ХЫПАР
Сывлăх
1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă
12+
42 (858) №, 2015, юпа/октябрь, 28
Хакĕ ирĕклĕ

Килти мелсем

ШУР ÇЫРЛИ ÇĂВĔ

Организма витаминсемпе пуянлатма кашни кун çăкăра шур çырли /клюква/ çăвĕ сĕрсе çимелле.

200 грамм услам çăва пӳлĕм температуринче çемçетмелле. Типĕтнĕ е чĕрĕ чĕрĕк стакан шур çырлине çак çупа, 1 чей кашăкĕ корица порошокĕпе тата 1 апат кашăкĕ пылпа хутăштармалла. Шур çырлине блендерта вĕтетсен лайăх. Вăл çук пулсан вилкăпа е кашăкпа нимĕрлеме юрать.

КАЛИПЕ МАГНИ ÇĂЛКУÇĔ

Шултра иçĕмрен /изюм/ сывах мар чĕрешĕн лайăх чей хатĕрлеме пулать. Иçĕм – чĕре мышцине йĕркеллĕ ĕçлеме кирлĕ калипе магни çăлкуçĕ.

1 стакан тасатса çунă иçĕме 1 литр шыва ямалла. Вăйсăр çулăм çине лартса 10 минут пĕçермелле. Çулăм çинчен илсен 3 чей кашăкĕ симĕс чей, 2 апат кашăкĕ пыл хушмалла. Савăта хупăлчапа витсе сивĕниччен лартмалла та сăрăхтармалла. Чей ăшăлла та, сивĕлле те паха. Хĕлле унта кăштах корица, ытти техĕмлĕх хушса ĕçеççĕ. Сивĕ çанталăкра вăл питĕ аван ăшăтать.

СЫВЛĂШ ПӲЛĔНЕТ

Аш арманĕпе 1 грейпфрута, 2 лимона, 2 апельсина, 1 стакан шур çырлине /ун вырăнне курага е палан илме юрать/ авăртмалла. Пыл хушса питĕ лайăх пăтратмалла, холодильнике лартмалла.

Пылак эмеле ирхине выç хырăмла тата кăнтăрлахи апат хыççăн 1-ер апат кашăкĕ çимелле. Сиплев курсĕ – хутăш пĕтиччен.

ТЕМИÇЕ РЕЦЕПТ

✦ Куç шывланса тăрсан тин вĕренĕ 1 стакан шыва 1 чей кашăкĕ вĕтетнĕ юман хуппи ярса пиçĕхтерсе лартмалла. Ăшăрах шĕвекре мамăк тампонсене йĕпетсе хупă куçсем çине хумалла. Процедурăна кунне темиçе хут тумалла.

✦ Ангина аптратсан пыра чӳхеме 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ сар çип утине /зверобой/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, шыв мунчине лартса 15 минут пиçĕхтермелле. Сивĕннĕ хыççăн 50 тумлам аптека прополис экстракчĕ хушмалла.

✦ Сĕте ярса пĕçернĕ панулми вар хытнине кăштах çемçетме пулăшать. Кастрюле 1 стакан сĕт тата çур стакан шыв ямалла, 2 панулми хушса 5 минут пĕçермелле. Вĕсене ирхи апатчен çимелле.

✦ Пыршăлăх кăлткăсăр ĕçлетĕр тесен тăватă уран тăмалла, пуçа çӳлелле çĕклемелле. Вуннăччен шутламалла, унтан алăсене малалла тăсмалла, пуçпа урайне перĕнме тăрăшса кĕлесем çине майĕпен лармалла. Халĕ каллех вуннăччен шутламалла та майĕпен тăватă уран майланса тăмалла.

Республикăн ӳтпе венерологи диспансерĕнче хăйсен тивĕçне яваплăха туйса пурнăçлакан тухтăрсен йышĕ пысăк. Çав шутра Т.Мисякова дерматовенеролога та ырăпа асăнаççĕ. Татьяна Юрьевна амбулатори уйрăмĕнче ĕçлет, пациентсемпе уйрăмах тимлĕ пулнипе палăрса тăрать.

Сăнӳкерчĕке больница сайтĕнчен илнĕ.

МИГРЕНЬПЕ КĔРЕШМЕ

Пуç, ĕнсе ыратнине ирттерме ал-урана вĕри шыва чиксе ларни пулăшать. Çавăн пекех ура хырăмĕсем тата ĕнсе çине горчичник хуни усăллă. Хăвăра-хăвăр массаж туни те ырă витĕм кӳрет. Меслечĕ çакăн пек.

■ Пуçа кăштах хыçалалла ямалла, ĕнсен сулахайпа сылтăм енчи шăммисен хĕррисене массаж тумалла. Майĕпенех пуç тӳпи патнелле массаж туса хăпармалла. Пӳрнесен вĕçĕсемпе ĕçлемелле, вăйлăрахах пусмалла.

■ Унтан пӳрнесемпе çамкана, куç харшисен тĕлне массаж тумалла. Ку юн тымарĕсем хĕсĕннине ирттерме пулăшать.

■ Чышкăсене чăмăртаса çавра хусканусемпе тăнлавсене вăйлах мар пусармалла. Пуç ӳтне алăсен пӳрнисемпе çамкаран ĕнсе патнелле çемçен чĕпĕтклесе пымалла.

■ Пӳрнесене çӳç ăшне чикмелле, вĕсене хĕстерсе туртмалла. Ĕнсе тĕлĕнчен пуçламалла.

■ Ĕнсе çинчи путăка пусармалла, пиллĕк таран шутламалла та ямалла. 5-6 хут тумалла.

■ Питĕ кирлĕ самант: талăкра 8 сехетрен кая мар çывăрмалла.

ВАРИКОЗРАН – ПАХА МАÇ

Эмальленĕ кастрюле 200 миллилитр олива çăвĕ, 100 миллилитр пыл карасĕ, 100 миллилитр лăсăллă йывăç /хыр, чăрăш, кедр/ сăмали /типĕскерне çăнăх пуличчен вĕтетмелле/ хумалла, вĕрекен шывлă пысăкрах кастрюле /шыв мунчи/ 10 минута лартмалла.

Унтан хутăша 2 апат кашăкĕ пыл хушса тата 10 минут пĕçермелле. Халĕ 1-2 грамм /чей кашăкĕн 7-мĕш пайĕ/ ярса каллех 10 минут вĕретмелле, пăтратсах тăмалла. Çулăм çинчен илмелле, сивĕтмелле. Кĕленче савăтпа холодильникре упрамалла.

Маçа хатĕрленĕ чухне олива çăвĕ вырăнне сысна ăш çăвĕпе е услам çупа усă курма юрать. Ăна шыçнă венăсене лачкасах сĕрмелле.

ЫЛТĂН ХУНАВПА ГРУША

✓ Ват çулĕсен чул чирĕ чухне тин вĕренĕ 1 стакан шыва 10 хăмла пучахĕ ярса 4 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 сăтăрккăпа апатчен 30 минут маларах ĕçсе ямалла. Кашни кун выç хырăмла 2 груша çимелле, грушăран сахăр хушмасăр пĕçернĕ компот ĕçмелле.

✓ Пӳре шыççан шур çырли /клюква/ çимелле е шĕвекне ĕçмелле. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ çырлана тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса 2 сехет лартмалла. Ăшă шĕвеке кунне 3-5 хут çуршар стакан ĕçмелле.

✓ Чĕркуççисем ыратсан çур литр шурă эрехе ылтăн хунавăн /золотой ус/ 15 сантиметр тăршшĕ туратне вакласа ямалла. 2 эрне лартмалла. Настойкăра çăм пусмана йĕпетмелле, ыратакан сыпă çине хумалла, ăшă ялапала чĕркесе çыхмалла. Май килсен компреса çĕрĕпех тытма юрать. Хăш чухне 10 процедура хыççăнах ыратни иртет.

ТИПĔТНĔ СЕЛЬДЕРЕЙ

Типĕтнĕ сельдерее кĕленче савăтра кăна упрама юрать. Ăна паха тутă кĕртме яшкана та, иккĕмĕш апата та хушаççĕ.

Çак ӳсен-тăран шĕвекĕ чĕрепе юн тымарĕсен тытăмĕ, сыпăсем чирлесен, ал-ура çывăрса ларсан пулăшать. Çавăн пекех юна тасатать, ват хăмпинчи чулсенчен хăтăлма витĕм кӳрет.

Вĕтетнĕ типĕ 1-ер апат кашăкĕ сельдерей çулçипе петрушка çулçине е 3-шер апат кашăкĕ чĕррине, çур чей кашăкĕ сахăра тата çĕçĕ вĕçĕпе илнĕ лимон йӳçекне е çур чей кашăкĕ лимон сĕткенне хутăштармалла. Термосри тин вĕренĕ 200 миллилитр шыва ямалла. 2 сехетрен сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла.

Ирхине тата каçхине апатчен 40 минут маларах 100-шер миллилитр кун сиктерсе ĕçмелле.

ХОЛЕСТЕРИН НУМАЙ

◆ Юнри холестерин шайне чакарма тин вĕренĕ 1 стакан шыва 10 грамм куккурус çӳçи ярса пиçĕхтермелле. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

◆ Е кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ куккурус çăвĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 3 эрне.

◆ Тин вĕренĕ 1 стакан шыва хăлха çакки курăкĕн /одуванчик/ 1 чей кашăкĕ çулçи-тымарне ярса 1 сехет лартмалла. Апат умĕн чĕрĕкшер стакан ĕçмелле.

ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
28.10	+ 2	+ 1
29.10	0	- 3
30.10	- 2	- 4
31.10	- 2	- 3
01.11	- 1	- 3
02.11	+ 1	+ 1
03.11	+ 2	+ 1

ÇЫРĂНТАРУ 2016

«Хыпара» – кашни çемьене!

Раççей почтин мĕнпур уйрăмĕнче «Хыпар» Издательство çурчĕн хаçат-журналне 2016 çулăн I çурринче илсе тăмашкăн çырăнтараççĕ:
«ХЫПАР» – 625,62 тенкĕ, çырăнтару индексĕ – 54800.
«ХЫПАР» – эрнекун» – 325,92 тенкĕ, çырăнтару индексĕ – 78353.
«СЫВЛĂХ» – 223,2 тенкĕ, çырăнтару индексĕ – 11524.

Кавăн

АХАЛЬТЕН МАР СĔНЕÇÇĔ

Тĕрлĕ чиртен хӳтĕленме тата сипленме тухтăрсем кавăн çиме сĕнеççĕ. Вăл хăçан уйрăмах усăллă-ха?

◆ Хырăмлăхпа вуник пумăклă пыршă язвипе аптракансен пĕçернĕ тата нимĕрленĕ кавăна чир вĕрĕлни иртсен икĕ эрнерен рациона кĕртмелле.

◆ Кавăнран хатĕрленĕ апатсем гепатитпа, ват çулĕсен чул чирĕпе, вăрах колитпа, пиелонефритпа, нефритпа чирлĕ, энтероколит вĕрĕлнĕ чухне усăллă.

◆ Пĕвер шыçсан, цирроз, вăрах гепатит аптратсан кавăнăн чĕрĕ ăшне çинипе пĕрлех кавăн хушнă рис, вир, манна пăттисем çиме сĕнеççĕ.

◆ Вар хытнипе палăракан колит чухне, хăстарсан çĕрлене хирĕç çур стакан кавăн сĕткенĕ ĕçмелле.

◆ Теркăланă чĕрĕ кавăн ват шĕвекĕ тухассине, апат ирĕлессине лайăхлатать. Тата ăна çакăн пекех кунне 300-400 грамм çини вар хытнинчен хăтăлма пулăшать.

◆ Кавăн пătти пиелонефрит, çивĕч тата вăрах цистит, урат чулĕсем пур чухне, сахăр диабечĕ, подагра аптратсан питĕ паха.

◆ Чĕрĕ кавăн пӳре çитменлĕхĕ, шăк хăмпи шыçни тертлентерсен уйрăмах витĕмлĕ.

◆ Ача кĕтекен хĕрарăмсене кавăн ăш пăтрансан пулăшать.

◆ Ура çинче кунĕпех нумай тăма тивекен çынсен каçхине ыратнине ирттерме ура тĕпĕсене кавăн пăтти хумалла.

◆ Чĕрĕ кавăн пăттине экземăллă, пиçсе кайнă, шатраллă, пӳрлешкеллĕ ӳт çине хумалла. Вăл пӳрлĕ шыçăпа çăпана та хăвăртрах шăтса юхма витĕм кӳрет.

Ӳсен-тăран

ТИБЕТ МАНАХĔСЕМ КИЛĔШТЕРЕÇÇĔ

Хĕл курăкĕпе /грушанка/ тибет манахĕсем сиплевре анлă усă кураççĕ. Ӳсен-тăран питĕ паха, бактерисене, шыçса хирĕçле, лăплантаракан витĕмпе палăрса тăрать. Унпа вархырăм çулĕсен, пĕверĕн, пӳрен, шăк хăмпин чирĕсенчен ăнăçлă сипленеççĕ. Пуринчен те ытларах хĕл курăкĕ арçынсене тата хĕрарăмсене арлăх тытăмĕн чирĕсенчен сывалма пулăшнипе паллă.

Простатитран, арлăх органĕсен ытти чирĕнчен çак рецепт витĕмлĕ. Пĕр виçепе илнĕ хĕл курăкĕн çулçине, упа çырли /толокнянка/ çулçине, шăнăр курăкĕн /подорожник/ çулçине, уртăш /можжевельник/ çырлине, сар çип утине /зверобой/ хутăштармалла. Тин вĕренĕ 1 стакан шыва 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ курăксен пуххине ямалла, савăта хупăлчапа витсе шыв мунчине лартмалла, 30 минут пиçĕхтермелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла, малтанхи калăпăшне çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Кунне 3 хут апатчен пĕр сехет маларах стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле. Курс – 3-шер эрне пĕрер эрнелĕх тăхтавсемпе. Сываличченех сипленмелле.

Эндометриозран хĕрарăмсене çак рецептпа сипленме сĕнеççĕ. Çур литр шурă эрехе 4 апат кашăкĕ хĕл курăкĕ ярса лартмалла, 1 уйăхран сăрăхтармалла. Настойкăна кунне 3 хут 30-шар тумлам пĕр уйăх ĕçмелле.

Йывăр ĕçлесе ывăнсан, организма çирĕплетме, апат ирĕлессине лайăхлатма, пыршăлăх шыçнине ирттерме, аппетита тавăрма, çăвартан ырă мар шăршă кĕнине пĕтерме, шăк хăмпин ĕçне йĕркене кĕртме кирлĕ рецепт çакăн пек. 2 апат кашăкĕ типĕ хĕл курăкне тин вĕренĕ 300-400 миллилитр шыва ямалла. Савăта хупăлчапа витсе 30 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен 30-60 минут маларах е ун хыççăн 30-60 минутран 100-150-шар миллилитр шĕвеке пылпа ĕçмелле.

Йĕрки пур

ÇӲÇЕ ПĂХМА ПĔЛМЕЛЛЕ

✦ Çӳçе мĕн чухлĕ çăвас килет – çавăн чухлĕ çума пултаратăр. Анчах çак ĕçе тĕрĕс тумалла.

✦ Çăвас умĕн çӳçе лайăх турамалла. Шыв температури 50 градусран вĕрирех пулмалла мар.

✦ Сирĕн çӳçе юрăхлă шампуньпе усă курмалла. Кăшт шывра темиçе тумлам /вăрăм çӳç валли – 2 чей кашăкĕ/ шампунь ирĕлтермелле, çӳçе тăршшĕпех сĕрмелле.

✦ Пуç ӳтне чĕрнесемпе хырмалла мар, пӳрне вĕçĕсемпе массаж тумалла. Пуçа шампуньрен тĕплĕ çуса тасатмалла. Сулхăнрах шывпа чӳхемелле, унтан бальзам сĕрмелле, ăна та лайăх çуса ямалла.

✦ Çӳçе питĕ асăрханса типĕтмелле. Пăрмалла мар, алшăллипе пускаласа илмелле те ăна пуç тавра чĕркемелле. Çӳç кăштах типсен шултра турапа турамалла.

✦ Фенпа усă курмасан лайăхрах – вăл çӳçе хытă типĕтсе ярать. Е чи вĕри сывлăшĕпе усă курмасан тĕрĕсрех. Фена çӳçрен 30-40 сантиметрта тытмалла.

✦ Çӳç тăкăнсан ăна кăтралатма та, бигуди лартма та, сăрлама та юрамасть. Сăрламаллах пулсан хнапа е басмăпа усă курăр.

Витĕмлĕ

ТРОФИКА ЯЗВИ АПТРАТСАН

Трофика язви – нумай вăхăт, йывăрпа ӳт илекен суран. Чир тата иккĕмĕш инфекципе – рожа шыççипе – çивĕчленме пултарать. Язва таврашĕнчи ӳт тăртанать, хытать. Часчасах йĕпе экзема, дерматит аптратаççĕ. Сиплевре тĕп вырăнта язвăна аталантаракан сăлтавран хăтăлни пулмалла. Тĕслĕхрен, варикоз чирĕнчен. Тухтăр çырса панă препаратсемпе сипленмелле. Çав вăхăтрах хушма мелсем – халăх медицинин рецепчĕсем – çинчен те манмалла мар. Акă, вĕсем.

■ Усă язвăсем çине ыхра компресĕ хуни пулăшать. Темиçе сий марльăна е тĕклĕ алшăллине ыхра ярса вĕретнĕ вĕри шывра йĕпетмелле. Ытлашши шĕвеке пăрса тăкмалла та тӳрех ыратакан тĕле хумалла. Компреса типĕ фланель пусмапа витмелле, вĕри шыв янă грелка е кĕленче хумалла.

■ Чирлĕ ӳт çине 8-10 сий марльăна çĕрулми сĕткенĕпе йĕпетсе хумалла. Çиелтен компресс хучĕпе витсе бинтламалла. Çыхха 4-6 сехетрен çĕннипе улăштармалла та çаплах çĕр каçмалла.

■ Сухана теркăпа хырмалла, марля салфеткăпа чĕркесе язва çине хумалла. Сухан сурана пӳртен тасатать, ыратнине, тăртаннине ирттерет.

■ Нумай вăхăт тӳрленмен язвăсемпе нушаланакан çынсене хура хăмла çырли /ежевика/ çулçи лăпкăлăх кӳрет. Пĕр чĕптĕм типĕ çулça тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 20 минутран сăрăхтармалла. Ирхине тата каçхине çуршар стакан ăшалла ĕçмелле. Сурансем хăвăрт тасалаççĕ, тӳрленеççĕ.

■ Нимĕрленĕ 1 сухана, 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ календула чечекне, 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ хăва хуппине хутăштармалла. Пухха тин вĕренĕ 200 миллилитр шыва ямалла, савăта ăшă чĕркесе çĕр каça лартмалла, ирхине сăрăхтармалла, çавăн чухлех пыл ярса пăтратмалла. Паха маçпа язвăсем, ӳт япăх илекен сурансем çине сыхă хумалла.

■ Сар çип утин /зверобой продырявленный/ вĕтетнĕ чĕрĕ тулли апат кашăкĕ чечекне çулçипе пĕрлех 200-250 миллилитр олива е хĕвелçаврăнăш, е йĕтĕн çăвне ямалла. Ăшă вырăнта 2-3 эрне лартмалла, пăтратсах тăмалла. Унтан çăва 2-3 сий марля витĕр сăрăхтармалла. Тĕксĕм тĕслĕ кĕленчене ярса упрамалла. Сар çип ути çăвĕпе сиенленнĕ ӳте сĕрме усă кураççĕ.

■ Шурă хăван 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ хуппине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, шыв мунчине лартса 30 минут вĕрилентермелле. Илсен 10 минутран сăрăхтармалла. Язвăна çак шĕвекпе кунне 1-2 хут çумалла.

■ Хурçă курăкĕн /стальник полевой/ 2 апат кашăкĕ тымарне тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 15 минут вĕретмелле, илсен 30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен 30 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле. Шĕвек шыçса хирĕçле витĕмпе палăрса тăрать, капиллярсене çирĕплетет, ыратнине ирттерет.

■ Кĕсенсем çине календулăн чĕрĕ çулçине нимĕрлесе хуни те усăллă. Ăна çыхăпа çирĕплетмелле.

Куç валли

РОЗМАРИН ХӲТĔЛЕТ

Ӳсен-тăранра антиоксидант нумай. Çавăнпа вăл хăвăрт ватăласран, катаракта аталанасран хӳтĕлекен чи лайăх эмел курăкĕсенчен пĕри шутланать. Çак техĕмлĕхе чейе те хушма юрать.

Е 1 апат кашăкĕ розмарина тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса сивĕниччен лартмалла. Кунне 3 хут стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле.

ÇЫВĂХА КУÇСАН

Куç çывăха кайнипе /близорукость/ аптракансем куç вăйĕпе ĕçлемелле чухне вăхăтлăха унăн çивĕчлĕхне лайăхлатма пултараççĕ. Куçсен тулаш кĕтесĕсенчи ӳте тăнлавсем еннелле туртăнтармалла, куçсене чалăштармалла. Хăнăхтарăва 5 хут тумалла.

"Чалăш куç" мелпе усă курсан куçсен оптика тытăмĕ улшăнать. Çавна май сетчатка лайăхрах ĕçлет.

ХУРА ÇЫРЛАПА

Вăрах конъюнктивит аптратсан тата куç çивĕчлĕхне лайăхлатма хура çырла /черника/ пулăшать. Чĕррине е типĕтнине кашни кун 1-ер апат кашăкĕ çимелле.

Шĕвекĕнчен, сĕткенĕнчен примочка хатĕрлеме юрать. 1 апат кашăкĕ çырлана термосри 1 литр вĕри шыва ямалла, пĕр талăк лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 2-3 хут апат умĕн 1-ер стакан ĕçмелле. Çав вăхăтрах шĕвекпе куçсем çине примочка хумалла.

Тухтăр канашĕ

ИММУНИТЕТА ПАЯН ВĂЙЛАТМАЛЛА

Çанталăк сивĕтсе пынă май шăннипе пулнă чирсен шучĕ те ӳсет. Çавăнпа иммунитета вăйлатмалли ĕçсене паян тытăнмалла. Хĕлле, эпидемисен вăхăтĕнче, кая юлатпăр. Республикăри медицина профилактикин, сиплев физкультурин тата спорт медицинин центрĕн врачне Л.В.АГЕЕВĂНА ку тĕлĕшпе мĕн-мĕн тумалли çинчен тĕплĕнрех каласа пама ыйтрăмăр.

– Лариса Валерьевна, иммунитет пире мĕнрен хӳтĕлет?

– Иммун тытăмĕ организма тулаш сывлăшпа, апатпа, ӳт урлă лекекен хăрушлăхран – бактерисенчен, вируссенчен, паразитсенчен, наркăмăшсенчен – сыхлать. Унсăр пуçне шалти хăрушлăхран та – рак клеткисенчен, холестерин пухăнасран, ирĕклĕ радикалсенчен...

Шел те, час-часах эпир хамăрăн иммунитета хамăрах сиен кӳретпĕр. Инсектицидсемпе, гербицидсемпе, радионуклидсемпе вараланнă тавралăх, сывлăш, шыв, апат тата электромагнит пайăркисем иммун тытăмне пусараççĕ. Анчах тĕнчери сывлăх сыхлавĕн организацийĕ палăртнă тăрăх – ку хальхи этем сывлăхне 10-12 процент кăна витĕм кӳрет. Пирĕн пурнăç йĕрки вара – 50 процент ытла. Кунта тĕрĕс мар апатланни, сахал хускални, хăшпĕр эмеле тĕлли-паллисĕр ĕçни, стресс, сиенлĕ йăласем кĕреççĕ. Апла тăк чирсемпе кĕрешесси больницăра мар, килте пуçланмалла! Чир профилактики чылай лайăхрах кăтартусеме тата чылай йӳнĕрех пулнипе палăрса тăрать.

– Иммунитета мĕнле ӳстерме пулать?

– Паллах, тĕп вырăнта тĕрĕс апатланни тăрать. Çителĕксĕр пĕр енлĕ апатланни те, рационран çусене кăларни те, çирĕп диетăна пăхăнни те, ытлашши çисе лартни те иммунитета хавшатаççĕ. Кĕркунне кирек мĕнле диетăна та пăрахăçламалла, мĕншĕн тесен ку тапхăрта апат шайлашуллă пулмалла.

– Апла иммунитетăн чи лайăх тусĕсене аса илер-ха.

– Пĕрремĕш вырăнта – шыв! Таса шыв çителĕклĕ ĕçни организмăн энерги тытăмне шайлашура тытса тăма пулăшать. Шывсăр апат йĕркеллĕ ирĕлеймест, организм пачах ĕçлеймест.

Иккĕмĕш вырăнта – йӳçĕ сĕт çимĕçĕсем. Паллă вырăс ăсчахĕ, Нобель премийĕн лауреачĕ Илья Мечников сĕт микробĕсем нумай пулни çĕрĕк микробĕсене аталанма паманнине çирĕплетнĕ. Çавăнпа пурнăçа тăсма рациона кефир кĕртме сĕннĕ. Юлашки тĕпчевсем кунне 150 грамм кефир е таса йогурт ĕçни шăнса пăсăлас, пыршăлăх чирлес, ӳт пăсăлас хăрушлăха чакарнине кăтартса параççĕ.

Виççĕмĕшĕ – ыхра. Вăл иммунитета ӳстерекен çимĕçсем хушшинче чи хăватли шутланать. Ыхра чылай вируса пусарать, усал шыçăран хӳтĕлет. Унри çыхăнусем – инулинпа аллицин – тĕрлĕ бактерие /стафилококк, стрептококк, сальмонелла/ пĕтереççĕ. Ыхра çавăн пекех туберкулез, дифтери, тиф пуçаракансене, пыршăлăх паразичĕсене вăй илме памасть.

Малалла – витаминсемпе, минералсемпе, эфир çăвĕсемпе, углеводсемпе, клетчаткăпа пуян улма-çырла. Çырласене тĕрлĕ тĕс кĕртекен пигментсем сывлăхшăн питĕ усăллă хăватлă антиоксидантсем пулса тăраççĕ.

Çавăн пекех тинĕс пулли /тĕслĕхрен, лосось е тунец/ çинчен те манмалла мар. Çак пулăсен çăвĕнче иммунитетшăн яваплă шурă юн клеткисене туса кăларма кирлĕ япаласем, омега–3 çуллă йӳçексем пур. Омега-3 юн тымарĕсене холестерин тăхисенчен тасатать, çапла майпа чĕре чирĕсен хăрушлăхне чакарать. Пулла шывра е пăс çинче пĕçермелле.

Иммунитета сыхласа хăварма какайри, пулăри, пăрçа йышшисенчи тулли белоксем те пулăшаççĕ. Какайпа пулла кашни кунах çиме юрать, пăрçа йышшисене /пăрçа, шалча пăрçи е ясмăк/ – эрнере 1-2 хут.

Аминойӳçексемпе çуллă йӳçексемлĕ мăйăрпа хĕвелçаврăнăш тĕшши те кирлĕ.

Пыл тата. Вăл авалтанпах чи усăллă çимĕçсенчен пĕри шутланать. Чечек тусанĕ – çуллă йӳçексен çăлкуçĕ – иммун тытăмне çирĕплетекен ферментсем тата тутлăхлă ытти япаласем туса кăларма хутшăнать.

Сиенлĕ апатсем шутне вара фаст-фуд, консерв, сăрăсем, тутă кĕртекенсем, консервантсем хушнă çимĕçсем кĕреççĕ.

– Тата мĕнле мелсемпе усă курма пулать?

– Активлă хускану иммун тытăмне çирĕплетет, ифекцисемпе кĕрешме пулăшать. Гимнастика, чупни, ишни, нумай утни усăллă. Хăшне те пулин суйласа илме пултаратăр. Анчах йăлтах виçеллĕ пулмалла, организма ытлашши йывăрлăх сиен кӳрет.

Контраст душĕ, ăшă тата сивĕ шывсемпе черетлесе сапăнни ырă витĕмлĕ. Мунча, сауна усăллă.

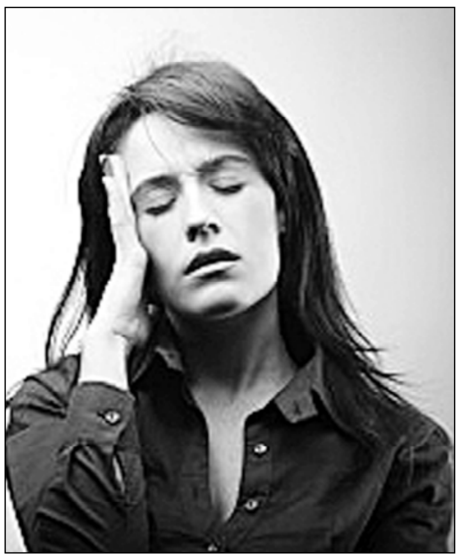
Тĕпчевçĕсем туссемпе час-часах тĕл пулакан, тăвансемпе çывăх çыхăну тытакан, хирĕçӳсенчен пăрăнакан çынсен иммун тытăмĕ чылай çирĕпреххине асăрханă.

Юлашкинчен – сиенлĕ йăласем пирки. Вĕсемпе çине тăрсах кĕрешмелле! Пирус туртни, эрех нумай ĕçни, ытлашши çисе лартни е çирĕп диетăна пăхăнни иммунитета япăх витĕм кӳреççĕ.

Тимлĕх

МĔНЛЕ УТНИНЕ КУРА...

Çын мĕнле утнине сăнаса вăл мĕнле чирпе аптранине пĕлме пулать тесе çирĕплетеççĕ специалистсем. Çавăнпа тимлĕ пулăр, сывлăха упрама тăрăшăр. Çак йĕркесем те вăхăтра тивĕçлĕ йышăну тума пулăшасса шанатпăр.



◆ Хулпуççисене кăкăр кăшкарĕпе хырăма хӳтĕленĕ евĕр малалла усса утни, алăсене хырăм çинче хĕреслентерсе тытма хăнăхни – вар-хырăм çулĕсен чирĕсен /вăрах гастрит, хырăмлăхпа вуник пӳмăклă пыршă язви/ паллисем.

◆ Тăнă е ларнă чухне çын позине тăтăшах улăштарать, шуçкалать – çурăм шăмми сывă мар, остеохондроз е шăмă сыпписен хушшинче пӳсĕр пур.

◆ Çын пуçне хрусталь чӳлмек пек асăрханса тытса утать, мăйне мар, пĕтĕм кĕлеткине çаврать пулсан мăй остеохондрозĕпе чирлĕ. Çав вăхăтрах шуранка сăнлă пулсан пуç хытă ыратнипе, мигреньпе аптрать. Пуçне кăштах айккинелле уснă тăк мăй мышцисем шыçма /миозит/ пултарнă.

◆ Çын протез çинчи пек чĕркуççисене май килнĕ таран сахалрах хуçлатма тăрăшса, вĕтĕ утăмсемпе утать, унăн ларма, уйрăмах тăма чылай вăй хума тивет – сыпăсен артритпа е артрозпа чирлĕ.

◆ Утакан çын кĕлеткине ытла та тӳрĕ тытать, çурăмне хуçлатмасăр пĕшкĕнет. Çак паллăсем Бехтерев чирĕпе çыхăнма пултараççĕ.

◆ Ялан тĕрев шыранă пек шикленсе утакан çынсем юн пусăмĕ йĕркеллĕ мартан пуç çаврăннипе, вĕтĕ юн тымарĕсен дистонийĕпе аптраççĕ.

◆ Урасене сĕтĕрсе, хулпуççисемпе пуçа усса утни – йывăр депресси паллисем.

◆ Шарнир çинчи евĕр пăлханулла утни, лăпкă калаçу вăхăтĕнче те алăсемпе тĕлли-паллисĕр сулкалашни – невроз, психопати паллисем.

◆ Пуç кăшт кăна чĕтрени пуç мимин юн тымарĕсен атеросклерозĕ çинчен калать.

◆ Алăсем чĕтрени юн тымарĕсен патологийĕ пирки систерет.

◆ Инсульт тӳссе ирттернĕ çынна палăртма та йывăр мар, вăл утнă чухне пĕр еннелле ытларах чалăшса пусать, аллине кĕлетки çумне хĕстернĕ, урине айккинелле янă.

◆ Асăрханса, кама та пулин перĕнесрен хăраса, аллисене кĕлетки çумне хĕстерсе утакан çыннăн мĕнле те пулин вăрах чир пур.

◆ Вĕри кăмрăк тăрăх утнă чухнехи пек урасене чĕтрентерсе пыни – подагра е полиартрит палли.

Фитотерапи

ВĂРАХА КАЙНĂ ПУЛСАН

Курăксем пулăшнипе хырăм ай парĕн вăраха кайнă шыççинчен /хронический панкреатит/ сипленме пулать.

■ Укропăн 6 апат кашăкĕ вăррине, эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ 4 апат кашăкĕ типĕ чечекне, сарă кушак урин /бессмертник песчаный/ 3 апат кашăкĕ чечекне, пĕтнĕкĕн /мята перечная/ 3,5 апат кашăкĕ çулçине, катăркасăн /боярышник кроваво-красный/ 1,3 апат кашăкĕ çырлине хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха термосри тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 2-3 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат хыççăн 1 сехетрен çуршар стакан ĕçмелле.

Шĕвек хутланнине, ыратнине ирттерекен, микробсене пĕтерекен, лăплантаракан, ват шĕвекне хăвалакан витĕмпе палăрса тăрать.

■ Çапла сипленнĕ вăхăтрах апатчен 20-30 минут маларах çуршар чей кашăкĕ чечек тусанĕ ĕçмелле. Курс – 1 уйăх. Анчах вăл ват çулĕсен чул чирĕпе аптракансене юрамасть.

■ Кофе арманĕпе 20 апат кашăкĕ типĕ хăмла пучахне, 8 апат кашăкĕ чапăр курăкне /чабрец/, 4 апат кашăкĕ хăлха çакки курăкĕн /одуванчик/ тымарне, 3 апат кашăкĕ аир тымарне, 1 апат кашăкĕ вĕлтрен тымарне вĕтетмелле. 5 апат кашăкĕ пухха 200 грамм пылпа хутăштармалла. Кунне пĕр-икĕ хут 1-2-шер апат кашăкĕ çимелле. Курс – пĕр уйăх.

■ Эмел курăкĕн, календулăн вĕтетнĕ типĕ чечекĕсене, хупах тымарне, пĕтнĕк çулçине пĕр виçепе илсе хутăштармалла. Хырăмлăх сĕткенĕн йӳçеклĕхĕ пĕчĕк пулсан шăнăр курăкĕн /подорожник/ çулçи хушмалла. 1 чей кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 800 миллилитр шыва ямалла, шыв мунчине лартса 15 минут пиçĕхтермелле. Илсен 45 минутран сăрăхтармалла. Шĕвеке холодильникре 5 кун упрама юрать.

Стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ шĕвеке çур стакан ăшă шыва ярса кунне 3 хут апатчен 15 минут маларах ĕçмелле. Курс – пĕр уйăх.

Ырă сĕнӳсем

ХĂЯХ ТЫМАРĔ АВАН

Хăяхăн /осока/ кирек хăш тĕсĕ те пĕр евĕрлĕ сиплев витĕмĕпе палăрса тăрать. Тымарне çуркунне е кĕркунне хатĕрлеççĕ.

Препарачĕсемпе бронх астми, шăнса пăсăлнипе бронхсемпе ӳпке шыçни аптратсан манкана çемçетсе кăларма, япаласен ылмашăнăвĕ пăсăлсан юна тасатма усă кураççĕ.

Шăк, тар хăвалакан, вар хытнине çемçетекен витĕм пуррине кура хăях япаласен ылмашăнăвне лайăхлатма, ӳт чирĕсенчен /шатра, экзема, çăпан/ сипленме пулăшать.

Çемçе, хытма ĕлкĕреймен курăка матрас е минтер питне тултарнă. Вĕсем çинче çывăрни ревматизмпа аптракансене усăллă тесе шутланă.

Ӳслĕк, сунас

Хăяхăн 1 чей кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ тымарне 1 стакан сивĕ шыва ямалла. 8 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Апат умĕн 2-3 сăтăрккăпа пĕр кунра ĕçсе ямалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Ангина, бронхит

2 чей кашăкĕ вĕтетнĕ тымара 250 миллилитр шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле. Çулăм çинчен илсен 10 минутран сăрăхтармалла, сивĕтмелле. Кунне 2-3 хут 1-ер стакан ĕçмелле. Курс – сываличчен.

Ревматизм

Вĕтетнĕ 1 апат кашăкĕ тымара тин вĕренĕ 500 миллилитр шыва ямалла. Икĕ сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут çуршар стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Шута илме: хăшĕсен хăях шĕвекне организм йышăнмасан та пултарать.

Маска

ТУЛĂ ÇĂНĂХĔ, ЧĔРĔ ÇĂМАРТА

Тулă çăнăхĕпе усă курса ӳте чылай лайăхлатма пулать. Ăна хушса хатĕрлемелли маскăсен рецепчĕсемпе паллаштаратпăр.

Пĕркеленчĕкрен

Каçхине 4 апат кашăкĕ тулă çăнăхне, 1 апат кашăкĕ пыла, кăпăшлантарнă 1 çăмарта шуррине пĕрле ярса лайăх пăтратмалла. Хутăша таса ӳте тата мăя сĕрмелле. 15 минутран вĕренĕ ăшă шывпа çуса тасатмалла. Маскăна эрнере 1-2 хутчен хумалла. Курс – 1,5-2 уйăх.

Ывăннă ӳте

Ирхине 1 чей кашăкĕ тулă çăнăхне, 1 чей кашăкĕ глицерина, 1 чей кашăкĕ пыла 1 апат кашăкĕ вĕренĕ ăшă шывпа пĕрле пăтратмалла. Маскăна тасатнă ӳте сĕрмелле. 20 минутран малтан вĕри, унтан сивĕ шывпа çуса тасатмалла. Процедурăна эрнере 2 хут 2 уйăх тумалла. Вăл ывăннă ӳт тонусне лайăх ӳстерет.

Çуллă, пӳрлешкеллĕ

Çуллă, пӳрлешкеллĕ ӳте çак маска пулăшать. Аш арманĕпе çур стакан йӳçĕтнĕ купăстана авăртмалла, 2 апат кашăкĕ тулă çăнăхĕ тата кăпăшлантарнă 1 çăмарта шуррине хушса пăтратмалла. Хутăша массаж хусканăвĕсемпе ача супăнĕпе çунă пите сĕрмелле. 15-20 минутран малтан ăшă, унтан сивĕ шывпа çуса тасатмалла. Пит çине алшăлли хурса илмелле те япăх ӳт валли кăларнă крем сĕрмелле. Маскăна эрнере 1-2 хут 2-3 уйăх хумалла.

Пуриншĕн те лайăх

Ку маска кирек мĕнле ӳтшĕн те лайăх. 1 апат кашăкĕ тулă çăнăхне, чĕрĕ 1 çăмартана, 1 чей кашăкĕ кăшт ăшăтнă пыла, 2 чей кашăкĕ 20 процентлă камфора çăвне, 25 грамм çĕпрене лайăх хутăштармалла. Ăшă шыва /çуллă ӳт валли/ е сĕте /типĕ тата йĕркеллĕ ӳт валли/ ярса çăра хăйма пек пуличчен пăтратмалла. Пите ача супăнĕпе çумалла та маскăна сĕрмелле. 15 минутран вĕренĕ ăшă шывпа çуса тасатмалла. Процедурăна эрнере 1 хут 2-3 уйăх тумалла.

Ырă сĕнӳсем

КУÇА ПУЛĂШАСЧĔ

✦ Куçăн лăймака сийĕ шыççан шăнăр курăкĕн /подорожник/ вăррипе примочка хуни пулăшать. Кĕленче савăта 2 чей кашăкĕ шăнăр курăкĕн вăрри хумалла, вĕресе сивĕннĕ 2 чей кашăкĕ шыв хушмалла, силлесе илмелле те 6 апат кашăкĕ тин вĕренĕ шыв ямалла. Каллех силлемелле, сивĕнсен сăрăхтармалла. Куçсем çине çак шĕвекре йĕпетнĕ салфетка хумалла. Ăна тата кунне 3 хут 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле.

✦ Куçа урпа тухсан типĕ çатмапа йĕтĕн вăррине ăшăтмалла. Унтан вăрра сăмса тутрипе чĕркесе çыхмалла, урпа çине хумалла. Çавăн пекех чирлĕ куç хупанки çине турăхра йĕпетнĕ салфетка хураççĕ.

✦ Куç пӳрленсен тин вĕренĕ 1 стакан шыва 2 чей кашăкĕ шăлан çырли ямалла, вăйсăр çулăм çинче 5 минут тытмалла. Илсен 30 минутран сăрăхтармалла. Шĕвекпе куç çине примочка хумалла.

ÇĂМĂЛ АПАТ

Гипертониксем валли каçхи çăмăл апат рецепчĕ пур. Шултра пĕр кăшмана тата çур стакан шалча пăрçине /фасоль/ пĕçермелле.

Кăшмана хуппинчен тасатмалла, тăваткалсем туса вакламалла. Пĕçернĕ шалча пăрçи, темиçе аçтăрхан майăрĕ, пĕр ывăç шур çырли /клюква/ хушмалла. Йӳçекрех туйăнсан 1 апат кашăкĕ пыл яма юрать.

Çак салат гипертониксемшĕн эмел пекех витĕмлĕ.

Мастопати

ÇЫХĂПАХ ÇЫВĂРМАЛЛА

Хĕрарăмсене кăкăр шыççинчен мастопатирен сипленме пулăшакан халăх мелĕ чылай. Сире иккĕшĕнпе паллаштаратпăр.

✦ Тăпăрчă шывне 1 килограмм ыраш çăнăхĕ, 100-шер грамм типĕ шапа хупаххипе /мать-и-мачеха/ юман çулçи, 50 грамм шĕпĕн курăкĕн /чистотел/ порошокĕ ярса чуста çăрмалла. Унтан 100 грамм тăварсăр услам çу тата 30 грамм теркăланă прополис хушса пăтратмалла. Пĕтĕмпех тăм чӳлмеке куçармалла, питĕ вăйсăр çулăм çине 3 сехете лартмалла, пăтратсах тăмалла. Сарлака банкăна сăрăхтармалла, сивĕнме памалла.

Сиплев йĕрки: сивĕннĕ хыççăн çăралнă хутăшран пашалу хатĕрлесе çĕр каçма кăкăр çине хурса çыхăпа çирĕплетмелле. Ирхине илмелле те ыратакан тĕле прополис маçĕ сĕрмелле. Сывалма 10-15 процедурăран кая мар кирлĕ.

✦ Мăянăн /лебеда/ çĕр çийĕнчи пĕтĕм пайĕ 1 килограмм кирлĕ. Ăна çумалла, типĕтмелле. Çур килограмм кивĕ сысна салине тăвартан кăштах тасатмалла. Мăянпа салăна вакласа вĕтетмелле, пĕрле аш арманĕпе авăртмалла. Эмальленĕ савăта ярса лайăх пăтратмалла. Симĕсрех тĕслĕ маç пулать. Ăна холодильникре упрамалла.

Кăкăрсене иккĕшне те хул айĕсем таран хупламалăх компресс хучĕ илмелле, ăна маç сĕрмелле. Вăл пӳлĕм температуринче ăшăниччен кĕтмелле те кăкăрсем çине хумалла. Лайăх çыхса çирĕплетмелле. Çиелтен ăшă япалапа витмелле, пысăк виçе бюстгалтер тăхăнса çаплах çывăрмалла.

Маçа талăкра пĕрре çĕннипе улăштармалла: кăкăрсене ăшă шывпа супăнпе çумалла, шăлса типĕтмелле, пергамента кивĕ маçран лайăх тасатса çĕннине сĕрмелле, малтанхи йĕркепех кăкăрсем çине хумалла. Кăкăрсенчен пĕри кăна чирлĕ пулсан та иккĕшне те сиплемелле. Процедурăна хытнă вырăнсем çухаличченех кашни кун тумалла.

ПЫЛ МАССАЖĔ

Пит ӳчĕн çамрăклăхне упрама пыл массажĕ тăваççĕ. Массаж ӳтĕн шалти сийĕсене пылри активлă япаласене сăрхăнса кĕме, юн куçассине лайăхлатма, наркăмăшсене кăларма, тар шăтăкĕсене тасатма пулăшать.

Пите çӳхе сийпе пыл сĕрмелле. 5-10 минутран пӳрнесен вĕçĕсемпе пите аялтан çӳлелле çемçен шаккаса хăпармалла.

Лайăх шĕвĕ пылпа кăна усă курмалла. Сахăрланнă пыла малтан 40 градус вĕри шыв мунчине лартса ирĕлтереççĕ.

Массаж хыççăн пите ăшă шывпа çумалла, нӳретекен крем сĕрмелле.

Процедура пит ӳтне якатать, писĕлĕхне ӳстерет. Ăна 2-3 кунра пĕрре тумалла. Тулли курс 10 процедурăран тăрать.

Массаж ан ыраттартăр, çавăнпа ăна çемçен кăна туни пĕлтерĕшлĕ.

Вăл пыла аллерги пур, купероза /хура тар шăтăкĕсем/, герпеспа аптракан, пичĕ суранланнă çынсене юрамасть.

Редакци асăрхаттарать: халăх мелĕсемпе сипленме пуçлас умĕн тухтăрпа канашламалла.

Реклама тата пĕлтерӳсем

ПУЛĂШУ УСЛУГИ

32.Лечение алкоголизма. Анонимно. Консультация бесплатно. С 9.00 до 19 ч., сб., воскр., – с 9.00 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.

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

745.Утепление домов ПЕНОИЗОЛОМ. Гарантия. Скидки. Тел. 38-03-73.

ТУЯНАТĂП КУПЛЮ

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

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

СУТАТĂП ПРОДАЮ

4.Немецкие ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА. Низкие цены. Пенсионерам скидки. Замер. Доставка – бесплатно. Без вых. **Т. 89875766562.**

5.Блоки керамзитобетонные 20х20х40, 12х20х40, 9х20х40 пропаренные, гидро-вибропрессованные заводские от производителя – недорого; **цемент, песок.** Доставка. Разгрузка. Без выходных. Кассовый чек, документы. Т. 8-960-301-63-74.

7.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.

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.

ĔÇ РАБОТА

126. Монолитчики, плотники, монтажники, шлифовщики, **каменщики, сварщики.** Питание, спецодежда. Вахта. Тел. 8-925-002-22-38.

«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 тивĕçĕсене пурнăçлакан М.М.АРЛАНОВ
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 27.10.2015 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 12 сехетре алă пуснă.
Тираж 5313. Заказ 4167.

Реклама тексчĕсемпе пĕлтерӳсемшĕн вĕсене паракансем яваплă.