ХЫПАР

Сывлăх

1998 çулхи
пуш уйăхĕн
14-мĕшĕнче
тухма пуçланă

12+

33 (798) №, 2014, çурла /август/, 21

Хакĕ ирĕклĕ

Килти тухтăр

СУЛАШĂН ПАХА РЕЦЕПТСЕМ

Сула ытти органпа пĕрле иммунитета йĕркелес ĕçе хутшăнать. Вăл организмăн инфекци чирĕсенчен хӳтĕленес хăватне ӳстерекен антителасене туса кăларать. Сула шыççан тухтăр сĕнĕвĕсене пăхăнса сипленмелле. Çав вăхăтрах халăх мелĕсене те манмалла мар. Темиçе рецептпа паллаштаратпăр.

❖ Сив курăкĕн /цикорий/ 1 апат кашăкĕ тымарне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут икшер-виçшер сыпкăм ĕçмелле. Сиплев курсĕ – сывлăх лайăхланиччен.

❖ Пĕр виçепе шăнăр курăкĕн, кăшкар утин, вĕлтренĕн типĕ çулçисене илмелле, кофе арманĕпе авăртмалла. Кунне 3 хут чей кашăкĕн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ çак çăнăха вĕренĕ ăшă шывпа сыпса çимелле. Сывлăх лайăхланиччен сипленмелле.

❖ Шур тăрăллă хыт курăк чечекĕпе календула чечекне пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 4 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апат хыççăн çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – сывлăх лайăхланиччен.

❖ 1 апат кашăкĕ сив чир курăкне /репешок/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Пĕр кунра виçĕ сăтăрккăпа ĕçсе ямалла. Сывлăх лайăхланиччен сипленмелле.

❖ Саралнă хăяр вăррине типĕтмелле, çăнăх пуличчен вĕтетмелле. Апат умĕн çур чей кашăкĕ хăяр вăррин çăнăхне вĕренĕ ăшă шывпа сыпса çимелле. Сиплев курсĕ – 2 эрне.

Витĕмлĕ

ИРСЕРЕН Е КАÇСЕРЕН

Пуç миминчи юн çаврăнăшне лайăхлатма ирхине тата каçхине çак хусканусене тума сĕнетпĕр.

■ Пуçа майĕпен сылтăм хул пуççи патнелле пĕкмелле, унтан – малалла тата сулахай хул пуççи çинелле. 4-5 хут тумалла.

■ Пуçа 4-5 хут малалла пĕке-пĕке илмелле.

■ Пуçа сулахаялла-сылтăмалла 4-5 хут çавăрмалла.

■ Хул пуççисене çӳлелле 4-5 хут çĕклесе илмелле.

■ Хул пуççисене малалла пĕр-пĕрин патнелле тата хыçалалла 4 хут туртăнтармалла, çак вăхăтра çурăмпа кăкăра мăкăртса илмелле.

■ Хул пуççисене малаллахыçалалла 6 хут çавăрттармалла.

■ Урасене хускатмалла мар, хул пуççисене черетпе малалла ярса кĕлеткене çавăрмалла. 4 хут тумалла.

■ Урасене хускатмалла мар, хул пуççисене черетпе хыçалалла ямалла, кĕлеткене çавăрса хыçалти стенана курма тăрăшмалла. 4 хут тумалла.

■ Алăсен пӳрнисене хĕреслентерсе тытмалла, урасене хускатмалла мар. Кĕлеткене малтан хыçалалла сылтăмалла, унтан сулахаялла çавăрса çакăн пек пĕр вăхăт тытса тăмалла. 4 хут тумалла.

■ Кĕлеткене 4-5 хут икĕ айккинелле те авмалла.

■ Урасене хул пуççисен сарлакăшĕнче тытса, алăсене пилĕк çине хурса тăмалла. Кĕлеткене кашни еннелле 6-шар хут çавăрттармалла.

Гимнастика мăй остеохондрозĕнчен хӳтĕленме те пулăшать.

	кăнтăрла	çĕрле
21.08	+25	+15
22.08	+24	+16
23.08	+19	+18
24.08	+22	+12
25.08	+23	+12
26.08	+22	+14
27.08	+15	+14

ЧИ ЙЫВĂР ОРГАН

◆ Пĕверĕн вăтам виçи – 1,5 килограмм. Вăл пирĕн шалти органсенчен чи йывăрри шутланать.

◆ Çĕр çинче пурăнакан кашни виççĕмĕш çын сарамакпа чирлени паллă.

◆ Пĕр сехетре пĕвер хăй витĕр 100 литр юн кăларать.

◆ Хырăмри 8-10 эрнесенчи эмбрионăн пĕверĕ кĕлеткин çур виçипе танлашать.

◆ Пирĕн пĕвер 70 процент шывран тăрать.

◆ Талăкра 1 литра яхăн сехре /ват шĕвекĕ/ тухать.

◆ 80 килограмм таякан сывă арçын пĕверĕ кунне 80 грамм алкоголе ирĕлтерме пултарать. Сиенсĕр виçе – 2 хут сахалрах.

◆ Пĕвер чирлĕ чухне час-часах пыйтă ĕрчеме пултарать.

ЫРАТАКАН КĔЛЕ ÇИНЕ

Ура кĕлинче шăмă /шпора/ çитĕнсен çак сĕнӳсем шыçнине тата ыратнине ирттерме пулăшаççĕ. Анчах шăмă пачах çухалмасть, çавăнпа тухтăр патне кайса малаллахи сиплев мелĕсене палăртмалла.

◆ Ыратакан кĕле çине пыл сĕрнĕ купăста çулçи хумалла. Купăста шыçнине ирттерет, пыл ӳте çемçетет.

◆ 2-шер тӳме анальгинпа аспирина 2 процентлă 100 грамм йодпа хутăштармалла, пĕр талăк лартмалла. Çак хутăша чирлĕ вырăна сĕрмелле.

◆ Кĕлене пастăсăр шарик ручкăпа массаж тумалла. Унтан çурăм çине выртмалла та ура лапписене çӳлелле-аялалла, тулаллашалалла хускатмалла, тĕрлĕ еннелле çавăрттармалла.

◆ Хуппине тасатнă сухана çурмалла касмалла, вĕри шывра пиçĕхтерсе ура кĕли çумне тытмалла е унпа компресс хурса çĕр каçмалла.

◆ Çурмалла пылпа апат тăварне /тинĕс тăварĕ тата лайăхрах/ хутăштармалла. Çак хутăша вĕри шывра çемçетнĕ ура кĕлине сĕрмелле. Çиеле икĕ сий марля хумалла, полиэтиленпа чĕркемелле, чăлха тăхăнмалла. Ура кĕли айне ăшă грелка хумалла. Сиплев курсĕ – 10 кун.

Республикăн президент перинаталь центрĕнче анлă пĕлӳллĕ, опытлă специалистсем ĕçлеççĕ. Вĕсенчен пĕри – ультрасасă диагностикин уйрăмĕн заведующийĕ, аслă квалификаци категориллĕ тухтăр Людмила Майкова. Чăваш патшалăх университечĕн медицина факультетĕнчен 1991 çулта вĕренсе тухнă хыççăн Людмила Петровна акушерство тата гинекологи енĕпе интернатура пĕтернĕ, ультрасасă диагностикипе функционаллă диагностика мелĕсемпе професси шайĕнче ĕçлеме пĕлĕве ӳстернĕ. Паян та медицинăри çĕнĕлĕхсене сăнасах тăрать, вĕсемпе хăйсен уйрăмĕнче усă курма тăрăшать. Пултаруллă тухтăра коллективра хисеплеççĕ. Пациентсем те Людмила Петровнăн ĕçри ăсталăхне палăртса, пулăшнăшăн тав туса çĕнĕ ӳсĕмсем сунаççĕ.

ЯЛАН ТИПЕТ...

Çăвар типни мĕнле те пулин чир палли пулма пултарать. Сăлтавне пĕлме тухтăрпа канашласа комплекслă тĕрĕслев ирттермелле. Лару-тăрăва çăмăллатма тата хăш-пĕр сĕнĕве шута илни те пăсмасть.

Çăвар типет пулсан темиçе сыпкăм турăх, кефир е ряженка ĕçмелле.

Сахăр хушман леденец ĕмме е чăмлак чăмлама юрать.

Типнине шăнăр курăкĕнчен, пĕтнĕкрен, шур тăрăллă хыт курăк чечекĕнчен, календула чечекĕнчен пĕçернĕ чейсем ирттереççĕ.

Çак курăксенчен пĕрне 1 апат кашăкĕ илсе термосри тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 1 сехет лартмалла. Ăшă чейе кашни 2-3 сехетре чĕрĕкшер стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – типни иртиччен.

1 апат кашăкĕ хаяр утине /шалфей лекарственный/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Шĕвекпе çăвара кунне 2-3 хут чӳхемелле. Сывлăх лайăхланиччен сипленмелле.

Ытла пылак е тăварлă апат çимелле мар.

Çурла уйăхĕн 31-мĕшĕччен «Хыпар» Издательство çурчĕн хаçачĕсене 2015 çулăн I çурри валли республикăри почта уйрăмĕсенче йӳнĕрех хакпа çырăнтараççĕ. «Хыпар» – 732-66 тенкĕ, «Хыпар»-шăмат кун – 304-08 тенкĕ, «Сывлăх» – 205-02 тенкĕ.

Кирлĕ пулĕ

ӲТ ТĂРТАННИНЕ ИРТТЕРМЕ

Çулла ӳт тăртанасси час-часах пулать, тепĕр чухне эмел ĕçме те тивет. Анчах "хими" яланах усăллă мар. Диетологсем палăртнă тăрăх – çулла вĕсемсĕрех лару-тăрăва çăмăллатма юрать. Сăмах тĕрлĕ çимĕç пирки пырать.

Арпус

Çимĕçсен хушшинче вăл шăк чи вăйлă хăвалакан витĕмпе палăрса тăрать. Пӳре сывă мар çынсене уйрăмах усăллă.

Пуянлăхĕ – магнире. Çак элемент пӳрере чул пухăнасран хӳтĕлет, организмран ытлашши тăвара кăларать.

Пӳрене профилактика тĕллевĕпе лайăх арпуспа тасатни пурне те усăллă. Виçе – кунне 1-2 килограмм.

Асăрханăр: арпус шăк тухасси йывăрлансан, пӳрере пысăк чулсем пулсан, варвитти, колит чухне юрамасть.

Дыня

Шăк хăваланисĕр пусне вăл организма тасатакан, вăй-хал хушакан витĕмпе палăрса тăрать. Унра кремни пур. Гормонсен ĕçĕ пăсăлнине пула менструаци циклĕ улшăнсан пулăшать.

Виçе – кунне 2 касăк апатсен хушшинче.

Асăрханăр: дыня сахăр диабечĕпе чирлекенсене юрамасть, мĕншĕн тесен унра сахăр нумай. Гастритпа тата хырăмлăх язвипе аптрасан та çимелле мар. Сĕт çимĕçĕсемпе, алкогольпе пĕрле апат ирĕлессине пăсма пултарать.

Крыжовник

Çырлана япаласен ылмашăнăвĕ пăсăлсан, вăрах вар хытсан, гастроэнтероколит чухне çиме сĕнеççĕ. Крыжовникри пектинсем организмран тăварсене кăлараççĕ, çапла майпа шăк хăвалакан витĕм кӳреççĕ.

Асăрханăр: крыжовника сахăр диабечĕпе чирлесен çимелле мар.

Груша

Унпа та шăк хăвалама усă кураççĕ. Сиплĕ витĕмĕ чĕрĕ çимĕçпе сĕткенĕнче кăна мар, типĕтсен те, кĕселре те упранса юлать. Шăкпа арлăх тытăмĕн чирĕсемпе аптракан çынсене пулăшать.

Грушăра эфир çăвĕсем нумай, вĕсем шăк вăйлă хăвалакан витĕмпе палăрса тăраççĕ.

Шăк çулĕсен чул чирĕпе аптракансен кашни ир выç хырăмла пĕр груша çимелле тата сахăр хушман груша компочĕ ĕçмелле.

Шур çырли

Шур çырлин сĕткенĕ ӳт тăртаннипе кĕрешет, хĕрарăмсене шăк çулĕсен инфекцийĕсенчен сиплет. Кунне çур стакан сĕткен ĕçни çак чирсем вĕрĕлесрен хӳтĕлет.

Асăрханăр: шур çырли пĕвер чирлĕ пулсан, хырăмлăх сĕткенĕн йӳçеклĕхĕ пысăк чухнехи гастрит, кăкăр хĕртни, хырăмлăхпа вун ик пумăклă пыршă язви аптратсан юрамасть.

Чăту-хурав

ШĂНА КĂМПИНЕ ТИРКЕС МАР

Вăрмана кайсан шăна кăмпине наркăмăшлă тесе тапса сирпĕтетпĕр. Тĕрĕс мар тунине ăнланатăп-ха. Шăна кăмпи сиплевре пулăшнине час-часах илтетĕп. Анчах унпа хăçан тата мĕнле усă курмаллине пĕлместĕп. "Сывлăхра" темиçе рецепт пичетлесен аванччĕ.

В.ГРИГОРЬЕВА.
Етĕрне районĕ.

■ Шалкăм çапсан, ревматизм, радикулит, ишиас аптратсан шăна кăмпин шлепкине хăймапа çурмалла илсе çăрмалла. Хутăша ыратакан вырăна хумалла.

■ Шăна кăмпине целлофан хутаçпа сивĕтмĕше хумалла. 2 кунран вакласа кĕленче савăта ямалла, кăмпана 1 сантиметр хупламалăх шурă эрех хушмалла. 2 эрнене сивĕтмĕше лартмалла. Унтан сăрăхтармалла. Шĕвеке кашни кун ыратакан вырăнсене сăтăрмалла.

■ 2-3 шăна кăмпине вакламалла, тин вĕренĕ 2-3 литр шыва ямалла. Шĕвек кăштах сивĕнсен унта тăвар пухăннипе ыратакан ал-урана чиксе лармалла. Вăл компресс хума та лайăх.

■ Шыçă чирĕпе аптрасан шăна кăмпин пашалăвĕпе усă кураççĕ. 100 грамм хуртхăмăр карасне эмальленĕ савăта хурса вăйсăр çулăм çинче ирĕлтермелле, çулăм çинчен илмесĕрех 10 миллилитр шăна кăмпи настойки ярса лайăх пăтратмалла. Хутăш кăштах сивĕнсен унран пашалу хатĕрлесе ыратакан тĕле хумалла. Çиелтен ал шăллипе витмелле, çăм тутăрпа çыхмалла. Компреса 1,5-2 сехет тытмалла. Процедурăна кунне 2-3 хут тумалла.

Асăннă рецептра усă курмалли настойкăна çапла хатĕрлеççĕ. Хĕрлĕ чĕрĕ шăна кăмпин шлепкисене 3 литр кĕрекен кĕленче савăта çĕтă тултарса хупăлчапа витмелле. 1,5 уйăха тăпра ăшне 70 сантиметр тарăнăш чавса лартмалла. Нӳхрепе те лартма юрать. Унтан темиçе хут марля витĕр сăрăхтармалла та тăрăлма лартмалла. Тăрăлнă хыççăн тĕпĕнчине пăтратмасăр урăх савăта ямалла. 3 пай шĕвек пусне 1 пай спирт хушмалла.

Эмел аптека

ÇУРЛА УЙĂХĔНЧЕ ПУХМАЛЛА

Çурла уйăхĕнче сиплевре усă курмалли чылай ӳсентăрана пухса типĕтме пулать. Эмел курăкĕсене шоссе çулĕнчен аякра, типĕ, хĕвеллĕ çанталăкра, нимĕнпе те сенленменнисене пухмалла. Нӳрĕ çанталăкра татнисем хăмăрланаççĕ, кăмăскапа витĕнеççĕ, сиплĕхне çухатаççĕ.

Курăк-çулçа хĕвел лекмен çиллĕ вырăнта е лайăх усăлтарма май пур хуралтăра çӳхен сарса типĕтмелле. Унтан упрама картон курупкана е кĕленче савăта хумалла, çиеле курăк ятне тата ăна хăçан пухнине çырнă хут çыпăçтармалла. Типĕ тĕттĕм пӳлĕмре 2 çул упрама юрать.

Тымара ăшă духовкăра /вăхăт-вăхăтпа çулăмне сӳнтерсе/ типĕтмелле. Ăна та курупкара е банкăра курăк ятне тата хăçан пухнине палăртса упрамалла. Управ вăхăчĕ – 3-4 çул.

Çурла уйăхĕнче çак курăксене хатĕрлеççĕ.

Шатра курăкĕ

Шатра курăкне /пастушья сумка/ чечеке ларсан пухмалла. Хунавĕсене çĕтă мар çыхăсемпе çакса типĕтмелле.

Шурă армути

Шурă армутин /полынь горькая/ чечеклĕ çӳлти пайне хытнă тунисĕр татса илмелле. Шатра курăкĕ пекех типĕтмелле.

Шапа хупаххи

Шапа хупаххин /мать-и-мачеха/ çулçисене тунисенчен çыхмалла та çакса типĕтмелле.

Хĕрлĕхен курăкĕ

Хĕрлĕхен курăкĕн /иван-чай, кипрей узколистный/ çӳлти пайне пĕр-икĕ чечекĕ уçăлсан касса илмелле. Малтанхи курăксем пекех типĕтмелле.

Сиплĕ буквица

Чечеке ларнă хунавĕсене тымарĕ тĕлĕнчи çулçисемпе пĕрле татмалла. Вĕсене таса хут çине сарса çулхăнра типĕтмелле.

Чăрăш тăрри

Чăрăш тăррин /хвощ полевой/ симĕс хунавĕсене сарралма пуçличчен пухса типĕтмелле.

Сар çип ути

Сар çип утин /зверобой продырявленный/ чечеклĕ хунавĕсене хытнă тунисĕр касса пухмалла, сулхăнра типĕтмелле.

Матрӳшке

Матрӳшкен /душица/ чечеклĕ хунавĕсене хатĕрлемелле.

Лăсă

Чăрăш, хыр, шурă чăрăш лăссине çулталлăкĕпех пухма юрать. Таса хут çине сарса сулхăнра типĕтмелле.

Шăнăр курăкĕ

Шăнăр курăкĕн /подорожник большой/ çулçисене кĕске çаккисенчен çыхмалла та таса хут çине хурса сулхăнра типĕтмелле.

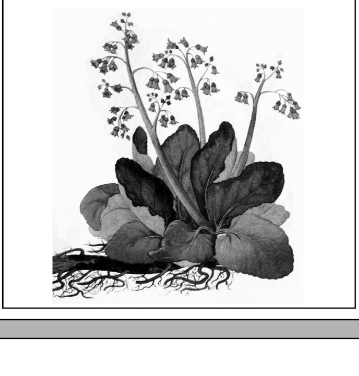
Хупах

Хупах /лопух большой/ çулçисене типĕтме кĕске çаккисенчен çыхмалла. Çамрăк ӳсен-тăранăн тымарне юпачӳк уйăхĕсенче чавса кăлармалла. Щеткăпа çумалла, вĕтĕрех вакламалла, духовкăра пĕчĕк çулăм çинче типĕтмелле.

Тачка бадан

Баданăн /бадан толстолистный/ хĕл каçнă типĕ çулçисене çуркунне пухаççĕ. Тымарне çурла уйăхĕнче чавса кăлармалла, çумалла, вакламалла. Духовкăра вăйсăр çулăм çинче типĕтмелле.

Шута илме: чечекĕсем пĕтĕмпех уçăлса çитнĕ ӳсентăрана пухмалла мар, мĕншĕн тесен типĕтнĕ чухне вăррисем пулса çитеççĕ те сиплĕхĕ çухалать.



НАСТУРЦИ – ЧЕЧЕКРЕ

■ Вăрах бронхит. Настурцин 1,5 апат кашăкĕ вĕтетнĕ çулçипе чечекне 1 стакан шурă эрехе ярса тĕттĕм вырăнта 2 эрне лартмалла. Чир вĕрĕлсен кунне 3 хут апат хыççăн 25-шер тумлам ĕçмелле.

■ Ӳпке шыççинчен /пневмони/ сиплеме настурцин 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те вăйсăр çулăм çинче 15 минут пиçĕхтерсе лартмалла. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 2-3-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

■ Атеросклерозран. 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ çулçа тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла, малтанхи виçине çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Кунне 3-4 хут апат умĕн 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

■ Гипертони аптратсан. 1 чей кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 5 минут лартмалла. Тутă кĕме пыл хушмалла. Чир вĕрĕлсен чей вырăнне ĕçмелле.

■ Чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсем. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ чечекпе çулçа тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те вăйсăр çулăм çинче 15-20 минут пиçĕхтермелле. Сăрăхтармалла, стакан тулмалăх вĕренĕ шыв хушмалла. Кунне 3 хут стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле.

■ Шăк çулĕсен чул чирĕнчен. Настурцин 1 апат кашăкĕ типĕ чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 20 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 2-3-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 20 кун.

■ Шăк хăмпи шыççан /цистит/. Вĕтетнĕ чĕрĕ курăкран сĕткен юхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер десерт кашăкĕ сываличченех ĕçмелле.

■ Артроз аптратать-и? Пĕр виçепе типĕтнĕ сарă кушак ури курăкне /бессмертник/, сар çип утине /зверобой/, чăрăш тăррине /хвощ полевой/, настурцие хутăштармалла. 1 чей кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, çĕр каçа лартмалла. Куллен çуршар стакан 21 кун ĕçмелле. Пĕр уйăх тăхтанă хыççăн тепĕр сиплев курсĕ иртермелле.

ÇĂВАРА ЧӲХЕМЕ

Шăл тунисен чирĕ пародонтоз пуçлансан хăвăртрах сипленмелле. Темиçе кашăк тинĕс тăварне кофе арманĕпе авăрталла. Икĕ банан хуппине типĕтмелле, çăнăх пуличчен вĕтетмелле. Унтан иккĕшне те пĕрле олива çăвĕпе шăл пасти пек хутăш пуличчен пăтратмалла.

Пастăна пӳрнепе шăл тунисене сĕрсе сăтăрмалла. Тӳрех сурса пăрахмалла мар, витĕмĕ пулма çăварта 10 минут тытмалла. Унтан çăвара шывпа чӳхемелле. Сиплĕ пастăпа кунне 2 хут – ирхине тата каçхине – усă курмалла.

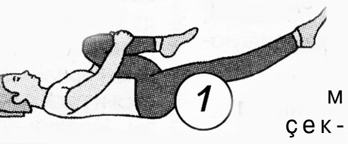
Хускану

ХĔРАРĂМСЕНЕ ПУЛĂШМА

Хĕрарăмсене час-часах тĕл пулакан амаксенчен /венăсем варикозла сарăлни, пуç ыратни, ӳт-пӳ ир енне тăртанни/ хӳтĕленме çак хăнăхтарусем пулăшаççĕ. Вĕсене ирхине те, каçхине те пурнăçлама юрать.

Варикоз

Урасене çемçетме, юн куçассине лайăхлатма /5-6 хут тумалла/. Çурăм çине выртмалла. Сылтăм урана тӳрлетсе кăшт çĕклемелле, сулахаййине чĕр куççире хуçлатса кăкăр патнелле туртăнтармалла. Унтан ăна майĕпен çӳлелле çĕклемелле, вăл урайне перпендикулярлă пултăр. Халĕ хусканăва урасене улăштарса тумалла /1, 1а ӳк./.

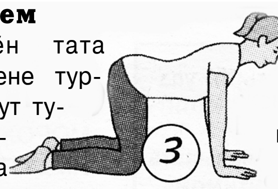


Тăртанни, мигрень

Мăя çемçетме, юн çаврăнăшне лайăхлатма /3-5 хут тумалла/. Урасене хĕреслентерсе лармалла. Сылтăм алла çӳлелле çĕклемелле, сулахаййине айккинелле тăсмалла. Сулахялла авăнмалла, çакăн пек тытăнса тăмалла. Тепĕр еннелле тумалла, каллех малтанхи пек лармалла. Унтан сулахай алла айккинелле ямалла, пуçа сылтăмалла пĕкмелле те ăна сылтăм алăпа тытмалла, хул пуççи патнелле çемçен туртмалла. Малтанхи пек майланса лармалла. Хусканăва тепĕр еннелле тумалла /2, 2а ӳк./.

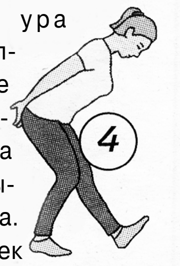
Çурăм

Çурăм шăммин мышцисене çемçетме /5-8 хут тумалла/. Тăват уран тăмалла, алăсемпе урайĕнчен тĕревленмелле, пуçа усмалла мар. Пилĕке май килнĕ таран аяларах авса çакăн пек темиçе çеккунт тытăнса тăмалла. Унтан çурăма çӳлелле авса темиçе çеккунт тытăнса тăмалла. Мышцăсене туртăнтарнă чухне сывласа кăлармалла – ку сиплĕх витĕмне вăйлатма пулăшать /3, 3а ӳк./.



Çыхăсем

Ура хырăмĕн тата çурăм мышцисене туртăнтарма /3-5 хут тумалла/. Сылтăм урана кăштах хуçлатмалла, сулахаййине ура пуçне çӳлелле çĕклесе малалла тăсмалла, кĕлеткене кăштах малалла ӳпĕнтермелле. Халĕ тĕрев ура çинелле "лармалла", алăсене çӳлелле тăсмалла. Çапла 2 çеккунт тытăнса тăмалла. Малтанхи пек майланса тăмалла та хусканăва урасене улăштарса тумалла /4, 4а ӳк./.



Ура валли

Ура тăртаннине ирттерме. Купарчасене тата пĕçĕсен мал енне туртăнтармалла /5-8 хут тумалла/. Урайне çурма шпагат туса лармалла: пĕр урана чĕр куççире хуçлатмалла, теприне хыçалалла тӳрĕ тăсмалла, пӳрнесене туртăнтармалла. Пĕр алăпа урайĕнчен тĕревленмелле, теприне ура кĕлине тытса çурăм патнелле туртмалла. Çурăма тӳрĕ тытмалла. Çакăн пек темиçе çеккунт тытăнса тăмалла. Унтан урасене тата алăсене улăштарса тумалла /5, 5а ӳк./.

Усăллă

ГРУША ТУРАЧĔ СИПЛЕТ

Дерматит, ӳтĕн кăмпа чирĕ аптăратсан. Грушăн 1 стакан çамрăк /чĕрĕ е типĕ/ çулçине тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 2-3 минут пĕçермелле. Сивĕтмелле те сиенленнĕ ӳт çине примочка хума усă курмалла.

Уретритран сиплеме. 2 апат кашăкĕ груша çулçине, 1 апат кашăкĕ шур тăрăллă хыт курăка, 1 апат кашăкĕ сысна курăкне хутăштармалла, тин вĕренĕ 3 стакан шыва ямалла, 2 сехет лартмалла. 3 сăтăрккăпа пĕр кунра ĕçсе ямалла. Чир паллисем çухаличченех сипленмелле.

Сыпăсенче тăвар пухăнсан. Эмальленĕ кастрюле грушăн 10-15 сантиметр тăршшĕ 2-3 туратне хумалла, çур литр шыв ямалла. Вăйсăр çулăм çинче 10-15 минут вĕретмелле. Шыва груша çулçипе пĕрле катăркас е пилеш, е хурлăхан çырли яма юрать. Шĕвеке пĕр кунра виçĕ сăтăрккăпа ĕçмелле. Сиплев курсĕ пĕр уйăхран кая мар.

Тест

АНЕМИ АПТРАТМАСТЬ-И?

Çак ыйтусене хуравлани анеми пуррипе çуккине палăртма пулăшĕ. "Çук" хурав – 0 балл, "çапла" хурав – 1 балл.

1. Хăвăрт ывăнатăр, хăнăхнă ĕçсене пурнăçласси те йывăрланчĕ.
2. Уçă сывлăшра сайра пулатăр.
3. Ĕç хастарлăхĕ тăрук чакса кайнине час-часах асăрхатăр.
4. Тимлĕх чакрĕ, шухăшсем сапаланчăк.
5. Çăмăллăнах шăнса пăсăлатăр.
6. Час-часах пуç çаврăнать, ыратать.
7. Нумай пăлханатăр, ыйхă вĕçнипе аптратăр.
8. Картлашкапа хăпарнă, хăвăрт утнă, ирхи зарядка хыççăн сывлăш пӳлĕнет, чĕре сиксе тухас пек тапать.
9. Хăш чухне куç хуралса килет, ун умĕнче хура пăнчăсем мĕлтлетме пуçлаççĕ.
10. Ал-ура çывăрса кайни аптратать, вĕсене пин-пин йĕп тирнĕ пек туйăнать.
11. Ӳт шуранка, типĕ, сăрăрах е сарăрах тĕслĕ, питпе тутара юн пачах çук пек курăнать.
12. Тута хĕррисем, ал-ура ӳчĕ çуркаланнă.
13. Юлашки вăхăтра çӳç тĕссĕрленчĕ, ик вĕçленчĕ, тăкăнма пуçларĕ.
14. Чĕрне çăмăллăнах хуçăлать, урлă тата тăрăхла йĕрсемпе витĕннĕ.
15. Язва чирĕпе, гастритпа, геморройпа аптратăр.
16. Тутă туйăмĕ те улшăнчĕ – пурă, извĕç е типĕ кĕрпе чăмлас килет.

Пĕтĕмлетӳ

0-3 балл. Пĕтĕмпех йĕркеллĕ, сирĕн анеми палли çук.

3-5 балл. Анемин çăмăл степенĕ пуçланасси нумай та юлман. Тимĕрпе пуян апат çимелле.

5-10 балл. Тимĕр çитменни палăрать - тухтăр патне каймалла, анализ памалла.

11-16 балл. Анемин пĕтĕм палли пур. Гемоглобин шайне пĕлме анализ панисĕр пуçне хырăмлăх сĕткенне, шăка, каяша тĕрĕслеттермелле, гастроэнтерологпа, гинекологпа канашламалла.

КĂВАК ÇЫРЛА ÇИНЧЕН

Кăвак çырла /голубика/ çулçи бактерисемпе кĕрешекен, шыçнине ирттерекен, юн пусăмне чакаракан, чĕре ĕçне лайăхлатакан витĕмпе палăрса тăрать.

Диабет чухне кăвак çырлан 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ çулçитунине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 5-7 минут вĕретмелле. Сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен çур сехет маларах стаканăн пиллĕкмĕш пайне ĕçмелле.

Варвитти, дизентери аптратсан 3 апат кашăкĕ вĕтетнĕ çулçă-тунана тин вĕренĕ 1,5 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10 минут вĕретмелле. Çулăм çинчен илсен 1 сехет лартмалла та сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла, малтанхи калăпăшне çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Кунне 4-6 хут апатчен çур сехет маларах 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Ӳт тăртансан, чĕре çитменлĕхĕ аптратсан 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ çулçă-тунана тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 3-5 минут вĕретмелле. Унтан термоса ярса 2 сехет лартмалла та сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Кунне 4-5 хут апатчен 15 минут маларах 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Шăк хăмпи шыçсан /цистит/ 3 чей кашăкĕ кăвак çырла çулçине 1 стакан вĕренĕ сивĕ шыва ямалла, 5-6 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен çур сехет маларах çуршар стакан ĕçмелле.

Халăх медицини

ЙĂЛТАХ – ОЛИВА ÇĂВĔПЕ

- Хĕвел çинче нумай вăхăт пулнă хыççăн ӳте олива çăвĕ сĕрни ӳтĕн усал шыççи аталанас хăрушлăха 20 процент чакарать.
- Ӳт яланах яка та писĕ пултăр тесен 50 миллилитр сĕт тата 50 миллилитр олива çăвĕ хушнă ванна кĕме сĕнеççĕ. Олива çăвĕ çамрăклатакан витĕм кӳрет, ӳт вăхăтсăр пĕркеленесрен хӳтĕлет.
- Çӳçе çăвас умĕн 10-15 минута олива çăвĕ сĕрсен вăл яка та йăлтăркка пулать.
- Шăл тунине олива çăвĕпе массаж туни вăл юнăхнине чакарать, шăл эмальне çирĕплетет.
- Тута кушăрхасан, çуркалансан олива çăвĕ сĕрмелле.

ПАН УЛМИПЕ СЕЛЬДЕРЕЙ

Сыпăсем ыратсан, ревматизм чухне пан улми шывне ĕçмелле. Хуппинчен тасатман 3-5 пан улмине вакламалла. Пан улмине хуппамалăх шыв хушмалла, хупă савăтпа вăйсăр çулăм çине лартса 10 минут пĕçермелле. Илсен 4 сехет лартмалла. Кунне темиçе хут ăшăлла чей вырăнне ĕçмелле.

Пĕр виçепе сельдерей тымарĕн сĕткенне тата пыла хутăштармалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах 1-ер апат кашăкĕ 1 уйăх ĕçмелле. Хутăша сивĕтмĕшре упрамалла, усă курас умĕн лайăх пăтратмалла. Унсăр пуçне сыпăсене пулăшма кашни кун 2-3 пан улми тата 7-10 аçтăрхан мăйăрĕ çимелле.

ПАТИССОН СĔТКЕНĔ

Пӳре, чĕрепе юн тымарĕсем чирлĕ чухне ӳт тăртансан патиссон сĕткенĕ ырă витĕм кӳрет. Вăтам патиссона çумалла, хуппинчен тасатмалла, вĕтĕ теркăпа хырмалла. 1 апат кашăкĕ пыл хушса пăтратмалла та 20-30 минут лартмалла. Унтан пăчăртаса сĕткенне юхтармалла.

Кунне 3-4 хут çуршар стакан ĕçмелле.

Вăрман пуянлăхĕ

ШĔШКĔ ÇИÇĔМРЕН СЫХЛАТЬ ТЕÇÇĔ

Çу вĕçĕнче-кĕр пуçламăшĕнче вăрман мăйăрĕ тулса çитет. Мĕн авалтанпах шĕшкĕне сиплĕхĕшĕн кăна мар, асамлăхĕшĕн те пысăка хурса хакланă, вăл усал-тĕселрен, çиçĕмрен сыхлать тесе шухăшланă.

Сăмах май, А. С. Пушкин шĕшкĕ пулăшнипе венăсен чирĕнчен, урасем хытă ыратнинчен сывални паллă.

Сиплевре шĕшкĕн çулçипе, хуппипе, мăйăрĕпе усă кураççĕ. Çулçин шĕвекне ар парĕн аденоминчен сипленнĕ чухне шăк тухассине вăйлатма ĕçеççĕ.

Хуппипе венăсен варикозĕ тата трофика язви аптрасан сĕрмелли маç хатĕрлеме усă кураççĕ.

Мăйăрĕ юна йĕркене кĕртме, юн тымарĕсен пиçĕлĕхне лайăхлатма пулăшать. Вăл чире пула халсăрланнă тата аслă çулсенчи çынсене уйрăмах усăллă. Мăйăр организмран ытлашши холестерина кăларать, япаласен ылмашăнăвне лайăхлататать.

Ар парĕ, пӳре шыççан, геморрой аптратсан, апат куçасси вăйсăрлансан. 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ шĕшкĕ çулçипе хуппине тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, савăта ăшă чĕркесе 2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апатчен çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ - сывлăх лайăхланиччен.

Е 1 апат кашăкĕ шĕшкĕ хуппине тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, вĕрекен шыв мунчине лартса 10 минут пиçĕхтермелле. Сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла, малтанхи виçине çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Кунне 4 хут апатчен çуршар стакан ĕçмелле.

Вăрах простатитран сиплемме халăхра çак рецептпа усă кураççĕ. 2-шер пай шĕшкĕ çулçипе хурăн çулçине, 1 пай чăрăш тăррине хутăштармалла. 4 апат кашăкĕ чĕр тавара 3 стакан шыва ямалла, 5 минут вĕретмелле, ăшă вырăнта 2 сехет пиçĕхтерсе лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

ФИКУС ÇУЛÇИН ПĂТТИ

■ Кăкăр, укол вырăнĕ мăкăльленсен. Фикус çулçине аш арманĕпе авăртмалла, 1 чей кашăкĕ пыл, кăштах çăнăх хушса çăрмалла, пашалусем йăвалмалла. Вĕсене мăкăльсем çине хурса çыхăпа çирĕплетмелле, çаплах çĕр каçмалла. Сиплев курсĕ – 7 кун. Кирлĕ пулсан 2 эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттерме юрать.

■ Шĕпĕнрен хăтăлма. Фикусăн вăтам çулçине аш арманĕпе авăртмалла, тĕксĕм тĕслĕ кĕленчери уксуса ямалла, сулхăн вырăнта 10 кун лартмалла. Икĕ сий марля витĕр сăрăхтармалла. Çак шĕвекре йĕпетнĕ мамăка çăпан çине хурса пластырьпе çирĕплетмелле. 10-15 минутран илмелле, унсăрăн ӳт пиçсе кайма пултарать.

■ Радикулит, остеохондроз, артрит. Фикус çулçине аш арманĕпе авăртмалла, çур стакан шурă эрехе ямалла, тĕттĕм сулхăн вырăнта 2 эрне лартмалла. Марля витĕр сăрăхтармалла та тĕксĕм тĕслĕ кĕленчепе сивĕтмĕше лартмалла. Каçхине çывăрма выртас умĕн 39 градус ăшă шыв тата апат тăварĕ янă /тулли ваннăна – 200 грамм тăвар/ ванна кĕмелле. Унтан ыратакан вырăнсене настойкăпа сăтăрмалла, ăшă шарфпа çыхмалла. Сиплев курсĕ – 10 процедура.

Усă курма

КĂШТ ШĂНСАНАХ ВĔРĔЛЕТ

Цистит /шăк хăмпи шыçни/ вăраха кайсан кăшт шăнсанах вĕрĕлсе нушалантарма пултарать. Паллах, эмелсĕр май килмест-ха, мĕн кирлине тухтăр çырса парать. Çав вăхăтрах килти мелсемпе те усă курсан лайăх.

■ Вăрах цистит чухне кĕтмел, хурлăхан çулçисем пулăшаççĕ. 1 апат кашăкĕ чĕр тавара тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕниччен лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

■ 1 апат кашăкĕ тасатман сĕлле 2 стакан шыва ямалла. Вĕрекен шыв мунчинче шĕвек çурри таран хухиччен тытмалла. Унтан сăрăхтармалла, 2 апат кашăкĕ пыл хушмалла, вăйсăр çулăм çинче 5-6 минут вĕретмелле. Кунне 2-3 хут çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – сывлăх лайăхланиччен.

■ Шăланăн 2 апат кашăкĕ тымарне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вĕрекен шыв мунчинче 15 минут тытмалла. Илсен 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апатчен 15-20 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле.

■ Пĕр виçепе çăка чечекне, вĕтетнĕ юман хуппине, упа çырлине /толокнянка/ хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вĕрекен шыв мунчинче 15 минут тытмалла. Илсен 30 минут лартмалла та сăрăхтармалла. Ăшă шĕвеке çĕрлене хирĕç 1 стакан ĕçмелле.

■ 1 чей кашăкĕ петрушка вăррине 2 стакан сивĕ шыва ямалла, 8-10 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Пĕчĕк сыпкăмсемпе пĕр кунра ĕçсе ямалла.

■ 1 апат кашăкĕ хăмла пучахне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 5 минут тытмалла. Илсен 1 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

ТАСАТАКАН ХУТĂШ

Юн тымарĕсене тасатма пулăшакан хутăш хатĕрлеме йывăр мар. Аш арманĕпе 250 грамм петрушка тымарне, 1 çыхă чĕрĕ çулçине, 1 пуç ыхрана тата вăрринчен тасатнă 3 лимона авăртмалла. 250 грамм пыл хушса лайăх пăтратмалла. Пĕр талăкран эмел хатĕр. Ăна каçсерен çывăрма выртас умĕн 1-ер апат кашăкĕ çимелле. Сиплев курсĕ – 2-3 эрне. Хутăша сивĕтмĕшре упрамалла.

Килти мелсем

ГАЙМОРИТ НУШИНЧЕН

Гайморит аптратсан 1-ер чей кашăкĕ пыла, апат содине, хĕвел çаврăнăш çăвне хутăштармалла, Çак хутăшра мамăк вĕçлĕ патака йĕпетмелле те сулахай сăмса шăтăкне чикмелле, сылтăм аяк çине выртмалла. Мамăка сылтăм сăмса шăтăкне чиксен сулахай аяк çине выртмалла. 20 минут тытмалла. Процедура вăхăтĕнче ыратать, çапах чăтмалла, 3-4 процедура хыççăнах сывлăх лайăхланать.

ХУРА ЙӲÇ КĂШМАНПА

250 грамм хура йӳç кăшмана вакламалла, 2 литр шыва ямалла, пĕçермелле. Ăшăллах сăрăхтармалла. Шĕвек чĕрне кăмпинчен хăтăлма пулăшать. Шĕвеке урасене чиксе лармалла. Чĕрнен сиенленнĕ пайĕ çăмăлланнă хăйпăнма пуçлать. Ăна хачăпа касса илмелле е пилкăпа хырмалла. Сипленнĕ май çак вырăнта сывă чĕрне ӳсет.

ЫРАШ ÇĂКĂРĔ АВАН

Артрит вĕрĕлсен типме пуçланă ыраш çăкăрĕн хыттине касса илмелле, нӳрĕ пусма татăкĕпе чĕркемелле, пăс çийĕн тытса кăштах ăшăтмалла. Ыратакан вырăна тип çу сĕрмелле, ăшăтнă çăкăр татăкне хумалла, çиелтен нӳрĕ пусмапа витмелле. Процедурăна çĕрлене хирĕç куллен тусан ыратни иртет.

Реклама тата пĕлтерӳсем

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 от 06.06.14 г. МЗ СР РФ от 13.09.13 г. *Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

63.Член профессиональной ассоциации народных целителей и экстрасенсов России. **Диагностика, снятие порчи, защита.** Т. 89063808628.

115.Наркология. Трезвая жизнь. Т. 8-902-663-20-80. Лиц. 5001001230 от 8.06.2007г. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.

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

229.Кровля, обшивка домов. Гарантия. Скидки. Т. 89276687574.

513. Чистка колодцев. Т. 89613429059.

530.Юрист. Т. 8-927-998-55-00.

КУПЛЮ

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

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

РАБОТА

110.Монолитчики, плотники, монтажники, шлифовщики, **каменщики,** сварщики. Питание, спецодежда, вахта. Т. 8-925-002-22-38.

547. Требуются ФОРМОВЩИКИ на пр-во керамблоков. Проживание, з/п высокая. Т. 89373866629.

ПРОДАЮ

4.Пластиковые ОКНА. Низкие цены. Рассрочка. Замер, доставка – бесплатно. **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.

11.Гравмассу, песок, щебень, **керамзит,** чернозём, – дёшево. Доставка. Т.: 89276689713, 389713.

20.Сетку-рабицу, ворота, калитки, заборы, **кровля, обшивка** домов, навесы. Д-ка. Установка. Пенсионерам скидки. Т.: 89022881447, 38-75-74, metalservis21.ru.

22.ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА. Замер, доставка – бесплатно. Без выходных. Т.: 89176529694, 89276679588.

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

35.Блоки керамзитобетонные от производителя. Высокое качество. Низкие цены. Доставка. Документы. **Т. 89373866629.**

55.Пластиковые ОКНА – немецкое качество. Замер, доставка – бесплатно. Скидки. Т. 89370124111.

77.Теплицы: 3х6 - 12000 руб., 3х8 – 15000 руб. Т. 48-16-54.

117.ОКНА Чувашии. Пластиковые **окна,** железные **двери.** Замер. Монтаж. Скидки. Т. 89050281182.

157.Пластиковые **ОКНА**, стальные **ДВЕРИ**. Дешево. Т. 89276689303.

560.ОКНА, ДВЕРИ "БАРС". Заводское производство. Бесплатный замер. Рассрочка. Гарантия 10 лет. Скидки. Т. 89276689303.

«ХЫПАР»
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

ЗОЛОТОЙ ФОНД ПРЕССЫ MMVIII

УЧРЕДИТЕЛЬ:
"ХЫПАР" ИЗДАТЕЛЬСТВО ÇУРЧĔ" АВТОНОМИ УЧРЕЖДЕНИЙĔ

ХЫПАР Хушма кăларăм Сывлăх
Çырăнмалли индекс: 11524

Директор-тĕп редактор А.П.ЛЕОНТЬЕВ
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.
Электрон почти:
hypar@mail.ru

Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 16 сехетре алă пуснă.
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.
Тираж 6195. Заказ 3123.