ХЫПАР

Сывлăх

1998 çулхи пуш уйăхĕн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă

12+

39 (803) №, 2014, юпа /октябрь/, 2

Хакĕ ирĕклĕ

Килти меллесем

ТЕХĔМЛĔХ ХУШСА

Гипертони, пуç купташки айĕнчи юн пусăмĕ ӳсни, чĕре ыратни, варикоз аптратсан, юн çаврăнăшне /çав шутра пуç миминчине те/ лайăхлатма тĕрлĕ настойка хутăшĕ пулăшать.

100-шер миллилитр пион, кушак курăкĕн /валериана/, катăркас /боярышник/, чĕре курăкĕн /пустырник/ настойкисене, 50 миллилитр эвкалипт настойкине, 25 миллилитр пĕтнĕк /мята/ настойкине пĕрле ярса пăтратмалла, 10 штук техĕмлĕх гвоздика хушмалла. Тĕттĕм вырăнта 2 эрне лартмалла, кашни кун силлесе илмелле. Кунне 3 хут 1 чей кашăкĕ /20-25 тумлам/ настойкăна 50 миллилитр шыва ярса ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх. Çулталăкра 2 курс ирттермелле.

ЭКЗЕМĂРАН – ШĂЛАН

Экземăран хăтăлма шăлан çырлин вăрринчен бальзам хатĕрлемелле. Çăнăх пуличчен вĕтетнĕ 2 апат кашăкĕ вăрра 1 стакан олива е йĕтĕн çăвне, ытти тип çăва ямалла. Пӳлĕмре 2 эрне лартмалла, кашни кун силле-силле илмелле. Сăрăхтармалла, сивĕтмĕшре упрамалла.

Экзема кĕсенĕсем çине çак çура йĕпетнĕ бинт хурса çирĕплетмелле. Çыхха кунне 2 хут çĕннипе улăштармалла. Сиплев курсĕ – ӳт тасалса çитиччен.

Пĕлни пăсмасть

ЫТЛАРАХ УТМА АН ӲРКЕНĔР

Утни мĕнрен усăллă-ха? Çак йĕркесене вуласа унăн сывлăхшăн пархатарлă енĕсемпе тĕплĕнрех паллашма пултаратăр.

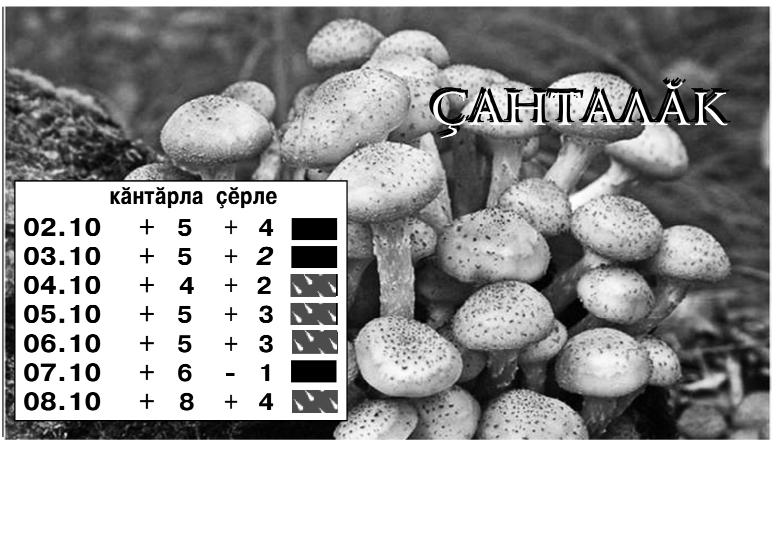
Пыршăлăхăн усал шыççинчен хӳтĕленме пулăшать. Тĕпчевсем нумай хускалакан çынсем хулăн тата тӳрĕ пыршăн усал шыççипе чылай сахалрах чирленине çирĕплетеççĕ. Шыççăран сыхланма кунне çур сехет утни те çителĕклĕ. Анчах 50 çула çитсен кăна мар /шăпах çак тапхăрта хулăн тата тӳрĕ пыршă шыççи аталанать/, çамрăкранах кашни кун ятарласа утма хăнăхмалла.

Юн пусăмне йĕркене кĕртет. Сахал хускалакан çынсен юн, тĕпрен илсен, хырăмра тата кăкăр кăшкарĕ ăшĕнче куçать. Утнă чухне юнăн 80 процентĕ ал-ура патнеллеваскать. Ку юн пусăмне чакма витĕм кӳрет, гипертони, чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсен хăрушлăхне чакарать. Витĕмĕ пултăр тесен эрнере 5 хут 30-40-шер минут кăшт хăвăртрах утмалла.

Варикоз хăрушлăхне чакарать. Утнă чухне ура тунин мышцисем активлă хутланаççĕ. Вĕсем хăйсен ăшĕнчи венăсене хĕстереççĕ, çавна пула юна çӳлелле тĕкеççĕ. Ку юн куçмасăр венăсенче пухăнса вĕсен стенкисене сарасран сыхланма пулăшать. Профилактика тĕллевĕпе кунне сахалран та 30 минут утмалла. Унсăр пуçне ларнă чухне час-часах тăрса хусканусем тумалла.

Шăмăсене çирĕплетет. Утнă чухне шăмăсем кальцие лайăхрах йышăнаççĕ. Унсăр пуçне шăмăсем çумĕнчи мышцăсем хускалнă май хутланса вĕсене пусараççĕ, ку вара скелета çирĕпленме витĕм кӳрет. Утни тата шайлашулăха тытса тăма пулăшакан мышцăсемпе çыхăсене çирĕплетет. Çавна май ӳкес, шăмă хуçăлас хăрушлăх чакать.

Стресран хăтарать. Утнă вăхăтра стреслă лару-тăрура юна тухса тулакан адреналинпа кортизол гормонсем тăкаланаççĕ. Унсăр пуçне пуç мимин ĕçне лайăхлатакан тата кăмăла çĕклекен эндорфинсем йĕркеленеççĕ. Нерв тытăмĕшĕн 5 минут çуран усăлла çӳрени те усăллă.



	кăнтăрла	çĕрле	
02.10	+ 5	+ 4	
03.10	+ 5	+ 2	
04.10	+ 4	+ 2	
05.10	+ 5	+ 3	
06.10	+ 5	+ 3	
07.10	+ 6	- 1	
08.10	+ 8	+ 4	

Шута илме

ЫРАШ ÇĂКĂРĔ ТЕ СИПЛЕТ

Халăх медицининче ыраш çăкăрĕпе питĕ нумай чиртен сипленеççĕ.

о Куçа урпа тухсан, куç шыççан, пуç ыратсан чирлĕ тĕле шăнăр курăкĕн /подорожник/ сĕткенĕнче йĕпетнĕ ăшă çăкăр хураççĕ. Е тин пĕçернĕ çăкăр çемçине хума юрать.

о Варвитти аптратсан хытнă ыраш çăкăрĕ ярса лартнă шыв ĕçни пулăшать.

о Çăкăрпа тата сурчăкпа шĕлĕнрен хăтăлнă тĕслĕх те темĕн чухлех. Çăкăр татăкне чăмламалла та шĕлĕн çине хумалла, пластырьпе çирĕплетмелле. Кунне 3-4 хут çĕннипе улăштармалла.

о Ыйхă вĕçсен кунне 3 хут çамка çине хура çăкăр, квас, вĕтетнĕ чĕрĕ е тăварланă хăяр хутăшне хумалла.

о Пӳрлĕ шыçса çемçетме, шăтарса юхтарма ыратакан тĕле вĕри сĕтре йĕпетнĕ çăкăр çемçи хумалла.

о Сĕтре ислетнĕ çăкăр маститран та витĕмлĕ сиплет.

Светлана Клочкова ачасене сиенлĕ йăларан асăрхаттарас тата пистерес енĕпе ĕçлет. Вăл – республикăн наркологи диспансерĕн ача-пăча психиатр-наркологĕ. Светлана Алексеевна сиплевре пысăк опыт пухнă, иккĕмĕш квалификаци категорине тивĕçнĕ.

АВĂН, 25 – ЮПА, 4

Çак тапхăрта «Хыпар» Издательство çурчĕн пур кăларăмне те Раççей почтин кашни уйрăмĕнчех йӳнĕрех хакпа çырăнтараççĕ.

КĂЛАРĂМСЕМ	ИНДЕКС	Почта уйрăмĕсенче	«Чăваш пичет» киоскĕсенче	«Советская Чувашия» киоскĕсенче	Редакцире
Хыпар	ВД800	703,86	288	279	144
Хыпар	В8353	286,08	150	141	90
Самраксен каçачĕ	ВД804	329,28	234	231	144
Чăваш хĕрарăмĕ	В1515	296,88	222	213	141
Сывлăх	В1524	188,82	114	111	81
Кил-çурт хуçалăхĕ	В4806	167,88	114	111	81
Хресчен сасси	В4838	353,82	168	162	114
Хресчен сасси. Кил	В3887	167,88	108	105	81
Тăван Атăл	В1529	279,48	252	246	198
Капкăн	В4608	163,44	150	126	108
ЛИК	В3429	120,36	120	120	100
Вести Чувашии	В4807	269,28	192	186	144
Собрание законодательства Чувашской Республики	В4847	629,58	660	660	570
Тантăш	В4802	256,08	138	132	90
Самант	В3208	157,02	162	156	120
Тетте	В3771	125,52	114	111	90

Сывлăх гороскопĕ

ЮПА УЙĂХĔНЧЕ МĔН КĔТЕТ?

Юпа уйăхĕн пысăк пайĕ Тарасан хĕвел паллинче иртет. Ку çынсен хутшăнăвĕсене шайлашуллă, пĕр танлă пулма витĕм кӳрет. Çак тапхăр килти ăпăр-тапăртан кăна мар, пуçри кирлĕ мар шухăшсенчен хăтăлма та меллĕ.

Сывлăх пирки те аса илмелле. Çулла тухтăр патне кайма вăхăт тупаймарăр пулсан юпа уйăхĕнче вăрах чирсенчен сиплеме тытăнмаллах.

Юпа уйăхĕн уйăх циклĕ Уйăх дискĕн çурри лайăх курăннă вăхăтра пуçланать. Çавна май туйăмсем вăйланаççĕ, пурте пĕр-пĕринпе килĕшсе тăрать. Ку пĕтĕмпех кăмăла çĕклеме, харпăр хăйне лайăх енчен кăтартма пулăшать.

Уйăх дискĕ туллин çуталнă чухне /юпан 7-9-мĕшĕсем/ хăшĕ-пĕрин туйăмĕсем картаран тухса кайма та пултараççĕ. Лару-тăрăва юпан 8-мĕшĕнче 15 сехетре Уйăх тĕттĕмленни йывăрлатать. Васканипе тата тимсĕр пулнипе инкек сиксе тухма пултарать, çавăнпа лăпкăлăх кирлĕ.

Çĕнĕ ĕç пуçарма Хĕвел тĕттĕмленнĕ вăхăт умĕн пĕр талăк тата хыççăн пĕр талăк меллĕ мар. Хĕвел юпа уйăхĕн 24-мĕшĕнче тĕттĕмленет.

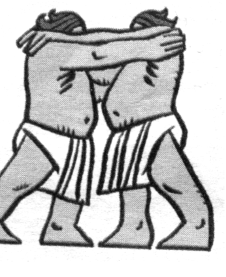
Сурăх

Сывлăх тĕлĕшпе Сурăхсемшĕн юпа уйăхĕнче кăлтăк пулмалла мар. Вĕсем ытлашши энергийĕпе çывăх çынсене пулăшас ĕçре усă курма пултараççĕ. Хăйсене вара мышцăсене тăсма, сыпăсене çирĕплетме витĕм кӳрекен хусканусем туни усăллă.

Вăкăр

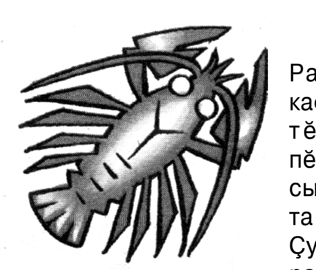
Юпа уйăхĕнче Вăкăрсен вăрах чирсене сиплемелле. Унсăр пуçне кирлĕ-кирлĕ маршăнах пăлханни шалти секреци парĕсен ĕçне япăх витĕм кӳме пултарать. Нумай вăхăт усăлса çӳрени, тĕрĕс кун йĕркине пăхăнни, апатлану енĕпе виçеллĕ пулни усăллă. Уйăх вĕçнелле Вăкăрсен вăйхалĕ çирĕпленет.

Йĕкĕреш



Йĕкĕрешсен вăйхал тапса тăрать, ку сывлăха тата ытларах çирĕплетме витĕм кӳрет. Вĕсен вактĕвек кăлтăксене асăрхамалла та мар. Кирек мĕнле лару-тăрура та лайăххине кăна курма тăрăшмалла. Спорт хусканăвĕсем е вăй хурса ĕçлени усăллă.

Рак



Юпа уйăхĕнче Раксен ресторан-кафе пирки мансан тĕрĕсрех. Килте пĕçернĕ паха апат сывлăха та, кăмăла та ырă витĕм кӳрет. Çут çанталăкра ытларах пулмалла, сиплев гимнастики тумалла, бассейна каймалла. Ку апат ирĕлтересси япăхасран хӳтĕлĕ, шлаксене кăларма пулăшĕ.

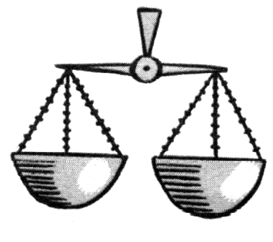
Арăслан

Вĕсенчен чылайăшĕ юпа уйăхĕнче активлă пурнăç йĕркине мала хураççĕ. Пуçарулă, хастар, çавăнпа чирчĕр пирки шухăшламаççĕ. Арăслансем кĕлеткине лайăхлатас тесе ытлашши хыпкалансан е айккинелле пăхас туртăм пулсан хăйсене хăйсем сиен кӳме пултараççĕ.

Хĕр

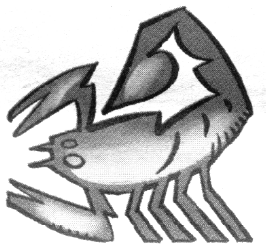
Чăн-чăн Хĕрсемшĕн юпа уйăхĕ ăнăçлă тапхăрах мар, çавăнпа вĕсен хастарлăхне чакармалла. Чĕре ĕçне лайăхлатма, юна кислородпа пуянлатма тăрăшмалла. Çак тĕллевпе усă сывлăшра хусканусем, сывлав гимнастики тумалла.

Тараса



Юпа уйăхĕнче çуралнă Тарасасене ĕçкĕ-çикĕ кĕтет, çавăнпа вĕсем хăйсене япăххах туйсан та тухтăр патне кайма васкамаççĕ. Кăлăхах! Ахальтен мар Тарасасен çак уйăхра чĕре ĕçĕ япăхнă, юн пусăмĕ сикме пултарать. Сывă пурнăç йĕрки, контраст душĕ, ура ванни кăлтăксенчен хӳтĕленме пулăшĕç.

Скорпион



Уйăхăн пĕрремĕш çурринче Скорпионсем вăй-хал чакнине туяççĕ, йĕри-таврари çынсемпе йывăртараххăн хутшăнаççĕ. Отпуск илсен е энерги нумай пĕтерекен ĕçсене каяраха хăварсан аван пулмалла. Пĕверпе ар-шăк çулĕсен ĕçне лайăхлатма ăшăтакан шыв процедурисем туни усăллă.

Ухăçă

Вĕсенчен чылайăшĕ çывăх çынсемпе хирĕçкелесе сывлăхне хытах хавшатма пултараççĕ. Çак уйăхра йĕри-таврари çынсемпе чăкăлташас вырăнне хăвăра пулăшма тăрăшăр. Канăр, япала туянма лавккасем тăрăх çӳрĕр, хăвăра пĕчĕк парнесемпе те пулин савăнтарăр.

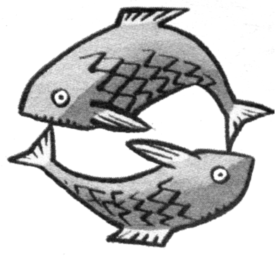
Ту качаки

Ĕçре е килте тем те тума тивнипе, кĕске вăхăтрах тĕллевсене пурнăçа кĕртме ăнтăлнипе пуç ыратма, вĕчĕрхенӳлĕх аталанма, вăрах чирсем çивĕчленме пултараççĕ. Пĕр вăхăтрах икĕ пукан çине ан ларăр, ыйтусене черетпе татса парăр.

Шыв тăкан

Вĕсем юпа уйăхĕнче хăйсене мĕнле тыткалассине малтанах палăртма та йывăр. Шыв тăкансен кăмăлĕ ялан улшăнса тăни юн пусăмне сиктерме пултарать. Контраст душĕ, ванна, нерв тытăмне лăплантарма, юн çаврăнăшне лайăхлатма пулăшакан ытти процедура усăллă.

Пулă



Юпа уйăхĕнче Пулăсем тĕрлĕ пулăма ытла та туйăмлă йышăнаççĕ, туллин канаймаççĕ. Вĕсене куллен сывлав гимнастики туни, çемçетекен массаж, аромотерапи усăллă. Пурнăçа философла, "ку та иртет" принципа, йышăнни уйăх вĕçнелле хăйĕн вăй-халне шанма пулăшать.

Усă курма

ХУРА ПИЛЕШ ТАТМАЛЛА ТА...

Хура пилеше /арони/ авăн-юпа уйăхĕсенче татмалла. Çаккисене иртсе типĕтсен лайăххах. Йывăç ешчĕкре 2 çула яхăн упрама юрать. Шăнтсан çырлан сиплĕхĕ чакать.

Çак пилешрен хатĕрленĕ препаратсемпе щит еверлĕ пар ĕçĕ пăсăлсан, шалта юн кайсан сипленеççĕ, юн тымарĕсен стенкисене çирĕплетме усă кураççĕ.

Гипертони

Кунне 100 грамм пилеш çимелле. Сиплев курсĕ – 10-20 кун. Çырлинче рутин нумайăйне пула капиллярсене çирĕплетме пулăшать.

Е 1 апат кашăкĕ хура пилеш çырлине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 2-3 хут апат умĕн çуршар стакан ĕçмелле. Курс – юн пусăмĕ йĕркене кĕриччен.

Сахăр диабечĕ

4 апат кашăкĕ типĕ пилеш çырлине тата 2 апат кашăкĕ шăлан çырлине термосри тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 2-3 сехетрен сăрăхтармалла. Апатсем умĕн пĕр кунра ĕçсе ямалла. Сиплев – сахăр шайĕ йĕркене кĕриччен.

Вăй пухма

2 апат кашăкĕ типĕ пилеш çырлине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10 минут пиçĕхтермелле, илсен 20 минут лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут çуршар стакан организма пĕтĕмĕшле çирĕплетме ĕçмелле. Курс – 1 уйăх.

Асăрханăр! Хура пилеш çак чирсем аптратнă чухне юрамасть: юн кĕвелеслĕх пысăк, хырăмлăхпа вун ик пумăклă пыршă язви, хырăмлăх сĕткенĕн йӳçеклĕхĕ пĕчĕккипе палăракан гастрит, гипотони, вар хытни, тромбофлебит, чĕрен ишеми чирĕ.

Витĕмлĕ

ТУТĂ ПĔЛМИ ПУЛСАН

Апат тутине пĕлми пулни тĕрлĕ сăлтавпа çыхăннă. Ку ялан стреслă лару-тăрăва лексен те, çăварăн инфекци чирĕ пуçлансан та, щит еверлĕ пар чирлесен те, сахăр диабечĕ, гипотиреоз, пуç мимин шыççи аптратсан та тĕл пулать. Çавăнпа сывлăха тĕплĕ тĕрĕслеттерсен аван.

Сăлтавĕ неврозра тăк халăх меслечĕпе сипленни витĕм кӳрет. Çак рецептсенчен пĕрне суйласа илме пултаратăр.

◆ Шлем курăкĕн /шлемник/ 1 чей кашăкĕ тымарне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10 минут вĕретмелле. Çулăма сӳнтеричченн 1-ер чей кашăкĕ тупăлха /таволга вязолистная/, çăка чечекĕ, катăркас /боярышник/ чечекĕ хушмалла, вĕреме кĕртмелле те илмелле. 40 минутран сăрăхтармалла. 1 чей кашăкĕ пыл ярса çĕрлене хирĕç ăшăлла ĕçмелле. Сывлăх лайăхланиччен сипленмелле.

◆ 1-ер апат кашăкĕ сар çип утине /зверобой/, иссопа, сив чир курăкне /репешок/, 1 чей кашăкĕ катăркас чечекне хутăштармалла. Термосри тин вĕренĕ çур литр шыва ярса çĕр каça лартмалла, ирхине сăрăхтармалла. 8 сехетре 1 стакан ĕçмелле, юлнă шĕвеке – кунăн малтанхи çуррине.

◆ Çуршар чей кашăкĕ хăмла пучахне тата чĕре курăкне /пустырник/ хутăштармалла, 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 5 минут вĕретмелле. Илсен 30 минут лартмалла та сăрăхтармалла. Каçхине çывăрма выртиччен пĕр сехет маларах ăшă шĕвеке çур стакан ĕçмелле. Юлнине сивĕтмĕше лартмалла.

Сипленнĕ вăхăтра рационран тăварлă, çуллă апата, алкоголе, çăра кофене, шăккалата, какаона, торта кăлармалла. Пылак çиес килсен паха пыл, чĕрĕ тата типĕтнĕ улма-çырла юраççĕ.

ЭРНЕРЕ ПĔРРЕ

Варикоз аптратсан ыхра ванни çăмăллăх кӳрет. Пĕр пуç ыхрана нимĕрлемелле, 2 литр шыва ярса 5 минут пĕçермелле, унтан тата 4 литр шыв хушмалла. Çак мелпех тепĕр виçе ыхра шывĕ хатĕрлемелле.

Пĕр шĕвекĕ вĕри пултăр, теприне сивĕтмелле. Малтан урасене вĕри шывра 2 минут тытмалла, унтан – 30 çеккунт сивĕ шĕвекре. Çапла черетлесе 20 минут сипленмелле. Юлашки ванна – сивĕ шыв. Процедурăна эрнере пĕрре çĕрлене хирĕç тумалла.

МАТТУРСКЕРĔМ МАНĂН

АШШĔ-АМĂШНЕ ПУЛĂШМА

Сиплĕ хускану

НĂРĂ ЕВĔР СĔРЛЕСЕ, ЙЫТĂ ПЕК ВĔРСЕ

Шăнса чирленĕ ача температури чаксанах вырăнĕ çинчех сиккелеме пуçлать. Тĕрĕс тăвать: хускану бронхсене лăймакаран тасалма, ÿслĕке хăвăртрах ирттерме пулăшать. Çавăнпа температура чакнă хыççăнхи пĕрремĕш кунранах сиплев гимнастики туни усăллă. Чи пĕчĕккисем валли вăйă евĕр çак хусканусем аван.

1. "Салтак утти". Пÿлĕмре малтан лăпкăн утса çÿремелле, унтан – салтак уттипе. Ачана урисене чĕр куççире хуçлатса çÿлерех çĕклесе утма ыйтăр. Çурăмне тÿрĕ тыттăр, сăмсапа сывлатăр. 1 минут пурнăçламалла.

2. "Самолет". Алăсене айккинелле сарса, "у-у-у" сасă кăларса чупмалла. Чарăниччен 10-15 çеккунт маларах майĕпенрех чупма тытăнмалла. Пуçламăш занятире хăнăхтарăва 10-15 çеккунт тумалла, унтан 1 минут таран тăсма юрать.

3. "Сехет шаккать". Урасене хул пуççи сарлакăш, алăсене пилĕк çине хурса тăмалла. Сылтăмалла авăнмалла – "тик" темелле, сулахаялла авăнмалла – "так" темелле. Çурăма кукăртмалла мар, сăмахсене уçăмлă каламалла. Хăнăхтарăва 4-5 хут тумалла.

4. "Утă çулни". Алăсене сылтăмалла, сулахаялла ярса утă çулнă чухнехи пек хускану-сем тумалла. Сывласа кăларнă чухне "жух!" темелле. Хăнăхтарăва кашни еннелле 3-4 хут тумалла.

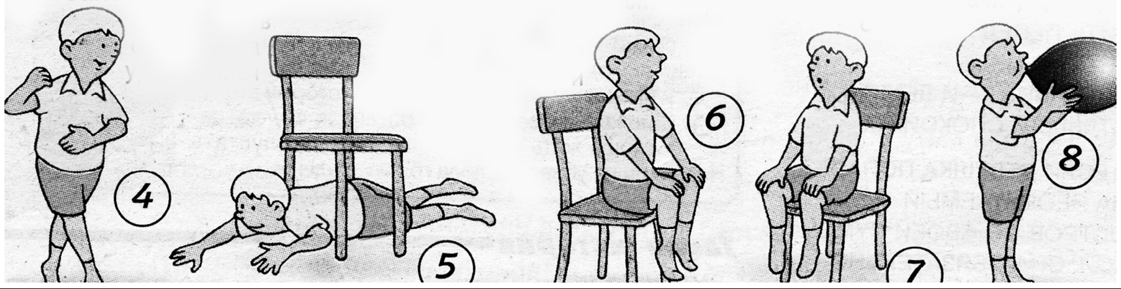
5. "Хурăн çĕлен". Пукан айĕпе икĕ хутчен шуса тухмалла.

6. "Кам мĕнле". Ача пукан çинче аллисене чĕр куççи çине хурса ларать. Хăй нăрă пек "ж-ж-ж" тесе сĕрлет, автан пек "ку-ка-ре-ку" тесе юрлать, йытă пек "хам-хам-хам" тесе вĕрет. Кашнинех 2-4-шар хут пурнăçлать.

7. "Çил вĕрет". Иртнĕ хăнăхтарури пекех ларнă май "фу-у-у" тесе вĕрет, малтан шăппăн, унтан вăйлăн.

8. "Сывлăш хăмпи". Хăмпа вĕрсе хăпартать. Сăмсапа сывласа илет. Пĕрремĕш занятире 3-4 хутран ытла мар сывласа кăлармалла.

Пĕтĕм хăнăхтарăва тÿрех тумасан та юрать. Тĕслĕхрен, темиçе кун 3-4 хăнăхтарăва пурнăçламалла. Кайран вĕсене ыттисемпе улăштармалла. Кун пек ача гимнастикăран йăлăхмасть. Хусканусем хыççăн вăл ÿсĕрсе кăларма хăтланать пулсан тĕллеве пурнăçланă теме те юрать.



Психолог кĕтесĕ

АЧАНА МИÇЕ ТЕТТЕ КИРЛĔ?

Ачана хăйне телейлĕ туйма миçе тетте кирлĕ? Мĕн ыйтнине йăлтах туянса памалла-и? Психологсем çапла сĕнеççĕ.

Ытла нумай – япăх

Хĕрачан 15 пукане тĕк ытларах тĕслĕхре вĕсен хушшинче чи юратни çук. Паян пĕринпе вылять те таçта пăрахать, ыран теприне тытать... Арçын ача та 20 машинкăран пĕри çĕмĕрĕлсен питех пăшăрханмасть, тата 19 пур вĕт-ха.

Çав вăхăтрах, психологсен шухăшĕпе, ачана юратнă теттесем кирлех. Вĕсем ăна мĕн пуррине хаклама вĕрентеççĕ. Юратнă теттене вăл кивелсен те кăларса пăрахмĕ. Кунта аслисем ăслăрах, тимлĕрех пулни пĕлтерĕшлĕ. Çĕмĕрĕлнĕ тетте вырăнне çĕннине туянса пама ан шантарăр. Унсăрăн ачана хăйĕн япалисене упрама нихăçан та вĕрентейместĕр.

Кунта та мода пур

Пĕр енчен, тантăшĕсем çĕнĕ йышши теттепе каçса кайсах вылянă чухне сирĕн ачан хăйĕн ун пекки çуккишĕн ыттисенчен катăк туймалла мар паллах. Анчах малтан пĕлни пăсмасть: çак япала ăна чăннипех кирлĕ-ши? Хĕрачасем пурте Барби пуканешĕн каççах кайнине аса илер-ха. Çак тетте усăсăр. Хĕрачан унпа мĕн тумалла? Унпа йĕркеллĕ выляма та кансĕр. Паллах, тем каласан та, вăл юратнă пукане пулаймастех. Тантăшĕсем хыççăн: "Мана та Ксюшăнни пеккине илсе парăр!" – тесе йĕрмĕшет пулсан сирĕн çак теттене туянма кирлĕ мар.

Юрăхсăра тухнине

Пачах юрăхсăра тухнă теттене кăларса пăрахасси те çăмăл мар. Ача, тен, ун пирки манма та ĕлкĕрнĕ, анчах кăларса пăрахас тесен йĕме те пултарать. Ăна çак тетте уншăн мĕнпе питĕ хаклă пулнине ăнлантарса пама ыйтăр. Сăлтавĕ витĕмлĕ пулсан теттене хăварăр, нимех те калаймарĕ тĕк ачана ÿкĕте кĕртме, тетте юрăхсăра тухнине ăнлантарма тăрăшăр. Ача сисмен хушăра теттене пытарса хума пулать. Шырама пуçларĕ пулсан – вăл ăна кирлĕ, манчĕ тĕк – пăрахма та юрать.

Кутăнлашма пуçласран сыхланса е лăплантарас тĕллевпе тетте туянса пани тĕрĕс мар. Ку ачана пăсать кăна. Тĕпренчĕкĕре черетлĕ пукане е машинка парнелес вырăнне унпа тимлĕ пулни, хăвăр ăна юратнине урăх меслетпе /пĕрле уçăлса çÿренипе, кĕнеке вуланипе, чуна уçса калаçнипе/ кăтартни чылай лайăхрах.

ПАЧАХ ИТЛЕСШĔН МАР

Ача пĕтĕмпех хăйне евĕр тăвасшăн, çитĕннисене пачах итлесшĕн мар. Ку лайăх е япăх? Паллах, лайăх. Ачана хăйĕн йăнăшĕсенчен вĕренсе ăс пухма памалла. Хирĕç тăрулăх вăл – ачана хăй уйрăм çын пулнине çирĕплетме пулăшакан чи сывă та тĕрĕс меслет. Анчах унăн ытлашши мăн кăмăллăх аталанасран асăрханăр, унсăрăн вăл хăй умне пурнăçланайми тĕллевсем лартма тытăнĕ, вĕсене ĕçе кĕртейменнипе аллине усĕ.

Хăш чухне ача хăйне çитĕннисен хушшинче килпетсĕр тыткалать. Куншăн пăшăрханмалли çук. Ачан хăйне лайăхрах кăтартса çитĕннисене пăхтарас килет, анчах ытлашши тăрăшнипе сисмесĕрех картаран тухать. Ашшĕ-амăшĕн питĕ чăтăмлă пулмалла, хăнасене те ачан тыткаларăшĕпе кăсăкланнă пек пулма ыйтмалла. Ача часах лăпланма кирлĕ. Ытларах 6 çула çитменнисем хăйсене çакăн пек тыткалаççĕ, каярахпа ку иртет.

Асăрханăр

СИЕНЛĔ ШĔВЕКСЕМ ПИРКИ

Çак шĕвексене ачана сайрарах ĕçтерме тăрăшăр.

Сĕт коктейлĕ. Унра организма кирлинчен ытлашши сахăрпа çу хутăшĕ пур. Пуç мими çакăн йышши шĕвексене наркотик пекех йышăнать. Сĕт коктейлĕсенче сахăр ытла нумаййи кăна мар, вăл сĕт çăвĕсемпе хăрушă çыхăнура пулни уйрăмах сиенлĕ. Ку самăрлăха аталантарма пултарать.

Газировка. Çакăн евĕр шĕвексем сывлăхшăн питĕ сиенлĕ, уйрăмах – ача организмĕшĕн. Газировкăра яланах сахăр, тĕрлĕ хими япали /сăрă, консервант.../ нумай.

Сĕткен. Кирек мĕнле сĕткен те йывăр апат шутланать. Вар-хырăма лекнĕ углеводсем пыршăлăхăн лăймака сийне вĕчĕрхентереççĕ. Вĕсем ача организмĕшĕн ют, çавăнпа вăл çак çимĕçрен хăвăртрах хăтăлма тăрăшать. Хырăм ай парĕ фруктозăна ирĕлтерме хăтланса вăйлăрах ĕçлеме тытăнать. Малашне вара хавшанăскер хăйĕн ĕçне тивĕçлĕ пурнăçлайми пулать.

Кофе. Вăл тата мĕнпе хăрушă-ха? Кофеин, нерв тытăмĕн стимуляторĕ пулнă май, ачан туйăмĕпе тыткаларăшне витĕм кÿрет. Организма кофеин ялан пырса тăрсан ыйхă пăсăлма пултарать. Унсăр пуçне вăл чĕрене япăх витĕм кÿрет, ун таппине хăвăртлатать.

Чей. Вăл шăк хăвалать. Ăна тăтăш ĕçсен ача организмне ÿсме кирлĕ микроэлементсем çăвăнса тухаççĕ.

ТУТЛĂ ПУДИНГ

400 грамм пан улми, 400 грамм кавăн, 80 грамм услам çу, 200 грамм типĕрех шурă çăкăр, 5 çăмарта, 100 грамм сахăр, 50 грамм сахăр пудри, корица.

Пан улмипе кавăна хуппинчен тасатса вĕтĕ вакламалла. Услам çăва ирĕлтермелле, пан улмипе тата кавăнпа пĕрле пăтратмалла, корица, вĕтĕ теркăпа хырнă типĕ çăкăр хушмалла. Çăмарта шуррисене çăра кăпăк пуличчен лăкамалла, малтан хатĕрленĕ хутăша ярса пăтратмалла.

Çу сĕрнĕ формăна ярса духовкăра вăтам температурăра пĕçермелле. Хатĕр пудинга сахăр пудри сапса ăшăлла çимелле. Ачасем тутлă çак апата питĕ килĕштереççĕ.

МАЙĔПЕН ЙĔРКЕНЕ КĔРЕТ

Ача тухтăрĕсем пепкене режимпа çитермелле тесе сĕнетчĕç. Халĕ ку йĕрене çирĕп пăхăнма каламаççĕ.

Кăкăр ĕмĕртнĕ чухне те, искусствăлла майпа апатлантарнă чухне те пепке выçнине кăтартсанах çитерме юрать тесе палăртаççĕ. Тин çуралнисене кашни 2 сехетре кăкăр ĕмĕртеççĕ, амăшĕ сĕчĕсĕр ÿсекеннисем те 2-3 сехетрен ытла чăтаймаççĕ. Тăтăш çитернинчен хăрамалли çук, вăхăт иртнĕçемĕн апатлану йĕрки хăй тĕллĕнех майланса çитет. Çур çул тĕлне ачана кун тăршшĕпе тĕп апата 4 хут çитерни те çитме пуçлать.

Хӗрарӑмсем валли

МАЛТАН ТАСАТМАЛЛА

Минскра пурӑнакан халӑх сиплевҫи Л. Стальмаков фибромиома, миома, киста, мастопати аптратсан ҫак рецептсемпе усӑ курма сӗнет.

Сиплев комплекслӑ пулмалла, малтан организма тасатнинчен пуҫламалла. 5 кун кашни ир вӗресе сивӗннӗ 3 литр шыва 1 апат кашӑкӗ пан улми уксусӗ ярса клизма лартмалла.

Унтан – сиплев микроклизми. Уйӑрммӑн тӗрлӗ савӑтра тин вӗренӗ ҫуршар стакан шыва 1 чей кашӑкӗ чага, 1 апат кашӑкӗ календула е вӗлтрен, 1 апат кашӑкӗ эмел курӑкӗн чечекӗ ярса сивӗниччен лартмалла. Шӗвексене сӑрӑхтармалла, пӗр виҫепе илсе хутӑштармалла. Пӗтӗмпе 1 стакан шӗвек пултӑр. Тасатакан клизмӑна вӗҫленӗ хыҫҫӑн 5 кун микроклизма лартмпла.

5 кунран сиплеве тытӑнмалла. Эмел курӑкӗсенчен хатӗрленӗ порошока кӑшт шывпа сыпса ӗҫмелле. Ҫапла сипленсен вӗсен витӗмӗ вӑйлӑрах.

Кашни ӳсен-тӑран валли уйӑрӑм савӑт кирлӗ. Вӗсене номерлесе тухмалла: чага – 1, шӗпӗн курӑкӗ /чистотел/ – 2, анӑс курӑкӗн /девясил/ тымарӗ – 3, улӑх кӗпҫин /окопник/ тымарӗ – 4, хӗрлӗ пилеш ҫырли – 5.

Кашнинех типӗтлле аш арманӗпе авӑртмалла, унтан кофе арманӗпе тата хытӑрах вӗтетмелле, ятне палӑртнӑ савӑта ямалла.

Усӑ курас умӗн сӗтел ҫине номерӗсемпе килӗшӳллӗн лартса тухмалла. 1 чей кашӑкӗ чага порошокне шывпа сыпса ӗҫмелле. Унтан 1 чей кашӑкӗ шӗпӗн курӑкӗн порошокне стаканӑн виҫҫӗмӗш пайӗ чухлӗ шыва ярса пӑтратмалла та ӗҫмелле. Типӗ порошока хӑйне кӑна юрамасть, вӑл сывлав ҫулӗсене лекме пултарать.

Халӗ 1 чей кашӑкӗ анӑс курӑкӗн тымарӗнчен хатӗрленӗ порошока кӑшт шывра ирӗлтерсе ӗҫмелле, ун хыҫҫӑн – улӑх кӗпҫин тымарӗн 1 чей кашӑкӗ порошокне стаканӑн виҫҫӗмӗш пайӗ чухлӗ шывра пӑтратса. Унтан пилеш ҫырлин порошокне шывпа сыпса ӗҫмелле.

Шута илме! Асӑннӑ курӑксен порошокӗсене палӑртнӑ черете ҫирӗп пӑхӑнса тата кунне 3 хут апатчен 15 минут маларах 5 кун ӗҫмелле.

Сиплев валли кирлӗ курӑксене ҫӗнӗ уйӑхра пухмалла, тымарсене – тулли уйӑхра. Сиплеве уйӑх каталнӑ чухне тытӑнсан лайӑхрах.

Гипертони

КУРӐКСЕН ПУХХИПЕ ЛИМОН БАЛЬЗАМӖ

Пӗр виҫепе кушак курӑкӗн /валериана/ тымарне, эмел курӑкӗн /ромашка аптечная/ чечекне, мелисса курӑкне, сысна курӑкне /спорыш/, чӗре курӑкне /пустырник/, чӑрӑш тӑррине /хвощ полевой/, шӑлан ҫырлине хутӑштармалла. 2 апат кашӑкӗ пухха тин вӗренӗ ҫур литр шыва ямалла, 30 минутран сӑрӑхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 20 минут маларах ҫуршар стакан тата ҫывӑрма выртас умӗн ҫавӑн чухлех ӗҫмелле. Ҫур ҫул сиплесен юн пусӑмӗ йӗркене кӗме кирлӗ.

Вӑтам ҫур лимон сӗткенне юхтармалла, 1-ер апат кашӑкӗ кишӗр тата хӗрен сӗткенӗ, ҫур стакан пыл хушмалла. Кунне 3 хут апатчен ҫур сехет маларах 1-ер апат кашӑкӗ ӗҫмелле. Ҫапла – тӑтӑшах. Юн пусӑмӗ сикме чарӑнать.

Кӑшман аван, ӑна пӗҫерсе те, чӗрӗлле те ҫимелле. Сӗткенӗ паха, ӑна юхтарсан усӑ савӑтпа 2 сехет лартмалла, унтан пылпа ҫурмалла хутӑштармалла. Кунне 4 хут 2-шер апат кашӑкӗ ӗҫмелле. Икӗ эрне сипленмелле, пӗр эрнелӗх тӑхтав тумалла. Малалла ҫак йӗркепе ӗҫмелле.

ӲТ ХЫТӐ КӖҪӖТЕТ

Ӳт хытӑ кӗҫӗтсе нушалантарсан халӑх сиплевҫисем урпа ҫӑмӑллӑх кӳнине палӑртаҫҫӗ. 10 литр кӗрекен кастрюле шыв нумай ямалла та 1 килограмм урпа хушса пӗҫермелле. Каҫхине ҫывӑрма выртас умӗн ҫак шывпа тӑрӑх ярӑнмалла е унпа ӳте йӗпетмелле.

Унсӑр пуҫне 1 стакан урпана 3 литр шыва ямалла, вӗреме кӗртмелле, ҫулӑм ҫинчен илсен 3 сехетрен сӑрӑхтармалла. Кунне 5-6 хут 100-шер миллилитр ӗҫмелле. Юлнӑ шӗвеке сивӗтмӗшре упрамалла. Сиплев витӗмлӗ, икӗ эрнеренех ӳт лӑпланма пуҫлать.

Малалла хаяр утин / шалфей/ шӗвекӗпе сиплენсен аван. 2 апат кашӑкӗ курӑка тин вӗренӗ 2 стакан шыва ямалла, 30 минутран сӑрӑхтармалла. Кашни сехетре /юлашки хут ҫӗрлене хирӗҫ/ 1-ер апат кашӑкӗ ӗҫмелле. Чи кӗске курс – 9 кун, ытларах вӑхӑт та ӗҫме юрать.

Реклама тата пӗлтерӳсем

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. 8-961-342-90-59.

657.Защита от коллекторов. Т. 68-73-00.

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.

656.Менеджер. Т. 89093026764.

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.

7.СРУБЫ для бани. Т. 37-28-74.

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.

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.

650.Гравмассу, песок, щебень, керамзит. Д-ка. Т. 89033583021.

Пӗлни пӑсмасть

МӐЙӐР ХУППИНЕ ВӖТЕТСЕ

Халӑх медицининче аҫтӑрхан мӑйӑрӗн хуппипе тата шалти ҫурхахӗпе тӗрлӗ чиртен сипленме усӑ кураҫҫӗ. Темиҫе рецептпа паллаштарар-ха.

✦ Ӑшӗнчи ҫурхахне коньяка ямалла, кӑштах пыл хушмалла та пӗр эрне лартмалла. Зоб аптратсан кунне 3 хут 1-ер апат кашӑкӗ ӗҫмелле.

✦ Вар-хырӑм пӑсӑлсан 300 грамм аҫтӑрхан мӑйӑрӗн шалти ҫурхахне вӗтетмелле, 1 стакан хӗрлӗ эрехе е спирта ярса 3 кун лартмалла. Вӗренӗ ӑшӑ шыва 6-8 тумлам настойка ярса ӗҫмелле.

✦ Варвиттирен ҫак хутӑшпа ҫӑмӑллӑнах хӑтӑлма пулать. Стаканӑн виҫҫӗмӗш пайӗ чухлӗ мӑйӑр ҫурхахне ҫур литр шурӑ эрехе ямалла, хӗвел ҫинче 12 талӑк лартмалла. Кунне 2 хут ҫуршар стакан ӗҫмелле.

✦ Вун ик пумӑклӑ пыршӑ язви чухне тин вӗренӗ 1 стакан шыва 4-5 мӑйӑр ҫурхахне ямалла, савӑта ӑшӑ чӗркесе 1 сехет лартмалла.

Унтан ҫак шӗвеке сӗте хушса кунне 1-2 хут, ҫав шутра ҫӗрлене хирӗҫ те, ӗҫмелле.

✦ 14 мӑйӑр хуппине вӗтетмелле, ҫур литр шурӑ эрехе ярса 7 кун лартмалла. Юн тымарӗсене тасатма выҫ хырӑмла 1-ер апат кашӑкӗ ӗҫмелле. Настойка тӑвара кӑларма, юн чӑмаккисене, шыҫӑсене, кистасене ирӗлтерме, кӑкӑр хыттисене ҫемҫетме, бронхсене тасатма пулӑшать.

✦ Мӑйӑр хуппипе хӗрарӑмсен амалӑх пырӗн эрозийӗнчен, шыҫҫинчен сипленме пулать. Вӗтетнӗ хуппа эмаленнӗ кастрюльти шыва ярса хӑмӑрланиччен вӗретмелле те сӑрӑхтармалла. Ҫӑра шӗвеке 1:10 шайлашупа шывпа хутӑштармалла. Амалӑх умне сирпӗтме, шыҫса хӗрелнӗ вырӑна сӗрме усӑ курмалла.

✦ Амалӑх фиброми тертлентерсен 1 килограмм аҫтӑрхан мӑйӑрӗн хуппипе ҫурхахне ҫур литр шурӑ эрехе ямалла, 10 талӑк лартмалла. Кунне 3 хут апат хыҫҫӑн 1-ер апат кашӑкӗ ӗҫмелле.

« ХЫПАР »
Издательство ҫурчӗ" автономи учрежденийӗ

ЗОЛОТОЙ ФОНД ПРЕССЫ MMVIII

УЧРЕДИТЕЛЬ:
“ХЫПАР” ИЗДАТЕЛЬСТВО ҪУРЧӖ” АВТОНОМИ УЧРЕЖДЕНИЙӖ

Хушма кӑларӑм Сывлӑх

Ҫырӑнмалли индекс: 11524

Директор-тӗп редактор тивӗҫӗсене пурнӑҫлакан Г.А.МАКСИМОВ
Редактор А.Х.ЛУКИЯНОВА

Хаҫата Федерацин ҫыхӑну, информаци технологийӗсен тата массӑллӑ коммуникацисен сферинчи надзор службинче /Роскомнадзор/ 26.04.2013 ҫ. ПИ ФС77-53798 №-пе регистрациленӗ.

РЕДАКЦИ АДРЕСӖ:
428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчӗ, 13, Пичет ҫурчӗ, III хут, “Сывлӑх”.
ЫЙТСА ПӖЛМЕЛЛИ ТЕЛЕФОНСЕМ: 56-03-04,56-00-67.
коммерци дирекцийӗ:
28-83-70,
56-20-07 – инспекторсем.
hypar2008@rambler.ru

Факс: /8352/ 28-83-70.
Электрон почти: hypar@mail.ru

Хаҫата «Хыпар» Издательство ҫурчӗ» АУ техника центрӗнче калӑпланӑ, «Чӑваш Ен» ИПК АУО типографийӗнче пичетленӗ, 428019, Шупашкар хули, И.Яковлев проспекчӗ, 13. 56-00-23 – издательство директорӗ.
Номере 01.10.2014 алӑ пуснӑ. Пичете графикпа 18 сехетре алӑ пусмалла, 16 сехетре алӑ пуснӑ.
Тираж 6213. Заказ 3739