

Паян «Рассей-спорт сёр-шыве» форум усаат

Шупашкар 2014

1906 сүлхү кәрләчән 21-мешчиче тухма тытанийа 1918 сүлхү нараң уйяччен төрлө ятпа тухна 1991 сүлхү сурлан 30-мешчиче "ХЫПАР" ятпа төрлө хут тухма пүсланы



СССР Аслы Канашэн Президиумы 1968 сүлхү пүш /март/ уйячэн 11-мешчиче "Хыпар" ятпа төрлө хут тухма "Хисеп Паллий" орденна наградалана

Чаваш халых хацаче

ХЫПАР



"ХЫПАР" никеслеви Н.В. Никольский (1878-1961)

202/26608/ №

Кёснерни кун, 2014, юпа (октябрь),

9

Хаке ирекле

www.hypar.ru

Аталан, չирәплен, Чаваш Ен!

Пилләкмәш форум "5" паллалых ирттөр



Сарыл архивбенчи сан ўйярк

ЦИТАТА

Юлашки չулсанче Чаваш Ен чаннипхе спорт регионе пулса таңе. Ахалтөн-им Рацей Федорацийи Президентчэе Владимир Путин Пётрм тёнчери 5-мешчиче спорт керменесем таңамне аталантарас енёне пурнашканакан ёссем пулшашац. Юлашки չулсанче Чаваш Ен спорт инфратынаме төрлө չал күсран 5 млрд ытла укса-тенк хывнә, 50 ытла объект тута тата исаса сёнетнэ. Пирэн республикара пурнашкан кашни виц-мешчышын спорту туслай. Халых իшшән хутшанакан спорт акционесем вай илсе пырасц, вәсем չынсане пысак хастарлых тата лайах кәмәл-түйәм күрец. Сәмахран, Шупашкар хулин күнчече ирттери "Сәлтәрпа перле - зарядкана" акции 28 пин չын хутшаннә, ёна Европа рекорчесен кәнекине көртн.

Чаваш Ен физкультура спорта аталантарас енёне чылай ёс пурнашланнине паллартмала. Күн չынчен пирэн республикана килекен хәнасем төрлө мар калан. Кашни районна хула спорт керменесеме мәйнәшланма пултары. Халых вәкәтре тәваккансем төрлө мар күрец, вәсем спорт шайне тата та

Чаваш Республикин Пүсләхе Михаил Игнатьев ЧР Патшалых Канашне яңа Җыруран.

Сүлжерек сёклөнме пулшашац. Чөр-шывыр төрлө

чи малтисен ретенче. Пётрм Рацейи չулап-хи ял спорт вайиисене пирэн республика ик

хут /2004, 2012/ իшшәннә, вәсемче 60 регионтан килнә 2500 ытла спортсмен ташаша. Спорт вайиисен пётрмләтвөне Чаваш Еннә пёрлештернә команди чылай турнирта мала тухса сёнтерүсөн ятне түвәнч. Сёр-сёр спортсмен իшшәнне пирэн ентешеме төсатруни сунталантара.

2003 չул хәвәрт утакансен Европа кубоке палларса юлчы. Төлөр пилек сүлтандыртчы 1968 сүлхү пирэн өзүнчүлүк төрлө көтесенчөн вәхтәнчө Шупашкара төнчен төрлө көтесенчөн вун-вун хане күлсө күрчө, ун чухы энри чаваш спортсменесен сёйтнёвәсемпе төсатруни сунталантара. Елена Николаева, Владимир Андреев, Татьяна Сибилева, Вера Соколова, Ирина Юманова тата ыттысым команда пухмачын медальсемпе пүнжалатрец. Массалла юмартусен иёргөлесси тө пирэншүннә ишләннә кече. Акә 2004 չулта "Нацисен көсө" юмартусен старт илч, төлөр չул Чаваш Ен Пётрм Рацейи "Иёлтөр иёр" юмартусен хутшамна пулсарлар. Пётрм тёнчери студентсен юмартавыннен тө айкинчы колмарлама. Пирэн хөсөм Алина Прокопьевна, Ирина Юманова, Антонина Савельева, Вера Соколова, Екатерина Краснова унтауда медальсемпе таңамна. Универсиада сүләм тө республика չынсанче сёнә ёмёт-шүхәннә сүтрапт.

Чылай չул каяяла парашют спортчыч чапа тухна пирэн ентеш Майя Костина чаваш халыхнә ятне түпнен сюти щеклене. Унан сёйтнёвәсеме хисеплесе-ши пёлтэр Шупашкарти аэропорту бөррөмеш хут парашютта сүкес енәп Европа чемпионач тата төнче кубоке ирттә. Амартусен 19 չөр-шывран 150 спортсмен вай вицәр. Кәсалхы сүл вара ветерансенчен төслөх илме сёнә: "Спартак" стадион Рацейи пенсионересен пёррөмеш спартакиадын իшшәннә. Сочире иртнә Олимпийисене тө пирэн չөр-шывран пурнашкансан асече юл. Чаваш Ен тө сак пуламан пирэн пайе пулса таңе. Олимпийисен пёлтэр эстафети республикари кашни ынна хавалантарч, спортсменсем пек сёнә сёйтнёсем тума, сөнчөрү патне талпамын вай-хал хүшүр.

Чаваш Республикин спорты сёйтнёвәсемпе ёсесене Мускавра та лайах пёлтэр. 2012 չуллык күтәртусен тэрләр пирэн республика Рацейи смотр-конкурса иккемеш вырын իшшәннә, "Рассей регион" номинациина премие түвәрпә, 2013 չулта та парнесер юлмарлама.

Андрей МИХАЙЛОВ

Саламлатпär

Чаваш Республикин Пүсләхе 2014 сүлхү юпа үйячэн 7-мешчичи 132-мешчичи килешүллән ёсри сүтнёсемшән тата общество ёс-хөләнни хастарлажшан Шупашкар хулини "Право иёри" общество фончын председательне, Чаваш Республикин Общество палатин членне Александр Ильич ДЕЛЬМАНА ЧАВАШ РЕСПУБЛИКИН ХИСЕП ГРАМОТИПЕ наградалан.



625 ВОЛОНТЕР ёссе хатэр

"Рассей - спорт сёр-шыве" Пётрм тёнчери форум ёссе волонтерсем хастар хутшамнассе. Вёсеме пурне тө аккредитацияланы, яттарлай тумсемпе тибәс-тернөр.



Волонтерсем төрлө обьектра ёлчесе. Пёлтэрм ханасене аэропорт-траекториесе иләс, асатаса ярәп. Төприсем Спорт форумне хутшамакансене шута иләс, вицәмешсем масшләлә информација бирдесен ёсченесене пулшаш, VIP-ханасене ертесе сүрбәс. Пичет продукцияне вәлесе, экспурусиме юркелеме юрыйрән сүнисене юрйар. Җавән пекех вәсем курав мероприятийесенче тө, асталых сөхөмешсөн пулшаш күрәц. Аса итеретпәр: пысак сак мароприятия ёссе хутшамна 625 ыншада (Чаваш Енри аслы шуклуме техникумсөнне вәреникенсем) сүйләссе илән. Вёсемене пухса яттарлай канашшу та, вәрөнү тө ирттернән. Вёсемене юрларахшән ёнерхе ёссе пикенн.

Р.ИВАНОВА.

Калемчесен тө канашламалли, сүтсе явмалли тур

Дагомыса "Пётрм Рацей-2014" XVIII фестиваль иртнә. Рацей журналистчесен союзэ үзүләләкәр төрлөркем төлө мероприятие тибәс-тернөр.



Форумра "Журналистика - вай мисси" конференции иртнә. Унай ёссе ёчахсем, политиксем, культура ёсченесем, регионен ертүсисем, министрсем, журналистсем хутшамна. Ларура масшләлә информации хатердесен пёлтэрләшшөн вырын, паянхи общества "шанаш формулана" юркелесси пирки калнаш. Җавән пекех фестиваль программиле килешүллән төл пулусем, "сәвра сөтлөпсөм", лекцирем, район-хула хасачечесемшән пёлтэрләшшөн темәсемпе практикум сөнчесен. Вёсеме экспертсем - теоретиксемпе практиксем - ертесе пынә. Пуххинен төрлө куравла, кәнекесен хәтгавәпе, он-лайн режими сёйнә проектсемпе паллашма май пулн. Концерт заленче кәсалхы чи лайән илемләм фильмсөннөн күтәртнә, вёсеме юкерекенсемпе төл пулусем юркелен. Асәннә фестиwalда Рацей журналистчесен члене, Чаваш Енри Этносен хүшинин журналистика гильдийен председателә Светлана Кузнецова (Канаш хули) хутшамна. "Регионсем кунта пысак, туслай команды, пәрлешек тумпа, хитре стендсеме, харләр хайтаплама паллаштарак презентацияләмеше хутшамна пите күлләр. Чаваш Енри ётештәмпе Елена Зайцева ятсталых сөхөмешсемпе төл редактор күнсөнне хаваслаш хутшама", - пёлтэрнә Светлана Юрьевна.

А.ГРОМОВА.

Амартусенчен - сүтнүп

Айыгая Республикин Пётрм тёнчери "Каеказ тур" пёлрөмеш велочу-тур иртнә.



Молдави, Австрия, Беларусь, Украина тата Рацей спортсменесем пилек кун вай виснә. Турнир вайтәт-түнчесе Айыгая сүләсемпсөн 570 километр чупса тухнә. Юлашки тапхарта (пилекшүн кун) велосипедсәм сәртсүнне хапарасын 10 километр дистанцире тупшанна. Сак юмартуса пирэн енте Дмитрий Игнатьев мага тухнә. Чаваш Ен спортынен финиш 18:21,63 минута вәслесе чи лайах күтәртүп палларн. Велочулу пёлтэрләтвөнне вай-шывран իшшәннә.

Җаккунсөнчөн Шупашкар Олимп резервөнен 7-меш спортын шулкапе асталыха туптака хәрсем Сочире иртнә сёйр-шыв кубокчесен медальсемпе таңамна. РФ спорт мастере Ольга Терентьева юрармасен турнирнән "бронзана" түвәнч, Татьяна Кузнецова сәмәрә велосипедистка иккөн "үлтән" сёнсөн илән. Унай туссеме Марина Семеновна Яна Казакова пъедесталан вицәмеш картлашы җине хәрпн.

А.МИХАЙЛОВ.

• → 3 стр. "Спорт" кәларәм



Санталак синчен

Паян ушланса таракан пёлтэрләт җаныбайкәл пулать. Җил кәнәтәр-хөвөл анәсөнчен 4 метр хәвәртләхпа вәрет. Сывлаш температури кәнтәрләр 7, сёйр 7 градус јаша. Атмосфера пүсәм 761 мм, сывлышри нүрәк 56 процент.

Кун таршш 10 сехет тө 56 минут.

Җыран әмәр санталак пулать, каштаса сүмәр сәвәт. Сил кәнәтәр-хөвөл анәсөнчен 3 метр хәвәртләхпа вәрет. Сывлаш температури кәнтәрләр 8, сёйр 7 градус јаша. Атмосфера пүсәм 756 мм, сывлышри нүрәк 57 процент.

Кун таршш 10 сехет тө 52 минут.



Питек меллә. Преподавательсемпе студентсеме тө кирләвәл. Библиотекасыннен тө паха. – Ең ёссе хаваш спортчыч чапа тухна пирэн ентеш. Майя Костина чаваш халыхнә ятне түпнен сюти щеклене. Унан сёйтнёвәсеме хисеплесе-ши пёлтэр Шупашкарти аэропорту бөррөмеш хут парашютта сүкес енәп Европа чемпионач тата төнче кубоке ирттә. Амартусен 19 չөр-шывран 150 спортсмен вай вицәр. Кәсалхы сүл вара ветерансенчен төслөх илме сёнә: "Спартак" стадион Рацейи пенсионересен пёррөмеш спартакиадын իшшәннә. Сочире иртнә Олимпийисене тө пирэн չөр-шывран пурнашкансан асече юл. Чаваш Ен тө сак пуламан пирэн пайе пулса таңе. Олимпийисен пёлтэр эстафети республикари кашни ынна хавалантарч, спортсменсем пек сёнә сёйтнёсем тума, сөнчөрү патне талпамын вай-хал хүшүр.

Питек меллә. Преподавательсемпе студентсеме тө кирләвәл. Библиотекасыннен тө паха. – Ең ёссе хаваш спортчыч чапа тухна пирэн ентеш. Майя Костина чаваш халыхнә ятне түпнен сюти щеклене. Унан сёйтнёвәсеме хисеплесе-ши пёлтэр Шупашкарти аэропорту бөррөмеш хут парашютта сүкес енәп Европа чемпионач тата төнче кубоке ирттә. Амартусен 19 չөр-шывран 150 спортсмен вай вицәр. Кәсалхы сүл вара ветерансенчен төслөх илме сёнә: "Спартак" стадион Рацейи пенсионересен пёррөмеш спартакиадын իшшәннә. Сочире иртнә Олимпийисене тө пирэн չөр-шывран пурнашкансан асече юл. Чаваш Ен тө сак пуламан пирэн пайе пулса таңе. Олимпийисен пёлтэр эстафети республикари кашни ынна хавалантарч, спортсменсем пек сёнә сёйтнёсем тума, сөнчөрү патне талпамын вай-хал хүшүр.

Андрей МИХАЙЛОВ.

Геннадий ВЕРБЛЮДОВ сан ўйерчеке

ХЫПАР

ХАМАР ТАРХРИ ЎСЕН - ТАРАН

Шурă-шурă хурăн

• Ийвэр чире пулла вырăн синчен тăрăмасар выртакансен ўчë шăтать. Компрес тумашкăн хурăн кăчкин спиртта катерлени шёвеке пăс кураçсé /20 грамм хурăн кăчки, çур стакан 90% спирт илемлеле/. Компрес валил 1 виçe настокай, 30 виçe шыв кирл.

• Экзема чухне хурăн кăчкин шёвеке лайăх. 10 грамм типтëн чĕр тавара вĕри 1 стакан шыва ямалла, çур сехет вĕретмелле, сăрăхтармалла.

• Экзема канăçлăрантарсан, часах çапан тухса апратсан, ўт кăмпа

чирëсемпе сиенленсен кунне 1 хут хурăн сëткене 1 стакан ёсмелле. Экземăран хурăн сëткене çăвăнма та юрат.

• Хурăн çүпчи шёвеке пăс çиррëп-летмешкен усă кураçсé. Пĕр шывăç çүпча вĕрепен 1 литр шыва 2 сехетлëхе ямалла, çүпче чухекен шыва хушмалла.

• Падоронтоz, стоматит пулсан, шăл туни шыçсан çăвара хурăн кăчкин шёвеке чухесен аван. 10 грамм типтëн чĕр тавара 1 стакан вĕри шыва ямалла, 15 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла.

Массаж тата унăн усăллă витëмĕ

• Çамкана массаж туни организма лăпкăлăх кăрет, шуăшсene пér тĕвве пухма пулăшать.

• Тăнлава массаж туни куç куравасине лайăхлатать.

• Куç харшине сăтăрkalани ўте канлăх кăрет, çакă куçсемиён уйрăмых усăллă.

• Пуça массаж тусан миме патне кислород ылтарах пыrsa тăма пулсан, вăй-хал ѿсет. Çүп вăйлă тăкансен та массаж тума сëнеççé. Пуça кашни кунах сăтăрмалла.

• Супа сëрсэн çүп сиррëпленет, типе çүп таткалмана, тăкăнма пăрахать.

АНСАТ МЕЛПЕ

Çамарта хуппи

Çамарта хуппи организма кальцине тивëстерет. Хими тăтăмĕпе вăл шăл, шăмăн тытăмне çыvăх. Унра пăхăр, фосфор, тимëр, марганец тата ўтти те пур.

Чăх çамартин хуппи он тăвакан органене япаласен ылмашьвне лайăхлатать, ал-урана хуçасран сыхлатать, ёнсăртран хуçсан шăмăсене хăвăртăн çылăнă пулăшать. Тăтëтн чăмартăн хуппин кашни кунхи виçи - 2-3 грамм, усă курма пусличен ана çăнăх пек пуличен вëттëмelle. 14-15 кун сипленмелле.

Ачасене ку «çăнăх» услам çупа, укроп вăррипе, эшëл çимëссе хутăштарса çитер-

мелле. Çапла майпа сиплесе вëсene, тëслëхрен, чĕрне кăшлăс япăх хăнăхуран пистерме пулать. Мëшнен тесен ку организма кальци çитменине çыхăннă, чĕрнене синче шурă пăнчăсем пулни та çакăн чинчене калат.

Çамарта хуппин паха енсем çинчен каласа пăттерме те çук. Kăkăp хëртсен akă халăх сиплевçисем çур чей кашăкăн çамартăн хуппи симе сëнеççé, исëм çырли эрехи кăштак хушсан вăртирене хăтăлма пулать. Уте ёнсăртран пëртнернипе хăмăл тухсан çамарта хуппин çăнăхне сиплени.

вырнаштарса пиçнë ўт çине хушмалла. Суран хăвăртăх ўт иlet.

Ача шăкăнне хутăштарна сарă тăм - пыл хурчă сăхнине.

Кантăр çăбëре хутăштарна тăм «пашалăвне» пेp-пेp чăмăртран пыrsa çăнăннипе ўт кăвакарсан, ал-урана сиктерсен вăрлиентерсе пăрăхсан, вăл çавна пулла атасина пусласан, пыс тăратсан укусна хутăштарни тăма ура тупăнсем çине хунă.

Шурă тăм - температурăна чакарма пулăшать, олифа хутăштарса марля çине

шурăнане тăмалла.

Çамарта хуппин паха енсем çинчен каласа пăттерме те çук. Kăkăp хëртсен akă халăх сиплевçисем çур чей кашăкăн çамартăн хуппи симе сëнеççé, исëм çырли эрехи кăштак хушсан вăртирене хăтăлма пулать. Уте ёнсăртран пëртнернипе хăмăл тухсан çамарта хуппин çăнăхне сиплени.

Авал пирен тăхăмсем кăkăp хëртсен, вархырăма йûçeklëх пухăнсан тăмпа усă курна. Ана малтанах шăрăн çанталăкra хëвĕл питтичне тăтăм. Касла пăхăр, фосфор, тимëр, марганец тата ўтти тăп.

Тăлăммелле, те, тифла !/ чирисене тă пулăшни вăл. Çынна кëтмен çëртених вăрлиентерсе пăрăхсан, вăл çавна пулла атасина пусласан, пыс тăратсан укусна хутăштарни тăма ура тупăнсем çине хунă.

Шурă тăм - температурăна чакарма пулăшать, олифа хутăштарса марля çине

шурăнане тăмалла.

Ачесене ку «çăнăх» услам çупа, укроп вăррипе, эшëл çимëссе хутăштарса çитер-

мелле. Çапла майпа сиплесе вëсene, тëслëхрен, чĕрне кăшлăс япăх хăнăхуран пистерме пулать. Мëшнен тесен ку организма кальци çитменине çыхăннă, чĕрнене синче шурă пăнчăсем пулни та çакăн чинчене калат.

Çамарта хуппин паха енсем çинчен каласа пăттерме те çук. Kăkăp хëртсен akă халăх сиплевçисем çур чей кашăкăн çамартăн хуппи симе сëнеççé, исëм çырли эрехи кăштак хушсан вăртирене хăтăлма пулать. Уте ёнсăртран пëртнернипе хăмăл тухсан çамарта хуппин çăнăхне сиплени.

«Эревет» фестивален ўп-

Чăнăхе пăттере

</