ХЫПАР
Сывлăх
1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă
12+
22 (889) №, 2016, çĕртме/июнь, 8
Хакĕ ирĕклĕ

Халăх медицини

ПĔР ТĔРЛИ КĂНА

Пĕчĕк барвинокпа /барвинок малый/ халăх медицининче те, официаллă медицинăра та усă кураççĕ. Çак ÿсен-тăран ытти тĕрли те пур, анчах вĕсемпе сипленмеççĕ.

◆ Шăл ыратма пуçласан, çăварăн лăймака сийĕ шыççан, çăвартан ырă мар шăршă кĕрсен 1 апат кашăкĕ типĕтнĕ çулçине 1 стакан шыва ямалла. 1 минут вĕретмелле, çулăм çинчен илсен 30 минутран сăрăхтармалла. Шĕвекпе çăвара чÿхемелле.

◆ Пÿрлĕ суранран, экземăран, ÿт шатринчен, кĕçĕтнинчен сипленме 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ пĕчĕк барвинока 1 стакан шыва ямалла. 1 минут вĕретмелле, сивĕнсен сăрăхтармалла. Шĕвекпе сиенленнĕ ÿте çума, примочка хума усă курмалла.

◆ Дерматит чухне 1 апат кашăкĕ курăка термосри тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, темиçе минутран урăх савăта куçармалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Шĕвекпе сиенленнĕ ÿт çине примочка хумалла.

◆ Аллерги палăрăмĕ пур диатезран сипленме сиенленнĕ ÿте çĕрлене хирĕç çак маçа сĕрмелле. Чĕрĕ барвинокăн 9 çулçине лÿчĕркемелле, 1 апат кашăкĕ услам çупа хутăштармалла, ăшăтмалла, 20 минутран сăрăхтармалла.

ÇĔРТМЕ УЙĂХĔНЧИ ЙĔКЕЛРЕН

Çĕртме уйăхĕнче пухнă хыр йĕкелĕнчен хатĕрленĕ пыл С витаминпа пуян. Вăл ÿслĕкрен, шăнса пăсăлнă хыççăнхи амаксенчен сипленме, иммунитета çирĕплетме пулăшать.

Хыр йĕкелĕсене çĕртме уйăхĕн 21-мĕшĕнчен пуçласа 23-мĕшĕччен кăна пухмалла. Виçĕ литр банкине 1 килограмм сахăрпа сийлесе тултармалла. Савăт анине марльăпа хупламалла та хĕвел лекекен чÿрече анине лартмалла. Банкăра пушă вырăнсем пуласран, сироп йĕкелсене пĕр пек хуплатăр тесе, эрнере пĕрре силлесе илмелле.

Пыл авăн уйăхĕнче пулса çитет. Ăна авăн уйăхĕн 21-мĕшĕнчен пуçласа 23-мĕшĕччен урăх савăта ярса илмелле. Сулхăнра упрамалла.

Пыла кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах 1-ер апат кашăкĕ çимелле. Курс – 1 уйăх. Шăнса пăсăлнипе пулакан чирсен тапхăрĕнче ăна ытларах вăхăт та çиме юрать.

КРАХМАЛ ЧИРПЕ КĔРЕШЕТ

Çĕрулми крахмалĕ тĕрлĕ чиртен сипленме пулăшать. Анчах рецептра палăртнă виçене пăхăнмалли пирки манмалла мар. Ытлашши пулсан организм ăна ирĕлтерме ĕлкĕреймест, вăл вар-хырăмра йÿçме пуçлать.

Ангина, вăрах тонзиллит. Çур чей кашăкĕ крахмала 1 стакан ăшă шыва ямалла. 5 тумлам 5 процентлă йод хушмалла, лайăх пăтратмалла. Çак хутăшпа пыра кунне темиçе хут чÿхемелле. Курс – ыратни иртиччен.

Шăнса пăсăлсан. Çур апат кашăкĕ крахмала, 1 апат кашăкĕ пыла, 2 çăмарта саррине /4 путене çăмарти илме юрать – çак кайăксем сальмонеллезпа чирлемеççĕ/ 2 апат кашăкĕ ирĕлтернĕ услам çупа хутăштармалла. Кунне 3 хут апатчен 1 сехет маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сываличчен.

Ÿте кăштах пĕçертсен. Малтанхи пулăшу вырăнне сиенленнĕ ÿте пĕр виçепе илнĕ крахмалпа апат содин хутăшне кунне пĕр хут сапмалла. Курс – хĕрелни иртиччен.

Вар-хырăм пăсăлсан. 1 апат кашăкĕ крахмала вĕренĕ çур стакан шыва ямалла. Пăтратнă май 5 тумлам 5 процентлă йод хушмалла. Шĕвеке кăвак тĕс кĕрет. Ăна тÿрех ĕçсе ямалла.

Кăкăр парĕн шыççи /мастит/. Çуршар стакан хĕвелçаврăнăш çăвĕпе крахмала хутăштармалла. Пир пусмапа чирлĕ кăкăр çине 1 сехете кунне пĕрре хумалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Унсăр пуçне çĕрулми крахмалĕ юн кайнине чаракан витĕмпе палăрса тăрать. Ăна пĕчĕк сурана сапсан юн самантрах курăнма пăрахать.

Куллен-куна

ТĂРТАНАТЬ, ЫРАТАТЬ

+ Пит нервĕ шыççан /невралги/ ыратнине ирттерме çăвар ăшне çав енне новокаин эмульсийĕпе çăмарта хутăшĕнче йĕпетнĕ мамăк хумалла. Çак меслет те пулăшать. Каçхине пуçа чĕрĕ чăх çăвĕпе хупламалла, компресс пек çирĕплетмелле. Ирхине пуçа вĕри шывпа çуса тасатмалла.

+ Çулла ура час-часах тăртаннинчен хурăн çулçипе хăтălма пулать. 1 стакан чĕрĕ çулçа вĕтĕ вакламалла, тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 апат кашăкĕ тăвар хушса 30 минут лартмалла. Унтан çак шĕвекре йĕпетнĕ салфеткăсене чирлĕ урасем çине хурса тухмалла. Çиелтен ăшă япалапа чĕркесе салфеткăсем сивĕниччен лармалла. Компреса кунне 5-6 хут хумалла. 2-3 кунранах тăртанни иртет.

+ Атеросклерозпа кĕрешме лофантăн типĕтнĕ 50 грамм чечекне çур литр шурă эрехе ямалла. Ăшă вырăнта 20-30 кун лартмалла, кашни кун силлесе илмелле. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 25-30 тумлам настойкăна пыл хушнă шывпа сыпса ĕçмелле. Чĕрĕ лофанта техĕмлĕх вырăнне апата хушма, типпинчен роза тата эмел курăкĕн чечекĕсемпе пĕрле чей вĕретсе ĕçме юрать.

ÇУЛА ТУХСАН

Хăшĕсем транспортра пуç çаврăннипе, ăш пăтраннипе аптраççĕ. Çула тухнă чухне хăвăрпа пĕрле ятарласа хатĕрленĕ цукатсем илĕр.

Импĕр тымарне çумалла, хуппине тасатмалла, çÿхе касăксем туса вакламалла, кастрюле вĕрекен шыва хумалла. Стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ сахăр хушса çур сехет пĕçермелле.

Касăксене кăлармалла, ăшăх турилкке çине пĕр сийпе хурса тухмалла, сивĕтмелле. Кашни касăка сахăр пудринче йăваламалла, вĕри духовкăра 10-15 минут типĕтмелле. Çул çинче хăвăра япăх туйма пуçласан çак цуката пĕр-икĕ касăк çини пулăшĕ.

Импĕрти эфир çăвĕсем япăх пулăмсенчен хăтараççĕ, витаминсем вăй кĕртеççĕ.

Тăвай район больницинче хăйсен тивĕçне пысăк яваплăхпа пурнăçлакан специалистсем ĕçлеççĕ. Вĕсен йышĕнче функционаллă диагностика врачне Венера Чумышевăна та палăртмалла. Вăл Чăваш патшалăх университечĕн медицина факультетĕнчен “Сиплев ĕçĕ” специальноçпа 2007 çулта вĕренсе тухнă. Венера Петровна пĕлĕвне ÿстерсе “Терапи” тата “Функционаллă диагностика” енĕпе те сертификатсем илнĕ.

Сăнÿкерчĕке больница сайтĕнчен илнĕ.

АСЛĂ ÇУЛСЕНЧЕ

❖ Нервсем пăсăлнă, тăрук вĕчĕрхенсе каякан çынсем хăвăртрах ватăлаççĕ тесе çирĕплетеççĕ ăсчахсем. Тăвансемпе, кÿршĕсемпе хирĕçни /уйрăмах ватăлнă май/ çынсемпе хутшăнайми тăвать, пĕчченлĕх туйăмне вăйлатать. Ку иммун тытăмне япăх витĕм кÿрет, организмра шыçăсене аталанма хĕтĕртет. Ытлашши пăлханни чĕре ĕçне пăсать.

❖ Финлянди ăсчахĕсем физкультура мышцăсене вăйлатнипе пĕрлех пуç мимин ĕçне лайăхлатнине тĕпчесе пĕлнĕ. Аслă çулсенче ку шалкăм çапас хăрушлăха чакарма пулăшнине палăртаççĕ.

❖ Геронтологсем кашни кун 2-шер стакан вĕри какао ĕçме сĕнеççĕ. Вăл пуç миминчи юн çаврăнăшне лайăхлатма, нервсем тата ăс-тăн хавшасран хÿтĕленме пулăшать. Какао тата юн тымарĕсенчи шыçă процесĕсене чарса лартать, тăхасем пухăнасран сыхлать, юн пусăмне, япăх холестерин шайне чакарать.

ПСОРИАЗ АПТРАТСАН

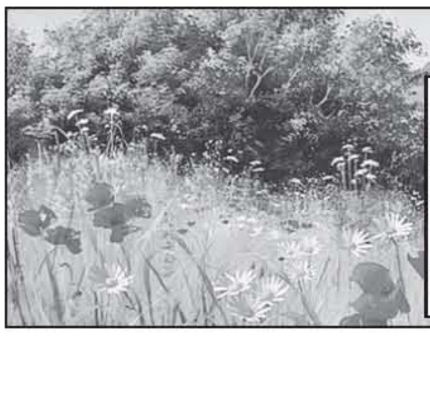
Ÿт чирĕ псориаз аптратсан прополис маçĕпе сипленни лару-тăрăва лайăхлатма пулăшĕ.

Эмальленĕ савăта 500 грамм услам çу хумалла, шыв мунчине лартмалла, вĕреме кĕричченех ăшăтмалла. Çулăм çинчен илмелле, вĕтĕ теркăпа хырнă 50 грамм прополис хушса лайăх пăтратмалла. Маçа марля çыхăна сĕрсе псориаз тăхисем çине 2-3 сехете хумалла.

Çапла сипленнĕ вăхăтрах 1 апат кашăкĕ типĕ сив чир курăкне /репешок/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 1 сехетрен сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла, малтанхи виçине çитерме вĕренĕ шыв хушмалла.

Кунне 3-4 хут апат умĕн чĕрĕкшер стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

ÇАНТАЛĂК



	кăнтăрла	çĕрле
08.06	+ 12	+ 10
09.06	+ 15	+ 8
10.06	+ 19	+ 12
11.06	+ 19	+ 13
12.06	+ 16	+ 15
13.06	+ 18	+ 11
14.06	+ 20	+ 12

ÇЫРĂНТАРУ-2016

2016 çулăн II çуррине илсе тăмашкăн "Хыпар" Издательство çурчĕн кăларăмĕсене çак хаксемпе çырăнтараççĕ:
"Хыпар" – **736,02** тенкĕ, "Хыпар-эрнекун" – **338,34** тенкĕ, «Сывлăх» – **243,60** тенкĕ.
Çавăн пекех пирĕн кăларăмсене "Советская Чувашия" хаçатăн киоскĕсенче те çырăнтараççĕ.

Ешĕл аптека

КАШКĂР ÇЫРЛИНЧЕН

Кашкăр çырлипе е вăрман алпаста курăкĕпе /марьянник дубравный, иван-да-марья/ халăх медицининче анлă усă кураççĕ. Сиплев валли ӳсен-тăранăн çĕр çийĕнчи пайне тата вăррисене пухса типĕтеççĕ.

Ӳсен-тăран наркăмăшлă, çавăнпа унăн препарачĕсемпе рецептра палăртнă йĕркене тата виçене пăхăнса сипленмелле.

❖ Юн пусăмĕ ӳсни, вархырăмăн шыçă чирĕсем, пуç çаврăнни, невралги аптратсан, юн кĕвелессине хăвăртлатма. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, çур сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – 10 кун. 10 кун тăхтанă хыççăн каллех çавăн чухлĕ ĕçмелле. Пĕтĕмĕшле курс – 1 уйăх.

❖ Кашкăр çырли тытамакран /эпилепси/ сипленме пулăшать. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, çур сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 2 хут çуршар стакан ĕçмелле. Пĕтĕмĕшле курс – 1 уйăх. 10 кун ĕçмелле, 10 кун тăхтамалла, унтан татах çавăн чухлĕ ĕçмелле.

❖ Ӳт туберкулезĕ, диатез, экзема, тĕрлĕ кĕсен, вĕлтрен шатри аптратсан. Фитованнăсем усăллă. Тӳпелесе тултарнă 3 апат кашăкĕ типĕ курăка тин вĕренĕ 1-1,5 литр шыва ямалла, савăта ăшă чĕркесе е термосра 2 сехет лартмалла. Сăрăхтармалла, ăшă шывлă ваннăна ямалла. Унта пĕр эрне кашни кун, малалла эрнере икĕ хут 15-20-шер минут выртмалла. Курс – сывлăх лайăхланичченех, анчах пĕр уйăхран ытла мар.

❖ Сыпăсем ыратсан. Çӳлти рецептпа хатĕрленĕ шĕвекре пир пусмана йĕпетсе чирлĕ сыпă çине хумалла, полиэтиленпа витмелле, ăшă чĕркемелле, 1 сехет /ытларах мар!/ тытмалла. Процедурăна кунне 2 хут сывлăх лайăхланиччченех тумалла. Курс – 3 эрне таран.

❖ Кашкăр çырлин сĕткенĕ аллерги шатрисенчен сиплеме пулăшать. Сиенленнĕ ӳт çине чĕрĕ курăка лӳчĕркесе /сĕткенĕ тухма/ хумалла, бинтпа çыхмалла, шатра çухаличченех тытмалла. Чи нумаййи – 1 сехет.

ТУПĂ КУРĂКĔН ВĂРРИПЕ

Тупă курăкĕ /мордовник шароголовый/ утă уйăхĕн вĕçнелле чечеке ларать. Сиплев валли унăн вăррине пухаççĕ. Вăл çурăм шăммине, перифери нерв тытăмне ырă витĕм кӳрет. Препарачĕсемпе эпилепсирен, сапаланчăк склерозран сипленеççĕ.

❖ Мышцăсем вайсăрлансан, шалкăмран, невритран. Тупă курăкĕн 1 чей кашăкĕ вĕтетнĕ вăррине çур литр спирта ярса 2 эрне лартмалла. Кашни кун силлесе илмелле. Сăрăхтармалла. Кунне 3 хут шăпах апат умĕн 10-15-ер тумлам ĕçмелле. Курс – 3-4 уйăх.

❖ Паркинсон чирĕ, сапаланчăк склероз аптратсан. Настойкăна кунне 3 хут апат умĕн 20-шер тумлам ĕçмелле. Курс – 3-4 уйăх.

❖ Арлăх вайсăрлăхĕнчен, халсăрлăхран. 1 чей кашăкĕ вăрра 1,5 стакан шыва ямалла, вайсăр çулăм çинче 15 минут пĕçермелле. Çулăм çинчен илсен савăта ăшă чĕркесе 2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Талăкра 4 хут 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

❖ Юн пусăмне йĕркене кĕртме. Тупă курăкĕн 1 апат кашăкĕ вăррине 70 процентлă çур литр спирта ямалла. Тĕттĕм вырăнта пӳлĕм температуринче 20 кун лартмалла, кашни кун силлесе илмелле. Холодильнике лартма юрамасть! Юн пусăмĕ ӳссен талăкра 3 хут апатчен 20-30 минут маларах стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ шыва 20 тумлам настойка ярса ĕçмелле. Юн пусăмĕ пĕчĕк пулсан – ирхине тата каçхине апатчен 30 минут маларах.

❖ Куç сивĕчлĕхĕ чаксан. 1 чей кашăкĕ вăрра тин вĕренĕ 1,5 стакан шыва ямалла, шыв мунчине лартса 30 минут вĕретмелле, илсен 2 сехетрен сăрăхтармалла. Малтанхи калăпăшне çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Кунне 4 хут апатчен 30 минут маларах 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Шута илме

ĂС-ТĂН ĔÇĔШĔН ЯВАПЛĂ

1. Çуллă пулă: лосось, семга, сардина, селедка. Хăш-пĕр диетолог шухăшĕпе шкул ачишĕн ирхи апатра шултран авăртнă çăнăхран пĕçернĕ çăкăра кăшт услам çупа тата пулă вăлчипе çини усăллă.
2. Мăйăр, хĕвелçаврăнăш тĕшши – çăра мар омега-3 тата омега-6 çуллă йӳçексен тепĕр çăлкуçĕ. Вĕсем миндальре тата кедрпа аçтăрхан мăйăрĕсенче пуринчен те нумайрах.
3. Тулли тĕшĕллĕ кĕрперен /хăмăр рис, вир, пăри/ тата кукурузпа хуратул кĕрписенчен пĕçернĕ пăтă. Сĕлĕ пăтти уйрăмах усăллă шутланать.
4. Пăрça йышшисем. Хĕрлĕ шалча пăрçипе /фасоль/ ясмăкра /чечевица/ ӳсен-тăран клетчаткипе кали нумай. Нимĕç пăрçинче /бобы/ пуç мимин ĕçĕшĕн усăллă япаласен – флавоноидсен – темиçе тĕсĕ пур.
5. Тĕрлĕ çырла антиоксидантсемпе тата витаминсемпе пуян. Вĕсенче çавăн пекех магни, кали, С, Р витаминсем, глюкоза, усăллă клетчатка нумай.
6. Брокколи усăллă микроэлементсен йышĕпе пĕрремĕш вырăнта тăрать. Çак микроэлементра антиоксидантсемпе усăллă япаласем питĕ нумай пулнипе ăна юн тымарĕсен стенкисене çирĕплетме, юн çаврăнăшне лайăхлатма пулăшакан чи лайăх çимĕç тесе палăртаççĕ. Унсăр пуçне брокколи организма лекекен канцерогенсене сиенсĕрлетет.
7. Шăккалат е какао. Ачан аллерги çук пулсан ăна какао виçи нумай йӳçĕ шăккалат çиме хăнăхтармалла. Пĕр чашăк какао ĕçни вара энерги хушать, кăмăла çĕклет.
8. Панулми организмăн хӳтлĕх хăватне вăйлатать. Унри фосфор нерв тытăмĕн тата пуç мимин ĕçне лайăхлатать.

Кирлĕ пулĕ

ПАХЧА САЛАЧĔ, УПА КĔПÇИ

✓ Купарча нервĕ шыçни /ишиас/ аптратать-и? Пир хутаçа упа паланĕпе /бузина/ эмел курăкĕн /ромашка/ чечекĕсене тултармалла та ыратакан тĕле хумалла.

✓ Нерв тытăмĕ пăсăлсан 1 апат кашăкĕ пахча салачĕн çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1-2 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 2 хут çуршар стакан ĕçмелле.

✓ Нервсем хавшасах çитсен упа кĕпçин /дягиль лекарственный/ 1 чей кашăкĕ вĕтетнĕ тымарне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Сивĕниччен лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут çуршар стакан ĕçмелле.

✓ Куç шыççан 2 апат кашăкĕ пĕтнĕк /мята перечная/ çулçине çур литр вĕри шыва ямалла. Вайсăр çулăм çинче 5-10 минут вĕретмелле. Пӳлĕм температуриччен сивĕнсен сăрăхтармалла. Ăшă шĕвекре йĕпетнĕ мамăксене куçсем çине 2 минута хумалла. Процедурăна кунне 2-3 хут тумалла.

✓ Куççуль юхнинчен çак рецепт пулăшать. 1 чей кашăкĕ кушак курăкĕн /валериана/ тымарне, 1 чей кашăкĕ шурă сирень чечекне, эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекне, 1 чей кашăкĕ куç курăкне /очанка/, 1 чей кашăкĕ рута курăкне хутăштармалла. 1 чей кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 20 минутран сăрăхтармалла. Çак шĕвекпе куçсем çине компресс хумалла.

Килти мелсем

ЫТЛАШШИНЧЕН ХĂТĂЛМА

Этемĕн сывă организмĕ апатпа тата шывпа кĕрекен тăвара туллин йышăнма, ытлашшине кăларма пултарать. Анчах мĕнле те пулин кăлтăк тупăнсанах тăвар кирлĕ мар вырăнта пухăнма тытăнать, сывлăха япăх витĕм кӳрет. Халăх мелĕсем ăна кăларма, организма пĕтĕмĕшле сыватма пулăшаççĕ.

Шурă рис

Каçхине çунă 1 стакан риса 1 стакан шыва ямалла. Ирхине унран тăвар хушмасăр шĕвĕ пăтă пĕçермелле. Ирхи апатчен 4 сехет маларах çимелле. Курс – 1 эрне.

Çактапхăрта пăрçлă, тăварлă, çуллă çимĕçсене рационран кăлармалла, мĕншĕн тесен вĕсем тасату витĕмне чакараççĕ.

Шута илме: ку меслет вар хытас туртăмлă çынсене юрамасть.

Лăсăллисен йĕкелĕ

Хыр е чăрăш йĕкелне сĕрлене хирĕç 1 стакан шыва ярса лартмалла. Ирхине 5 минут вĕретмелле. Сăрăхтармалла, стакан тулмалăх вĕренĕ шыв хушмалла. Çĕрлене хирĕç çур стакан ĕçмелле. Юлнине холодильникре упрамалла. Курс – 1 уйăх.

Шута илме: ку меслетпе аллергипе аптракансен питĕ асăрханса усă курмалла.

Лавр çулçи

Вăтам 15 лавр çулçине тин вĕренĕ 1,5 литр шыва ямалла, вайсăр çулăм çинче 5 минут вĕретмелле. Термоса куçармалла та 4 сехет лартмалла, унтан сăрăхтармалла. Шĕвеке пĕчĕк сыпкăмсемпе улăм пĕрчи витĕр /шăл эмальне сиенлесрен/ пĕр кунра ĕçсе ямалла. Курс – 3 кун.

Шута илме: ку меслетпе шăк çулĕсен тата вархырăм чирĕсемпе аптракансен усă курма юрамасть.

Кĕтмел çулçи

Кĕтмелĕн /брусника/ 2 апат кашăкĕ типĕ çулçине тин вĕренĕ 0,5 литр шыва ямалла, 15 минут вĕретмелле. Çулăм çинчен илсен 40 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут çуршар стакан ĕçмелле. Курс – 3 эрне.

Шута илме: ку меслетпе пӳре чирĕсемпе, гипотонипе, холециститпа аптракансен усă курма юрамасть.

Хĕрен тымарĕ

Хĕренĕн 1 килограмм чĕрĕ тымарне вĕтетмелле, 4 литр сивĕ шыва ямалла, 5 минут вĕретмелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Çур килограмм пыл хушса лайăх пăтратмалла. Сивĕ вырăнта упрамалла. Кунне 1 стакан ĕçмелле. Курс – 1 уйăх.

Шута илме: ку меслетпе хырăмлăх сĕткенĕн йӳçеклĕхĕ пысăк чухнехи гастритпа, хырăмлăх язвипе, пӳре чирĕсемпе аптракансен сипленме юрамасть.

Тимлĕх

ВАСКАВЛĂ ПУЛĂШУ

Кăкăр хĕртме пуçласан чылайăшĕ шыва сода хушса ĕçет. Ку çăмăллăх кӳрет-ха, анчах кĕске вăхăтлăха кăна. Самантранах приступ тата ытларах вăйланма пултарать. Сăлтавĕ – хырăмлăхри йӳçеке сĕлтĕ шĕвекĕпе тăрук сиенсĕрлетме хăтланнинче. Сода шывĕ мар, газне кăларнă минерал сĕлтĕ шывĕ ĕçни тĕрĕсрех.

Апат тăварĕ пайлăх лайăх пулăшать. Вăл хырăмлăх сĕткенне сиенсĕрлетекен уйрăм ферментсем туса кăларма витĕм кӳрет. Чĕлхе çине кăштах тăвар сапмалла та вăл ирĕлнĕ май сĕлекене çăтмалла.

Приступ вăхăтĕнче рис, кукурус, хĕвелçаврăнăш тĕшшисене майĕпен чăмлама юрать. Ку та кăкăр хĕртнине парăнтарма пултарать.

Кăкăр хĕртни час-часах аптратсан рационран кофĕне, алкоголе, газлă шĕвексене кăлармалла, тутлă чустаран пĕçернĕ çимĕçсем, пылак çимелле мар. Апельсинпа тата грейпфрутпа асăрханулла пулмалла.

МЫШЦĂ ÇИНЕ – КОМПРЕСС

Мышцăсем ыратсан /миозит/ 3-5 çĕрулмине хуппипех пĕçермелле, тӳмелле. Марльăна икĕ сий туса хуçлатмалла, тӳнĕ çĕрулмине сĕрмелле. Ыратакан тĕле хурса çăм шарфпа çыхмалла.

Компресс сивĕнсе пынă май марля сийĕсене илмелле. Çĕрулми сивĕнсех çитсен çыхха салтмалла, чирлĕ вырăна шурă эрехпе е одеколонпа сăтăрмалла, каллех çăм шарфпа чĕркемелле. Çак мелпе мышцăна çĕрлене хирĕç темиçе каç ăшăтмалла.

Тухтăр канашĕ

ЎТЕ ÇАРАН ДЕРМАТИЧĔ СИЕНЛЕСЕН

Фитодерматит /çаран дерматичĕ/ – ÿсен-тăранпа çыхăннă хими япалисене пула ÿт шыçни. Вăл çара алăпа чечек пухнă, çум çумланă е çаран çинче канса выртнă чухне шăрăхра тарланă ÿте курăк сĕткенĕ е тусанĕ, вăрри лекнипе аталанать. Ку тĕлĕшпе пултран /борщевик/, хăях /осока/, вĕлтран, сĕт курăкĕ /молочай/, шур тăрăллă хыт курăк /тысячелистник/, чĕп куç йышшисем /лютиковые/ уйрăмах сиенлĕ. Унсăр пуçне йывăççен хуппи те, папки те çакăн пек витĕм кÿме пултараççĕ. Аллергипе аптракан çынсем фитодерматита уйрăмах сисĕмлĕ. Кун пек чухне чир аллерги контакт дерматитне аса илтерет.

Чир паллисем

Фитодерматит пуçлансан ÿт пĕр тĕлте хĕрелет е уйрăм пăнчăсем, хăмпăсем йĕркеленеççĕ. Хăш чухне ÿт хими япали лекнипе пиççе кайнă пек курăнать. Фотодерматитăн сайра тĕл пулакан форми пур: ÿт кĕсенленет, пÿрленет... Ÿсен-тăран сиенленĕ хыççăн 1-2 кунран чĕркуççисем, ура тупанĕсем, алă лапписем е пит, пĕçĕсем, хырăм çине кĕçĕтекен шĕвекпе тулнă хăмпăсем тухаççĕ. Вĕсем тÿрĕ йĕрпе е мĕнле кирлĕ апла вырнаçса тухаççĕ. Ÿт хĕрелет, шыçнă хĕрлĕ пăнчăсемпе витĕнет, вĕсем час-часах çулçă формăллă пулаççĕ. Кĕçĕтнисĕр пуçне ыратма, хĕртме пултараççĕ. Çак паллăсем 7-10 кунран хăйсем тĕллĕнех иртеççĕ. Анчах вĕсен вырăнĕнче çаран дерматичĕ çинчен аса илтерекен пигмент пăнчисем юлаççĕ. Кăткăсрах тĕслĕхсенече çĕвĕсем юлни те тĕл пулать.

Чиртен хăтăлмалли тĕп меслет – ÿсен-тăрана перĕнесрен асăрханни. Çаран курăкĕ нумай ÿсекен территорирен тÿрех пăрахса каймалла. Ультрафиолета сисĕмлĕх вăйланчĕ пулсан хĕвел çине тухмалла мар. Çакна пурнăçлама май килмесен ÿт шатраран тасаличченех хăвăра хĕвелрен, ÿсен-тăранран шанчăклă мелсемпе хÿтĕлеме тăрăшăр.

Дерматита пула ÿт питĕ хытă кĕçĕтме пултарать. Сиенленнĕ тĕле пăр, сивĕ компресс хуни е сивĕ шыва чикни çăмăллăх кÿрĕ. Ÿте эмел курăкĕ /ромашка/, шăши кикенекĕ /череда/, пĕтнĕк /мята/, чăрăш е хыр лăсси, анăс курăкĕ /девясил/, хупах тымарĕ ярса вĕретнĕ шывпа кунне темиçе хут çуни е 10-15 минутлăх ваннăчка /тинĕс тăварĕ хушса та/ туни лайăх пулăшать. Сиенленнĕ тĕле пĕтнĕк çулçисене йĕпетсе хумалла, типиччченех тытмалла.

Пултрана пула

Чăваш Енре фитодерматита аталантаракан ÿсен-тăранран чи анлă сарăлни – пултран. Вăл сывлăша наркăмăшлă япаласем кăларать. Çав шутра – ÿсен-тăранăн кирек хăш пайне перĕнсен те ÿте пĕçертекен тата ун çывăхĕнче нумай вăхăт пулсан ăша пăтратма, хăстарма, пуçа ыраттарма, тăн çухаттарма пултаракан кумаринпа эфир çăвĕсем. Пултран чечеке ларнă тапхăр – утă уйăхĕн варринчен пуçласа çурла уйăхĕн вĕçĕччен – уйрăмах хăрушă. Реакци тÿрех мар, темиçе сехетрен е талăкран кăна палăрать.

Аллергипе чирлĕ çынсемшĕн, уйрăмах вĕсемшĕн эфир çăвĕсем аллерген пулсан, пултран питĕ пысăк хăрушлăх кăларса тăратать, тип пыр шыçнипе çын сывлаймасăр вилме пултарать.

Пултрана пула ачасем вилнĕ тĕслĕхсем те пур. Çавăнпа вĕсене сиенлĕ ÿсен-тăрана паллама вĕрентĕр, ун çывăхне пыма, ăна тытма мĕншĕн юраманнине каласа ăнлантарăр.

Хÿтлĕх, сиплев

Енчен те пултрана перĕнме тиврĕ пулсан сиенленнĕ ÿте хĕвел пайăркисем лекесрен чи сахалтан та икĕ талăк асăрханмалла. Çак вырăна супăньпе лайăх çумалла, спирт е марганцовкăн кĕрен шĕвекне сĕрмелле, е фурацилин шĕвекĕпе примочка хумалла. Ыратнине ирттерме новокаинпа йĕпетме, пиççе кайниччен сиплекен "Пантенол" аэрозоль сирпĕтме, аллергие хирĕçле эмел /диазолин, ытти/ ĕçме юрать.

Малтанхи пулăшу хыççăн тухтăр патне каймалла. Енчен те фитодерматит куçа, çăвара, ытти лăймака сийе сиенлерĕ пулсан уйрăмах васкамалла. Ан манăр, малтанхи пулăшу мелĕсем – çынна çăмăлрах туйма пулăшмалли мелсем. Диагноза палăртма тата чир мĕнле аталанса пынине сăнаса тăма, тивĕçлĕ сиплев çырса пама тухтăр кăна пултарать.

Фитодерматитран çине тăрсах сипленмелле, мĕншĕн тесен шыçнă ÿт патогенлă тĕрлĕ микроорганизма аталанма питĕ меллĕ вырăн пулса тăрать. Тата вăл ÿтĕн ытти чирĕпе йывăрланма пултарать. Сăмахран, аллерги конъюнктивичĕпе риничĕ пуçланаççĕ. Çавна май тухтăр палăртнă сиплев йĕркине çирĕп пăхăнмалла.

Профилактика сĕнĕвĕсене шута илни пĕлтерĕшлĕ. Ÿсен-тăранпа ĕçлеме тивекен çынсене ятарлă çи-пуç пулăшать. Вăрăм çанăллă çи-пуç, алса, пуçа мĕн те пулин тăхăнмалла. Урасене шăлаварпа е юбкăпа хупламалла. Çут çанталăкра каннă чухне те ÿсен-тăрана перĕнесрен сыхланмалла. Çара уран çÿреме, курăк çинче выртма юрамасть, аяла пляжра усă куракан пĕчĕк кавир хумалла.

Çаран çине, вăрмана, дачăна кайнă чухне духипе, дезодорантпа, косметикăпа усă курмалла мар. Дезодорант вырăнне ача присыпки лайăх. Çаран дерматичĕн паллисем малтан та палăрнă пулсан чечек, курăк татма çÿхе пир перчетке тăхăнмалла. Мĕнле те пулин эмел, уйрăмах антибиотик, ĕçнĕ тапхăрта похода каяссипе питĕ асăрханусллă пулмалла. Ансат çак сĕнÿсене пăхăнни сире сывлăха сиен кÿресрен хÿтĕленме пулăшĕ.

Аслă категориллĕ дерматовенеролог тухтăрсем:
Анна ОСИПОВА, Шупашкар хулин васкавлă медицина пулăшăвĕн больници;
Светлана ФЕДОРОВА, Шупашкар районĕн больници;
Марина СТЕПАНОВА, Шупашкар хулин клиника центрĕ.

ПУРНЕ ТЕ ЮРАМАСТЬ

Кишĕр сĕткенĕ питĕ усăллă шутланать. Çаплахши? Диетологсен шухăшĕпе паллашар-ха.

Вĕсем çирĕплетнĕ тăрăх, сывă çынсен кишĕр сĕткенне эрнере 3 хут çуршар стакан ĕçме юрать. Ытларах ĕçсен вăл ыйхăлаттарма, пуçа ыраттарма, ÿте саратма пултарать. Кишĕр сĕткенне час-часах ĕçни пĕвере, хырăм ай парне, апат ирĕлтерекен ытти органа хушма йывăрлăх кÿрет.

Çавăнпа хырăмлăхăн язва чирĕпе, панкреатитпа, гепатитпа, сахăр диабечĕпе чирлĕ çынсен çак сĕткенпе асăрханусллă пулмалла, кишĕре пĕçерсе е пăшăхласа кăна çимелле. Хăш-пĕр чир чухне вара кишĕр сĕткенне рационран пачах кăларсан лайăхрах.

Ыйту-хурав

ПАХА МАÇ ХАТĔРЛЕТПĔР

Хур çăвĕ тĕрлĕ чиртен сипленме пулăшнине пĕлетĕп-ха. Чăх çăвĕ мĕнрен те пулин усăллă-и?

Ю. ЕФРЕМОВА.
Муркаш районĕ.

Фитотерапевтсен сĕнĕвĕсемпе паллаштаратпăр. Сиплĕ маççен рецепчĕсем кашнинех кирлĕ пулма пултараççĕ.

Чăх çăвĕ

Унра хăйне евĕр чăх белокĕ пептид тата экстрактивлă япаласем пур. Йывăр чир, операци хыççăн иммунитета çирĕплетме яшкана, шÿрпене чăх çăвĕ кăштах хушсан аван.

Хур çăвĕ

◆ Ĕçкĕ-çикĕре ытларах сыпсан çывăрма выртас умĕн 1 чей кашăкĕ ирĕлтернĕ хур çăвĕ ĕçме сĕнеççĕ. Ирхине пуç та ыратмĕ, мухмăр та аптратмĕ.

◆ Ÿте хытах мар пĕçертсе ярсан сиенленнĕ тĕле хур çăвĕ хулăн сийпе сĕрмелле, çиеле марля хумалла, çыхăпа çирĕплетмелле. Çыхха кунне 2 хут çĕннипе улăштармалла. Курс – хĕрелни иртиччен.

Сысна çăвĕ

Сиплев валли сысна ăш çăвне ирĕлтерсе вăйлăрах витĕм кÿрекен япалапа хутăштармалла.

◆ Амалăх пырĕн эрозийĕнчен сипленме сысна ăш çăвне календулăн вĕтетнĕ типĕ чечекĕпе çурмалла хутăштармалла. 40 минута шыв мунчине лартмалла. Илсен 30 минутран сăрăхтармалла. Çĕрлене хирĕç çак маçра йĕпетнĕ тампона амалăх пырне чиксе çаплах çывăрмалла. Курс – кашни кун сывлăх лайăхланиччен.

◆ Çăпан, трофика язви аптратсан вĕтетнĕ чĕрĕ сухана ăшăтнă сысна ăш çăвĕпе пĕр виçепе хутăштармалла. Сиенленнĕ вырăна çак маçа кашни кун сываличченех сĕрсе сипленмелле.

Пурăш çăвĕ

Унпа организма пĕтĕмĕшле çирĕплетме, шыçнинчен сипленме, иммунитета лайăхлатма усă кураççĕ.

◆ Манкана çемçетсе кăларма 1 апат кашăкĕ ирĕлтернĕ пурăш çăвне 1 стакан вĕри сĕте ямалла. Çĕрлене хирĕç ĕçмелле, Курс – сывлăх лайăхланиччен.

◆ Хытах шăнса пăсăлсан кунне 3 хут апатчен 1 сехет маларах 1 апат кашăкĕ ирĕлтернĕ пурăш çăвĕ ĕçмелле. Курс – 2 эрне.

◆ Типĕ ÿт валли – маска. Шыв мунчинче йÿçĕ шăккалата /какао 70 процентран кая мар пултăр/ ирĕлтермелле. 1 чей кашăкĕ пурăш çăвĕ хушмалла. Çăра хăйма пек пуличчен пăтратмалла. Ăшă маскăна пите тата мăя 10 минута сĕрмелле. Курс – эрнере 2 хут ÿт йĕркене кĕриччен.

ВАРИКОЗРАН – ИЛЕПЕР

Вĕтетнĕ типĕ 1 чей кашăкĕ илепере /донник лекарственный/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, хупă савăтпа сивĕниччен лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 2 хут апатчен çур сехет маларах 1-ер стакан ĕçмелле. Курс – юн йĕркене кĕриччен /варикоз чухне вăл çăралать/. Çакна анализ парса пĕлме пулать.

Асăрханăр! Илепер препарачĕсемпе сипленнĕ чухне сăра ĕçме пачах юрамасть, вăл ват хăмпине хытах ыраттарма пултарать.

Сывлăх апачĕ

ÇАМРĂК ÇĔРУЛМИНЕ – ХУППИПЕХ

Диетологсем çамрăк çĕрулмине хуппипех çиме сĕнеççĕ. Ун айĕнче çĕрулми крахмалĕпе сахăрне пайлакан ферментсем вырнаçнă. Сирĕн апат рационне çак рецептсем пуянлатма пулăшĕç.

Ешĕлпе çăмарта салачĕ

Базиликăн 2-3 турачĕ, кăшкарутин 2-3 çулçи, пĕçернĕ 4 çăмарта, 6 çамрăк çĕрулми, 1 чей кашăкĕ горчица, 3-4 апат кашăкĕ тип çу, тутă кĕмелĕх тăвар, тÿнĕ пăрăç.

Çĕрулмине хуппипех пĕçермелле, сивĕнсен тăватшар пай туса вакламалла. Горчицăна тип çупа, тăварпа тата пăрăçпа хутăштармалла. Çĕрулми çине ярса 30 минут лартмалла. Кăшкар утине – улăм пĕрчисем евĕр, пĕçернĕ çăмартасене çаврашкасем туса вакламалла, базилика вĕтетмелле, çĕрулмипе пĕрле пăтратмалла.

Сырпа ыхра хушса

Шултра мар 1 килограмм çамрăк çĕрулми, 3-5 шăл ыхра, 2 апат кашăкĕ услам çу, 200 грамм сулугуни сыр, ешĕл.

Çĕрулмине шывпа çурри таран пиçиччен /15 минут/ вĕретмелле, ыхрана вĕтĕ вакламалла. Çатмапа услам çăва ирĕлтермелле, ыхра хушмалла, 20 минутран çулăм çинчен илмелле. Çĕрулмине формăна хумалла, ыхраллă çу ямалла. Çиелтен 1,5 сантиметр хулăнăш каснă сулугуни татăкĕсемпе хупламалла, 200 градус таран вĕрилентернĕ духовкăна лартмалла. Сыр ирĕлсе хĕреличчинех тытмалла. Ешĕл сапмалла та тÿрех çимелле.

Салăллă шашлăк

0,5 килограмм çамрăк çĕрулми, 300 грамм сысна сали, 2 чей кашăкĕ тип çу, тутă кĕмелĕх тăвар, техĕмлĕх, типĕ курăксем.

Салăна – шампура тăхăнтарма меллĕ вăтам касăксем, çĕрулмине хуппипех çаврашкасем туса касмалла. Çĕрулмине тăвар, хăвăра килĕшекен техĕмлĕхсемпе типĕтнĕ курăксем сапмалла, тип çу хушса пăтратмалла та 20 минут лартмалла. Шампурсене çĕрулмипе салăна черетлесе тирсе тухмалла. Тĕлкĕшсе тăракан кăмрăк çинче ăшаламалла. Çĕрулми мĕнле пиçнине çĕçĕпе тирсе пĕлме пулать.

Усă курма

ÇУЛÇИ ТЕ, ТЫМАРĔ ТЕ СИПЛĔ

Халăх медицининче пахчара чылайăшĕ ÿстерекен любистокăн çулçипе тата тымарĕпе микробсене хирĕç кĕрешме, шăк хăвалама, манкана çемçетсе кăларма, ыратнине ирттерме усă кураççĕ. Сăмах май, çак ешĕле сельдерее аса илтернĕ май, сăрт-ту сельдерейĕ тесе те калаççĕ.

Хырăмлăхпа вуник пумăклă пыршă язви, чикен, хутлатни. Любистокăн 2 апат кашăкĕ типĕ вăррине, 1 апат кашăкĕ типĕ тымарне тата шăпăр куракĕн /алтей/ 1 апат кашăкĕ тымарне, хăлха çакки куракĕн /одуванчик/ 1 апат кашăкĕ тымарне хутăштармалла. Çур литр шурă эрехе ямалла, 3 апат кашăкĕ пыл хушмалла. Куллен силле-силле илсе 2 эрне лартмалла. Сăрăхтармалла.

Хырăмлăх сĕткенĕн йÿçеклĕхĕ пысăк чухне ирхине тата каçхине апатчен çур сехет маларах 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле, виçене майĕпен хушса пымалла, 2-шер чей кашăкне çитермелле. Курс – сывлăх лайăхланичченех.

Шăнса пăсăлнипе пулнă чирсем. Пысăк мар кастрюле хунă любисток çулçисем çине тин вĕренĕ шыв ямалла. Виçи – хăвăра килĕшнĕ пек. Кунне 2 хут кастрюльтен çĕкленекен пăспа 3-шер минут сывламалла.

Е типĕ тымара порошок пуличчен вĕтетмелле. Кунне 3 хут апат умĕн çĕçĕ вĕçĕпе илсе хыпмалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Бронхит, трахеит, пневмони. Любистокăн вĕтетнĕ типĕ 1 чей кашăкĕ тымарне 1 стакан шыва ямалла, 1 минут вĕретмелле. Илсен 30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат хыççăн 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Пÿрлĕ шатра, псориаз, экзема, нейродермит. Вĕтетнĕ типĕ 1 чей кашăкĕ тымара тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, пĕр сехетрен сăрăхтармалла. Шĕвекпе сиенленнĕ ÿте кунне 3 хут сăтăрмалла. Курс – 2 эрне.

Шăк хăмпин шыççи /цистит/. Пĕр виçепе илнĕ типĕ любисток тымарне, аслати курăкне /фиалка трехцветная/, уртăш /можжевельник/ çырлине хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кун тăршшĕнче 1 стакан ĕçсе ямалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Шута илме: любистокпа организмĕ йышăнман çынсен, ача кĕтекен хĕрарăмсен, геморройпа, çивĕч пиелонефритпа, амалăхран юн кайнипе, менструаци вăхăтĕнче юн нумай юхнипе аптракансен сипленме юрамасть. Любисток тымарне ÿсен-тăран чечеке ларас умĕн пухмалла мар, çак тапхăрта вăл наркăмăшлă.

Витĕмлĕ

ЧĂРĂШ ТĂРРИ КРЕМНИПЕ ПУЯН

Чăрăш тăррине /хвощ полевой/ çĕртме-çурла уйăхĕсенче пухмалла. Сулхăнра çÿхе сийпе сарса типĕтмелле.

Ÿсен-тăранра кремни, усăллă ытти япала нумай. Вăл шăмăсем арканасран, сыпăсем шыçасран хÿтĕлет. Артрозпа, артритпа, ревматизмпа аптракансем чăрăш тăрри пулăшнипе хăйсен сывлăхне чылай лайăхлатма, организма пĕтĕмĕшле çирĕплетме пултараççĕ. Питĕ витĕмлĕ рецепт пур.

Вĕтетнĕ типĕ 100 грамм курăка 1 литр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче шĕвек çурри таран хуххичен вĕретмелле. Сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Унтан 250 грамм пыл хушса пăтратмалла, вĕрекен шыв мунчине 30 минута лартмалла, кăпăкне пуçтарсах тăмалла. Сулхăн тĕттĕм вырăнта упрамалла. Кунне 3-4 хут апат умĕн 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Шĕвек чĕре вайсăр чухне те, пÿре шыççан та усăллă.

Ансатрах рецептпа та усă курма пулать. 20 грамм курăка тин вĕренĕ 200 миллилитр шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут 1-2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Шăк хăмпи шыçнине питĕ хăвăрт ирттерет.

АЛОЭ СĔТКЕНĔ СĔРСЕ

Тута кĕтесĕсем час-часах çурккаланса /заеды/ аптратсан чей курăкĕн эфир çăвĕпе сипленни пулăшать. Анчах ăна мăмăк вĕçлĕ патакпа питĕ асăрханса, сиенленнĕ тĕле кăшт кăна перĕнсе, сĕрмелле.

Сар çип ути /зверобой/ çăвĕ аван. Ăна аптекăра туянма пулать. Килте те хатĕрлеççĕ. 1 пай типĕ курăка 5 пай хĕвелçаврăнăш çăвне ямалла. Вĕрекен шыв мунчинче 1 сехет тытмалла. Илсен 8 сехете ăшă вырăна лартмалла, сăрăхтармалла. Çăва çурканăнчăксене кунне темиçе хут сĕрмелле.

Кĕсенсене алоэн тин юхтарнă сĕткенне те сĕрме юрать. Вăл антисептик витĕмпе палăрса тăрать.

Юман хуппин шĕвекĕпе çăвара чÿхени лайăх. 1 чей кашăкĕ хуппа вĕренĕ пÿлĕм температуриллĕ 400 миллилитр шыва ямалла, 8 сехетрен сăрăхтармалла. Шĕвекпе çăвара кунне 4 хут апатчен 30 минут маларах чÿхемелле.

Çак тĕллевпех аир тымарĕпе усă курма юрать. Вĕтетнĕ 1 чей кашăкĕ чĕртавара тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 20 минутран сăрăхтармалла.

Типсе кайнă тутана çак маска çемçетет: 1-ер чей кашăкĕ тăпăрчăпа кишĕр сĕткенне хутăштарса тутана 10-15 минута сĕрмелле. Унтан çуса тасатмалла. Каçхине тутана пыл е кишĕр сĕткенĕ сĕрсе çаплах сывăрни те усăллă.

Рациона А витаминпа тата В2 витаминпа пуян çимĕçсем кĕртмелле. Çак шутра – çăмарта сарри, хăйма, услам çу, кишĕр, брокколи, хĕрлĕ пăрăç, пулă, какай, шпинат.

Анчах сиплесен те, тĕрĕс апатлансан та çурканăнчăксем çичĕ кун хушшинче иртмесен е питĕ япăх тÿрленсен тухтăрпа канашламалла.

Редакци асăрхаттарать: халăх мелĕсемпе сипленме пуçлас умĕн тухтăрпа канашламалла.

Пĕлетĕр-и?

МИГРЕНЬ ÇИНЧЕН

❖ Мигрень эндометриозпа, менструаци умĕнхи синдромпа, çăмарталăхсен дисфункцийĕпе, хĕсĕрлĕхпе аптракан хĕрарăмсен тăтăшрах тĕл пулать. Гинекологири кăлтăксем тата пуç ыратни пĕрпĕрне йывăрлатаççĕ, çавăнпа вĕсене пĕрле сиплемелле.

❖ Менструаци мигренĕ те пур. Унăн приступĕсем яланах пĕр вăхăтра – уйăх хушшиччен икĕ кун маларах тата юн кайнă малтанхи виçĕ кунра – аталанаççĕ. Циклăн ытти тапхăрĕнче пуç пачах ыратмасть. Ку – чăннипех менструаци мигренĕ.

❖ Ача кĕтнĕ вăхăтра хĕрарăмсенчен чылайăшĕн мигрень хавшать. Малтанхи виçĕ уйăхра – пулас амăшĕсен 47 процентĕн, иккĕмĕш виçĕ уйăхра – 83 процентĕн, виççĕмĕш виçĕ уйăхра 90 процентĕн приступсем хăйсем пирки сиплемесĕрех аса илтерме пăрахаççĕ. Çак витĕм хĕрарăм гормонĕсен – эстрогенпа прогестеронăн – шайĕ пысăккипе çыхăннă.

ВĔРĔЛНĔ ТАПХĂРТА

Ревматоидлă артрит вĕрĕлнĕ тапхăрта ыратнине лăплантарма çак меслетпе усă курма пулать.

Эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекне, вĕтĕ çулçăллă çăка чечекне, пылак тымара /корень солодки голой/, упа çырлин /толокнянка/ çулçине пĕр виçепе илмелле. Пылак тымара вĕтетмелле те ытти чĕртаварпа хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 2 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 21 кун. Кирлĕ пулсан 2 эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттерме юрать.

Реклама тата пĕлтерÿсем

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

ПУЛĂШУ УСЛУГИ

32.Лечение алкоголизма. Анонимно. Консультация бесплатно. С 9.00 до 19 ч., сб., воскр., – с 9.00 до 13 ч. А.: Чеб., пр. Ленина, 56. **Т. 8/8352/552733.** *Лиц. ЛО 21-01-001341 МЗ РФ от 17.11.15 г. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом*

38. Чистка колодцев, скважин. Дост. предметы. Т. 8-967-471-50-70.

43.Бурение скважин «под ключ». Гарантия. **Т. 8-927-668-43-82.**

45.Лечение алкоголизма, табакокурения. Т.: 8/8352/ 215345, 89199785855. *Лиц. 5001001230 от 08.06.2007. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

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

316. КРОВЛЯ любой сложности. **Поможем** подобрать и доставить стройматериалы. **Профнастил** 250 руб./кв.м. Т. 89053420070.

ТУЯНАТĂП КУПЛЮ

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

39.Бычков, коров, лошадей. Т. 8-960-310-98-78.

СУТАТĂП ПРОДАЮ

4.Немецкие ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА. Скидки. Гарантия. Замер, д-ка – бесплатно. **Т. 89875766562.**

7.Гравмассу, песок, щебень, **керамзит,** торф, кирп. бой, чернозем, навоз. **Дешево.** Доставка. Т.: 89033581770, 89276689713.

9.Гравмассу, песок, щебень, керамзит. Дешево. Т. 89033583021.

13.Гравмассу, песок, керамзит, бой кирпича. Д-ка. Т. 89033225766.

58.Сетку-рабицу, заборы, **ворота** (кованые, распашные, гаражные), ДВЕРИ железные, **ОКНА** пластиковые. Кровля и обшивка домов. Козырьки, навесы, строительные работы. Д-ка. Установка. Гарантия. **Льготникам скидки.** Т.: 89022881447, 387574. Сайт: metalservis21.ru

104.ТЕПЛИЦЫ по низким ценам. Доставка. Сборка. Т. 48-16-54.

142.ОКНА – дёшево. Т. 89276684382.

360.ОКНА НЕМЕЦКОГО КАЧЕСТВА от производителя. Т. 89876693419.

399. КОЗ И КОЗЛЯТ. Т.89613429059.

«ХЫПАР»

Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

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

Çырăнмалли индекс: 11524

Директор-тĕп редактор М.М.АРЛАНОВ
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: 56-00-04,56-00-67.
коммерци дирекцийĕ: 28-83-70, 56-15-30 – 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 АО типографийĕнче пичетленĕ, 428019, Шупашкар хули, И.Яковлев проспекчĕ, 13. 64-24-01 – издательство директорĕ.

Номере 07.06.2016 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 12 сехетре алă пуснă. Тираж 5272. Заказ 1958.

Реклама текстчĕсемпе пĕлтерÿсемшĕн вĕсене паракансем яваплă.