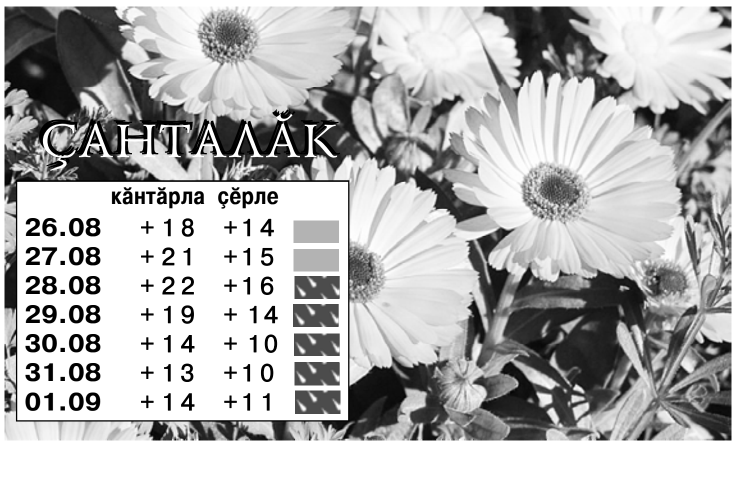
5. Пуçа çĕклемелле, пÿрнесене куççемпе сăмса çинчен илмелле, сăмсапа тарăннăн сывласа кăлармалла, хăлхасене уçмалла, алăсене усмалла.

ÇĔНĔ ХЫПАРСЕМ

◆ Австрали ăсчахĕсем тĕпчесе пĕлнĕ тăрăх – кунне икĕ улма-çырларан кая мар çиекен çынсем депрессипе сахалрах аптраççĕ. Кирлĕ висе – кунне 5 улма-çырла.

◆ Голланди ăсчахĕсем сĕлекерен вăрах кĕсенсенчен, пиçсе кайнипе пулнă суранссенчен сипленме пулăшакан эмел хатĕрлеме палăртаççĕ.

◆ Нумай çулхи тĕпчевсем кашни кун çуллă сĕт продукчĕсем çиекен çынсен иккĕмĕш тип сахăр диабечĕпе чирлес хăрушлăх сахалрах пулнине çирĕплетсе панă.



ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
26.08	+18	+14
27.08	+21	+15
28.08	+22	+16
29.08	+19	+14
30.08	+14	+10
31.08	+13	+10
01.09	+14	+11

ШĔВЕК – ЫТЛАРАХ

Шăк хăмпи шыççан /циститi/ харпăр хăй гигиенине çирĕп пăхăнмалла. "Пĕчĕккипе" тула каяс килсен чăтмалла мар – шăкăн кашни тумламĕнче инфекци пулма пултарать. Шăк хăмпине лайăх çуса тасатма шĕвек ытларах ĕçмелле. Кукрăксемпе сипленни усăллă.

✓ Шурă акацин 1 чей кашăкĕ типĕ чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

✓ Утмăлтурат /василек синий/ чечекĕн 1 апат кашăкĕ хĕрринчи çеçкисене тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 2 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апат умĕн чĕрĕкшер стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

✓ Петрушкăн 4 чей кашăкĕ вăррине çĕнăх пуличчен вĕтетмелле. Тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10-12 минут пиçĕхтермелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 4-6 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

ЧĂРĂШ ЛĂССИНЧЕН

Çутçанталăк энергетикне çулталăкĕпех хатĕрлеме юрать.

Вăл вăй-хал хушать, иммунитета ÿстерет, шыçça, бактерисене хирĕçле витĕмпе палăрса тăрать, шăнса пăсăлсан сывалма пулăшать.

Пĕр ывăç чĕрĕ чăрăш лăссине вĕтетмелле, тутă кĕмелĕх пыл хушмалла. Çур апельсина е лимона теркăпа хырмалла. Пулнă цитрус пăттине тата вĕтетнĕ лăсса çур литр шыва ярса лайăх пăтратмалла. Блендерта çавăрттарсан тата аванрах. Кунне 1-2 стакан ĕçмелле.

Анчах каçхине выртас умĕн ĕçмелле мар, çывăрса каяймастăр.

ПЫЛПА ХУÇАЛĂХ СУПĂНĔ

Урари варикоз чирĕ вĕрĕлсен шыçнă венăсене килте хатĕрленĕ ятарлă маçпа сиплеме пулать.

1-ер апат кашăкĕ суханпа алоэ сĕткенĕсене, теркăланă хуçалăх супăнне, тăварламан сысна ăш çăвне, аптекăра туяннă ихтиол маçĕпе Вишневский маçне хутăштармалла. Кăштах ăшăтмалла та салфеткăна сĕрсе чирлĕ венăсем çине хумалла, çыхăпа çемçен çирĕплетмелле, ăшă тутăрпа чĕркемелле.

Пĕр талăкран çемçе пусма татăкĕпе сăтăрса ăшă шывпа çуса тасатмалла.

Иккĕмĕш талăкра маçа çĕрлене хирĕç хумалла, ирхине çуса ямалла. Çапла маç пĕтиччене сипленмелле. Сиплев – çулталăкра икĕ курс.

– Эпир сывă пурнăç йĕркине кăмăллатпăр. Спорт залĕнчи занятисене те, шыва кĕме те хаваспах çÿретпĕр.

УКÇА КУРĂКĔ ПАХА

Халăхра укçа курăкĕ ят панă толстянка – питĕ паха ÿсен-тăран. Тĕслĕхрен, вăл герпесран пулăшать. Çулçине татса илмелле те хуппине сÿсе кĕçĕтекен хăмпă çине хумалла. Темиçе минут тытмалла.

Остеохондроз чухне çурăма настойкипе сăтăрни çăмăллăх кÿрет. Укçа курăкĕн çулçисене вĕтетмелле, çур литр банкине тултармалла, сарă тĕслĕ "Тройной" одеколон ямалла. Савăта хупăлчапа витмелле, витĕр курăнман полиэтилен пакетпа /сĕт сутаканни те юрать/ сулхăн тĕттĕм вырăна пĕр уйăха лартмалла.

Хатĕр настойкăна пÿлĕм температуринче упрамалла, кирлĕ чухне усă курмалла.

Ангина

ЧĂЛХАРА – ХУРАТУЛ КĔРПИ

Ангина аптратсан хуратул кĕрпипе ăшăтакан компресс хатĕрлеççĕ. Типĕ çатма çине кĕрпе хурса ăшăтмалла та чăлхана тултармалла, çыхмалла. Чăлхана ÿте пĕçертесрен асăрханса мăй çумне хумалла. Кĕрпе сивĕниччене тытмалла.

Процедурăна кунне 2 хут тумалла. Сиплев курсĕ – сываличчен.

Эмел шур курăкĕ /шалфей лекарственный/ питĕ усăллă. 2 апат кашăкĕ типĕтнĕ çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 15 минутран сăрăхтармалла. Шĕвекпе пыра кунне 5-7 хут чÿхемелле.

"ЩЕТКА" САЛАТ

Хырăм тулса кайни час-часах аптратсан пыршăлăха тасатма сĕнеççĕ. "Щетка" салат лайăх пулăшать.

Чĕрĕ кăшман, кишĕр, купăста кирлĕ. Вĕсене уйрăммăн шултра теркăпа хырмалла. 3 пай кăшмана 1 пай кишĕрпе тата 1 пай купăстапа хутăштармалла. Теркăланă панулми хушма юрать. Тутă кĕмелĕх лимон сĕткенĕ ямалла. Салата кашни ир выç хырăмла пĕр эрне çимелле.

Хисеплĕ вулакансем!

"Хыпар" Издательство çурчĕн кăларăмĕсене 2016 çулăн I çуррине илсе тăмашкăн

июль уйăхĕнчен тытăнса август уйăхĕн 31-мĕшĕччен

ЙӲНĔ ХАКПА!

"ХЫПАР" – 625,62 тенкĕ

/кăçалхи II çур çултинчен 172,44 тенкĕ йÿнерех/

"Хыпар"-эрнекун – 325,92 тенкĕ

/19,62 тенкĕ йÿнерех/

"СЫВЛĂХА" 223,2 тенкĕпе çырăнтараççĕ

Сывлăх
33 (849) №, 2015, август, 26

Ешĕл аптека

ШУРĂ АРМУТИ УСĂЛЛĂ

Халăх медицининче ытларах шурă армутине /полынь горькая/ хаклаççĕ. Вăл ыттисенчен туни кĕмĕл-сăрăрах тĕслĕ пулнипе уйрăлса тăрать. Сиплевре çулçипе, чечекĕпе, тымарĕпе усă кураççĕ. Пухса хатĕрлемелли вăхăт – июль-август.

Ĕлĕк армутипе апат ирĕлесси, вар-хырăм ĕçĕ пăсăлнипе çыхăннă чирсенчен сипленнĕ. Ахаль-тен мар: ӳсен-тăранри йӳçексем аппетита вăйлатаççĕ, апат ирĕлтерессине йĕркене кĕртеççĕ. Паян шурă армутипе гастрит, пĕверпе ват хăмпин чирĕсем, грипп, бронхит аптратсан, шăнса пăсăлсан, нерв чирĕсенчен сипленеççĕ.

Аппетита лайăхлатма, пĕвер чирĕсенчен. Вĕтетнĕ типĕ 4 пай армутине 1 пай шур тăрăллă хыт курăкпа /тысячелистник/ хутăштармалла. 2 чей кашăкĕ пухха тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 15 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах чĕрĕкшер стакан ĕçмелле. Курс – кунта тата ытти рецептпа усă курнă чухне аялараx палăртнă пек.

Шăнса пăсăлсан. 1 чей кашăкĕ вĕтĕ вакланă чĕрĕ е типĕтнĕ курăка тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 15 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах чĕрĕкшер стакан ĕçмелле.

Пыршăлăх чирĕсем аптратсан. 1 апат кашăкĕ типĕ армути тымарне тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 4 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 2 хут апатчен 30 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле.

Чи кирли – асăрхануллă пулни. Армути препарачĕсене нумай вăхăт ĕçме юрамасть, наркăмăшланма пулать. Йывăр наркăмăшлансан нерв тытăмĕ пăсăлма пултарать. Çавăнпа сиплев курсĕ 2 эрне кăна пулмалла. Кирлĕ пулсан 1 уйăх тăхтанă хыççăн 2 эрнелĕх тепĕр курс ирттерме юрать. Сипленме пуçлас умĕн тухтăрпа канашласан аван.

Армути юрамасть: ача кĕтекен, кăкăр ĕмĕртекен хĕрарăмсене, вăйлă аллерги реакцийĕ пур чухне!

СИПЛĔ УЛĂХ КĔПÇИ

Сиплĕ улăх кĕпçин /окопник лекарственный, живокост/ тымарĕнчен хатĕрленĕ шĕвекпе, компресспа, çупа ал-ура чирĕсенчен хӳтĕленме тата сипленме усă кураççĕ.

Чĕртавара хура кĕркунне е çуркунне пуçламăшĕнче хатĕрлеççĕ. Çав хушăрах кирлĕ пулсан тымара çулла та, хĕлле те юр айĕнчен чавса кăларма юрать. Тымара чĕрĕлле холодильникре çулталăка яхăн упраççĕ, типĕлле – икĕ çула яхăн, анчах типĕтсен сиплĕхĕ чакать.

Ӳсен-тăран тымарĕнчен массаж тума кирлĕ паха крем хатĕрлеме пулать. Тымара ăшă шывпа çумалла, тасатмалла, аш арманĕпе е блендерпа вĕтетмелле. Шыв мунчинче сысна ăш çăвне ирĕлтермелле те ăна тымар пăттипе çурмалла хутăштармалла. Лайăх пăтратмалла, савăта тачă хупса сивĕрех тĕттĕм вырăна 10-12 куна лартмалла.

Унтан савăта уçмалла, шыв мунчине лартса лайăх ăшăтмалла, марля витĕр сăрăхтармалла, сивĕнме памалла. Сиплĕ массаж кремĕ хатĕр. Çурăм, сыпăсем ыратсан витĕмлĕ пулăшать.

Сысна ăш çăвĕ вырăнне ытти çупа /услам çу, тип çу/ усă курма юрать. Е крем хатĕрленĕ чухне сиплĕ улăх кĕпçин тымарĕпе пĕрле хурăнăн чĕрĕ çулçин пăттине кăштах хушма пулать.

Вите́млĕ

ТĂВАР ИРĔЛЧĔКĔПЕ

Тăвар хушнă шывпа шыçнă пыра чӳхеме усă куратпăр. Унăн 10 процентлă ирĕлчĕкĕн хăвачĕ вара тата пысăкрах, тĕрлĕ чиртен сипленме пулăшать. Натри хлоричĕ тăвар çыххи урлă тĕртĕмсен шĕвекĕсемпе реакцие кĕрсе чир микробĕсене, наркăмăшсемпе вируссене кăларать, çыхă айĕнчи органсене сиплĕ витĕм кӳрет.

Çыхă валли

3 апат кашăкĕ /тӳпелемесĕр/ апат тăварне тасатнă /дистиллированная/ 50 градуса яхăн вĕри 1 литр шыва ямалла. Ыратакан орган тĕлне çак шĕвекре йĕпетсе кăштах пăрнă пусма хумалла, пластырьпе е бинтпа çирĕплетмелле. Шĕвек çăралăхĕ 10 процентран ытла пулмалла мар – тăвар çак йĕркене пăхăнсан çеç эмел витĕмĕ кӳрет. Ачасем валли 8 процентлă шĕвек хатĕрлеççĕ: 250 миллилитр шыва – 2 чей кашăкĕ тăвар.

Тăвар шĕвекĕпе компресс вырăнне усă курма юрамасть, çавăнпа çыхă хума полиэтилен та, çăм пусма та кирлĕ мар.

Темиçе чиртен

✦ Ӳт сиенленсен ăна тăварăн 10 процентлă ирĕлчĕкĕпе /малалла та çакăн пек шĕвекех кирлĕ/ çумалла та унра йĕпетнĕ çыхă вунă минута хумалла.

✦ Пӳрлĕ сурана, трофика язвине, пӳрлĕ кĕсене тăвар ирĕлчĕкĕпе çумалла, унра йĕпетнĕ çыхха 5-8 сехете хурса çирĕплетмелле. Сиплев курсĕ – пĕр эрне.

✦ Артрита пула сыпăсем шыççан çыхха 5-8 сехете хумалла. Курс – икĕ эрне. Çак схемăпах бронхитран, ӳпке, пӳре, пĕвер, хĕрарăм органĕсен шыççинчен сипленмелле.

✦ Онкологи чирĕсем чухне тăвар çыххине чирлĕ орган тĕлне 5-8 сехете кашни кун икĕ-виçĕ эрне хумалла.

✦ Амалăх пырĕн усал шыççинчен сипленнĕ чухне тăвар ирĕлчĕкĕнче йĕпетнĕ марля тампона шала амалăх çывăхнех чикмелле, 15 минут тытмалла. Курс – икĕ эрне.

Юрамасть

Апат тăварĕн çыххипе атеросклероз, ӳпкерен юн кайни аптратсан сипленме юрамасть. Çак шĕвекпе гипертониксен, чĕре çитменлĕхĕпе, мигреньпе, пӳре, шăк çулĕсен ытти органĕ япăх ĕçленипе, ыпаласен ылмашăнăвĕ пăсăлнипе, хăш-пĕр ӳт чирĕпе тертленекенсен питĕ асăрханса усă курмалла. Сиплеве тытăниччен тухтăрпа канашласан лайăх.

Нимĕçле пухсалара…

Пĕлни пăсмасть

ХӲТĔЛЕÇÇĔ, ĂНĂÇУ ПАРНЕЛЕÇÇĔ

Паллăсемпе символсем энергие туртса илме, пулăмсене витĕм кӳме пултарнине авалтанпах пĕлнĕ. Çынсем çакăнпа усă курма, хӳтлĕх талисмансем пулăшнипе пурнăçне лайăхлатма вĕренсе çитнĕ. Çак талисмансемпе амулетсем çинчен традициллĕ мар медицина магистрĕ М.Менченя ăнлантарса панине пичетлетпĕр.

Талисман çынна Уçлăх вăйĕсеме çыхăнтарса тăрать тесе шутлаççĕ. Вăл хуçи патне ырă энергие туртса илет, ăнăçлăх, ӳсĕм валли çул усать. Амулет вара кирек мĕнле япăх энергирен /пăсни, куç ӳкни, ылханни, инкек/ хӳтĕлет.

Такан

Такана /подкова/ пӳрт е хваттер алăкĕн тăррине шал енчен çаксан лайăх. Алăк хашакĕн çӳлти планки çине вĕçĕсемпе çӳлелле çакнă такан "телейшĕн ĕçлет". Унăн кӳлепи япăх энергетикăна япăххинчен уйăрма пултарать. Сирĕн киле кам та пулин сиен кӳрес шухăшпа пырсан унăн пуçĕ тăрринчи такан япăх витĕме йăлтах сиенсĕрлетет.

Пăтасем

Хăвăра тата кил-çурта хӳтĕлемелли питĕ лайăх меслет – алăкăн сылтăм хашакне шал енчен виçĕ пăта треугольник пек вырнаçтарса çапни. Пăтасем тимĕртен пулмалла, çапса хурас умĕн вĕсене çветтуй шывпа сирпĕтмелле.

Сĕтел çитти

Кил-тĕрĕшре пурнăç тулăх пултăр тесен тĕпелти сĕтеле тĕрленĕ е чĕнтĕрлĕ çитĕпе витмелле. Ӳкерчĕкĕсем янкăр та хаваслă пулсан аванрах.

Тимĕр укçа

Кĕсьере тимĕр укçасем чиксе çӳрени пурлăх енчен çителĕклĕ пурăнма витĕм кӳрет.

Шăрçа

Шăрçасем – сывлăх сыхлавçисем. Анчах астăвăр, çак капăр чăн-чăн чулсенчен пулмалла тата сирĕн Зодиак паллине пăхăнса тăмалла. Кама мĕнле чул кирлине аяларах каласа парăпăр.

Ӳсен-тăран

Тĕпелре мĕнле те пулин ӳсен-тăран пулмаллах. Апат хатĕрлемелли вырăна энерги тĕлĕшĕнчен таса тытса тăмалла. Çак ĕçе ӳсен-тăран уйрăмах лайăх пурнăçлать. Енчен те пӳлĕмри чечек япăхма, чирлеме пуçласан – пӳртре темскер йĕркеллех мар. Çакна тăрăхла çулçăллă ӳсен-тăран витĕмлĕрех кăтартать. Чечек çураканни пулсан тата лайăхрах.

Килти чĕрчун

Килĕн хӳтлĕх талисманĕсем – кушаксем. Виçĕ тĕслĕ кушаксем – управçăсем, хура тата шурă кушаксем япăх энергирен хӳтĕлекенсем шутланаççĕ. Сарăрах хĕрлĕ çăмлă кушаксем телейпе укçа илсе килеççĕ.

Зодиак паллине кура

Тĕрлĕ Зодиак паллинче çуралнă çынсене çак чулсенчен ăсталанă шăрçа витĕмлĕ хӳтĕлет: Сурăх – рубин, гранат, гематит; Вăкăр – изумруд, малахит; Йĕкĕреш – ту хрусталĕ; Рак – селенит, уйăх чулĕ; Арăслан – алмаз, сердолик; Хĕр – яшма; Тараса – цитрин; Скорпион – гематит; Ухăçă – бирюза; Ту качаки – хура гранат, хура агат; Шыв тăкан – агат; Пулă – опал, фианит.

Шӳту-хурав

СĂЛТАВĔ ЧЫЛАЙ

Ятне палăртман автор ыйтăвне хуравлатпăр. Вăл нумай çул кĕçĕ чирĕпе аптратăп тенĕ, мĕнле сипленмеллине ыйтнă. Анчах ӳт кĕçĕтнин сăлтавĕ питĕ нумай. Çавăнпа мĕне пула кĕçĕтнине пĕлме, сиплев палăртма тухтăрпа канашлани кирлĕ. Малтан терапевт патне каймалла, вăл малалла мĕн тумаллине, хăш специалист патне каймаллине палăртĕ. Дерматолог тухтăр район больницинче те пулма кирлĕ. Çапах кĕçĕтни урăх чирпе те çыхăнма пултарать. Терапевтпа тĕл пулăр, хăвăрăн нуша пирки каласа парăр.

ТУХТĂР ХУШНĂ ПЕК

Патăрьел районĕнчи Чăваш Сăкăтĕнче пурăнакан Ф.П.Кураков инфаркт хыççăн пуç çаврăннинчен халăх мелĕпе сиплененсĕн. Паллах, реабилитаци тапхăрĕ чылая пырать, тӳрех нимĕн те иртмест. Сывлăх лайăхлантăр тесен тухтăр сĕнĕвĕсене çирĕп пурнăçламалла. Малашнехи номерсенче сирĕн чиртен сипленнĕ чухне усă курмалли хушма мелсене çырса кăтартăпăр. Анчах вĕсемпе тухтăрпа канашламасăр усă курма сĕнместпĕр. Сирĕн сывлăхшăн мĕн лайăххине вăл лайăххах пĕлме тивĕçлĕ.

АН СИЕНЛЕ

Пахча çимĕçрен чылайăшĕ сахăр диабечĕ чухне усăллă. Анчах вĕсен сĕткенĕсем пачах юрамаççĕ, мĕншĕн тесен юнри сахăр шайне хăвăрт хăпартаççĕ.

Çавăнпа диабетчиксен питĕ асăрхануллă пулмалла. Кишĕр, çĕрулми, кăшман сĕткенĕсем уйрăмах юрамаççĕ. Çакна яланах шута илме тивет.

ПĂНЧĂСЕНЕ ВИТЕРМЕ

Ывăнтăр-и? Хуратул кĕрпи тăрăх пĕр вырăнта утни пулăшĕ. Ура тупанĕсем çинче шалти органсемпе çыхăннă пăнчăсем вырнаçнă. Çавăнпа вĕсене витерсе пĕтĕм организма массаж тăватпăр.

Çак тĕллевпе чĕрĕ хуратул кĕрпипе ăнăçлă усă кураççĕ. Чарана виçĕ хутаç хуратул кĕрпи ямалла та ун çийĕнче тапăртатса тăмалла. Мĕн чухлĕ ытларах вăхăт – çавăн чухлĕ лайăхрах. Процедурăна кашни кун темиçешер минут туни вырăнлă.

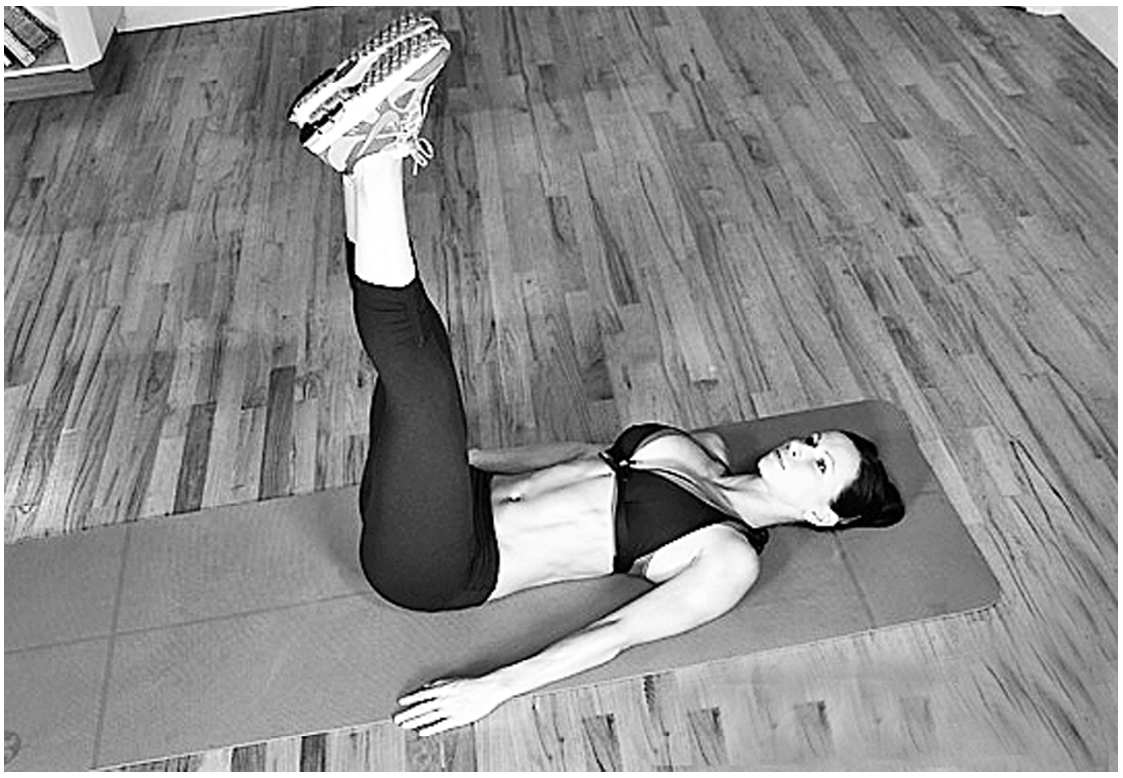
ÇУРĂМА ĂШĂТАТЬ

Сыпăсем ыратсан, радикулит вĕрĕлсен 10 тӳме анальгина вĕтетмелле, 300 миллилитр шурă эрехе ярса ирĕлтермелле. 20 миллилитр камфора спирчĕ тата 10 миллилитр аптека йод настойки хушмалла. Лайăх пăтратмалла, 21 кун лартмалла.

Настойкăпа ыратакан вырăнсене çĕрлене хирĕç сăтăрмалла та çурăма шăнтасран тӳрех ăшă витĕнсе выртмалла. Темиçе процедура хыççăн ыратни иртет.

Хӳтлĕх

ВЕНĂСЕМ ЧИРЛЕС ТУРТĂМ ПУЛСАН



Тромбофлебитпа аптрас йăх туртăмĕ пулсан венăсен сывлăхне упраса хăварма тата чирлесен сипленме ревматологсем сĕнекен çак йĕркесене пăхăнни пулăшма пултарать.

●Ытларах хускалмалла, аяларах çырса кăтартнă гимнастикăна кашни кун тумалла.

●Урари венăсенче юн хытса ларасран сыхланма урасене чĕререн кăшт çӳлерех хурса канни тата çывăрни пулăшать.

●Ларса ĕçлетĕр-и? Шĕвек ытларах ĕçĕр, тĕрлĕрен вырнаçа-вырнаçа ларăр, вăхăтвăхăтпа ура лапписене, пӳрнисене хускатăр.

●Шăнса пăсăлсан чире ура çинче иртермелле мар: инфекци вирусĕсем юн тымарĕсен шалти хупписене сиенлеме пултараççĕ, ку тромбофлебита аталанма витĕм кӳрет.

Диагноз паллă

●Ирхине вăрансанах ансат гимнастика тумалла: урасене çӳлелле çĕклемелле, черетпе çӳлелле-аялалла сулламалла /6-8 хут/, унтан "хачă" хускану тумалла /6-8 хут/.

Халĕ урасене тӳрĕ кĕтеслĕх туса тытнă май /аялалла антармасăр/ эластик чăлха тăхăнмалла е ятарлă бинтпа чĕркемелле. Çакна урасене уснă чухне тунин усси çук, мĕншĕн тесен венăсен клапанĕсем хупăнаççĕ.

●Усăллă тепĕр хускану: чĕвен тăмалла, кĕлесем урайĕнчен 1 сантиметр çӳллĕшне çĕкленччĕр. Унтан хăвăрт кăна каялла анса тăмалла. 20 хут тунă хыççăн 10 çеккунт канмалла, вара хăнăхтарăва тата икĕ хут тумалла. Кун тăршшĕнче процедурăна 3-5 хут пурнăçламалла.

●Йывăр йĕтма, вĕри ванна кĕме, мунчара çапăнма юрамасть.

●Чир вĕрĕлесрен хӳтĕленме ирсерен контраст душĕпе усă курни аван. Урасене пăлчакĕ таран 20-шер çеккунт черетпе сивĕ тата вĕри шывсемпе сирпĕтмелле.

●Пĕр виçепе шăнăр курăкĕн /подорожник/, хăмла çырлин типĕ çулçисене, каштанпа эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекĕсене, шур тăрăллă хыт курăкпа /тысячелистник/ рута курăкне хуташтармалла. 4 апат кашăкĕ пухха термосри тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, 8-10 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Ирхине тата каçхине 1-ер стакан ĕçмелле.

Çак шĕвекпе çĕрлене хирĕç сиенленнĕ вена çине сыхă хума юрать.

●Шыçнă венăсене ирхине тата каçхине панулми уксусĕпе çемçен сăтăрмалла. Пĕр уйăхран венăсем пĕчĕкленме пуçлаççĕ.

●Каштан чечекĕнчен хатĕрленĕ аптека настойки витĕмлĕ. Ăна кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах 1 стакан шыва 30 тумлам ярса ĕçмелле. Курс – 1-2 уйăх.

Шывпа çурмалла хуташтарнă настойкăпа венăсем çине кашни каç 1,5-2 сехете компресс хумалла.

●Ура хытă тăртансан çĕрлене хирĕç вĕтĕ теркăпа хырнă чĕрĕ çĕрулми е нимĕрленĕ хĕрен çулçин компресĕ пулăшать.

●Çывăрма выртнă чухне урасем айне валик хумалла.

Тухтăр канашĕ

АЧАНА ШКУЛА ХАТĔРЛЕТПĔР

Пĕрремĕш класа каймалли ачасен ашшĕ-амăшĕн вĕсене шкула хатĕрленĕ чухне хумханмалли чылай тупăнать. Кашни шкултах мĕнле те пулин хăйнеевĕрлĕх пур, çавăнпа сирĕн ача вĕренмеллинчи ыйтусене унта кайса пĕлни вырăнлă пулĕ. Çак йĕркесем пĕлтерĕшлĕ.

Килте шкул ачин хăйĕн ĕç вырăнĕ пулмалла, мĕншĕн тесен унăн малашне урока хатĕрленсе сĕтел хушшинче вăхăт нумай иртерме тивет. Ăна çурăмшăн та, куçсемшĕн те хăтлă условисем туса памалла. Сĕтелпе пукан çӳллĕшĕ мĕнле пулни пĕлтерĕшлĕ: ачан чавсисем сĕтел çинче ирĕклĕ выртмалла, çурăмĕ пукан хыçне перĕнмелле, урисене чĕркуççире тӳрĕ кĕтеслĕхпе хуçлатмалла е пĕчĕк тенкел çине пусса лармалла. Чавсинчен ал лаппине çити виçсе илмелле. Ачан куçĕсемпе тетрадь е кĕнеке хушши шăпах çак тăршшĕпе танлашмалла. Палăртнă йĕркене пăхăнни кĕлетке тӳрĕлĕхĕпе куç сивĕчлĕхне хушма йывăрлăхран сыхлама пулăшать. Ача ӳссех пынă май кашни çул ăна юрăхлă пукан шырамасан та юрать, çӳллĕшне йĕркелесе тăмалли пукан туянсан лайăхрах.

Шкул валли кирлĕ япаласене ачапа канашламасăр туянмалла мар. Унăн пенал тĕсĕ те, рюкзак форми те, çипуç та пĕлтерĕшлĕ. Вĕренес кăмăлĕ мĕнле пуласси çакăнтан та килет.

Сарлака çакăсемлĕ, ортопеди хыçлă рюкзак кирлĕ. 6-7 çулсенчи ачан шăмă-мышца тытăмĕ аталансах çитеймен-ха, хулпуççийĕсене тĕрĕс мар тиев лексен сколиоз пуçланма пултарать. Рюкзак йывăрăшне кăна мар, виçине те шута илмелле: унăн аялти хĕрри ачан пилĕкĕ шайĕнче пулмалла. Каркаслине туянмалла, вара тетрадьсемпе альбомсем лӳчĕркенмĕç.

Улăштарса тăхăнмалли пушмак хумалли сумкăна физкультура валли кирлĕ форма та вырнаçтăр.

Ачана дисциплинăна, тирпейлĕхе хăнăхтарăр. Шкул формине пурин валли те пĕр пек çĕлеттерме йышăнман пулсан арçын ачана костюм, хĕрачана юбкăпа блузка е сарафан тăхăнтартмалла. Шкула джинспа, янкăр çи-пуçпа çӳреме юрамасть.

Пĕрремĕш класс ачине хăвăрт хуса тăхăнма меллĕ пултăр тесе липучкăллă, супинаторлă меллĕ пушмак илсе памалла. Унăн сăмси сарлака кирлĕ. Ачасен ура пӳрнисем сарлакарах вырнаçнă, тăвăр, çинçе пушмакпа çӳресен сыпăсем кукăрăлаççĕ. Пушмак тĕпĕ пиçĕ, лайăх авăнаканни, шуçманни пулмаллине ан манăр. Сакăр çулченхи ачасен пушмак кĕлин çӳллĕшĕ çур-пĕр сантиметртан иртмелле мар. Пушмака виçсе пăхнă чухне çакна шута илĕр: пуç пӳрнепе пушмак сăмси хушшинче 1–1,5 сантиметр пушă вырăн юлмалла.

Вĕренӳ çулĕ пуçланиччен темиçе кун маларах шкул режимне куçмалла. Ачана ирсерен шкула каймалли вăхăтпа килĕшӳллĕн вăратмалла, апатлантармалла та пĕрле шкул патне çитсе килмелле. Пулас шкул ачи малашнехи маршрута лайăх хăнăхма пултарĕ. Усăлса çӳренĕ чухне ăна хăйне урамра мĕнле тытмаллине тата çул-йĕр правилисене вĕрентĕр.

Чи кирли – ашшĕ-амăшĕ тĕпренчĕкне хăйтĕллĕнлĕхе хăнăхтарни. Вăл хăй тĕллĕнех вылятăр, ӳкертĕр... Аслисем ăна килте пĕчченшăнчăклăнах хăварма пултарччĕр. Ача хăрушсăрлăхăн тĕп правилисене пăхăнма, апат ăшăтса çиме, урок тума, кĕнеке вулама, выляма пĕлни пĕлтерĕшлĕ.

Вĕренӳ çулĕ пуçланнă кун шкула ачапа пĕрле кайăр, çак кун ăна нумайлăха асра юлмалли уяв туса парăр.

Елена ЕГОРОВА,
республикăри медицина профилактикин, сиплев физкультурипе спорт медицинин центрĕн врачĕ.

Кирлĕ пулĕ

ÇĔРУЛМИСĔР ТЕ МАЙ ÇУК

Çĕрулми çини самăрăлма витĕм кӳрет теççĕ. Анчах халĕ диетологсен пысăк пайĕ ăна рациона кĕртмеллех тесе çирĕплетет. Ку унра усăллă япала питĕ нумай пулнипе çыхăннă.

Чи малтанах çĕрулми нерв тата чĕрепе юн тымарĕсен тытăмĕсен сывлăхне йĕркере тытса тăма кирлĕ. Унри B6 витамин пуç мимин ĕçне активлă хутшăнать. Нумай пулмасть ирттернĕ ăслăлăх тĕпчевĕсем B6 витамин организмра сывă клеткăсем усал клеткăсене куçасран хӳтĕленине, глюкоза, аминойӳçексен, çусен ылмашăнăвне, эритроцитсем тăвас ĕçе хутшăннине кăтартса панă.

Çĕрулмири минерал япалисен 70 процентĕ – кали тăварĕ. Çак микроэлемент организмран ытлашши шыва кăларма пулăшать, ку пӳрепе чĕре чирлĕ çынсемшĕн усăллă. Рациона "иккĕмĕш çăкăра" кĕртсе чĕрене çирĕплететĕр, чĕре приступĕсенчен хӳтĕленетĕр.

Çимĕçри крахмал пĕверти тата юн сывороткинчи япăх холестерин шайне чакарма пулăшать. Анчах астăвăр, çуллаччен упраннă кивĕ çĕрулмире крахмал нормăран чылай ытларах, ку вара пачах усăллă мар.

Виçене пĕлмелле, çĕрулмине ăшаласа мар, пĕçерсе е пăшăхласа кăна çимелле.

Унсăр пуçне çĕрулми сахăр диабечĕпе чирлĕ çынсене юраманнине шута илмелле.

Массаж

ХОЛЕСТЕРИНА ХИРĔÇ

Пĕвер йĕркеллĕ ĕçлени организмран ытлашши холестерина кăларас тĕлĕшпе пысăк вырăн йышăнать. Холестерин ват хăмпи кирлĕ пек хутланнипе ват шĕвекĕпе пĕрле тухать. Пĕвере тасатмалли ытти меслетсемпе пĕрле холестерин шайне шалти органсене массаж тунипе те йĕркене кĕртме пулать.

Çурăм çине выртмалла, пӳрнесемпе сылтăм енче аяк пĕрчисен хĕррисем тĕлĕнчи вырăна хыпашласа тупмалла. Унта пĕверпе ват хăмпи вырнаçнă. Виçĕ пӳрнепе /кача, ятсăр, вăта/ хытă ыратасран асăрханса аялалла, кăштах сулахаялла илсе, пускаласа пымалла.

Хăвăра хăвăр массаж туса ват хăмпине хутланма, сехре /желчь/ çулне усăлма пулăшмалла. Çавна май ват шĕвекĕ вăйлăрах тухма пуçлать. Витĕмне, организм çăмăлланса кайнине, 1,5-2 минутранах туйса илетĕр. Ку пĕверпе ват хăмпинчен сехре, унпа пĕрле ытлашши холестерин тухма пуçланине пĕлтерет.

Массаж организмри ылмашăну ĕçĕсене лайăхлатать, шалти органсенчи микроциркуляцие вăйлатать, лимфостазран, шĕвек тытăнса тăрасран хӳтĕлет.

Шута илме: массажа гепатитпа, циррозпа аптрамасан, ват хăмпинче чулсем пулмасан кăна тума юрать.

Сывлăх апачĕ

ОРГАНИЗМ СИСТЕРЕТ...

Пирĕн организма лекекен çимĕçсенчи хăш-пĕр микроэлементсем пĕр-пĕринпе килĕштермеççĕ. Н. Корнякова валеолог тухтăр палăртнă тăрăх, анализ организмара цинк сахаллине кăтартать пулсан – кадми нумай. Кальци ытлашшипех – фосфор çитмест.

Çав вăхăтрах этем организмĕ питĕ ăслă, хăйĕн "хуçалăхĕнче" хăех йĕрке тума пултарать. Вăл мĕн те пулин /сухан, селедка, какай.../ çиес килнине палăртса сигнал ярать. Шăпах апат ĕнтĕ тĕп эмел пулса тăрать.

Ăсчахсем сĕт çимĕçĕсене бананпа çисен лайăхраххине тĕпчесе пĕлнĕ. Банан сĕт липичĕсене ирĕлтерет. Сăмах май, хырăмлăхăн шыв чирĕпе /водянка желудка/ аптракан çынна пĕр уйăх сĕтпе банан çитерсе сипленĕ. Çак тĕслĕхре чир йăлтах иртнĕ.

Ирсерен пăтă çимелле мар текен шухăш та пур, мĕншĕн тесен ирхине пĕверĕн ферментаци пултарулăхĕ ытла та вăйсăр. Çакна пула кĕрпе çимĕçĕсем организмра япăх спирта çаврăнаççĕ, вăл вара пĕвере наркăмăшлантарать. Пăтта кунăн иккĕмĕш çурринче çисен çак витĕм пулмасть.

Хĕвел сахал регионсенче мандарин пӳрене япăх витĕм кӳрет. Анализсем икĕ çимĕç хыççăнах шăкра пысăк улшăнусем пулса иртнине кăтартаççĕ. Кăнтăрта вара кун пекки пулмасть. Унта мандарина темĕн чухлех çиме юрать. Сăмах май, мандарин кăна çакăн пек витĕмлĕ, ку ытти цитруссене пырса тивмест.

Ирсерен, апатчен кăшт маларах, 1 стакан шыв ĕçмелле е 1 апат кашăкĕ хĕвелçаврăнăш çăвĕ сыпса май килнĕ таран ытларах вăхăт ĕммелле те сурса пăрахмалла. Çапла майпа хырăмлăхри сиенлĕ япаласемпе наркăмăшсенчен хăтăлма пулать.

Апат умĕн пĕр чашăк пылак хура чей ĕçни усăллă. Сахăр инсулин туса кăларакан хырăм ай парне ĕçлеттерсе ярать, çапла диабетран сыхланма пулăшать.

Унсăр пуçне кашни кун хура чей ĕçни инсультран сыхланма пулăшнине çирĕплетсе панă.

Хырăмлăхăн аялти пайĕнче йӳçек нумайрах, вăл белоксене ирĕлтерет, çӳлти пайĕ – сĕлтĕллĕ, углеводсене ирĕлтерет.

Çавăнпа малтан белоклă апат /какай, пулă, пăрça йышшисем, сыр, тăпăрчă, çăмарта/ çисен лайăхрах. Салатпа, анчах çăкăрсăр çимелле. Апатăн çак виçи йӳçек çĕре лексен лайăхрах ирĕлет.

Унтан вара гарнир е яшка çăкăрпа çиме юрать. Углеводсем шăпах кирлĕ пек хырăмлăхăн çӳлти пайне, сĕлтĕллĕ çĕре, лекеççĕ.

Килти мелсем

ЧЕЧЕКĔПЕ ПĔРЛЕ ПУХМАЛЛА

Йĕтĕн курăкне /льнянка обыкновенная, львиный зев/ июнь-сентябрь уйăхĕсенче пухса типĕтеççĕ. Курăк тăррине чечкĕпе пĕрле татмалла. Ӳсен-тăран сиплĕ витĕмпе палăрса тăрать.

Геморройран пулăшакан маç. Вăл вăйлă ыратнине, шыçнине ирттерет. Йĕтĕн курăкне, юман хуппине, шыв пăрăçне /водяной перец/ пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 3 апат кашăкĕ пухха 200 грамм ирĕлтернĕ сысна ăш çăвĕпе е лайăх услам çупа хутăштармалла. Ăшăра 12 сехет лартмалла, унтан шыв мунчинче 30 минут вĕрилентермелле. Кăштах сивĕнсен сăрăхтармалла. Çак маçа тампонпа тӳрĕ пырша 4-5 сехете чикмелле е геморрой мăкăлĕсем çине хумалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Конъюнктивит аптратсан, куç çивĕчлĕхне лайăхлатма. Типĕтнĕ куç курăкне /очанка/, йĕтĕн курăкĕн чечекне, утмăлтурат чечекне, упа çырлин /бузина черная/ чечекне пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 200 миллилитр шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Çак шĕвекпе куçсем çине кунне темиçе хут примочка хумалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Редакци асăрхаттарать: халăх мелĕсемпе сипленме пуçлас умĕн тухтăрпа канашламалла.

Усă курма

АРÇЫНСЕМ ВАЛЛИ – КАВĂН

Арçынсене кавăн сĕткенĕ питĕ кирлĕ. Вăл ар парĕн сывлăхне лайăхлатать. Çак тĕллевпе ăна кунне 1 стакан виçĕ эрне ĕçмелле. Çавăн пекех вăл организмри паразитсенчен хăтăлма та пулăшать.

Чирлесрен хӳтĕленме тата иммунитета лайăхлатма кавăн сĕткенне ирхи апатчен 20 минут маларах çур стакан ĕçмелле. Курс – 1 уйăх.

Пĕвершĕн тата анеми чухне питĕ паха. Пыршăлăхран наркăмăшсемпе шлаксене кăларма та кавăн сĕткенĕ ĕçме сĕнеççĕ, мĕншĕн тесен вăл вар-хырăм çулĕн ĕçне йĕркелет, вар хытнине ирттерет. Çавăн пекех юнри япăх холестерин шайне чакарать. Каротин унра кишĕртинчен те ытларах. Сĕткенĕнчи пектин япаласен ылмашăнăвне йĕркене кĕртет. 100 грамра 78 килокалори кăна.

Шута илме: кавăн сĕткенĕ хырăмлăх сĕткенĕн йӳçеклĕхĕ пысăк, варвиттие туртăм пур, организмĕ япăх йышăнакан çынсене юрамасть.

ХУРА ÇĂКĂРПА АРПУС

Арпус сезонĕ вăхăтĕнче эрнере пĕр кун хура çăкăрпа арпус кăна çимелле. Çак кун урăх нимĕн те çимелле мар!

Çăкăрпа арпус диети пĕверпе пӳресене питĕ лайăх тасалма пулăшать. Анчах асăннă диетăпа сахăр диабечĕпе аптракансен усă курма юрамасть.

Реклама тата пĕлтерӳсем

ПУЛĂШУ 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. 8/8352/552733.** *Лиц. ЛО 21-01-001096 г. МЗ СР РФ от 06.06.14г. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

38. ЧИСТКА КОЛОДЦЕВ. Т. 8-961-342-90-59.

45.Лечение алкоголизма, табакокурения. Т.: 89030662902, 89276673368. *Лиц. 5001001230 от 08.06.2007. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

90. Бурение скважин на воду «под ключ». Т.89875766562.

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

ТУЯНАТĂП КУПЛЮ

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

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

562.Коров, бычков, лошадей. Т. 8-961-345-05-28.

563.Бычков, телок, коров и лошадей. Т. 89677949282.

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.ГРАВМАССУ, ПЕСОК, **щебень, керамзит,** чернозём. Дёшево. Доставка. Т.: 8-903-358-17-70, 8-927-668-97-13, 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.

31. Гравмассу, песок, керамзит, кирп. бой. Д-ка. Т. 89033225766.

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

596.Теплицы по ценам производителя. Доставка. сборка. Т. 48-16-54.

«ХЫПАР»
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

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

Хушма кăларăм Сывлăх
Çырăнмалли индекс: 11524

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

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

РЕДАКЦИПЕ ИЗДАТЕЛЬ АДРЕСĔ:
428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчĕ, 13, Пичет çурчĕ, III хут.
ЫЙТСА ПĔЛМЕЛЛИ ТЕЛЕФОНСЕМ: 56-03-04,56-00-67.
коммерци дирекцийĕ: 28-83-70, 56-20-07 – инспекторсем. hypar2008@rambler.ru
Факс: /8352/ 28-83-70.
Электронлă почта: hypar1@mail.ru

Хаçата «Хыпар» Издательство çурчĕ» АУ техника центрĕнче калăпланă, «Чăваш Ен» ИПК АУО типографийĕнче пичетленĕ, 428019, Шупашкар хули, И.Яковлев проспекчĕ, 13. 56-00-23 – издательство директорĕ.
Номере 25.08.2015 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 16 сехетре алă пуснă.
Тираж 5262. Заказ 3260.
Реклама тексчĕсемпе пĕлтерӳсемшĕн вĕсене паракансем яваплă.