ХЫПАР

Çывлăх

1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă

12+

27 (843) №, 2015, июль/утă, 15

Хакĕ ирĕклĕ

АРПУСПА ПЫЛ

Астмăран сипленме арпуспа пыл пулăшаççĕ. 3-5 килограмм таякан лайăх пиçнĕ арпуса çакки патĕнчен хупăлча пек касмалла, шалтине пĕрре-виççĕмĕш пайĕ чухлĕ кăларса илмелле. Шала пыл тултармалла, касса илнĕ хуппипе витмелле. Арпуса хулăн пир пусмапа чĕркесе тăпра ăшне 50 сантиметр тарăнăшне чавса чикмелле.

Пилĕк кунран кăлармалла, пыллă арпус ăшне пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. Çак сĕткене ирсерен – çур стакан, каçсерен 1-ер стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ валли 5 арпус кирлĕ.

ЮН ПУСĂМĔ ПĔЧĔК

●Гипотоникăн шыв кунне яланхинчен 2-3 стакан ытларах ĕçмелле. Ку юн пусăмне йĕркене кĕртме пулăшать.

●Уншăн чи лайăх эмелсем – çуран уçăлса çӳрени, ишни, хускануллă вăйăсем. Хускану юн куçассине лайăхлатать, мĕн пур органа ĕçлеттерет, çавна май çын хăйне лайăхрах туйма пуçлать.

●Урасемпе алăсен пӳрнисене тăтăшрах массаж тумалла – вĕсем пĕтĕм органпа çыхăнура тăраççĕ.

●Гипотони чухне вăй пĕтсен, пуç çаврăнсан, пуç часчасах ыратсан розмарин лайăх витĕм кӳрет. Розмаринăн 1 чей кашăкĕ типĕ çулçине тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 1 сехет лартмалла. Кунне 3 хут апатчен 20 минут маларах 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле.

ТАСА ПРОПОЛИС

Организмра шлаксем нумай пухăннипе тĕрлĕ аллерги аптратать. Çавăнпа организма тасатни пĕлтерĕшлĕ. Ку тĕлĕшпе таса прополис витĕмлĕ пулăшать.

✦Кунне 3-5 хут апатчен 1 сехет маларах 3-5-шер грамм таса прополиса нумай вăхăт чăмласа çăтмалла.

✦Прополисăн 30 процентлă аптека спирт настойкине кунне 3-5 хут апатчен 1 сехет маларах çур стакан ăшă сĕте çур-пĕр чей кашăкĕ ярса ĕçмелле.

✦Кунне 3-4 хут апатчен 1 сехет маларах 10-15 процентлă прополис çăвне 20-30-шар грамм çăкăрпа çимелле. Прополис çăвĕ: 1 килограмм тăвар хушман услам çăва эмальленĕ кастрюльте вĕреме кĕртмелле. Çулăм çинчен илмелле те унта вĕтĕ теркăпа хырнă 300-500 грамм таса прополис хумалла. 80 градус температурăра питĕ лайăх пăтратмалла. Марля витĕр ăшăллах сăрăхтармалла, сивĕнсе çитиччен пăтратса тăмалла. Çу хатĕр.

ЫЙХĂ ВĔÇСЕН

Çывăрса каяймасăр нушалансан 2-шер чей кашăкĕ эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекĕпе лаванда чечекне, пĕтнĕк /мята/ çулçине тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, савăта хупăлчапа витсе 10 минут лартмалла. Сăрăхтармалла, кăмăл пулсан пыл хушма юрать. Каçхине çывăрма выртас умĕн пĕчĕк сыпкăмсемпе ĕçсе ямалла. Юлнă шĕвеке кĕленче савăта ярса холодильнике лартмалла.

УРПА УЛĂМĔПЕ

Ӳтĕн кăмпа чирĕнчен урпа улăмĕн ванни витĕмлĕ пулăшать. 300-400 грамм типĕ улăма тин вĕренĕ 6 литр шыва ямалла, 4 сехет лартмалла. Сăрăхтармалла, 37 градус вĕри шывлă ваннăна хушмалла. Ваннăра 20-30 минут выртмалла.

ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
15.07	+20	+14
16.07	+21	+15
17.07	+19	+13
18.07	+18	+11
19.07	+20	+11
20.07	+22	+13
21.07	+22	+12

Витĕмлĕ

ЧАВСА ЫРАТСАН

Чавса ыратнинчен /бурсит/ чие турачĕпе сипленме пулать.

Темиçе турат хуппине сӳсе илмелле, типĕтмелле те вĕтетмелле. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ хуппа 1 стакан сивĕ шыва ямалла, 5 сехет лартмалла, 5 минут вĕретмелле. Сăрăхтармалла. Кунне 2 хут 1-ер стакан ĕçмелле. Сиплев питĕ витĕмлĕ, икĕ эрнеренех ыратни лăпланать.

ВИТАМИНСЕМ ÇИТМЕÇÇĔ

✦Кĕленчене туллиех теркăланă чĕрĕ хĕрлĕ кăшман ямалла, шурă эрех хĕрринченех хушмалла. 12 талăк лартмалла. Тонуса çĕклеме, чир хыççăн вăй пухма кашни кун апат умĕн пĕчĕкшер черкке ĕçмелле.

✦Тин вĕренĕ 300 миллилитр шывра 2 апат кашăкĕ пыл ирĕлтермелле. Унтах 1 килограмм кишĕр сĕткенĕпе 1 лимон сĕткенĕ хушмалла. Лайăх пăтратмалла та кун тăршшĕнче 3-4 сăтăрккăпа ĕçсе ямалла.

✦Ала витĕр 700 грамм хура хурлăхан çырлине сăтăрса кăлармалла, пыл сиропĕ хушмалла. Ăна çапла хатĕрлеççĕ: вĕренĕ çур литр шывра 6 апат кашăкĕ пыл ирĕлтермелле. Çак виçене икĕ кунра ĕçсе ямалла. Холодильникре упрамалла.

ÇЫВĂРАС УМĔН – КУРАГА

Шăк чаракĕ çук пулсан /энурез/ çак сĕнӳсем пулăшма пултараççĕ.

■Нимĕç урологĕсем çĕрлехи чараксăрлăхпа кĕрешмелли меслет тупнă. Энурезпа аптракан çынсен çывăрма выртас умĕн темиçе касăк курага е хура слива /чернослив/ çимелле. Çак типĕтнĕ улма-çырла шыва лайăх сăхса илет, пӳресене тата шăк хăмпине лекекен йывăрлăха чакарать.

■Каçхине çывăрма выртас умĕн 1 кашăк пыл çини усăллă. Вăл лăплантаракан витĕм кӳрет, шĕвеке организмра тытса тăма пулăшать. Çак тĕллевпех каçхине пĕр касăк селедка çиме юрать.

■Купарчасем çинче утнă пек шуçса çӳрени кутана тĕлĕнчи мышцăсене тата шăк хăмпин стенкине çирĕплетет. Урайне урасене тăсса лармалла, вĕсене черетпе малалла куçармалла, çак вăхăтра купарчасен мышцисене хĕстермелле. Малалла 2 метр куçмалла, унтан çавăн пекех каялла таврăнмалла.

Шупашкар хулин тĕп больницинче сиплевре пысăк опыт пухнă специалист чылай. Вĕсенчен аслă квалификаци категориллĕ тухтăра Е.Григорьевăна уйрăмах палăртмалла. Вăл – пĕтĕмĕшле врач практикин /çемье медицинин/ уйрăмĕн заведующийĕ. Çак кунсенче Елена Юрьевнăна ĕçри ӳсĕмсемшĕн Чăваш Республикин тава тивĕçлĕ врачĕн ятне панă.

Сăнӳкерчĕке больница сайтĕнчен илнĕ.

Гипертони

СУЙЛАМАЛĂХ ПУР

◆1 стакан минерал шывĕнче 1 апат кашăкĕ пыл ирĕлтермелле, çур лимонран юхтарнă сĕткен хушмалла. Ирхине выç хырăмла ĕçсе ямалла. Курс – 2 эрне.

◆Аш арманĕпе 1 килограмм хура пилеше /арони/ авăртмалла, 2 килограмм пылпа хутăштармалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ çимелле. Хутăш пĕтиччене сипленмелле.

◆1 стакан кабачок сĕткенĕнче 1 апат кашăкĕ пыл ирĕлтермелле. Ирхине выç хырăмла ĕçмелле. Курс – 10-12 кун.

◆2 апат кашăкĕ пылпа турăха хутăштармалла, 2 чей кашăкĕ корица порошокĕ ярса пăтратмалла. Холодильникре упрамалла. Çак виçене 2 кунра çисе ямалла. Курс – 2 эрне.

◆Пĕр виçепе пылпа чечек тусанне хутăштармалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах 1-ер чей кашăкĕ çимелле. Курс – 1-1,5 уйăх. Икĕ эрнерен тепĕр курс ирттермелле.

Асăрханăр: çак рецептсемпе пыла аллерги çук çынсем кăна сипленме пултараççĕ.

Хисеплĕ вулакансем!

"Хыпар" Издательство çурчĕн кăларăмĕсене 2016 çулăн I çурринче илсе тăмашкăн

июль уйăхĕнчен тытăнса август уйăхĕн 31-мĕшĕччен –

ЙӲНĔ ХАКПА!

"ХЫПАР" – 625,62 тенкĕ

/кăçалхи II çур çултинчен 172,44 тенкĕ йӳнерех/

"Хыпар"-эрнекун – 325,92 тенкĕ

/19,62 тенкĕ йӳнерех/

"СЫВЛĂХА" 223,2 тенкĕпе çырăнтараççĕ

Сывлăх
27 (843) №, 2015, июль, 15

Ӳсен-тăран

КУРĂКСЕМ ÇĂМĂЛЛĂХ КӲРЕÇÇĔ

Энтероколит пыршăлăхăн вăл е ку пайĕнче шыçнипе тата дистрофи улшăнăвĕсемпе палăрать. Сăлтавĕсен шутĕнче – хырăмлăх, ват çулĕсен, хырăм ай парĕн, пĕверĕн, çăвар ăшĕн чирĕсем, вар-хырăм органĕсене операци туни, дизентери тата пыршăлăхăн ытти инфекцине чăтса ирттерни, паразитсем, шăвĕрĕлчен пурри, бактерисене хирĕçле препаратсемпе сипленнĕ хыççăн дисбактериоз пуçланни, çителĕксĕр, тутлăхсăр апатланни.

Шăрттан курăкĕ.

Варвитти чухне

●3 пай эмел шур курăкĕн /шалфей лекарственный/ типĕ çулçине, 2-шер пай тӳрĕ шатра кĕпçин /лапчатка прямостоячая/ тымарне, сарă кушак урин /бессмертник песчаный/ чечекне, хура çырлана /черника/, 1 пай энĕç /тмин/ вăррине хутăштармалла.

Эмел курăкĕ.

●Пĕр виçепе типĕтнĕ шăрттан курăкĕ /кровохлебка лекарственная/, çĕмĕрт, шурă çирĕк кăчки, пĕтнĕк /мята перечная/ çулçи, энĕçпе фенхель вăрри, пылак тымар /корень солодки/, чĕкре курăк /горец змеиный/, сар çип ути /зверобой продырявленный/, эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекĕ илмелле.

●4 пай чĕкре курăкĕ тата 1 пай тӳрĕ шатра кĕпçин тымарĕ илмелле.

Хатĕрлемелли меслет: 2 апат кашăкĕ чĕртавара тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 2-3 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен 20-30 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

Юнлă варвитти

●2 пай шатра курăкĕ /пастушья сумка/, 1-ер пай тӳрĕ шатра кĕпçин тымарĕпе шăрттан курăкĕн тымарĕ илмелле.

●4 пай шăнăр курăкĕн /подорожник большой/ типĕ çулçине, 2-шер пай чĕкре курăкне тата хур урин /лапчатка гусиная/ курăкне хутăштармалла.

Хатĕрлемелли меслет: 1 чей кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, шыв мунчине лартса 15-30 минут пиçĕхтермелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла, стакан тулмалăх вĕренĕ шыв хушмалла. Кунне 3-4 хут апатчен 15 минут маларах стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 7-10 кун.

Ыхрапа упа кĕпçи

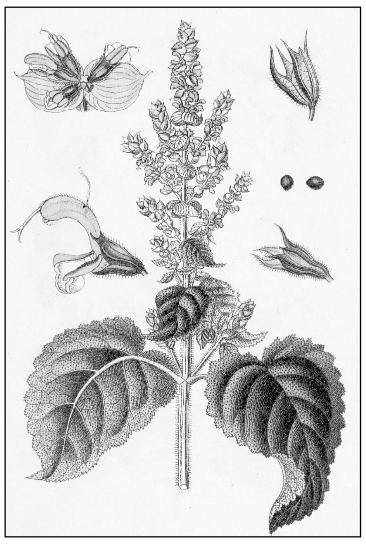
Пыршăлăх атонийĕпе колит аптратсан пыршăлăхра çĕрнине, йӳçнине ирттерме ыхра настойкипе тата упа кĕпçин /дягиль/ тымарĕн шĕвекĕпе усă кураççĕ.

Упа кĕпçи.

1 стакан вĕтетнĕ ыхрана 1 стакан спирта ямалла. Сулхăн тĕттĕм вырăнта 12 кун лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 15-20 минут маларах чĕрĕк стакан сĕте темиçе тумлам настойка ярса ĕçмелле.

Схеми çакăн пек: пĕр тумламран пуçламалла та кунсерен кашни ĕçмессерен пĕрер тумлам хушса пымалла, çапла 15 тумлама çитермелле. Унтан виçене çак йĕркепех чакарса пымалла. Настойка пĕтичченех сипленмелле.

Вăл организма ытлашши çуран, извĕçрен тасатать, япаласен ылмашăнăвне хăвăрт лайăхлатать. Çавна май юн тымарĕсен пиçĕлĕхĕ ӳсет, ку склерозран, стенокардирен, инфарктран, инсультран хӳтĕлет, пуç шавланине ирттерет, куç çивĕчлĕхне лайăхлататма пулăшать, организма çамрăклатать.



Эмел шур курăкĕ.

Тӳрĕ шатра кĕпçи.

Упа кĕпçин тымарĕнчен эмел хатĕрлеме 3 апат кашăкĕ типĕ чĕртавара вĕренĕ вĕри 200 миллилитр шыва ямалла, савăта хупăлчапа витсе шыв мунчине лартмалла, 30 минут пиçĕхтермелле.

Пӳлĕм температуринче сивĕтмелле. Малтанхи виçине çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Холодильникре 2 талăк упрама юрать.

Кунне 2-3 хут апат хыççăн 20 минутран çуршар стакан вĕрилле ĕçмелле. Хутлатнине ирттерет, аппетита уçать. Сиплев курсĕ – 7 кун.

Çĕмĕрт.

Йӳçнине чакараççĕ

●Пĕр виçепе шурă çирĕк кăчкине, юман хуппине, çĕмĕрт çырлине хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пуххa тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 5 минут пĕçермелле, сивĕнсен сăрăхтармалла. 1 стакан шĕвеке кун тăршшĕнче сыпкăмсемпе ĕçсе ямалла.

●Пĕр виçепе типĕ çĕмĕрт çырлине, хура çырлапа çулçине, эмел курăкĕн чечекне, энĕç вăррине хутăштармалла. Иртнĕ рецептри пекех хатĕрлемелле. Ирсерен выç хырăмла апатчен 20 минут маларах çуршар стакан ытларах ĕçмелле.

Шĕвексене черетлеме юрать: икĕ кун – пĕрне, икĕ кун теприне ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 2-3 уйăх.

Усăллă

ИРСЕРЕН – ЖАСМИН ЧЕЙĔ

Жасмин чечекне çу тăршшĕпех хатĕрлеме юрать. Типĕ çанталăкра ирхине пухмалла. Чĕртавара чечексем тĕксĕмленесрен тата паха шăршине çухатасран тӳрех типĕтмелле. Жасмина 30-40 градус ăшă духовкăра, шăрăх кун тулта лупас айĕнче типĕтеççĕ. Чечекĕ те, çулçи-турачĕ те питĕ сиплĕ.

Вăрах бронхитран. Жасминăн вĕтетнĕ 1 апат кашăкĕ типĕ чечекне, çамрăк туратне, çулçине 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 4-5 минут вĕретмелле. Илсен 1 сехетрен сăрăхтармалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Ирхине жасмин чечекĕнчен пĕçернĕ чей ĕçсен самантрах вăранса çитетĕр, вăй-хал хушăнать. Чей ытлашши вĕчĕрхеннине те ирттерет, кăмăла лайăхлатать.

Чей ĕçнĕ чухне жасмин чечекĕн шăрши пуç мимин ĕçне ырă витĕм кӳрет, пĕтĕм организма усăлтарать, çăра коферен та вăйлăрах хастарлăх кĕртет. Çавăнпа жасмин чейне ирхине ĕçмелле.

Паха çу. Жасминăн чĕрĕ чечекĕсене банкăна тултармалла, хĕрринченех тип çу ямалла. Савăта çăтă хупса 40 кун хĕвел çинче тытмалла, вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле. Сăрăхтармалла мар. Сулхăн тĕттĕм вырăнта упрамалла. Жасмин çăвне ӳт-пĕве çак сăлтавсенче сĕрмелле: шалкăм çапсан, купарча нервĕ шыççан, шăнăр хутлатсан, шăнса пăсăлсан тата çакна пула мигрень пуçлансан.

ЧĔРРИ ТЕ, ПĔÇЕРНИ ТЕ

Çарăк – çав тери усăллă пахча çимĕç. Чĕррине те, пĕçернине те çиме тăрăшмалла.

Тĕслĕхрен, çак апат аван. Пысăк мар 5 çарăк, 1 апат кашăкĕ тип çу, 1 чей кашăкĕ типĕ хăмла çырли çулçи, 1 чей кашăкĕ пĕтнĕк çулçи, 2 стакан шыв кирлĕ.

Çарăксене çумалла, валамалла, шыв ямалла, хăмла çырлипе пĕтнĕк çулçисене хушмалла. Пĕчĕк çулăм çинче пĕçермелле. Çулăм çинчен илсен 20 минут лартмалла. Унтан тип çу ярса вĕрилле çимелле.

Унпа подаграран та сипленме пулать. Çарăка пĕçермелле, тӳмелле те чирлĕ сыпăсем çине хумалла, компресс хучĕпе витмелле, çыхăпа çирĕплетмелле. Компрессене кунне виçĕ хут çĕннисемпе улăштармалла. Тăртанни, ыратни малтанхи кунах иртеççĕ. Тулли сиплев курсĕ – 10 кун.

Шута илме: ыратни иртсен компреса кунне пĕрре кăна, каçхине çывăрма выртас умĕн, хуни те çитет.

ПӲРЕ ВАЛЛИ – КИШĔР

Пӳре шыçса чирлесен кишĕр лайăх пулăшать. Унăн кирек хăш пайĕ те усăллă.

◆ Кишĕрĕн 1 апат кашăкĕ вăррине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 3 минут вĕретмелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

◆ 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ кишĕр çеçкине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, савăта ăшă чĕркесе çĕр каçа лартмалла, ирхине сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апатчен çур сехет маларах 3-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

◆ Вĕтĕ теркăпа хырнă 3 апат кашăкĕ кишĕре тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, çĕр каçа лартмалла, ирхине сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах кăшт ăшăтнă шĕвеке стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

НУМАЙЛĂХА ЛĂПЛАНАТЬ

Артрит чухне сыпăсене сăтăрма тата компресс хума çак хутăш аван. Усă куракансем витĕмлĕ пулăшнине палăртаççĕ.

Ыхран хуппинчен тасатнă шултра 5-6 шăлне нимĕрлемелле, кĕленче савăта çур литр панулми уксусĕпе тата 25 миллилитр шурă эрехпе пĕрле ярса пăтратмалла. Тĕттĕм вырăнта пĕр эрне лартмалла. Сăрăхтармалла, эвкалиптăн эфир çăвне /аптекăра сутаççĕ/ 1 чей кашăкĕ хушса силлемелле. Хутăш сыпăсем ыратнине, тăртаннине нумайлăха ирттерет.

Унсăр пуçне кунне 3 хут апатчен 1 стакан шыва 1 апат кашăкĕ панулми уксусĕ тата 1 чей кашăкĕ пыл ярса ĕçмелле.

Васкавлă пулăшу вырăнне чĕркуççисене, ал лапписене нимĕнпе те хутăштарман панулми уксусĕпе сăтăрмалла – ыратни часах иртет.

Сывлăх
27 (843) №, 2015, июль, 15

Тимлĕх

ÇĂВАРТА – ЙЎÇЕК ТУТĂ

Ирсерен апат хыççăн çăварта йўçек тутă тăма пултарать. Хăш чухне ку тăтăшах аптратать. Анчах çак пулăм пур чухне те чирпе çыхăнман.

Тĕп сăлтавсем

●Ĕçкĕ-çикĕре çуллă, ăшаланă апат нумай çинĕ. Çак тĕслĕхре пĕверпе ват хăмпине ытти чухнехинчен чылай йывăртарах лекет.

●Эрех нумай ĕçни те ват шĕвекĕ кăларакан тытăм ĕçне йывăрлатать.

●Антибиотиксем, аллергирен сиплекен препаратсем ĕçнĕ хыççăн: çак эмелсем пыршăлăх ĕçне пăсма пултараççĕ.

Енчен те çăварта яланах вăйлă йўçек тутă тăрать пулсан терапевт е гастроэнтеролог патне каймаллах.

Вăрах холецистит

Ку – ват хăмпин стенки шыçни. Çăварта йўçек тăни тата чĕлхе сарă тĕслĕ сийпе витĕнни – тўрремĕнех унăн паллисем. Унсăр пуçне ытти паллăсем те пур.

●Холецистит çуллă, ăшаланă апат çисен, стресс, йывăр ĕç хыççăн, вăйлă силлентерсен вĕрĕлет. Ун чухне йўçек тутă та вăйланать.

●Сылтăм аяк айĕнче ыратсан.

●Час-часах ăш пăтранма, хăстарма пултарать. Хăсăкра ват шĕвекĕ те пур.

●Хăш чухне апат ирĕлесси япăхать, хырăмлăхра канăççăрлантарать, хырăм кўпĕнет, варвитти е вар хытни аптратаççĕ.

●Ўт-пў температури ўсет, çын хăйне япăх туять.

Ват çулĕсен дискинезийĕ

Ват хăмпин тата ват шĕвекне кăларакан çулсен стенкисен мышца сийĕн тонусĕпе моторики пăсăлаççĕ. Çынна çăварта йўçек тутă тăни тата ыратни аптратать.

●Ват çулĕсен дискинезийĕн гипокинетика типĕ чухне ват хăмпин стенки питĕ вăйлă çемçелнĕ, çавăнпа ыратни нумая пырать, туртса ыратнипе палăрать.

●Гиперкинетика тип чухне пачах урăхла – ват хăмпи тонусра, çавăнпа чиксе, приступсемпе ыратать.

Ват çулĕсен чул чирĕ

Ват хăмпинче чул пухăннипе, çăварта йўçек тăнипе, приступсемпе вăйлă ыратса палăрать. Çын кирек мĕнле майланса ларса та, выртса та ыратнине кăшт та пулин лăплантарма пултараймасть. Приступ вăхăтĕнче ăш пăтранать, хăстарать, ўт-пў температури ўсет, ўт саралать.

Хырăмлăхпа пыршăлăх чирĕсем

Çăварти йўçек тутă – гастритăн, язва чирĕн, гастроэзофагеаллĕ рефлюксăн, дуоденитăн, энтеритăн, колитăн, дисбактериозăн паллисенчен пĕри.

Çăвар ăшĕн чирĕ галитоз

Йўçек тутăпа пĕрлех çăвартан ырă мар шăршă кĕрет, чĕлхе типет, чĕлхе шурă сийпе витĕнет. Ку чĕлхе, шăлсем, тунисем çинче пурăнакан микробсем питĕ вăйлă аталаннипе пулать. Гингивит, пародонтит, кариес чухне те çăварта йўçек тутă тăрать.

Ача кĕтнĕ вăхăт

Хĕрарăмсен ача кĕтнĕ вăхăтра /уйрăмах юлашки уйăхра/ çăварта йўçек тутă пулать. Сăлтавĕсем иккĕ.

●Çие юлнă хĕрарăм организмĕнче прогестерон гормон нумай пухăнать. Вăл амалăха тата хăвăл органсене, çав шутра ват хăмпине, çемçетессишĕн яваплă. Çавна май ват шĕвекĕ ват хăмпинчен хырăмлăха лекме пуçлать.

●Амалăх ўссе пысăклансан вăл хăй айĕнче вырнаçнă органсене хĕсме тытăнать, вĕсен ĕçне пăсать.

Анчах та ача кĕтнĕ вăхăтра çăварта ытла та вăйлă йўçеклĕх тăни, час-часах канăççăрлантарни пĕверĕн тата ват çулĕсен тытăмĕн мĕнле те пулин чирĕ пирки систерме пултарать.

Мĕн тумалла?

Эмеле тухтăр кăна çырса парать. Çавăн пекех халăх мелĕ те чылай. Тĕслĕхрен, апат содин, аир тымарĕн тата çĕрулмин çăра мар шĕвекĕсем. Çапах та диагноза тĕрĕс палăртмасăр нимĕнле сиплеве те тытăнмалла мар. Специалистпа канашламаллах.

Кирлĕ пулĕ

ВĔЛТРЕН ШАТРИ АПТРАТСАН

✦ Паланăн 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ хуппине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Вăйсăр çулăм çинче 20 минут вĕретмелле, илсен çур сехетрен сăрăхтармалла. Малтанхи виçине çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Кунне 2 хут апат хыççăн çуршар стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

✦ 100 грамм йывăç кăмрăкне çур литр сĕте ямалла. Вăйсăр çулăм çинче 15 минут лартмалла. Сивĕтмелле. Çĕр каçа холодильникре лартмалла. Ирхине сăрăхтармалла. Кунне 5 хут çуршар стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

✦ Хупахăн тата хăлха çакки курăкĕн /одуванчик/ чĕрĕ тымарĕсене вĕтетмелле. 2 апат кашăкĕ хутăша 3 литр шыва ямалла, 8 сехет лартмалла. Унтан 10 минут вĕретмелле те çулăм çинчен илсен тата 15 минут лартмалла. Кунне 5 хут апат умĕн çуршар стакан ĕçмелле. Курс – вĕлтрен шатрин паллисем çухаличчен.

✦Пĕр литр банки хывăха пысăк кастрюльти тин вĕренĕ 4 литр шыва ямалла. Савăта ăшă чĕркесе 4 сехет лартмалла. Сăрăхтармалла, 37 градус ăшă шывлă ваннăна ямалла. Ваннăра кунне 2 хут 20-шер минут выртмалла. Курс – 2 эрне.

✦Вĕтетнĕ 1-ер чей кашăкĕ лавр çулçине, тўрĕ шатра кĕпçин /лапчатка прямостоячая/ тымарне, шăши кикенекне /череда/, календула чечекне хутăштармалла. Пĕтĕмпех тин вĕренĕ çур литр шыва ярса 8 сехет лартмалла. Сăрăхтармалла, 2 чей кашăкĕ панулми уксусĕ тата 1 чей кашăкĕ тĕксĕм пыл хушмалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле. Курс – сываличчен.

Халăх медицини

УКРОП, ШАЛЧА ПĂРÇИ

■ Апат ирĕлесси япăхсан, хырăм кўпĕнсе аптратсан /метеоризм/ çак шĕвек çăмăллăх кўрет. 1 апат кашăкĕ типĕ хура чейе пĕр чĕптĕм укроп вăррипе хутăштармалла. 2 стакан шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле, вăйсăр çулăм çинче 3 минут тытмалла. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Шĕвеке кунне 2 хут апатчен 1 сехет маларах 1-ер стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

■ Иммунитета çирĕплетме вĕтетнĕ 100 грамм аçтăрхан măйăрĕн тĕшшине вĕресе сивĕннĕ çул литр шыва ямалла, 2 сехет лартмалла. 2 чей кашăкĕ пыл хушса лайăх пăтратмалла. Кунне 3 хут апат умĕн 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – 14 кун.

■ Диабет чухне юнри сахăр шайне чакарма каçхине шурă шалча пăрçине /фасоль белая/ çур стакан шыва ярса лартмалла.

Ирхине выç хырăмла çимелле, шывне ĕçсе ямалла. Сиплев курсĕ – 10 кун. Пĕр уйăхран тепĕр курс ирттермелле.

Хускану

ПĔР КУН ТА СИКТЕРМЕСĔР

Çак хăнăхтарусем артрит, артроз чухне сыпăсем ыратассинчен хўтĕленме тата хусканулăхне лайăхлатма пулăшаççĕ.

◆Урайне лармалла, сулахай урана малалла тăсмалла, сылтăм ура лаппине сулахайййин пĕççи çине хумалла. Чĕркуççине алăпа çемçен аялалла пусармалла. Çак хусканăвах урасене улăштарса тумалла.

◆Урайне лармалла, сулахай урана малалла тăсмалла, сылтăм ура лаппине сулахайййин пĕççи çине хумалла. Тăснă сулахай ура патнелле пĕшкĕнмелле. Çапла темиçе çеккунт тытăнса тăмалла. Урасене улăштармалла та сылтăм ура патнелле пĕшкĕнмелле.

◆Лармалла, ура тĕпĕсене пĕр-пĕрин çумне перĕнтермелле, вĕсене чара патнелле туртăнтармалла. Чĕркуççисене тытса урай çумне хĕстермелле.

◆Лармалла, малалла пĕшкĕне-пĕшкĕне илмелле.

◆Чĕркуçленмелле /хулпуççисен сарлакăшĕнче/, алăсемпе пилĕкрен тытмалла. Ура пуçĕсене айккинелле сарса ура кĕлисем хушшине лармалла.

◆Пукан çине лармалла, урасене сарса тытмалла. Ура лапписене урайĕнчен уйăрмасăр чĕркуççисене алăсемпе пулăшса пĕрлештерме тăрăшмалла.

Кашни хусканăва кунне 2 хут пĕрер-икшер минут тумалла.

Чĕркуççи ыратсан

◆Çўллĕ пукан çине лармалла. Урасем урайне ан перĕнччĕр, ирĕклĕ усăнса тăччĕр. Вĕсене сехет калакĕ евĕр суллантармалла. Урасене йăлтах çемçетмелле. Хусканусен амплитуди пысăк мар, темиçе сантиметр кăна пулмалла. Сулланă чухне ыратнине туймалла мар!

Хăнăхтарăва кунне 2 хут 10-15-шер минут тума юрать. Енчен те урасем тăртанма пуçласан чарăнмалла, кăштах выртса канмалла.

◆Лутра пукан çине урасене тўрĕ пусса лармалла. Ура кĕлисене çĕклесе-антарса пĕр вырăнта "утмалла". Хăнăхтарăва кунне 2 хут 15-20-шер минут тумалла, хусканусен амплитуди пысăк пулмалла мар. Çапла "утни" чĕркуççипе пĕçĕ сыпписемшĕн питĕ усăллă.

Килти мелсем

БАКЛАЖАН ÇĂВĔ

Шăл тунисене çирĕплетме баклажан пулăшать. Пахча çимĕçĕн хуппине тасатмалла, духовкăра типĕтмелле, çăнăх пуличчен вĕтетмелле.

1 апат кашăкĕ баклажан çăнăхне 1 стакан вĕри шыва ямалла, чĕптĕм тăвар хушмалла. 10 минутран сăрăхтармалла. Шĕвекпе çăвара кунне темиçе хут чўхемелле. Шăл тунисем йĕркене кĕриччен темиçе курс ирттермелле. Рецепт шăл тунисем юнăхсан та, пародонтоз чухне те усăллă.

ХУПАХ ХĂТАРАТЬ

Шăк хăмпи шыççан /цистит/ хупахăн вĕтетнĕ 2 апат кашăкĕ типĕ çулçине тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 5-7 минут вĕретмелле. Çулăм çинчен илмелле, хупăлчапа витмелле, ăшă чĕркесе пĕр сехет лартмалла.

Кунне 4 хут апатчен çур сехет маларах çуршар стакан ăшăлла ĕçмелле. Курс – 30 кун. 15 кун тăхтанă хыççăн тепĕр сиплев курсĕ ирттермелле.

ХЫР ЙĔКЕЛĔПЕ

Инсульт хыççăн сывлăха лайăхлатма хыр йĕкелĕн настойкине ĕçме юрать. Çунă 5 йĕкеле /чĕртавара июньрен октябрьччен пухаççĕ/ вĕтетмелле, 1 стакан спирта е шурă эрехе ямалла, тĕттĕм вырăнта вăхăт-вăхăтпа силлесе 2 эрне лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 1 хут апат хыççăн 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен /вăтамран 6 уйăх/.

Çутçанталăк парни

КĔТМЕЛРЕ КАРОТИН НУМАЙ

Кĕтмел /брусника/ çырлинче усăллă япаласем нумай, каротин виçипе вăл шур çырлинчен, лимонран, грушăран, панулмирен, иçĕмрен, хура çырларан чылай ирттерет.

●Япаласен ылмашăнăвне лайăхлатма кĕтмелĕн вĕтетнĕ 3-4 чей кашăкĕ çулçине 2 стакан шыва ямалла, шыв мунчине 15 минут лартмалла. Пӳлĕм температуринче 45 минут сивĕтмелле. Унтан сăрăхтармалла та малтанхи калăпăшне çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Кунне 3-4 хут чĕрĕкшер стакан ĕçмелле.

●Подагра чухне кĕтмелĕн 2 чей кашăкĕ çулçине тин вĕренĕ 1,5 стакан шыва ямалла, ăшă вырăнта 1 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апат умĕн çуршар стакан ĕçмелле.

●Шăнса пăсăлсан 1 апат кашăкĕ çурмалла хутăштарнă кĕтмел çулçипе çырлине тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 4-5 хут стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле.

●Шăк çулĕсен чул чирĕнчен сыхланма 5 апат кашăкĕ кĕтмел çулçине тин вĕренĕ 2,5 литр шыва ямалла. Вăйсăр çулăм çинче 30 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла. Шĕвеке чĕрĕк литр шурă эрех хушмалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах чĕрĕкшер стакан ĕçмелле.

●Пиелонефрит /пӳре чирĕ/ аптратсан пĕр виçепе хурăн çырли çулçи, кĕтмел çулçи, петрушка вăрри, энĕç вăрри, пылак тымар илсе хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, шыв мунчине лартса 10 минут пиçĕхтермелле. Илсен ăшă вырăнта 2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 4-5 хут çуршар стакан ăшăлла ĕçмелле.

●Сыпă ревматизмĕ, подагра, полиартрит тертлентерсен кĕленчене çурринчен сахалрах кĕтмел çулçи тултармалла, хĕрринченех спирт хушмалла. Хĕвел çинче 3 эрне лартмалла. Кунне 2 хут 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Шута илме. Кĕтмелĕн чĕрĕ çырлине хырăмлăхпа вуник пумăклă пыршă язви, хырăмлăх сĕткенĕн йӳçеклĕхĕ пысăк чухнехи гастрит аптратсан çиме юрамасть. Пӳрен йывăр чирĕ пулсан çулçин шĕвекне тухтăр çырса парсан кăна ĕçмелле!

Сывлăх апачĕ

СĔЛĔ КĔРПИ АВАН

■ Кун тăршшĕпе темиçе хут та чĕрĕ укроп, любисток е петрушка чăмлани усăллă. Ку шăл хушшинче юлнă апат юлашкисенчен хăтăлма, бактерисен сийне пĕчĕклетме, сывлава уçăлтарма /уйрăмах чĕлĕмçĕсенне/ пулăшать.

■ Туртма пăрахас тесен тĕпĕнче темиçе тумлам эмел юлнă корвалол кĕленчи илмелле. Туртнă чухне çак кĕленчене пирус тĕтĕмне ямалла та пăкăламалла. Тепрехинче, туртас килсенех, кĕленче пăккине уçса шăршламалла. Сигарет туртăмĕ самантрах сĕвĕрĕлет.

■ Пыршăлăх ĕçĕ пăсăлсан, варвитти аптратсан çур стакан типĕтнĕ грушăна тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 3 апат кашăкĕ сĕлĕ кĕрпи хушмалла. Грушăсем çемçеличчен пĕçермелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле.

ӲТ СИЕНЛЕНСЕН

◆ Ӳт шыçса пӳрленсен çĕрлене хирĕç сиенленнĕ тĕле вĕри сĕтре йĕпетнĕ тулă çăкăрĕн çемçине хумалла. Часах шăтса юхать, пӳртен тасалать, мăкăль çухалать.

◆ Тимререн /лишай/ сипленме çунтарнă 3 пуç ыхра кĕлне 50 грамм услам çупа тата 1 стакан тинĕс пуллин çăра шӳрпипе хутăштармалла. Маçпа сиенленнĕ ӳте кунне 2-3 хут сăтăрмалла.

◆ Пӳрлĕ шатра аптратсан 1 апат кашăкĕ палан сĕткенне çур стакан шывпа хутăштармалла. Унпа сиенленнĕ ӳте сăтăрмалла.

◆ Шĕпĕнрен хăтăлма çак маçа сĕрмелле: 100 грамм ыхра пăттине 100 грамм услам çупа е ирĕлтернĕ сысна ăш çăвĕпе хутăштармалла.

◆ Панарицирен /чĕрне айĕ шыçса пӳрленни/ сипленме сиенленнĕ пӳрнене çĕрулми хуппин шал енĕпе чĕркемелле. Çыхха талăкра темиçе хут çĕннипе улăштармалла.

ШĂЛ ТУНИ ЮНĂХАТЬ–И?

Кишĕр çеçки шăл тунисене пародонтоз чухне тата юнăхса тăрсан лайăх çирĕплетет.

Çамрăк çеçкене нимĕр пуличчен вĕтетмелле. 1 пай çак нимĕре 2 пай вĕренĕ шыва ярса пăтратмалла. Хутăшпа çăвара шăл тасатнă хыççăн тата каçхине çывăрма выртас умĕн 5 минутран кая мар чӳхемелле. Холодильникре 3-4 кун упрама юрать. Усă курас умĕн ăшăтмалла.

Йӳçĕрех тути килĕшмесен процедура хыççăн çăвара вĕренĕ шывпа чӳхемелле. Сиплев курсĕ – 2 эрнерен кая мар. Хутăш çăвартан ырă мар шăршă кĕрсен те пулăшать.

Хĕлле сулхăнра типĕтнĕ кишĕр çеçки аван. 2 апат кашăкĕ чĕртавара тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, хупăлчапа витмелле, 5 минут вĕретмелле, сивĕнсен сăрăхтармалла. Холодильнике лартмалла. Çăвара чӳхеме ăшăтмалла.

ПИТЕ МАСКА СĔРМЕЛЛЕ

Пит валлти тутлăхлă маска хатĕрлеме 2 апат кашăкĕ çăра чей заваркине 1 чей кашăкĕ пыл тата 1 апат кашăкĕ сĕлĕ хăрпăкĕ ямалла.

Маскăна пите тикĕс сийпе сĕрмелле. 10 минутран сивĕ шывпа çуса тасатмалла. Чей тонуса лайăхлатакан тата ӳте туртăнтаракан витĕм кӳрет, пылпа хăрпăк ӳте çемçетеççĕ, ăна тутлăхлă япаласемпе тивĕçтереççĕ.

Пĕлетĕр-и?

ЭМЕЛПЕ КИЛĔШСЕ ТĂМАСТЬ

✦ Грейпфрутра хăш-пĕр эмеле кирлĕ витĕм кӳме чăрмантаракан япала пур. Юнри холестерин шайне чакаракан эмел ĕçекен çынсен грейпфрут çимелле мар. Вăл гипертонирен тата аритмирен сиплекен эмелсемпе пĕрле те усă кӳмест.

✦ Пыршăлăх лайăх ĕçлетĕр тесен кефира çĕрлене хирĕç мар, ирхи апатчен 30 минут маларах ĕçмелле. Нумай пулмасть ирттернĕ тĕпчевсем кефира ирхине ĕçекенсен пыршăлăх микрофлори сывăраххине çирĕплетсе панă. Каç енне хырăмлăхра сĕткен ирхипе танлаштарсан ытларах пухăнать, унăн пысăк йӳçеклĕхĕ кефирти усăллă ачаш бактерисене пĕтерет.

✦ Ăсчахсем асăрхаттараççĕ: çĕрулми çинче пĕчĕк кăна симĕс пăнчă курăнма пуçласан та ăна касса пăрахнин усси çук. Çак çĕрулмипе апатра пачах усă курмалла мар. Симĕс тĕс çĕрулмире наркăмăшлă япала соланин пухăннине пĕлтерет. Соланин юнри эритроцитсене аркатать, нерв тытăмне сиенлĕ витĕм кӳрет.

Редакци асăрхаттарать: халăх мелĕсемпе сипленме пуçлас умĕн тухтăрпа канашламалла.

Реклама тата пĕлтерӳсем

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.

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

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

ТУЯНАТĂП КУПЛЮ

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

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

СУТАТĂП ПРОДАЮ

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

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

7.ГРАВМАССУ, ПЕСОК, **щебень, керамзит,** 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

«ХЫПАР»
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

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

Сывлăх. Хушма кăларăм

Çырăнмалли индекс: 11524

Директор-тĕп редактор В.В.ТУРКАЙ
Редакторшăн Л.А.КОВАЛЮК

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 14.07.2015 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 16 сехетре алă пуснă.
Тираж 5160. Заказ 2674.
Реклама тексчĕсемпе пĕлтерӳсемшĕн вĕсене паракансем яваплă.