ХЫПАР
1998 çулхи пуш уйăхĕн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă
Сывлăх
12+
28 (793) №, 2014, утă /июль/, 17
Хакĕ ирĕклĕ

Усăллă

КУЛЛЕН – ÇАРА УРАН

Çара уран çӳрени питĕ усăллă. Ку организма ырă витĕм кӳрет, иммунитета çирĕплетме пулăшать. Çак ĕçе майĕпен тытăнмалла, кашни кун 2 хут 10-15-шер минут çара уран утмалла.

Чул çийĕн

Вĕтĕ грави çийĕн çара уран утни ура лапписене çирĕплетет, ыратнине туяссине чакарать, пĕчĕк мышцăсене массаж тăвать. Çапла майпа сыпăсем те лайăххах ĕçлеме пуçлаççĕ.

Сивĕрех йĕпе чулсем тăрăх çара уран утни вара уйрăмах хăватлă сиплĕх витĕмĕ кӳрет. Кунне 5 минутран ытла мар майĕпен утмалла. Ытларах утсан ура тĕпĕнчи çемçе тĕртĕмсем хытă ыратма пултараççĕ.

Шыв тăрăх

Çак процедура ӳт-пĕве çирĕплетет, юн çаврăнăшне вăйлатать, пуç ыратнине лăплантарать, ыйха лайăхлатать. Ĕçе хĕлле е çуркунне ваннăна, тарăн савăта янă сулхăнрах шыв тăрăх утнипе тытăнсан лайăххах. Шыв малтанлăха пакăлчак таран кăна пултăр. Каярахпа ура хырăмĕнваррине хупламалăх, хăнăхса çитсен чĕр куççине çитмелĕх ямалла. Процедурăна 1 минутран пуçламалла та майĕпен 5-6 минута çитермелле. Шыв температурине те çавăн пекех майĕпен чакарса пымалла. Çулла процедурăна юхан шывра, пĕвере, тинĕсре малалла тăсмалла.

Хăйăр çийĕн

Сывлăхшăн хăйăр çийĕн çара уран утни те пĕлтерĕшлĕ. Урасене ун ăшне чике-чике утса мышцăсемпе çыхăсене çирĕплететпĕр. Сивĕрех хăйăр та, вĕрирех хăйăр та усăллă. Малтанхи занятисене 10 минут ирттермелле. Процедура хыççăн урасене лайăх çумалла, пӳрнесене, ура хырăмĕсене, тĕпне сăтăрса 2-3 минут массаж тумалла.

Асанне çӳпçи

ЙӲÇЕКЛĔХ ПĔЧĔК

Хырăмлăх сĕткенĕн йӳçеклĕхĕ пĕчĕк чухне çак рецептпа сипленни çăмăллăх кӳрет. 2 пай аир тымарĕ, 1 пай вăй курăкĕ /золототысячник/, 1 пай армути /полынь горькая/ çулçи, 1 пай мандарин хуппи, 65 пай шурă эрех илмелле. Ӳсен-тăрана вĕтĕ турамалла, тĕксĕм тĕслĕ кĕленче савăта ямалла, шурă эрех хушмалла. Пӳлĕмре 2 эрне лартмалла, вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле. Кунне 2 хут апатчен 20-шер тумлам ĕçмелле.

ПĔВЕР ВАЛЛИ – ЧЕЙ

Пĕвер ыратсан, ӳт тăртансан ӳсен-тăран пуххинчен чей вĕретсе ĕçни усăллă. Пĕр виçепе пĕтнĕк çулçи, эмел курăкĕн чечекĕ, шур тăрăллă хыт курăк, йыт çĕмĕрчĕн хуппи кирлĕ. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Ирхине выç хырăмла тата каçхине çуршар стакан кашни кун пĕр уйăх ĕçмелле.

ПАЛАНПА ПЫЛ

Юн пусăмĕ ӳсни тата чĕре чирĕсем аптратсан палан витĕмлĕ. 3 литр кĕрекен кĕленче савăта 3 стакан палан, вĕрекен 2 литр шыв ямалла. Хупăлчапа витмелле, ăшă чĕркесе 6 сехет лартмалла. Сăрăхтармалла, çырлисене йывăç кашăкпа нимĕрлесе каялла ямалла. Çур литр пыл хушса лайăх пăтратмалла. Сиветмĕшре упрамалла. Кунне 3 хут апатчен стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле, 1 уйăх сипленмелле, 10 кун тăхтанă хыççăн тепĕр хут сипленме пуçламалла. Пĕтĕмпе 3 курс ирттермелле.

ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
17.07	+26	+19
18.07	+22	+15
19.07	+19	+11
20.07	+16	+11
21.07	+19	+12
22.07	+21	+13
23.07	+20	+13

Аслă квалификаци категориллĕ тухтăр Людмила Борисова Шупашкар хулин 1-мĕш клиника больницин диагностика лабораторийĕнче ĕçлет. Вăл Мускав патшалăх Н. И. Пирогов ячĕллĕ 2-мĕш медицина институтĕнче аслă пĕлӳ илнĕ. Людмила Владимировна – Раççей аллергологĕсемпе клиника иммунологĕсен ассоциацийĕн, Чăваш Ен клиника лабораториа диагностикин тухтăрĕсен ассоциацийĕн членĕ.

Килти мелсем

ПАХА АРМУТИ

Хырăм ай парĕн шыççи /панкреатит/ вĕрĕлсен шурă армути /полынь горькая/ сиплет. 1 апат кашăкĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 15 минут маларах стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле. Ку – çуллахи сиплев.

Кĕркунне çак меслет аван. Чĕрĕ çĕр улмине вĕтĕ теркăпа хырмалла, марля витĕр сĕткенне юхтармалла. Ăна кунне 2 хут апатчен 1 сехет маларах чĕрĕк стакан ĕçмелле, 5 минутран 1 стакан кефир ĕçмелле. Сиплев – 14 кун. 10 кун тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле. Витĕмĕ вăйлăрах пултăр тесен тăватă сиплев курсĕ кирлĕ.

СУХАН МАÇĔПЕ

Гайморит аптратсан 1-ер чей кашăкĕ пуçлă сухан сĕткенне, каланхоэ çулçине, алоэ çулçине, чей кашăкĕн вĕçĕпе илнĕ Вишневский маçне питĕ лайăх хутăштармалла. Çак маçра йĕпетнĕ мамăк тампонсене сăмса шăтăкĕсене чиксе 20 минут выртмалла. Тампонсене илнĕ хыççăн сăмсаран лăймака вăйлă юхма пуçлать, гайморa хăвăлĕсем тасалаççĕ.

Процедурăна çĕрлене хирĕç тумалла. Сывлăх лайăхланиччен сипленмелле.

ШУРРИ ТЕ, ХĔРЛИ ТЕ

Халăх медицининче шурă тата хĕрлĕ клеверсемпе анлă усă кураççĕ. Вĕсем тĕрлĕ чир палăрăмĕсене çăмăллатма пулăшаççĕ.

Шурă клевер тунинчен юхтарнă сĕткен апат анассине лайăхлатать, вар хытсан çемçетекен витĕм кӳрет. Ăна сурана хăвăртрах ӳт илтерме, çăпана шăтарса юхтарма сĕреççĕ. Чечекĕн чейĕ /тин вĕренĕ 1 стакан шыва – 1 апат кашăкĕ чĕр тавар/ иммунитета çирĕплетет.

Хĕрлĕ клевер чейне шăнса пăсăлсан ĕçеççĕ, мĕншĕн тесен унăн чечекĕ температурăна чакарма, тар кăларма, шыçнине ирттерме пулăшать. 1 апат кашăкĕ чечеке тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 15 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат хыççăн чĕрĕкшер стакан ĕçмелле. 1 чей кашăкĕ пыл хушма юрать. Çак чей бронхит чухне те витĕмлĕ.

Маçĕпе ӳтĕн усал шыççинчен, кăкăрти мăкăльрен сипленнĕ чухне усă кураççĕ. Хĕрлĕ клеверăн çăнăх пуличчен вĕтетнĕ 50 грамм типĕ чечекне кăшт ăшăтнă 50 грамм услам çупа лайăх хутăштармалла. Сиветмĕшре упрамалла. Мăкăль çине кунне пĕрре темиçе сехете хумалла. Нумай вăхăт сипленмелле.

Хĕрлĕ клевер настойки пуç миминчи юн çаврăнăшне лайăхлатать. 30 грамм типĕ чечеке кĕленче савăта хумалла, 1 стакан шурă эрех хушмалла, çăтă хупмалла. 2 эрнерен сăрăхтармалла. Кунне 2 хут 1 апат кашăкĕ настойкăна чĕрĕк стакан шыва ярса ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1,5 уйăха яхăн.

ПРОПОЛИС ШĔВЕКĔ

Аптека прополис настойкине хăçан ĕçме юрани пирки ыйтса редакцие темиçе çыру килчĕ. Чирĕ кашниннех хăйĕн-ха. Çапах настойка чылайăшне пулăшма пултарать. Тухтăрсемпе канашласа хатĕрленĕ хурав пурне те тивĕçтерессе шанатпăр.

Прополис настойки чĕрепе юн тымарĕсем чирлĕ пулсан, атеросклероз, аритми, стенокарди, гипертони аптратсан, юн кĕвелесси пысăк пулсан питĕ усăллă. Прополис препарачĕсем бактерисене, кăмпасене, шыçça, наркăмăша, склероза хирĕçле, сурана ӳт илтерекен, антиоксидант, иммунитета лайăхлатакан, юн пусăмне чакаракан, ыратнине ирттерекен, организма пĕтĕмĕшле çирĕплетекен витĕмпе палăрса тăраççĕ.

Унсăр пуçне вĕсем юна йĕркелеме, япаласен ылмашăнăвне лайăхлатма, усал шыçă клеткисем ӳсессине вăрахлатма, юнри холестерин, сахăр шайне чакарма пулăшаççĕ.

Аптека прополис настойкине кунне 3 хут апатчен 20 минут маларах 30 тумлам /чĕрĕк стакан шыва ярса/ ĕçмелле. Курс – 10 кун. Çавăн чухлех тăхтанă хыççăн тепĕр сиплев курсĕ ирттермелле.

Стенокарди чухне настойкăна приступ çывхарнине сиссен ĕçмелле.

Шута илме! Пыл продукчĕсене аллерги пур çынсен прополиспа усă курмалла мар. Аллерги реакцийĕ пуррипе çуккине пĕлме малтан 5-7 тумлам кăна ĕçсе пăхмалла.

КУÇ ЫВĂНСАН

Стресс хыççăн куç ывăнни, хупанкисем сикни /тик/ аптратсан рациона банан, хура слива, курага, пĕрчĕллĕ ыраш çăкăрĕ, пĕтнĕк чейĕ кĕртсен аван.

Ывăннине чей заваркин компресĕ ирттерет. Хура чей хутаçне тин вĕренĕ шыва ярса 15 минут лартмалла, унтан кăшт пăрса илмелле те куç хупанкисем çине ăшăлла 5-10 минута хумалла. Процедурăна кашни каç çывăрас умĕн тумалла.

Геранĕн лӳчĕркенĕ пĕр ывăç çулçине чирлĕ тĕле хурса çемçе пусмапа витмелле, тутăрпа çыхмалла. Компреса çывăрма выртиччен пĕр сехет тытмалла. Сиплев курсĕ – пĕр эрне.

Эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ 4 апат кашăкĕ чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 15 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла. Унра йĕпетнĕ пусмана куçсем çине хумалла. Сиплев – сывлăх лайăхланиччен.

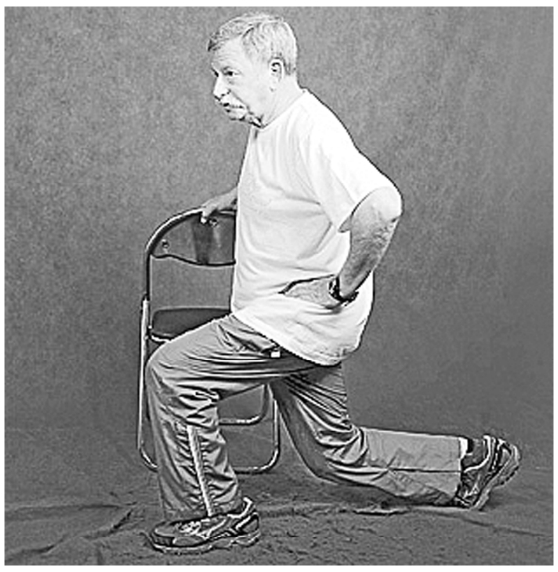
1 апат кашăкĕ пыла 1 стакан ăшă шывра ирĕлтермелле. Шĕвекре йĕпетнĕ мамăк дисксене куçсем çине 15 минута хумалла.

Сывлăх
28 (793) №, 2014, утă (июль), 17

Сывлăх апачĕ

ЯПАЛАСЕН ЫЛМАШĂНĂВНЕ ХĂВĂРТЛАТМА

Çулсем хушăнса пынă май япаласен ылмашăнăвĕ вăрахланать. Чылай чухне шăпах çавна пула кĕлетке виçи те ўсет. Лару-тăрăва йĕркене кĕртме лайăх тĕрĕсленнĕ витĕмлĕ меслетсем пулăшаççĕ. Питĕрте пурăнакан диетолог тухтăр Наталья Круглова çапла сĕнет.



■ Тĕрĕссипе, апатсем хушшинчи вăхăт 3,5 сехетрен ытла пулмалла мар. Çак йĕрке ылмашăну ĕçне лайăхлатать, организмăн тутлăхлă япаласене ятарлă çу тĕртĕмĕнче упраса хăварма та кирлĕ пулмасть. Ирхи апат çини пысăк пĕлтерĕшлĕ – вăл организмри мĕн пур биохими реакцине ĕçлеттерсе ярать.

■Çитĕннĕ çыннăн кунне 1,5 литра яхăн шыв ĕçмелле. Шăпах шывра организмăн пĕтĕм биохими ĕçĕсем пулса иртеççĕ, вĕсенчен чылайăшĕнче шыв реакцисене хастар хутшăнать. Çавăн пекех шывпа япаласен ылмашăнăвне чăрмантаракан сиенлĕ япаласем çăвăнса тухаççĕ.

■ Куллен гимнастика туни энерги тăкакласси-не вăйлатать, япаласен ылмашăнăвне хăвăртлатать. Çу тĕртĕмĕсем ирĕлесси заняти хыççăн тўрех вĕçленмест, тата пĕр сехете яхăн пырать.

■ Мышцăсене тăтăшрах ĕçлеттерни те япаласен ылмашăнăвĕшĕн усăллă, ку калори ытларах çунтарма пулăшать.

■ В ушкăнри витаминсен мĕн пур ылмашăнăва хутшăнаççĕ. Рациона кирлĕ витаминсемпе пуянлатма унта тулли тĕшĕллĕ çимĕçсем, аш, кайăк-кĕшĕк какайĕ, пулă, пĕвер, çăмарта, пăрçа йышшисем, мăйăр, сĕт çимĕçĕсем кĕртмелле.

■ Йод – апатланăвăн питĕ кирлĕ пайĕ, вăл щит евĕрлĕ пар йĕркеллĕ ĕçлессишĕн тата унăн гормонĕсене тивĕçлĕ шайра тытса тăрассишĕн яваплă. Япаласен ылмашăнăвĕн хăвăртлăхĕ мĕнле пуласси тўрремĕнех унран килет.

Организма йод çителĕклĕ пырса тăтăр тесен рациона тинĕс çимĕçĕсем, тинĕс пулли, тинĕс купăсти кĕртмелле. Апат хатĕрленĕ чухне тинĕс тăварĕпе е йод хушнă тăварпа усă курма юрать. Анчах апата нумай вĕретсен тăварти йод арканма пултарать.

■ Кофеин нерв тытăмне кăна мар, япаласен ылмашăнăвне те хавхалануллă витĕм кўрет. Кунне пĕр-икĕ чашăк кофе е хура чей ĕçни те çителĕклĕ.

Шута илме! Ку сĕнўпе гипертонипе, атеросклерозпа, чĕрен ишеми чирĕпе, глаукомăпа, пўре чирĕсемпе, ыйхă вĕçнипе, тухтăрсем асăрхаттарнă ытти чирпе аптракансен усă курма юрамасть.

■ Симĕс чей катехинĕсем организма энерги ытларах тăкаклама витĕм кўреççĕ, çапла майпа япаласен ылмашăнăвне хăвăртлатаççĕ, çу массине чакарма пулăшаççĕ. Симĕс чейе сахăрсăр кăна ĕçмелле.

■ Хăш-пĕр техĕмлĕх те чĕре таппине тăтăшлатма, кĕлетке температурине кăштах хăпартма пултарать, çавна май энергие ытларах тăкаклама витĕм кўрет. Çак шута пăрăç, импĕр, карри, корица кĕреççĕ. Паллах, вĕсемпе вар-хырăм тата пўре чирĕсем аптратмасан кăна усă курмалла.

■ Ўсен-тăран çимĕçĕ те япаласен ылмашăнăвне хăвăртлатать. Кулленхи рациона 2 тĕрлĕ улма-çырлапа 300 грамм чĕрĕ пахча çимĕç кĕртмелле. Цитруссем, пан улми, киви, çулçăллă ешĕл, кишĕр, хĕрлĕ тата сарă хĕрлĕ пăрăç лайăх.

■ Ылмашăну ĕçне хром микроэлемент та хутшăнать. Вăл углеводсен ылмашăнăвĕшĕн уйрăмах пĕлтерĕшлĕ. Хромпа пулă, пĕвер, кăшман, тасатман кĕрпе пуян.

■ Çывăрнă вăхăтра клеткăсен пĕтĕм тытăмĕ тата япаласен ылмашăнăвне йĕркелекен гормонсен синтезĕ çĕнелеççĕ. Кунне 6-8 сехетрен кая мар çывăрмалла.

■ Уçă сывлăшра час-часах пулни те япаласен ылмашăнăвне паха витĕм кўрет. Çу тĕртĕмĕ кислород пур чухне лайăхрах арканни паллă. Унсăр пуçне япаласен ылмашăнăвне хăвăртлатма тата кĕлетке виçине чакарма лайăх кăмăл пулăшнине тĕпчесе пĕлнĕ. Çакна шута илмеллех!

Сăнаса пăхма

НИМĔН ТЕ АС ТУМАСТĂП...

Ас туса юласси япăхни чылай чухне мĕнле те пулин чир аталаннипе çыхăннă. Тухтăрсем çакăн пек сăлтавсем илсе кăтартаççĕ.

Пуçа амантни. Аманни мĕн чухлĕ йывăртарах – ас тăвăм çавăн чухлĕ япăхрах. Пуç купташки-миме хытах сиенленнĕ пулсан ас тăвасси пачах пăсăлма та, галлюцинаци аталанма та пултарать. Мĕн тумалла? Невролог патне каймалла, пуç мимине магнит-резонанс томографийĕн мелĕпе тĕрĕслеттермелле.

Психика пăсăлни, тĕслĕхрен, Корсаков синдромĕ. Çын халь мĕн пулнине манса каять, анчах темиçе çул каяллахине лайăх ас тăвать. Вăл вăхăта та уямасть, хăй ăçтине, мĕнле лару-тăрура пулнине ăнланмасть. Мĕн тумалла? Психиатр патне кайса сывлăха тĕрĕслеттермелле.

Пуç мимин юн тымарĕсен атеросклерозĕ. Пуç миминчи юн çаврăнăшĕ пăсăлсан çак органăн мĕн пур пайне юн пырса тăрасси чакать, паллах, ас туса юласси те хавшать. Унсăр пуçне пуç ыратать, кăмăл япăхать, ывăнчăклăх аталанать. Мĕн тумалла? Невролог патне каймалла, холестерин шайне пĕлме юн анализĕ памалла, пуç мимин юн тымарĕсене тĕрĕслеттермелле.

Сахăр диабечĕ. Çак чир чухне юн тымарĕсем сиенленеççĕ: пысăккисен стенкисем хулăнланаççĕ, пĕчĕккисем хупланса лараççĕ. Çавна пула пуç мимине юн çителĕксĕр пырать. Паллисем сисĕнмесен те пултараççĕ. Хăш чухне кăна ĕçес килни, шăк тухасси вăйланать, лăймака сийсем типеççĕ /чи малтанах çăварта, ар органĕсенче/, ывăнчăклăх аптратать. Мĕн тумалла? Эндокринолог патне каймалла, юнри сахăр шайне пĕлме анализ памалла.

Альцгеймер чирĕ. Пуç мимин иртмен çак чирĕ ас тăвăмпа ăс-хакăл хавшасах пынипе палăрса тăрать. Ытларах чухне ку 60 çултан иртнисен пулать. Çын хальхи пулăмсене ас тумасть, тахçанхине çăмăллăнах аса илет. Хăш чухне чирлĕскерĕн ăсĕнче паянхипе авалхи вырăнĕсемпе улшăнаççĕ. Çын кăмăлĕ япăхать, вăл кутăнлашать, хăйне çеç мала хурать. Мĕн тумалла? Малтанхи паллăсем пур пек туйăнсанах невролог патне каймалла. Иртерех сиплеме пуçласан чире мĕн чухлĕ те пулин çăмăллатма май пур.

Щит евĕрлĕ пар чирлĕ. Ку унăн гормонĕсене туса кăларасси çителĕксĕр пулнипе /гипотериоз/ çыхăннă. Çак гормонсем 65 процента яхăн йодран тăраççĕ. Ас туса юласси япăхнипе пĕрлех чирлĕ çыннăн апат сахал çисен те кĕлетке виçи ўсет, вăй чакать, депресси аталанать, кăмăл пăсăлать. Мĕн тумалла? Эндокринолог патне каймалла, щит евĕрлĕ пар гормонĕсен шайне пĕлме юн анализĕ памалла, кирлĕ пулсан УЗИ тумалла. Рациона йод хушнă тăвар, сĕт çимĕçĕсем, тинĕс купăсти, тинĕс пулли, хурма, хытă сыр, мăйăр кĕртмелле.

Остеохондроз. Çурăм шăммин мăй пайĕнче пўсĕр пур тăк пуç мимине юн пырса тăрасси япăхать. Ас тăвăм хавшани – чи çăмăл пулăмсен шутĕнче-ха. Вăхăт иртнĕçемĕн мăй остеохондрозĕ инсульт патне çитерме пултарать. Паллисем: вăхăт-вăхăтпа пуç ыратать, алă пўрнисем çывăрса лараççĕ. Мĕн тумалла? Вертебролог патне каймалла, çурăм шăммин мăй пайне магнит-резонанс томографийĕ тумалла, шывра ишмелле, сиплев физкультурин занятийĕсене çўремелле.

Депресси. Ялан пăлханса пурăнни ас тăвăма пысăк сиен кўрет. Паллисем: пусăрăнчăклăх, апати, çынсемпе хутшăнас килменни. Мĕн тумалла? Психотерапевт патне каймалла.

Пĕлни пăсмасть

ХĔВЕЛ ВИТАМИНĔ ÇИНЧЕН

Д витамина хĕвел витаминĕ теççĕ. Вăл шăмăсене ўсме тата çирĕпленме пулăшать. Юлашки çулсенче вара медиксем унăн çĕнĕ енĕсене тупса палăртнă, ăна гормонпа танлаштарнă.

Хăçан аван?

✦ Д витамин ăс-тăна çивĕчлетет, кăмăла лайăхлатать, депрессирен хўтĕлет.

✦ Альцгеймер чирĕн аталанăвне 11 хут вăрахлатать.

✦ Вăрах ывăнчăклăха чакарать, вăй-хала çирĕплетет.

✦ Клеткăсене ўсме памасть. Кăкăрăн усал шыççи аталанас хăрушлăха 83 процент чакарать. Çавăн пекех çăмарталăх, шăк хăмпин, пыршăлăх, ар парĕн усал шыççисен хăрушлăхне пĕчĕклетет.

✦ Юн пусăмне йĕркелет, чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсенчен сыхлать. Инфаркт хăрушлăхне 30 процент чакарать.

✦ Юна йĕркеллĕ кĕвелме пулăшать.

✦ Мышцăсем ыратнине, вĕсен вăйсăрлăхне чакарать. Кальципе фосфор ылмашăнăвне йĕркелесе шăмăсене çирĕплетет, вĕсем хуçăласран хўтĕлет.

Уйрăмах кирлĕ:

✦ ультрафиолет çителĕксĕррине туякан çынсене. Ку вăрăм хĕл хыççăн аталанать;

✦ çĕрлехи сменăра ĕçлекен çынсене;

✦ вырăнпа выртакан, уçă сывлăшра пулайман çынсене;

✦ вегетариансене тата çусăр диетăна пăхăнакан çынсене;

✦ пыршăлăхăн вăрах чирĕсемпе аптракан, пĕверпе ват хăмпин ĕçĕ пăсăлнă çынсене.

Ăçта пур?

Д витамин треска пĕверĕнче, хĕвел пайăркисенче, сырта, услам çура, çуллă пулăра, паха сĕтре пур.

Апатпа тата хĕвелпе çак витамин нихăçан та кирлинчен ытлашши пухăнмасть. Анчах хĕвелĕн тўрĕ пайăркисем айĕнче /уйрăмах шăрăхра/ нумай вăхăт пулма юрамасть. Янкăр çанталăкра 15 минут уçăлса çўрени çителĕклĕ. Д витаминлă ятарлă препарат ĕçекенсен вара палăртнă виçерен иртесрен асăрханмалла. Ытлашши пулсан Д витамин наркăмăша куçать.

ЫРАТСАН – ИНДИ СУХАНĔ

Сыпăсем ыратсан инди суханĕн шултра 4-5 çулçине хачăпа вакламалла, кĕленче савăта хумалла, 200-250 миллилитр шурă эрех хушмалла. Савăта çăтă хупмалла, тĕттĕм вырăна 10-15 куна лартмалла, сăрăхтармалла. Шĕвекпе ыратакан сыпăсене сăтăрмалла е унпа 1-2 минута компресс хумалла. Процедурăна çĕрлене хирĕç тусан лайăх.

Сипленес умĕн аллерги реакцийĕ пуррипе çуккине пĕлме инди суханĕн çулçине кăштах лўчĕркесе чавса хутламĕ çине хумалла. Шатра тухрĕ пулсан ку сиплев сире юрамасть. Настойкăна сивĕтмĕшре, савăта çăтă хупса, упрамалла.

ПЫЛАКА ПУЛА

Сахăр, ытти пылак нумай çиекенсен иммунитечĕ хавшак. Пылак çинĕ хыççăн çур сехетрен вăл чакма пуçлать те 2 сехетрен çурри таран япăхать. Малалли 3 сехетре организм вăйсăр, шурă юн пĕрчисем хăйсен тивĕçне туллин пурнăçлаймаççĕ.

Ăсчахсем кирек мĕнле инфекци чирĕпе аптрасан та рационран пылаксене кăларма сĕнеççĕ. Çак шута улма-çырла сĕткенĕ те кĕрет. Организмăн пĕтĕм хўтлĕх вăйĕ пылака ирĕлтерме мар, инфекципе кĕрешме кайтăр.

Тем те пĕр

КĂШТАХ САХĂР ХУШСА

❖ Ўт хĕрелсен, кĕçĕтсен сар çип ути курăкĕн /зверобой/ çăнăх пуличчен вĕтетнĕ типĕ чечекне 1 пай илсе 2 пай олива çăвĕпе хутăштармалла. 2-3 эрнерен сăрăхтармалла. Сиенленнĕ ўт çине çак çура йĕпетнĕ марля хумалла.

❖ Псориаз аптратсан тин вĕренĕ 1 стакан шыва 1 апат кашăкĕ аслати курăкĕ /фиалка/ ярса 10 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Пĕчĕк сыпкăмсемпе кунне 1-2 стакан ĕçмелле.

❖ Тўрĕ пыршăра çуркаланчăксем пулсан каçхине тин вĕренĕ 2 стакан шыва 1 стакан курага ямалла та савăта ăшă чĕркесе ирччен лартмалла. Унтан кунне 3 хут апат умĕн кăштах сахăр хушса çимелле. 10 кун сипленмелле.

Хĕрарăмсем валли

ЙЫВĂР ВĂХĂТРА ЫРĂ ВИТĔМ КӲРЕÇÇĔ

Хĕрарăмсене климаксăн йывăр палăрăмĕсене çăмăллатма эмел курăкĕсем пулăшаççĕ. Вĕсен пуххисемпе пĕр уйăхран кая мар, кирлĕ пулсан ытларах та сипленмелле. Пĕри пулăшмасан теприне суйламалла.

❖5-шер пай шăлан çырлине, лачака тип курăкне /сушеница топяная/, катăркас /боярышник/ чечекĕпе çырлине, сĕлĕ çăнăхне, 4 пай мелисса курăкне, 3,5-шер пай шăши кикенекне /череда трехраздельная/, хăмла пучахне, 3 пай сив курăкĕн /цикорий/ тымарĕпе курăкне, 2,5 пай шĕпĕн курăкне /чистотел/, 2 пай чăрăш тăррине /хвощ полевой/, 0,5 пай укроп вăррине хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха термосри тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, пĕр сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 8 хут апатчен 15 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле.

❖Климакс тапхăрĕнчи ытла та канăçсăр палăрăмсенчен хăтălma 125 миллилитр кагора 150 грамм пыл тата 100 грамм алоэ сĕткенĕ ярса пӳлĕмри тĕттĕм вырăнта 5-7 кун лартмалла. Кунне 3 хут апатчен 2 чей кашăкĕ-1 апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 3-4 эрне.

❖3-шер пай хура катăркас /крушина/ хуппине, упа çырлин /бузина черная/ чечекне, пылак тымара /корень солодки/, 2-шер пай календула чечекне, аслати курăкĕн /фиалка/ чечекне хутăштармалла. 4 апат кашăкĕ чĕр тавара термосри тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Ирсерен тата каçсерен 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

❖Е тепĕр тĕрлĕ курăксен пуххинчен çак мелпех шĕвек хатĕрлесе ĕçмелле. 3 пай хура катăркас хуппине /варвиттине туртăм пулсан ун вырăнне 3 пай петрушка тымарĕ илмелле/, 2 пай фенхель вăррине, 1-ер чей кашăкĕ пĕтнĕке /мята/, шурă армутине /полынь горькая/ хутăштармалла.

❖Вĕрилентерсен катăркасăн /боярышник/ аптека настойкине кунне 3-4 хут 25-30-шар тумлам ĕçмелле.

❖Пĕр виçепе кушак курăкĕн /валериана/ тымарне, хаяр утине /шалфей лекарственный/, чăрăш тăррине, пĕтнĕке, мелиссана, шурă омелăна, катăркас çырлине илмелле. 1 апат кашăкĕ пухха термосри тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 2-4 хут çуршар стакан сывлăх лайăхланиччене ĕçмелле.

❖Хытă тарлаттарсан пĕр виçепе илнĕ хаяр утине, пĕтнĕке, чăрăш тăррине хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут çуршар стакан сывлăх лайăхланиччене ĕçмелле.

❖Пуç ыратсан, ыйхă вĕçсен, кăмăл пусăрăнчăк пулсан 3-шер пай мелиссана, омелăна, 2,5-шер пай сив курăкĕн тымарне, хĕрлĕхен курăкне /кипрей/, 2-шер пай пĕтнĕке, катăркас çырлине хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 6-8 хут апат умĕн стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле.

❖Пуç ыратсан пĕр виçепе илнĕ мелиссана, пĕтнĕке, хĕрлĕхен курăкне, кориандр вăррине хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха 0,5 литр спирта тата 20 миллилитр шыва ямалла, пĕр талăкран сăрăхтармалла. Ыратнă чухне унра йĕпетнĕ тутăра тăнлавсем, ĕнсе çине хумалла.

❖Нервсем пăлхансан, ыйхă вĕçсен, депресси, неврастени аптратсан пĕр виçепе илнĕ хăмла пучахне, пĕтнĕке, сар çип утине /зверобой/, мелиссана, кушак курăкĕн тымарне, катăркасăн чечекĕпе çырлине хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 15-20 минутран сăрăхтармалла. Кунне 1 стакан сывлăх лайăхланиччене ĕçмелле.

❖Климакс вăхăтĕнче уйăх хушши ыратса килсен 2,5 пай кăвак хăмла çырлин çулçипе чечекне, 2-шер пай ырă шăршăллă ясменникпа чĕре курăкне, 1,5 пай лачака тип курăкне, 1 пай катăркас чечекне хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер стакан ĕçмелле. Курс – 10 кун, 4-5 кун кансан тепĕр курс ирттермелле.

Тухтăр канашĕ

ЧИ ÇИВĔЧ ЫЙТУСЕНЧЕН ПĔРИ

Паянхи пурнăçа тĕксĕмлетекен чи çивĕч ыйтусенчен пĕри – наркомани – уйрăмах пысăк хăрушлăх кăларса тăратать. Лару-тăру кăткăсланни пирĕн республикăна 2009 çул вĕçĕнче туртмалли хутăшсем илсе килме тытăннипе çыхăннă. Ун чухне вĕсене наркотиксен шутне кĕртмен, ирĕклĕн сутнă. Тата сутуçисем те Интернет урлă туртмалли хутăшсем сиенсĕр, хăнăху туртăмне йĕркелеменни пирки хыпар сарнă. Çамрăксем, паллах, ĕненнĕ, çĕнĕ япалана хăвăртрах тутанса пăхма ăнтăлнă. Çавна пула чылайăшĕ хутăша темиçе хут туртнă хыççăн ăстăнĕ хытă улшăннипе, тытса пăрахнипе больницăна та лекнĕ.

Тĕплĕ тĕрĕсленĕ хыççăн 2010 çулта турмалли хутăша наркотиксен йышне кĕртнĕ. Шел те, вĕсем çулсерен йышлансах пыраççĕ, мĕншĕн тесен тупăш илес текенсем уголовлă явапран хăтăлас тĕллевпе туртмалли хутăшсен хими формулисене тăтăш улăштараççĕ.

Тĕрĕссипе, туртмалли хутăшсем пурте сывлăхшăн хăрушă. Юлашки çулсенче вĕсем ялсене те çитрĕç. Усă куракансен питĕ сиенлĕ çак япалана хăвăрт хăнăхса çитет, малтанлăха хăй чирлине йышăнмасть, сипленме килĕшмест, çăмăллăнах пăрахма пултаратăп тесе çирĕплетет. Анчах апла мар çав – хăй тĕллĕн сивĕнеймест.

Туртмалли хутăшсем шалти органсене, чи малтанах пуç мимине, япăх витĕм кӳреççĕ. Час-часах пĕрре кăна туртнипех тытса пăрахать, тăн çухалать, ăс-тăн пăтранать. Тухтăрсем çак хутăшсемпе усă курансенчен чылайăшĕ психиатри больницин пациенчĕ пулса тăнине палăртаççĕ.

Усал йăла серепине 15-16 çулсенчи çамрăксем час-часах кĕрсе ӳкеççĕ. Анчах пирĕн пата ашшĕ-амăшĕ 13-14 çулсенчи ачисемпе те килеççĕ. Çул ситмен çамрăксем юраманнине пĕлме, ăс-хакăлĕ çирĕпленсе çитменнине, аслăраххисене евĕрлеме тăрăшнине, вĕсен витĕмне хăвăрт кĕрсе ӳкнине пула хăрушлăх ушкăнне кĕреççĕ. Ашшĕ-амăшĕ хăйсен ачисем наркотикпа айкашма пуçласса, çак инкек вĕсен çемйине те пырса тивессе нихăçан та шухăшламаннине пĕлтереççĕ. Паллах, ачасем урамра, шкулта вăхăт нумай ирттереççĕ, тантăшĕсемпе, аслăраххисемпе тăтăшах хутшăнаççĕ. Анчах тĕп палăхсене аталантарассишĕн çемье яваплă, ашшĕ-амăшĕнчен питĕ нумай килет. Пĕрпĕрне ăнланни, ăшă, килĕшӳллĕ лару-тăру пулни пĕлтерĕшлĕ. Килтисен ача мĕнпе кăсăкланнипе, кунĕ мĕнле иртнипе, шухăш-кăмăлĕпе интересленсех тăмалла, вăл кампа туслă пулнине пĕлмелле, ăна тимлĕ итлемелле, кану кунĕсене пĕрле ирттерме тăрăшмалла. Ашшĕ-амăшĕ ачисемшĕн ырă тĕслĕх пулмалла.

Шел те, ашшĕ-амăшĕнчен хăшĕ-пĕри ачи сиенлĕ йăлана иленнĕ чухне наркологи службине пыма иккĕленсе тăрать, çавна май хаклă вăхăта сая ярать. Çакна палăртмалла, ашшĕ-амăшĕ пирĕн пата ачи наркотика пула право хуралĕн органĕсен сотрудникĕсен куçĕ тĕлне пуличчен пырсан информаци вăрттăнлăхра юлать.

Республикăн наркологи диспансерĕн ачасемпе çул çитмен çамрăксен уйрăмĕн адресĕ: Шупашкар, Ленин проспекчĕ, 25 çурт; телефон: 62-63-63.

Елена ЕГОРОВА,
республикăн наркологи диспансерĕн тухтăрĕ.

/Республикăн вăй-хала аталантаракан центрĕ йĕркеленĕ/.

КАЛАÇМА ТА ЙЫВĂР

Тĕрлĕ сăлтава пула сасă çĕтсен мĕн тумалла-ха? Лару-тăрăва çăмăллатма çак рецептсем пулăшаççĕ.

1 литр шыва 1-ер апат кашăкĕ пыл, хĕвел çаврăнăш çăвĕ, вĕтетнĕ эвкалипт çулçи, 4 лавр çулçи, 1 грамм прополис /шăрпăк вĕçĕ пысăкăш/ ямалла. Вĕреме кĕрсен 20 минут вĕретмелле. Унтан пăсĕпе 20 минут сывламалла. Хатĕрленĕ шĕвекпе икĕ хут усă курма юрать. Ытларах чухне икĕ процедура хыççăнах сасă уçăлать.

Çак рецепт та хăвăрт пулăшать. Çур апат кашăкĕ анис вăррине 1 стакан шыва ямалла, 15 минут вĕретмелле, 1 апат кашăкĕ коньяк хушса пăтратмалла. Кашни 30 минутра 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев – 2-3 кун.

Карланкăн лăймака сийне кунне пĕрре Люголь шĕвекĕ е ăна глицеринпа çурмалла хутăштарса сĕрни усăллă.

Тин вĕренĕ шыва пĕр лимон ямалла, 10 минутран пăчăртаса сĕткенне стакана юхтармалла. 2 апат кашăкĕ глицерин, хĕрринчен пыл хушса пăтратмалла. Кунне 3-4 хут 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – сывлăх лайăхланиччене.

Сасă пачах тухми пулсан хĕрен тымарне вăрман мăйăрĕ пысăкăш касăксем туса вакламалла, стканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ тин вĕренĕ шыва ярса 20 минут лартмалла, кăшт сахăр хушмалла. Кунне 3-4 хут 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле.

Сасă çĕтсен кунне темиçе хут пĕçернĕ ыхра çини витĕмлĕ.

ÇУЛТАЛĂКРА ПĔРРЕ ТАСАТМАЛЛА

Çулсем иртсе пынă май сыпăсенче кальци тăварĕсем пухăнаççĕ, çавна пула вĕсем япăхрах хускалаççĕ, ыратма пуçлаççĕ. Тăварсене кăларма çулталăкра пĕрре тасату ирттермелле. Çак рецептсенчен пĕринпе усă курма пулать.

◆Сертен 3 чей кашăкĕ çамрăк чĕрĕ çулçине термосри тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 3 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

◆Хĕç курăкĕн /сабельник/ 10 чей кашăкĕ çăнăх пуличчен вĕтетнĕ типĕ тымарне çур литр шурă эрехе ямалла. Тĕттĕм вырăнта силле-силле илсе виçĕ эрне лартмалла. Сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 25-шер тумлам ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 2-3 уйăх.

◆Тар курăкĕн /василистник желтый/ тымарĕн çăнăхне 1 апат кашăкĕ илсе тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 2-4 уйăх.

◆1 килограмм сельдерее чĕрĕ çулçисемпе пĕрле тата 3 лимона хуппипех /вăррисĕр/ аш арманĕпе авăртмалла. Хутăша тĕттĕм вырăнта пĕр эрне лартнă хыççăн пăчăртаса ытлашши шĕвеке юхтармалла, 300 грамм пыл ярса лайăх пăтратмалла. Сивĕтмĕшре упрамалла. Кунне 3 хут апат умĕн 1-2-шер апат кашăкĕ çимелле. Тулли сиплев курсĕ валли икĕ виçе хатĕрлемелле. Пĕтĕмпех çисе яриччене сипленмелле. Сыпăсене питĕ витĕмлĕ тасатать.

◆Хĕрĕхрен иртнĕ çынсене пĕр уйăх кашни ир выç хырăмла тата каçхи апатчен çак пăтта çиме сĕнеççĕ. 2 апат кашăкĕ хывăх çине ăна кăшт хупламалăх тин вĕренĕ шыв ямалла, исленме памалла. 1 чей кашăкĕ пыл, 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ кирек мĕнле мăйăр, 2 апат кашăкĕ курага, теркăланă симĕс 1 пан улми хушмалла. Пăтă питĕ тутлăхлă, çавăнпа ун хыççăн хăвăра пусмăрласах ирхи тата каçхи апатсем çимесен те юрать.

◆Лайăх çунă вăтам 5 çĕр улмине хуппипех вакламалла, 1,5 литр шыва ямалла. Сехет çурă пĕçерсен сăрăхтармалла. Шĕвеке пĕр пек виçесене пĭласа ирхине выç хырăмла, кăнтăрла тата каçхине çывăрас умĕн ĕçмелле. Силев курсĕ – икĕ эрне.

◆Сезонра кашни кун кăнтăрлахи апат умĕн 7 мандарин çимелле. Хуппине типĕтсе килĕре тӳмелле. 1 чей кашăкĕ вĕтетнĕ хуппа 1 чей кашăкĕ хура е хĕрлĕ хурлăхан çулçипе хутăштармалла. Тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса 30 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах 1-ер стакан ĕçмелле. Чейе кашнинчех çĕнĕрен хатĕрлемелле. Сиплев курсĕ – 1-3 уйăх.

Сыпăсене тасатнă чухне вегетариан диетине пăхăнмалла.

УРА ХЫТТИНЧЕН

Ура тĕпĕнче хытăсем пулса кайсан, шĕпĕн тухсан 1 пай вĕтетнĕ ыхрана 3 пай сысна ăш çăвĕпе е ирĕлтернĕ салипе хутăштармалла. Каçхине çывăрма выртас умĕн ăна хытăсене сĕрмелле, бинтпа çыхмалла.

Ирхине урасене çумалла, хытăсене пемзăпа хырса тасатмалла. Процедурăна вĕсенчен хăтăличченех тумалла.

Кирлĕ пулĕ

ХУПĂЛЛĂ ШАТРА НУШИНЧЕН

Хупăллă шатра /псориаз/ аптратсан сиплеве комплекслă ирттермелле. Ўте ятарлă маç сĕрмелле, шĕвек ĕçмелле, ванна кĕмелле. Çапла кăна чире çăмăллатма пулать.

Шĕвек

❖ 1 апат кашăкĕ шăши кикенекне /череда/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Нумай вăхăт, сывлăх лайăхланичченех сипленмелле.

❖ 2 чей кашăкĕ шăпăр курăкне /алтей/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Савăта хупăлчапа витмелле, вĕри духовкăна лартмалла, шĕвек çурри таран хухсан илмелле. Сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат хыççăн 10-15 минутран 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – 3-4 эрне.

❖ 1 апат кашăкĕ шĕпĕн курăкне /чистотел/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 20 минутран сăрăхтармалла. Çак шĕвеке пĕр кунра тăватă сăтăрккăпа ĕçсе ямалла. Сиплев курсĕ – 20 кун.

Маç

Типĕтнĕ шĕпĕн курăкне çăнăх пуличчен вĕтетмелле, пĕр виçепе вазелинпа хутăштармалла. Маçа ыратакан вырăнсене кунне виçĕ хут сĕрмелле. Виçĕ кунран пĕр кун канмалла та малалла сипленмелле. Курс – 6 уйăх.

Маçпа усă курас умĕн хупăллă шатрасене супăнь курăкĕн /мыльнянка лекарственная/ шĕвекĕпе çумалла. 2 апат кашăкĕ чĕр тавара 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 5 минут вĕретмелле, кăпăкне пухмалла мар. Сивĕнсен сăрăхтармалла.

Компресс

❖ Сиенленнĕ ўт çине кашни кун теркăланă чĕрĕ çĕр улми пăттине хурса бинтпа çирĕплетмелле. 2 сехет тытмалла. Сиплев – сывлăх лайăхланичченех.

❖ Пĕр ывăç эмел курăкĕн чечекĕ çине кăшт хупламалăх тин вĕренĕ шыв ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Пир пусмана е марльăна çак шĕвекре йĕпетсе сиенленнĕ ўт çине хумалла, лейкопластырьпе çирĕплетмелле. Компреса çĕр каçа тытмалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Ванна

1-ер апат кашăкĕ шур тăрăллă хыт курăка /тысячелистник/, аслати курăкне /фиалка трехцветная/, кăвак хăмла çырлин çулçине тин вĕренĕ 3 литр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 5 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла. 37-38 градус ăшă шывлă ваннăна ямалла. 20 минут ванна кĕмелле, çак вăхăтра псориаз хупписене çемçен сăтăркаламалла. Курс – 10-12 процедура кун сиктерсе.

❖2 апат кашăкĕ чăрăш тăррине /хвощ полевой/ 1 литр ăшă шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те 5 минут пиçĕхтерсе лартмалла. Унтан термосра 5-6 сехет тытмалла, сăрăхтармалла. Шĕвеке сиенленнĕ ўте кунне темиçе хут сĕрмелле /сăтăрмалла мар/. Кĕçĕтни иртичченех сипленмелле.

Асăрханăр! Шĕпĕн курăкĕн шĕвекне çие юлнă, кăкăр ĕмĕртекен хĕрарăмсен, тытамак тытакансен, йывăр психика чирĕпе аптракансен, бронх астми, стенокарди, гипотони, чĕрен ишеми чирĕ пуррисен ĕçме юрамасть.

Куллен-кунă

ХĂÇАН МĔН ЮРĂХЛИНЕ ПАЛĂРТАР-ХА

■Анеми. Ялан вăй çукки юнра гемоглобин çитменнипе çыхăнма пултарать. Чăх пакарти, хур пĕверĕн паштечĕ, ясмăк яшки, шалча пăрçи, спаржа яшки пулăшаççĕ.

■Холестерин шайĕ пысăк. Кашни кун пĕр шăл ыхра çини холестерин шайне 10 процента яхăн чакарать.

■Ура тĕпĕнче шывлă мозоль. Килтен тухиччен ура тĕпĕсене тата кĕлисене вазелин сĕрмелле. Ытла та сисĕмлĕ вырăнсене пластырь çыпăçтарма юрать.

■Пилĕк ыратать. Хусканусем туса хырăм мышцисене çирĕплетмелле. Кашни кун çурăм çинче выртнă май 12 хут тăра-тăра лармалла, кĕлеткене енчен-енне çавăркалама юрать.

■Мухмăр. Пачах ĕçмесен лайăхрах-ха. Анчах пур чухне те чăтаймасан каçхине çывăрма выртас умĕн пыл сĕрнĕ çăкăр татăкĕ çимелле.

■Пўрере чул пур. Кунне сакăр стакан шыв ĕçни ытлашши тăвара ирĕлтерет, кальципе пуян çуллă мар сĕт организмран чулсене пухăнма витĕм кўрекен минералсене кăларать.

■Инсульт. Кашни кун кишĕрпе банан çисен шалкăм хăрушлăхне 40 процент чакарма пулать. Бета-каротинпа кали юн тымарĕсен стенкисем çинче атеросклероз тăхисем пухăнасран хўтĕлеççĕ.

Хўтлĕх

ÇУЛЛА ТАТА ТИМЛĔРЕХ ПĂХМАЛЛА

Çулла ўте хĕртсе пăхакан хĕвел пайăркисенчен уйрăмах тимлĕ хўтĕлемелле. Ку тĕлĕшпе килте хатĕрленĕ лосьонсемпе маскăсем витĕмлĕ пулăшаççĕ.

Кирек мĕнле ўт

Пысăк мар çыхă петрушкăна тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Шĕвекпе кашни ир пите сăтăрмалла. Курс – икĕ-виçĕ эрне.

Типĕ ўт

Хуппинчен тасатнă 2-3 пан улмине теркăпа хырмалла, 2 чей кашăкĕ олива çăвĕ тата 1 чей кашăкĕ пыл хушса пăтратмалла. Таса пите сĕрмелле. 10-15 минутран пўлĕм температуриллĕ шывпа çуса тасатмалла. Курс – пĕр уйăх эрнере икшер хут.

Япăх ўт

Пўрсĕр пўрлешкеллĕ ўте сиплеме 1 апат кашăкĕ манна кĕрпине 5 апат кашăкĕ çутă сăрана ямалла, 1 апат кашăкĕ çăра сĕт /сливки/ хушмалла. Вĕри шывра йĕпетнĕ ал шăлли хурса çемçетнĕ пите 10 минута сĕрмелле. Унтан маскăна салфеткăпа тасатмалла, ăшă шывпа çумалла. Процедурăна эрнере пĕрре тумалла. Курс – ўт лайăхланичченех.

Çуллă, хутăш ўт

◆Вăррине кăларнă пĕр ывăç чие çырлине вĕтетмелле, 1 апат кашăкĕ шĕвĕ пыл тата 1 апат кашăкĕ лимон сĕткенĕ хушса пăтратмалла. Маскăна таса пите тата кăкăр умне сĕрмелле. 15 минутран çуса тасатмалла, пите çăмăл крем сĕрмелле.

◆Сад çĕр çырлине пĕр ывăç илсе вĕтетмелле, 1 чей кашăкĕ хăйма, кăштах ыраш çăкăрĕн çемçине хушмалла. Лайăх пăтратса таса пите сĕрмелле. 10-15 минутран чĕрĕ лимон сĕткенĕ хушнă /1 литр шыва – 2 апат кашăкĕ сĕткен/ ăшă шывпа çуса тасатмалла. Маскăна эрнере виççĕ хумалла. Курс – 2-3 эрне.

Ватăлакан ўт

Хыттине касса илнĕ пĕр татăк ыраш çăкăрне кăшт йўçнĕ çур стакан сĕте ярса ислетмелле, аптекăра сутакан Е витамина 3-5 тумлам хушмалла. Çăкăр пăттине пите 15-20 минута сĕрмелле. Маскăна ăшă шывра йĕпетнĕ мамăкпа шăлса тасатмалла. Эрнере 2-3 хут тумалла. Курс – 2-3 эрне.

Реклама тата пĕлтерўсем

УСЛУГИ

32.Наркология. Живите трезво! Анонимно. Консультация бесплатно. С 8.30 до 19 ч., сб., воскр., – с 8 до 13 ч. А.: Чеб., пр. Ленина, 56. **Т. 552733.** Лиц. ЛО 2101000928 МЗ СР РФ от 13.09.13 г. *Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

63.Член профессиональной ассоциации народных целителей и экстрасенсов России. **Диагностика, снятие порчи, защита.** Т. 89063808628.

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

229.Кровля, обшивка домов. Гарантия. Скидки. Т. 89276687574.

КУПЛЮ

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

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

РАБОТА

110.Монолитчики, плотники, монтажники, шлифовщики, **каменщики,** сварщики. Питание, спецодежда, вахта. Т. 8-925-002-22-38.

ПРОДАЮ

4.Пластиковые ОКНА. Низкие цены. Рассрочка. Замер, доставка – бесплатно. **Т. 89875766562.**

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

11.Гравмассу, песок, щебень, **керамзит,** чернозём, – дёшево. Доставка. Т.: 89276689713, 389713.

20.Сетку-рабицу, ворота, калитки, заборы, **кровля, обшивка** домов, навесы. Д-ка. Установка. Пенсионерам скидки. Т.: 89022881447, 38-75-74, metalservis21.ru.

22.ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА. Замер, доставка – бесплатно. Без выходных. Т.: 89176529694, 89276679588.

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

35.Блоки керамзитобетонные от производителя. Высокое качество. Низкие цены. Доставка. Документы. **Т. 89373866629.**

117.ОКНА Чувашии. Пластиковые **окна,** железные **двери.** Замер. Монтаж. Скидки. Т. 89050281182.

157.Пластиковые **ОКНА,** стальные **ДВЕРИ.** Дёшево. Т. 89276689303.

158.ОКНА, ДВЕРИ "БАРС". Заводское производство. Бесплатный замер. Рассрочка. Гарантия 10 лет. Скидки. Т. 89276689303.

472.Гравий, щебень, песок, гравмассу, торф, перегной, чернозём, асфальтную крошку, опилки. Т.: 8-906-132-63-78, 484161, 8-919-652-69-02.

« ХЫПАР »
Издательство çурчĕ"

ЗОЛОТОЙ ФОНД ПРЕССЫ MMVIII

УЧРЕДИТЕЛЬ:
“ХЫПАР” ИЗДАТЕЛЬСТВО ÇУРЧĔ” ХĂЙ ТЫТĂМЛĂ УЧРЕЖДЕНИ

ХЫПАР Сывлăх

Çырăнмалли индекс: 11524

Директор-тĕп редактор
А.П.ЛЕОНТЬЕВ
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.

РЕДАКЦИ АДРЕСĔ:
428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчĕ, 13, Пичет çурчĕ, III хут, “Сывлăх”.
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.
Электрон почти: hypar@mail.ru

Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 16 сехетре алă пуснă.
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.
Тираж 6103. Заказ 2618.