ХЫПАР

Сывлăх

1998 çулхи пуш уйăхĕн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă

12+

50 (815) №, 2014, декабрь/раштав, 18

Хакĕ ирĕклĕ

Килти меллем

КАШНИ ИКĔ СЕХЕТРЕ

Пуç ыратсан 5 апат кашăкĕ типĕ хура чейе, 2 апат кашăкĕ сар çип утине /зверобой/, 2 апат кашăкĕ пĕтнĕке /мята перечная/, 1 апат кашăкĕ чапăра /чабрец/, 1 апат кашăкĕ кушак курăкĕн /валериана/ тымарне хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кун тăршшĕпе кашни 1,5-2 сехетре сыпкăмсемпе ĕçмелле.

ЫЙХĂ ВĔÇСЕН

Çывăрса каяймасăр аптрасан, нервсем пăсăлсан çерçи хура тулĕн /вереск/ 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ курăкне 1 литр шыва ямалла. Вăйсăр çулăм çинче 10 минут вĕретмелле. Çĕр каçа лартмалла та ирхине сăрăхтармалла. Кунĕпе чей вырăнне ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 3 уйăх. 2 эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле.

Пахалăх

ТĂПĂРЧĂ ШЫВĔ ÇЕМÇЕТЕТ

Тăпăрчă шывĕ пĕвер ĕçне лайăхлатать, атеросклероз аталанасран хӳтĕлет. Вăл хырăмлăх сĕткенĕн йӳçеклĕхĕ пĕчĕк чухнехи гастрит аптратсан та усăллă. Пыршăлăх микрофлорине йĕркене кĕртет, юнран сиенлĕ япаласене, ытлашши холестерина кăларать. Хăйĕн хими йышне кура тăпăрчă шывĕ атеросклероз, дисбактериоз, стенокарди, ишеми, сахăр диабечĕ чухне ырă витĕм кӳрет. Темиçе рецептпа паллаштаратпăр.

Вар хытсан ирсерен выç хырăмла 1 стакан тăпăрчă шывĕ ĕçмелле.

Шăк çулĕсен чул чирĕ, геморрой тертлентерсен чир йывăрлăхне кура кунне 1-2 стакан тăпăрчă шывĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

Асăрханăр! Тăпăрчă шывĕ организмĕ йышăнман, хырăмлăх сĕткенĕн йӳçеклĕхĕ пысăк çынсене юрамасть.

Косметикăра та тăпăрчă шывне пысăка хурса хаклаççĕ – вăл ӳт тытăмне хӳтĕлет, сиенленнĕ клеткăсене çĕнетет.

Питĕн çуллă тата йĕркеллĕ ӳтне шуратакан маска. 3 апат кашăкĕ çуллă тăпăрча тата 3 апат кашăкĕ тăпăрчă шывне хутăштармалла. Тасатнă пите сĕрмелле. Маскăна 10 минут тытмалла, унтан çуса тасатмалла. Пите çума шыв вырăнне ăшă симĕс чейпе усă курма юрать.

Пите çумалли скраб. 2-3 татăк тулă е ыраш çăкăрне çур стакан тăпăрчă шывне ямалла. Пăтта пите сĕрмелле, унпа ӳте 10 минут массаж тумалла. Пӳлĕм температуриллĕ шывпа çуса тасатмалла.

Çӳç йăлтăртаттăр тесен пуçа тăпăрчă шывĕпе лачкасах йĕпетмелле, 20-30 минутран ăшă шывпа шампуньпе çуса тасатмалла.

«ЫЛТĂН» СĔТ

Вĕтĕ юн тымарĕсене капиллярсене çирĕплетме, юн тымарĕсене тасатма, тăвара кăларма «ылтăн» сĕт хатĕрлесен аван. Рецепчĕ ансат.

Пĕчĕк хутаç /50 грамм/ сарă куркумана çур литр шыва ямалла, шĕвĕ хăйма пек пуличчен ирĕлтермелле. Вăйсăр çулăм çине лартмалла, пăтратсах тăрса 5-7 минут пĕçермелле. Хăмăр тĕслĕ паста пулать. Ăна сивĕтмелле, кĕленче банкăна куçарса сивĕтмĕше лартмалла. Ку 40 кунлăх сиплев курсĕ валли çитет.

Каçхине çывăрма выртас умĕн 1 стакан сĕт вĕретмелле, 1 чей кашăкĕ куркума пасти тата чĕрĕк чей кашăкĕ пыл хушса ĕçмелле.

Е 40 кун кунсерен 1-ер чей кашăкĕ куркума пасти çимелле. Куркума порошокне лавккара е пасарта техĕмлĕхсем сутнă çĕрте туянма пулать.

Аслă квалификаци категориллĕ тухтăр Алина Ерманова анлă пĕлӳллĕ, яваплă специалист пулнипе палăрса тăрать. Вăл Шупашкар районĕн больницинче 2001 çултанпа терапевтра ĕçлет. Алина Анисимовнăна коллективра хисеплеççĕ, пациентсем ялан ырăпа палăртаççĕ.

ЯЛАН ШĂНАÇÇĔ

◆ Алă-ура тăтăшах шăнни аптратсан скипидар маçĕпе сăтăрни ырă витĕм кӳрет. Ăна аптекăра сутаççĕ, вăл хаклă мар. Скипидар ӳт витĕр сăрхăнса кĕрет, вĕтĕ юн тымарĕсене сарать, вĕсенче юн çӳрессине лайăхлатать. Çавăнпа ӳт хăвăрт кĕренленет, ăшăнать. Çак процедура аслă çулсенчи çынсене уйрăмах усăллă.

◆ Ура тупанĕсем хытă шăнаççĕ-и? Протвинь çине 1 килограмм пăрçа сапса тухăр, урасене çуса ун çине тăрăр. Чӳрече анинчен тытса пăрçана ура тупанĕсемпе кĕлисенчен пуçласа пӳрнисем патнелле кустармалла, иккĕ тесе шутланă май – пӳрнисенчен кĕлисем патнелле. Çапла – хăвăр миçе çула çитнĕ чухлĕ. Унтан çăм чăлха тăхăнса вырăн çине выртмалла. Процедурăна кашни кун ура тĕпĕсем шăнми пуличченех тумалла.

Хисеплĕ Вулаканăмăр!

Эс пĕлен: «Хыпар» Издательство çурчĕн кунçулĕнче çĕнĕ тапхăр пуçланчĕ. Вăхăт пире çĕнĕлле пурăнма, çĕнĕлле ĕçлеме хистет. Эпир сан шанчăкна тӳрре кăларма тăрăшăпăр, эс вара пирĕн кăларăмсене тархасшăн, çырăнсам.

«Хыпар»: Вулаканăм, пĕр çулпа утар!

Кăларăмсем		*Индекс*	*Почта уйрăмĕсенче*	*«Чăваш пичет» киоскĕсенче*	*«Советская Чувашия» киоскĕсенче*	*Редакцире*
Хыпар		54800	732,66	288	279	144
Хыпар-шăматкун		78353	304,08	150	141	90
Çамрăксен хаçачĕ		54804	358,08	234	231	144
Чăваш хĕрарăмĕ		11515	325,08	222	213	141
Сывлăх		11524	205,02	114	111	81
Кил-çурт, хушма хуçалăх		54806	184,04	114	111	81
Хресчен сасси		54838	376,62	168	162	114
Хресчен сасси–кил		43887	184,08	108	105	81
Тăван Атăл		11529	319,08	252	246	198
Капкăн		24608	185,04	150	126	108
ЛИК		83429	140,36	120	120	100
Тантăш		54802	274,08	138	132	90
Самант		73208	181,02	162	156	120
Тетте		73771	143,52	114	111	90

АУ "Издательский дом "Хыпар"
требуется МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ
Зарплата высокая + %
Справки по телефонам:
56-00-67, 56-04-17

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

ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
18.12	+ 1	- 1
19.12	- 2	- 1
20.12	+ 2	- 4
21.12	- 1	+ 1
22.12	- 1	- 1
23.12	- 5	- 3
24.12	- 1	- 6

Усă курма

ПӲЛĔМРИ ЧЕЧЕКРЕН – ФИТОСĔТКЕН

Пӳртри чечексенчен сиплĕ сĕткен мĕнле хатĕрлемелли тата унпа хăçан, мĕнле усă курмалли çинчен малалла каласа паратпăр.

Агава

Америка агавин сĕткенĕ микробсемпе кĕрешекен, вĕрилентернине чакаракан, манкана çемçетекен, шăк хăвалакан, çемçетекен витĕмпе палăрса тăрать.

Мĕнле хатĕрлемелле. Çулçа çумалла, типĕтмелле, вакласа е блендерта вĕтетмелле, марля витĕр пăчăртаса сĕткенне юхтармалла.

Вар хытсан 1 чей кашăкĕ сĕткене вĕренĕ чĕрĕк стакан шыва ярса кунне 2 хут апат хыççăн ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Çăпан туха аптратсан кунне 3 хут апат хыççăн 1 черкке шыва 30 тумлам сĕткен ярса ĕçмелле. Çакăнпа пĕрлех çăпан çине агава сĕткенĕнче йĕпетнĕ марля салфетка хумалла. Бинтпа çирĕплетмелле, пӳр тухма пуçличченех тытмалла. Çыхха кунне пĕрре çĕннипе улăштармалла. Курс – çăпан çухаличчен.

Радикулит, ревматизм чухне 1 апат кашăкĕ сĕткене 1 стакан шурă эрехе ямалла, пĕр талăк лартмалла. Çĕрлене хирĕç ыратакан вырăна настойкăпа сăтăрмалла, çиеле çӳхе сий мамăк хумалла, çăм шарфпа çыхса çирĕплетмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Асăрханăр: ача кĕтекен хĕрарăмсене, пĕвер, ват хăмпин, эндокрин тытăмĕн ĕçĕ пăсăлнă çынсене агава сĕткенĕ юрамасть.

Сансевери

Сансевери /халăхра ăна «хуняма чĕлхи» теççĕ/ сĕткенĕ микробсене хирĕç кĕрешекен, сурана ӳт илтерекен, сывлăха пĕтĕмĕшле çирĕплетекен, тонуса çĕклекен витĕмлĕ.

Мĕнле хатĕрлемелле. Агава сĕткенне юхтарнă чухнехи евĕрлех.

Шăк хăмпи шыççан /цистит/ кунне 2 хут апат хыççăн 2 чей кашăкĕ сĕткене пĕр сыпкăм шывпа ĕçмелле. Курс – 2 эрне.

Тонзиллит, фарингит, ларингит аптратсан 1 апат кашăкĕ сĕткене 1 стакан вĕренĕ ăшă

шыва ямалла. Шĕвекпе пыра кунне 2-3 хут чӳхемелле. Курс – шыçни иртиччен.

Суран, чĕртернĕ ӳт çине 2-3 сехете сансевери сĕткенĕнче йĕпетнĕ марля салфетка хумалла. Курс – сываличчен.

Асăрханăр: ача кĕтекен хĕрарăмсене юрамасть.

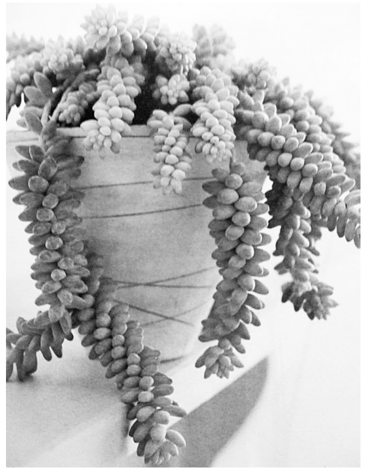
Очиток

Моргана очитокĕн сĕткенĕ микробсене хирĕçле кĕрешекен, юн кайнине чаракан, сурана ӳт илтерекен, тонуса çĕклекен витĕмпе палăрса тăрать.

Мĕнле хатĕрлемелле. Агава сĕткенне юхтарнă евĕрлех.

Шăнса пăсăлсан кунне 3 хут /юлашкине 15 сехетрен кая юлмасăр/ апатчен 15 минут маларах 1 черкке вĕренĕ шыва 15-20 тумлам сĕткен ярса ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Писсе кайнă ӳт çине 2 сехете



сĕткенре йĕпетнĕ марля салфетка хумалла. Процедурăна кунне 2 хут тумалла. Курс – ӳт йĕркене кĕриччен.

Асăрханăр: сĕткене ĕçнĕ чухне виçене çирĕп пăхăнмалла.

Фикус

Фикус /фикус каучуконосный/ сĕткенĕ микробсене, вируссене хирĕçле кĕрешекен, лăплантаракан, ыратнине ирттерекен витĕмлĕ.

Мĕнле хатĕрлемелле. Агава сĕткенне юхтарнă чухнехи пекех.

Кăкăр шыççи мастопати тертлентерсен 1 чей кашăкĕ фикус настойкине /чĕрĕк стакан сĕткене çур стакан шурă эрехе ямалла/ 1 черкке шывпа кунне

2-3 хут апат хыççăн ĕçмелле. 10 кун сипленнĕ хыççăн 7 кун тăхтамалла та тепĕр сиплев курсĕ ирттермелле.

Асăрханăр: фикус наркăмăшлă, çавăнпа виçене çирĕп пăхăнмалла.

Чӳту-хурав

ПĂСПА МĔНЛЕ СЫВЛАСА СИПЛЕНЕÇÇĔ?

Шăнса пăсăлсан пăспа сипленмелли йĕркесене пĕлес килет. Ку меслет питĕ усăллă пулнипе пĕрлех сиен кӳме те пултарать теççĕ. Çакăн пирки ăнлантарса парсан аванччĕ.

Ю. СТЕПАНОВА.
Етĕрне районĕ.

Ингаляци сăмса-пырăн çивĕч чирĕсем, фарингит, бронхит, ларингит, трахеит аптратсан ырă витĕм кӳрет. Чи малтанах вăл ансат тата килтех усă курма май пуррипе паха. Иккĕмĕшĕнчен, сывлав тытăмĕн чирĕсенчен сипленнĕ чухне ингаляци витĕмĕпе манка шĕвелни, сывлав çулĕсен лăймака сийĕ нӳрелни, унта юн пырса тăрасси лайăхланни пĕлтерĕшлĕ.

Ырă е сиенлĕ?

Анчах хăш чухне çак процедурăсем сиенлĕ те. Физиотерапевт тухтăрсем çак йĕркесене шута илме сĕнеççĕ. Ӳт-пӳ температури 37,5 градус е унран та ытларах пулсан ингаляци юрамасть. Температура ӳсни организмăн хӳтĕлех вăйĕсем хастартарах ĕçе тытăннине палăртать, çак тапхăрта пăспа сывлани сиен кӳме пултарать.

Вĕтĕ бронхсем сарăлнă тата пӳрленнĕ чухне, юн кайни, туберкулез, чĕрепе юн тымарĕсен патологийĕ, çав шутра 3 степень артери гипертензийĕ, тертлентерсен, пăспа сывлама усă куракан япалана аллерги реакцийĕ пулсан ингаляципе сипленме юрамасть.

Пĕлтерĕшлĕ

◆ Пăспа сывламалли уйрăм йĕрке пур. Пĕр процедура 10 минутран кая мар тăсăлмалла. Анчах пĕрремĕш сеанс вăхăтне çурри таран кĕскетмелле. Сиплев курсĕ – 5-15 процедура.

◆ Сывламалли шĕвекпе /тĕслĕхрен, курăк шывĕпе/ пĕр хут кăна усă курмалла.

◆ Процедура умĕн тата хыççăн 1,5 сехет хыттăн калаçма, сигарет турма юрамасть.

◆ Ингаляцие апат çинĕ е вăй-хал ĕçĕ хыççăн пĕр сехетрен е каярах тумалла.

◆ Килте çак сиплев курсне тытăниччен хăвăрăн тухтăрпа канашламалла.

Содăсăрах

Ытларах нӳрек ăшă /е пăс/ ингаляципе сипленеççĕ. Анчах вĕсем ангина, гайморит, синусит /пӳрлĕ шыçăсемпе çыхăннă чирсем/ аптратсан юрамаççĕ. Вăрах сунас, фарингит, ларингит чухне вара усăллă.

Хăшĕсем сода янă шыв пăсĕпе сывлаççĕ. Килте асăннă процедурăпа усă курмасан лайăхрах. Лăймака сий сиенленнĕ пулсан ку сывлăхшăн япăх пулма пултарать.

Тăвар ингаляцийĕ валли ятарлă галоингалятор туянма пулать. Унта тăвара 15-20 минут хĕртмелли хатĕр пур.

Çу ингаляцийĕпе сипленме шыва темиçе тумлам эвкалипт, чей йывăççĕн, шурă чăрăшăн /пихта/ эфир çăвĕсене хушаççĕ. Анчах вĕсем аллерги реакцийĕ пуçарма та пултараççĕ, çавăнпа питĕ асăрханулла пулмалла.

Курăк шĕвекĕсем питĕ витĕмлĕ. Вĕсем манкана çемçетекен, бронхра бактерисем аталанассине пусаракан фитонцидсем кăлараççĕ.

Шăнса пăсăлсан

Ингаляци валли çак хутăшсемпе усă курни сиплĕ витĕм кӳрет.

◆ Шăнăр курăкĕн /подорожник/ 2 апат кашăкĕ çулçине тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла. 30 минутран сăрăхтармалла.

◆ 5 чей кашăкĕ сар çип утине /зверобой/ 2 чей кашăкĕ шăнăр курăкĕн çулçипе хутăштармалла. Пĕр хут ингаляци тума 2 чей кашăкĕ курăксен пуххине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, çур сехетрен сăрăхтармалла.

◆ 2 апат кашăкĕ пыла тин вĕренĕ çур литр шывра ирĕлтермелле.

◆ Тулли 1-ер чей кашăкĕ сар çип утине, матрӳшкене /душица/, шапа хупаххин /мать-и-мачеха/ çулçине, эвкалипт çулçине, анис вăррине хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла. 1 сехетрен сăрăхтармалла.

Хӳтлĕх

ӲПКЕ ШЫÇÇАН

Чĕре курăкĕ /пустырник/ нерв, чĕрепе юн тымарĕсен тытăмĕн чирĕсенчен сипленнĕ чухне кăна мар, шăнса пăсăлсан та, ӳпке шыççан та усăллă иккен.

Гипертони. 2 апат кашăкĕ чĕре курăкне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла.

Кунне 4-5 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – юн пусăмĕн кăтартăвĕсем йĕркене кĕриччен.

Шăнса пăсăлсан. Пĕр виçепе илнĕ чĕре курăкĕпе сив курăкĕн /цикорий/ тымарне хутăштармалла. 1 чей кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла.

Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Ӳпке шыççан. 1 апат кашăкĕ чĕре курăкне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, çур сехетрен сăрăхтармалла.

Кунне 3 хут 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сываличчен.

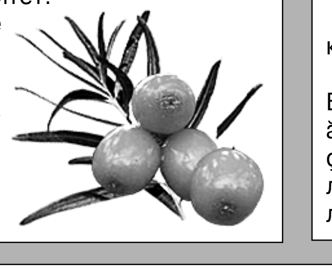
Шута илме: чĕре курăкĕпе ача кĕтекен хĕрарăмсен, аллерги, юн пусăмĕ пĕчĕкки, брадикарди аптратсан сипленме юрамасть.

СЫРЛАН ÇУЛÇИН ЧЕЙĔ

Сиплевре ытларах сырлан /облепиха/ çырлипе усă кураççĕ. Анчах çулçи те пахалăхĕпе пĕртте кая мар. Унран хатĕрленĕ фиточей иммунтета ӳстерет, шыçнипе, микробсемпе, вируссемпе кĕрешет, юн тăвассине, хырăмлăхăн лăймака сийĕнчи язвăпа эрози ӳт илессине хăвăртлатать.

Çулçи чĕрри те, типĕтни те аван. Тин вĕренĕ 3 литр шыва 1-ер ывăç сырлан тата пĕтнĕк /е мелисса, хăмла çырли, хурăн çырли, хура хурлăхан, чие, кĕтмел/ çулçисене ямалла, савăта ăшă чĕркесе 5 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Çур стакан е сахалрах пыл хушмалла. Çак виçе икĕ куна çитет.

Сырлан чейне шăнса пăсăлас хăрушлăх пур тапхăр тăршшĕпех ĕçме юрать. Вăл организма çирĕплетет, вируссенчен хӳтĕлет.



АРТРИТ ВĔРĔЛСЕН

Ыхрана вĕтĕ теркăпа хырмалла, марля витĕр пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. Кунне 4 хут 10-шар тумлам сĕткене ăшă сĕтпе сыпса ĕçмелле.

Çĕр каçма ыратакан сыпă çине /малтан ӳте çуллă крем сĕрсе/ ыхра сĕткенĕнче йĕпетнĕ марля хумалла, çыхăпа çирĕплетмелле.

«Тройной» одеколон кĕленчине вĕтетнĕ 10 тӳме валидол ямалла, тĕттĕм вырăнта 10 талăк лартмалла. Çак одеколонпа çĕрлене хирĕç ыратакан сыпăсене сăтăрмалла.

ХĔРЕЛНĔ КУÇА ÇУМА

Конъюнктивит чухне хĕрелнĕ, шыçнă, пӳрленнĕ, кĕçĕтекен куçсене сиплеме çак мелсем пулăшаççĕ.

Куçсене кашни икĕ сехетре çăра хура е симĕс чейпе çумалла. Е икĕ-виçĕ лавр çулçине тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, унтан ăшă шĕвеке сăрăхтармалла. Унпа куçа çумалла. Кун сиктерсе тата çак шĕвекпе çуни витĕмлĕ. 1 чей кашăкĕ эмел курăкĕн /ромашка лекарственная/ чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса лартмалла, сăрăхтармалла. 4-5 кунранах куç тасалать.

Тухтăр канашĕ

ГРИПП ЕРЕСРЕН СЫХЛАНĂР

Кашни çулах çанталăк сивĕтсен гриппа, шăннипе пулакан ытти чирпе аптракансен йышĕ ўсет. Шел те, çынсем час-часах сывлăхĕпе тимлĕ мар, чир хăй тĕллĕнех иртессе шанаççĕ. Анчах сипленмесен чир шала кайма пултарать. Çакна нихăçан та ан манăр.

Сăмах паян грипп пирки пулĕ. Вăл – вирус пуçаракан çивĕч инфекци чирĕ. Вирус ялан улшăнса тăнипе палăрать, çавăнпа кашни çулах унăн çĕнĕ енĕпе тĕл пулатпăр. Инфекци çăлкуçĕ – чирлĕ çын, вăл аптраса ўкнĕрен пуçласа 5-7 кун ыттисене грипп ертме пултарать. Тĕпрен илсен – сывлăш-тумлам мелĕпе. Йăла япалисем, теттесем, аялти кĕпейĕм, савăт-сапа урлă куçма пултарнине те асăрхаттараççĕ. Ўсĕрнĕ, сунасланă, калаçнă чухне сывлăша грипп вирусĕллĕ микропайсем сирпĕнсе тухаççĕ, 2-10 метр инçĕшне сарăлаççĕ. Сунасланă, ўсĕрнĕ вăхăтра сăмсаçăвара салфеткăпа е алăпа хуплама, ыттисене хўтĕлеме тăрăшмалла. Çакна та аса илтерер: чире ура çинчех ирттерекен пĕр çын 20 çынна вирус ертме пултарнине палăртаççĕ.

Грипăн инкубаци тапхăрĕ кĕске – 2-3 кун. Унăн пуçламăшĕнче ўт-пў температури хăвăрт 39-40 градуса çити ўсет, мышцăсем, куç улмисем, пуç ыратма тытăнаççĕ, вăй пĕтет, аппетит чакать, ыйхă пăсăлать. Грипп вирусĕ, тĕпрен илсен, çўлти сывлав çулĕсене сиенлет, трахея, карланкă, бронхсем шыçаççĕ, çавăнпа типĕ ўслĕк аптратать. Пыр та ыратма пултарать-ха, анчах ку грипп çумне бактери инфекцийĕ хушăннине пĕлтерет.

Грипп йывăрланман чухне температура 3-4 талăкран чакать, анчах вăйсăрлăх, ывăнчăклăх чылайччен сыхланса юлаççĕха. Чире ура çинчех ирттерннисен е кирлĕ пек сипленменнисен 7-8 кун хушшинче вăл тĕрлĕ пулăмпа /вируслă энцефалит, чĕре мышци, пўре, пыршăлăх, ытти сиенленни/ йывăрланма пултарать. Час-часах бактери инфекцийĕсем – пневмони, конъюнктивит, гайморит, ытти – аталанаççĕ. Грипп сывлăхĕ çирĕп çынсене те шеллесе тăмасть-ха. Çапах та ку тĕлĕшпе ватă çынсем, вăрах чирсемпе /астма, диабет, чĕре чирĕсем/ аптракансем, ача кĕтекен хĕрарăмсем, пĕчĕк ачасем уйрăмах пысăк хăрушлăхра шутланаççĕ.

Чирлерĕрех пулсан мĕн тумалла? Килтен тухмасăр сипленни пысăк пĕлтерĕшлĕ.Чи тĕрĕс меслет – грипп паллисене вăйсăрлатни. Антибиотиксем е сульфаниламид препарачĕсем ĕçмелле мар, вĕсем вируса нимĕнле витĕм те кўмеççĕ. Сăмах май, антибиотик организма хўтĕлекен усăллă микробсене вĕлерет. Грипп чухне антибиотик ĕçсен дисбактериоз пуçланма пултарать. Кирлĕ эмеле сывлăх мĕнлине палăртса тухтăр кăна çырса пама тивĕçлĕ!

Пысăк температурăна чакармалла-и? Вăл – грипăн кăна мар, ытти инфекци чирĕн палли те. Этем организмĕн хўтлĕх реакцийĕ çапла палăрать. Çак мелпе вăл чирпе кĕрешет, сыхлăх хăватне ўстерет. Пысăк температурăна кашниех хăйне евĕр чăтса ирттерет. Вăл 38,5 градуса çитсен кăна чакарма пуçламаллине палăртаççĕ. Анчах çакна çирĕплетсех калама çук, уйрăмах ачасем пирки, вĕсен температура ўссе кайсан шăнăр хутлатма пултарать.

Паллах, чи лайăх меслет – профилактика. Витĕмлĕ хўтлĕх мелĕсенчен пĕри – вакцинаци. Унри вирус организма грипп вирусне сарăлма тата клеткăсене сиенлеме чăрмантаракан антителасем туса кăларма хистет. Ку час-часах чире асăрхаттарма пулăшать. Çапах та ерсен грипп çăмăлраххăн тата ытлашши кăткăсланмасăр иртет.

Анчах эпидеми тапхăрĕ, тĕпрен илсен, ноябрь–март уйăхĕсене лекет. Çавăнпа вакцинацие кĕркунне пуçламăшĕнче тата варринче ирттерни лайăхрах. Эпидеми пуçлансан тунă прививкăн витĕмĕ пачах çук пулма пултарать. Вакцинаци ыйтăвĕпе участок тухтăрĕ патне каймалла.

Хăвăра, çемйĕре грипп тапхăрĕ вăхăтĕнче упрамалли ытти мел те пур. Чирленĕ çынпа хутшăнасран асăрханмалла. Май килмест пулсан сăмса-çăвара медицина маскипе хупласан аван. Пўлĕмсене тăтăшрах уçăлтармалла, урай çумалла, тусана нўрĕ татăкпа шăлмалла.

Иммунитета çирĕплетме поливитаминсем, аскорбин йўçекĕ ĕçмелле. Рациона С витаминлă çимĕçсем – апельсин, йўçĕтнĕ купăста, киви, шур çырли, лимон, мандарин, грейпфрут – кĕртмелле. Профилактика тĕллевĕпе апата кашни кун пĕр-икĕ шăл ыхра хушсан лайăх.

Пўлĕмсенче вĕтĕ вакланă ыхраллă е суханлă турилккесем лартса тухни витĕмлĕ.

Организма çулталăк тăршшĕпех çирĕплетмелле. Çак ĕçе пуçăнма нихăçан та кая мар. Ку меслет организма грипп вирусĕ лекесрен чи вăйлă хўтĕлекеннисенчен пĕри шутланать.

Елена ЕГОРОВА,
республикăн профилактика, сиплев физкультурипе спорт медицини центрĕн тухтăрĕ.

Кирлĕ пулĕ

ВĔСЕНЧЕН ХĂТĂЛМАЛЛАХ

Лямблисем – организмра пуринчен те ытларах тĕл пулакан паразитсем. Вĕсем организма сиенлĕ витĕм кўнине, тĕрлĕ чир пуçарма пултарнине халĕ пĕлмен çын çук та пулĕ. Апла тăк лямблисенчен тăрăшсах хăтăлмалла. Килти мелсенчен çаксем витĕмлĕ.

◆ 1-ер апат кашăкĕ сар çип утине /зверобой продырявленный/, сысна курăкне /спорыш/, шур тăрăллă хыт курăка /тысячелистник/, шăнăр курăкне /подорожник/, шăши кикенекне /череда/, чапăра /чабрец/, эмел курăкĕн /ромашка лекарственная/ чечекне, хупах тымарне, сиреньпе чиен çамрăк хунавĕсене хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха 300 миллилитр шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те çулăм çинчен илмелле, 30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 2 хут апатчен çур сехет маларах çуршар стакан ĕçмелле. Пĕр уйăх сипленнĕ хыççăн анализ памалла.

◆ 1 апат кашăкĕ хурăн хуппине тин вĕренĕ 300 миллилитр шыва ямалла, пĕр талăк лартмалла. Кунне 3 хут апат вăхăтĕнче 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

◆ 1 чей кашăкĕ пыла çăка вуттин вĕтĕ ала витĕр кăларнă çур чей кашăкĕ кĕлĕпе хутăштармалла. Ирхи тата каçхи апатсем хыççăн ăшă сĕтпе сыпса çимелле. Курс – 1 эрне.

◆ 3 апат кашăкĕ таса сĕлле 3 литр шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те вăйсăр çулăм çинче шĕвек калăпăшĕ чĕрĕк таран хухиччен пиçĕхтермелле, илсен пĕр сехет лартмалла. Кунне 3 хут 1-ер стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

◆ 2 апат кашăкĕ вĕлтрене е тымарне 1 литр шыва ямалла, 2-3 минут вĕретмелле, илсен 1 сехет лартмалла. Кунне 3 хут апатчен 1-ер стакан ĕçмелле.

Асăрханăр! Вĕлтренрен хатĕрленĕ препаратсем юн кĕвелеслĕх пысăк пулнипе, гипертонипе, атеросклерозпа, çăмарталăхпа амалăхра полип, киста, шыçă пуртан юн кайнипе аптракан çынсене юрамаççĕ.

◆ Эмальленĕ кастрюльти хыр йĕкелĕсем çине вĕсене 20 сантиметр хупламалăх шыв ямалла. Вĕреме кĕртмелле те хупăлчапа витнĕ савăта духовкăна лартмалла, вăйсăр çулăм çинче 8 сехет пиçĕхтермелле. Кăларсан 30 минутран сăрăхтармалла, шĕвекĕ чухлех сахăр хушмалла, вăйсăр çулăм çинче 1 сехет пĕçермелле. Кунне 2 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – 1 эрне. Унтан анализ памалла. Кирлĕ пулсан тепĕр курс ирттермелле.

АТĂШ ТЫМАРНЕ ВĔРЕТСЕ

Авал атăша, тепĕр майлă, атăк курăкне /папоротник мужской, щитовник/, телей талисманĕ тесе хакланă. Çак ўсен-тăранран хатĕрленĕ препаратсем ревматизмран, пўрлĕ суранран, кĕсенрен, шĕвĕрĕлченрен сиплеме пулăшаççĕ.

Тĕпрен илсен, сентябрь-октябрь уйăхĕсенче чавса кăларнă тымарĕпе усă кураççĕ. Чĕртавара лайăх çумалла, типĕтмелле, тĕксĕм тĕслĕ кĕленчере хупăлчапа витсе упрамалла. Вăл сиплĕхне çулталăка яхăн çухатмасть.

Шута илме: атăш наркăмăшлă, çавăнпа рецептри висене çирĕп пăхăнмалла.

Ревматизм, кĕсен. 50 грамм /4-5 апат кашăкĕ/ типĕ ўсентăрана тин вĕренĕ 3 литр шыва ямалла, 2-3 сехетрен сăрăхтармалла. Пулнă шĕвеке 36-37 градус ăшă шывлă ваннăна ямалла. Ваннăра 5 минутран ытла выртмалла мар. Процедурăна эрнере пĕрре тумалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Купарча нервĕ шыççан. 1 апат кашăкĕ тымара тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 15-20 минут тытмалла. Унтан илсен 2 сехет лармалла та сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен çур сехет маларах пĕчĕкшер сыпкăм ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

ХЫР ЛĂССИ

Артрита пула ыратнине ирттерме сиплĕ бальзам хатĕрлемелле. Пĕр ывăç хыр лăссине 2 литр шыва ямалла, 1 апат кашăкĕ вĕтĕтнĕ сухан хуппи, вĕтĕ вакланă 1 шăл ыхра, 1 чей кашăкĕ пылак тымар /корень солодки/ хушмалла. Вăйсăр çулăм çинче 20 минут вĕретмелле, унтан тўнĕ шăлан çырлине 2 апат кашăкĕ хушса тата çур минут вĕретмелле.

Çак хутăша термоса ярса е савăта утиялпа витсе 10-12 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Бальзама сивĕтмĕшре упрамалла. Талăкра 1-2 литр таран ĕçме юрать.

ЧĂХ УРИПЕ

Сыпăсем шăтăртатсан чăх уринчен хатĕрленĕ сўтĕн пулăшать. 14 урана лайăх тасатмалла, çумалла, чĕрнисене касса пăрахмалла, хулăн тĕплĕ кастрюле хумалла, 1,5 литр шыв хушмалла, çулăм çине лартмалла, вĕреме кĕрсен 2 сехет пĕçермелле.

Унтан чăх урисене шўрперен кăлармалла, шăммипе пĕрлех вĕтетмелле. Шўрпене лавр çулçи тата вĕтетнĕ чăх урисене чăмтармалла, турилккесене е формăсене ямалла, сивĕ çĕре лартмалла. Çакăн пек сўтĕн хатĕрлесе хĕлĕпех çимелле.

Витĕмлĕ

ÇĂПАН ÇИНЕ – КОМПРЕСС

Çăпан хăвăртрах пулса çиттĕр, шыçни чактăр тесен компрессемпе тата çирĕплетекен шĕвексемпе усă кураççĕ.

❖ Пĕр пуç ыхрана вĕтетмелле, çăпан çине хумалла, çыхăпа çирĕплетмелле. Ăна кашни кун çĕннипе улăштармалла.

❖ Çавăн пекех сĕткенĕ тухиччен лўчĕркенĕ шăнăр курăкĕн /подорожник/ çулçи хума юрать. Çыхха кунне иккĕ çĕннипе улăштармалла.

❖ Алоэ çулçине çурмалла касса шал енĕпе çăпан çине хумалла. Çыхха кунне икĕ хут çĕннипе улăштармалла.

❖ Аир тымарĕпе юман хуппине çурмалла илсе хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха çур литр шыва ямалла, 20-25 минут вĕретмелле, çулăм çинчен илсен 15 минут лартмалла та сăрăхтармалла. Çăпан çине примочка тата компресс хума усă курмалла.

❖ Япаласен ылмашăнăвне йĕркене кĕртме çак хутăш пулăшать. 1-ер апат кашăкĕ эмел курăкĕн /ромашка лекарственная/, сарă кушак урин /бессмертник песчаный/ чечекне, сар çип утине /зверобой/, сысна курăкне /спорыш/, хурăн папкине кофе арманĕпе вĕтетмелле. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 20 минутран сăрăхтармалла. Ирхине 1 стакан ăшăтнă шĕвекре 1 чей кашăкĕ пыл ирĕлтермелле, апатчен 15-20 минут маларах ĕçсе ямалла. Çĕрлене хирĕç те çакăн пекех пыл хушса 1 стакан ĕçмелле. Курс – хутăш пĕтиччен.

Асăрханăр

СИВĔРЕ ÇАРА ПУÇĂН ÇӲРЕМЕЛЛЕ МАР

Сивĕре çара пуçăн çӳреме кăмăллакансене мĕн кĕтет-ха? Тухтăрсем çак асăрхаттарусене шута илме сĕнеççĕ.

Иммунитет чакать

Нумай пулмасть чирлесе иртермен е часчасах шăнса пăсăлас туртăмлă мар тăк нуль градусран ăшăрах температурăра тутăрсăр-калпаксăрах çӳреме юрать. Анчах температура нуль градусран аяларах ансан урама çара пуçăн ан тухăр. Пуç шăннине пула организм хăвăрт хавшать, иммунитет вăйсăрланать, грипп, ОРВИ пуçланас хăрушлăх ӳсет.

Хăлха нуша курать

Сивĕ çанталăкра çӳç хăлхасене кирлĕ чухлĕ хӳтĕлеймест. Вичкĕн çил çинче вĕсене чи малтан тăм илет. Хăлхасем сивĕрен ăшă пӳрте кĕрсен те ыратма пуçлаççĕ – температура тăрук улшăннине питĕ япăх чăтса ирттереççĕ. Сисмесĕрех тенĕ пек хăлха шыççи отит аталанать е хăвăлне çăпан тухать. Унсăр пуçне хăлха нервне тутлăхлă япаласем пырса тăрасси пăсăлать, çакна пула илтесси япăхать.

Пуçри пĕтĕм орган юнашар пулнине, пĕрпĕринпе çыхăнса тăнине манмалла мар: пĕри шыççан теприне те куçать. Хăлха хăвăлĕсем, сăмсан лăймака сийĕсем, миндалинăсем сиенленеççĕ. Пĕр амак хыççăн тепри аталанать: ангинăран – гайморита, гайморитран фронтита куçать...

Пит нервĕ сиенленет

Вичкĕн çилпе хаяр сивĕ нерв тытăмне сиенлĕ витĕм кӳреççĕ. Юн çаврăнăшĕ пăсăлать, юн тымарĕсем хĕсĕнеççĕ, çакна пула питпе виçĕ юплĕ нерв невралгийĕ пуçланать. Виçĕ юплĕ нерв шыççан хытă ыратать, пит нервĕ сиенленсен питĕн çурри чалăшса ларма пултарать.

Çӳç тăкăнать

Прическăна пăсас мар тесе калпак тăхăнмастăр-и? Кăлăхах. Сивве пула çӳç япăхма пултарать. Сивĕре юн тымарĕсем пĕрĕнеççĕ, çакна пула юн çаврăнăшĕ пăсăлать, çӳç тымарне апат çителĕклĕ пырса тăрайми пулать, пуç ӳчĕ типет, çӳç тăкăнма тытăнать., тĕссĕрленет, патракланать.

ЮНА ТАСАТМА

Кавăн тĕшшине çăнăх пуличчен вĕтетмелле. 100 грамм çăнăха çур литр шурă эрехе ямалла, 14 кун лартмалла та темиçе сий марля витĕр сăрăхтармалла.

Настойкăна кунне 3-4 хут апатчен çур сехет маларах чĕрĕк стакан шыва 1 апат кашăкĕ ярса ĕçмелле. Сиплев курсĕ – çулталăкра 2 хут 2-3-шер эрне.

Маска

ӲТ СЫВЛАМА ПУÇЛАТЬ

Желатин маски хура тар шăтăкĕсенчен хăтарать, ӳте лайăх сывлаттарать. 1 апат кашăкĕ желатина чĕрĕк апат кашăкĕ сĕте е шыва, е пĕр-пĕр сĕткене ярса 15 минут лартмалла. Унтан шыв мунчинче е микрохумлă кăмакара желатин пĕтĕмпех ирĕлсе хутăш шĕвеличчен тытмалла.

Сивĕнсен пите, куççем, куç харшисем, тута таврашне лектермесĕр, хулăн сийпе сĕрмелле. Процедура вăхăтĕнче пите хускатма, калаçма юрамасть. 10-15 минутран желатин маскине аялтан çӳлелле хăвăрт туртса сӳсе илмелле. Маска ытла çӳхе ан пултăр, унсăрăн ăна сӳме йывăр пулать. Çак процедура хыççăн ӳт лайăх сывлама пуçлать, хура пăнчăсем пленка çинче юлаççĕ. Пит çуталать, ӳт çемçелет, якалать. Желатин маскине эрнере пĕрре хуни çителĕклĕ.

Шута илме: çак маска ачаш тата хăвăрт хĕрелекен ӳте юрамасть.

Халăх медицини

КУРĂКСЕМ СЫВЛĂХА ЛАЙĂХЛАТАÇÇĔ

Пӳре шыççи пиелонефрит тертлентерсен халăх мелĕсем сиплĕ витĕм кӳреççĕ. Эмел курăкĕсем анальгетик витĕмĕпе палăрса тăраççĕ, шăк хăвалаççĕ, вĕрилентернине чакараççĕ, бактерисене вĕлереççĕ, сывлăха пĕтĕмĕшле лайăхлатаççĕ.

Сар çип ути /зверобой продырявленный/. 1 апат кашăкĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 5 минут вĕретмелле, çулăм çинчен илсен 1 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 4 хут чĕрĕкшер стакан ĕçмелле. Курăка бактерисене хирĕç кĕрешнĕшĕн, шăк вăйлă хăваланăшăн, шыççа чакаракан витĕмлĕ пулнăшăн хаклаççĕ.

Кĕтмел /брусника/. Шăк хăвалакан паха ӳсен-тăран. 1 апат кашăкĕ çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, çур сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле.

Ăвăс /осина/. Шыçнипе лайăх кĕрешет. Тĕпрен илсен, çулçипе, хуппипе тата çамрăк турачĕпе усă кураççĕ. 200 миллилитр шыва 1 апат кашăкĕ ăвăс хуппи ямалла. 10 минут вĕретнĕ хыççăн тĕплĕ сăрăхтармалла. Кунне 3-5 хут çуршар стакан ĕçмелле.

Шурă хурăн. Шăк хăвалама папкинчен е çулçинчен шĕвек хатĕрлеççĕ. 1 апат кашăкĕ паппкана е 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ çулçа тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла. Кăшт кăна апат соди хушмалла, вăл пулăшнипе ăвăсри сухăрлă япаласем ирĕлеççĕ. Унтан пĕр сехет лартмалла. Кунне 4 хут апат умĕн çуршар стакан ĕçмелле.

Арпус. Хуппине типĕтмелле. Ăна ярса вĕретнĕ шыва организмран ытлашши шĕвеке кăларма, пӳресене тасатма ĕçмелле.

Уртăш /можжевельник/. Çак авалхи меслет манка çемçелсе тухассине, апат ирĕлессине, шăк тухассине лайăхлатать. 10 грамм уртăш çырлине 200 миллилитр шыва ярса вĕретмелле. Кунне 2 хут çуршар стакан ĕçмелле.

Йĕтĕн /лен/ вăрри. 200 миллилитр шыва 30 грамм йĕтĕн вăрри ярса вăйсăр çулăм çинче 10 минут вĕретмелле. Унтан 2 кун кашни икĕ сехетре çуршар стакан ĕçмелле.

Упа çырли /медвежье ушко, толокнянка/. Вĕтетнĕ типĕ 30 грамм çулçине çур литр шыва ямалла, 5 минут вĕретмелле. Çулăм çинчен илсен çур сехет ăшă вырăнта лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут çуршар стакан ĕçмелле.

Сĕлĕ. 200 грамм сĕлле 2 литр сĕте ярса малтанхи виçи çурри таран хухиччен вĕретмелле, сăрăхтармалла. Юлнă сĕте кашни кун чĕрĕкшер стакан ĕçмелле. Сĕллипе тепĕр хут та усă курма юрать.

Реклама тата пĕлтерӳсем

Кĕтеснерсене Çĕнĕ 2015 çулпа Васукçем саламлаççĕ.

ĔÇ РАБОТА

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

ПУЛĂШУ УСЛУГИ

32.Лечение алкоголизма. Анонимно. Консультация бесплатно. С 8.30 до 19 ч., сб., воскр., – с 8 до 13 ч. А: Чеб., пр. Ленина, 56. **Т. 552733.** Лиц. ЛО 21-01-001096 г. МЗ СР РФ от 06.06.14г. *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.

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

СУТАТĂП ПРОДАЮ

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

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

7.Срубы для бани. Т. 37-28-74.

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

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

« ХЫПАР »
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

УЧРЕДИТЕЛЬ:
"ХЫПАР" ИЗДАТЕЛЬСТВО ÇУРЧĔ" АВТОНОМИ УЧРЕЖДЕНИЙĔ

ХЫПАР Хушма кăларăм Сывлăх
Çырăнмалли индекс: 11524

Директор-тĕп редактор В.В.ТУРКАЙ
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.
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 17.12.2014 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 12 сехетре алă пуснă.
Тираж 6229. Заказ 4877.