ХЫПАР

1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă

Сывлăх

12+

4 (820) №, 2015, февраль/нарăс, 4

Хакĕ ирĕклĕ

Хӳтлĕх

ШАЛА АН КАЙТĂРЧЧĔ

Шăнса пăсăлнинчен, грипран йĕркеллĕ сывалса çитеймесен чир шала кайса бронхитпа тата трахеитпа йывăрланма пултарать. Çавăнпа иммунитета çирĕплетме мерăсем йышăнмалла.

о Паха хутăша грипп тапхăрĕччен маларах хатĕрлесен аванрах. Нимĕрленĕ 4 апат кашăкĕ сухана 3 апат кашăкĕ пылпа пĕрле пĕр литр банкине ямалла, хĕрринченех паха иçĕм çырли эрехĕ хушмалла. 2 эрнерен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сываличчен.

о 1 апат кашăкĕ хура хурлăхан çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 4 сехете ăшă вырăна лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 5 хут çуршар стакан ĕçмелле. Курс – сываличчен.

о Сырланăн /облепиха/ вĕтетнĕ çинçе турачĕсене /вĕсене кирек хăçан та пухма юрать/ 1 апат кашăкĕ илсе тин вĕренĕ 1,5 стакан шыва ямалла. Хупă савăтпа вăйсăр çулăм çине лартмалла, 20 минут пиçĕхтермелле. Çулăм çинчен илсен 2 сехетрен сăрăхтармалла. Шĕвеке çывăрма выртас умĕн ĕçмелле. Сиплев курсĕ – сываличчен.

о 1 апат кашăкĕ нимĕрленĕ чĕрĕ е шăнтнă палана 1 апат кашăкĕ пылпа хутăштармалла, вĕренĕ пӳлĕм температуриллĕ 1 литр шыва ярса лартмалла. Кунне 3 хут апат хыççăн çуршар стакан ĕçмелле. Курс – сываличчен.

о Çур литр банкине 2 апат кашăкĕ пыл хумалла, хĕрринченех вакланă алоэ çулçи тултармалла. /Ӳсен-тăран виçĕ çултан çамрăк пулмалла мар тата усă курас умĕн каснă çулçăсене пĕр эрне сивĕтмĕшре тытмалла/. Унтан банкăна ани таранах шурă эрех ямалла. 5 кунран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев – сываличчен.

– Пĕччен сана кичем-и? Пиччепе аппа шкултан килччĕр-ха – юнашарах тепĕр юр кĕлетке хăпартса лартăпăр.

Асанне çӳпçи

ÇУРĂМ ÇИНЕ

Радикулит асаплантарать-и? Чирлĕ тĕле лимон йӳçекĕн шĕвекĕпе /пӳлĕм температуриллĕ вĕренĕ 1 стакан шыва çур чей кашăкĕ лимон сĕткенĕ ямалла/ компресс хуни пулăшать.

Çак меслет те витĕмлĕ. Банкăна çурри таран хупахăн аш арманĕпе авăртнă тымарне тултармалла, хĕрринченех шурă эрех ямалла. 14 кунран сăрăхтармалла. Ыратакан вырăна çак настойкăпа компресс хумалла.

ТИПĔ ÇУЛÇĂПА

Шăл туни, çăвар шыççан, пародонтоз аптратсан кĕтмелĕн /брусника/ 10 грамм типĕ çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, шыв мунчине лартса 25 минут пиçĕхтермелле, сăрăхтармалла, сивĕтмелле. Шĕвекпе пĕр кун кашни 2-3 сехетре çăвара чӳхемелле.

Шута илме: кĕтмелĕн чĕрĕ çырли хырăмлăхпа вуник пумăклă пыршă язви тата хырăмлăх сĕткенĕн йӳçеклĕхĕ пысăк чухнехи гастрит аптратсан юрамасть. Çулçин шĕвекне пӳрен йывăр чирĕсем чухне тухтăр сĕнсен кăна ĕçмелле!

ШАЛКĂМ ÇАПСАН

Инсульта пула шалкăм çапсан хура йӳç кăшманăн типĕтсе вĕтетнĕ хуппине, хĕренĕн çур стакан типĕтнĕ çулçине, икĕ-виçĕ типĕ йӳçĕ хĕрлĕ пăрăça, пĕрер ывăç вĕтетнĕ аçтăрхан мăйăрĕн çурхахĕпе кедр мăйăрĕн хуппине хутăштармалла. Пĕтĕмпех çур литр «Тройной» одеколона ямалла, тăхăр кун лартмалла. Настойкăпа шалкăм çапнă вырăнсене вăл типиччен сăтăрмалла.

Настойка остеохондроза пула ыратнă чухне те пулăшать.

Куллен-куна

СИМĔС ЧЕЙ ĔÇСЕ

Шăнса пăсăлсан симĕс чей усăллă. 1 чей кашăкĕ типĕ заваркăна тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса 3-4 минут лартмалла та сăрăхтармалла. Çур лимон сĕткенĕ тата пĕр апат кашăкĕ пыл хушмалла. 4-5 сăтăрккăпа пĕр кунра ĕçсе ямалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Асăрханăр! Температура пысăк пулсан çак чейе ĕçме юрамасть.

ЛАЙĂХ ШĔВЕК

Пуç ыратма тытăнсан çакăн пек шĕвек ĕçни лăпкăлăх кӳрет. 2-шер апат кашăкĕ уртăш /можжевельник/ çырлине, шăлан çырлине, чăрăш тăррине /хвощ полевой/ тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 2 хут апат хыççăн 1-ер стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

АРТРОЗА ХИРĔÇ

Пĕр виçепе илнĕ упа çырлин /бузина черная/ чечекне, шурă хăва хуппине, вĕлтрен çулçине, кăтра петрушка тымарне хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 5 минут вĕретмелле. Çулăм çинчен илсен 20 минут лартмалла та сăрăхтармалла. Ăшă шĕвеке кунне 2 хут апат хыççăн 30 минутран 1-ер стакан ĕçмелле. Курс – 2 уйăх.

ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
04.02	- 3	- 4
05.02	- 4	- 5
06.02	- 5	-12
07.02	-10	-13
08.02	-12	-15
09.02	-11	-16
10.02	-11	-13

Йӳнĕлле çырăнма васкăр!

Хаçат-журнала 2015 çулăн иккĕмĕш çурринче илсе тăмашкăн

февралĕн 1-мĕшĕнчен пуçласа мартăн 31-мĕшĕччен

иртнĕ çур çулти хаксемпе çырăнтару иртет. Çак тапхăрта "Хыпар" Издательство çурчĕн пур кăларăмне те йӳнĕрех хакпа çырăнма пулать.

Кăларăмсем	Индекс	Почта уйрăмĕсенче	«Чăваш пичет» киоскĕсенче	«Советская Чувашия» киоскĕсенче	Редакцире
Хыпар	54800	737,70	288	279	144
* Хыпар-эрнекун	78353	321,96	150	141	90
Çамрăксен хаçачĕ	54804	375,96	234	231	144
Чăваш хĕрарăмĕ	11515	340,44	222	213	141
Сывлăх	11524	215,4	114	111	81
Кил-çурт, хушма хуçалăх	54806	192,66	114	111	81
** Хресчен сасси	54838	280,92	168	162	114
Тăван Атăл	11529	319,08	252	246	198
Капкăн	24608	161,52	150	126	108
ЛИК	83429	140,36	120	120	100
Вести Чувашии	54807	310,92	192	186	144
Собрание законодательства ЧР	54847	743,58	660	660	570
Тантăш	54802	256,92	138	132	90
Самант	73208	181,02	162	156	120
Тетте	73771	143,52	114	111	90

**Июлĕн 1-мĕшĕнчен "Хыпар-шăматкун" хаçат "Хыпар-эрнекун" ятпа тухма пуçлать.*

*** "Хресчен сасси - Кил" иккĕмĕш çур çулта уйрăммăн пичетленмест. Малашне "Хресчен сасси" хаçат эрнере пĕр хутчен 8 страницăпа вулакан патне çитĕ.*

Шута илме

ЭМЕЛ КУРĂКĔСЕМ ВИТĔМЛĔ

Çăмарталăх поликистозĕ хĕрарăм сывлăхĕшĕн питĕ сиенлĕ. Вăл çăмарталăха йĕркеллĕ ĕçлеме чăрмантарать. Киста вăл – шĕвекпе е сывлăшпа тулнă хутаç пек мăкăль. Тĕпрен илсен, организмра гормонсен шайлашăвĕ пăсăлсан пулать. Чирĕн малтанхи паллисем – хырăм айĕ туртса ыратни, менструаци йĕркеллĕ килменни тата ун вăхăтĕнче ыратни.

Халăх сиплевçисем кун пек чухне çак эмел курăкĕсем пулăшнине палăртаççĕ. Вĕсен хăш-пĕр рецепчĕпе паллаштаратпăр.

✦ Шурă армутин /полынь горькая/ 1 апат кашăкĕ тымарне 1 стакан шыва ямалла, 15 минут вĕретмелле. Сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – 20 кун.

✦ Шатра кĕпçин /лапчатка белая/ 6-7 апат кашăкĕ тымарне çур литр шурă эрехе ямалла, тĕттĕм вырăнта 3 эрне лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 15-20 минут маларах 30-35-шер тумлам ĕçмелле. Курс – 3 эрне. Пĕр уйăх тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттерме юрать.

✦ Пĕр виçепе илнĕ шатра курăкне /пастушья сумка/, куян купăстине /очиток пурпурный/, чĕре курăкне /пустырник/, явăнакан шур курăка /яснотка белая/, вил шыв курăкне /манжетка/, хĕрлĕ пилеш çырлине, палан хуппине, ылтăн тымара /родиола розовая/, эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекне хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла. Унтан вăйсăр çулăм çинче 10 минут тытмалла та термоса ярса 8 сехет лартмалла. Сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах чĕрĕкшер стакан ĕçмелле. Тутă кĕмелĕх пыл е сахăр хушма юрать. Курс – 2 эрне.

✦ Шăланăн вĕтетнĕ 2 апат кашăкĕ туратне 1 стакан шыва ямалла. Вăйсăр çулăм çинче 15 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла. Апатчен 30 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле. Курс – 20 кун.

✦ Пĕр шăл ыхрана вĕтетмелле, кăштах ăшă шыв хушмалла. Тутанса пăхмалла – хутăшăн чĕлхене кăшт кăна чĕпĕтмелле. Хытах чĕпĕтсен шыв тата кăштах хушăр. Çĕрлене хирĕç çак шĕвекре йĕпетнĕ тампона амалăх пырне чикмелле, ирхине илмелле. Курс – 1 эрне.

✦ Ирхине вăтам сухан çине хупламалăх пыл ямалла. Каçхине сухана кăларса илмелле те алăпа нимĕр пуличчен лўчĕркемелле, стерильлĕ марля çине хурса тампон пек чĕркемелле. Çĕрлене хирĕç амалăх пырне чикмелле. Ирхине илмелле. Курс – 10 кун.

✦ Клеверăн 1 апат кашăкĕ чечекне тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, савăта ăшă чĕркесе çĕр каçа лартмалла, ирхине сăрăхтармалла. Кун тăршшĕпе чей вырăнне ĕçмелле. Курс – 2 уйăх.

Родиола розовая.

Яснотка белая.

Очиток пурпурный.

Манжетка.

Тухтăр канашĕ

УРТАРАКАН ЧИРТЕН СЫХЛАНĂР

Пирĕн çĕршывра кашни çулах çынсемпе чĕрчунсем уртаракан чирпе аптранă тĕслĕхсене шута илеççĕ. Çак амака пула вилнисем те сахалăн мар. Чир, тĕпрен илсен, урнă тилĕсенчен, кашкăрсенчен, йытăсенчен, кушаксенчен ерет. Хăрушă çак чир çинчен республикăри Гигиенăпа эпидемиологи центрĕн эпидемиологи уйрăмĕн заведующийĕ Иван Зайцев тĕплĕнрех каласа парать.

– Тĕп тата перифери нерв тытăмне сиенлекен вирус пуçарнă çивĕч инфекци чирĕ чĕрчунсемпе çынсене ерет. Килти чĕрчунсенчен вăл кушак-йытта ытларах тапăнать. Чăваш Республикинче уртаракан чир сарăлнăшăн, тĕпрен илсен, тилĕсем айăплă.

Урнин малтанхи палли – чĕрчунăн тыткаларăшĕ улшăнни. Усал йытăсем хăш чухне тĕлĕнмелле ачашланаççĕ, хăравçăланаççĕ, лăпкисем вара хаярланаççĕ, хуçине те тапăнма пултараççĕ. Чирленĕ йытăсем тĕттĕм вырăнта пытанма тăрăшаççĕ. Час-часах çиме юрăхлă мар япаласене кăшлаççĕ, çăтса та яраççĕ, вĕсен сĕлеке нумай юхать.

Уртаракан вирус чирлĕ чĕрчун сĕлекипе тухать. Вăл çыртсан сĕлекери вирус сурана лекет, çапла майпа чирлеттерет.

Çынна ернĕ чир палăриччен 10-30 кунран пуçласа 6 уйăх таран е ытларах та иртме пултарать. Уртаракан чир аталансан çын вилет.

Çапах та урнă чĕрчун çыртнă çын тўрех сиплев учрежденине пырса медицина пулăшăвĕ илсен, ăна вăхăтра прививкăсем тусан уртаракан амак аталанмасть, унăн организмĕ прививкăсем пулăшнипе чире йышăнми пулать.

Шупашкарта çак сиплев-профилактика учрежденийĕсенче травмпункчĕсенче уртаракан чире хирĕç прививка тăваççĕ. Çитĕнисене – хулан 1-мĕш больницинче /Трактор тăвакансен проспекчĕ, 46/ тата Энгельс урамĕнче вырнаçнă 2-мĕш поликлиникинче, васкавлă медицина пулăшăвĕн больницинче /Мускав проспекчĕ, 47/. Ачасене – республикăн ача-пăча больницинче /Гладков урамĕ, 27/.

Чăваш Енĕн ытти хула-районĕнче пурăнакансен прививка ыйтăвĕсемпе хăйсен администраци территорийĕнчи сиплев-профилактика учрежденийĕсен травмпункчĕсене каймалла.

Шута илме, прививка тума хăрамалла мар, çак процедура тўлевсĕр тата ыраттармасть.

Прививкăсăр пуçне сурана чĕрчун çыртнă хыççăн тўрех супăнь шывĕпе çумалла тата йод сĕрмелле. Чĕрчуна вара тўрех вĕлерме юрамасть, ăна ыттисенчен уйрăм хупса 10 кун сăнаса пурăнмалла. Чирлемерĕ, сывах пулсан вăл çыртнă çынна малаллахи прививкăсенчен хăтараççĕ. Сăмах май, прививкăсене травмпункта пынă кун, унтан 3, 7, 14, 30, 90-мĕш кунсенче тăваççĕ. Чĕрчун чирлерĕ пулсан ăна вĕлермех тивет.

2014 çулта республикăра – Вăрнар, Çĕмĕрле, Шупашкар, Канаш, Çĕрпў районĕсенче, Шупашкарта – чĕрчунсем урнă 11 тĕслĕхе шута илнĕ. Çав шутра 5 тилĕ, 3 кушак, 3 мăйракаллă шултра выльăх чирленĕ.

Çак амакран çулсерен 3-4 пин çын сиен курать. Лару-тăру Муркаш, Канаш, Çĕмĕрле районĕсенче, Çĕмĕрле хулинче йĕркеллĕ мар.

Эпидемиологи кăтартăвĕсем профилактика мероприятийĕсен пахалăхĕ, çапкаланчăк чĕрчунсемпе кĕрешесси тивĕçлĕ шайра пулса пыманнине çирĕплетеççĕ. Çак ыйтупа влаç органĕсен, ветеринари, санитари-эпидемиологи, çутçанталăк сыхлавĕн службисен, сывлăх сыхлавĕн органĕсемпе учрежденийĕсен, массăллă информаци хатĕрĕсен пĕрле кирлĕ пек çыхăну тытса ĕçлемелле. Çавăн пекех килти чĕрчунсен хуçисене те санитари йĕркисене çирĕп пăхăнмалли çинчен тепĕр хут асăрхаттарас килет.

ТĂМ ПАШАЛУПА

Фронтит – çамка хăвăлĕсен лăймака сийĕ шыçни. Çакна пула шăмă ыратнă пек туйăнать. Чи малтанах ыратнинчен хăтăлмалла. Асăннă рецептсенчен пĕринпе сипленме пулать.

Хура йўç кăшмана хуппинчен тасатса вĕтĕ теркăпа хырмалла. Марля витĕр пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. Кунне 3-4 хут кашни сăмса шăтăкне 2-шер тумлам сĕткен тумлатмалла.

Çамка хăвăлĕсене сиплеме тăм пашалупа усă курма пулать. Çак тĕллевпе аптекăра туяннă ятарлă тăма шывпа çăрса пашалу хатĕрлемелле, çамка çине хумалла. 2 сехет тытмалла. Курс – 2 эрне.

Шывра ирĕлтерсе шыв мунчинче ăшăтнă тăмпа та аппликаци хума юрать. Çамкана ăна çур сантиметр хулăнăш сĕрмелле. Вĕри йĕпе алшăллипе витмелле. Кун пек тăм типмест тата часах сивĕнмест. Пашалăва сивĕнсен илмелле.

ИРСЕРЕН – ÇĂМАРТА САРРИ

Нумай ĕçленипе ывăнса çитнĕрен ар хăвачĕ чакнă арçынсене çак сĕнўсем пулăшма пултараççĕ.

Кашни ир выç хырăмла чĕрĕ пĕр çăмарта сарри ĕçмелле. Çăмартапа сухан салачĕ кашни кун çини те çакăн пек витĕм кўрет.

Сухан настойки хатĕрлесен лайăх. Вĕтетнĕ 2 стакан сухана çур литр шурă эрехе ямалла, тĕттĕм вырăнта пĕр эрне лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 2-3 хут апатчен 1 чей кашăкĕ настойкăна чĕрĕк стакан шыва ярса ĕçмелле.

СĔЛĔ ХĂРПĂКĔ

Сивĕ çанталăкра урама тухсан пит ўчĕ хытах кушăрхама пултарать. Кун пек чухне тўрех çакăн пек хутăш хатĕрлемелле. 1 чей кашăкĕ сĕлĕ хăрпăкне тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 1 чей кашăкĕ тип çу тата 1 чей кашăкĕ каланхоэ сĕткенĕ хушмалла.

Пулнă хутăша пите, куç таврашĕнчи ўте лектермесĕр, сĕрмелле. 10 минутран ăшă шывпа çуса тасатмалла.

Маска сиплет кăна мар, ўт пиçĕлĕхне лайăхлатать те. Унпа ўт кушăрхасан усă курмалла.

Тест

ШĂМĂ ПАТРАКЛАНМАН-И?

Шăмă патракланман-ши? Остеопороз хăрушлăхĕ пуррипе çуккине пĕлме çак тест пулăшĕ. Асăннă çирĕплетўсенчен пĕрне те пулин «çапла» тесе хуравлма тивсен сисчĕвленмелĕх пур.

1. Сирĕн аçăр-аннĕре остеопороз диагноз лартнă е вĕсем хăйсен çўллĕшĕнчен е аялараххан ўксе шăмă хуçни те пулнă.

2. Эсир 40 çулта е аслăрах.

3. Çитĕнсе çитсен сирĕн кăшт аманнипех шăмă хуçăлнă тĕслĕх пулнă.

4. Эсир час-часах ўкетĕр /юлашки çул пĕр хутран ытларах/ е сирĕн шăмăсем патраккипе ўкесрен хăрас туйăм аталаннă.

5. Хĕрĕх çултан иртнĕ тĕле сирĕн кĕлетке çўллĕшĕ 3 сантиметртан ытларах чакнă.

6. Кĕлетке йывăрăшĕ пĕчĕк, 57 килограмран сахалрах.

7. Хăçан та пулин виçĕ уйăхран ытларах глюкокортикоидсем /кортизол, преднизолон, ытти/ ĕçсе пурăннă.

8. Сире çакăн пек диагноз лартнă: гипертиреоз, гиперпаратиреоз, 1 тип диабет, вар-хырăмăн Крон чирĕ е целиаки.

Хĕрарăмсем валли

9. Менопауза 45 çулченех пуçланнă.

10. Менструацисен хушшинче 12 уйăх таран е ытларах тăхтавсем /çие юлнă вăхăта, менопузăна, амалăха касса илнине шута илмесен/ пулнă.

11. Çăмарталăха 50 çула çитиччен касса илнĕ, гормон терапийĕпе усă курман.

Арçынсем валли

12. Тестостерон шайĕ пĕчĕккипе çыхăннă амаксемпе, ар хăвачĕ чакнипе аптранă.

13. Кашни кун 20 миллилитр алкоголь ĕçетĕр.

14. Сигарет туртатăр е хăçан та пулин туртнă.

15. Усă сывлăшра кунне 30 минутран сахалрах пулатăр.

ГЕМОРРОЙРАН – ПРОПОЛИС ÇУРТА

Прополис çурта шыçса хирĕçле, сурана ўт илтерекен, ыратнине, кĕçĕтнине ирттерекен, наркăмăшланнипе кĕрешекен витĕмпе палăрса тăрать. Ку геморройпа чирлесен уйрăмах пĕлтерĕшлĕ. Унсăр пуçне прополис çурта юн тымарĕсем хĕсĕннинчен пулăшать, организмри ылмашăну ĕçне тата тĕртĕмсем çĕнелессине лайăхлатать.

Çуртана килте çăмăлланах хатĕрлеме пулать. Прополис экстракчĕ кирлĕ. Унăн рецепчĕ: тўпелесе тултарнă 3 апат кашăкĕ вĕтетнĕ прополиса 3 апат кашăкĕ спирта е шурă эрехе ярса вĕрекен шыв мунчине лартмалла, пăтратсах тăрса лайăх хутăштармалла. Сăрăхтармалла та 5 апат кашăкĕ аптека сырлан /облепиха/ çăвĕ е календула çăвĕ хушмалла.

Малалла эмальленĕ кастрюльте 2 апат кашăкĕ сурăх ăш çăвне ирĕлтермелле, унта прополис-сырлан хутăшне ямалла. Унтан çулăм çинчен илмелле те лайăх пăтратса çурта хатĕрлемелли формăсене ямалла. Формăсем çук пулсан хутăша вăл чуста пек çăраличченех пăтратмалла. Çуршар чей кашăкĕ çак чустаран çавракарах вĕçлĕ çуртасем йăваламалла. Пĕрерĕн илсе полиэтиленпа чĕркемелле. Çуртасене сивĕтмĕшре виçĕ çул таран упрама юрать. Вĕсене тўрĕ пырша çĕрлене хирĕç тата ирхине тула тухнă хыççăн чиксе сипленеççĕ.

Çавăн пекех геморрой чухне ўт илме пўртре ўсекен бальзамин ўсен-тăран пулăшать. Хулăнрах тунине 4 сантиметр тăршшĕ касса илмелле, хуппинчен тасатмалла та çĕрлене хирĕç тўрĕ пырша чикмелле.

Сиплев нумай вăхăта пырать пулсан та питĕ витĕмлине палăртаççĕ.

МАТТУРСКЕРĔМ МАНĂН

АШШĔ-АМĂШНЕ ПУЛĂШМА

Психолог кĕтесĕ

КАШНИ ӲСĔМРЕ – ХĂЙНЕ ЕВĔР

Ачасем кашни ӳсĕмрех мĕнрен те пулин хăраççĕ. Анчах хăрани çутçанталăк палăртнă тапхăр тĕлне те иртменни пĕр-пĕр кăлтăкпа çыхăнма пултарать. Çавăнпа çур çулти, çулталăкри е пиллĕкри ачашăн мĕн йĕркеллĕ пулнине пĕлмеллех. А. Кушакова психолог ашшĕ-амăшне çапла асăрхаттарать.

Уçлăхран хăрани

Ашшĕ-амăшĕнчен чылайăшĕ пепкине çӳлелле çĕклесе сывлăшра çавăрттарма юратать. Вĕсен шухăшĕпе ку ăна питĕ килĕшет. Ачи хăранипе каçса кайса йĕме пуçласан вара тĕлĕнсех каяççĕ. Вăл мĕнрен хăрать-ха? Пĕчĕк ача уçлăхран хăрать, ăна çирĕп тĕрев – кравать, кӳме е ашшĕ-амăшĕн ытамĕ кирлĕ.

Мĕн тумалла? Ачана килĕшменнине курса тăрсах çӳлелле ывăтма, йĕри-тавра çавăрттарма, силлеме кирлĕ мар. Ун çывăхĕнче мелсĕр хусканусем тăвасран асăрханмалла, унпа çемçен те çепĕççĕн калаçмалла.

Шав илтсен

Тин çуралнă пепке малтанхи кунсенче алăк е ӳкнĕ чашăк сассине илтсен те алли-урине хутлатать, йĕме пуçлать.

Мĕн тумалла? Пепкене лăплантарăр, ăна пĕччен ан хăварăр.

Ют çын

Ют çынран хăрас туйăм 6-8 уйăхсем тĕлне уйрăмах вăйланать. 2-3 уйăхсенче пепке хăйĕн амăшĕпе ашшĕне лайăх пĕлет. Амăшĕ юнашар пилĕк минут пулманни те уншăн тĕлĕнмелле пысăк хăрушлăх. Çур çул тĕлнелле ача хăйĕн таврашĕнчи çынсене паллама пуçлать, çывăх çынна ют çынсенчен уйăрма пултарать. Ют çынран хăрасан пĕчĕккĕскер йĕме тытăнать, амăшĕн е ашшĕн хулпуççийĕ хыçне пытанма хăтланать.

Мĕн тумалла? Ачана ют çынсемпе пĕрле ан хăварăр. Çак ӳсĕмри ача кашни кунах хăй таврашĕнче курман çынна ют тесе шухăшлать. Тĕслĕхрен, пытанмалла выляни пĕчĕккискере амăшĕ вăхăтлăха куçран çухалма пултарнине, унтан каялла таврăннине ханăхма пулăшать. Вăхăт иртнĕ май амăшĕн е ашшĕн аллинчи ача ют çынна тимлĕ сăнаса пăхма пуçлĕ, тен, паллашас туртăмĕ те палăрĕ.

Чăпăл кĕртме

2-3 çулсенчи ача çăвăнасшăн мар, хирĕçлесе турткалашать. Шывран хăраканскерне вăйпах кĕртме ан хăтланăр, илĕртмелли мелсем шырăр. Ваннăра вылямалли теттесене хăйне суйласа илме ирĕк парăр. Ачана шывпа кăсăклантармалли вăйăсем шухăшласа кăларăр, ваннăна тетте карапсем ярса парăр.

Хăрушă тĕлĕк

Усал тĕлĕк курсан 3-5 çулсенчи ача çывăрма выртма та хăракан пулать. Вăл сире юнашар тата кăшт та пулин ларма, тепĕр юмах, унтан тата тепре каласа пама тархаслать. Çапла тарăхтарсах çитерет...

Мĕн тумалла? Ачăрпа тĕлĕксем, уйрăмах хăрушă тĕлĕксем, çинчен калаçăр. Унпа пĕрле лайăх ыйхă шухăшласа кăларăр, ăна вăл кĕçĕр курасса палăртăр. Ача çывăракан пӳлĕмре вăйсăр çутă хăварăр.

Усал-тĕсел

Кравать айĕнче, шкапра, чӳрече карри хыçĕнче хăрушă мекке пытанма пултарать. 3-5 çулсенчи ачана ку апла мар тесе ĕнентерме хăтланни кăлăхах.

Мĕн тумалла? Çутçанталăкра çакăн пек хăрушă меккесем çук тесе калама, паллах, питĕ çăмăл. Ачана шиклĕхне хăй тĕллĕн çĕнтерме вĕрентесси чылай ывăртарах. Тĕпренчĕкĕр пĕтĕм усал-тĕселпе тăшмана çĕнтерни çинчен юмах шухăшласа кăларăр. Хăш чухне пӳлĕме пульверизатортан шыв сирпĕтни те пулăшать. Ачана каçхине çывăрма выртнă чухне тетте пăшал хурса парăр.

Тĕттĕмре

3-5 çулсенчи ачасем тĕттĕмре питĕ хăраççĕ.

Мĕн тумалла? Çĕрле çутмалли лампа туянăр, пӳлĕм алăкне ан хупăр.

Садикрен ютшăнать

Ача садне каяс килменнин сăлтавĕ тĕрлĕрен пулма пултарать: воспитательница килĕшменни, ача хăй тĕллĕн татса парайман лару-тăрăва лекни, ытти ачасемпе хутшăнма пĕлменни, пысăк ушкăнра та пĕчченлĕхре туйни.

Мĕн тумалла? Малтан ăна мĕн хăратнине пĕлме тăрăшăр: ачасенчен хăшĕ те пулин, воспитательница е е садикри занятисем. Ыйтса пĕлме çăмăл мар. Çавăнпа калаçăва вăйă евĕр йĕркелĕр, ачăр воспитательница вырăнĕнче пултăр, эсир – ун вырăнĕнче. Воспитательрен сирĕн ачан садикри пурнăçĕ, юлташĕсем пуррипе çукки çинчен ыйтса пĕлĕр. Тен, ăна ачасенчен хăшĕ те пулин витлет е хĕнет. Лару-тăру мĕнлине пĕлсен тĕпренчĕкĕре кирлĕ пек пулăшма та май килĕ.

Кирлĕ пулĕ

КĂШМАНПА КИШĔР

Ачасен иммунитетне лайăхлатма çакăн пек хутăш хатĕрлемелле. Çуршар килограмм чĕрĕ кишĕрпе кăшмана вĕтĕ вакламалла, пахча çимĕçе икĕ пӳрне чухлĕ хупламалăх тин вĕренĕ шыв хушмалла, вăйсăр çулăм çинче кăшман пиçиччен тытмалла. Сăрăхтармалла та шĕвеке пĕрер ывăç исĕмпе курага ямалла. Каллех вĕреме кĕртмелле, çулăм çинче тата 3-4 минут пиçĕхтерсе лартмалла.

Çулăм çинчен илсен 1 апат кашăкĕ пыл хушса сулхăн вырăна 12 сехете лартмалла. Ачана кунне 3 хут çуршар стакан пĕр уйăх ĕçтермелле.

УРА ВАННИ

Нерв тытăмне çирĕплетме ура ванни пулăшать. 2 апат кашăкĕ базилик çулçипе 3 апат кашăкĕ укропа тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 1 сехет лартмалла. Ыраш çăкăрĕн сăмсине тин вĕренĕ шыва ямалла, савăта хупăлчапа витсе çăкăр ислениччен лартмалла.

Унтан хутăшсене иккĕшне те сăрăхтармалла, тарăнрах чашăка ямалла. Унта ачана урисене чиктерсе 20 минут лартмалла. Процедурăна эрнере 2 хут тумалла.

РИС ШЫВĔПЕ

Варвиттирен ачасене рис шывĕпе тата гранат хуппипе сиплеме пулать. 1 чей кашăкĕ риса 6 чей чашăкĕ шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче вĕретмелле. Шĕвеке ачана кашни 2 сехетре 1-2-шер апат кашăкĕ ăшăлла ĕçтермелле.

Е типĕтнĕ гранат хуппине /типĕтес умĕн çумалла/ 1 чей кашăкĕ илсе тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10-15 минут вĕретмелле, илсен 2 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Пĕчĕк ачасене кунне 3 хут апатчен 1-ер чей кашăкĕ ĕçтермелле. Типĕтнĕ груша ярса вĕретнĕ шыв аван пулăшать.

ПӲРНИНЕ ĔМЕТ...

Çак пулăмран сивĕтесси ĕмкĕчпе кĕрешнинчен те йывăртарах. Ĕмкĕче пытарса хума пулать. Пӳрни вара яланах пĕрле, пĕчĕк ача кăшт канăçсăрлансанах ăна çăварне чикет. Мĕн тумалла-ха? Невролог тухтăрсем çапла сĕнеççĕ.

Лару-тăрăва çивĕчленме ан парăр. Пĕчĕкскерне темскер килĕшменнине сиссенех сушка е сухари тыттарăр.

Хăш чухне ача çывăрас килнĕ чухне пӳрнине çăвара чикесси йăлана кĕнине палăртмалла. Ăна çĕрлене хирĕç ятарлă пир алсиш тăхăнтартăр. Кăнтăрла вара аллисем пĕртте пушă ан пулччăр, илемлĕ ӳкерчĕксемлĕ кĕнеке уçкалатăр, конструкторпа, кăсăклă ытти теттепе вылятăр.

Тепĕр меслет те пур: пӳрнине лейкопластырь касăкне çыпăçтармалла, ун çине кăштах валерьянка е пĕтнĕк-анис шĕвекĕ тумлатмалла. Вĕсен шăрши лăплантарать те.

Анчах ача хăйĕннех тăвать-и? Пĕчĕкскерне пӳрне ĕмме пăрахасси çитĕннĕ çынна сигаретран сивĕнесси пекех йывăр. Ача çитĕнсех пынă май ку тата ытларах кăткăсланать. Хăшĕсем пĕве кĕрсе çитичченех пӳрне ĕмеççĕ, каярахпа ку чĕрне кăшлассине, çӳç пайăркисене ĕмессине куçать.

Çавăнпа ачана сиенлĕ йăларан май килнĕ таран иртерех сивĕтме тăрăшмалла.

ПЫЛАК ТĔРЛĔРЕН ПУЛАТЬ

Ачана сиенлеме пултаракан пылаксем янкăр тĕсĕпе тата вăйлă шăршипе уйрăлса тăраççĕ.

1. Паллах, янкăр-хĕрлĕ, симĕс, сарă тĕслĕ карамеле, тянучкăна, мармелада сăрă хушса хатĕрлеççĕ.

2. Ачана сахăрлă печени, кремлă торт, пирожнăй час-часах çитерсен унăн апат ирĕлесси, хырăм ай парĕн ĕçĕ пăсăлма пултараççĕ. Çак кондитер çимĕçĕсем питĕ çуллă.

3. Шăккалат та 3 çула çитмен ачашăн сиенсĕр мар, вăл аллергие яма пултарать. Шăккалатлă канфетсем уйрăмах хăрушă, мĕншĕн тесен шала тултаракан ăшне час-часах консервантсем хушаççĕ.

Сиенлĕ çак çимĕçсене пурне те десертсемпе улăштарма пулать. Яланхи апата пĕр тĕрлĕ паха пылак хушсан та усăллă десерт пулать.

- Усăллă пылаксен ретĕнче пыл чи малта тăрать. Анчах ăна вĕри пăтта е сĕте ямалла мар. Пыл сĕрнĕ галет печени вара чейпе пĕрле çиме паха.
- Пăтта типĕтнĕ улма-çырлапа илемлетме пулать. Вĕри шывра ислетнĕ иçĕм, курага, хура слива организма минерал япалисен комплексĕпе тивĕçтереççĕ.
- Килте пĕçернĕ варенипе хĕл валли шăнтса хунă çырласем те тутлă кăна мар, усăллă та.

Эсир пĕлесшĕнччĕ

ШАКЛА КАСМАЛЛА-И?

Халăхра çулталăкри ачан çӳçне хырсах шакла кассан çӳçĕ çăра та илемлĕ ӳсет теççĕ. Тĕрĕсех калаççĕ-ши?

Т. СЕМЕНОВА.
Тутарстан,
Çĕпрел районĕ.

Ку шакла кастарнинчен килмест. Ачан çӳç пĕрчи мĕн чухлĕ пуласси, çӳç тĕсĕ йăх тăсăмĕпе çыхăннă. Шакла каснипе нимĕн те улшăнаймасть. Тухтăрсен шухăшĕпе ку сиен кӳме те пултарать. Хырнă хыççăн çӳç час-часах малтанхинчен япăрах та çитĕнет, чылайччен вăй илеймест. Ку пуç ӳчĕ аманнипе çыхăннă, машинкăпа хырнă чухне ӳт туртăннипе вĕтĕ юн тымарĕсем татăлма та пултараççĕ.

Техĕмлĕх

ВИТАМИНСЕН ÇĂЛКУÇĔ

Техĕмлĕх курăксем витаминсемпе тата минералсемпе пуян. Чĕррисем уйрăмах усăллă.

Базилик. Унăн чейĕ шăнса пăсăлсан пулăшать. Çак ÿсен-тăран – çутçанталăк антибиотикĕ.

Розмарин. Гипотони /юн пусăмĕ чакни/ аптратсан унăн туратне чăмласанах юн пусăмĕ йĕркене кĕрет.

Чапăр /чабрец, тимьян/. Хавхалану, вăй кĕртет. Техĕмлĕх курăка чейе, чустана, какай апачĕсене хушсан лайăх.

Пĕтнĕк /мята перечная/. Вăл пыршăлăх аптратсан /синдром раздраженного кишечника/ усăллă. Пĕтнĕк чейне невроз чухне, ыйхă вĕçсен ĕçмелле.

Матрÿшке /душица, орегано/. Вăл пыршăлăхра газ пухăнассине чакарать, ват шĕвеке тухассине вăйлатать. Курăк гинекологи чирĕсем чухне уйрăмах витĕмлĕ. Гормонсен ĕçĕ пăсăлсан усăллă, менструаци умĕнхи синдром паллисене çăмăлрах чăтса ирттерме пулăшать.

Укроп. Вăл вар-хырăм ĕçне йĕркелет. Ахальтен мар укроп шывне пепкесене чикен чухне ĕçтереççĕ. Унсăр пуçне укроп начарланма пулăшать.

Петрушка. Вăл чĕре мышцине кирлĕ калипе тата марганецпа пуян. Çемçен шăк хăваланă май ÿт тăртаннипе, ытлашши виçепе кĕрешет.

Сельдерей. Çăмарталăхпа ытти эндокрин парĕсен ĕçне йĕркеленĕ май хĕрарăм организмĕшĕн усăллă. Ешĕл курăкĕ тасатакан диетăра уйрăмах витĕмлĕ.

Тархун. Ыйхă вĕçсен е кăмăл япăхсан çак техĕмлĕхе чăмлани пĕтĕмпех йĕркене кĕртĕ.

Илемлĕх тĕпелĕ

ÇЎÇПЕ ЎТ МĂЙĂР ЮРАТАÇÇĔ

Мăйăрта тимĕр, кальци, фосфор, витаминсем нумай. Çавăнпа унран хатĕрленĕ килти косметика питĕ усăллă.

● Ўте тасатма ăна çак хутăшпа сăтăрмалла: 1 апат кашăкĕ тÿнĕ аçтăрхан мăйăрĕн тĕшши, 1 чей кашăкĕ хуратул çăнăхĕ, 1 апат кашăкĕ хăйма. Унтан ăшă шывпа çуса тасатмалла.

● Пит тĕсне лайăхлатма 1 апат кашăкĕ тÿнĕ мăйăра, 1 чей кашăкĕ кефира хутăштармалла. Маскăна пите 10-15 минута сĕрмелле, унтан ăшă шывпа çуса тасатмалла. Процедурăна эрнере пĕрре тумалла.

● Мăйăр хуппине кофе арманĕпе вĕтетмелле, олива çăвĕпе пăтă пуличчен хутăштармалла. Унпа эрнере пĕрре скраб вырăнне усă курмалла.

● Вăйсăрланнă çÿçе çирĕплетме 1 апат кашăкĕ мăйăр çăвне /аптекăра сутаççĕ/ чĕрĕ 1 çăмартапа тата 1 чей кашăкĕ пылпа хутăштармалла. Ăна пуç ÿтне сĕрсе сăтăрмалла, 30 минутран çуса тасатмалла.

Килти меслет

УРА КĔЛИ ХЫТĂ, КĂШТĂРКА

Ура кĕлин ÿчĕ хытсан, наждак хучĕ пекех кăштăркалансан çак рецептсенчен пĕринпе усă курма пулать.

✦ Тачкарах алоэ çулçине вакламалла, ура кĕли çине хурса целлофанпа витмелле, пир чăлха тăхăнмалла. Компреса çĕрлене хирĕç хурса çаплах сывăрмалла.

✦ Урасене супăнь-сода е курăк ваннине чиксе ларнă хыççăн ура кĕли çине чĕрĕ суханран хатĕрленĕ компресс хумалла. Пысăк мар сухана вĕрекен шывпа темиçе хут пăшăхласа илмелле, çурмалла касса ура кĕлисем çине хумалла, целлофанпа витмелле, бинтпа çыхмалла та çаплах сывăрма выртмалла. Ирхине ура кĕлисене суханран тасатмалла, пемзăпа хырмалла та çуллă крем çавра хусканусемпе сăтăрса сĕрмелле. 2-3 процедура хыççăнах кĕлесен ÿчĕ çемçелет, якалать.

✦ Хытнă ÿте кĕлесем çине çак маскăна хурса çемçетме пулать. Чĕрĕ кабачока вĕтĕ вакламалла, марльăпа ура кĕлисем çине хумалла. 30 миунтран ăшă шывпа çуса тасатмалла, çуллă крем сĕрмелле. Маскăна эрнере пĕрре хумалла.

✦ Симĕс чейпе лимон маски витĕмлĕ. Лимонăн çÿхе хуппине /цедра/ пăтă пуличчен вĕтетмелле, пиçĕхтернĕ ăшă симĕс чей çулçисемпе хутăштармалла. Ура кĕлисем çине хурса целлофанпа чĕркемелле, чăлха тăхăнмалла. Процедурăна çĕрлене хирĕç тумалла.

✦ Чĕрĕ шĕпĕн курăкне /чистотел/ вĕтетсе ура тĕпĕсене /кĕле тĕлне те/ хурса целлофанпа чĕркемелле. Чăлха тăхăнса çывăрма выртмалла. Хытнă ÿт çемçелет, хырмасăрах, мунчалапа çунă чухнех тасалать.

Стенокарди

ПАХА ХУТĂШ

Стенокардирен сипленме пулăшакан паха рецепт пур. Вĕтетнĕ 1 пай урюка, 2 пай аçтăрхан мăйăрĕн е фундук тĕшшине, 2 пай чăх çăмартин çăнăх пуличчен вĕтетнĕ хуппине, 3 пай пыла хутăштармалла. 3 кун лартмалла, 4-мĕш кун хуппипех /вăррисĕр/ вĕтетнĕ 6 лимон, аш арманĕпе авăртнă 4 пуç шултра ыхра хушмалла. Питĕ тĕплĕ пăтратмалла.

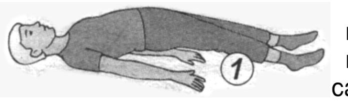
Кунне 3 хут апатчен 20 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ çимелле.

Унсăр пуçне каçхине çывăрма выртас умĕн чĕре тĕлне сулахай йĕтес шăмминчен пуçласа чĕчĕ пуçĕ таран çак хутăшра йĕпетнĕ мамăк хумалла. Çиелтен целлофанпа витмелле, çыхăпа çирĕплетмелле. Компреса ирччен хăвармалла.

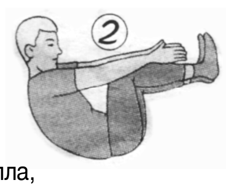
Сывлăх лайăхланиччен сипленмелле.

Сиплев

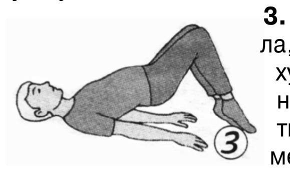
ÇУРĂМ ЫРАТСАН – ГИМНАСТИКА



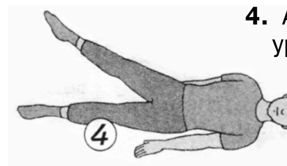
1. Çурăм çинче выртмалла, урасене хулпуççисен сарлакăшĕнче тытмалла. Ĕнсе, алăсем, ура кĕлисем çине тĕревленсе, купарчасен тĕлĕнче авăнса çÿлелле 3-5 сантиметр çÿллĕшне çĕкленмелле, 3-5 çеккунт тытăнса тăмалла. 6-8 хут тумалла.



2. Çурăм çинче выртмалла, урасене чĕркуççире тÿрĕкĕтеслĕх туса хуçлатмалла. Пуçа çĕкленĕ вăхăтрах алăсене малалла тăсса ура пÿрнисене перĕнме тăрăшмалла. 3-5 çеккунт тытăнса тăмалла. 6-8 хут тумалла.



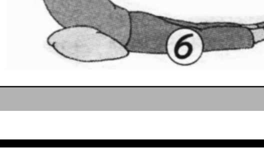
3. Çурăм çинче выртмалла, урасене чĕркуççире хуçлатмалла. Купарчасене урайĕнчен 20-30 сантиметр çÿллĕшне çĕклемелле, вĕсемпе 3 хут сулахаялла, 3 хут сылтăмалла çавра хусканусем тумалла. 8 хут пурнăçламалла.



4. Аяк çинче выртнă май урасене иккĕшне те 19-0-15 сантиметр çÿллĕшне çĕклемелле, 3 çеккунт çапла тытса тăмалла. Йывăртарах пулсан çиеле лекнĕ урана кăна çĕклесен те çитет. 8-12 хут тумалла.

5. Тăват уран тăнă май пĕр вăхăтрах сылтăм алăпа сулахай урана çÿлелле çĕклемелле, 3-5 çеккунт тытăнса тăмалла. Халĕ алăсемпе урасене ылмаштарса çĕклемелле. 4-6 хут тумалла.

6. Хырăм çинче /аяла минтер хурса/ выртнă май пуçа тата кĕлеткен çÿлти пайне çĕклемелле, алăсене пуç хыçнелле ямалла, çапла 3-5 çеккунт тытăнса тăмалла. Каярахпа хăнăхтарăва кăткăслатмалла: пуçпа пĕрлех урасене те çĕклемелле.



Шута илме: занятисем хыççăн пĕр сехет хушши лармалла мар.

Реклама тата пĕлтерÿсем

ĔÇ
РАБОТА

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

АУ "Издательский дом "Хыпар"
СДАЕТ ПОМЕЩЕНИЯ ПОД ОФИС
на 7 этаже Дома печати
Справки по телефонам:
28-83-70, 56-04-17

ПУЛĂШУ 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 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.

ТУЯНАТĂП КУПЛЮ

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

141.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.Срубы для бани. Т. 37-28-74.

59.ТЕПЛИЦЫ от производителя. Доставка. Тел. 48-16-54.

« ХЫПАР »
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

УЧРЕДИТЕЛЬ:
"ХЫПАР" ИЗДАТЕЛЬСТВО ÇУРЧĔ" АВТОНОМИ УЧРЕЖДЕНИЙĔ

Хушма кăларăм Сывлăх

Çырăнмалли индекс: 11524

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

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

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.
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 03.02.2015 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 12 сехетре алă пуснă.
Тираж 5829. Заказ 338.