ХЫПАР
Ҫывлăх
1998 ҫулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуҫланă
12+
34 (850) №, 2015, сентябрь/авăн, 2
Хакĕ ирĕклĕ

Халăх медицини

ПӐРЕНЕ СИПЛЕМЕ – ЧЕЙ БАЛЬЗАМĔ

Пиелонефритпа чирлесен пӳресене пулăшма халăх рецепчĕсене аса илни вырăнлă. Паллах, диетăна пăхăнни пĕлтерĕшлĕ: пăрăҫлă, тĕтĕмленĕ, ăшаланă апат, ҫăмарта, помидор ҫимелле мар, тăвара та рационран кăлармалла.

Чей бальзамĕ питĕ усăллă. 250 грамм хура чей, 1 апат кашăкĕ куккурус ҫӳҫи, 1 апат кашăкĕ хурăн ҫулҫи тата 1 апат кашăкĕ хурăн папки, 2 апат кашăкĕ сар ҫип ути /зверобой продырявленный/, 2 апат кашăкĕ утмăлтурат чечекĕ, 2 апат кашăкĕ кĕтмел /брусника/ ҫулҫи, 2 апат кашăкĕ упа ҫырлин /толокнянка/ ҫулҫи, 3 апат кашăкĕ вĕтетнĕ шăлан ҫырли илмелле.

Пурне те пĕрле лайăх хутăштармалла та кĕленче банкăна ямалла, кĕленче хупăлчапа е фольгапа тачă витмелле. Пластмасса хупăлчапа тата савăтпа усă курма юрамасть.

Яланхи йĕркепе чей пĕҫерсе ĕҫмелле. Тин вĕренĕ 1 стакан шыва 1 чей кашăкĕ тӳпелесе тултарнă курăк чейĕ ямалла, алшăллипе витсе 10 минут лартмалла. Кун тăршшĕпе 6-8 чашăк та ĕҫме юрать. Сахăр хушмалла мар. Заваркăпа икĕ хут усă курмалла, чейник пушансанах унта ҫур чей кашăкĕ курăксен пуххине ямалла та тӳрех тин вĕренĕ шыв хушмалла. Тахҫанччченех сипленмелле.

Тепĕр рецепт витĕмлĕ. Эмальленĕ кастрюле 500 грамм услам ҫу, 75 грамм вĕтетнĕ прополис ярса вĕрекен шыв мунчине лартмалла, ирĕлсе пĕтиччченех пăтратса тăмалла. Хутăша банкăна ярса холодильнике лартмалла.

Эмеле кунне 3 хут апат умĕн 1-ер чей кашăкĕ, кĕтмел морсĕпе сыпса, ҫимелле. Банкăри хутăш пĕтиччченех сипленмелле.

Унсăр пуҫне кĕтмел ҫулҫинчен, хурăн папкинчен, шăлан ҫырлинчен хатĕрленĕ чейсем ĕҫмелле.

ТЕМИҪЕ ЙĔРКЕ

■ Сунасран сипленме 1 апат кашăкĕ пĕтнĕке /мята перечная/ тин вĕренĕ ҫур литр шыва ямалла, савăта ăшă чĕркесе 1 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Ҫак шĕвеке кунне темиҫе хут ҫуршар стакан ăшăлла тата кăштах пыл хушса ĕҫмелле. Унпах сăмса ăшне ҫумалла.

■ Остеохондроз аптратсан ыратнине ирттерме хĕрен ҫулҫисемпе компресс хуни пулăшать. Вĕсене пĕр ҫеккунта вĕрекен шыва чиксе кăлармалла, кăшт сивĕнме памалла та ыратакан ҫурăм ҫине хумалла. Ҫиелтен шарфпа чĕркемелле. Компреса ҫĕрĕпех тытмалла.

■ Чĕре вăйлă сиксен календула чечекĕн шĕвекне ĕҫмелле. 2 чей кашăкĕ типĕ чечеке тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут ҫуршар стакан ĕҫмелле.

■ Час-часах шăнса пăсăлатăр-и? Организма ҫирĕплетме 1 стакан шыва 5 финик ярса 15 минут пĕҫермелле. Ҫур лимон сĕткенĕ, ҫĕҫĕ вĕҫĕпе импĕр хушмалла. Ҫывăрма выртас умĕн ĕҫмелле.

■ Ыйхă вĕҫни аптратсан 1 стакан минерал шывне 1 апат кашăкĕ пыл, ҫур лимон сĕткенĕ ярса пăтратмалла. Каҫхине ҫывăрма выртас умĕн ĕҫмелле. Е каҫхине урасене горчица ваннине /8-10 литр шыва – 1 апат кашăкĕ горчица/ чиксе лармалла.

ҪАНТĂЛĂК

	кăнтăрла	ҫĕрле
02.09	+ 17	+ 9
03.09	+ 16	+ 12
04.09	+ 16	+ 7
05.09	+ 17	+ 12
06.09	+ 15	+ 10
07.09	+ 14	+ 18
08.09	+ 17	+ 11

Пирĕн республикăра "Амăшĕпе ачи" сывлăх программине тĕллевлĕн пурнăҫа кĕртсе пыраҫҫĕ. Ачасене сывă та тĕреклĕ ӳстерес тĕлĕшпе медицинăри паха мелсемпе анлă усă курнин витĕмĕ пысăк.

Сăнӳкерчĕкĕ ЧР Сывлăх сыхлавĕн министерствин сайтĕнчен илнĕ.

КУККУРУС ҪӲҪИ АВАН

✦ Ват шĕвекĕ тухассине лайăхлатма 2 апат кашăкĕ типĕ куккурус ҫӳҫине 1 стакан шыва ямалла, ҫулăм ҫине лартмалла, вĕреме кĕрсен 1 минут тытмалла. Илсен 20 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 20 минут маларах 1-3-шер апат кашăкĕ ĕҫмелле.

✦ Ват хăмпинче вĕтĕ чулсем пулсан пĕр виҫепе илнĕ куккурус ҫӳҫине, сар ҫип утине /зверобой/, сарă кушак урин /бессмертник/ чечекне, шăлан ҫырлине хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха ҫур литр шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те вăйсăр ҫулăм ҫинче 10 минут пĕҫермелле. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер стакан ăшăлла кăна ĕҫмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

✦ Гепатитпа чирлесен тĕп сиплевпе пĕрле ҫак шĕвеке ĕҫни пулăшать. 1 чей кашăкĕ куккурус ҫӳҫине шăнăр курăкĕн /подорожник/ тӳнĕ 1 чей кашăкĕ ҫулҫипе хутăштармалла. 1 стакан шыва ямалла, 5 минут вĕретмелле. Ҫулăм ҫинчен илнĕ хыҫҫăн 2 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут 1-ер сыпкăм ĕҫмелле.

ҪУЛҪИПЕ ЧЕЧЕКĔ

Чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсенчен сипленме настурци чечекĕнчен е ҫулҫинчен шĕвек хатĕрлеҫҫĕ.

20 грамм типĕ чĕртавара 1 стакан вĕри шыва ярса 30 минут лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут 2-3-шер апат кашăкĕ ĕҫмелле.

Ҫăварăн лăймака сийĕ кăмпапа сиенленсен /молочница/ настурци чечекĕн шĕвекĕпе чӳхемелле. 20 грамм чĕртавара 1 стакан шыва ярса вĕретмелле. 1 чей кашăкĕ пыл хушмалла.

ТĔВĔСЕНЧЕН ХĂТĂЛМА

Щит евĕрлĕ парти тĕвĕсенчен хăтăлма, ҫак органа пулăшма халăх медицининче килти мелсемпе усă кураҫҫĕ.

Йĕтĕн вăрри

Типĕ йĕтĕн /лен/ вăррине 5 апат кашăкĕ илсе тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, ҫĕр каҫа лартмалла. Ирхине сăрăхтармалла. Кунне 5 хут 1-ер стакан ĕҫмелле. Курс – 2 эрне.

Тĕп сиплев вăхăтĕнче йĕтĕн вăррипе примочкăсем хуни усăллă. 3-4 апат кашăкĕ вăррине пĕчĕк йĕтĕн хутаҫа тултармалла, тин вĕренĕ шыва чикмелле. Пӳлĕм температуриччен сивĕнсен кунне пĕрре 15 минута щит евĕрлĕ пар тĕлне хумалла.

Вĕлтрен, сар ҫип ути

Вĕлтренпе сар ҫип утине /зверобой продырявленный/ 1,5 стакан шыва ямалла. Шыв мунчинче 20 минут вĕрилентермелле, тӳрех сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн ҫуршар стакан ĕҫмелле. Курс – 3 эрне. Кирлĕ пулсан виҫĕ эрне тăхтанă хыҫҫăн тепĕр курс ирттермелле.

Шута илме: ҫакăн пек курса ҫулталăкра виҫĕ хутран ытла ирттерме юрамасть.

ЙĂЛĂХТАРСАХ ҪИТЕРЕТ

Шĕпĕн тухса тулчĕ-и, йăлăхтарсах ҫитерчĕ-и? Килти мелсемпе усă курса пăхма сĕнетпĕр.

● Ыхра тата йӳҫĕ симĕс панулми илмелле. Касăксем туса вакламалла та шĕпĕнсене ыхрапа панулмине черетлесе темиҫе хут сĕрмелле. Кунне 5-6 процедура ирттермелле. 2-3 кунран шĕпĕнсем пĕчĕкленме пуҫлаҫҫĕ. Ҫак мелпех ура тĕпĕнчи хытăсенчен, мозольсенчен сипленме пулать.

● Шĕпĕне таса пурăпа сăтăрмалла, ҫиеле вĕтетнĕ пурă сапса ҫыхмалла. Ҫапла кунне темиҫе хут тумалла. Йĕпетме юрамасть.

● Шĕпĕне кашни кун йӳҫĕ панулми сĕткенĕпе сăтăрмалла. Шĕпĕн тĕксĕмленет, 10 кунран ҫухалать.

● Икĕ лимон хуппине вĕтĕ вакламалла, касăксене хупламалăх апат уксусĕ хушмалла. Настойка икĕ эрнерен хатĕр пулать. Ăна шĕпĕнсене кунне темиҫе хут сĕрмелле. Сиплев – вĕсем ҫухаличчен.

Ешĕл аптека

ПУСА КУРĂКĔ ЙĔРКЕНЕ КĔРТЕТ

Пуса курăкĕн /посконник коноплянный/ препарачĕсем вар хытнине çемçетеççĕ, шăк, ват шĕвекĕ хăвалаççĕ, бактерисемпе, шĕвĕрĕлченпе кĕрешеççĕ, вар-хырăм çулĕн ĕçне йĕркелеççĕ.

Сиплевре тымарĕпе тата курăкĕпе /туни, çулçи, чечекĕ/ усă кураççĕ. Тымарне хура кĕркунне, курăкне чечеке ларсан /июнь-август уйăхĕсенче/ пухса типĕтмелле.

Метоболизма лайăхлатма. 4 апат кашăкĕ типĕ курăка 1 литр хĕрлĕ эрехе ярса 12 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне пĕрре апат хыççăн 1 апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – 3 эрне.

Каçхине нумай çисе лартсан. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ тымара тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Çĕр каçа лартмалла. Ирхине сăрăхтармалла та выç хырăмла ĕçсе ямалла.

Гипертони, варвитти, гастрит. 3 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ курăка тин вĕренĕ 600 миллилитр шыва ямалла. Çĕр каçа лартмалла, ирхине сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн чĕрĕкшер стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Сăмса, пит çинчи капиллярсем сарăлнинчен. Чĕрĕ пуса курăкĕн çулçисене вĕтетсе сиенленнĕ ÿт çине хумалла. Маскăна 15 минут тытмалла. Процедурăна кун сиктерсе сывлăх лайăхланиччене тумалла.

Вар-хырăм çулĕн ĕçне лайăхлатма. 2 апат кашăкĕ типĕ курăка вĕресе сивĕннĕ 500 миллилитр шыва ямалла. 4 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен 15-20 минут маларах 100-шер миллилитр ĕçмелле. Курс - сывлăх лайăхланиччен.

Асăрханăр! Пуса курăкĕ наркăмăшлă, палăртнă виçене çирĕп пăхăнмалла.

ШУР УТИНЕ ТИРКЕС МАР

Пахчаçăсем шур утине /пырей ползучий/ культурăллă ÿсен-тăрана аталанма чăрмантаракан чи сиенлĕ çумкурăксен шутне кĕртеççĕ, ăна пĕтерес тесе мĕн кăна тумаççĕ пулĕ. Чылайăшĕ вăл ешĕл аптекăра тивĕçлĕ вырăн йышăнни пирки чухламасть те.

Шур ути – питĕ сиплĕ ÿсен-тăран. Унăн тымарĕсенче крахмал, сахăр, аскорбин йÿçекĕ, каротин, усăллă ытти япала пур. Тымарне кĕркунне е çуркунне чавса кăлараççĕ, уçă сывлăшра лупас айĕнче типĕтеççĕ.

Препарачĕсемпе вар хытнине çемçетме, геморрой чухне, шăк-ар тытăмĕн шыçă чирĕсем пулсан усă кураççĕ. Ÿсен-тăран сĕткенĕпе чĕрĕ çулçи ОРВИ, бронхит, пневмони чухне усăллă.

Организмра тăвар ылмашăнăвĕ пăсăлсан шур ути питĕ витĕмлĕ сиплет. Шĕвекне шăк хăвалама, юна тасатма ĕçеççĕ, унпа çăпан, çамрăклăхри пÿрлешке çине, ытти ÿт чирĕ чухне примочка хураççĕ.

Ÿт чирĕсем, диатез, геморрой. Шур утипе ванна кĕни витĕмлĕ. 1 стакан вĕтетнĕ типĕ е чĕрĕ тымара тин вĕренĕ 5 литр шыва ямалла, 20 минутран сăрăхтармалла. 37 градус ăшă температурăллă шыв янă ваннăна хушмалла. Унта 15-20 минут выртмалла. Курс – 10-15 процедура.

Артрит вĕрĕлсен. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ тымара 5 стакан шыва ямалла, калăпăшĕн чĕрĕк пайĕ юличчен вĕретмелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла.

Шĕвеке кунне 3-4 хут апатчен 20 минут маларах 1-ер стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 10 кун.

Сывлăх апачĕ

ÇУ УСĂЛЛĂ Е СИЕНЛĔ?

Диетологсенчен хăшĕ-пĕри апатра çупа пачах усă курмалла мар тесе çирĕплетет. Теприсем вара организма тутлăхлă япаласен виçĕ ушкăнĕ те – белоксем, углеводсем, çусем – кирлĕ тесе палăртаççĕ. Хăшĕ тĕрĕсрех-ши? Д. Бровко диетолог асăрхаттарăвĕсемпе паллаштаратпăр.

Вĕсем кирлĕ!

Начарланас тĕллевпе рационран çусене кăларакансем йăнăш тăваççĕ. Çакна пула иммунитет хавшать тата гормонсен шайĕ пăсăлать.

Çусем этем организмĕнче биологи тĕлĕшĕнчен пĕлтерĕшлĕ ĕç пурнăçлаççĕ. Вĕсем пире шăнасран хÿтĕлеççĕ, ÿте типесрен, вăхăтсăр ватăласран сыхлаççĕ, унăн писĕлĕхне упраççĕ.

1 грамм çура тăхăр ытла калори, вĕсем энергин чи лайăх çăлкуçĕ шутланаççĕ. Çусем гормонсен шайне пысăк витĕм кÿреççĕ, организмăн репродукци ĕçĕшĕн, ÿсĕмпе аталанушăн яваплă. Вĕсемпе пĕрле организм çура ирĕлекен А, Д, Е, К витаминсене йĕркеллĕ йышăнать.

Унсăр пуçне çусем пуç мимин клеткисемшĕн апат пулса тăраççĕ, клеткăсем 60 процент ытла вĕсенчен тăраççĕ.

Çавна май ĕçлес хастарлăха ÿстерме, ăс-тăн ĕçĕн витĕмлĕхне вăйлатма кулленхи рационра ÿсен-тăран е выльăх çăвĕллĕ çимĕçсем пулмаллах.

Ăçтан илмелле

Выльăх çăвĕсен тĕп çăлкуçĕсем – çу, салă, пулăн, какайăн çуллă сорчĕсем, кăлпасси, çуллă сĕт çимĕçĕсем.

Кунта, паллах, виçене пĕлмелле. Çак çусем япăх ирĕлеççĕ, вĕсене организм йывăрпа йышăнать. Анчах виçеллĕ çисен вĕсем организма сиенлемеççĕ.

Трансçусем /искусствăлла майпа синтезленисем/ вара чăннипех питĕ сиенлĕ. Вĕсем юнри холестерин шайне çав тери хăвăрт ÿстереççĕ, чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсем тата сахăр диабечĕ аталанас хăрушлăх кăларса тăраççĕ.

Чипс, попкорн, фри çĕрулми, хăвăрт хатĕрлемелли апат хутăшĕсем, пирожнăй, ытти кондитер изделийĕ те трансçусемпе пуян.

Чи лайăххисем

Пирĕн организмшăн чи усăллисем – тип çусем /çăра мар Омега-3 тата Омега-6 йÿçексем/. Тĕпрен илсен вĕсем – хĕвелçаврăнăш, олива, куккурус, кунжут, йĕтĕн çăвĕсем. Çавăн пекех ÿсен-тăран çăвĕсем килти выльăхсене çитерекен курăксенче те пухăнаççĕ, çавăнпа какайра та пур. Организма Омега-3 йÿçекпе тĕпрен илсен тинĕс пулли /лосось, макрель,сельдь, сардина, тунец/ тивĕçтерет.

Рациона çак тĕллевпех авокадо, хĕвелçаврăнăш, кавăн вăрри, мăйăр, шпинат, брюссель купăсти, пăрçа йышшисем /пăрçа, шалча пăрçи, ясмăк, соя/ кĕртмелле. Вĕсенчи çусем юн тымарĕсене çирĕплетеççĕ, писĕлĕхне ÿстереççĕ, тромбоцитсен шутне чакараççĕ, тромбсем пулса каясран хÿтĕлеççĕ, юн пусăмне йĕркене кĕртеççĕ, сывлăха лайăхлатаççĕ.

Талăкри виçе

Организма талăкра çу мĕн чухлĕ кирлине палăртма ансат: кĕлетке виçин 1 килограмĕ пуçне – 1–1,3 грамм çу. Тĕслĕхрен виçе 70 килограмм пулсан пĕр кунхи рационра 70 грамран кăшт ытларах çу кирлĕ. Анчах астăвăр, ку – вăтам кăтарту, талăкра çу мĕн чухлĕ кирлине кашни çын валли уйрăммăн палăртмалла. Специалистпа канашласан аван.

ЧĔРЕНЕ ÇИРĔПЛЕТМЕ

✦ Чĕре ыраткалама пуçларĕ-и? Петрушкăн 10 туратне çулçисемпе пĕрле 1 литр хĕрлĕ типĕ иçĕм çырли эрехне ямалла, 1-2 апат кашăкĕ иçĕм уксусĕ хушмалла, 10 минут вĕретмелле. Унтан 300 грамм пыл хушса тата 4 минут пĕçермелле. Тĕксĕм тĕслĕ кĕленчесене сăрăхтармалла, пăкăламалла. Чĕре аптратма пуçласанах кунне 2-3 апат кашăкĕ ĕçмелле.

✦ Юн пусăмĕ ÿснинчен, аритмирен сипленме аш арманĕпе чĕрĕ е типĕ катăркас /боярышник/ çырлине авăртмалла, пĕтнĕке /мята перечная/ вĕтетмелле. Пĕр виçепе илсе хутăштармалла та йăваласа шариксем хатĕрлемелле. Пĕрре усă курмалли виçе – 2 апат кашăкĕ шариксем. Кунне 3 хут апатчен 20 минут маларах 2-шер апат кашăкĕ çимелле. Юн пусăмĕ йĕркене кĕрет.

✦ Чĕре мышцине çирĕплетме кашни кун сĕтеклĕ хулăн хупăллă 1-ер лимон çимелле. Лимона супăньпе çумалла, вĕрекен шывпа пăшăхласа илмелле. Сахăр сапса кун тăршшĕнче çисе ямалла. Сиплев курсĕ – 3 уйăх.

ВĔЛЛЕРИ АНТИБИОТИК

Пурте лайăх пĕлекен прополис – витĕмлĕ çутçанталăк антибиотикĕ.

● Унран хатĕрленĕ настойка кирек хăçан та кирлĕ пулма пултарать. Прополиса теркăпа хырмалла, 1 апат кашăкĕ илсе 100 грамм спирта ямалла, усă курма пуçличчен 3 кун лартмалла. Хăвăртрах хатĕрлес тесен вĕри шыв янă кастрюле лартма юрать.

Шăнса пăсăлсан, пыр ыратсан кунне 3 хут пĕр черкке сĕткене 15-20 тумлам прополис настойки тумлатса ĕçмелле. Ачана та çакăн пекех сиплеççĕ.

● Кунне 3 хут çур чей кашăкĕ прополис чăмлани сиплĕ витĕм кÿрет. Прполисран тирек папкин шăрши кĕрет.

● Пыра чÿхеме 15-20 тумлам прополис настойкине çур стакан шыва ямалла. Чÿхенĕ хыççăн стаканра юлнă юлашки сыпкăма ĕçмелле.

ЮН ТЫМАРĔСЕНЕ ПУЛĂШАÇÇĔ

Вĕтĕ юн тымарĕсен тонусĕ япăхсан /вегетососудистая дистония/ килти мелсемпе те сипленсен лайăх.

1. Термоса 1 стакан укроп вăрри тата 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ кушак курăкĕн /валериана лекарственная/ тымарĕ ямалла, тин вĕренĕ 1 литр шыв хушмалла. Талăкран 2 апат кашăкĕ пыл ярса пăтратмалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Шĕвеке холодильникре упрамалла. Вăл пĕтсен çĕнĕрен хатĕрлемелле.

2. Çур литр кĕленчине 100-шер миллилитр пион, кушак курăкĕн /валериана/, чĕре курăкĕн /пустырник/, катăркас /боярышник/ настойкисем, 50 миллилитр эвкалипт настойки, 25 миллилитр пĕтнĕк /мята/ настойки, 10 техĕмлĕх гвоздика ямалла. Настойкăсене аптекăра туянма пулать. Тĕттĕм вырăнта 2 эрне лартмалла, вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле. Кунне 3 хут апатчен 20-25 минут маларах 20-25 тумлам настойкăсен хутăшне кăшт шыва ярса ĕçмелле. Сиплев – 1 уйăх, 2 эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс иртермелле.

3. 5 пуç ыхрана вĕтетмелле, 5 лимон сĕткенĕпе тата 1 стакан пылпа лайăх хутăштармалла. Пулса çитме 7 кун лартмалла. Кунне 3 хут выç хырăмла 1-ер чей кашăкĕ 2 уйăх çимелле.

4. Тин юхтарнă сухан сĕткенне 1 стакан илсе 1 стакан пылпа тата аш арманĕпе авăртнă 1 лимон хуппипе хутăштармалла. Кунне 3 хут апат умĕн 1-ер десерт кашăкĕ çимелле. Хутăш пĕтиччен сипленмелле. Ăна холодильникре упрамалла.

МАТТУРСКЕРĔМ МАНĂН
АШШĔ-АМĂШНЕ ПУЛĂШМА

Суйлама

САДИКЕ КАЯС УМĔН

Ачана садике ярсан е килте асламăшĕпе пĕрле шкулччен хăварсан лайăх-рах-ши? Танлаштарса пăхар-ха.

1. Ырă енĕсем. Садикре тантăшсен коллективĕ йĕркеленет. 3-4 çулсенчи ачасен аслисемпе кăна мар, ачасемпе те хутшăнас килет. Çак хутшăнусен усси питĕ пысăк. Ачасемпе пĕртан пулма, туссем тупма май пур. Тантăшĕсен хушшинче кăна ачасем çĕнтерме те, парăнма та вĕренеççĕ. Аслисемпе вылянă чухне вĕсем яланах юри парăннине пĕчĕккисем питĕ лайăх туяççĕ. Тантăшĕсемпе вылянă чухне вара ыттисен шухăшне хисеплеме вĕренеççĕ. Хăйне кирлине çитĕннĕ çынна йăпăлтатса е нăйласа пурнăçлаттарма май пур. Тантăшпа урăхла, ăна интереслĕ вăйă сĕнмелле, йĕркене пăхăнмалла е парăнмалла. Кĕскен каласан, ачасен ушкăнĕнче чылай хаваслăрах.

Япăх енĕсем. Анчах туссене садикре кăна тупаççĕ-и вара? Тантăшсемпе урамра та, рисовани, ташă кружокĕнче те паллашма пулать. Паллах, çак тĕслĕхре хутшăну сахалрах. Çав вăхăтрах ашшĕ-амăшĕ ачине лайăх çемьесенчи ачасемпе паллаштарма пултарать. Ача садикрен япăх сăмахсемпе тыткаларăша вĕренсе килмĕ.

2. Ырă енĕсем. Ача садĕнче анне çук. Ку çемьери пĕртен-пĕр, иртĕхтерсе çитĕнтерекен ачашăн усăллă пулма пултарать. Пурте вĕсен кăмăлне пурнăçлас, вĕсемпе мухтанас çуккине хăçан та пулин ăнланса илмех тивет.

Япăх енĕсем. Амăшĕнчен, килĕнчен пĕр кунлăх уйрăлни те – пысăк стресс. Çемьере ирттернĕ ачалăх ĕмĕрлĕхе хӳтлĕх туйăмĕ çуратать. Унсăр пуçне ачана садике ытла ир ярса, тен, мăнукăрсен шăпине палăртатăр. Психологсенчен хăшĕ-пĕри çапла шухăшлать: пирĕн çĕршыври хĕрарăмсен темиçе ăрăвĕ "пятидневкăсемпе" "продленкăсенче" ӳснĕ, çавăнпа вĕсен амăшĕн туйăмĕ вăйсăрланнă. Халĕ вĕсем ачана çемье тулашĕнче воспитани парассине пĕртенпĕр тĕрĕс йышăну вырăнне хураççĕ.

3. Ырă енĕсем. Садикре воспитательсем пур. Вĕсемпе хутшăнса ача ашшĕ-амăшне кăна мар, çитĕннĕ ытти çынсене те итлеме, ăнланма хăнăхать. Ку шкула лайăх хатĕрленме пулăшать.

Япăх енĕсем. Воспитатель лайăххи пулмасан та пултарать. Унсăр пуçне ачăра хăварăн пахалăхсене, пурнăç çине мĕнле пăхнине вĕрентес тесен ăна килтен ытла ир яма ан васкăр.

4. Ырă енĕсем. Садикре ачасене шкула хатĕрлеççĕ. Музыка ĕçченĕ вĕсене юрлама, ташлама вĕрентет, кĕлеткесем йăвалама, ӳкерме хăнăхтармалли занятисем ирттереççĕ. Чылай садикре логопед пур. Аслă ушкăнсенче вулама, шутлама вĕрентеççĕ.

Япăх енĕсем. Çапах та практика сумлă шкулсене суйласа илнĕ чухне килте хатĕрленĕ ачасем тавçăрулăрах пулнине палăртать. Вĕсен калаçу чĕлхи лайăхрах аталаннă, словарь саппасĕ пуянрах. Килти ачасем лайăххах вулаççĕ, шутлаççĕ, çыраççĕ. Музыка, рисовани енĕпе пултарулăх кружокĕсемпе студийĕсенче пĕлӳ илме пулать.

Çак сăлтавсенче ачана садике ямашкăн тăхтама тивет:

- ачан сĕте, тулла, аквариум пуллисен апатне, кайăксен тĕкне, ыттине аллерги пулсан. Аллергиксем садике çӳренĕ чухне тăтăшах чирлеççĕ;
- ача час-часах чирлет, çавăнпа садике яриччен мĕншĕн тăтăш шанса пăсăлнин сăлтавне палăртмалла;
- ача ытлашши пăлханчăк, амăшĕнчен пĕр утăм та уйрăлмасть, ют çынсенчен, тĕттĕмрен хăрать, пӳлĕмре пĕччен юласшăн мар. Кун пирки психологпа канашламаллах;
- ача пĕччен пулса курнă ĕнтĕ, больницăра выртнă, çывăх çынсенчен кама та пулин çухатнă, ашшĕ-амăшĕ уйрăлнине йывăррăн чăтса ирттернĕ.

Шута илме

ПЫЛАК ШЫВ

Пепкене ĕçтерекен шыва сахăр хушмалла мар. Пĕрремĕшĕнчен, пылак шĕвексем ĕçес килнине япăх ирттереççĕ. Иккĕмĕшĕнчен, ачана пылак тутăна хăнăхтаратăр. Пĕчĕккисер çакна пула ахаль шыв пачах ĕçме пăрахать. Виççĕмĕшĕнчен, сахăра йышăнассишĕн явапллă хырăм ай парне хушма йывăрлăх кӳретĕр, ача каярахпа диабетпа чирлес хăрушлăха ӳстеретĕр.

ÇĔР-ÇĔР БАКТЕРИ

Пепкен сĕт шăлĕсем тухма пуличчен чылай малтан ашшĕ-амăшĕ вĕсене кариесран хӳтĕлеме пултарать. Çапла çирĕплетеççĕ америка ăсчахĕсем. Вĕсем ачасен сĕлекинче çĕр-çĕр тĕрлĕ бактери тупса палăртнă. Апатра сахăр мĕн чухлĕ ытларах, çăварта кариес пуçаракан микроб çавăн чухлĕ ытларах пухăнать. Çавăнпа ашшĕ-амăшне ачисене сахăр хушнă сĕткен, пăтă пама сĕнмеççĕ.

ТӲРЕХ ТАРЛАТЬ

Пепке йĕрсе ярать, кутăнлашма пуçлать, хăрать е хавасланать – ӳчĕ тӳрех йӳçекрех шăршăллă тарпа витĕнет. Сывă кăкăр ачинчен сĕт шăрши кĕрет, вăл шăрăхра та тарласах каймасть, мĕншĕн тесен унăн тар парĕсем йĕркеленсех çитеймен-ха, туллин ĕçлеймеççĕ.

Енчен те ачана çанталăка кура тăхăнтартатăр пулсан вăл ăшăрхамасть. Анчах кĕпи çав-çавах лачкам йĕпенет пулсан педиатр патне каймаллах. Сăлтавсăрах тарлани рахит палли пулма пултарать.

ÇУЛТАЛĂКРИ АЧАНА

Çулталăк тултарнă ачана çур çăмарта çитерме юрать.

Пĕр çăмартара нимĕнпе те улăштарма май çук аминойӳçексен тулли комплексĕ пур. Сарринче çу 5 грамм, ачана кирлин пĕрревуннăмĕш пайĕ. Çак çу лецитинпа пуян, вăл вара пĕверпе пуç мимине ĕçлеме условисем туса парать.

Çăмартара А, В6, В2, Д, Е витаминсем, минерал япалисем /уйрăмах фосфор, тимĕр, кальци/ нумай.

Чăмăрла пĕçернĕ çăмарта саррин касăкне пепкене хушма апата 5 уйăхранах пама юрать. Малтан ăна кăкăр сĕчĕпе сăтăрса нимĕрлемелле. Хăш чухне ача апата каялла кăларсан та тухтăрсем çăмарта саррипе сиплеме сĕнеççĕ. Кăкăр сĕчĕпе нимĕрленĕскерне ăна пепкене апатлантарас умĕн памалла. Нимĕр хырăмлăх тĕпне анать, ача апата хăсса кăларасран хӳтĕлет. Çулталăк тултарман ачана кунне çур çăмарта сарри çитерни çителĕклĕ.

Çăмарта шурри пӳресемшĕн йывăр апат шутланать. Тата вăл аллерги пуçарма пултарни те паллă. Ача ӳссе пынă май апат аллергийĕн хăрушлăхĕ те чакать.

Ырă сĕнӳсем

ӲЧĔ ХĔРЕЛЕТ

■ Кăкăр ачин ӳчĕ виселенет, хĕрелет пулсан ăна шăши кикенекĕн /череда трехраздельная/ ваннинче чăпăл кĕртмелле. 5 апат кашăкĕ курăка тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, вĕрекен шыв мунчинче 15 минут пиçĕхтермелле. Илсен 40 минутран сăрăхтармалла. Шĕвеке ачана чăпăл тумалли ваннăри шыва ямалла. Кашни кун çакăн пек ванна кĕртсен ача ӳчĕ лайăхланать.

■ Дифтери чухне ачана пырне ăшă минерал шывĕпе /ессентуки, нарзан/ чӳхеттерни пулăшать. Процедура умĕн минерал шывне газĕ тухса пĕтме темиçе сехет уçă савăтра тытмалла.

■ Педикулезран /пыйтă ерни/ хăтăлма 7 тумлам лаванда çăвне /аптекăра сутаççĕ/ 1 апат кашăкĕ яланхи шампуньпе хутăштармалла. Çак хутăша ачан çӳçне, уйрăмах ĕнсипе хăлхисем хыçне, лайăх сĕрмелле. 15 минутран ăшă шывпа çумалла, çӳçне вĕтĕ турапа турамалла. Процедурăна кун сиктерсе тумалла. Курс – 7-8 процедура.

ВАР ХЫТСАН

Вар хытнипе аптракан ачана типĕ хура слива шĕвекĕ пулăшать. Пĕр ывăç хура сливăна тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 10-12 сехет лартмалла. 3 çултан аслă ачана ирхине тата каçхине 100-150-шар миллилитр шĕвек ĕçтермелле, çакăнпа пĕрлех иселннĕ сливине те çитермелле. 6 уйăхри-3 çулти ачасене темиçе апат кашăкĕ ĕçтерсен çитет. Паллах, сливине те çитермелле. Шĕвеке сивĕтмĕшре упрамалла.

Усă курма

СЫВĂ ÇŬÇ ВĂРТТĂНЛĂХĔСЕМ

Пирĕн çÿçе темĕн те сиенлĕ витĕм кÿрет: хĕвел, шăрăх, сивĕ çанталăк, çил... Ăна пирĕн асаннесемпе кукамайсем усă курнă рецептсем пулăшма пултараççĕ.

Тăкăнасран

● Упа хăлхин /коровяк обыкновенный/ 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ çулçипе чечекне 1 литр шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле, вăйсăр çулăм çинче 15-20 минут тытмалла. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Шĕвекпе пуç çумалла.

Вĕлтренпе, сысна курăкĕпе /спорыш/ е армутипе çакăн пекех усă курмалла.

● 1-ер апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ хупах çулçине тата юман хуппине хутăштармалла. 1 литр сивĕ шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле, вăйсăр çулăм çинче 20-30 минут тытмалла. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Шĕвекпе çÿçе çунă хыççăн чÿхемелле.

● Килти лосьон: настурцин 100 грамм чĕрĕ çулçине, чечекне, симĕс вăррине тата 100 грамм вĕлтрен çулçине хутăштармалла. Пухха çур литр шурă эрехе ямалла, 15 кун лартмалла, сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Шĕвекпе кун сиктерсе каçхине сывăрма выртас умĕн çÿç тымарĕсене сătăрмалла.

● 3-4 вăтам лимонăн çÿхе хуппине /цедра/ вĕтетмелле, 1 литр шыва ямалла. Вăйсăр çулăм çинче 15 минут пиçĕхтермелле, сăрăхтармалла. Эрнере 1-2 хут çÿçе чÿхеме усă курмалла.

Çуллă, патрак

● Çÿç хăвăрт çуллансан супăньпе шампунь вырăнне типĕ горчицăпа усă курма юрать. Анчах ку процедурăна час-часах тумалла мар, çÿçе типĕтсе яма пулать.

● Çÿçĕ çÿхелсех кайнă, патракланнă, тĕссĕрленĕ пулсан аслă çулсенчи çынсене çак маска пулăшать. Ăна эрнере пĕрре тумалла.

Пĕр çăмарта саррине 1 апат кашăкĕ тип çупа лайăх хутăштармалла. Маскăна пуçа сĕрмелле, алшăллипе 30-40 минута чĕркемелле. Унтан çÿçе шампуньпе çумалла, чÿхемелле, çемçе алшăллипе типĕтмелле.

● Пуçа кĕллĕ шывпа çуни усăллă. 1 апат кашăкĕ йывăç кĕлне шыва ярса пăтратмалла, хутăш хăйма пек пултăр. Пуçа массаж хусканăвĕсемпе хытă пусса сĕрмелле. 10-15 минутран уксус е лимон сĕткенĕ хушса йÿçетнĕ шывпа чÿхемелле.

● Халăхра çирĕпленнĕ йăла тăрăх уйăх катăлса пынă вăхăтра çÿç татма, касма юрамасть.

Илемлĕх тĕпелĕ

АСАМЛĂ КРЕМ ЯКАТАТЬ

Пĕр эрнере чи япăх ÿте те якатма пултаракан асамлă крем рецепчĕпе паллаштаратпăр.

Сăмах май, крем питĕ вăрах сăрăхăнса кĕрет, çавăнпа ăна сывăрма выртиччен икĕ сехет маларах сĕрмелле. Витĕмне виçĕ кунранах туйса илетĕр.

Çур чĕрĕ çăмарта сарри, 2 чей кашăкĕ миндаль /е олива/ çăвĕ, 1 чей кашăкĕ тинĕс апат тăварĕ, 2 чей кашăкĕ эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ шĕвекĕ /ăна хатĕрлеме 1 апат кашăкĕ типĕ чечеке 200 миллилитр шыва ярса 15-20 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла/, çур чей кашăкĕ лайăх пыл, 2 чей кашăкĕ косметика вазелинĕ /аптекăра сутаççĕ/ кирлĕ. Пурне те пĕрле лайăх хутăштармалла. Холодильникре упрамалла.

Пите крема массаж хусканăвĕсемпе çемçен сĕрмелле. 30 минутран ытлашшине минерал шывĕнче йĕпетнĕ мамăк тампонпа шăлса илмелле.

ÇЫВĂРМА ВЫРТИЧЧЕН

Гипертониксене юн пусăмне йĕркене кĕртме пулăшакан рецептпа паллаштаратпăр.

Каçхине çывăрма выртас умĕн 2 пысăк е 4 пĕчĕк ыхра шăлне нимĕрлемелле, 1 апат кашăкĕ пылпа хутăштарса çимелле. 2 каç çинĕ хыççăн 2 кун тăхтамалла. Юн пусăмĕ йĕркене кĕмен пулсан тата 2 каç сипленмелле.

Ыхра юн пусăмне чакарать кăна мар, юн тымарĕсен стенкисене холестерин ларса туласран та хÿтĕлет.

Арçынсем валли

ЭНĔÇ, ПЫЛАК ТЫМАР

Ар парĕн аденоминчен курăксемпе сипленни витĕмлĕ пулăшать. Темиçе кунранах сывлăх лайăхланнине палăртаççĕ.

✦ Апата яланах энĕç /тмин/ тымарĕн порошокĕ хушмалла. Е энĕç вăрринчен чей пĕçермелле. 1 апат кашăкĕ вăрра тин вĕренĕ 1,5 стакан шыва ямалла, 5 минут вĕретмелле, савăта ăшă чĕркесе 10 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Шĕвеке кун тăршшĕнче ĕçсе ямалла.

✦ Вĕтетнĕ 1 апат кашăкĕ пылак тымара /корень солодки/ çур литр шыва ярса 10 минут пĕçермелле, сивĕнсен сăрăхтармалла. Виçĕ пая уйăрмалла та кунне 3 хут апатчен ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 3 эрне, тăхтав – 2 эрне. Çулталăкра 5-6 сиплев курсĕ ирттермелле.

✦ Кунне 2 хут, кăнтăрлахи тата каçхи апатсем умĕн, каштанăн аптека настойкине 10-шар тумлам ĕçмелле. Сиплев – кашни уйăхра 20-шер кун.

✦ 1 стакан сухан хуппине дуршлага хурса çумалла, çур литр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 5 минут вĕретмелле, çулăм çинчен илсен 40 минут лартмалла, сăрăхтармалла. 3 апат кашăкĕ пыл хушса пăтратмалла. Кунне 3 хут апат хыççăн çуршар стакан ĕçмелле. Курс – 5 кун.

ПИЛЕШРЕН – ЖЕЛЕ

Хĕрлĕ пилешрен сывлăхшăн питĕ усăллă желе хатĕрлеме пулать. 1 килограмм пилеш пуçне 1 килограмм сахăр, 2 стакан шыв кирлĕ.

Шывра ислетсе лартнă пилеше кастрюле хумалла, шыв ямалла, çырласем çемçелсех çитиччен вĕрилентермелле. Пăчăртаса сĕткенне юхтармалла, сăрăхтармалла, урăх кастрюле ямалла, ăшăтмалла, сахăр хушмалла, пĕçерсе çитермелле /30 минутран ытла мар/.

Желе пулса çитнине сивĕ турилкке çине тумлатса пĕлме пулать. Тумлам сарăлса каймасан, хăвăрт хытсан – вăл хатĕр. Желене вĕриллех пысăк мар банкăсене ямалла та тÿрех хупăлчапа тачă хупмалла.

Редакци асăрхаттарать: халăх мелĕсемпе сипленме пуçлас умĕн тухтăрпа канашламалла.

Реклама тата пĕлтерÿсем

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. 8/8352/552733.** *Лиц. ЛО 21-01-001096 г. МЗ СР РФ от 06.06.14г. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

38. ЧИСТКА КОЛОДЦЕВ. Т. 8-961-342-90-59.

90. Бурение скважин на воду «под ключ». Т.89875766562.

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

ТУЯНАТĂП КУПЛЮ

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

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

562.Коров, бычков, лошадей. Т. 8-961-345-05-28.

563.Бычков, телок, коров и лошадей. Т. 89677949282.

СУТАТĂП ПРОДАЮ

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

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

7.ГРАВМАССУ, ПЕСОК, щебень, керамзит, чернозём. Дёшево. Доставка. Т.: 8-903-358-17-70, 8-927-668-97-13, 38-97-13.

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

11.Срубы для бани. Т. 37-28-74.

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

31. Гравмассу, песок, керамзит, кирп. бой. Д-ка. Т. 89033225766.

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

596.Теплицы по ценам производителя. Доставка. сборка. Т. 48-16-54.

ĔÇ РАБОТА

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

«ХЫПАР»
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

УЧРЕДИТЕЛЬ: Чăваш Республикин Информаци политикипе массăллă коммуникацисен министерствин "Хыпар" Издательство çурчĕ" Чăваш Республикин хăй тытăмлă учрежденийĕ

Хушма кăларăм Сывлăх

Çырăнмалли индекс: 11524

Директор-тĕп редактор 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 01.09.2015 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 16 сехетре алă пуснă.
Тираж 5313. Заказ 3364.

Реклама тексчĕсемпе пĕлтерÿсемшĕн вĕсене паракансем яваплă.