ХЫПАР

Сывлăх

1998 çулхи
пуш уйăхĕн
14-мĕшĕнче
тухма пуçланă

12+

35 (800) №, 2014, авăн /сентябрь/, 4

Хакĕ ирĕклĕ

Асăрханăр

ГРАДУСНИК ÇĔМĔРĔЛЧĔ...

1. Чўречесене уçмалла, алăксене хупмалла. Ачасене, чĕр чунсене пўртрен илсе тухмалла.

2. Сывлав органĕсене хўтĕлеме çăварпа сăмсана шывпа йĕпетнĕ марля çыхăпа хупламалла, алăсене резина перчетке тăхăнмалла.

3. Ртутĕн пĕчĕк шарикĕсене пластырьпе е скотчпа пухмалла. Хушăка лекнисене шприцпа е резина грушăпа /вĕсене те кайран кăларса пăрахмалла/ сăрăхтарса илмелле.

4. Пухнă ртуте çурри таран шыв тултарнă банкăна е пластик кĕленчене ямалла. Банкăна тўрех хупăлчапа çăтă хупмалла, кĕленчене – пăкăпа.

5. Урайĕнчи, кавир çинчи ртуте икĕ хут листипе пĕр-пĕрин патнелле куçарса пымалла, пĕчĕк шариксем пысăк пĕр шарике пĕрлешме пултарччăр.

6. Ртуте пĕтĕмпех пухса савăта ярсан урайне марганцовка е хлор шĕвекĕпе çумалла. Унтан урай çунă татăка, çыхха, перчеткесене, шприца, грушăна, хут листисене, пластыре, скотча плиэтилен хутаçа хурса лайăх çыхмалла та çўп-çап контейнерне кăларса пăрахмалла.

7. Çăтă хупнă ртутьлĕ савăта ăçта леçмелли пирки МЧСа шăнкăравласа пĕлме пулать.

Мĕн тума юрамасть

❖ Ртуте пухма шăпăрпа е щеткăпа усă курмалла мар. Шăпăрпа вĕтетсе тултарнă шариксене кайран пухма май çук.

❖ Пылесоспа тасатма ан хăтланăр. Ку ртуте пĕтĕм пўлĕм тăрăх сапалать. Кайран тасатма май çук пылесоса та кăларса пăрахма тивет.

❖ Пухнă ртуте çўп-çап вырăнне тăкма юрамасть. Вăл пăсланса 6 пин тăваткал метр сывлăша варалама пултарать, сывлăха пысăк сиен кўрет.

Кирлĕ пулĕ

ГАСТРИТ ВĔРĔЛСЕН

Вăрах гастрит вĕрĕлсен вăрман хурăн çырлин 1 апат кашăкĕ çулçипе тымарне вĕренĕ сивĕ 2 стакан шыва ямалла. 6-8 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен 15 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 10-14 кун.

Çак шĕвеке ыттисен те ĕçсен аван пулмалла, мĕншĕн тесен вăл витаминсемпе, микроэлементсемпе пуян, организма çирĕплетме пулăшать.

БАНАН ХУППИПЕ

Нумай утсан ура тĕпĕсем тĕлкĕшме пуçлаççĕ-и? Çак амакран хăтăлма урасене 10-15 минута сивĕ шыва чиксе лармалла. Лайăх шăлса типĕтмелле те çур сехет выртса канмалла.

Унтан пĕр банан çимелле. Хуппин шал енĕпе ура тĕпĕсене тата кĕлисене сăтăрмалла. Ура çăмăлланса каять.

Тепĕр меслет те аван. Шыв процедури хыççăн ура тĕпĕсене хăйма сĕрмелле.

КИРЕК ХĂÇАН ТА

Сыпă е мышца ыратниНчен кирек хăçан та пулăшакан витĕмлĕ рецептпа палларатпăр.

Сив куракĕн /цикорий/ вăтам висĕ тымарне çур литр спирта е шурă эрехе ямалла, тĕттĕм вырăнта 5-6 кун лартмалла. Шĕвекпе ыратакан вырăнсене сăтăрмалла.

Ыратни пĕрремĕш процедура хыççăнах иртет. Сив куракĕн настойки миозит чухне, остеохондроз вĕрĕлсен пулăшать. Тымарне спиртра мĕн чухлĕ ытларах тытатăн – витĕмĕ çавăн чухлĕ вăйлăрах.

ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
04.09	+16	+12
05.09	+19	+10
06.09	+19	+13
07.09	+17	+12
08.09	+15	+9
09.09	+17	+8
10.09	+20	+13

Ырă сĕнў

ТАСАТАТЬ, СИПЛЕТ

■ Артрит тертлентерсен аптекăра туяннă пĕчĕк пĕрер кĕленче камфора, шурă чăрăш /пихта/, эвкалипт çăвĕсене хутăштарса лайăх лăкамалла. Хутăшпа ыратакан çурăм шăммипе чĕр куççисене сăтăрмалла. Вăл радикулитпа остеохондрозран та сипленме пулăшать.

■ Пуç ыратсан, пуç мимиНчи юн тымарĕсене тасатма пĕр виçепе пыла, олива çăвне /тасатман хĕвел çаврăнăш çăвĕ те юрать/, лимон сĕткенне хутăштармалла. Ирхине апатчен 40 минут маларах 1 чей кашăкĕ ĕçмелле.

■ Ўт шыçсан, шатрălансан бархатцы чечекрен çу хатĕрлемелле. Кĕленче савăта чĕрĕ чечексене çăтă тултармалла. Олива çăвĕ хусса 40 кун лартмалла, кашни кун йывăç патакпа пăтратса илмелле. Сăрăхтармалла, сивĕтмĕшре упрамалла. Çак рецептпах чĕрĕ ытти ўсен-тăранран та çу хатĕрleme пулать. Тĕслĕхрен, шур тăрăллă хыт курăк /тысячелистник/ çăвĕ – диатезпа хырăмлăх язвинчен, сар çип ути /зверобой/ çăвĕ пиçсе кайнинчен, витилигăран, трофика язвинчен сипленме пулăшаççĕ.

Усă курма

ХĂЯР ЛОСЬОНĔ

Хăяр вăхăчĕ иртиччен ăна ытларах çиме тăрăшмалла. Вăл шлаксене лайăх кăларать. Унсăр пуçне ўт япăххипе /пўрлешке, шатра, пигмент пăнчи.../ аптрасан та пулăшать. Сиплев валли ятарласа лосьон хатĕрлемелле.

Шултра теркăпа пĕр хăяра /ватăлни те юрать/ хырмалла. 3 апат кашăкĕ хăяр пăттине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 3-4 сехетрен сăрăхтармалла. 1 чей кашăкĕ пыл хушса пăтратмалла. Сивĕтмĕшре 2 кун упрама юрать.

Каçхине çывăрма выртас умĕн лосьона мамăкпа пите сĕрмелле. Çур сехетрен сулхăн шывпа çуса тасатмалла. 2-3 эрне кашни кун сипленмелле. Витĕмĕ çав тери пысăк.

Роза Михайлова – Тăвай районĕнчи Йăнтăрччăри фельдшер-акушер пункчĕн заведующийĕ. Çак ĕçре çирĕм çул ытла тăрăшать. Роза Федоровна сиплевре пысăк опыт пухнă, аслă квалификаци категорине тивĕçнĕ. Вăл питĕ яваплă пулнипе палăрса тăрать, кирек мĕнле çанталăкра чирлисене пулăшма килĕсене васкать. Ял çыннисем Роза Федоровнăна çакăншăн чĕререн хисеплеççĕ, ăна ял тăрăхĕн депутатне суйланă.

БРОНХИТРАН – САРĂ ИЛЕПЕР

Халăхра сарă илепере /донник лекарственный/ питĕ техĕмлĕ шăршине кура вăрман хăмли тенине те илтме пулать. Курăка лупас айĕнче типĕтеççĕ, унтан шаккаса хытă тунисенчен уйăраççĕ. Тунисене пăрахаççĕ, курăкĕпе сиплевре усă кураççĕ.

ОРЗ, бронхит, ыйхă вĕçни аптратсан 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ курăка 1 стакан вĕри шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 30 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ сывлăх лайăхланиччене ĕçсе пурăнмалла.

Асăрханăр! Илепер препарачĕсене виçерен ытла ĕçсен ăш пăтранма, хăстарма, пуç ыратма, ыйхăлаттарма пултарать. Шĕвек ача кĕтнĕ чухне, шалта юн кайсан, геморрагидиатезĕ аптратсан, юн япăх кĕвелсен юрамасть.

Пўрлĕ сурана сиплеме 2 апат кашăкĕ чĕр тавара тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 10-15 минутран сăрăхтармалла. Суран çине кунне темиçе хут çак шĕвекре йĕпетнĕ салфетка хумалла.

САЛТАК ТЎМИ

Салтак тўми /пупавка/ тăвайккисен айккисенче, çарансем çинче, çулсен хĕррийнче ўсет. Ăна ярса хатĕрленĕ шĕвек шăк, ват, тар хăвалакан, шĕвĕрĕлчене пĕтерекен, юн кайма чаракан витĕмпе палăрса тăрать.

Ват шĕвекне кăларма салтак тўмин 2 чей кашăкĕ чечеклĕ тăррине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 4 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен 15 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 14 кун.

Асăрханăр: салтак тўмипе ача кĕтекен, кăкăр ĕмĕртекен хĕрарăмсен тата организмĕ йышăнман çынсен сипленме юрамасть.

Пуç ыратсан салтак тўмин шĕвекĕпе пуça çăваççĕ. 1 апат кашăкĕ чĕр тавара 1 стакан шыва ярса 5 минут вĕретмелле, çулăм çинчен илсен 1 сехет лартмалла, сăрăхтармалла.

Сывлăх
35 (800) №, 2014, авăн (сентябрь), 4

Сывлăх гороскопĕ

АВĂН УЙĂХĔНЧЕ МĔН КĔТЕТ?

Авăн уйăхĕнче уйăх циклĕ хушăнса пыракан Уйăх тапхăрĕнче пуçланать. Ку пĕтĕм организмăн ĕçне вăйлатма витĕм кÿрет, апла тăк нерв тытăмне йывăр килет. Çак вăхăтра йăлара тата производствăра аманас хăрушлăх пысăк. Тулли уйăх тапхăрĕнче /авăнăн 8-10-мĕшĕсем/ уйрăмах асăрханулла пулмалла. Уйăхăн иккĕмĕш вунă кунлăхĕ лăпкăрах. Анчах çĕнĕ Уйăх /авăнăн 24-мĕшĕ/ тĕлне вăй-хал ĕçне сахаллатмалла. Çак вăхăта вар-хырăм, хырăм ай парĕ, сула, пĕвер, ват хăмпи, шăк хăмпи хавшакланаççĕ. Зодиакăн тĕрлĕ паллинче çуралнисен мĕн шута илмелле-ха?

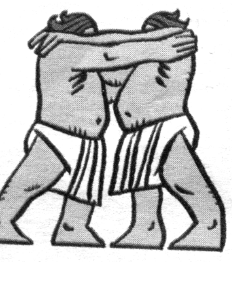
Сурăх

Ĕçре пысăк çитĕнÿсем тăвас тесе пачах канмасăр пурăнни уйăран ÿкерме те пултарать. Сывă пурнăç йĕркине тытса пымалли çинчен манмалла мар. Пăлханулла туйăмсем нерв тытăмне пысăк сиен кÿреççĕ. Пыршăлăх ĕçĕ пăсăлма, апатран усăллă япаласене йышăнасси вăйсăрланма пултарать. Çĕнĕ уйăх хыççăн Сурăхсем хăйсене лайăхрах туйма пуçлаççĕ, тĕллевĕсене пурнăçа кĕртмешкĕн тытăнма хатĕр пулаççĕ.

Вăкăр

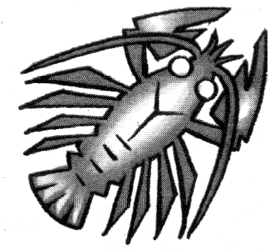
Йĕркеллĕ уйăх. Вăкăрсен кăмăл тăрук пăсăласран, сывлăх япăхасран хăрамалли çук. Кирек мĕнле ыйтусене те килĕшÿллĕ татса пама пулать. Чĕрене юнпа тивĕçтерессине лайăхлатма уçă сывлăшра вăхăтлă хусканусем тумалла, çуран чылай утмалла, апатпа тимлĕ пулмалла.

Йĕкĕреш



Çак уйăхра Йĕкĕрешсен, ку вĕсене яланах килĕшмесен те, килти ыйтусемпе чылай тимлĕрех пулма тивет. Вăхăтлăха ирĕклĕх анлăшĕ чакни вĕсен пурнăç хавалне хавшатма пултарать. Çавна пула вĕсем хăвăрт шăнса пăсăлаççĕ, сывлавĕ йывăрланать, аллерги реакцийĕ палăрать. Йĕкĕрешсен куллен нумай вăхăт уçălса çÿремелле, тĕрĕс апатланмалла.

Рак



Вĕсенчен чылайăшĕн авăн уйăхĕнче сывлăхпа кăлтăксем пулмаççĕ. Лайăх туйма уçă сывлăшра ытларах пулмалла тата хăйсене кăсăклантаракан пулăмсене тустсемпе, тăвансемпе сÿтсе явма тăрăшмалла. Çак уйăхра Раксенчен хăшĕ-пĕрин кĕлетке ытлашши тулма пултарать, çавăнпа апата пĕлсе çимелле, хусканусене кăткăслатмалла.

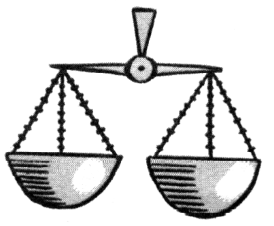
Арăслан

Ытла та пысăк капашлă тĕллевĕсене пурнăça кĕртме хăтланса Арăслансем çак уйăхра кирек мĕнле кăлтăкшăн та питĕ хытă пăшăрханаççĕ, çавна пула ыйхă вĕçнипе аптраççĕ, эрех ĕçсе лăпланма хăтланаççĕ. Анчах вĕсен çак тапхăрта ытлашшине кăларакан тытăм ĕçĕ вăйсăрланнă та организмра шлаксем пухăнаççĕ. Çавăнпа тасатакан процедурăсем ирттермелле, мунча кĕмелле, лăплантаракан фитопрепаратсем ĕçмелле.

Хĕр

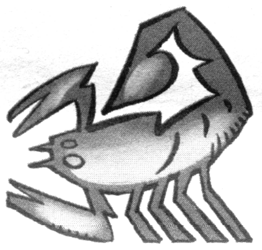
Хĕрсен авăн уйăхĕнче организма энергипе тивĕçтерес тĕлĕшпе кăлтăксем çук. Анчах пурне те пăхăнтарас туртăмне пула вĕсем вăйхала чухăммăн тăкаклаççĕ, апла тăк чĕре аптратасси те, пуç ыратасси те часах. Уйăх вĕçнелле пÿрепе шăкарлăх тытăмĕн ĕçĕпе уйрăмах тимлĕ пулмалла.

Тараса



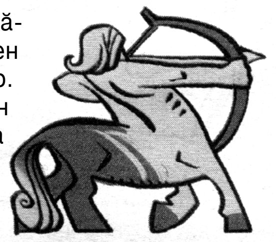
Вĕсен сывлăхĕ тĕлĕшпе питĕ тимлĕ пулмалла. Авăн уйăхĕнче шăнса пăсăласран, инфекцисенчен сыхланмалла. Çителĕклĕ сывăрмалла, кун тăршшĕпе темиçе хут та канса илме тăрăшмалла. Уйăхăн пĕрремĕш çурринче вăрах чирсенчен сипленме меллĕ. Сывлăха упрани Тарасасене уйăх вĕçнелле пурнăç хавалне лайăхлатма пулăшĕ.

Скорпион



Скорпионсен авăн уйăхĕнче ыттисемпе пĕрле хирĕçÿллĕ лару-тăрăва лекес пултарулăхĕ вăйланать, çавна пула нерв тытăмĕ хавшама пултарать. Вĕсен тавлашуллă самантсенчен, шавлă митингсенчен пăрăнма тăрăшмалла. Унсăрăн çухатнă энергипе вăй-хала тавăрма йывăртарах пулĕ.

Ухăçă



Авăн уйăхĕнче Ухăçăсем пуçарăва хăйсен аллине илме хатĕр. Хăйсене лайăх енчен кăтартма тăрăшса вĕсем вăй-хал чылай тăкаклаççĕ. Çавăнпа час-часах пуç ыратма, мигрень аптратма пултарать. Çăпанса ыраттарасран, çыхăсене туртăнтарасран хÿтĕленмелле. Питĕ асăрханулла пулăр!

Ту качаки

Сывлăх енĕпе пысăк кăлтăксем пулмаççĕ. Хастар пурнăç йĕркине пăхăнма вăй-хал çителĕклĕ. Вĕсен çусем лайăх ирĕлеççĕ, шăкарлăх тытăмĕ хастар ĕçлет. Вăй хурса ытларах ĕçлемелле, мунчара çапăнмалла. Энерги сахал тăкакласан вĕчĕрхенÿлĕх аталанма пултарать.

Шыв тăкан

Авăн уйăхĕнче Шыв тăкансем хăйсене темĕнле чирленĕ пек туяççĕ. Çавăнпа ытла та вĕчĕрхенÿллĕ, пур-çук сăлтавсăрах ыттисемпе чăкăлташма хатĕр. Сывăх çынсен хирĕç калаçмасан лайăхрах. Уйăхăн виççĕмĕш вунă кунлăхĕнче Шыв тăкансем лăпланаççĕ.

Пулă

Авăн уйăхĕнче Пулăсен çĕнĕ пленсемпе тĕллевсем темĕн чухлех. Кăмăлĕпе сывлăхĕ мĕнле пуласси вара мăшăрĕнчен, тусĕсенчен, тăванĕсенчен килет. Çапах та вĕсем апат япăх ирĕлнипе аптрама пултараççĕ. Тасатакан процедурăсем туни, организм çăмăллăнах йышăнакан диета çимĕçĕсемпе апатланни лайăх.

Пахча парни

СУХАНА ЫРЛАСА ПĔТЕРМЕ ÇУК

Сухан – тĕлĕнмелле сиплевçĕ. Унăн ырă енĕсене асăнса çитерме те йывăр. Паянхи номерте икĕ тĕрлипе паллаштаратпăр.

Пÿрлĕ шыçă

✦ 2 апат кашăкĕ сухан хуппине, 2 апат кашăкĕ хупах çулçине, 2 апат кашăкĕ шăнăр курăкĕн çулçине 300 миллилитр сивĕ шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 5 минут вĕретмелле. Пÿлĕм температуриччен сивĕнсен сăрăхтармалла. Тĕпне юлнă хутăша марльăпа чĕркесе пÿрлĕ суран çине хумалла, компресс пек çирĕплетсе çыхмалла, пĕр талăк тытмалла. Шĕвекне кунне 3 хут 3-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Пÿрлĕ шыçă шăтса юхсан ăна çак шĕвекпе кунне 3 хут çумалла.

✦ Пĕр сухана йĕпетсе сĕтпе çурмалла хутăштармалла. Сиенленнĕ тĕле талăкра 4-5 хут çак хутăшра йĕпетнĕ пусма хумалла. 2-3 кун сиплемелле.

✦ Сĕтеклĕ шултра сухана теркăпа хырмалла, çавăн чухлех теркăланă хуçалăх супăнĕ хушса пăтратмалла. Çулăм çине лартса ирĕлтермелле те хăйма пек пуличчен лăкаса кăпăшлантармалла. Ăна пÿрлĕ шыçça сĕрмелле, полиэтиленпа витмелле, ăшă тутăрпа чĕркемелле. 3 сехетрен илмелле. Сывлăх лайăхланиччен сиплемелле.

✦ Пысăк мар кастрюле вĕтетнĕ сухан, 2 чей кашăкĕ йĕтĕн вăрри, 2 апат кашăкĕ пыл ямалла, пăтратсах тăрса вĕреме кĕртмелле, сивĕтмелле. Хутăша пÿрлĕ шыçça сĕрсе бинтламалла, çаплах çĕр каçмалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

✦ Сиенленнĕ тĕле кунне 2 хут духовкăра пĕçернĕ сухан хуппине хумалла, пĕрер сехет тытмалла.

Суран

✦ 5 апат кашăкĕ сухан хуппине 1 стакан шыва ярса 30 минут вĕретмелле, илсен 3-4 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Шĕвекпе сурана çумалла.

✦ Сурана хăвăртрах ÿт илтерме вĕтетнĕ 1 сухана тасатман /нерафинированное/ 50 миллилитр тип çура ылтăн тĕслĕ пуличчен ăшаламалла, унтан çăвне сăрăхтарса илмелле. Ăшаланă сухана 1 апат кашăкĕ пулă çăвĕ, 1 апат кашăкĕ пыл хушса лайăх пăтратмалла. Хутăша марльăпа суран çине хумалла, лейкопластырьпе çирĕплетмелле. Кашни икĕ кунран çĕнĕ çыхă хумалла. Курс – 4-6 процедура.

✦ Сурана ÿт илме сухан сĕткенĕ те пулăшать. Унра йĕпетнĕ салфеткăна ыратакан вырăна кунне темиçе хут хумалла. Е кунне темиçе вĕтетнĕ 1 суханран, шăнăр курăкĕн çулçин 1 апат кашăкĕ порошокĕнчен, 1 апат кашăкĕ пылран хатĕрленĕ маçпа компресс хурса 1 сехет тытмалла.

ÇУРĂМА СĂТĂРМА

Остеохондроза пула çурăм хытă ыратсан ăна сăтăрмалли шĕвек хатĕрлемелле. 100 грамм ирĕлтернĕ тăварсăр сысна салине 100 грамм кирек мĕнле шĕветнĕ чечек пылĕпе /анчах хура тул пылĕпе мар/, 100 грамм "Тройной" одеколонпа, 1 чей кашăкĕ 70 процентлă уксус эссенцийĕпе хутăштармалла.

Маçпа çурăма ирхине тата каçхине сăтăрмалла. Çиелтен ăшă шарфпа витсе çыхмалла. Маç хытсан усă курас умĕн ăна тепĕр хут пăтратмалла кăна.

АРПУС ХУППИНЕ ТИПĔТĔР

Арпус ăшĕпе сипленмелли вăхăт вĕрăм мар. Анчах ытти тапхăрта усă курма унăн хуппине типĕтсен питĕ аван пулмалла. Хуппине вĕтĕ вакламалла та духовкăра типĕтмелле, пир хутаçа е хут пакета тултарса тĕттĕм вырăнта упрамалла.

Гастрит е колит вĕрĕлсен 100 грамм типĕтнĕ хуппа тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, сивĕниччен лартмалла. Кунне 4-6 хут çуршар стакан сывлăх лайăхланиччен ĕçсе пурăнмалла.

Гипертони, вар хытни аптратсан пĕр виçепе арпус хуппине тата сенна курăкне хутăштармалла. Пĕр чĕптĕм пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕниччен лартмалла. Пĕр кунра ĕçсе ямалла.

Тасатакан тата шăк хăвалакан шĕвек. 1-2 чей кашăкĕ çăнăх пуличчен вĕтетнĕ арпус хуппине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Кунне 3 стаканран кая мар ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1-2 эрне.

Дизентерирен пулăшакан рецепт. Малтанхи икĕ кун – ревенĕн типĕ çулçин çăнăхне, унтан тата икĕ талăк арпус хуппин çăнăхне кунне 3 хут 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле. Чей вырăнне вара – эмел курăкĕн чечекĕнчен хатĕрленĕ шĕвек кăна. 2 апат кашăкĕ чечеке термосри тин вĕренĕ çур литр шыва ярса 2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Сиплев курсĕ – сывлăх лайăхланичченех.

МАТТУРСКЕРĔМ МАНĂН
АШШĔ-АМĂШНЕ ПУЛĂШМА

Тухтăр канашĕ

АЧА ПĔРРЕМĔШ КЛАСА КАЯТЬ

Çемьере пысăк уяв: вĕсен тĕпренчĕкĕ пĕрремĕш класа каять. Ачашăн та, ашшĕ-амăшĕшĕн те питĕ яваплă тапхăр пуçланчĕ. Халĕ ачан чылай япалана хăйĕн татса пама хăнăхас пулать. Çăмăл мар çĕнĕ тивĕçсене пурнăçламалла, яваплă пулмалла, тимлĕ вĕренмелле, киле парса янă ĕçсене пурнăçламалла, кружока çӳремелле. Ку пĕчĕк шкул ачин организмĕшĕн, уйрăмах нерв тытăмĕпе шăмă-мышца тытăмĕшĕн, пĕртте çăмăл мар. Унăн нерв тытăмĕ вара аталансах çитмен-ха. Çак лару-тăрура ашшĕ-амăшне куна тĕрĕс йĕркелени пулăшать.

Ачан ялан пĕр вăхăтра выртмалла, пĕр вăхăтра тăмалла. Ăна ирхи гимнастика тума, пит, алă, ура çума, шăл тасатма хăнăхтармалла. Сывлăхĕшĕн мĕнле апатланни те пĕлтерĕшлĕ. Апат тутлăхлă, çителĕклĕ пулмалла, ăна вăхăтра çитермелле. Унăн виçи ача тăкакланă энергие тавăрма кăна мар, тĕрĕс ӳсме тата аталанма кирлĕ чухлĕ те пулмалла.

Вăхăта туйма та вĕрентмелле. Халĕ унăн шкулта кашни ĕçе пĕрремĕш кунранах пĕтĕм класс хăвăртлăхĕпе пурнăçлама тивет. Çавăнпа ашшĕ-амăшĕн ăна вĕренме, канма, уçăлса çӳреме, сывăрма ятарласа уйăрнă вăхăта пăхăнмалли, ун чухне пурин валли те вăхăт çитме пуçласси пирки ăнлантармалла.

Кирек хăш кун йĕркинче те яланах шута илмелли тĕп принципсем пур: ĕçпе канăва, апатланăва, ыйха тĕрĕс черетлени. Ачан кирек мĕнле çанталăкра та кунне 2 сехетрен кая мар урамра уçăлса çӳремелле. Уçă сывлăшпа хускану унăн сывлăхĕшĕн çав тери усăллă.

Шкул ачин хăйĕн ĕç вырăнĕ пулсан лайăхчĕ. Вырăн пур тăк çыру сĕтелĕ е ача партти туянмалла. Енчен те пысăк сĕтел хушшинче урок тума тивсен пукана ача çӳллĕшне кура майламалла, ура айне пĕчĕк тенкел лартмалла.

Сĕтеле чӳрече патне çутă тӳрĕ е сулахай енчен лекмелле лартмалла. Каçхине 75 Вт лампăчкăллă сĕтел çи лампипе урок тутăр. Лампа çути сулахай енчен ӳктĕр, куçа ан шартартăр. Полировкăпа витнĕ е кĕленче хунă сĕтел хушшинче ĕçлесе ларни сиенлĕ, мĕншĕн тесен вĕсен çути йăлтăртатса куçа лекет. Çавăнпа урок тунă чухне сĕтеле йăлтăркка мар симĕс хутпа витме сĕнеççĕ. Сĕтел хушшинче тĕрĕс ларсан тата çутă çителĕклĕ чухне куçпа кĕнеке е тетрадь хушши 30-35 сантиметр пулмалла. Ачан заняти вăхăтĕнче тӳрĕ, пукан хыçне тĕревленсе, пуçне кăшт малалла пĕксе, кăкăрпа сĕтеле перĕнмесĕр лармалла. Алăсене сĕтел çине меллĕ хумалла, чавсасем аялалла усăнса тăмалла мар, ура лапписемпе урайĕнчен тĕревленмелле.

Ку та пĕлтерĕшлĕ: телевизор кунне 25-30 минут пăхни çителĕклĕ. Ачан телевизортан унăн экран диагональне пиллĕк çине хутласан пулакан инçĕшĕнче лармалла. Компьютер пирки калас тăк ун умĕнче кунне 25-30 минут /телевизор пăхас вырăнне/ ларма юрать. Монитор экранĕ куçран 50-70 сантиметрта пулмалла. Пӳлĕмре çутă çителĕклĕ кирлĕ. Çурăма кукăртса ларасран асăрханăр.

Ача тӳрĕ кĕлеткеллĕ ӳстĕр тесен çи-пуçне те, атă-пушмакне те тĕрĕс суйласа туянмалла. Çи-пуçĕ кĕлеткин виçипе шайлашса тăтăр, таса, меллĕ пултăр. Ытлашши асли е тăвăрри илемсĕр кăна мар, кансĕр те, кĕлеткене тĕрĕс аталанма чăрмантарать. Пушмакĕ çăмăл, çемçе, 1,2 сантиметр çӳллĕш кĕлеллĕ кирлĕ.

Ранец аванрах. Вăл хул пуççисене пĕрешкел тиевпе тивĕçтерет, çурăм шăмми кукăрăласран хӳтĕлет. Ранецăн тĕрĕс виçи: хул пуççисенчен 3-4 сантиметр ытла мар сарлакарах тата пилĕкрен 5 сантиметр ытла мар аяларах. Урăхла пулсан кĕлетке тӳрĕлĕхĕшĕн сиенлĕ.

Ачăра ӳт-пĕвне, шкул формине хăй тĕллĕнех тасалăхра тытма хăнăхтарăр. Шкултан таврăнсан тӳрех килти çи-пуç тăхăнтăр. Вăл меллĕ, ирĕклĕ, çăмăл пулсан ача лайăх канма пултарĕ.

Çул çинчи хăрушсăрлăх правилисене хисеплеме вĕрентĕр, йĕркене хăвăр та ан пăсăр. Ача сире курса вĕреннине ан манăр.

Пĕрремĕш çул вĕреннĕ чухне ача мĕнле амаксем çыпăçма пултараççĕ?

Миопи /куç çывăха кайни/, гастрит, кĕлетке кукăрăлни. Унтан – вĕтĕ юн тымарĕсен дистонийĕ, невроз, физкультура урокĕнче е тăхтав вăхăтĕнче амаманни. Унсăр пуçне ача темиçе хут инфекци чирĕсемпе аптрама пултарать.

Куç чирĕсенчен пĕрремĕш вырăнта миопи тăрать, ун хыççăн – куç аякка кайни, астигматизм. Сăлтавĕсем – шкулта, килте вуланă-çырнă чухне куçа йывăр тивни, компьютер, телевизор, электрон теттесем. Йăх тăсăмĕ пысăк вырăн йышăнать. Ача куçне хĕссе пăхать, кĕнекене пичĕ патнех илсе пырать, куç ыратни пирки ӳпкелешет пулсан тухтăр патне каймалла.

Çак амакран мĕнле хӳтĕленмелле-ха?

Ачапа куллен куç мышцине ĕçлеттерекен гимнастика тумалла. Ун пирки окулистпа канашламалла. Ĕç вырăнне малта палăртнă пек тĕрĕс йĕркелемелле. Шкултан таврăннă ачан киле панă ĕçсене тума лариччен пĕр сехетрен кая мар канмалла. Компьютерпа ĕçлемелле тĕк офтальмологсем палăртнă йĕркене пăхăнмалла, монитор умĕнче 30 минут çеç лармалла.

Гастрит. Тăрăшса, питĕ тимлĕ вĕренекен, анчах шкулта вĕри апат çимен, чипссемпе булкăсем çырткаланипех çырлахакан ачан гастрит аталанас хăрушлăх пысăк. Хырăм кӳпĕнни, ăш пăтранни, какăртни пирки калать пулсан гастроэнтеролог патне каймах тивет.

Мĕнле хӳтĕленмелле?

Апатлану йĕркине пăхăнмалла. Ача кружока е хушма занятие çӳрет тĕк уйрăмах тимлĕ пулăр.

Тĕпрен илсен, килте хатĕрленĕ апат çитерсен лайăххах. Ан манăр, ача хырăмĕ çуллă, тĕтĕмленĕ, ăшаланă, пăрăçлă çимĕçсене йĕркеллĕ ирĕлтереймест-ха.

Ача питĕ хăвăрт пăлханма тытăнать е ытла туйăмлă пулсан лăпкă лару-тăру йĕркелеме тăрăшмалла, вара вархырăмĕ те аптратма пăрахĕ.

Кăкăр хĕртнин малтанхи паллисене асăрхасанах тухтăр патне сывлăхха тĕплĕ тĕрĕслеттерме каймалла.

Кĕлетки тӳрĕ мар. Айăпĕ – шкулта парта тата килте çыру сĕтелĕ хушшинче тĕрĕс мар ларни, йывăр портфель е виçеллĕ мар ранец, е пĕр хул пуççи урлă çакса çӳремелли сумка, шайлашусăр сĕтел-пукан, сахал хускални, çавна пула çурăм мышца корсечĕ вăйсăрланни.

Мĕнле хӳтĕленмелле?

Тимлĕ сăнамалла: ача çурăмне тӳрĕ тытса, хул калакĕсене сарса, хырăмне шалалла туртса, пуçне çĕклесе уттăр.

Тимлĕ сăнамалла: ачана креслăра ларса е диван çинче выртса урок тума памалла мар – сĕтел хушшинче кăна.

Шкул ачине ортопеди матрасĕ çинче çывăратсан тĕрĕсрех.

Спортпа физкультура çурăмшăн уйрăмах паха.

Респираторлă чирсем. Хупă, сайра уçăлтаракан пӳлĕмсенче ачасем нумай пухăнни пĕр-пĕрне вируссем куçассине вăйлатать. Хăшĕсем сунасланипех, ӳсĕрнипех шкула пыраççĕ... Час-часах чирлекен ачана кун пек чухне чир уйрăмах хăвăрт çаклланать. Иммунитет вăйлă ачасем вара аптрамаççĕ.

Мĕнле хӳтĕленмелле?

Ачана аллине супăньпе час-часах çума, кил тулашĕнче дезинфекцилекен салфеткăпа усă курма, пите таса мар алăпа перĕнесрен асăрханма вĕрентмелле. Иммунитета çирĕплетмелле. ОРВИн малтанхи паллисене асăрхасанах тата сывалсах çитмен пулсан ачана шкула ямалла мар. Пирĕн сĕнӳсемпе усă курса тĕпренчĕкĕре пĕлӳ тĕнчине илсе пыракан çула çăмăллатма пулăшасса шанатпăр.

**Мария ТОЯБИНСКАЯ,
республикăн вăй-хала аталантаракан центрĕн методист тухтăрĕ.**

КОМПЬЮТЕР УМĔНЧЕ НУМАЙ ЛАРСАН

Компьютер умĕнче нумай ларни ачан çурăм шăммине япăх витĕм ан кӳтĕр тесен ăна хусканусен ансат комплексне вĕрентмелле. Вĕсене пукан çинчен тăмасăрах тума пулать.

Мăя çемçетме

Тӳрĕ лармалла, пуçа тӳрĕ тытмалла. Сывласа кăлармалла та пуçа сылтăмалла çавăрмалла, унтан сывласа илсе пуçа каллех тӳрĕ тытмалла. Сывласа кăларнă май пуçа каллех сылтăмалла пăрмалла, сывласа илсе каялла тӳрлетмелле.

Сывласа кăлармалла та пуçа сулахаялла пăрмалла. Сывласа кăларнă чухне пуçа сылтăм хул пуççи патнелле пĕкмелле, сывласа илнĕ чухне тӳрлетмелле, сывласа кăлармалла та пуçа сулахай хул пуççи патнелле пĕкмелле. Сывласа кăлармалла – пуçа сылтăмалла пĕкмелле, сывласа илмелле – тӳрĕ тытмалла, каллех сывласа кăлармалла – пуçа сулахаялла пĕкмелле.

Унтан пуçа майĕпен сылтăмалла çавăрттарма пуçламалла. Ăна ытла хыçалалла ямалла мар. Халĕ пуçа тепĕр еннелле çавăрттармалла.

Хул пуççисене çемçетме

Хул пуççисене май килнĕ таран çӳлерех çĕклемелле, мăя, хул пуççисене хытармалла. Çемçетмелле те хул пуççисене каялла антармалла. Хăнăхтарăва 3 хут тумалла. Хул пуççисене темиçе хут малалла, унтан хыçалалла çавăрттармалла. Унтан алăсене çемçетсе хул пуççисене черетпе каялламалла çавăрттармалла.

Ура валли

Кĕлеткене çемçетсе лармалла. Пĕр урапа урайĕнчен тĕревленмелле, теприне пакăлчакра çӳлелле-аялалла, сылтăмалла-сулахаялла хуçлата-хуçлата илмелле. Унтан ура лаппине икшер хут тĕрлĕ еннелле çавăрттармалла. Ура пӳрнисене хускатса илмелле те çемçетмелле. Тепĕр урапа та çак хусканусенех тумалла. Унтан – икĕ ура лапписемпе пĕрле.

Канлĕ вырнаçса лармалла. Сылтăм урана малалла тăсмалла, ăна чĕр куççире хуçлатса кăкăр патнелле туртмалла, каялла тăсмалла, урайне антармалла. Хăнăхтарăва сулахай урапа тумалла, унтан – урасемпе иккĕшĕнпе те.

Шута илме

УКОЛ ХЫÇÇĂНХИ МĂКĂЛЬРЕН

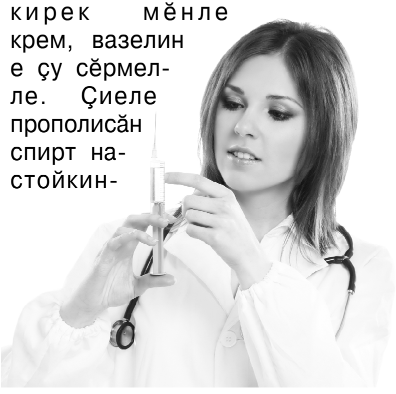
❖ Шурă купăста çулçине çĕçĕпе каскаласа йĕрлемелле, мăкăльлĕ ўт çине хурса çыхса ҫирĕплетмелле, çаплах çĕр каçмалла. Купăста çулçине пыл сĕрсен тата витĕмлĕрех.

❖ 1 апат кашăкĕ услам çăва 1 апат кашăкĕ пылпа, 1 çăмарта саррипе хутăштармалла, çăнăх ярса çемçерех чуста çăрмалла. Çĕрлене хирĕç çак чустаран йăвалана пашалăва укол хыççăн хытнă ўт çине хурса ҫирĕплетмелле. Лайăхрах ăшăнма целлофанпа витме юрать. Темиçе каç сипленмелле.

❖ Тăварланă хăяра мăкăль пысăкăш çаврашкасем туса касмалла, сиенленнĕ тĕле хурса пластырьпе ҫирĕплетмелле. Процедурăна çĕрлене хирĕç тусан лайăхрах. Ир енне мăкăль çухалма кирлĕ. Пĕтмесен тепĕр процедура ирттерĕр.

❖ Çĕр улми те çакăн пек витĕмпе палăрса тăрать. Çунă чĕрĕ çĕр улмине çурмалла касса мăкăль çине шал енĕпе хумалла.

❖ Укол хыççăнхи мăкăле кирек мĕнле крем, вазелин е çу сĕрмелле. Çиеле прополисăн спирт настойкинче йĕпетнĕ бинт хумалла. Полиэтиленпа витмелле. Компреса пĕр каç тытнипех мăкăльрен хăтăлма пулать.



❖ Вĕри шывра йĕпетнĕ пир салфеткăна хуçалăх супăнĕ сĕрсе мăкăль çине хумалла. Çак меслетпе сываличчен сипленмелле.

❖ Хытнă вырăна е мăкăле пыл сĕрмелле, çиелтен хупах çулçипе витмелле.

❖ "Пошехонский" сыра çўхен касмалла, çĕрлене хирĕç сиенленнĕ тĕле хурса лейкопластырьпе ҫирĕплетмелле. Ирхине илмелле те мăкăле "Риванол" эмелпе сăтăрмалла. Каçхине процедурăна çĕнĕрен тумалла. Çапла – сываличчен.

❖ Мăкăль çине кефир сĕрнĕ пир салфетка хумалла, лейкопластырьпе ҫирĕплетмелле.

❖ 1 стакан шыва 1 десерт кашăкĕ апат соди ярса ирĕлтермелле. Унра йĕпетнĕ салфеткăна, мамăка е бинта мăкăль çине çĕрлене хирĕç хумалла, ăшă япалапа витмелле, лейкопластырьпе ҫирĕплетмелле.

Килти тухтăр

ЧАВСА ÇИНЕ – ТĂВАР КОМПРЕСĔ

Чавса сыппи шыççан /бурсит/ тăвар компресĕ паха витĕм кўрет.

Кивĕ пир е йĕтĕн пусмана хăюсем туса касмалла. Шултра тăвара шыва пăтă пулмалăх ярса ирĕтермелле. Çакăнтата пусма хăюсене хурса 20-30 минут ислетмелле, унтан кăларса пăрмалла, типĕтмелле. Вĕсем чул пек хытаççĕ.

Çĕрлене хирĕç тăварлă пусмана чирлĕ чавса е чĕр куççи çине хурса çыхăпа ҫирĕплетмелле. Ирхине илмелле, сыппа канма памалла. Каçхине каллех хумалла. Пĕр çыхăпа виçĕ хут усă курма юрать. Унтан юхакан шыв айĕнче çуса каллех çăра тăвар шывĕнче ислетмелле.

Вăхăт пур тăк тăвар компресне кăнтăрла та хума пулать, каçхине вара илмелле. Сиплев курсĕ – сывлăх лайăхланиччен, тăртанни иртиччен. Тăвар ытлашши шĕвеке туртса илет, шыçнинчен хăтарать.

Реклама тата пĕлтерўсем

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 06.06.14 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.

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.

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.

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. Дёшево. Т. 89276689303.

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

Витĕмлĕ

ЛĔКĔРЕН – ТИКĔТЛĔ СУПĂНЬ

Лĕкĕ аптратсан хаклă шампуньпе усă курни те тепĕр чухне кирлĕ витĕм кўмест. Халăхра сарăлнă килти мелсем вара чылай чухне питĕ лайăх пулăшаççĕ.

о 3 çăмарта саррине 60 миллилитр шывпа, 8 миллилитр нашатырь спирчĕпе, 100 миллилитр шурă эрехпе хутăштармалла. Çак хутăша пуç ўтне сĕрмелле, сăтăрса массаж тумалла. 10 минутран вĕренĕ ăшă шывпа çумалла. Кашни çўç пĕрчине тĕплĕ çуса тасатмалла.

о 100 грамм тикĕтлĕ /ихтиолли те юрать/ супăне шултра теркăпа хырмалла, 1 çăмарта саррипе лайăх хутăштармалла. Çўçе сĕрмелле, пуç ўтне çемçен сăтăрмалла, хутăша çўçе çиелтен те сĕрсе тухмалла. Унтан ăшă шывпа тĕплĕ çумалла. Маскăна эрнере 2-3 хут тăваççĕ.

о Лĕкĕ ытла та нумай пулсан çак меслет витĕмлĕ. 40 грамм касторка çăвне, 20 грамм тасатнă краççина, 2 çăмарта саррине хутăштармалла. Маçа пуç ўтне тата çўçе массаж хусканăвĕсемпе сĕрмелле. Сулхăнрах шывпа çуса тасатмалла.

о Çўç типĕ пулсан, типĕ лĕкĕ аптратсан пĕр виçепе вазелинпа çăмарта саррине хутăштармалла. Нўрĕ çўçе сĕрмелле. 1 сехетрен хăвăрăн çўçе юрăхлă курăк шампунĕпе усă курса çумалла.

УПА ÇЫРЛИПЕ

Пўре тата шăк çулĕсем шыççан упа çырли /бузина черная/ ырă витĕм кўрет. 3 апат кашăкĕ тымарне 1 литр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 20 минут лартмалла. Çулăм çинчен илсен 20-30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен 15 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле.

Е упа çырлин 1 апат кашăкĕ чечекĕпе çырлине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, çур сехетрен сăрăхтармалла. Малтанхи рецептри пекех ĕçмелле.

Пĕр виçепе упа çырли чечекĕ, эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекĕ, çăка чечекĕ, сар çип ути /зверобой/ илмелле. 2 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вĕрекен шыв мунчинче 30 минут пиçĕхтермелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла, малтанхи виçине çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Çĕрлене хирĕç 1 стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Асăрханăр: упа çырлипе сахăрсăр диабет, колит, хырăмлăхăн вăрах чирĕсем чухне, ача кĕтекен хĕрарăмсен сипленме юрамасть.

Куллен-куна

ЙЎÇЕКЛĔХ ПĔЧĔК

Хырăмлăх сĕткенĕн йўçеклĕхĕ пĕчĕк чухнехи гастрит аптратсан пĕр виçепе вăй курăкне /золотысячник/, армутине, аир тымарне, апельсин хуппине хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха термоса тин вĕренĕ çур стакан шывпа пĕрле ямалла, çĕр каçа лартмалла, ирхине сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен çур сехет маларах чĕрĕкшер стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1-2 уйăх.

КЕДР МĂЙĂРĔ

Чирлĕ сыпăсене пулăшма кедр мăйăрĕн 350 грамм тĕшшине аш арманĕпе авăртмалла, 250 грамм сахăрпа тата çур литр шурă эрехпе хутăштармалла. Лайăх пăтратмалла, кĕленче савăта ярса 21 кун лартмалла, кашни кун силлесе илмелле. Сăрăхтармалла. Ирсерен выç хырăмла 1-ер чей кашăкĕ 1 уйăх ĕçмелле. 10 кун тăхтанă хыççăн тепĕр сиплев курсĕ ирттермелле.

САХĂРА ЧАКАРМА

Юнри сахăр шайне йĕркене кĕртме эмальленĕ кастрюле 250 миллилитр шыв, шăнăр курăкĕн /подорожник/ 15 грамм вăррине ямалла, вĕреме кĕртмелле, вăйсăр çулăм çинче 5 минут пĕçермелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Шĕвеке кунне 3 хут 15-шер миллилитр ĕçмелле.

«ХЫПАР» Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

УЧРЕДИТЕЛЬ:
"ХЫПАР" ИЗДАТЕЛЬСТВО ÇУРЧĔ АВТОНОМИ УЧРЕЖДЕНИЙĔ

Хушма кăларăм Сывлăх

Çырăнмалли индекс: 11524

Директорăн-тĕп редакторăн тивĕçĕсене пурнăçлакан Г.А.МАКСИМОВ
Редактор А.Х.ЛУКИЯНОВА

Хаçата Федерацин çыхăну, информаци технологийĕсен тата массăлла коммуникацисен сферинчи надзор служби/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 6254. Заказ 3320.