Ҫӗнӗ ҫул уявӗпе саламлатпӑр, ҫирӗп сывлӑх сунатпӑр

ХЫПАР

Сывлӑх

1998 ҫулхи пуш уйӑхӗн 14-мӗшӗнче тухма пуҫланӑ

+12

51 (765) №, 2013, раштав /декабрь/, 26

Хакӗ ирӗклӗ

Витӗмлӗ

ЎСЛӖКРЕН – СЫСНА САЛИ

Сысна салипе усӑ курмалли рецептсем сиенсӗр, ҫавӑнпа бронхит, ўслӗк аптратсан вӗсемпе ачасене те сиплеме юрать. Сӑмах кунта кӑмакара е духовкӑра ирӗлтерсе лартнӑ сысна ӑш ҫӑвӗ пирки пырать. Сивӗ вырӑнта вӑл чылай вӑхӑт лайӑх упранать. Ӑш ҫӑвӗ пулмасан тир ҫуменчи ҫапла майпа хатӗрленӗ сали те юрӑхлӑ.

Какао хушса. 1 апат кашӑкӗ сысна салине ҫавӑн чухлех какаопа тата 50 грамм ирӗлтернӗ услам ҫупа хутӑштармалла. Алӑ айӗнче какао-порошок ҫук тӑк пӗр плитка вӗтетнӗ шӑккалат хушма юрать. Ҫак эмеле ҫурмалла пайласа кунне 2 хут выҫ хырӑмла ҫимелле. Сиплев курсӗ – пӗр эрнерен кая мар. Виҫҫӗмӗш куннех ўслӗк ҫемҫелме, бронхит вӑйсӑрланма пуҫлать.

Шута илме: сысна салине вӗрекен услам ҫӑва мар, ӑшӑ ҫӑва кӑна хушмалла, унсӑрӑн бронхитран сывалаймастӑр.

Сӗтпе тата пылпа. 1 стакан сӗт вӗретмелле, унта кӑштах пылпа сысна сали хушмалла. Тӳрех ӗҫсе ямалла. Бронхитран ҫак мелпе ирхине тата каҫхине ҫывӑрма выртас умӗн сипленмелле.

Бронхит аптратма пӑрахсан та хутӑша тата темиҫе кун ӗҫмелле. Вӑл ытти чирпе нумай вӑхӑт тертленнӗ хыҫҫӑн вӑй илме те пулӑшать.

Асаплӑ ўслӗкрен. Вӑраха кайнӑ бронхита пула чӑтма ҫук ӳсӗрттерсен темиҫе кун ҫывӑрма выртас умӗн ҫурӑмпа кӑкӑра кӑштах ӑшӑтнӑ сысна салипе хӗрсе кайиччене сӑтӑрмалла. Унтан кӗлеткене ӑшӑ тутӑрпа чӗркемелле, ӑшӑрах витӗнсе ҫывӑрмалла.

Прополиспа пӗрле. Бронхитран хӑтӑлма сысна салипе прополис хутӑшӗ пулӑшать. Ҫур литр сысна салине ирӗлтермелле, аптека прополис спирт настойкине пӗр апат кашӑкӗ хушмалла. Вӗрекен шыв мунчине лартмалла, пӑтратсах тӑмалла, прополис настойкинчи спирт пӑсланса пӗтсен тин илмелле. Хутӑш сивӗнсен кӗленче савӑта куҫарса сивӗтмӗше лартмалла.

Каҫхине ҫывӑрма выртас умӗн ҫак хутӑша кӑштах илсе унпа кӑкӑрпа ҫурӑма сӑтӑрмалла, ӑшӑ тӑхӑнмалла, хулӑн витӗнсе выртмалла. Темиҫе кун сипленмелле.

Усӑ курма

ЙӖКЕЛ ТӐРӐХ – ҪАРА УРАН

● Ура кӗлине типӗ мозоль тухсан хыр йӗкелӗнчен шӗвек хатӗрлемелле. Ҫур витре тин вӗренӗ шыва 40-50 йӗкел ярса 2-3 сехет лартмалла. Шӗвеке вӗрилентермелле, унта урасене ҫур сехет тытмалла. Унтан ура лапписене ҫуллӑ крем е услам ҫу сӗрмелле, ӳте сӑрхӑнса кӗме памалла та ӑшӑ чӑлха тӑхӑнмалла. Ҫак процедурӑна пӗр эрне кашни кун тусан мозоль пӗчӗкленет, уйӑх сипленсен пачах ҫухалать.

● Организма вӑй-хал кӗртме кашни ир курупкана хунӑ хыр йӗкелӗсем тӑрӑх ҫара уран утмалла.

● Юман йӗкелӗнчен сывлӑхшӑн усӑллӑ шӗвек хатӗрлеме пулать. Лайӑх пулса ҫитнӗ хытӑ йӗкелсене духовкӑра 5-10 минут типӗтмелле. Сивӗнсен хуппинчен тасатмалла, кофе арманӗпе авӑртмалла. Тин вӗренӗ 1 стакан шыва 1 чей кашӑкӗ йӗкел ҫӑнӑхӗ ярса кофе пӗҫермелле. Вӑл ҫӳлти сывлав ҫулӗсен тата чӗрепе юн тымарӗсен тытӑмӗн чирӗсенчен лайӑх пулӑшать.

● Вар-хырӑм пӑсӑлсан юман йӗкелӗн ҫӑнӑхне тин вӗренӗ 1 стакан шыва ярса 10-15 минут лартмалла. Кунне 3 хут ҫуршар стакан ӗҫмелле. Профилактика тӗллевӗпе эрнере 1 хут пӗр уйӑх ӗҫме юрать.

Галина Романова республикӑн ӳт тата венери чирӗсенчен сиплекен диспансерӗнче ӗҫлет, аслӑ квалификаци категориллӗ тухтӑр. Унӑн медицинӑри стажӗ – 35 ҫул. Ҫав шутра вун пӗр ҫул ӗнтӗ диспансерти ҫитӗннисен уйрӑмӗн заведующийӗ. Галина Афанасьевна РФ Сывлӑх сыхлавӗпе аталану министерствин Хисеп хутне тивӗҫнӗ.

ПӖЛНИ ПӐСМАСТЬ

❖ Ачалӑхра куллен сӗт ӗҫнӗ, сӗт апачӗсем, услам ҫу ҫинӗ ҫынсен бронх астми аталанас хӑрушлӑх чылай чакать. Ку сӗт ҫимӗҫӗсенче ҫуллӑ йӳҫексем пуррипе ҫыхӑннӑ.

❖ Урпа сӑри час-часах ӗҫекен хӗрарӑмсем псориазпа чирлеме пултараҫҫӗ. Ӑсчахсем кунта алкоголь мар, урпа крахмалӗ айӑплӑ тесе шухӑшлаҫҫӗ.

❖ Ӑсчахсем палӑртнӑ тӑрӑх – лимон 12 тӗрлӗ усал шыҫӑ клеткисене аркатма пултарать. Ҫак шута кӑкӑр, простата, хырӑм ай парӗн шыҫҫи те кӗреҫҫӗ. Ҫавӑнпа онкологипе чирлӗ ҫынсене лимон тӑтӑшрах ҫиме, унӑн сӗткенне ӗҫме, ӑна чее хушма, унпа кукӑльбулка пӗҫернӗ чухне усӑ курма сӗнеҫҫӗ.

МИГРЕНЬ НУШИНЧЕН

Мигрене пула пуҫ ыратнинчен килте мӗнле сипленмелле-ха? Темиҫе меслетпе усӑ курма пулать.

✦ Кушак курӑкӗн /валериана/ 2 чей кашӑкӗ вӗтетнӗ типӗ тымарне вӗрекен 1 стакан шыва ямалла, вӑйсӑр ҫулӑм ҫинче 15 минут вӗретмелле, сӑрхӑтармалла. Малтанхи виҫине ҫитерме вӗренӗ шыв хушмалла. Кунне 3-4 хут пӗрер апат кашӑкӗ ӗҫмелле.

✦ 1 апат кашӑкӗ вӗтетнӗ типӗ илепер курӑкне /донник/ вӗресе сивӗннӗ 1 стакан шыва ямалла, 4 сехетрен сӑрхӑтармалла. Кунне 2-3 хут чӗрӗкшер стакан ӗҫмелле.

✦ 4 чей кашӑкӗ вӗтетнӗ типӗ мелиссана тин вӗренӗ 1 стакан шыва ямалла, ӑшӑра пӗр сехет лартмалла, сӑрхӑтармалла. Кунне 3 хут апат умӗн ҫуршар стакан ӗҫмелле.

✦ Сарпуҫ /первоцвет/ чечекне 1 апат кашӑкӗ илсе тин вӗренӗ 2 стакан шыва ямалла, ӑшӑра 2 сехет лартмалла, сӑрхӑтармалла. Кунне 4-6 хут 1-2-шер апат кашӑкӗ ӗҫмелле.

✦ Пилеш курӑкӗн /пижма обыкновенная/ 5 чей кашӑкӗ типӗтнӗ чечекне 1 стакан вӗри шыва ямалла, вӗрекен шыв мунчинче 15 минут лартмалла. Сивӗнсен сӑрхӑтармалла. Кунне 3 хут апатчен 20 минут маларах 1-ер апат кашӑкӗ ӗҫмелле.

УРПА ТӐТӐШ ТУХАТЬ

■ Урпа тухассине сиссенех куҫ ҫине вӗри шывра йӗпетнӗ пусма тытӑкӗ хумалла. Бор йӳҫекӗн шӗвӗ ирӗлчӗкӗпе ӑшӑтакан компресс хурсан лайӑх. Унпа сывӑ куҫа та ҫумалла, чир ҫак куҫ хупанкине те куҫма пултарать.

■ Бор йӳҫекӗн компресӗ хыҫҫӑн йӗтӗн вӑррине ярса вӗретнӗ шывра таса пусмана йӗпетсе хумалла. Компресс вӗри пулмалла.

■ Куҫа 1 пай алоэ сӗткенне 10 пай шывпа хутӑштарса ҫумалла.

■ Пилеш курӑкӗн /пижма/ 5-6 чечекне шывпа сыпса ҫимелле. 5-6 кун, урпа ҫухаличченех сипленмелле.

■ Ҫӑм пусмаран ҫӗленӗ пӗчӗк хутаҫа кӳкӗрт хумалла та мӑйран ҫакса ҫӳремелле. Хутаҫ кӑкӑр ҫинче пултӑр. Талӑкран урпа ҫухалнине палӑртаҫҫӗ.

■ Календулӑн 10-15 типӗ чечекне тин вӗренӗ 1 стакан шыва ямалла. 40-50 минутран сӑрхӑтармалла. Шӗвекпе куҫ ҫине компресс хумалла.

ИММУН ТЫТӐМӖ ВАЛЛИ

Иммунитета вӑйлатма эмел курӑкӗсем пулӑшаҫҫӗ. Тал пиҫен /татарник/ ҫулҫи е чечекӗ, календула чечекӗ, шӗпӗн курӑкӗ /чистотел/, аслати курӑкӗ /фиалка/. тикенек /дурнишник/, сиплӗ вероника курӑкӗ, сарӑ кушак ури /бессмертник/ чечекӗ, омела, хупах тымарӗ кирлӗ.

Курӑксене вӗтетмелле, пӗр пек виҫепе илсе хутӑштармалла. 2 апат кашӑкӗ пухха тин вӗренӗ 0,5-1 литр шыва ямалла, пӗр сехетрен сӑрхӑтармалла. Пӗр талӑкра ӗҫсе ямалла. Сиплев курсӗ – 3 уйӑх. Пӗр уйӑх тӑхтанӑ хыҫҫӑн малалла сипленмелле.

Ҫак курӑксенех икӗ ушкӑна пайлама пулать: пӗр эрне малтанхи 5 курӑк пуххин шӗвекне ӗҫмелле, тепӗр эрне – юлашки пилӗк курӑкран хатӗрленӗ шӗвеке. Асӑннӑ ӳсен-тӑранран шӗпӗн, аслати курӑксем, тикенек, омела, вероника наркӑмӑшлӑ шутланаҫҫӗ. Рецептри виҫене тӗрӗс пӑхӑнса хатӗрлесен вӗсем организма сиен кӳмеҫҫӗ.

ҪАНТАЛӐК

	кӑнтӑрла		ҫӗрле	
26.12	– 1	–	4	
27.12	– 4	–	6	
28.12	– 3	–	7	
29.12	– 5	–	8	
30.12	– 3	–	7	
31.12	– 2	–	3	
01.01	– 2	–	2	

Сывлăх
51 (765) №, 2013, раштав (декабрь), 26

Эмел аптека

АСАМЛĂ ТУХТĂР ЙĔТĔН

Пирĕн çĕр-шывра йĕтĕне яланах пысăка хурса хакланă, ăна уй-хир патши тенĕ. Унăн чечекĕсем питĕ илемлĕ, çепĕç кăвак тĕслĕ, сиплĕхĕ вара тĕлĕнмелле хăватлă.

Мухтавлă çăвĕ

Йĕтĕн çăвĕнче питĕ паха омега-3 тата омега-6 çуллă йÿçексем, нерв тытăмне ырă витĕм кÿрекен В ушкăнри витаминсем, хăватлă антиоксидант Е витамин, куç çивĕчлĕхне лайăхлатакан А витамин пур. Çак çупа медицинăра ахальтен мар ĕнтĕ усă кураççĕ. Чи малтанах – чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсенчен сипленĕ чухне. Вăл юн тымарĕсене тасатать, юнри холестерин шайне чакарма пулăшать.

Сурана ÿт илме пулăшнине кура йĕтĕн çăвĕпе пиçсе кайсан, тăм илсен, ÿтĕн пайăрка чирĕ чухне химиотерапи хыççăн сиплеме час-часах усă кураççĕ. Ăна онкологипе аптракан çынсен рационне кĕртеççĕ, мĕншĕн тесен вăл шыçса аркатакан, вируссене пĕтерекен киллер клеткăсен ĕçне вăйлатать.

Çу организмăн хÿтлĕх хăватне вăйлатать, иммунитета çирĕплетет, çавна май ăна вăрах чир хыççăн хăвăртрах вăй пухма ĕçтереççĕ. Çак технолевпе 2-3 уйăх кашни кун 1-2-шер апат кашăкĕ йĕтĕн çăвĕ ĕçмелле.

Йĕтĕн çăвне организм çăмăллăнах йышăнать, вăл çăра çусене ирĕлтерме пулăшать, апат куçассине лайăхлатать, апат пыршăлăх стенки витĕр сăрхăнса кĕрессине чакарать. Çакна шута илсе ĕнтĕ диетологсем начарланас текенсене йĕтĕн çăвĕ ĕçме сĕнеççĕ.

Гастрит чухне ирсерен выç хырăмла 1 апат кашăкĕ йĕтĕн çăвĕ сыпса ĕмме сĕнеççĕ. Вăл хырăмлăхăн лăймака сийне хÿтĕлет, апат куçассине лайăхлатать. Мĕн те пулин çинипе вар хытсан каçхине çывăрас умĕн йогурта пĕр апат кашăкĕ çу хушса çимелле. ирхине çăмăллăнах тула тухатăр.

Халăх медицини шĕвĕрĕченрен хăтăлма ирхине тата каçхине 1 десерт кашăкĕ йĕтĕн çăвĕ ĕçме, ун хыççăнах тăвар сапнă хура çăкăра пĕр шăл ыхрапа çиме сĕнет.

Асăрханăр!

Вар-хырăм чирĕсем /çивĕч холецистит, варвитти, панкреатит, хырăмлăх язви/ пулсан йĕтĕн çăвĕ юрамасть. Çавăн пекех унпа поликистозпа, эндометритпа, амалăх фибромипе аптракансене, простатăн усал шыççи пуçланас хăрушлăх пур арçынсене усă курма сĕнмеççĕ.

Вăрри пирки

Ӳсен-тăран вăррине авалтанпах ылтăнпа танлаштарнă. Франци королĕ Аслă Карл унăн сиплĕх хăватне пысăка хурса хакланă май халăха унпа апатра усă курма хушса саккун кăларнă.

Йĕтĕнĕн пулса çитнĕ вăррисем хÿтĕлекен, çемçетекен, шыçнине ирттерекен витĕмлĕ лăймака нумай кăлараççĕ, çавăнпа вар-хырăм, сывлав çулĕсем чирлесен питĕ усăллă.

Çăвар, карланкă шыçсан йĕтĕн вăррин шĕвекĕпе чÿхеççĕ. 4 чей кашăкĕ вăрра 1 литр шыва ямалла, 10-15 минут вĕретмелле, унтан кастрюле хупса 1 сехете ăшă вырăна лартмалла. Хатĕр шĕвеке сăрăхтармалла мар, тутине лайăхлатма лимон сĕткенĕ хушмалла. Кунне 6-8 хут кашни икĕ сехетре çуршар стакан ĕçмелле. Витĕмĕ 2-3 эрнерен палăрма пуçлать.

Организма тасатма ирхи апата тутлă нимĕр хатĕрлемелле. Каçхине 2 апат кашăкĕ йĕтĕн вăррине вĕренĕ çур стакан шыва ярса лартмалла, ирхине теркăланă 1 пан улми тата 20 типĕ иçĕм хушмалла. Е ислетнĕ йĕтĕн вăррине çур стакан гранат сĕткенĕпе тата çур стакан кефирпа хутăштармалла.

Халăх сиплевçисем вĕри йĕтĕн вăрри тултарнă хутаçа ишиас, ревматизм чухне, шăл ыратсан сиенленнĕ тĕле хума сĕнеççĕ.

Илем кÿрет

Паллă ăсчах Плиний пирĕн эрăри 1 ĕмĕртех хăйĕн ĕçсенче Рим хĕрарăмĕсене пĕркеленчĕксемпе йĕтĕн çăвĕнчен тата вăкăр çăвĕнчен хатĕрленĕ кремпа усă курса кĕрешме сĕннĕ.

Çав тапхăртах çÿçе кăпăшкалатма парикмахерсем 1 чей кашăкĕ йĕтĕн вăррине 1 стакан шыва ярса 2 минут вĕретнĕ, çулăм çинчен илсен 2-3 сехет лартнă, сăрăхтарнă та çÿçе сĕрнĕ. Унтан тÿрех хутпа йăваланă. Кăпăшка кăтрасем чылайччен илем кÿнĕ. Йĕтĕн çÿçĕн сывă тĕсне тавăрать, йăлтăртатакан тăвать. Çÿç тымарне ăшă йĕтĕн çăвĕ сĕрмелле те полиэтилен калпак е хутаç тăхăнмалла, ал шăллипе чĕркемелле. 2 сехетрен эмел курăкĕн чечекĕ, шĕпĕн курăкĕ, вĕлтрен ярса вĕретнĕ шĕвекпе çурмалла хутăштарнă ăшă шывпа çуса тасатмалла.

Ир-каç пите йĕтĕн шывĕпе çуни усăллă. Ӳт типĕ, ватăлма пуçланă тăк тутлăхлă маска аван. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ йĕтĕн вăррине, 1 апат кашăкĕ пыла, 1 апат кашăкĕ типĕ сĕте 2 апат кашăкĕ шывпа хутăштармалла. Маскăна пите 20 минута сĕрмелле, унтан ăшă шывпа çумалла.

Паха вăрри мăйăн ватлăх паллисене пытарма та пулăшать. 2 апат кашăкĕ вăрра тин вĕренĕ çур стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче çăра кĕсел пуличчен пиçĕхтермелле. Унтан ăшă кĕселе мăя сĕрмелле, пергамент хучĕпе, çиелтен тĕклĕ ал шăллипе чĕркемелле. 20-25 минутран маскăна сивĕ шывпа çуса тасатмалла, ÿте нÿретекен крем сĕрмелле.

Хĕлле ÿте уйрăмах тимлĕ пăхмалла. Çемçетекен тулăхлă бальзам хатĕрлеме пулать. 3 лимонăн вĕтĕ теркăпа хырнă хуппине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса 5-6 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. 1-ер чей кашăкĕ пыл тата йĕтĕн çăвĕ, 3 лимон сĕткенĕ, 2-шер апат кашăкĕ çăра сĕтпе одеколон хушмалла.

Йĕтĕн çăвне авăртнă кофепе пĕр шайлашупа хутăштарсан кĕлеткене сăтăрмалли питĕ паха пилинг пулать. Вăл ÿт хутламĕсемпе кĕрешме витĕмлĕ пулăшать.

Стоматит

ÇĂВАРА ЧӲХЕНИ ВИТĔМЛĔ

Çăвар ăшĕ шыçнинчен сиплекен халăх рецепчĕ чылай. Акă вĕсенчен хăшĕ-пĕри. Сăмах май, хатĕрленĕ ăшă шĕвексемпе çăвара кун тăршшĕнче нумай хут чÿхемелле.

■ Çак шĕвексем паха: ăшă шыва çурмалла лимон е купăста, е кишĕр сĕткенĕсемпе; 2 пай ăшă шыва 1 пай хĕрен тымарĕн сĕткенĕпе; 2 чей кашăкĕ календула настойкине 1 стакан ăшă шывпа хутăштармалла.

■ Пĕр виçепе хĕрлĕхен курăкĕ /кипрей, иван-чай/, шатра кĕпçи /лапчатка серебристая/, пĕтнĕк /мята перечная/ илсе хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 2 стакан шыва ярса 2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Ăшă шĕвекпе çăвара чÿхемелле.

■ 30 грамм шатра курăкĕ, 30 грамм юман хуппи, 30 грамм хупах /лопух большой/ тымарĕ, 10 грамм кăтра пуç /гравилат городской/ тымарĕ кирлĕ. 1 апат кашăкĕ пухха 1 стакан шыва ярса 10 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла, малтанхи виçине ситерме вĕренĕ шыв хушмалла. Çăвара чÿхеме усă курмалла.

■ 30 грамм шур тăрăллă хыт курăк /тысячелистник/, 30 грамм чăрăш тăрри /хвощ полевой/, 30 грамм хура армути /чернобыльник/, 30 грамм шурă хăва /ива белая/ хуппи кирлĕ. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса 2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Ăшă шĕвекпе çăвара чÿхемелле.

■ Гингивит, стоматит аптратнă чухне çăварăн шыçнă лăймака сийĕ çине кунне 3-4 хут 15-20 минута каланхоэн чĕрĕ сĕткенĕнче йĕпетнĕ мамăк хумалла.

Уяв сĕтелĕ

ПАН УЛМИ ТУЛТАРНĂ ХУР

Хур тушкине сивĕ шывпа çумалла, типĕтмелле, тăварпа тата пăрăçпа сăтăрмалла. Хытă йÿçĕрех пан улмисене тăваштар пай туса вакламалла, хур ăшне тултармалла. Унтан хырăм тирне çирĕп çиппе çĕлемелле. Хура противень çине çурăмĕпе хумалла. Тин вĕренĕ 1 стакан шыв ямалла.

250 градус таран вĕрилентернĕ духовкăра хура 15-20 минут пĕçермелле. Унтан çулăма 180 градус хăварса тата 1,5-2 сехет лартмалла. Хура ирĕлнĕ çăвĕпе сапсах тăмалла. Пиçсе çитиччен 20 минут маларах хур тавра çурмалла каснă пан улмисем хумалла.

ГРАНАТ ХУШНĂ ЧĂХ АПАЧĔ

1 чăх, 1 сухан, 0,5 стакан гранат сĕткенĕ, 1 гранат, 0,5 стакан шурă иçĕм эрехĕ, çăнăх, олива çăвĕ кирлĕ.

Чăхха вакламалла, çăнăх çинче йăваламалла. Сарлака кастрюле 3 апат кашăкĕ олива çăвĕ ярса вĕрилентермелле, унта вакланă сухана ылтăн тĕслĕ пуличчен ăшаламалла. Вакланă чăхха хурса пăтратмалла. Çакăнтах гранат сĕткенĕпе эрех хушмалла, çулăм çине лартмалла. Шĕвек çурри таран хухсан çулăма хытă пĕчĕклетмелле, кастрюле хупăлчапа витсе çулăм çинче тата 45 минут лартмалла. Пиçнĕ апата гранат вăрри, кăшт тăвар хушса пăтратмалла. 5 минутран сĕтел çине лартса пама та юрать.

Сăнаса пăхма

УТНĂ ТĂРĂХ ПАЛĂРТАÇÇĔ

Çын мĕнле утнине сăнаса вунă тĕрлĕ чире палăртма пулать теççĕ. Вĕсене асăнса тухар-ха.

1. Хул пуççисене кăкăрпа хырăма хÿтĕленĕ евĕр малалла усса, пуçа кăштах туртарах кĕртсе утни тата алăсене хырăм çинче хĕреслентерсе тытас йăла пурри – вар-хырăм чирĕсен палли.

2. Тăнă е ларнă чухне пĕр вырăнта ялан хускалакан çыннăн çурăмĕ сывă мар: остеохондроз е шăмă сыпписен пÿсĕрĕ аптратаççĕ.

3. Утнă чухне пуçне хускатмасăр пыракан, айккинелле пĕтĕм кĕлеткипе çаврăнакан çыннăн мăй остеохондрозĕ. Унăн пичĕ те шуранка, пуçĕ хытă ыратать, мигрень тертлентерет. Енчен те çак паллăсемпе пĕрлех пуçне кăштах айккинелле авнă пулсан – мăй мышцисем шыçнă /миозит/.

4. Урасене чĕр куççире сахалрах хуçлатма тăрăшса вĕттĕн утни, ларса тăма йывăр пулни – сыпăсем аптратнин /артроз, артрит/ палли.

5. Кĕлеткине ытла тÿрĕ тытакан, çурăма хуçлатмасăр пĕшкĕнекен çыннăн Бехтерев чирĕ пулма пултарать.

6. Ялан тĕрев шыранă пек асăрханса юн пусăмĕ ÿснипе, вĕтĕ юн тымарĕсен дистонийĕпе аптранине пула пуç çаврăнакансем утаççĕ.

7. Урасене сĕтĕрсе, хул пуççисене, пуçа усса утни – депресси палли.

8. Вĕткеленсе утни, лăпкă вăхăтра та алăсемпе ытлашши сулкалашса калаçни – невроз, психопати палли.

9. Инсульт тÿссе ирттернĕ çын пĕр еннелле тайăнса, аллине кĕлетке çумне çыпăçтарса, урине айккинелле ярса утать.

10. Вĕри кăмрăк тăрăх утнă пек сиккелесе пыни – подагра е полиартрит палли.

Халăх медицини

ШĂЛАН ÇЫРЛИПЕ ХĔРЛĔ ПИЛЕШ

❖ Ăс-тăн çивĕчлĕхне лайăхлатма, юн тымарĕсене тасатма типĕтнĕ хĕрлĕ пилешпе шăлан çырлине çурмалла илмелле, кофе арманĕпе авăртмалла. Çак çăнăха тĕксĕм кĕленче савăта ярса çăтă хупăлчапа питĕрмелле. Ырă шăршăллăскерне кашни кун тин вĕренĕ 1 стакан шыва 1 чей кашăкĕ ярса чей вырăнне ĕçмелле.

❖ Ыйхă вĕçни аптратсан 2 апат кашăкĕ укроп вăррине 0,5 литр хĕрлĕ иçĕм çырли эрехне ямалла, вăйсăр çулăм çинче 15 минут вĕретмелле. Çăтă хупнă савăтра сивĕничченех лартнă хыççăн кĕленчене сăрăхтармалла. Ĕçлесе ывăннă е стресс хыççăн сывăрса каяймасан выртас умĕн 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

❖ Вăрах пиелонефритран сипленме пĕр виçепе ылтăн хулă /золотарник/, хура çырла /черника/, упа çырли /толокнянка/, хурăн çулçи илсе хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 3 минут пиçĕхтермелле, илсен çур сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Шĕвеке пĕр кунра пĕчĕккĕн ĕçсе ямалла.

Сывлăх
51 (765) №, 2013, раштав (декабрь), 26

Халап тата чăнлăх

ЛИМОН ШĂЛА АРКАТАТЬ ТЕÇÇĔ...

Кашнинех хумхантаракан çак ыйтусене аслă квалификаци категориллĕ стоматолог Е. Кудевалова хуравлать.

1. Шăл çинче шурă, сăрă пăнчăсем курăнма пуçлани пулă тата ешĕл çинипе çыхăннă теççĕ.

Чăннипе. Пулăри, шпинатри фосфорпа кали шăлшăн питĕ усăллă. Паллах, вĕсенче фтор та пур-ха. Анчах пулăпа ешĕл çинипех çак элемент организмра кирлинчен ытлашши пухăнаймĕ.

Фторлă шăл пастипе усă курсан шăл пăнчăланма пултарать. Тăваттă тултарман ачасем пастăна ялан çăтсан та çакăн пекки тĕл пулать. Çавăнпа ашшĕ-амăшĕн ачи шăл мĕнле тасатнине тимлĕ сăнамалла, ăна çитĕннисен пастипе усă курма памалла мар. Ачасен пастинче фтор çук е вăл виçĕ хут сахалрах.

Чылай чухне чăпар эмаль кариес пуçланнине систерет. Малтанлăха вăл шăлăн çӳлти сийĕнче кăна-ха, каярахпа шалалли тĕртĕме те сиенлет.

2. Шурă эмаль янкăр тĕслĕ апат-çимĕçе пула тăрук тĕксĕмленме пултарать теççĕ.

Чăннипе. Эмаль тĕсĕ улшăннин сăлтавĕ урăхла апат çиме тытăнни е япаласен ылмашăнăвĕ улшăнни пулма пултарать. Ытларах чухне пĕрремĕш тĕслĕх айăплă. Пылак газировка нумай ĕçсен е апатпа пĕрле соя соусĕ нумай çисен шăл çине тулакан çемçе сийре сăрăсем пухăнаççĕ. Вăл вара унăн тĕсне улăштарать, пĕрлех – шăлăнне те. Янкăр тĕслĕ çырласем те /тĕслĕхрен, хура çырла, кăвак хăмла çырли/ çакăн пек витĕм кӳреççĕ.

Енчен те пĕр енчи шăлсем кăна сараласçĕ пулсан ку чăмланипе çыхăннă. Шăлне сипленĕ е протез лартнă вăхăтра çын пĕр енĕпе çеç чăмлать. Тепĕр енне чăмлав йывăрлăхĕ лекменнипе шăлсем саралма пултараççĕ.

3. Ытла вĕри е ытла сивĕ апата пула шăл эмалĕ çуркаланать теççĕ.

Чăннипе. Çапла, кунта апат температури пысăк вырăн йышăнать. Пылак, йӳçĕ çимĕçсене питĕ килĕштерекенсем – хăрушлăх ушкăнĕнче. Сивĕ катлета вĕри чейпе сыпса çисен, паллах, шăл эмалĕ çуркаланать. Температура хăвăрт улшăнса тăни уйрăмах сиенлĕ витĕм кӳрет.

Эмаль çуркаланни ытти сăлтавпа та çыхăннă. Пĕрремĕшĕнчен, çулсем иртсе пынă май пĕтĕм организм пекех шăл та ватăлать. Иккĕмĕшĕнчен, кун пекки шăлсем хытă типсе кайнипе /тĕслĕхрен, аденоидсене е вăрах сунаса пула ялан сăмсапа сывланипе/ пулать. Тĕлĕкре шăл шатăртаттарсан эмаль çуркаланать. Çавăн пекех керамика протез та хирĕç шăл эмальне сиенлеме пултарать.

4. Хăш-пĕр апата пула шăл тунисем ыратаççĕ, юнăхаççĕ...

Чăннипе. Çапла, апатлану шăл тунисене вăйлах витĕм кӳме пултарать. Уйрăмах – шăла тĕрĕс мар, çителĕксĕр тасатсан тата чӳхесен. Сăлтавĕ кунта çыпăçакан çимĕçсем шăл çине апат ларса тулассине тата çăварта микроорганизмсем пухăнассине вăйлатаççĕ. Çак микроорганизмсем шăл тунин тĕртĕмĕсене вĕчĕрхентерекен, шыçтаракан япаласем кăлараççĕ. Хăвăр та пĕлетĕр ĕнтĕ, çыпăçакан çимĕçсенчен чылайăшĕ пылак.

5. Йӳçĕ нумай çини шăл вĕрипе сивве туяссине вăйлатать теççĕ.

Чăнлăх. Йӳçек ытлашши çини, чăн та, çакăн пек витĕм кӳрет. Хăшĕсем пĕр кунра пĕр лимона хуппипех çисе яма хăнăхнă. Вĕсен шăл эмалĕ çамрăклах сиенленет, вĕрипе сивве ытла та сисĕмлĕ. Пылак газировкăпа иртĕхнин витĕмĕ те çакăн пекех, вăл та эмале хытă сиенлет.

Хӳтлĕх

ХĂШНЕ ТЕ ПУЛИН СУЙЛАСА ИЛĔР

Грипп тапхăрĕнче чирлесрен хӳтĕленме тата сипленме халăх мелĕсемпе те усă курмалла. Рецепчĕ чылай, пĕрне – пĕр тĕрли, теприсене тепĕр тĕрли пулăшма пултарать. Вĕсенчен хăвăра юрăхлине суйласа илме тăрăшмалла. Сиплĕ хутăшсене маларах хатĕрлесен лайăх.

Прополис экстракчĕ. 150 грамм спирта 80 грамм прополис ямалла. Час-часах лăкаса 5 кун лартмалла та сăрăхтармалла. Пыр ыратсан çак шĕвеке гландăсене сĕрмелле, сунас чухне сăмса шăтăкĕсене кунне 3-4 хут 2-3 тумлам ямалла.

Вĕлтрен тымарне 100 грамм илсе вĕтетнĕ 20 грамм ыхрапа хутăштармалла, 0,6 литр шурă эрехе ямалла, тăтăшах лăкаса 1 эрне лартмалла, сăрăхтармалла. Шăнса чирленипе ыратакан сыпăсене сăтăрма усă курмалла.

Шăнса пăсăласран хӳтĕленме 1 чей кашăкĕ чапăр курăкне /чабрец/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, ăшă чĕркесе 4-6 сехет лартмалла, сăрăхтармалла, 1 апат кашăкĕ пыл хушмалла. Кунне 2 хут ăшăлла ĕçмелле.

Грипран сыхланма тата иммунитета çирĕплетме кунне виçĕ тумлам ылтăн тымар /родиола/ е женьшень шĕвекĕ ĕçмелле.

Чирлесен çак меслет витĕмлĕ. Типĕтнĕ е шăнтнă хура хурлăхан çырлине тин вĕренĕ шыва ярса пиçĕхтермелле. Кунне 4 стакан ĕçмелле. Çырли çук пулсан турачĕпе те усă курма юрать. Ăна вĕтетмелле, пĕр ывăç илсе 4 стакан вĕрекен шыва ямалла, çулăм çинчен илсен 4 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Икĕ каç çак шĕвеке ĕçсе çывăрма выртмалла.

Чир пуçламăшĕнче кунне 3-4 хут сухан пăсĕпе сывламалла. Çак процедурăсен хушшинче вĕтетнĕ ыхрана марльăпа чĕркесе сăмса шăтăкĕсене чикмелле. Ыхра сĕткенĕпе çăвара чӳхесе илмелле те çăтмалла. Сĕткене çапла хатĕрлемелле. Ыхран икĕ пуçне вĕтетмелле, 1 стакан шурă эрехе ярса лайăх пăтратмалла. Çак мелпе 3-4 кун сипленмелле.

Кашни кун 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ сухана 1 апат кашăкĕ хăймапа хутăштарса çимелле.

Армути шĕвекĕ паха. 15-20 грамм армутине çур литр шурă эрехе ярса пĕр талăкран кая мар лартмалла. Кунне 3 хут апатчен 15 минут маларах – 1-ер апат кашăкĕ, каçхине çывăрма выртас умĕн тата 1 апат кашăкĕ ĕçмелле.

Чага кăмпа сиплĕ. Типĕтнĕ чагăна шыва ярса 4 сехет ислетмелле, унтан теркăпа хырмалла. 5 пай вĕренĕ ăшă шыва хырнă 1 пай кăмпа ярса 2 талăк лартмалла, сăрăхтармалла. Апатчен çур сехет маларах пĕрер стакан ĕçмелле. Çак шĕвек шăнса пăсăлсан сипленипе пĕрлех шыçă чирĕсем аталанасран хӳтĕлет.

Асăрханăр

АЧАСЕМ ТАТА ПИРОТЕХНИКА

Уяв кунĕсенче пиротехникăпа тĕрĕс мар усă курнине пула аманакан, травмпункта лекекен ачасен шучĕ чакмасть. Çакна кашни çулхи статистика кăтартăвĕсем çирĕплетеççĕ. Ашшĕ-амăшĕн уйрăмах тимлĕ пулмалла, ачасене пиротехника тетте маррине ăнлантармалла.

■ Ачасене уяв фейерверкне хатĕрленес ĕçе хутшăнтарăр, усă курмалли йĕркене вĕрентĕр. Яваплăха хăнăхнă ачасем пиротехника хатĕрĕсене пула инкеке лекмĕç.

■ Пиротехникăпа фейерверка ятарлă лавккара тата пахалăхлине кăна туянмалла.

■ Пӳртре бенгали çуртине те çутма юрамасть, çакăн пек хатĕрсенчен чылайăшĕ çуннă чухне наркăмăшлă япаласем кăлараççĕ.

■ Хăватлă фейерверксене çуртсен çывăхĕнче тата çил вăйлă чухне яма юрамасть.

■ Салют вăхăтĕнче петардăсене шӳтлес тесе те çынсем е хăвăр еннелле пенĕ чухнехи пек çавăрмалла мар.

ЙĂЛТАХ – ШĂЛ ПАСТИПЕ

Герпес. Каçхине çывăрма выртас умĕн тутари герпес кĕсенне хулăн сийпе шăл пасти сĕрмелле. Вăл типсе хытать. Ун айĕнче чĕпĕтни, ыратни иртет, кĕсенсем тухма чарăнаççĕ.

Пӳрлешке. Çĕрлене хирĕç пӳрлешкесене шăл пасти сĕрмелле. Ир енне вĕсем типеççĕ. Паста шурă тĕсли, эмел курăкĕсен экстрактне хушса хатĕрлени пулмалла.

Пиçсе кайсан. Сиенленнĕ ӳте шăл пасти сĕрсен чĕпĕтни, ыратни хăвăрт иртет, хăмпăланмасть. Ыратни иртсен пастăна сивĕ шывпа çуса тасатмалла.

ХĂВАТЛĂ КВАС

Эмел шур курăкĕн /шалфей/ квасне çӳлти сывлав çулĕсем шыçсан, вар-хырăм, гипертони аптратсан, организма пĕтĕмĕшле çирĕплетме ĕçеççĕ.

3 литр кĕрекен кĕленче савăта вĕресе сивĕннĕ шыв ямалла, 1 стакан сахăр, 1 апат кашăкĕ хăйма, асăрханса, васкамасăр 1 стакан пыл хушмалла, лайăх пăтратмалла. 2 апат кашăкĕ типĕ эмел шур курăкне тата пĕчĕк шунгит чулне /аптекăра сутаççĕ/ марльăпа чĕркесе çыхмалла та савăтри хутăша ямалла. Виçĕ сий марльăпа витмелле, резинкăпа çирĕплетмелле, тĕттĕм вырăна икĕ эрнене лартмалла.

Сиплĕ кваса кунне 1-2 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер стакан ĕçмелле. Квас паха хăватне виçĕ уйăх таран çухатмасть.

МАНДАРИН СИПЛЕТ

Ӳслĕкрен сипленме мандарина супăньпе çумалла, хуппине сӳсе илмелле те батарея çинче типĕтмелле. 1 пай хуппа 10 пай шыва ярса вĕретмелле, сивĕнсен сăрăхтармалла. Ӳслĕке çемçетме кунне 2-3 хут чĕрĕкшер стакан ĕçмелле.

Ӳпкесене лăймакаран тасатма ирсерен выç хырăмла 1 стакан тин юхтарнă мандарин сĕткенĕ ĕçмелле. Иммунитета çирĕплетме вĕтетнĕ 2 апат кашăкĕ мандарин хуппине 250 миллилитр шурă эрехе ярса пĕр эрне лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 20 минут маларах 20-25-шер тумлам ĕçмелле.

ЙĂЛТАХ – ШĂЛ ПАСТИПЕ

Герпес. Каçхине çывăрма выртас умĕн тутари герпес кĕсенне хулăн сийпе шăл пасти сĕрмелле. Вăл типсе хытать. Ун айĕнче чĕпĕтни, ыратни иртет, кĕсенсем тухма чарăнаççĕ.

Пӳрлешке. Çĕрлене хирĕç пӳрлешкесене шăл пасти сĕрмелле. Ир енне вĕсем типеççĕ. Паста шурă тĕсли, эмел курăкĕсен экстрактне хушса хатĕрлени пулмалла.

Пиçсе кайсан. Сиенленнĕ ӳте шăл пасти сĕрсен чĕпĕтни, ыратни хăвăрт иртет, хăмпăланмасть. Ыратни иртсен пастăна сивĕ шывпа çуса тасатмалла.

Реклама тата пĕлтерӳсем

УСЛУГИ

32.Акция «Счастилвый день» до 31.12.13 г. /воскресенье, понедельник/. Лечение алкоголизма, табакокурения, анализы – с 8 до 19 ч., сб., воскр. с 8 до 13 ч. А.: Чеб., пр. Ленина, 56. Подробности по **т. 552733.** Лиц. ЛО 2101000408 МЗ СР РФ. *Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

93.Известный Чебоксарский экстрасенс, маг, хиромант, астролог решает любые жизненные **проблемы.** Т. 89063856628.

КУПЛЮ

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

587.Коров, бычков и лошадей. Т. 89030659909.

ПРОДАЮ

4.Пластиковые ОКНА. Низкие цены. Рассрочка. Замер. Доставка. Без вых. Т. 89875766562.

7.Кирпич – разный, **песок, гравмассу,** цемент. Т. 89276678378.

37.Гравмассу, песок, **щебень**. **Доставка.** Т. 8-906-135-52-41.

52.Пластиковые ОКНА, железные **ДВЕРИ.** Замер, доставка – бесплатно. Без выходных. Т.: 8-917-652-96-94, 8-927-667-95-88.

110.ОКНА пластиковые, стальные **ДВЕРИ.** Замер, доставка – бесплатно. Скидки. Т. 89278404225.

117. ОКНА ЧУВАШИИ: пластиковые **окна,** железные **двери.** Замер. Монтаж. Скидки. Т. 89050281182.

181.Пластиковые ОКНА. Низкие цены. Найдёте дешевле – уступим. Без вых. Т. 89625989686.

227.Пластиковые ОКНА. Стальные ДВЕРИ. Замер. Доставка – бесплатно. Без вых. Т. 89875754704.

250.ОКНА пластиковые, железные ДВЕРИ. Реально низкие цены. Гарантия. Т. 89871267170.

874.Блоки керамзитобетонные вибропрессованные, пропаренные. Дёшево. **Т. 8-937-386-66-29.**

КĂРЛАЧ — ЯНВАРЬ

ТН		6	13	20	27		ПН
ЫТ		7	14	21	28		ВТ
ЮН	1	8	15	22	29		СР
КҪ	2	9	16	23	30		ЧТ
ЭР	3	10	17	24	31		ПТ
ШМ	4	11	18	25			СБ
ВР	5	12	19	26			ВС

НАРĂС — ФЕВРАЛЬ

ТН		3	10	17	24	ПН
ЫТ		4	11	18	25	ВТ
ЮН		5	12	19	26	СР
КҪ		6	13	20	27	ЧТ
ЭР		7	14	21	28	ПТ
ШМ	1	8	15	22		СБ
ВР	2	9	16	23		ВС

ПУШ — МАРТ

ТН		3	10	17	24	31	ПН
ЫТ		4	11	18	25		ВТ
ЮН		5	12	19	26		СР
КҪ		6	13	20	27		ЧТ
ЭР		7	14	21	28		ПТ
ШМ	1	8	15	22	29		СБ
ВР	2	9	16	23	30		ВС

АКА — АПРЕЛЬ

ТН		7	14	21	28	ПН
ЫТ	1	8	15	22	29	ВТ
ЮН	2	9	16	23	30	СР
КҪ	3	10	17	24		ЧТ
ЭР	4	11	18	25		ПТ
ШМ	5	12	19	26		СБ
ВР	6	13	20	27		ВС

ҪУ — МАЙ

ТН		5	12	19	26	ПН
ЫТ		6	13	20	27	ВТ
ЮН		7	14	21	28	СР
КҪ	1	8	15	22	29	ЧТ
ЭР	2	9	16	23	30	ПТ
ШМ	3	10	17	24	31	СБ
ВР	4	11	18	25		ВС

ҪĔРТМЕ — ИЮНЬ

ТН		2	9	16	23	30	ПН
ЫТ		3	10	17	24		ВТ
ЮН		4	11	18	25		СР
КҪ		5	12	19	26		ЧТ
ЭР		6	13	20	27		ПТ
ШМ		7	14	21	28		СБ
ВР	1	8	15	22	29		ВС

УТĂ — ИЮЛЬ

ТН		7	14	21	28	ПН
ЫТ	1	8	15	22	29	ВТ
ЮН	2	9	16	23	30	СР
КҪ	3	10	17	24	31	ЧТ
ЭР	4	11	18	25		ПТ
ШМ	5	12	19	26		СБ
ВР	6	13	20	27		ВС

ҪУРЛА — АВГУСТ

ТН		4	11	18	25	ПН
ЫТ		5	12	19	26	ВТ
ЮН		6	13	20	27	СР
КҪ		7	14	21	28	ЧТ
ЭР	1	8	15	22	29	ПТ
ШМ	2	9	16	23	30	СБ
ВР	3	10	17	24	31	ВС

АВĂН — СЕНТЯБРЬ

ТН	1	8	15	22	29	ПН
ЫТ	2	9	16	23	30	ВТ
ЮН	3	10	17	24		СР
КҪ	4	11	18	25		ЧТ
ЭР	5	12	19	26		ПТ
ШМ	6	13	20	27		СБ
ВР	7	14	21	28		ВС

ЮПА — ОКТЯБРЬ

ТН		6	13	20	27	ПН
ЫТ		7	14	21	28	ВТ
ЮН	1	8	15	22	29	СР
КҪ	2	9	16	23	30	ЧТ
ЭР	3	10	17	24	31	ПТ
ШМ	4	11	18	25		СБ
ВР	5	12	19	26		ВС

2014

ЧӲК — НОЯБРЬ

ТН		3	10	17	24	ПН
ЫТ		4	11	18	25	ВТ
ЮН		5	12	19	26	СР
КҪ		6	13	20	27	ЧТ
ЭР		7	14	21	28	ПТ
ШМ	1	8	15	22	29	СБ
ВР	2	9	16	23	30	ВС

РАШТАВ — ДЕКАБРЬ

ТН	1	8	15	22	29	ПН
ЫТ	2	9	16	23	30	ВТ
ЮН	3	10	17	24	31	СР
КҪ	4	11	18	25		ЧТ
ЭР	5	12	19	26		ПТ
ШМ	6	13	20	27		СБ
ВР	7	14	21	28		ВС

Хаҫатăн ҫитес номерĕ 2014 ҫулхи кăрлачăн 10-мĕшĕнче тухать.

«ХЫПАР»
Издательство ҫурчĕ" автономи учрежденийĕ

УЧРЕДИТЕЛЬ:
"ХЫПАР" ИЗДАТЕЛЬСТВО ҪУРЧĔ" АВТОНОМИ УЧРЕЖДЕНИЙĔ

Сывлăх

Ҫырăнмалли индекс: 11524

Директор-тĕп редактор А.П.ЛЕОНТЬЕВ
Редактор А.Х.ЛУКИЯНОВА

Хаҫата Федерацин ҫыхăну, информаци технологийĕсен тата массăллă коммуникацисен сферинчи надзор службинче /Роскомнадзор/ 26.04.2013 ҫ. ПИ ФС77-53798 №-пе регистрациленĕ.

РЕДАКЦИ АДРЕСĔ:
428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчĕ, 13, Пичет ҫурчĕ, III хут, "Сывлăх".
ЫЙТСА ПĔЛМЕЛЛИ ТЕЛЕФОНСЕМ: 56-03-04,56-00-67.
коммерци дирекцийĕ:
28-83-70,
56-20-07 – инспекторсем.
pop408@rambler.ru

Факс: /8352/ 28-83-70.
Электрон почти: hypar@mail.ru

Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 16 сехетре алă пуснă.
Хаҫата «Хыпар» Издательство ҫурчĕ» АУ техника центрĕнче калăпланă, «Ҫĕнĕ вăхăт» типографи» ОООра пичетленĕ. 428000, Шупашкар, Энгельс урамĕ, 14-29. Тел. 41-27-98.
Тираж 7170. Заказ С-2013/51.