ХЫПАР
Сывлăх
1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă
12+
49 (865) №, 2015, раштав/декабрь, 16
Хакĕ ирĕклĕ

Халăх медицини

ЫЛТĂН ХУНАВ СĔТКЕНĔ

Халăх медицининче глаукомăран сипленме пулăшакан рецептсем те пур. Вĕсемпе паллаштаратпăр.

Вĕлтрен компресĕ. Çур стакан вĕлтрене тата 1 чей кашăкĕ лантăш чечекне хутăштармалла. 1 стакан сивĕ шыва ямалла, тĕттĕм вырăнта 9 сехет лартмалла. Сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла, çур чей кашăкĕ апат соди хушмалла. Çак шĕвекре йĕпетнĕ мамăк дисксене е марля татăкĕсене 15-20 минута куçсем çине хумалла. Процедурăна кунне 2 хут тумалла.

Ылтăн хунав /золотой ус/. Куççене кашни кун пĕрер хут унăн сĕткенне 2-шер тумлам ямалла.Сиплев курсĕ – 7-10 кун. Унтан 21 кун тăхтамалла та тепĕр курс ирттермелле. Тăхтав вăхăтĕнче ылтăн хунав шĕвекне ĕçмелле. 20 сантиметр тăршшĕ хунавне касса илмелле, вакламалла, тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, 1 талăк лартмалла. Кунне 4 хут апатчен 30-40 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Шĕвеке тĕттĕм вырăнта пӳлĕмрех упрама юрать.

Шăлан çырли. Çур литр кĕленчине 1 стакан шăлан çырли тултармалла, хĕрринченех шурă эрех ямалла. Сулхăн вырăнта 1 эрне лартмалла. Кунне 2 хут 3-5 тумлам шĕвеке 1 апат кашăкĕ шыва ярса курссемпе /çуркунне пĕр уйăх, кĕркунне пĕр уйăх/ ĕçмелле.

Укроп. 1 чей кашăкĕ укроп вăррине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 3-4 минут вĕретмелле, çулăм çинчен илсен 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 3 эрне. 10 кун тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле.

АЛОЭ ТАТА АÇТĂРХАН МĂЙĂРĔ

Ӳпке шыççан тухтăр çырса панă сиплевпе пĕрле халăх медицинин рецепчĕсемпе те усă курма пулать.

✓ Шăлан çырли ярса вĕретнĕ çăра шĕвеке кашни 2 сехетре чĕрĕкшер стакан ĕçмелле.

✓ 3 лимона хуппипех тата вăррисĕр нимĕрлемелле, 20 аçтăрхан мăйăрĕн çăнăх пуличчен вĕтетнĕ тĕшшипе, 300 грамм алоэ сĕткенĕпе, 500 грамм пылпа, 200 грамм кагорпа хутăштармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ çимелле. Хутăша сивĕ тĕттĕм вырăнта упрамалла.

✓ Çур стакан шыва 300 грамм пыл, алоэн пысăк çулçине вĕтĕ вакласа ямалла. Савăта хупăлчапа витсе вăйсăр çулăм çине лартмалла. 20 минут пĕсермелле. Сивĕтмелле. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

✓ Аш арманĕпе 100 грамм иçĕме /изюм/ авăртмалла. 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10 минут пĕçермелле. Сăрăхтармалла. Кунне темиçе хут ĕçмелле.

ХЫР ЙĔППИПЕ, ЛАВР МАÇĔПЕ

● Инсульт хыççăн сывлăха лайăхлатма çакăн пек маç пулăшать. Типĕ лавр çулçисене порошок пуличчен вĕтетмелле. Чĕрĕ е типĕ хыр йĕпписене вĕтĕ вакламалла. Пĕрле хутăштармалла, çавăн чухлех услам çу хушса пăтратмалла. Маçпа шалкăм çапнă ал-урана кунне пĕрре сătăрмалла.

● Чĕре таппи хăвăртланни тата юн пусăмĕ ӳсни аптратсан. 1-ер апат кашăкĕ чĕре курăкне /пустырник/, эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекне, лачака тип курăкне /сушеница/, сысна курăкне /спорыш/, кушак курăкĕн /валериана/ тымарне хутăштармалла. Тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, çур сехетрен сăрăхтармалла. Ирхине выç хырăмла тата каçхине çывăрас умĕн 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Шĕвеке пĕр çулталăк кашни кун ĕçмелле. Холодильникре упрамалла.

● Чĕрен ишеми чирĕ пулсан. 1 пуç ыхрана хуппинчен тасатмалла, 2 стакан çăра чăх шӳрпине ямалла, вăйсăр çулăм çинче 15 минут вĕретмелле. 2 пĕчĕк çыхă вакланă петрушка хушса тата 3 минут вĕретмелле. Шӳрпене сăрăхтармалла. Ыхрипе петрушкине ала витĕр сăтăрса кăлармалла та шӳрпепе хутăштармалла. Апатчен 30-40 минут маларах ĕçмелле.

Вăрмар райповĕн поселокра вырнаçнă медицина аптекине халăх йышлă çӳрет. Районти ялсенчен те, Тутар Республикинчи ялсенчен те килеççĕ. "Çынсене ассортимент пуянни, çитĕннисем валли кăна мар, ачасем валли те сывлăхшăн усăллă тавар çителĕклĕ пулни, пенсионерсене ăна вицĕ процент йӳнетсе сутни, дисконт карттисемпе усă курма май пурри килĕшет", – палăртать аптека заведующийĕ Алефтина Николаевна Федорова. Вăл Хусанти фармацевтика училищинче ятарлă пĕлӳ илнĕ, опытлă специалист хăйĕн ĕçне пысăк яваплăхпа пурнăçлать. Унпа пĕрле ĕçлекен Елена Михайловна Иванова маркировщица та ырă сăмаха тивĕçлĕ.

● А.Федорова заведующипе Е.Иванова маркировщица.

А.ЛУКИЯНОВА сăнӳкерчĕкĕ.

ХУРИНЕ МАР, СИМĔССИНЕ ХУШСА

◆ Симĕс чейе лимонпа ĕçни аван. Лимона симĕс чейе /хурине мар/ хушсан организм усăллă япаласем – катехинсем – ытларах илет. Катехинсем диабетпа, чĕре чирĕсемпе, усал шыçăпа кĕрешме пулăшаççĕ.

◆ Горчица микробсене, шыççа хирĕçле витĕмпе палăрса тăрать.

Температура ӳсмен чухне, шăнса пăсăлнин малтанхи паллисене туйсан тата пырта чĕпĕтме пуçласан, чăлхана типĕ горчица хурса тăхăнмалла, çурăм çине горчичник хумалла, хура çăкăра горчица пасти сĕрсе çимелле.

ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
16.12	– 5	– 7
17.12	– 9	– 9
18.12	–10	–11
19.12	–12	– 9
20.12	– 6	– 8
21.12	– 8	– 7
22.12	– 1	– 3

Асанне çӳпçи

БРОНХИТРАН, ГРИПРАН

■ Грипп ерсен, шăнса пăсăлсан. 1 стакан вĕри сĕте 1-ер апат кашăкĕ услам çу, хăмла çырли варенийĕ, пыл, 30 грамм коньяк /ачасене сипленĕ чухне унсăрах/, çур чей кашăкĕ апат соди ямалла. Лайăх пăтратмалла та каçхине çывăрма выртас умĕн ĕçмелле. Ачасене çур-чĕрĕк стакан памалла.

■ Шăнса пăсăлсан, ОРВИ аптратсан. Шултра тăвара хăма çине хурса тӳмелле, кашăкпа илсе пластмасса кĕленчене тултармалла, пăкăламалла. Усă курас умĕн кĕленчене силлесе илмелле, унтан пăккине уçмалла, тăвар тусанĕ аяла анса лариччен ăна 3-5 хут сывласа илмелле. Ингаляцие çанталăк сивĕ тăнă тапхăр тăршшĕпех пĕр уйăхлăх тăхтавсемпе 10-шар кун тумалла.

■ Çивĕч бронхит. Ыхран 5-6 шултра шăлне нимĕрлемелле, 100 грамм услам çупа тата пысăк мар çыхă вĕтĕ вакланă укроппа хутăштармалла. Ирхине, кăнтăрла тата каçхине çăкăра сĕрсе çимелле.

Сиплĕ çу пневмони чухне те витĕмлĕ пулăшать.

ÇЫРĂНТАРУ – 2016

«Хыпарсăр» пурнăç тунсăх та кичем, ПĔР ТĂХТАМАСĂР ÇЫРĂНСА ИЛСЕМĬ

ХЫПАР	ХЫПАР – ЭРНЕ КУН	СЫВЛĂХ
Почта уйрăмĕсенче		
625,62 тенкĕ	325,92 тенкĕ	223,20 тенкĕ
«Советская Чувашия», «Чăвашпичет» киоскĕсенче		
288 тенкĕ	150 тенкĕ	114 тенкĕ
Редакцире		
144 тенкĕ	90 тенкĕ	81 тенкĕ

Сывлăх
49 (865) №, 2015, раштав, 16

Питĕ усăллă

ĔНЕ ЫРРИ ВĂЙ КĔРТЕТ

Ĕне пăруланă хыççăн виçĕ-пилĕк кун сунă чухне сарă тĕслĕ çăра сĕт тухать. Вăл – ĕне ырри /молозиво/. Унра сиенлĕ бактерисемпе вируссене хирĕç тăракан антитела нумай. Шăпах çавна пула ĕнтĕ пăру организмĕнче пассивлă иммунитет йĕркеленет.

Сăмах май, ĕне ырри этем организмне те çакăн пек витĕм кӳрет. Унсăр пуçне паха çак çимĕçре усăллă ытти элемент та темĕн чухлех. Вĕсем тĕртĕмсене çĕнелме, тутлăхлă япаласене лайăххрах йышăнма, иммунитета çирĕплетме витĕм кӳреççĕ.

Усăллă витаминсемпе микроэлементсем нумаййипе пĕрлех ĕне ырринче çĕнĕ клеткăсем тума питĕ кирлĕ вунсакăр аминойӳçек пуррине тупса палăртнă.

Ĕне ырри этем организмĕн пĕтĕм тытăмне ырă витĕм кӳрет: пуç мимин клеткисене çĕнетет, ир ватăласран хӳтĕлет, апат ирĕлтерекен тытăм ĕçне йĕркене кĕртет, пыршăлăх флорине пуянлатать, шлаксемпе наркăмăшсене кăларать, организма çутçанталăкра урăх ниçта та тĕл пулма çук витаминсен тĕлĕнмелле паха комплексĕпе тивĕçтерет.

Ăна иммунитет чаксан, çавна пула тĕрлĕ инфекци чирĕпе тата вăрах чирсемпе аптрасан ĕçеççĕ. Çав шутра – сывлав çулĕсен чирĕсем /кунта астма та кĕрет/, вар-хырăм çулĕсен чирĕсем /язва, гастрит, колит/. Вăл хытă ывăнсан та, нервсем пăсăлсан та, депресси чухне те, халсăрлансан та пулăшать.

Ĕне ыррине кунне виçĕ стакан таран ĕçмелле. Ытларах та юрать, кирек мĕн чухлĕ ĕçсен те сиенлĕ мар.

Анчах ĕне ырри калориллĕ пулнине шута илмелле, апатсенчен пĕрне унпа улăштарсан лайăххрах.

Тĕслĕхрен, ĕне ырринчен тутлă та питĕ усăллă апат хатĕрлеме пулать. 5-6 чăх çăмартине 1 стакан сахăрпа лăкаса кăпăшлантармалла. Пĕрер чĕптĕм ваниль сахăрĕ тата тăвар хушмалла, 1-2 литр ĕне ырри ямалла, кăштах пăтратмалла. Çу сĕрнĕ хулăн кастрюле тулли мар тултармалла. 180 градуса çити вĕрилентернĕ духовкăна лартмалла, 30 минут, çийĕ ылтăн тĕспе витĕниччен, тытмалла. Пӳлĕм температуринче сивĕтмелле.

Витĕмлĕ

ПӲРЕ ВАЛЛИ – ВИР КĔРПИ

Пӳре чирлĕ чухне вир кĕрпипе сипленни ырă витĕм кӳрет. Унăн шĕвекĕсем шăк хăвалаççĕ, лăплантараççĕ, шăк çулĕсене сараççĕ, урат вак чулсене ирĕлтерсе кăларма пулăшаççĕ.

Пиелонефрит

Чĕрĕк стакан вир кĕрпине тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла. Вăйсăр çулăм çинче пилĕк минут вĕретмелле. Илсен 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кашни 15 минутра 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – пӳре шыçни иртиччен.

Хăйăр, вĕтĕ чул

Тин вĕренĕ 3 литр шыва 1 стакан вир кĕрпи ямалла. Савăта ăшă чĕркесе çĕр каçа лартмалла, ирхине сăрăхтармалла. Кунне 4-5 хут апат хăçан çинине уямасăр çуршар стакан ĕçмелле. Юлнине холодильникре упрамалла. Курс – икĕ эрне.

Шута илме: паха вир кĕрпипе кăна усă курмалла. Унпа сипленме пуçлас умĕн тухтăрпа канашлани вырăнлă. Чулсем пысăк пулсан вир кĕрпин шывне ĕçме юрамасть!

Цистит вĕрĕлсен

Çур стакан вир кĕрпине тин вĕренĕ пĕр стакан шыва ямалла. Кашăкпа шĕвек шураличченех пăтратмалла. Сăрăхтармалла та тӳрех ĕçсе ямалла. Çапла кунне виçĕ хут апатчен 30 минут маларах ĕçсе сипленмелле.

Курс – пĕр эрне.

ХĔЛЛЕХИ РЕЦЕПТСЕМ

Хĕлле шăнса пăсăлакан уйрăмах нумай. Чирлесен усăллă, сипленме пулăшакан темиçе рецепт пичетлетпĕр.

✦ 3-4 апат кашăкĕ шурă эрехе, 2 апат кашăкĕ хăмла çырли е чие варенине, 0,5 стакан вĕри чейе хутăштармалла. Ĕçмелле те çывăрма выртмалла.

✦ Пĕр пуç ыхрана вĕтĕ вакламалла, кĕленчене тултармалла, шыв янă кастрюле лартмалла. Кастрюльти шыв вĕреме кĕрсен çулăма сӳнтермелле. Кĕленчери пăспа кашни сăмса шăтăкĕпе черетпе майĕпен те тарăннăн сывламалла.

✦ Лăсă шĕвекĕ хатĕрлемелле: 100 грамм чĕрĕ хыр е кедр лăссине тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле. Çулăм çинчен илсен савăта ăшă япалапа витсе 2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут çуршар стакан шĕвеке пыл хушса ĕçмелле.

✦ 1 апат кашăкĕ шурă эрехе е коньяка, 1 апат кашăкĕ хăмла çырли варенине, 1 апат кашăкĕ пыла тата çур лимон сĕткенне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса пăтратмалла.

Каçхине çывăрма выртас умĕн пĕчĕк сыпкăмсемпе ĕçмелле.

✦ Ыхрана теркăпа хырмалла, пылпа хутăштармалла.

Каçхине çывăрма выртас умĕн 1-ер апат кашăкĕ хутăша шывпа сыпса çимелле.

Килти мелсем

ХЫР ПАПКИПЕ

◆ Ӳслĕк аптратсан тин вĕренĕ 1 стакан шыва 1 апат кашăкĕ хыр папки ямалла, савăта ăшă чĕркесе пĕр сехет лартмалла. Сăрăхтармалла. Ӳсĕрме пуçласанах 1-2-шер сыпкăм ĕçмелле.

◆ Шăнса пăсăлсан шур çырли /клюква/, кăшман сĕткенĕсене, пыла, шурă эрехе пĕр виçепе хутăштармалла. Сулхăнрах тĕттĕм вырăнта 3 кун лартмалла, вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле. Кунне 3-4 хут апатчен пĕр сехет маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

◆ Варикоз чухне 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ сухан хуппине 100 миллилитр шурă эрехе ямалла, пĕр эрне лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 2-3 хут апатчен 30 минут маларах 20-шер тумлам ĕçмелле.

◆ Ура хыттинчен, мозольрен сипленме кунне 2 хут каçхине çывăрма выртас умĕн урасене ăшă шыва чиксе лармалла. Ура лапписене лайăх шăлса типĕтнĕ хыççăн касторка сĕрмелле, пир чăлха тăхăнса çывăрмалла. Хытăсем майĕпен çемçелеççĕ, çухалаççĕ.

ШĂЛ ТУНИ ЧИРЛĔ

Шăл туни шыçнă /пародонтоз/ чухне чир малалла аталанасран сыхланмалла. Çак мелсем пулăшма пултараççĕ.

■ Çăвара тип çупа чӳхемелле. Процедурăна кашни ир тата каç 3-5-шер минут тумалла. Çур çултан кая мар сипленмелле.

■ Шăл тунисене сырлан /облепиха/ çăвĕпе сăтăрмалла. Çак çура йĕпетнĕ мамăка шăл тунисем çине 10 минута хуни усăллă. Шĕвĕр пӳрнене çура йĕпетсе шăл тунисене кунне 2 хут 15-шер минут çемçен массаж тума юрать.

■ Курăк шывĕ ĕçмелле. Пĕр виçепе типĕ вĕлтрене, сар çип утине /зверобой/, юман хуппине, хурăн çулçине, эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекне хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 2 сехет лартмалла. Вĕренĕ шывпа хутăштарса кунне 2 хут апатсен хушшинче 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

■ Тĕслĕ купăстан чĕрĕ сĕткенне пĕр виçепе вĕренĕ ăшă шывпа хутăштармалла. Унпа çăвара кунне 2 хут чӳхемелле.

ӲСЛĔК ÇЫВĂРМА ПАМАСТЬ

✓ Пит нервĕн невричĕ аптратсан 5 апат кашăкĕ типĕ çăка чечекне тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла. 20 минутран сăрăхтармалла. Чирлĕ нерв çине çак шĕвекре йĕпетнĕ пусма татăкне темиçе минута хумалла.

✓ Анеми /юн çитменлĕхĕ/ чухне 2 чей кашăкĕ пилеш çырлине тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла. Савăта хупăлчапа витсе 1 сехет лартмалла. Унтан тутă кĕмелĕх сахăр хушмалла. Шĕвеке 3-4 сăтăрккăпа кун тăршшĕнче ĕçсе ямалла.

✓ Кăкăр хĕртни тертлентерет-и? Канфет пысăкăш сыр татăкне хыпмалла. Ăна леденец ĕмнĕ пек майĕпен ĕмсе çăтмалла.

✓ Ӳслĕк çывăрса кайма памасан чĕлхе çине пĕр чĕптĕм тăвар хурса ĕммелле. Ачасене тăвар сапнă çăкăр татăкĕ пама юрать. Ӳслĕк иртет.

✓ Суран, кĕсен вăрах иртмесен, ура тĕпĕнче хытăсем пулсан чĕрĕ кăшмана вĕтĕ теркăпа хырмалла. Çак пăтта марльăпа чирлĕ вырăна хурса бинтпа çыхмалла.

ÇĔНĔ ХЫПАРСЕМ

● Испани тĕпчевçисем çăкăра рационран кăларма сĕнмеççĕ. Çăкăр пачах çимесен чи малтанах чĕрепе юн тымарĕсен тытăмĕ аптрать. Пĕрчĕллисем холестерин шайне йĕркелеççĕ.

● Ăсчахсем палăртнă тăрăх – стресс шăршă туяссине витĕм кӳрет. Ăна пула ырă шăршă та япăхать.

● Америка ăсчахĕсем çапла çирĕплетеççĕ: 30 минут кулни те юнри стресс шайне чакарма, юн пусăмне йĕркене кĕртме пулăшать. Фитнеса çӳрекенсен те, кашни кун чупакансен те çакăн пекех витĕм пулать.

ХĂЛХА ШЫÇНИ ИРТЕТ

Хăлха шыççан /отит/ вăтам ыхра шăлне нимĕрлемелле, 2-3 тумлам аптека камфора çăвĕ хушмалла. Бинтпа чĕркесе хăлха шăтăкне чикмелле, пĕçертме пуçличченех тытмалла.

Процедурăна кашни каç çывăрма выртиччен 20 минут маларах тумалла. Хăлха шыçни иртиччене сипленмелле.

ЯКА ТА ÇЕМÇЕ

Ура кĕлин ӳчĕ хытсан, çуркалансан çак рецептсем витĕмлĕ пулăшаççĕ.

● Тин вĕренĕ 1 литр шыва 100 грамм чĕрĕ е типĕ шĕпĕн курăкĕ /чистотел/ хушса 20 минут лартмалла. Савăта ямалла, урасен пакăлчакăсене хупламалăх ăшă шыв хушмалла. Çак ваннăна урасене чиксе 15-20 минут лармалла. Курс – 10 процедура.

● Пĕр ывăç сухан хуппине термосри тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 5 минутран урăх савăта ярса сивĕтмелле, сăрăхтармалла. Урасене çумалла. Шĕвекре мамăк е марля татăкне йĕпетмелле, ура кĕлисем çине 10-15 минута хумалла.

Радикулит

ВĔРĔЛСЕН ĂШĂТМАЛЛА МАР!

Радикулит вĕрĕлсен малтанхи темиçе кун çурăма канлĕхре тытмалла, тесе асăрхаттараççĕ тухтăрсем. Уйрăмах çакна асра тытмалла: ăшăтма юрамасть! Грелка, утюг, вĕри кирпĕч хуни ыратнине вăйлатать кăна.

Çивĕч тапхăрта ыратнине ирттерекен хатĕрсемпе, сăтăрмалли шĕвексемпе, маçсемпе, ваннăпа сипленмелле. Аптека препарачĕсемпе тата халăх мелĕсемпе усă курма пулать.

Сăтăрма

◆ Хĕрен тымарĕ аван пулăшать. Чĕрĕ тымара теркăпа хырмалла, пăчăртаса сĕткенне юхтармалла, шывпа çурмалла хутăштармалла.

Пилĕке çак хутăшпа кунне темиçе хут тата каçхине çывăрма выртас умĕн сăтăрмалла.

◆ Ыратакан вырăна кунне темиçе хут шурă чăрăш /пихта/ çăвĕпе сăтăрмалла.

◆ Çак маç витĕмлĕ: хыр скипидарне /аптекăра сутаççĕ/ вазелинпа çурмалла хутăштармалла. Холодильникре упрамалла.

Маçпа ыратакан пилĕке кунне 3 хут сăтăрмалла.

Ванна

◆ Çур стакан типĕ горчица порошокне 1 стакан сивĕ шыва ямалла, пăтратмалла, 36-37 градус ăшă шывлă ваннăна хушмалла. Унта 15 минут выртмалла, унтан душ айĕнче чўхенмелле. Ăшă витĕнсе выртмалла.

◆ 4 литр шыва вĕретмелле, унта хырăн 1 килограмм чĕрĕ çамрăк хунавне вĕтетсе ямалла. 10 минут пĕçермелле те савăта алшăллипе чĕркесе сивĕниччен лартмалла. Сăрăхтармалла, 36-37 градус ăшă шывлă ваннăна хушмалла. Унта 15-20 минут выртмалла.

Сиплев курсĕ икĕ тĕслĕхре те – кун сиктерсе пĕрер ванна сывлăх лайăхланиччен.

Ыратни лăплансанах хусканусем тума пуçламалла.

Гимнастика

1. Çурăм çине выртмалла, урасене чĕркуççире хуçлатмалла, вĕсене алăсемпе ярса тытмалла. Сывласа илмелле, 10 çеккунт сывламалла мар, чĕркуççисене çўлелле тĕкмелле. Сывласа кăлармалла, чĕркуççисене каллех хырăм çывăхнерех туртмалла.

3 хут тумалла.

2. Çурăм çинче выртнă май урасене чĕркуççире хуçлатмалла, сывласа илмелле-сывласа кăлармалла. Сывласа кăларнă чухне хырăма туртса кĕртмелле, хулпуççисемпе çурăма çĕклемелле. Малтанхи пек выртмалла. 5 хут тумалла.

3. Урасене хулпуççисен сарлакăшĕнче тытса тăмалла. Алăсене çўлелле çĕклемелле, пĕр алă тунине тепринпе тытмалла, кĕлеткене ыратакан енчен тепĕр еннелле /сулахай енче ыттарах ыратсан – сылтăмалла/ авмалла, 30 çеккунт çапла тытăнса тăмалла. Унтан – тепĕр еннелле.

3 хут тумалла.

Сиплевпе профилактика гимнастикине кашни кун тумалла.

Усă курма

СИМĔСЛЕННĔ ÇĔРУЛМИПЕ

Ыратакан сыпăсене сиплеме килти тĕрлĕ мелпе усă курма пулать. Темиçе рецептпа паллаштаратпăр.

● Подагрăпа сиенленнĕ сыпăсем хытă ыратма пуçласан симĕсленнĕ çĕрулмипе компресс хуни пулăшать. Çĕрулмине хуппипех теркăпа хырмалла, вĕри шыва ямалла, 38-39 градуса çити вĕрилентермелле. Унтан çĕрулми пăттине пăчăртаса шывне юхтармасăрах пир хутаçа 1,5-2 сантиметр сийпе вырнаçтармалла. Унпа ыратакан сыппа чĕркемелле, çиелтен клеенкăпа витмелле, бинтпа çыхмалла. Компреспах çĕр каçмалла.

● Канăçсăрлантаракан сыпăсене шурă чăрăш /пихта/ çăвĕ сĕрмелле.

● Чирлĕ сыпăсем çине теркăланă йўç кăшман, çарăк, кăшман, хĕрлĕ купăста хутăшне е вĕтĕ вакланă ыхра утине /черемша/, шапа хупаххине /мать-и-мачеха/, е петрушкăна хумалла. Хупах çулçипе е купăста çулçипе витме юрать.

Купăста çулçине пыл сĕрсе тăвар сапса хурсан витĕмлĕрех.

● Пысăк мар сухана çурмалла касмалла, варрине кăларса илмелле, çўхе çурхахне сўмелле. Çакăн хыççăн çур сухана уран пуç пўрнин подагрăпа сиенленнĕ сыппи çине хумалла, бинтпа çыхмалла. Çаплах çĕр каçмалла.

Курс – 1 уйăхран кая мар.

Хўтлĕх

ИРСЕРЕН – ПЫЛПА ЛИМОН ШЫВĔ

Болгари тĕпчевçисен опычĕсем кашни кун пыл çини организмăн хўтлĕх хăватне ўстерни не çирĕплетсе панă.

Унсăр пуçне пыл микробсене хирĕçле витĕмпе те палăрса тăрать. Унăн çак пахалăхĕ йўçекпе пĕрле чухне тата ытларах вăйланать.

Лимон вара шыçнипе, склерозпа, наркăмăшсемпе витĕмлĕ кĕрешет, юн пусăмне чакарма пулăшать.

Пыл-лимон шывне /1 стакан шыва 1 чей кашăкĕ пыл тата 2 чей кашăкĕ лимон сĕткенĕ ямалла/ ирсерен ĕçни иммунитета, япаласен ылмашăнăвне лайăхлатнине палăртаççĕ.

Анчах пыла талăкра 2 апат кашăкĕнчен ытла çимелле мар тата ăна ăшă шывра ирĕлтермелле. Вĕри шыва ярсан пылăн сиплĕхĕ чылай чакать.

Шута илме: пыл-лимон шывне апат пырĕ, хырăмлăх эрози-язвăпа сиенленнĕ пулсан, эрозиллĕ гастритпа, дуоденитпа, аллергипе аптрасан, хырăмлăхпа вуник пумăклă пыршăн язва чирĕ вĕрĕлсен ĕçме юрамасть.

Пахча парни

СĔТКЕНĔ ТЕ, НИМĔРĔ ТЕ АВАН

Йўç кăшман /редька/ тĕрлĕ чирпе витĕмлĕ кĕрешет. Виçĕ рецептпа паллаштаратпăр.

Пилĕк, сыпăсем ыратсан

Хура йўç кăшманăн 1,5 стакан сĕткенне 1 стакан шĕвĕ пылпа тата 100 миллилитр шурă эрехпе хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ тăвар хушса лайăх пăтратмалла. Хутăшпа çĕрлене хирĕç пилĕке, сыпăсене сăтăрмалла. Яланхи компреса хунă чухнехи пекех ăшă япалапа çыхмалла. Ирхине ўте шывпа çуса тасатмалла.

Ўтĕн кăмпа чирĕ

Йўç кăшман вăррине тўмелле, шывпа пăтă пек пуличчен хутăштармалла. Сиенленнĕ ўте сĕрмелле, бинтпа витсе çирĕплетмелле. Çыхха кунне 1-2 хут çĕннипе улăштармалла.

Е кунне икĕ хут йўç кăшман сĕткенĕпе примочка хумалла. Курс – çичĕ кунран кая мар.

Компресс

Радикулит чухне нимĕрленĕ йўç кăшмана икĕ йĕтĕн пусма татăкĕ хушшине майласа вырнаçтармалла. Чирлĕ тĕле хумалла. Компресс хучĕпе витмелле, шарфпа çыхмалла. Май килнĕ таран ытларах тытмалла.

Куллен-куна

ЫРАТНИ ТЎРЕХ ЛĂПЛАНĔ

■ Чĕркуççи канăçсăрлантарать-и? Ыратнине тўрех ирттерме 1-ер кĕленче "Меновазина", камфора спиртне тата 1 ампула новокаина хутăштармалла. Чĕркуççи ыратма пуçласанах ăна çак хутăшпа сăтăрмалла. Е унпа 2 сехете компресс хумалла.

■ Дисбактериозран сипленме вĕтетнĕ вăй курăкне /золототысячник/, пĕтнĕке /мята/, им утине /володушка золотистая/, кĕтмел /брусника/ çулçине, курил чейне /аптекăра çук-тăк унсăр та юрать/ пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха термосри тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, çĕр каçа лартмалла. Кунне 3-5 хут çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 2-3 уйăх.

■ Асаплă типĕ ўслĕкпе кĕрешме аш арманĕпе 1 пуç ыхрана тата пысăк мар 10 сухана авăртмалла. 1 литр сĕте ямалла, вăйсăр çулăм çинче 30 минут пĕçермелле. Унтан 2-3 апат кашăкĕ пыл хушмалла. Кунне 3 хут апат вăхăтĕнче 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

ТИПĔ МАМĂК ХУМА ПУЛАТЬ

✦ Папилломăран хăтăлас тесен ун çине типĕ мамăк хурса лейкопластырьпе çирĕплетмелле. Мамăка çăвăнмассерен çĕннипе улăштарса 2-3 эрне çапла çўремелле. Вăхăт иртнĕ май папиллома типет, татăлса ўкет.

✦ Нумай вăхăт чирлесе выртнипе ўт шăтсан вĕренĕ 200 миллилитр шыва 1 апат кашăкĕ нашатырь спирчĕ, кăштах шампунь, 60 миллилитр шурă эрех ямалла. Çак хутăшпа сиенленнĕ ўте кунне 4-5 хут йĕпетсе сиплемелле.

✦ Ўте çапăнтарса ыраттарсан, вăл юнăхсан 1 сухан пăттине шăнăр курăкĕн /подорожник/ типĕ çулçинчен хатĕрленĕ 1 апат кашăкĕ порошокпа хутăштармалла. Çавăн чухлех пыл ярса пăтратмалла. Çак хутăшпа кунне 3 хут компресс хурса 2-шер сехет тытмалла.

ХЫРĂМЛĂХ ЯЗВИНЧЕН

✓Кунне икĕ-виçĕ хут апатчен 30-40 минут маларах 1-ер чей кашăкĕ сырлан çăвĕ /облепиховое масло/ ĕçмелле.

✓1 апат кашăкĕ шывра 0,15 грамм мумиĕ ирĕлтермелле. Кунне 2 хут выç хырăмла ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

✓Кунне 3 хут тин пĕçернĕ тăварсăр çĕрулми шывне 1-ер стакан ĕçмелле.

✓Кашни каç çывăрма выртас умĕн 1 стакан кефира 1 апат кашăкĕ тип çу ярса ĕçмелле. Хутăш язвăсене ўт илме пулăшать. Сиплев курсĕ – 1,5-2 уйăх.

✓Язва вĕрĕлсен е юнăхса тăрсан ирхине выç хырăмла, апатчен 1,5 сехет маларах, тата каçхине çывăрма выртас умĕн 2 чĕрĕ çăмарта шурри ĕçмелле. Курс – 1 эрне.

Маска

ЙӲҪ КӐШМАНПА

◆ Тутлӑхлӑ маска. 1 апат кашӑкӗ теркӗланӑ хура йӳҫ кӑшмана /черная редька/ 1 апат кашӑкӗ пылпа, 1 апат кашӑкӗ хӑймапа, 2 тумлам олива ҫӑвӗпе хутӑштармалла. Малтан тип ҫу сӗрнӗ пит ҫине хумалла. 5-7 минут тытмалла. Чӗпӗтмесен тепӗр сий сӗрме юрать. 10 минутран пите ӑшӑ шывпа ҫуса тасатмалла та сивӗ шывпа чӳхемелле.

◆ Ҫамрӑклатакан маска. 2 апат кашӑкӗ теркӗланӑ йӳҫ кӑшмана 1 апат кашӑкӗ алоэ сӗткенӗпе, 1 апат кашӑкӗ симӗс чей шӗвекӗпе хутӑштармалла, пите 15-20 минута сӗрмелле. Пӳлӗм температуриллӗ шывпа ҫуса тасатмалла.

◆ Чӗкеҫ шатринчен. Пысӑк мар йӳҫ кӑшмана питӗ ҫӳхе /витӗр курӑнмалла/ касӑксем туса вакламалла. Тасатнӑ пите олива ҫӑвӗ сӗрмелле, ун ҫине йӳҫ кӑшман касӑкӗсене хурса тухмалла. 20-30 минутран илмелле, пите сивӗрех сӗтпе сӑтӑрмалла. 20 минутран пите пӳлӗм температуриллӗ шывпа ҫумалла.

◆ Ҫуллӑ ӳт валли. 1 апат кашӑкӗ теркӗланӑ йӳҫ кӑшмана кӑпӑшлантарнӑ 1 ҫӑмарта саррипе хутӑштармалла. Пите 20 минута сӗрмелле.

Унтан шӗвӗ симӗс чейре йӗпетнӗ мамӑкпа тасатмалла. 5-10 минутран пите сивӗрех шывпа ҫумалла.

ПИТЕ ШУРАТМА

◆ 1 чей кашӑкӗ сухан сӗткенне темиҫе тумлам лимон сӗткенӗпе тата кӑпӑшлантарнӑ ҫӑмарта шуррипе хутӑштармалла. Унпа ирхине тата каҫхине пите сӑтӑрмалла. Хутӑша холодильникре 2-3 кун упрама юрать.

◆ Петрушкӑн 200 грамм ҫулҫине вӗтӗ вакламалла. Тин вӗренӗ 1 литр шыва ярса ӑшӑ вырӑнта 2-3 сехет лартмалла, сӑрӑхтармалла. Холодильникре упрамалла. Пите ҫунӑ хыҫҫӑн ӑна ҫак шӗвекпе сӑтӑрмалла.

◆ Тин юхтарнӑ лимон сӗткенне пӗр виҫепе шывпа хутӑштармалла. Ӳт типӗ пулсан глицерин хушӑр. Ҫуллӑ тата ватӑлакан ӳте минерал шывӗпе ҫурмалла хутӑштарнӑ лимон сӗткенӗпе сӑтӑрмалла.

◆ 25 грамм ҫӑка чечекне тин вӗренӗ 1 стакан шыва ямалла, 10 минут вӗрекен шыв мунчинче тытмалла, унтан хупӑлчапа витсе тата 5 минут лартмалла. Лимон сӗткенӗпе сӑтӑрнӑ таса пите сӗрмелле. 10-15 минутран сивӗрех шывпа ҫуса тасатмалла, крем сӗрмелле.

◆ Петрушкӑн вӗтетнӗ 25 грамм ҫулҫине тин вӗренӗ 1 стакан шыва ямалла, шыв мунчинче 10 минут пиҫӗхтермелле. Илсен савӑта хупӑлчапа витсе 5 минут лартмалла. Шӗвекре йӗпетнӗ марльӑна пит ҫине /куҫсемпе тута таврашне лектермесӗр/ хумалла. Салфеткӑна вӑхӑт-вӑхӑтпа шӗвекре йӗпетсех тӑмалла. 20 минутран маскӑна илмелле те пите ҫумалла.

Пӗлни пӑсмасть

ҪУТҪАНТАЛӐК ЭНЕРГЕТИКӖСЕМ

Организма энергипе тивӗҫтерме витаминлӑ фитококтейльсем ӗҫмелле. Вӗсене пурне те ҫак рецептпа хатӗрлеҫҫӗ. Тин вӗренӗ 1 стакан шыва 1 апат кашӑкӗ курӑксен пуххи ямалла, шыв мунчине лартса 20 минут пиҫӗхтермелле. Сивӗнсен сӑрӑхтармалла, тӗпӗнчине пӑчӑртаса юхтармалла.

1-мӗш рецепт. Шӑлан ҫырлине, пылак тымара /корень солодки/, аралие, шур тӑрӑллӑ хыт курӑка /тысячелистник/ тата эхинацейӑна пӗр виҫепе илсе хутӑштармалла. Курӑксен пуххинчен ҫӳлте асӑннӑ меслетпе хатӗрленӗ шӗвеке кунне 2-3 хут апатсен хушшинче ҫуршар стакан ӗҫмелле.

Курс – 2-3 эрне.

2-мӗш рецепт. Шӑлан ҫырлине, катӑркас /боярышник/ ҫырлине, каштан йӗкелне, типӗ е шӑнтнӑ хура хурлӑхана, сар ҫип утине /зверобой/ пӗр виҫепе илсе хутӑштармалла. Курӑксен пуххин шӗвекне кунне 2 хут апатчен 12-20 минут маларах ҫуршар стакан ӗҫмелле.

Курс – 3-4 эрне. Пӗр эрне тӑхтанӑ хыҫҫӑн тата 2 эрне ӗҫмелле.

Организмӑн хӳтлӗх хӑватне вӑйлатма. 2-3 лимона ҫумалла, хуппипех тата вӑррисӗр теркӑпа хырмалла. Нимӗрӗ 1 стакан кирлӗ. Ӑна 1 стакан пылпа хутӑштармалла.

Кунне 3 хут апатсем хушшинче 1-ер апат кашӑкӗ хутӑш пӗтичченех ҫисе пурӑнмалла. Сивӗтмӗшре упрамалла.

Реклама тата пӗлтерӳсем

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

ПУЛӐШУ 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. Т. 8-967-471-50-70.

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.

745.Утепление домов ПЕНОИЗОЛОМ. Гарантия. Скидки. Тел. 38-03-73.

ТУЯНАТӐП КУПЛЮ

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

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

СУТАТӐП ПРОДАЮ

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.

ӖҪ РАБОТА

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

Пахa ҫимӗҫ

ХУРА ПИЛЕШ – ПАХЧАРИ ЧЕМПИОН

Хура пилешре аскорбин йӳҫекӗ мандаринпа хӗрлӗ хурлӑханра пурринчен те ытларах. Ҫавӑнпа ӑна пахчари чемпион теҫҫӗ.

Аронире /тепӗр ячӗ ҫапла/ унсӑр пуҫне йод, В1, В2, Е, РР витаминсем, фоли йӳҫекӗ, марганец, пӑхӑр нумай. Вӑл юн тымарӗсене ҫирӗплетет, склероза хирӗҫле, ват шӗвекӗ, шӑк тухма витӗм кӳрет, юн пусӑмне чакарать. Ҫавӑн пекех хура пилеш – паха иммуностимулятор.

Сиплӗх тӗллевӗпе чӗрӗ ҫырлине кунне 100-200 грамм ҫиме сӗнеҫҫӗ.

Витамин сиропӗ

Чӗрӗ пилешрен сӗткен юхтармалла. 1 литр сӗткен пуҫне 600 грамм сахӑр шутпа сироп пӗҫермелле. Ӑна вӑйсӑр ҫулӑм ҫинче хытма пуҫличчен тытмалла. Сивӗтмелле, упрама холодильнике лартмалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашӑкӗ ӗҫмелле. Курс – 20-30 кун.

Шӑнса пӑсӑлсан

Ҫуршар стакан чӗрӗ хура пилешпе типӗ шӑлан ҫырлине хутӑштармалла. 2 стакан шыва ямалла. Вӑйсӑр ҫулӑм ҫинче 10 минут пӗҫермелле. Ҫак шӗвеке стакана виҫҫӗмӗш пайӗ чухлӗ ямалла, 1 апат кашӑкӗ пыл тата хӗррипчченех ӑшӑ сӗт хушмалла. Кунне 3 хут 1-ер стакан ӗҫмелле.

Курс – сываличчен.

Юрамасть

Юн кӗвелеслӗх пысӑк пулсан, хырӑмлӑхпа вуник пумӑклӑ пыршӑ язви, хырӑмлӑх сӗткенӗн йӳҫеклӗхӗ пысӑк чухнехи гастрит, вар хытни, тромбофлебит, гипотони, чӗрен ишеми чирӗ аптратсан хура пилеш ҫиме, унпа сипленме юрамасть.

Гипертони чухне

1 апат кашӑкӗ тӳнӗ чӗрӗ е вӗтетнӗ типӗ пилеше тин вӗренӗ 1 стакан шыва ямалла, сивӗнсен сӑрӑхтармалла. Кунне 3 хут апат умӗн ҫуршар стакан ӗҫмелле.

Курс – юн пусӑмӗ йӗркене кӗриччен.

Редакци асӑрхаттарать: халӑх мелӗсемпе сипленме пуҫлас умӗн тухтӑрпа канашламалла.

«ХЫПАР»
Издательство ҫурчӗ" автономи учрежденийӗ

УЧРЕДИТЕЛЬ: Чӑваш Республикин Информаци политикипе массӑллӑ коммуникацисен министерствин "Хыпар" Издательство ҫурчӗ" Чӑваш Республикин хӑй тытӑмлӑ учрежденийӗ

Хушма кӑларӑм Сывлӑх

Ҫырӑнмалли индекс: 11524

Директор-тӗп редактор тивӗҫӗсене пурнӑҫлакан М.М.АРЛАНОВ
Редактор А.Х.ЛУКИЯНОВА

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

РЕДАКЦИПЕ ИЗДАТЕЛЬ АДРЕСӖ:
428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчӗ, 13, Пичет ҫурчӗ, III хут.
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.
Электронлӑ почта: hypar1@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 15.12.2015 алӑ пуснӑ. Пичете графикпа 18 сехетре алӑ пусмалла, 12 сехетре алӑ пуснӑ.
Тираж 5395. Заказ 4832.

Реклама тексчӗсемпе пӗлтерӳсемшӗн вӗсене паракансем яваплӑ.