ХЫПАР
Сывлăх
1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă
12+
21 (837) №, 2015, июнь/çĕртме, 3
Хакĕ ирĕклĕ

Импĕр

ПУÇЛАМĂШ ТАПХĂРТА АВАН

Импĕр /имбирь/ гипертонин пуçламăш тапхăрĕнче юн пусăмне йĕркене кĕртме пултарать. Пĕр енчен, вăл юн тымарĕсенче юн куçассине лайăхлатать, стенкисене тасатать. Тепĕр енчен, юн тымарĕсен таврашĕнчи мышцăсене çемçелме пулăшать.

Çавăнпа импĕрпе профилактика тĕллевĕпе тата гипертонин пуçламăш тапхăрĕнче сиплевре усă кураççĕ. Юн пусăмне йĕркене кĕртме импĕре тĕрлĕ апата хушма юрать. Анчах тепĕр чухне ку çителĕксĕр. Тухтăрсем çак тĕслĕхре импĕр чейĕ ĕçме тата импĕр ванни кĕме сĕнеççĕ.

Чей. Юн пусăмĕ пысăк пулсан кашни кун пĕр чашăк импĕр чейĕ ĕçни витĕмлĕ. Пĕр касăк /3-4 сантиметр/ тасатнă импĕр тымарне шултра теркăпа хырмалла, 1 литр шыва ярса 15 минут пĕçермелле. Тутине вăйлатма пыл, лимон, сахăр хушмалла. Импĕр чейне ирсерен пĕчĕк сыпкăмсемпе ĕçмелле.

Ванна. Юн пусăмĕ ялан пысăк пулсан лару-тăрăва йĕркене кĕртме урасем валли импĕр ванни хатĕрлесен лайăх. Тасатнă, вĕтĕ ваклана пĕр тымара тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Шĕвеке вĕри шывлă савăта ямалла, унта урасене шыв сивĕниччен чиксе лармалла. Процедура юн тымарĕсене сарать, юн куçассине вăйлатать, юн пусăмне йĕркене кĕртет.

Асăрханăр! Импĕрпе гипертонин пуçламăш тапхăрĕнче кăна сипленмелле. Чирĕн йывăр формипе аптрасан вăл юрамасть. Юн пусăмне чакаракан эмелпе пĕрлех импĕрпе те усă курни сывлăхшăн хăрушлăх кăларса тăрататать. Импĕр эмел витĕмне вăйлатма, юн пусăмне тăрук чакарса лартма е эмел витĕмне пачах пĕтерме пултарать. Çак сăлтавпах импĕрпе сипленнĕ чухне эмел куракĕсен шĕвекĕсене те ĕçмелле мар. Унсăр пуçне импĕр юн кайнипе, чĕрен ишеми чирĕпе, пĕвер чирĕсемпе, вар-хырăм тракчĕн хăш-пĕр чирĕпе аптрасан, инсульт хыççăн юрамасть.

ПУÇ МИМИНЕ ПУЛĂШМА

Пуç мимине юн йĕркеллĕ пырса тăрсан эпир хамăра лайăх туятпăр, хавхаланса ĕçлетпĕр. Пуç миминчи юн çаврăнăшне лайăхлатма вара çак меслетсем пулăшаççĕ.

✦ Катăркасăн /боярышник/ чĕрĕ е типĕ 1 апат кашăкĕ чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, савăта хупăлчапа витсе 2 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апатчен чĕрĕкшер стакан ĕçмелле. Курс – 1 уйăх.

✦ 1-ер чей кашăкĕ чĕрĕ барвинок курăкне тата катăркас чечекне хутăштармалла, тин вĕренĕ çур литр шыва ярса 2-3 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Апатчен 1 сехет маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – 1 уйăх е сывлăх лайăхланиччен.

Хусканусен çак комплексĕ пуçа юн пырассине лайăхлатать.

✦ Пуçа сехет йĕппи куçнă май тата хирĕçле 7-10-шар хут çаврăттармалла.

✦ Пуçа сылтăмалла-сулахаялла пăрмалла. Янаха горизонтальлĕ кăна хускатмалла.

✦ Пуçа малалла пĕке-пĕке янахпа кăкăра перĕнмелле.

✦ Пуçа май килнĕ таран хыçаларах яма тăрăшмалла.

✦ Пуçа сулахаялла-сылтăмалла авмалла, хăлхасемпе хулпуççисене перĕнме тăрăшмалла.

Шута илме: хусканусене питĕ çемçен, асăрханса, хăвăра мĕнле туйнине кура /ыратиччен мар/ тумалла.

Халăх медицини

ЫХРА ШĂЛĔ ÇĂТСА

Чĕре приступĕ пуçлансан, уйрăмах стенокарди чухне, ыхра шăлĕпе васкавлă пулăшу вырăнне усă кураççĕ. Чĕре тĕлĕнче ыратма пуçласанах хуппинчен тасатнă шултра мар ыхра шăлне чăмламасăрах çăтса ямалла. Ку приступа аталанма памасть. Паллах, çак меслет пĕрре усă курмалли кăна-ха. Çапах та алă айĕнче валидол е нитроглицерин çук чухне кирлĕ витĕм кӳнипе паха.

ТИПĔ ÇУЛÇĂРАН

Çăвар, пыр шыçсан, çăвартан япăх шăршă кĕрсен хурăн çырлин /земляника/ çулçипе сипленме пулать. 1 чей кашăкĕ типĕ çулçа тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 20 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 15 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 10 кун.

ТĂВАР ЯМАЛЛА

Купарча нервĕ /седалищный нерв/ шыççан 2 стакан шурă эрехе 1 апат кашăкĕ апат тăварĕ ярса ирĕлсе пĕтичченех пăтратмалла. Çак эмеле каçхине сывăрма выртас умĕн пилĕкрен аяларах вырăна, ыйхă шăмми тĕлне, сĕрмелле, ăшă япалапа чĕркемелле. Ирхине ăшă шывпа çуса тасатмалла та каллех шарфпа çыхмалла, шăнасран асăрханмалла. Каçхине процедурăна çĕнĕрен тумалла. Курс – ыратни иртиччен.

Республикăри стоматологи поликлиникин ача-пăча уйрăмĕнче çамрăк ăрăва шăла пĕчĕкрен тĕрĕс пăхма вĕрентес тата кирлĕ пулсан вăхăтра тивĕçлĕ пулăшу парас тĕллешпе тĕллевлĕ ĕçлеççĕ. Кунти специалистсем пысăк пĕлӳллĕ, ăсталăха ӳстерсех пыраççĕ. Çак шутра 1-мĕш квалификаци категориллĕ тухтăра Н. Никитина стоматолога асăнмалла. Надежда Петровна çамрăк пациентсемпе уйрăмах тимлĕ пулнипе палăрса тăрать.

Сăнӳкерчĕке больница сайтĕнчен илнĕ.

ÇĔВĔРЕН – ПАХА МАÇ

Операци хыççăнхи çĕвĕ ыратсан сурана тӳрленме пулăшакан маç хатĕрлемелле.

1 стакан тип çура вĕтĕ ваклана 1 сухана ăшаламалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. 40 грамм /вăтамран шăрпăк курупки пысăкăш/ теркăланă хуçалăх супăнĕ, 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ прополис, шăрпăк курупки пысăкăш ăвăс е вăтам чиркӳ çурти ямалла, вĕреме кĕртмелле. Унтан пĕçернĕ çăмарта саррине тӳсе хушмалла, каллех вĕретсе илмелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла, 1 апат кашăкĕ пыл хушмалла.

Лайăх пăтратмалла та кĕленче савăтпа сивĕтмĕше лартмалла. Маç сĕрнĕ бинта сиенленнĕ ӳт çине хумалла. Унпа операци хыççăнхи çĕвĕрен кăна мар, трофика язвинчен те, ура хыттинчен те, липомăран та, кирек мĕнле суранран та сипленме пулать.

«СЫВЛĂХСĂР» АН ЮЛĂР!
Эсир кăмăллакан «Сывлăх» хаçата 2015 çулăн II çурринче илсе тăма çак хаксемпе çырăнтараççĕ.
Почта уйрăмĕсенче – 228,90 тенкĕ.
«Чăваш пичечĕ» тата «Советская Чувашия» киоскĕсенче – 114 тенкĕ.
Редакцире – 81 тенкĕ.

ÇЫРĂНТАРУ ХЫПАР 2015
«Хыпар» Издательство çурчĕн кăларăмĕсене 2015 çулăн II çурринче илсе тăмашкăн Раççей почтин мĕнпур уйрăмĕнче çырăнтараççĕ

Çавăн пекех пирĕн кăларăмсене «Чăваш пичечĕ», «Советская Чувашия» киоскĕсенче тата редакцире çырăнма пулать

ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
03.06	+23	+17
04.06	+27	+17
05.06	+20	+16
06.06	+21	+13
07.06	+20	+12
08.06	+21	+14
09.06	+22	+14

Тухтăр канашĕ

ГЕМОРРАГИ СИВЧИРĔНЧЕН АСĂРХАНĂР

Республикăра 2014 çулта пÿрене сиенлекен геморраги сивчирĕпе аптрас тĕлĕшпе лару-тăру чылай йывăрланнă. Çак чир тата унпа мĕнле кĕрешмелли çинчен вулакансене Чăваш Республикинчи гигиенăпа эпидемиологи центрĕн эпидемиологи надзорĕпе тивĕçтерекен пай заведующийĕ Иван Ильич Зайцев тата Раççей Федерацийĕн тава тивĕçлĕ врачĕ Евгений Федорович Работаев эпидемиолог каласа параççĕ.

– Пÿрене сиенлекен геморраги сивчирĕпе Чăваш Енре пĕлтĕр 166 çын /2013 çулта – 59/ чирленĕ. Кăтарту 2,9 хут ÿснĕ. Шупашкарта 54 çын /2013 çулта – 15/ аптранă. Чир ернĕ çынсен шучĕпе лару-тăру çак администраци территорийĕсенче уйрăмах япăх: Патăрьел, Вăрнар, Йĕпреç, Канаш, Куславкка, Хĕрлĕ Чутай, Сĕнтĕрвăрри, Шупашкар, Шăмăршă, Тăвай районĕсем, Шупашкар, Çĕнĕ Шупашкар, Канаш, Улатăр, Çĕмĕрле хулисем.

Чир, тĕпрен илсен, пахчара, килти хуçалăхра тата республика тулашĕнче ĕçленĕ чухне ерет. Вирус этем организмне шăшисен каяшĕсемпе вараланнă апат-çимĕç, шыв, йăлари тата тавралăхри япаласем урлă лекет. Тĕслĕхрен, авăн çапнă, утă турттарнă, çĕр ĕçĕсем тунă, вăрман каснă, тиесе тухнă чухне. Вирус çÿлти сывлав çулĕсем витĕр ÿпкесене лекет, унтан юнпа ытти органсемпе тĕртĕмсене куçать. Суран урлă е инфекциллĕ кăшлакан чĕрчун çыртсан та чирлеме пулать.

Ытларах чухне чир вирус ернĕ хыççăн 15-17 кунран аталанать. Анчах вăрттăн тапхăр пĕр-пилĕк эрне те пулма пултарать. Чирленĕ çыннăн температура тăрук ÿсет, пуç хытă ыратма пуçлать, ÿт-пÿ сурать. 3-5-мĕш кунне ÿтрен, лăймака сийрен юн тухать. Час-часах – сăмсаран та, амалăхран та, хырăмлăхра та. Шалти органсене юн кайнипе хырăмлăх касса ыратма пуçлать. Çапах та çак чире пула пуринчен те ытларах пÿресем сиенленеççĕ. Шăк виçи чылай чакать. Чирленĕ çын вăхăтра медицина пулăшăвĕ илмесен вилме те пултарать. Çавăнпа асăннă паллăсене асăрхасанах васкавлăн тухтăр патне каймалла.

Геморраги сивчирĕ ерес хăрушлăха чакарма организаци мероприятийĕсене тата харпăр хăй гигиенине пăхănни пĕлтерĕшлĕ. Организаци мероприятийĕсене пурнăçлама çаксем тивĕçлĕ.

1. Ĕç тăвакан органсен, муниципалитетсен органĕсен ял-хуласен, парксен, скверсен, масарсен, сывлăх учрежденийĕсен, халăх массăллă пухăнакан вырăнсен территорийĕсене тата вĕсен таврашĕнчи /50 метртан кая мар/ территорисене тирпей-илем кĕртмелле; ял-хуласем сывăхĕнчи вăрмансене йĕркене кĕртмелле; хуласен таврашĕнчи зонăсенче юрăхсăра тухнă хуралтăсене шута илмелле, вĕсене пăсас ыйтăва татса памалла; ял-хула, сад-пахча кооперативĕсем, сывлăх учрежденийĕсем çывăхĕнчи вăрмансене çÿп-çап куписенчен, хăрăк шанкăран, вĕтĕ хунавсенчен тасатмалла; çÿлерех асăннă мĕнпур вырăнта шăши евĕр кăшлакан чĕрчунсене пĕтермелли мероприятисем ирттерессине йĕркелемелле; унсăр пуçне çак мероприятисенех профилактика тĕллевĕпе кашни çуркунне-кĕркуннех ирттермелле; общество çурчĕсемпе пурăнмалли çуртсене кăшлакан чĕрчунсем лексрен хÿтĕлемелли тата вĕсене пĕтермелли мероприятисем йĕркелемелле.

2. Сывлăх сыхлавĕн, муниципалитетсен органĕсен, сиплевпе профилактика организацийĕсен геморраги сивчирĕпе аптранă çынсене тупса палăртмалла, тĕрĕс диагноз лартса сиплемелле; чир тĕслĕхĕсене шута илмелле тата статистика сăнавĕ йĕркелемелле; чир тĕслĕхĕсем çинчен патшалăх санитари-эпидемиологи надзорне палăртнă вăхăтра пĕлтермелле; геморраги сивчирĕн эпидемиологи, клиника лабораториДиагностикин, профилактика ыйтăвĕсенче медицина ĕçченĕсене хатĕрлемелле; халăха массăллă информаци хатĕрĕсем урлă çак чиртен хÿтĕленмелли мерăсене вĕрентмелле.

3. Юридици сăпачĕсен, уйрăм предпринимательсен, çынсен, сад-пахча кооперативĕсен ертÿçисен организацисен, участоксен, вĕсен çывăхĕнчи территорисене тирпей-илем кĕртмелле; тасатнă территорисенче кĕркунне тата çуркунне кăшлакан чĕрчунсене хирĕçле мероприятисем йĕркелемелле.

4. Çуллахи сывлăха çирĕплетмелли учрежденисем пур организацисемпе учрежденисен ертÿçисен вĕсене уçас умĕн йĕри-таврари территорие кăшлакан чĕрчунсен йышне тата вĕсем хантавируспа сиенленнине пĕлме лайăх тĕрĕслессине йĕркелемелле; çывăхри вăрмана /учреждени тавра 500 метр радиус зонăра/ çÿп-çапран, ÿкнĕ туратсенчен, шанкăран, вĕтĕ хунавсенчен тасатассине йĕркелемелле; хуçалăх хуралтисемпе пурăнмалли çурт-йĕре кăшлакан чĕрчунсем лексрен мĕнпур шăтăкçурăка хуплаттармалла; учреждени территорийĕнче тата хуралтăсенче шăши евĕр кăшлакан чĕрчунсене пĕтерессине йĕркелемелле; 500 метр радиуслă зонăра наркăмăшлă им-çам хуртармалла; вырăн таврашĕсене ятарлă камерăра вĕретессине тата хуралтăсенче нÿрĕ дезинфекци ирттерессине йĕркелемелле.

Çуллахи сывлăха çирĕплетекен учрежденисене хĕллене хирĕç хупас умĕн нумай вăхăт витĕм кÿрекен наркăмăшлă им-çам хурса хăвармалла.

Харпăр хăй гигиени пирки калас пулсан çакна асра тытмалла: хурал пÿрчĕсемпе, сунар, дача çурчĕсемпе усă курма пуçлас умĕн вĕсенче стенасене, урайне дезинфицкиленсен хатĕрсем хушнă шывпа çуса тасатмалла. Ĕçленĕ вăхăтра сăмса-çăвара 4 сийлĕ мамăк-марля çыхăпа е ятарлă респираторпа хупламалла, алса е перчетке, хытă пусмаран çĕленĕ çипуç, резина атă тăхăнмалла. Утă-улăм капанĕнче, ÿплере, усă курма пăрахнă хуралтăра çывăрма юрамасть. Вăрманта, уй-хирте ĕçленĕ чухне канма кăшлакан чĕрчунсем пурăнман вырăнсене суйласа илмелле, хытхураран, хăрăк туратсенчен тасатмалла.

Вăрманта е уйра канма ларнă чухне аяла кивĕ улăм е пĕлтĕрхи утă нихçан та сармалла мар. **Шăши таврашĕ кăшланă апата çиме юрамасть!** Апат-çимĕçе хупă савăтра кăшлакан чĕрчунсем çитеймен вырăнта упрамалла. Инфекци çăлкуçĕ çывăхĕнче пурăнма тивсен капкăнсемпе тата наркăмăшлă илĕрткĕчсемпе усă курни лайăх пулăшать. Харпăр хăй гигиени пысăк вырăн йышăнать: апат çиес умĕн кашнинчех алăсене супăньпе çумалла. Сигарета таса мар алăпа тытса туртни те инкек патне илсе çитерме пултарать.

Пурăнмалли çуртсем, коллективлă садсем, хуçалăх хуралтисем çывăхĕнче çÿп-çап купаласа тултарма, апат-çимĕç юлашкисене пăрахма юрамасть. Çак йĕркене пăхăнманни кăшлакан чĕрчунсен валли паха условисем туса парать, чир сарăлас хăрушлăха ÿстерет.

Ешĕл аптека

УПА ХĂЛХИ ВИТĔМЛĔ

Упа хăлхи е ÿт илен курăк /медвежье ушко, коровяк обыкновенный/ тĕрлĕ чиртен сипленме пулăшать.

Шăнса пăсăлни, грипп, бронхит. Термоса упа хăлхин çурмалла илсе хутăштарнă вĕтетнĕ типĕ курăкĕпе чечекне 1 апат кашăкĕ тата тин вĕренĕ 1 стакан шыв ямалла, çур сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле. Курс – сываличчен.

Геморрой. Упа хăлхин вĕтетнĕ çур стакан тымарне 1 литр шыва ямалла. Вăйсăр çулăм çинче 15 минут тытмалла, сăрăхтармалла. Хатĕр шĕвеке ăшă шывлă савăта 1:1 шайлашупа ямалла. Çак шывра темиçе минут лармалла. Процедурăна кунне пĕрре сывлăх лайăхланиччене тумалла.

Кĕсен-суран. Ÿсен-тăранăн çăнăх пуличчен вĕтетнĕ вăррине услам çупа 1:2 шайлашупа хутăштармалла. Сивĕтмĕшре упрамалла. Маçа сиенленнĕ ÿте сываличчене сĕрсе пурăнмалла.

Ревматизм, невралги, радикулит. Упа хăлхин 1 апат кашăкĕ типĕ çулçине 10 апат кашăкĕ шурă эрехе ярса 3 кун лартмалла. Ыратакан вырăнсене сăтăрма усă курмалла.

Ыйхă вĕçсен. 1 апат кашăкĕ чечеке тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 3 минут вĕретмелле. Унтан илсен савăта ăшă чĕркесе 2 сехет лартмалла. Пыл хушса çĕрлене хирĕç 1-2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Кукшаланни, себорея. 1 апат кашăкĕ курăка термосри тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 2 сехет лартмалла. Кунне 3 хут çуршар стакан ĕçмелле. Шĕвекпе пуçа çума та юрать.

Шăк çулĕсен тата ват хăмпин чул чирĕ. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ чĕртавара 1,5 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10 минут пĕçермелле, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Асанне çÿпçи

ВĔТĔ ТĂВАР, КАЧАКА СĔЧĔ

- Какриш /йĕксу/ аптратсан качака сĕчĕ питĕ аван пулăшать. Кунсерен çур литр сĕте виççе пайласа ирхине, кăнтăрла тата каçхине ĕçмелле. Икĕ уйăхран какриш йăлтах иртме кирлĕ.
- Тута хĕррине чир шатри /герпес/ тухнине сиссенех чей кашăкне вĕрекен шыва чиксе лайăх ăшăтмалла. Герпес хăмпине календулăн аптека настойкине сĕрмелле те тÿрех вĕри кашăк хумалла. Пĕçертет /хытах мар/, анчах чăтмалла. Кашăк сивĕнсен ăна каллех вĕрекен шыва чиксе кăлармалла, чир шатри çине хумалла. Процедурăна кунне иккĕ 5-шер хут тумалла. Сиплев – герпес вырăнĕ типме пуçличчен.
- Астма приступĕ çывхарнине туйсанах 1 стакан таса шыв ĕçмелле. Ун хыççăнах чĕлхе айне пĕр чĕптĕм тăвар хумалла. Тăвар ирĕлсе пĕтсенех сывлама çăмăлланать, приступ иртет.
- Купарча нервĕ шыççан /ишиас/ 300 миллилитр краççина, 100 грамм горчица порошокне, 200 грамм вĕтĕ тăвара хутăштармалла. Çĕрлене хирĕç çак хутăшпа ыратакан урана ыйхă шăмминчен пуçласа пÿрнесем таран типиченех сăтăрмалла. Курс – 7-10 процедура.

Сăнаса пăхма

ХĂЛХА МĔНШĔН ШАВЛАТЬ?

- Хăлха шавлани йывăр неврологи чирĕн палли пулма пултарать.
- Тĕслĕхрен, ревматоидлă артритран е ытти чиртен сипленнĕ чухне аспирин ытла нумай ĕçсен хăлха шавлани тĕл пулать.
- Инструкцине вулăр: тен, сире çырса панă эмеле пула хăлха шавлать.
- Енчен те хăлха шавлани çывăрма чăрмантарсан классика музыки е çутçанталăк сассисене аса илтерекен кĕвĕ итлĕр. Ку хăлхари шава хуплама пулăшĕ.

Сывлӑх
21 (837) №, 2015, июнь, 3

МАТТУРСКЕРӖМ МАНӐН

АШШӖ-АМӐШНЕ ПУЛӐШМА

Пӗлетӗр-и?

АТАЛАНУ УПАЛЕННИПЕ ҪЫХӐННИ ПАЛЛӐ

Тухтӑрсем палӑртнӑ тӑрӑх – вӑхӑтӗнче упаленмен ачасен пуҫ мими килӗшӳллӗ ӗҫлемест: ҫур пайӗ вӑранать, ҫурри – ҫук.

"Хӑҫан утма пуҫлӑн-ши!"– тарӑхать амӑшӗ упаленекен ачинчен такӑнса. "Манӑн вара пачах упаленмен, тӑхӑр уйӑхра ури ҫине тӑчӗ те часах утса кайрӗ",– мухтанать тепӗр амӑшӗ.

Ҫапла, малтанлӑха ку савӑнтарать. Анчах темиҫе ҫултан ура ҫине тӳрех тӑнӑ ача тавралӑхра ҫухалса кайни, сулахайпа сылтӑма пӑтраштарни, саспаллисене кутӑн ҫырни палӑрма пуҫлать. Ашшӗ-амӑшӗ ҫак пулӑма упаленнинипе ҫыхӑнтармасть паллах. Мӗншӗн кун пек-ши тесе тӗлӗнет.

Тӗрӗссипе вара ача упаленме пӗлнипе малалла аталанни хушшинче тӳрӗ ҫыхӑну пур. Пепке ҫут тӗнчене килсенех унӑн пуҫ мимин кашни ҫурри хӑй тӗллӗн, тепри пуррине асӑрхаман пек, ӗҫлет. Ҫавӑнпа тин ҫуралнӑ ачан хусканӑвӗсем тӗлли-паллисӗр. Вӑхӑт иртсе пынӑ май вара пуҫ мимин ҫурчӑмӑрӗсем хушшинче мимен тӗрлӗ пайӗсене ҫыхӑнтаракан нерв чӗлкемӗсенчен тӑракан хӑйне евӗр кӗпер йӗркеленет.

Ача упаленнӗ чухне унӑн ал-ури синхронлӑ ӗҫлет: сулахай аллипе пӗр вӑхӑтра – сылтӑм урине, сылтӑм аллипе пӗр вӑхӑтра сулахай урине хускатать. Апла-тӑк пуҫ мимин ҫурчӑмӑрӗсем ялан хутшӑнаҫҫӗ, пӗри активлӑ чухне тепри ӑна пулӑшать. Пачах упаленмен ачасен вара пуҫ мими килӗшӳллӗ ӗҫленмени час-часах тӗл пулать.

Хӑш чухне упаленмен ачасем питӗ мӑран ӳсеҫҫӗ, вӗсене кашни хусканӑва тӑвас умӗн шухӑшлама вӑхӑт кирлӗ тейӗн. Теприсем пачах урӑхла – гиперактивлӑ. Анчах вӗсен хусканӑвӗсем тӗлли-паллисӗр, ялан мӗн те пулин ӳкереҫҫӗ, ӑҫта та пулин пырса ҫапӑнаҫҫӗ. Икӗ тӗслӗхре те ачасемшӗн кӑткӑс хусканусем /чупни, мӗн тӑрӑх та пулин хӑпарни, мечӗкпе выляни, велосипедпа ярӑнни, ытти/ тӑвасси питӗ йывӑр.

Тепӗр енчен, упаленнӗ вӑхӑтра ача хӑйӗн аллисем ҫине пӑхать, ку вара вуланӑ тата ӳкернӗ чухне кирлӗ ҫывӑхран курассине лайӑхлатать. Пӳрнисемпе, ывӑҫ тупанӗсемпе кӑштӑрка урайне перӗнни ачан калаҫу, ҫырулӑх ӑсталӑхӗ йӗркеленес тӗлӗшпе уйрӑмах пӗлтерӗшлӗ вӗтӗ моторикине аталанма пулӑшать.

Шута илме

КАШНИН – ХӐЙӖН ВӐХӐЧӖ

Пахчара халӗ тутлӑ та усӑллӑ темӗн тӗрлӗ ешӗл ҫимӗҫ ӳсет. Ачасене ҫак ешӗле миҫе ҫултан ҫитерме юрать-ха?

Укроп. Унра каротин, В тата РР витаминсем, кальци, кали, тимӗр, фосфор нумай. Вӑл апат ирӗлессине лайӑхлатать, шӗвекӗ чикенпе аптракан ачасене пулӑшать. Халӑх медицининче унпа шӑнса пӑсӑлсан манкана ҫемҫетме усӑ кураҫҫӗ. Пепке сакӑр уйӑх тултарсан укропа – яшкана е пахча ҫимӗҫ нимӗрне, 1,5 ҫултан салата, ытти блюдӑна хушса ҫитерме юрать.

Кӑшкарути. А, С, В1, В2 витаминсем, минерал тӑварӗсем, панулми, лимон, кӑшкарути йӳҫекӗсем пур. Кӑшкарути пӗвер ӗҫне, сехре тухассине, пыршӑлӑх ӗҫне лайӑхлатать. Ҫав вӑхӑтрах кӑшкарути йӳҫекне кашни организмах йышӑнманнине те шута илмелле. Ҫулталӑкран пуҫласа ача валли симӗс борщ хатӗрлеме, 1,5 ҫултан кӑшкарутине слата хушма юрать.

Петрушка. Витаминсен виҫипе вӑл апельсинпа лимонран пӗртте кая мар. Петрушкӑра бета-каротин, кали, натри, магни, кальци, фосфор, тимӗр тата С, В1, В2, В6, В9, РР витаминсем нумай. Унсӑр пуҫне ҫак ӳсентӑран антисептик, ват шӗвекӗ, шӑк хӑвалакан витӗмпе палӑрса тӑрать. Ӑна ярса вӗретнӗ шӗвек кӑпшанкӑ ҫыртсан шыҫнӑ, кӗҫӗтекен ӳте пулӑшать. Петрушкӑна пепкене 8 уйӑхран пуҫласа яшкана хушса, 1,5 уйӑхран чӗрӗлле ҫитерме юрать.

Симӗс суханпа ыхра. Ҫамрӑк симӗс ҫулҫисем бактерисене хирӗҫле, антисептик витӗмлӗ, аппетита лайӑхлатаҫҫӗ, апат ирӗлтерекен сӗткен тухассине вӑйлатаҫҫӗ. Симӗс ҫулҫӑра эфир ҫӑвӗсем, В2, С, А витаминсем, лимон тата панулми йӳҫекӗсем нумай. Ҫулталӑк тултарнӑ хыҫҫӑн ачана симӗс суханпа ыхрана вӗретсе пӗҫернӗ апата кӑштах хушса ҫитерме юрать. 1,5 ҫула ҫитсен салата чӗрӗллех хушаҫҫӗ.

Кресс-салат. Ҫулҫисем питӗ ҫепӗҫ, анчах кӑштах хӗртекен тутӑллӑрах. Тунинче тата ҫулҫисенче горчица ҫӑвӗ пуррипе тути ҫакӑн пек. Кресс-салат А, В1, В2, С, Р витаминсемпе пуян. Унра тата белок, тимӗр,йод пур. Ӳсен-тӑран юн пусӑмне йӗркене кӗртет, апат ирӗлессине лайӑхлатать. Ачана 1,5 ҫултан пуҫласа салата ярса ҫитерме юрать.

Шпинат. Витаминсен виҫипе вӑл ҫулҫӑллӑ ытти пахча ҫимӗҫрен ирттерет. Унпа ача япӑх ӳссен апатра усӑ курма сӗнеҫҫӗ. Вӑл иммунитета вӑйлатать, хырӑмлӑх ӗҫне паха витӗм кӳрет. Ҫапах та шпинат ачан диатез пуҫланнин сӑлтавӗ пулма пултарать, ҫавӑнпа ӑна эрнере икӗ хутран ытла мар хатӗрлемелле. 8 уйӑхран пуҫласа ачана кунне 50-100 грамм шпинат ҫитерме юрать, 2 ҫултан ҫак ешӗле 100 грамм салат пуҫне 50 грамм хушмалла.

Ача апатне хушмалли ешӗл ҫимӗҫе сивӗтмӗшре кӑна тата 2 кунран ытла мар упрамалла.

СӐЛТАВНЕ КУРА

Ачан мӗншӗн пырӗ ыратать-ха? Ку пырӑн лӑймака сийӗ ҫинче вируссемпе бактерисем пухӑннине пӗлтерет. Чир пуҫламӑшӗнче вирус сӑмсара, пырта, карланкӑра ӗрчет. Ҫакна пула сунас, пырта чӗпӗтни, типӗ ӳслӗк аптратаҫҫӗ. Малалла вирус юна лекет, пӗтӗмӗшле наркӑмӑшлантарать: температура ӳсет, пуҫ ыратать, шӑм-шак сурать.

- Ача шӑнса пӑсӑлнӑ, пырӗ шыҫнӑ пулсан ӑна апат сахалшарӑн тата кашни 3-3,5 сехетре ҫитермелле.
- Кӑмӑлӗ ҫук пулсан вӑйпах ан ҫитерӗр.
- Кашни апат хыҫҫӑн бактерисем сарӑласран пырне эмел курӑкӗн /ромашка лекарственная/ чечекӗ е эмел шур курӑкӗ /шалфей/ ярса вӗретнӗ шывпа чӳхеттермелле.
- Апат ӑшӑ кӑна пултӑр – вӗри апат пырӑн лӑймака сийне пӗҫертсе яма пултарать.
- Чирленӗ ачана вӑл кӑмӑллакан пылаксене ыйтсан та памалла мар. Углеводсем ытлашши пулнипе пыр тата хытӑрах шыҫать. Печени, сухари, сушка тӗпренчӗкӗсем лӑймака сийе вӗчӗрхентереҫҫӗ, пыра вӑйлӑрах ыраттараҫҫӗ. Вӗсем вырӑнне йогурт, тӑпӑрчӑ, улма-ҫырла ҫисен лайӑхрах.
- Апата вӗтетсе е нимӗрлесе /суфле, нимӗр, шӗвӗ яшка, пӑтӑ/ ҫитермелле. Пыр хытӑ шыҫсан ҫӑтма йывӑр, ҫавӑнпа апат ҫемҫе пулмалла.

ВӐЛ ТА ХИСЕПЕ ТИВӖҪ

- Ачана вӑл ыттисенчен япӑхрах тесе нихӑҫан та калама юрамасть.
- Ача йӑнӑшма пултарнине йышӑнмаллах, уншӑн ятламалла мар.
- Асра тытӑр: ҫитӗннисем хисепленине туйсан ача та хӑйне хӑй хисеплеме вӗренет.
- Хӑвӑра ачӑр вырӑнне лартса пӑхӑр-ха. Ҫакӑн чухне вара хӑвӑра унпа мӗнле тыткаламаллине те лайӑхрах ӑнланма пуҫлатӑр.

ПӖЧӖКСКЕРӖН ПУҪ ЫРАТАТЬ

Ҫак лару-тӑрура пӗчӗк ачана мӗнле пулӑшмалла-ха? Малтан пӗрремӗш хут е вӑхӑт-вӑхӑтпа ыратнине пӗлмелле. Ачана ку амак час-часах аптратать пулсан тухтӑр патне каймаллах. Тахҫанта пӗрре, ывӑннипе кӑна, ыратнӑ чухне ҫак йӗркесене пӑхӑнни пулӑшӗ.

- Ачана уйрӑм пӳлӗмре выртттармалла, шӑплӑхра, лӑпкӑ лару-тӑрура канма май туса памалла. Ӑшӑ душ кӗртме е вӗри ура ванни тума юрать.
- Ҫамкипе тӑнлавӗсем ҫине сивӗрех нӳрӗ салфетка хумалла.
- Ачана глицин /пуҫ мимине пулӑшакан витамин/ парсан лайӑх. Чӗлхи айне 1-2 тӳме глицин хурса ӗмтӗр – ку юн тымарӗсем хӗсӗннине чакарать.
- Ачан ӗнсине, хулпуҫҫийӗсене, мӑйне ҫемҫен массаж тӑвӑр.

Шута илӗр: тухтӑрпа канашламасӑр нимӗнле эмел те ӗҫтерме юрамасть! Пуҫӗ ыратнӑ вӑхӑтра ачан температура 39-40 градуса ҫити ӳссен, ӑш пӑтрансан, хӑстарсан, ӑс-тӑн пӑтрансан, шӑнӑр хутлатсан васкавлӑ пулӑшу чӗнмелле.

СӖТ ШӐЛНЕ ТАСАТАТПӐР

Яланхи шӑлсем сӗт шӑлӗсен тӗпӗ тӗлӗнчен ӳсме пуҫлаҫҫӗ. Ҫавӑнпа сӗт шӑлӗсене тӗрӗс пӑхмасан вӗсем йӗркеленесси пӑсӑлма пултарать. Унсӑр пуҫне ҫӑварти бактерисем организма лекеҫҫӗ, пӗчӗк ачан иммунитетне хавшатаҫҫӗ.

Пепке ҫӑварне пӗрремӗш шӑл тухиччненех тасатма пуҫласан лайӑх. Ирхине тата каҫхине шӑл тунисене вӗренӗ ӑшӑ шывра йӗпетнӗ марльӑпа шӑлса илмелле. Сӗт шӑлӗ шӑтсан пӳрнеске-щеткӑпа усӑ курма юрать.

Ачана шӑл тасатма ҫулталӑка ҫитсен хӑнӑхтармалла. Щеткӑна икӗ уйӑхра пӗрре ҫӗннипе улӑштармалла. Пастине те ача ӳсӗмне кура кӑлараканнине туянмалла. Тути те, шӑрши те кӑмӑлли пулччӑр. Кун пек чухне ача хаваспах шӑл тасатӗ.

Сывлăх
21 (837) №, 2015, июнь, 3

Илемлĕх тĕпелĕ

ПИТ ЎЧĔ ЫТЛА ÇЎХЕ

Хăшĕсен пит ўчĕ ытла çўхе, пĕчĕк юн тымарĕсем сарăлнă май /купероз/ ўт витĕр курăнса сăна илемсĕрлетеççĕ. Халăх медицини çак тĕслĕхре мĕнпе пулăшма пултарать-ха?

✦ Эмел курăкĕн /ромашка аптечная/, календулăн, лаша каштанĕн типĕтнĕ чечекĕсене, типĕтнĕ шур тăрăллă хыт курăка /тысячелистник/, чăрăш тăррине /хвощ/ çăнăх пуличчен вĕтетмелле. Кашнине 1-ер чей кашăкĕ илсе хутăштармалла. Чĕртавара пĕтĕмпех хупламалăх тин вĕренĕ шыв ямалла. 20 минут лартмалла. 1 чей кашăкĕ çĕрулми крахмалĕ хушса лайăх пăтратмалла.

Хутăша çўхе сийпе марльăна сĕрсе сиенленнĕ ўт çине 20 минута хумалла. Унтан пите эмел курăкĕн шĕвекĕпе /тин вĕренĕ 1 стакан шыва 1 чей кашăкĕ чечек ярса сивĕниччен лартмалла, сăрăхтармалла/ çумалла. Процедурăна кашни кун ирхине тата каçхине тумалла. Курс – ўт лайăхланиччен.

✦ Эмел курăкĕн 2 апат кашăкĕ типĕ чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Вăйсăр çулăм çинче 1 минут вĕретмелле. Илсен 30 минутран сăрăхтармалла. Шĕвекпе пите кашни çумассерен сăтăрмалла.

✦ 2-шер пай вĕтетнĕ типĕ аслати курăкне /фиалка трехцветная/, упа çырлин /бузина черная/ чечекне, 1 пай рута курăкне хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те çулăм çинчен илмелле. 20 минутран сăрăхтармалла. Капиллярсене çирĕплетме кунне 2 хут апатчен çуршар стакан ĕçмелле.

✦ Пĕр ываç чĕрĕ çĕр çырлине е хăмла çырлине, кĕтмеле нимĕрлемелле. Çўхе сийпе марльăна сĕрсе сиенленнĕ ўт çине хумалла. Маскăна пит çинче 15 минут тытмалла. Ăшă шывпа çуса тасатмалла. Процедурăна кашни кун ўт лайăхланиччченех тумалла.

Кирлĕ пулĕ

ХУРĂН ПАПКИ – СИПЛЕВÇĔ

Атеросклероз. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ хурăн папкине тин вĕренĕ 1,5 стакан шыва ямалла. Шыв мунчинче 5 минут пиçĕхтермелле, унтан ăшă духовкăна 3 сехете лартмалла. Сăрăхтармалла мар. Шĕвеке кун тăршшĕнче ĕçсе ямалла.

Артрит, ват хăмпин чирĕсем, холецистит. 1 апат кашăкĕ тўнĕ папкана тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, савăта хупăлчапа çăтă витсе вĕрекен шыв мунчине 30 минута лартмалла. Сăрăхтармалла. Пĕр кунра виçĕ сăтăрккăпа /апатсем умĕн/ ĕçсе ямалла.

Шăк чаракĕ çукки /энурез/. 1 апат кашăкĕ тўнĕ папкана тин вĕренĕ 1,5 стакан шыва ямалла, савăта çăтă хупмалла, вăйсăр çулăм çинче 5 минут пиçĕхтермелле. Илсен ăшă чĕркесе 1 сехет лартмалла, сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Кунне 2-3 хут апатчен 20 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 2-3 эрне.

Радикулит. Пĕр ываç хурăн папкине 0,25 литр шурă эрехе ямалла, 2 эрне лартмалла. Настойкăпа ыратакан вырăнсене сăтăрма усă курмалла.

Экзема. Папкана тин вĕренĕ шыва ямалла та кăшт ларсан сăрăхтарса шывне тăкмалла. Пĕр виçепе ирĕлтернĕ ланолинпа хутăштармалла. Маç часах хытать, çиеле шĕвек пухăнать, ăна тăкмалла. Маçа сивĕтмĕшре упрамалла. Ăна сиенленнĕ ўте ирхине тата çĕрлене хирĕç сĕрмелле.

Типĕтнĕ папкапа усă курмалла. Ăна пухха типĕтнĕ хыççăн пир хутаçра икĕ çул таран упрама юрать.

ШĔПĔН ТАРĂХТАРАТЬ

1. Шĕпĕнрен, типĕ мозольрен хăтăлма прополиспа усă кураççĕ. Малтан урасене е алăсене ăшă шыва чиксе 10-15 минут лармалла. Унтан шăлса типĕтмелле те сиенленнĕ ўт çине ăшăтнă прополис катăкне çўхе сийпе хумалла, бинтпа çирĕплетмелле.

Çыхха пилĕк кунран тин салтмалла, тепĕр прополис катăкне ăшăтса хумалла. Процедурăна виçĕ хут тумалла. Çакăн хыççăн шĕпĕне, мозоле çăмăллăнах хырса пăрахма пулать. Кирлĕ пулсан сиплев курсне тата темиçе куна тăсма юрать.

2. Ыхрана тўмелле, ирĕлтернĕ сысна салипе пĕр виçепе хутăштармалла. Пир пусмапа шĕпĕн çине хурса çирĕплетмелле. Çыхха кашни кунах çĕннипе улăштармалла.

3. 1 пай хăлха çакки курăкĕн /одуванчик/ тымарĕнчен юхтарнă сĕткене 4 пай услам çупа хутăштармалла. Маçа шĕпĕнсене кунне 2-3 хут сĕрмелле.

4. Каланхоэн чĕрĕ çулçисене лўчĕркемелле. Çак пăтта шĕпĕнсем çине хурса çыхмалла. 3-4 процедура та çителĕклĕ тесе палăртаççĕ.

5. Шĕпĕнсене кунне темиçе хут пиçсе çитмен симĕс панулми сĕткенне сĕрмелле. Курс – шĕпĕнсем çухаличчен.

Редакци асăрхаттарать: халăх мелĕсемпе сипленме пуçлас умĕн тухтăрпа канашламалла.

СЕЛЬДЕРЕЙ – ТЕМРЕН ТЕ

■ Аллерги чухне сельдерейăн вĕтетнĕ 2 апат кашăкĕ тымарне 1 стакан сивĕ шыва ярса 2 сехет лартмалла. Кунне 3 хут апатчен 15-20 минут маларах стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле.

■ Атеросклерозран хўтĕленме сельдерей çулçине кашни апата хушсан лайăх.

■ Гастрит аптратсан сельдерейăн 40 грамм тымарне вĕрекен 1 литр шыва ямалла, тĕттĕм вырăнта 8 сехет лартмалла. Кунне 3 хут апатчен 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – 1 уйăх.

■ Сахăр диабечĕ тертлентерсен сельдерейăн 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ чĕрĕ çулçине 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 15 минут вĕретмелле. Шĕвеке кунне 3 хут апатчен 3-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Çавăн пекех сельдерей тымарĕн шĕвекне çак рецептпах хатĕрлесе тата çак виçепех ĕçме юрать. Вăйсăр çулăм çинче тымар янă шыва 30 минут вĕретмелле.

ПАХЧАРА ПИОН ЎСЕТ

✓ Кирлĕ-кирлĕ маршăнах пăлханма пуçларăр-и? Пионăн 3 апат кашăкĕ чечекне çур литр шурă эрехе ярса 20-30 кун лартмалла. Сăрăхтармалла. Кунне 2-3 хут 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле.

✓ Дерматит аптратсан пионăн 1 апат кашăкĕ тымарне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Вĕрекен шыв мунчине 15 минута лартмалла. Сивĕнсен шĕвекпе сиенленнĕ ўт çине компресс хумалла.

Асăрханăр: пионран хатĕрленĕ шĕвеке юн пусăмĕ пĕчĕк, пўре, пĕвер чирлĕ çынсен, кăкăр ĕмĕртекен амăшĕсен, 12 çула çитмен ачасен ĕçме юрамасть.

Реклама тата пĕлтерўсем

ĔÇ РАБОТА

297.Требуются каменщики, монолитчики в Москву. Оплата своевременная. Т. 8-962-321-70-11.

ПУЛĂШУ УСЛУГИ

32.Лечение алкоголизма. Анонимно. Консультация бесплатно. С 8.30 до 19 ч., сб., воскр., – с 8.30 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.

45.Лечение алкоголизма, табакокурения. Т.: 89030662902, 89276673368. *Лиц. 5001001230 от 08.06.2007. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

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

345.Любая кровля. Т. 29-29-73.

346.Брусчатку, плитку. Т. 29-29-73.

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,** чернозем. Дешево. Доставка. Т.: 89276689713, 38-97-13.

9.Гравмассу, песок, щебень, керамзит. Д-ка. Т. 8-903-358-30-21.

11.Срубы для бани. Т. 37-28-74.

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

37.Ворота, калитки, **заборы,** навесы. КОВКА, **кровля,** обшивка сайдингом. Общестроительные и сварочные работы. Замер. Д-ка. Установка. Гарантия. **Пенсионерам – скидки.** Т.: 89022881447, 387574, metalservis21.ru

59.ТЕПЛИЦЫ от производителя. Низкие цены. Тел. 48-16-54.

89. БЛОКИ керамзитобетонные от производителя. Высокое качество. Низкие цены. Доставка. Документы. Т. 89373866629.

«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 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.

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 02.06.2015 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 16 сехетре алă пуснă.
Тираж 5803. Заказ 2071.