

Халăх медицина

УҚСА КУРĂКĖПЕ

Ура тѣпѣнчи хытăран хăтăлма пўртре ўсекен уқса курăкё /тол-
стянка/ пулăшатъ. Кунне пѣрре мозоль сине уқса курăкё хуппине
сўсе илнѣ сўлсине хумалла, лейкопластырьпе сирѣплетмелле. 1,5
сехет тытмалла.

Процедура ыраттарать, анчах питѣ витѣмлѣ, сиплевѣн вищѣмѣш
кунѣнчех хытă типсе сўхалма пусланине асърхама пулатъ. Сўлса
тата темищѣ кун хунă хысқан въл майѣпенех пѣтет.

АПАТЧЕН – АШАЛЛА

Йўсеклѣх пысăк чухнехи гастрит вѣрѣлсен сак рецепт сăмаллăх
кўрет. Типѣ календула чечекне, хѣрлѣхен курăкне /иван-чай/, лача-
ка тип курăкне /сушеница топяная/ пѣр вищѣпе илсе хутăштармал-
ла. 1 апат кашăкѣ пухха тин вѣренѣ сўр литр шыва ямалла, савăта
чѣркесе шѣвек сивѣничен лартмалла, сăрăхтармалла.

Кунне 3 хут апатчен сўр сехет маларах сўршар стакан ашăл-
ла ѣсмелле. Сўркуннепѣ кѣркунне сак шѣвеке чир вѣрѣлесрен
хўтѣленме ѣссен те лайăх.

СЫПĂ ЫРАТСАН

Чѣркусси сыпписем тăвар пухăннипе ыратнине ирттерекен паха
рецепт пур. Сўр стакан ряженкăна, сўр стакан тѣпретнѣ сăкăра, сўр
чей кашăкѣ апат содине хутăштармалла. Ашă вырăна сўтă сине лар-
тмалла, 5-6 сехетрен сăрăхтармалла. Кащине сывăрма выртиччен
пѣр сехет маларах сăрăхтарнă хысқан юлнă сăра хутăша ыратакан
чѣркуссисем сине хумалла. 1 сехетрен илмелле.

Ыратма пусланине сиссенех сак мелпе сипленмелле. Примочка
витѣмлѣ пулăшатъ.

Икѣ рецепт

СЎТѢН, ЖЕЛАТИН ЛАЙĂХ

Сыпăсем ыратнине ирттерме сўтѣнпе мармелад тăтăшрах сѣме
сѣнещѣ. Анчах туяннă чухне сăнаса пăхмаллах, желатин хушнă мар-
мелад кăна усалла.

◆ Желатина сѣтпе ѣсме юратъ. 2 чей кашăкѣ желатина стака-
нăн иккѣ-вищѣмѣш пайѣ чухлѣ ашă сѣте /су виши – 1,5-2,5 процент/
ямалла, 2-3 апат кашăкѣ сахър е пыл хушмалла. Вѣреме кѣрсенех
сўлăм сѣнчен илмелле, сивѣтмелле. Хытма холодильнике лартмал-
ла. Шăмă патраклансан /остеопороз/, сăмсаран юн час-часах кай-
сан, юн япăх кѣвелсен, шăннипе чирлесе ирттернѣ хысқан пулăшатъ.

◆ Телѣр рецепт витѣмлѣ. 1 чей кашăкѣ желатина стаканн
вищѣмѣш пайѣ чухлѣ вѣренѣ ашă шыва яrsa 1 сехет ислетмелле.
Унтан пăтратсах тăрса вѣреме кѣртмелле те тўрех сўлăм сѣнчен ил-
мелле. Кăштах сивѣнсен ѣссе ямалла. Сыпăсем ыратнине ирттерет,
чѣрнене, сўсе лайăхрах ўсме пулăшатъ.

ТѢРЛѢРЕН ПУЛАТЬ

Чул апат тăварѣ – чи анлă сарăлни. Шултри те, сăрăрах тѣсли те,
шуратни те, вѣтѣ авăртни те пулатъ. Ку – таса натри хлоричѣ.

Иодпа пуянлатнă тăвара щит ѳвѣрлѣ пар чирѣсенчен хўтѣленме
кăларащѣ.

Тинѣс тăварѣнче натри хлоричѣсѣр пуснѣ усалла ытти элемент,
сав шутра йод та, пур. Тути унăн сѣмсѣ, аван.

Натрие сахаллатса хатѣрленѣ тăвара калипе тата магнипе
пуянлатащѣ. Ана гипертониксене сѣнещѣ.

Хура тăвара /кѣснерни тăварне/ апат тăварне сăкăрпа е сăнăх-
па пѣрле сунтарса хатѣрлесѣ. Савна пула въл магнипе тата кали-
пе пуянланатъ.

**ВĂЙ ПѢТЕТ,
СЫВЛĂШ
ПЎЛѢНЕТ**

Кăкър кăшкарѣ хысѣнче тă-
рук ыратма пуслани миокард
инфаркчѣ аталаннине палăр-
тма пултарать. Кун пек чухне
самантрах вăй пѣтет, сывлăш
пўлѣнет, шиклѣх туйăмѣ ата-
ланатъ.

Аптраса ўкнѣ сынна пуснѣ
сўлелле хурса вырттармалла,
кѣпин сўхине вѣсертмелле, усă
сывлăш кѣме чўрече усмалла.
Чѣлхи айне нитроглицерин ху-
малла, 30 минут хушшинче
2-3 тўме нитроглицерин хума
юратъ. «Васкавлă пулăшу»
ситиччен чирлѣ сынна лăплан-
тарма тăрăшмалла – ун тав-
рашѣнчи сынсем пăлханни ана
япăх витѣм кўме пултарать.

Пулăшу

**ПЎРНЕ
ТЎРЛЕНМЕСТ**

Пўрне тўрленми пулсан /кон-
трактура пальца/ каланхоѣ на-
стойки сăмаллăх кўрет. Чир
пусламăшѣнче въл хăвăртрах
пулăшатъ, вăраха кайнă чир-
тен нумайрах вăхăт сиплен-
ме тивет.

Сўр литр шурă эреке вѣтѣ
вакланă каланхоѣ сўлси тул-
тармалла. Кѣленчене сăтă пă-
кăласа тѣттѣм вырăна 20 куна
лартмалла. Настойкăра йѣ-
петнѣ пусма татăкне ывăс ту-
панѣ сине хумалла, ўкесрен
кантрапа сыхмалла.

Сиплев курсѣ – 2 эрне, 10 кун
тăхтанă хысқан тата 2 эрне си-
пленмелле. Пѣр уйăхран пўрне
тўрленме, йѣркеллѣ ѣслеме
пуслать. Тўрех пулăшмасан си-
плевѣ малалла тăсмалла.

Каланхоѣ настойки ура чирѣ-
сем аптратсан та витѣмлѣ. Ура
ыратнă чухне ана настойкăпа
сăтăрмалла.



Наталья Николаева 2008 сўлта республикăри чи лайăх стоматолог
ятне тивѣснѣ. Въл республикан стоматологи поликлиникинче ѣслет,
шăл чирѣсенчен сиплес енѣпе пысăк опыт пухнă. Наталья Вениами-
новна – терапевт-стоматолог, аслă квалификаци категориеллѣ тухтър.
Пациентсем въл питѣ яваплă пулнине, кашниних витѣмлѣ пулăшма
тăрăшнине палăртащѣ.

Сăнўкерчѣке поликлиника сайтѣнчен илнѣ.

Куллен-куна

ЮН ЫТЛА СĂРА

Гемоглобин пысăк тата юн ытла сăра пулни чѣрепе юн тымарѣсен
чирѣсем пусланин сăлтавѣ пулма пултарать. Юна шѣветме килти
мелсемпе те усă курмалла – рациона тăхасем пухăнасан хўтѣленен
сѣмѣссем кѣртмелле.

◆ Кардиологире юна шѣветекен эмелсем аспириппа трентал пул-
нине палăртащѣ. Аспирин кефирта, кăмăсра, хăва хуппинче, тинѣс
купăстинче пур.

◆ Пулă сăвѣ юна шѣветме кăна мар, унăн хытисемпе склероз
тăхисене те ирѣлтерме пулăшатъ. Эрнере 3-4 хутран кая мар пулă
сѣмелле. Сўлли витѣмлѣрех.

◆ Чили пăрăсра А тата Е витаминсем, кали, фоли йўсекѣ пур, вѣсем
юна лайăх шѣветесѣ, чѣрепе юн тымарѣсен чирѣсенчен хўтѣлесѣ.

2016 сўлăн II сўрринче

илсе тăмашкăн
«Хыпар» издательство сўрчѣн
кăларăмѣсене
март уйăхѣн 31-мѣшѣчен
пѣлтѣрхи хаксемпе
сўрăнтаращѣ



ПОЧТА УЙРĂМѢСЕНЧЕ:

«Хыпар» – **776,94** тенкѣ
«Хыпар-эрнекун» – **355,38** тенкѣ
«Сывлăх» – **228,90** тенкѣ

**«Чăваш пичечѣ» тата
«Советская Чувашия» киосксенче:**

«Хыпар» – **288** тенкѣ
«Хыпар-эрнекун» – **150** тенкѣ
«Сывлăх» – **114** тенкѣ

Редакция:

«Хыпар» – **144** тенкѣ
«Хыпар-эрнекун» – **90** тенкѣ
«Сывлăх» – **81** тенкѣ

☎ **56-15-30, 56-00-67**

САНТАЛАК

кăнтăрла	сѣрле		
23.03	- 2	- 5	☁
24.03	- 1	- 6	☁
25.03	+ 2	- 3	☁
26.03	+ 3	- 6	☁
27.03	+ 3	0	☁
28.03	+ 2	0	☁
29.03	+ 2	+ 1	☁

Ешъл аптека

СЪЛЕН ТЫМАРНЕ ТИПЕТСЕ

Сиплевре чёкре куракён, сёлен тымарён /горец змеинный/ тымарёпе усә кураçсё. Аңа кёркунне, сиелти пайё шансан, е суркунне, сұлсисем тухиччен, чавса калараçсё.

Тымара тапраран тасатаçсё, сёрсийенчи пайне тата кёске вётё тымарёсене касса пәрахаçсё, сивё шывра сәваçсё. Уçа сывлашра кушәтарна хыççан сүхе сийпе сарса типётеçсё. Чёртавара ултә сұл таран упрама юрать.

Варвитти, юнлә энтероколит. 1-2 чей кашәкё вётетнё типё тымара тин вёренё 1 стакан шыва ямалла. Шыв мунчине лартмалла, пәтратах тәрса 15 минут пиçхтермелле, сәраҳтармалла. Кунне 2-3 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер апат кашәкё ёçмелле.

Ват хәмпинче, шәк хәмпинче чулсем пулсан. 2-3 апат кашәкё вётетнё тымара 1 литр вёри

шыва ямалла. Эмальленё савәта вёрекен шыв мунчине 20 минута лартмалла. Сәраҳтармалла, малтанхи висине ситерме вёренё шыв хушмалла. Кунне 3 хут суршар стакан ёçмелле.

Мёнпе те пулин наркәмәшлансан. 20 грамм вётетнё типё тымара 1 литр типё шура иçем эрехне ямалла, вәхәт-вәхәтпа силлесе 8 сехет лартмалла. Сәраҳтармалла. Пёчәк сыпкәсемпе кун тәршшөпе ёçмелле.

Варвитти апратсан. 10-20 грамм тымара 200 миллилитр шыва ярса пёçермелле. Сивёнсен сәраҳтармалла. Клизма лартма усә курмалла.

Менструази вәхәтөнче юн вәйлә кайсан. Сёлен тымарён 3 апат кашәкё тымарне, 200 грамм алоэ сұлсине, 600 грамм пыла, 0,5 литр типё иçем эрехне хутәштармалла, вёрекен шыв мунчине 15 минута лартмалла. Кун-



не 3 хут апат умён 1-ер апат кашәкё ёçмелле.

Сәмах май, сёлен тымарён шёвекёсем сиенлө мар, анчах нумай вәхәт ёçсен вара хытарма пултараçсё.

ПӘТА СӘПНӘ ПЕК

Келере шәмә ўссен /мяточная шпора/ пәта сәпса хунә пек туйәнәт, утма сук ыратат. Тухтәр сөнёвёсене шута илсе сипленнө май халәх медицинин мелёсемпе те усә курсан аван пулмалла.

□ Чөрё сёрулмин симёсленнө пайне касса илмелле те вётетмелле. Аңа каçхине вёри шыва чиксе сөмсетнө ура кёли сине хумалла, компресс хучёпе витмелле, әшә япалапа чёркесе сыхмалла. Сәплах сёр каçмалла. Сывәрма выртас умён сиренён типё чечекөнчен пёсернө чей ёçни усәллә.

□ Вётё теркәпа хырнә чөрё сёрулмине полиэтиленпа кёле сине хумалла, бинтламалла. Май пул-



сан кунёпех сәк сыхәпа сүресен лайәх пулмалла.

□ Вёри шыва чиксе сөмсетнө кёлене асәрханса хырмалла та сёрлене хирёс ун сине сөмсетнө прополис хурса бинтламалла. Кәнтәрла та сәк сыхәпах сүремелле. Прополис сыххине 5-6 хут хурса сипленмелле.

□ «Тройной» одёколона вёрилентермелле те унта ура кёли сине чиксе 15 минут лармалла. Вёри тәпәрчә шывё те савән пек витёмех күрет.

□ Сарә тәма аләпа йәваласа сөмсетмелле, вёри шывра тытнә ура кёли сине хумалла, купәста сұлсипе витмелле, сыхәпа сирёплетмелле, сәплах сёр каçмалла.

□ Урасене тәвар хушнә әшә шыва /1 литр шыва - 2-3 апат кашәкё тәвар/ чиксе лармалла. Унтан урасене шәлса типётмелле, сәм чәлха тәхәнса сывәрма выртмалла.

□ Вёри шывра 100-150 грамм тәвар, 5 апат кашәкё сода ирёлтермелле, 8 тумлам йод хушмалла. Урасене хутәша 10-15 минута чикмелле. Унтан шәлса типётмелле те тип сү сёрмелле, ыратакан келесене массаж тумалла.

□ Кәшт шыва вётё сёрулми, сёрулми хуппи ярса пёçермелле. Унтан сарлакарах савәта куçармалла та пиçнө сёрулмине урасемпе сивёниччене сәрмалла.

Лайәх шәлса тасатнә хыççан ура тёпёсене йод хёреслесе /йодная сетка/ сёрмелле. Курс - 7 процедура.

САХӘР ШАЙНЕ ЧАКАРМА

✓ Чей кашәкне чөрё сәмарта ямалла. Уйрәм савәта пёр лимонран сёткен юхтармалла. Аңа марля витёр сәраҳтармалла та сәмартапа лайәх ләкаса хутәштармалла. Түрех выç хырәмла ёçсе ямалла. 1 сехет иртсен апат сие те, шёвек ёçме те юрать. Сәк хутәша уйәхра пёрре 3-шер ир сұлталәк ёçмелле.

✓ Вётетнө 1 апат кашәкё шәлан сырлине 1 стакан сухан хуппипе хутәштармалла. Сур литр шыва ямалла, 10 минут вёретмелле, сұләм сичен илсен сур сехетрен сәраҳтармалла, 1 чей кашәкё панулми укусөб

тата 1 апат кашәкё пыл хушмалла. Апатчен 1 сехет маларах суршар стакан ёçмелле. Сиплев курсө - 6 уйәх.

✓ 3 литр качака сётөнче 100 грамм чөрё сёпре ирёлтермелле. Савәта сұлхәнрах /анчах сивё мар/ вырәна 3-4 куна лартмалла. Сёт кёвёлсен кунне 3 хут апатчен сур сехет маларах 50-шар миллилитр ёçмелле. Сиплев вәхәтөнче хутәша пётөмпе ултә литр ёçмелле. Унтан юри сахәр шайне тёрёслеттермелле. Кирлө пулсан тата виçө литр хатёрлесе ёçме юрать.

ЧӨРӨК Е СҮР СТАКАН

❖ Япаласен ылмашәнәвё пәсәлсан хурән сырлин /земляника/ е пахча сёр сырлин /клубника/, хурән, хура сырлан /черника/ сұлсисене пёр виçөпе илсе хутәштармалла. 1 чей кашәкё пуха термосри тин вёренө 1 стакан шыва ямалла, 3-4 сехетрен

сәраҳтармалла. Ирхине выç хырәмла тат сёрлене хирёс суршар стакан ёçмелле. Курс - 1,5 уйәх. Икё уйәх тәхтанә хыççан тепёр сиплев курсө ирттермелле.

❖ Бронх астми апратсан хурән сырлин, шәнәр куракён /подорожник/, хура хурләхан

сұлсисене, сәка чечекне пёр виçөпе илсе хутәштармалла. 1 апат кашәкё пуха тин вёренө 2 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сәраҳтармалла. Кашни икё-виçө сехетре чөрөкшер стакан ёçмелле. Курс - сывләх лайәхланиччен.

БАЗИЛИК ШЫВЁ

● Базилик ярса вёретнө шывпа сәвара чүхени япәх шәршәран хәтарат, кариесран хүтөлет. Сұлсине чәмламалла мар - унра сиенлө япаласем пур. Унсәр пуçне базилик хушса вёретнө шыв шәл тунисене сирёплетет, савна май шәл ўкесрен сыхлать.

● Катарактәпа е глаукомәпа чирлө пулсан куçа кунне 3 хут темиçе базилик сұлси ярса лартнә шывпа сүни е примочка хуни усәллә. 2 апат кашәкё типётнө сұлса тин вёренө 1,5 литр шыва ямалла, сивёнсен марля витёр сәраҳтармалла.

ШУРӘ АРМУТИПЕ

Хырәм ай парё апратсан /панкреатит/ сипленме пуләшакан икё рецептпа паллаштаратпәр.

● 1 чей кашәкё шура армутине /полюнь горькая/ тин вёренө 2 стакан шыва ямалла, 20 минутран сәраҳтармалла. Кунне 3 хут апатчен 20 минут маларах чөрөкшер стакан ёçмелле. Сиплев курсө - 2-3 эрне.

● 1 апат кашәкё календула чечекне тин вёренө 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сәраҳтармалла. Кунне 3 хут апат хыççан чөрөкшер стакан ёçмелле. Сиплев курсө - 3 эрне.

ЧЫЛАЙ ЛАЙӘХРАХ

● Куç сивёчлөхне лайәхлатма пуçлә сухана вётетмелле, сахәрпа хутәштарса темиçе сехет лартмалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашәкё симелле, хыççанах пыл хыпмалла.

● Куç инсөте кайсан /дальнозоркость/ 2 лимон, 1 апельсин, 3 грейпфрут сёткенёсене хутәштармалла, 1 литр шыва ямалла. Кашни апат умён суршар стакан ёçмелле. Анчах кунне 2 стаканран ытла мар.

● Куç хупанкине урпа тухсан касторка сәвё сёрмелле. Урпа хәвәрт сухалать.

ЁНСЕ СИНЕ - ХЁРЕН СҮЛСИ

● Хёрен сұлсине вёрекен шывра 2-3 сөккунт тытмалла. Кәштах сивёнсен ыратакан ёнсе сине хумалла. Сиелтен әшә шарфпа чөркесе сыхмалла та сәплах сёр каçмалла. Курс - 10 процедура-ран кая мар.

● 10-15 хёрен сұлсине сумалла, тин вёренө 10 литр шыва ямалла. Савәта хупәлчапа витсе пёр таләк лартмалла. Шёвеке ваннәна ямалла, әшә шыв хушмалла. Ваннәра апатчен пёр сехет маларах 15 минут выртмалла.

● 3 апат кашәкё вётетнө матрүшкене /душица/ сур литр хёвөлсаврәнәш сәвне ямалла, 8 сехетрен сәраҳтармалла. Хутәша ыратакан ёнсене тата хулпуçсисене сәтәрмалла.

СЫРЛАН СӘВӨПЕ СЫРЛИ

● Сырлан /облепиха/ сырлинче савәнәс гормонё серотонин нумай. Вәл сывләха лайәхлатат, юн пусәмне йёркене кёртет, пурнәса тәсәт.

● Усәллә енёсем, сиплөхө сырлана шәнтсан та упранса юлаçсё.

● Сүлти сывлав сүлөсен чирёсенчен хүтөленме кунне икё хут - ирхине тата каçхине - сырлан сәвөпе ингаляци тумалла.

ПЫЛ СӨМСӨТӨТ

Вар хытти апратсан выç хырәмла сур стакан шывра 1 апат кашәкё пыл ирёлтерсе, 1 стакан сивё шывпа сыпса ёçмелле.

Е теркәланә 1 апат кашәкё хёрлө кәшмана, 1 апат кашәкё тип сәва, 1 апат кашәкё пыла хутәштармалла. Сәк вәлчана каçхине сывәрма выртас умён е ирхине выç хырәмла симелле.

СЫХӘ ТУРТӘНСАН

● Бинта е алшәллине ача е хуçаләх сүпәнө хулән сийпе сёрмелле, унпа ыратакан вырәна 4-5 сийпе хытә туртәнтармасәр чөркемелле. Сиелтен сәм шарфпа сыхмалла, 8-10 сехетрен илмелле. Сәк вәхәтра ыратни иртет.

● Сылә сыххи туртәнсан сёт компресө лайәх пуләшать. 4 сий марльәна вёри сётре йёпетмелле, унпа ыратакан вырәна чөркемелле. Сиеле компресс хучё хумалла, мамәкпа витмелле. Сивённө май компреса сөннипе уләштармалла.

● Витөмлө тепёр рецепт: туртәннә сыхха марльәпа витмелле, сиеле вётё вакласа сахәрпа хутәштарнә чөрө сухан хумалла, компресс хучёпе витмелле, бинтпа сыхмалла. Сыхха кунне 2 хут сөннипе уләштармалла.

Шута илме

БИОЛОГИ СЕХЕЧЭПЕ
КИЛЭШҮЛЛЭН

Юлашки вәхәтра пирән шалти биологиде сеҳеҷепе ҫыһанна темән төрлө хыпар вулама пулат. Тәсләхрен, Америка асчаҳәсем этем организмепе таләкра пулса иртекен улшанусене шута илсе ятарлә сәнүсем хәтәренә. Вәсем пире те кирлә пулма пултараҫсә.

Сур сәр иртни 1 сехет. Ҷак вәхәт телне сынсенчен чылайәшә виҫә сехете яхән сываарат ынтә, ыйхән пәтәм тапхәрә урлә тухма әлкәрет. Ҷак телә сәмәл ыйхә тапхәрә пусланат, савәнпа хәвәрта вәранма пултарапәр. Шәпах Ҷак сехетре эпир ыратнине уйрамах сисәмлә.

2 сехет. Шалти органсенчен чылайәшә еҫ хәвәртләхне вәрахлатат. Пәвер вара кану вәхәҷепе япаласен ылмашәнәвне вәйлатма, организмран наркәмәшсене кәларма уса кураат. Ҷывәрмастәр пулсан чей те, кофе те, алкоголь те еҫмәллә мар. Пәр стакан шыв е сәт еҫсен лайәхрах.

3 сехет. Организм канат. Анчах Ҷак вәхәтра сываарма тивмест пулсан та еҫе пуҫәпәх кәрсе үкмәллә мар. Ку тапхәрта – юн пуҫәмә чи пәчәкки, чәре таппие сывлав вәрахланнә.

4 сехет. Юн пуҫәмә пәчәкха, пуҫ мимине юн чи сахал пырса тарат. Ҷынсенчен чылайәшә Ҷак сехетре вилет. Организм пите вәрах еҫлет, анчах хәлха илтесси сивәчленәт. Кәшт шав та вәратма пултараат.

5 сехет. Пүресем канаҫсә, шәвек тухмастә. Ыйхән пәтәм тапхәрәсем темиҫе хут та иртсе кайнә. Ҷак вәхәтра вәранакансем хәйсене хастар туяҫсә.

6 сехет. Юн пуҫәмә үсет, чәре васкарах тапәт, юн хәвәртах куҫат. Эпир татах сываарашән пулсан та организм вәранат.

7 сехет. Организмән хүтләх хәвачә уйрамах вәйлә. Ҷак сехетре вәл бактерисемпе тата вирусемпе сәмәлләнах кәрешәт.

8 сехет. Организм каннә,



пәвер наркәмәшлә япаласене пәтәмпәх кәларнә. Ҷак вәхәтра алкоголь еҫме пачах юрамастә, мәншән тесен вәл пәвер еҫне пите хытә йывәрлатат.

9 сехет. Ас-тан хастарләхә үсет, ыратнине туяҫси чакат. Чәре туллин еҫлет.

10 сехет. Вәй-хал үсет, эпир хамара лайәх туятпәр, кирек мәнле йывәр еҫе тытанма та хәтәр таратпәр. Энерги кәнтәрлаччен те чакмастә. 10 сехет – еҫмәллә чи лайәх вәхәт.

11 сехет. Чәре пирән ас-тан хастарләхәпә киләшүллән пәр тан тапәт.

12 сехет. Вәй-хал чылай-ха. Ҷак сехетре нумай сәмәллә мар, кәнтәрлахи апата каҫрах хәварсан лайәх.

13 сехет. Пәвер канат, юна глюкоза сахалрах кәрәт. Кәнтәрлахи хастарләхән пәрремәш тапхәрә иртнә. Ывәннине туятпәр – канмалла.

14 сехет. Энерги чакат, пирән реакция вәрахланат. 24 сехет хушшинче ку иккәмәш хут Ҷапла пулса иртәт.

15 сехет. Хәвәра лайәхрах туйма пуҫлатәр. Туйәмләх органәсем, чи малтанах шәршәпа тутана пәлекәннисем, уйрамах сисәмләнәсә. Апәтпа киләнме юратакансем шәпах Ҷак сехетре сәтел хушшине лараҫсә.

16 сехет. Юни сахәр шайә

үсет, анчах вәл часах чакат.

17 сехет. Пирән еҫ тухәсләхә пысәк-ха. Спортменсем шәпах Ҷак вәхәтра тренировкәсем ирттерәсә.

18 сехет. Каллех ыратнине вәйсәртахах туятпәр. Хуҫкану кирлине туйма пуҫлатпәр, анчах ас-тан хастарләхә майәпен чакат.

19 сехет. Артери юн пуҫәмә үсет, нервсем карәнаҫсә, сәлтавсәрах тенә пек хирәҫүсем сиксе тухаҫсә. Аллергиксәмшән япәх вәхәт. Пуҫ ыратма пултараат.

20 сехет. Кәлетке виҫи чи пысәк шая Ҷитәт. Реакци сав тери хәвәртланат. Водительсем уйрамах тимлә: Ҷак тапхәрта сулсем сәинче авари те сахалрах пулат.

21 сехет. Ас-тан сивәчләхә, астуҫа юласси каллех лайәхланаҫсә. Ҷак тапхәр – студентсемпе артистсене мәнле те пулин текст е роль вәренме мәллә.

22 сехет. Лимфоцитсен шүчә үсет, үт-пү температури чакат.

23 сехет. Организм сываарма хәтәренәт, анчах клеткәсене сәнетме чарәнмастә-ха.

24 сехет. Ҷак вәхәта икә сехет сывааратпәр пулсан, тен, пире сав тери кәмәллә теләк телленәт. Халә пирән организм ытлашшинчен тасалса шайлашәва йәркенә кәрәтәт.

Тест

КУҪ ТИПСЕ
АПТРАТАТЬ-И?

Типә куҫ синдромә – йывәр чир. Апа пула кератоконъюнктивит, кератит, куҫ витәмән эрозийә, язви аталанма пултараҫсә. Чир пусланнин сәлтавәсем: сигарет тәтәмә, контакт линзисемпе тәрәс мар уса курни, куҫ хәрпәкне сәрламалли тушь пахаләхсәр пулни, куҫсуль шәвекне туса кәларассине пәсма пултарақан әмәлсем еҫни. Япаласен ылмашәнәвә, гормонсен шайә пәсәлсан та, катарактәран операҫи тунә хыҫсән та куҫ типме пултараат. Ытларах чухне телевизор умәнне нумай ларни айәплә. Ҷак тест ыйтәвәсене хуравлани типә куҫ синдромә пуррипе сүккине пәлме пуләшә.

1. Еҫ күнә вәсләннә телә сирән куҫ ывәнәт.
2. Кондиционер еҫлекен пүләмри сывләша тата типә сывләша чәтма йывәр.
3. Табак тәтәмне чәтма пултараймастәр.
4. Куҫ типине ялан туйса таратәр.
5. Куҫ канәсәрлантарнине, типнине туятәр.
6. Куҫра хәйәр е урәх мән те пулин пур пек туйәнәт.
7. Куҫ чәпәтәни, хәртәни, чиккелени аптратат.
8. Куҫ канәсәрлантарнипе пәрлех куҫсуль юхат, унтан куҫ типнән туйәнәт.
9. Куҫран час-часах лаймакаллә сип евәр шәвек тухат.
10. Куҫ хупанкисен хәррисем хәреләсә, шыҫаҫсә.
11. Куҫ хупанкисем тартанаҫсә.
12. Конъюнктивә хәреләт, тартанат.
13. Куҫ шуррисем хытә хәреләсә.
14. Асәннә пәлләсем сывәрса тәнә хыҫсән тата каҫсерен кураҫсә.
15. Ирсерен куҫ хупанкисем сывәрса лараҫсә.
16. Куҫ хәрпәкәсен тымарәсем теләнче сәрәрах-шурә хупәсем пухәнаҫсә.
17. Куҫ сивәчләхә чакат, япаласем тәтреләнсе кураҫсә.
18. Сутәран хәраҫси аталанат.
19. Куҫ тумләмәсемпе уса курнә хыҫсән сәлтавсәрах ыратат.

Пәтәмләтү

❖ Сирән сәкәнәта сывәра кәтарнә пәлләсенчен 2-9-шә пулсан, тен, типә куҫ синдромә аталанма пусланә.

❖ 16 пәллә та пур-и? Конъюнктивит аталанни пәләратә – офтальмолог патне каймалла.

❖ Тестри пәлләсенчен чылайәшә пулсан типә куҫ синдромәпә пәрле блефарит аптратма пултараат – офтальмолог патне васкасах каймалла.

ХУРАҢ –
СЫВЛАХ УПРАВҪИ

Унән папкипе, сулҫипе, сәткәнәпә сиплевре анлә уса кураҫсә. Хураң сывләх управҫи тесе мән аваланпах пысәка хурса хакланә. Акә темиҫе реҫепт.

Бронхит. Усләкпе ялан аптракансен сәк настойка яланах алә айәнче пулмалла. Шәнса пәсәлнине аталанакан чирсем аптратнә тапхәрта вәл кашнинех кирлә пулма пултараат.

Вәтетнә типә е чәрә 1 апат кашәкә хураң папкине 100 миллилитр шурә эрехе ямалла. Тәттәм ыраңта виҫә эрне лартмалла, вәхәт-вәхәтпа сиплесе илмәллә. Сәрәхтармалла, тәпәнчине пәчәртаса юхтармалла. Күнне 3 хут апатчен 15-20 минут маларах 20-25-шер тумләм еҫмәллә. Курс – сываличчен.

Шәк тухасси йывәрлансан. 1 чей кашәкә типә папкана тин вәренә 1 стакан шыва ямалла. Савәта хупәлчапа витсе 1 сехет лартмалла, сәрәхтармалла. Түрех еҫсе ямалла. Курс – 2 эрне.

Вар-хыраң чирәсем. 1 апат кашәкә типә е чәрә хураң папкине тин вәренә сур стакан шыва ямалла. Савәта сәтә хупса вәрекен шыв мунчине 15 минута лартмалла. Сивәнсен сәрәхтармалла. Кун таршшәнче виҫә сәтәркәпа еҫмәллә. Курс – сывләх лайәхланиччен.

Үт типә пулсан. 1 чей кашәкә хәймана е турәха 2 апат кашәкә хураң сәткәнәпә тата 1 чей кашәкә пылла хутәштармалла. Пите сәрмәллә, 10-15 минутран тип сура йәпәтнә мамәк дискпа шәлса тасатмалла. Унтан вәренә сулхән шыва сумалла. Курс – үт йәркенә кәриччен.

Ыра сәнүсем

ЙЫВӘС КӘЛӘ СИПЛЕТ

Йывәс кәләпә сиплевре уса курма пулат. Төрлө йывәс кәлә төрлө чиртен усаллә.

Авәс кәлә – экзәмаран. Вазелинпа кәлә пәр виҫепе илсе хутәштармалла. Экзема кәсенәпә сиенләннә үте күнне темиҫе хут сәрмәллә. Курс – сываличчен.

Юман кәлә – юн пуҫәмә үсинчән. Тин вәренә 1 литр шыва 4 апат кашәкә кәл ямалла, пәр таләкран сәрәхтармалла. Пуҫ купташки ашәнчи тата куҫри юн пуҫәмә үссен күнне 3 хут апатчен 30 минут маларах 3-шер апат кашәкә еҫмәллә. Курс – 2 эрне. 5 кун тахтанә хыҫсән тәпәр курс ирттермәллә.

Хураң кәлә – үте пәсәртсе ярсан. Сиенләннә үте күнне темиҫе хут сапмалла, сурана үт иличченех сипләнмәллә.

Кирек хәш йывәс кәлә – вәлтрән шатринчән. Сулсәллә пәр-пәр йывәс кәлне сур стакан илсе тин вәренә 2 литр шыва ямалла. Вәреме кәртмәллә те суләм сәинчән илмәллә. Пәр таләк лартмалла. Шәвекә тәпне пәтрәтма-сәр тәпәр савәта ярса илмәллә те марля витәр сәрәхтармалла. Холодильникре упрәмалла. Уса кураҫ умән пүләм температуриллә шыва сурмалла хутәштармалла. Унпа үт-пәве эрнере икә-виҫә хут сумалла. Курс – сываличчен.

Асанне сүнҫи

ПИЛЕШ ХУППИ,
ЧИЕ ТЫМАРӘ

✓ Аллергипе аптрасан пилеш йывәсән 2 апат кашәкә вәтетнә хуппине тин вәренә 1 стакан шыва ямалла. Вәйсәр суләм сәинче 20 минут вәретмәллә, илсен сур сехетрен сәрәхтармалла. Малтанхи виҫине ситерме вәренә шыв хушмалла.

Күнне 2 хут апат хыҫсән суршар стакан еҫмәллә.

✓ Ләкә нумай пулсан пәр пуҫ сухана теркәпа хырмалла, темиҫе сий марляпа чәркәмәллә. Марля витәр сәрәхтанакан сәткәнәпә пуҫ үтне сәтәрмалла. 2-3 сехетрен сүҫе сумалла. Темиҫе процедура хыҫсән ләкә сухалат.

✓ Хыраңләх тата вуник пумәклә пыршә язвипе чирлесен чиен вәтетнә сур литр банки тымарне 2 литр сивә шыва ямалла. 5 сехет лартмалла, унтан 10 минут вәретмәллә, сәрәхтармалла. Күнне 3 хут апат умән 100-шер грамм еҫмәллә.

ЫХРАНА НИМӘРЛЕСЕ

Иммунитета сирәпләтме, вирусемпе кәрешме, шәнса пәсәласран хүтәленме ыхра пылә пуләшат.

Вәтам икә пуҫ ыхра, 450 грамм пыл кирлә. Ыхра тасатмалла, вакламалла та нимәр пуличчән, сәткәнә ытларах тухиччән түмәллә. Малтан унта 2-3 апат кашәкә пыл ярса пәтрәтмалла, унтан юннә пыла хушмалла. Холодильникре упрәмалла.

Шәнса пәсәласран сыхланма күнне пәрре каҫхине сываарма выртас умән сур чей кашәкә ыхра пылә сәмәллә. Чирлесен апа күнне 3-6 хут суршар чей кашәкә сәме юрат. Пыла сәте хушсан та лайәх.

Усă курма

ОРГАНИЗМА ТАСАТАТЬ,
ЧИРТЕН ХЎТĔЛЕТ

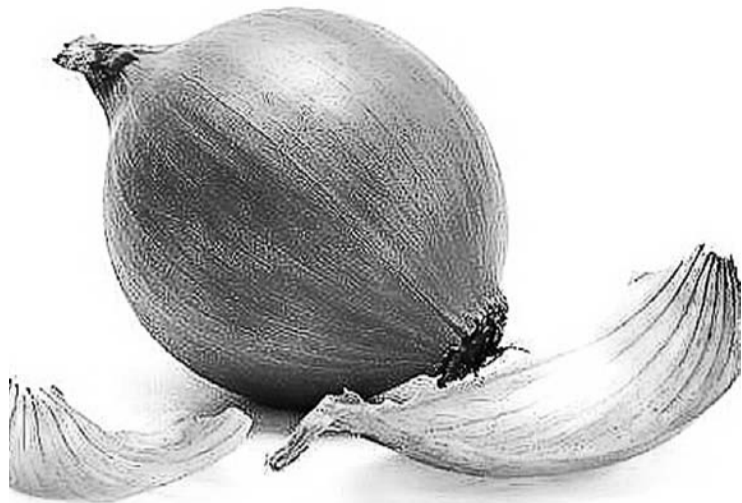
Сухан хуппине пăрахмалла мар, лайăх типĕтсе келенче савăта хумалла, тĕттĕм вырăнта упралла. Вăл - пите сиплĕ, организм тасатма, чылай чиртен хўтĕленме, иммунитетă сирĕплетме пулăшать.

❖ Атеросклероз чухне 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ сухан хуппине 100 миллилитр шурă эрехе ямалла, 1 эрнерен сăрăхтармалла. Настойкăна кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1 апат кашăкĕ тасатман /нерафинированное/ хĕвелсаврăнăш сăвне 20 тумлам ярса ёсмелле. Курс - 14 кун, 10 кун тăхтанă хыççăн тепĕр сиплев курсĕ ирттермелле.

❖ Аллерги сунасĕ е шăннипе пусланнă сунас аптратсан вĕрекен шыва 4 апат кашăкĕ вĕтетнĕ сухан хуппи ямалла. Шывран сĕкленекен пăспа 3-5 минут сывламалла.

❖ Типĕ ўслĕк аптратсан 2 апат кашăкĕ хуппа 2 стакан шыва ямалла, вайсăр сулам синче 15 минут вĕретмелле, сивĕсен сăрăхтармалла. Шĕвеке кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах чĕрĕкшер стакан ашăла ёсмелле.

❖ Аменорея /уйăх хушши сукки/ чухне 2-3 апат кашăкĕ вĕтетнĕ сухан хуппине 1 литр шыва ямалла, вайсăр сулам синче 15 минут вĕретмелле. Сивĕсен сăрăхтармалла. Кунне 2 хут - ирхине тата кашине



- апатчен 30-40 минут маларах суршар стакан ёсмелле.

❖ Венăсем варикозла сарăлсан 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ хуппа 100 миллилитр шурă эрехе ямалла, 1 эрнерен сăрăхтармалла. Кунне 2-3 хут апатчен 30 минут маларах 20-шер тумлам ёсмелле. Курс - 10 кун.

Е 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ сухан хуппине тин вĕренĕ 400 миллилитр шыва ямалла, 6 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах чĕрĕкшер стакан ёсмелле. Курс - 7-10 кун. Пĕр эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттерме юрат.

❖ Геморройран сипленме 4 апат кашăкĕ сухан хуппине 2

литр сĕте ямалла, вайсăр сулам синче 10 минут вĕретмелле. Сивĕсен сăрăхтармалла. Сак шĕвеке янă савăтра 10 минут лармалла.

❖ Шăк хăмпи шыссан /цистит/ 2 апат кашăкĕ сухан хуппине тин вĕренĕ 400 миллилитр шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Сивĕч цистит чухне кунне 2 хут чĕрĕкшер стакан 3-5 кун ёсмелле. Вăрах цистит чухне - кунне 3-4 хут 2-шер апат кашăкĕ 10 кун.

❖ Чĕрне кăмпинчен хăтăлма 8 апат кашăкĕ сухан хуппине сур литр шурă эрехе ямалла. 10 кунран сăрăхтармалла. Сиенленнĕ чĕрнесене настойкăна кунне 2-3 хут сĕрмелле.

Витĕмлĕ

ДЕРМАТИТ ВĔРĔЛНĔ ТАПХĂРТА

Атопи дерматичĕ /нейродермит/ вĕрĕлнĕ тапхăрта хутламсенчи ўт типет, хĕрелет, кĕсĕтет. Мĕн тумалла-ха? Атопи дерматичĕ аллергия пулнини шута илсе тата аллергия палăртман чухне сак йĕркесене пăхăнни вырăнлă.

❖ Рационра хăш-пĕр симĕс виçине хыта чакрамалла. Сак шута цитруссем, ананас, хурма, сĕр сырли, хăмла сырли, помидор, хĕрлĕ кăшман, пыл, какао, шăккалат, канфет, чăх какайĕ, сăмарта, арахис, сĕт, ешĕл, техĕмлĕхсем, тавар кĕреççĕ.

❖ Килти чĕрчунсенчен аяккарах пулмалла.

❖ Сăм япаласем вырăнне синтетика япаласемпе усă курмалла.

❖ Пўртре сĕске суракан чексем ўсттермелле мар.

❖ Сигарет туртакансен си-

енлĕ йăлана пăрахсан лайăхрах, алкоголь те сиенлĕ.

Курапка сипленни паха витĕм кўрет. Сак рецептсем аван.

1. Ашă фитованна атопи дерматичĕ вĕрĕлесрен хўтĕлет, чир паллисене чакарать. Ваннапа эрнере 2-3 хут 30-шар минут сипленмелле.

200 грамм юман хуппине 1 литр шыва ямалла, 10 минут вĕретмелле. Сăрăхтармалла та ванна ямалла, 1,5 апат кашăкĕ сĕлĕ сăнăхĕ хушмалла. Саван пекех тепĕр тĕрлĕ шĕвек хушма юрат. Суршар стакан эмел куракен /ромашка/ типĕ чечекĕне типĕ шăши кикенекне /череда/ 3 стакан шыва ямалла, 10 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла.

2. Сулла чĕрĕ шĕпĕн куракен /чистотел/ аш арманĕпе авăртмалла. Пĕр литр савăтне 300

миллилитр спирт ямалла, авăртнă шĕпĕн куракен хĕрринченех тултармалла. 10 кунран сăрăхтармалла. Сиенленнĕ ўте кунне икĕ-виçĕ хут сак настойкăна сĕрмелле.

3. Типĕ хурăн папкине 1 апат кашăкĕ илсе 1 стакан шурă эрехе ямалла, савăта сăтă хупса икĕ-виçĕ эрне лартмалла. Кунне 2-3 хут кăшт шыва 30 тумлам настойка ярса ёсмелле.

Чир вĕрĕлесси нервсемпе сыхăннă пулсан лăплантаракан чей ёсмелле. 1 чей кашăкĕ эмел куракен чечекне е чапăра /чабрец/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса пиçĕхтермелле.

Нерв тытăмне лăплантарма кунне 3-4 хут кушак куракен /валериана/ аптека настойкине 20-30-шар тумлам ёснĕ пулăшать.

ШУРАТАТЬ, ЯКАТАТЬ

Май ўчĕ сулсем иртсе пынă май илемне ан сұхаттар, яка та сепĕс курăнттар тесен апа пăхма пĕлмелле.

Темісе хуслатнă марльана тавар шывĕнче /1 стакан шыва - 1 апат кашăкĕ тавар/ йĕпетмелле, май сине хумалла, сĕелтен алшăллипе витмелле. 30-40 минут тытмалла. Унтан ўте сивĕрех шыва сумалла, шăлса типĕтмелле, тутлăхлă крем сĕрмелле.

Мая тата пите панулми касăкĕпе массаж тумалла. Кунне пĕрре кашине сывăрма выртас умĕн сак процедурăсене тусан ленчешкеленнĕ ўт туртăнса илемленет.

Ўте шуратма сак рецепт пулăшать. 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ календула чечекне 1 апат кашăкĕ хаймапа тата сур чей кашăкĕ корица сăнăхĕпе хуташтармалла. Маскăна пите, май, кăкăр умне сĕрмелле, полиэтиленпа витмелле. 20 минутран суса тасатмалла. Процедура икĕ эрнере пĕрре тумалла.

Пĕлетĕр-и?

ТĂХĂННИНЕ КУРА

Сĕрĕ тăхăнса сўрени сиенсĕрех мар иккен. Алăра шалти органсемпе сыхăннă пăнчă нумай. Саванпа рефлексотерапевтсем йывăр тата тавар сĕрĕсемпе пўрнесене хĕстерме сĕнмеççĕ.

Специалистсем ирттернĕ тĕпчевсен кăтартăвĕсем сирĕплетнĕ тăрăх, сĕрĕсене пачах хывмасăр тăхăнса сўрени сывлăха сиен кўме пултарать.

Ятсăр пўрнери венчет сĕррине пула чылай чухне мастопати, ар органĕсен тата эндокрин парĕсен чирĕсем аталанаççĕ.

Вăта пўрнери сĕрĕ атеросклероз, гипертони сăлтавĕ пулма пултарать.

Шĕвĕр пўрнери сĕрре хывмасăр сўресен остеохондроз, радикулит пусланас хăрушлăх ўсет.

Кача пўрнери сăтă сĕрĕ витернипе вуник пумăклă пыршă сиенленет.

Саванпа тухтарсем кашине сывăрма выртас умĕн пĕтĕм сĕрре хывса хума сĕнеççĕ.

Реклама тата пĕлтерĕсем

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

ПУЛĂШУ УСЛУГИ

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

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

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

ТУЯНАТАП КУПЛЮ

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

132. Рога лося, оленя - 300 руб. за 1 кг. Т. 8-960-306-18-44.

147. Тĕлок, коров, бычков, лошадей. Т. 8-903-389-85-72.

148. Бычков, тĕлок, коров, лошадей. Т. 8-905-197-50-04.

149. Коров, лошадей, бычков, тĕлок. Т. 8-903-066-46-41.

СУТАТАП ПРОДАЮ

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

27. КИРПИЧ рядовой, облицовочный; **БЛОКИ** керамзитобетонные. Доставка. Т. 8-903-322-02-08.

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

142. ОКНА - дешево. Т. 89276684382.

Редакци асăрхаттарать: халăх мелĕсемпе сипленме пуçлас умĕн тухтарпа канашламалла.

«ХЫПАР»

Издательство
сурчĕ» автономн
учрежденийĕ

Сырăнмалли индекс: 11524

УЧРЕДИТЕЛЬ: Чăваш Республикн Информаци политикипе массăллă
коммуникацисен министрствин «Хыпар» Издательство сурчĕ»
Чăваш Республикн хай тытăмлă учрежденийĕДиректор-тĕп редактор
М.М.АРЛАНОВ
Редактор
А.Х.ЛУКИЯНОВАХасата Федерацин сыхăну, информации технологийĕсен тата
массăллă коммуникацисен сферинчи надзор службинче
/Роскомнадзор/ 26.04.2013 ç. ПИ ФС77-53798 №-пе регистрацленĕ.

РЕДАКЦИПЕ ИЗДАТЕЛЬ АДРЕСĔ:

428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчĕ, 13,

Пичет сурчĕ, III хут.

ЫЙТСА ПĔЛМЕЛЛИ ТЕЛЕФОНСЕМ: 56-03-04, 56-00-67.

коммерци дирекцийĕ:

28-83-70, 56-15-30 - инспекторсем.

hpar2008@rambler.ru

Факс: (8352)

28-83-70

Электронлă

почта:

hpar1@mail.ru

Хасата «Хыпар» Издательство сурчĕ» АУ техника центрĕнче калăпланнă, «Чăваш Ен» ИПК АО
типографийĕнче пичетленĕ, 428019, Шупашкар хули, И.Яковлев проспекчĕ, 13. 64-24-01 -
издательство директорĕ.Номере 22.03.2016 алă пуçнă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пуçмалла, 12 сехетре алă пуçнă.
Тираж 5377. Закаç 941.

Реклама тексĕсемпе пĕлтерĕсемшĕн вĕсене паракансем яваплă.