ХЫПАР

Сывлăх

1998 çулхи пуш уйăхĕн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă

12+

42 (807) №, 2014, юпа /октябрь/, 23

Хакĕ ирĕклĕ

СИПЛЕВÇĔ СЫРЛАН

Сырланпа /облепиха/ витаминсен çитменлĕхĕнчен, пиçсе кайнинчен, суранран, ӳт шăтнинчен, сыпă ыратнинчен сипленме усă кураççĕ.

❖ Анеми, халсăрланни аптратсан сырлан çырлине кирек мĕнлине те – чĕррине е типĕтнине, шăнтнине е варенине – çиме сĕнеççĕ. Çулçипе çамрăк туратĕнчен чей вĕретсе ĕçмелле.

❖ Тимререн /лишай/ чĕрĕ çырли аван. Çырлин сĕткенĕпе сиенленнĕ ӳте сăтăрмалла. Тимре пĕр талăкрах çухалать. Кирлĕ пулсан процедурăна тепĕр хут тумалла.

❖ Шăнса пăсăлсан катăркасăн /боярышник/ тӳнĕ çур килограмм çырлине 2 стакан шыва ямалла, вĕрилентермелле, анчах вĕретмелле мар, Çулăм çинчен илсен 30 минут лартмалла. Тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла, сырланăн çăра сĕткенне çур литр хушмалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

❖ Хырăмлăхăн язва чирĕ чухне кунне 3 хут апатчен 1 сехет маларах чĕрĕкшер стакан сырлан сĕткенĕ ĕçмелле.

❖ Сыпăсем ыратсан сырланăн лайăх пиçнĕ 100 грамм çырлине йывăç кашăкпа тӳмелле. Пулнă нимĕре марля салфеткăпа чĕркесе чирлĕ сыпă çине хумалла, бинтпа çирĕплетмелле, ăшă шарфпа е тутăрпа çыхмалла, çаплах çĕр каçмалла. Ирхине компреса илмелле, сыппа ал шăллипе лайăх типсе çитиччен сăтăрмалла. Процедурăна куллен 2-3 эрне тумалла.

❖ Гипертонирен сипленме кунне 3 хут кăшман сĕткенĕпе /2 пай/ сырлан сĕткенĕн /1 пай/ хутăшне çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 3-4 эрне.

Шута илме: сырланăн чĕрĕ çырлипе сĕткенĕ хырăмлăх сĕткенĕн йӳçеклĕхĕ пысăк чухнехи гастрит тата шăк çулĕсен урат чул чирĕ аптратсан юрамаççĕ.

Хӳтлĕх

УРПА ТУХСА АПТРАТАТЬ

Урпа сăн-пите кăна мар, кăмăла та пăсать. Малтан куç сиккелеме пуçлать, унтан хупанки хĕрелет, кĕçĕтме пуçлать, тăртанать, урпа шăтать. Сăмах май, куç хупанки пĕтĕмĕшле мар, ун çийĕнчи çу парĕсем шыçаççĕ.

Чир аталаннишĕн инфекци айăплă. Вăйлă иммунитет бактерисене хирĕç тăма пултарать-ха, анчах организм ытлашши шăннине, стреса, ялан çывăрса тăранманнине, чир тӳссе ирттернине, витаминсем çитменнине пула вăйсăрланнă тăк – инфекци çăмăллăнах парăнтарать.

Пӳрне кăларас тесе урпана пӳрнепе хĕстерме те, шăтарма та юрамасть. Пӳр çăмăллăнах юн тымарĕсене лекме, куç хупанкине талккăшпех шыçтарса пӳрлентерме, сепсиса, менингита яма пултарать. Ун пек чухне вара больницăра сипленмесĕр сывалма май çук.

Нимĕн тумасан та урпа иртме пултарать–ха, анчах унран хăтăласси нумая пырать. Типĕ ăшă – УВЧ, ультрафиолет – усăллă. Сиплеве вăхăтра тытăнсан шыçни хăвăрт иртет, çу парĕн пăрăхĕ тасалать, пӳр çиеле тухать.

Температура хăпарсан, лимфа тĕввисем, урпа пысăкланма пуçласан тухтăр патне тăхтамасăр каймалла. Шыçă малалла аталанасран тухтăр антибиотиксем, ытти эмел çырса парĕ.

Ăшă примочкăсемпе компрессем витĕмлĕ. Çăра чей заварки аван. Е эмел курăкĕн, календула, утмăл турат чечекĕнчен, алоэ çулçинчен шĕвек хатĕрлемелле. Çак ӳсен-тăран çут çанталăк антисептикĕ шутланать, хĕрелнине, ыратнине лайăх ирттерет.

Профилактика тĕллевĕпе çак сĕнӳсене пăхăнмалла.

◆ Куçа инфекци кĕртесрен ăна алăпа перĕнмелле мар.

◆ Кашнинех харпăр хăй ал шăллийĕпе тата сăмса тутрипе кăна усă курмалла.

◆ Ют косметикăпа усă курмалла мар. Тата косметикăна каçхине яланах çуса тасатмалла.

◆ Иммунитета çирĕплетмелле: усă сывлăшра ытларах çӳремеллле, çывăрса тăранмалла, сиенлĕ йăласенчен хăтăлмалла.

ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
23.10	- 8	- 11
24.10	- 10	- 12
25.10	- 10	- 16
26.10	- 11	- 17
27.10	- 10	- 17
28.10	- 1	- 4
29.10	0	- 1

ИММУН ТЫТĂМНЕ ÇИРĔПЛЕТЕТ

Катăркас /боярышник/ апачĕсем иммунитета лайăхлатаççĕ, юн тымарĕсене тасатаççĕ, çирĕплетеççĕ.

Кофе ырăнне. Катăркасăн 1 килограмм çырли тата сив курăкĕн /цикорий/ çăнăх пуличчен вĕтетнĕ 300 грамм тымарĕ кирлĕ. Катăркаса тин вĕренĕ шыва ярса 2-3 минут тытмалла. Унтан шывне тăкмалла, çырлине духовкăра типĕтмелле, кофе арманĕпе авăртмалла. Сив курăкĕн порошокне хушса кофе пĕçермелле.

Пыл хушса. Катăркас çырлинчен хатĕрленĕ 100 грамм нимĕре, 50 грамм пыла, çур стакан шыва хутăштармалла. Пăтăпа, пашалупа, икерчĕпе çимелле.

Пан улми повидли. 1 стакан катăркас çырли, çур килограмм йӳçĕрех пан улми, 2 стакан сахăр, 1 стакан шыв кирлĕ. Вакланă катăркаспа пан улмине шыва ярса çемçеличчен пĕçермелле, ала витĕр сăтăрса кăлармалла. Нимĕре сахăр хушмалла, вăйсăр çулăм çинче, пăтратсах тăрса, хăйма пек çăраличчен пĕçермелле. Кĕленче савăтсене тултармалла. Çийĕ хытсан хупăлчасемпе витсе сулхăн вырăна лартмалла.

Цукатпа сироп. 1 килограмм катăркас çырли, сироп валли 4 стакан сахăрпа 3 стакан шыв кирлĕ. Катăркаса çумалла та сиропа ярса савăт хĕрринчи сахăр хытма пуçличчен пĕçермелле. Дуршлаг витĕр сăрăхтармалла. Çимĕçсене противнь çине пĕр-пĕрне перĕнмелле мар сарса хумалла, духовкăра 40 градус вĕрире типĕтмелле. Сахăр сапса кĕленче банкăсене тултармалла, хупăлчапа витмелле.

ЧĂРĂШ ЙĔКЕЛĔПЕ

Остехондроз аптратсан чăрăшăн е хырăн пĕр йĕкелне стакана хумалла, хĕрринченех тин вĕренĕ шыв ямалла. Çĕр каçа лартмалла, ирхине сăрăхтармалла та апатчен 30 минут маларах ĕçмелле.

Унтан çак йĕкеле каллех тин вĕренĕ шыва ямалла, 10-12 сехет лартмалла, сăрăхтармалла та каçхи апатчен 30 минут маларах ĕçмелле. Тӳрех çĕнĕ йĕкеле тин вĕренĕ шыва ямалла, ăна тепĕр ирхине ĕçмелле.

Çак йĕркепе 14 кун сипленмелле. 10 кун тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле. Пĕтĕмпе 42 кун сипленмелле, тăхтавсен вăхăчĕ – 20 кун. 21 йĕкел кирлĕ.

Шупашкар хулин 2-мĕш ача-пăча больницин рентгенологĕ, иккĕмĕш квалификаци категориллĕ тухтăр Людмила Клеверова хăйĕн ĕçне тĕплĕ пĕлнипе палăрса тăрать. Вăл 2001 çулта Чăваш патшалăх университечĕн медицина факультетĕнчен «Педиатри» специальноçа вĕренсе тухнă, кăçал пĕлĕве ӳстерсе рентгенолог сертификатне илнĕ. Людмила Семеновна пĕчĕк пациентсемпе питĕ тимлĕ, вĕсемшĕн чунран тăрăшать.

ДИАБЕТ НУШИНЧЕН

■ Сив курăкĕн /цикорий/ вĕтетнĕ типĕ тымарне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, шыв мунчинче 15 минут тытмалла, сăрăхтармалла, малтанхи виçине çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Кунне 5 хут апатчен 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Шĕвек сахăр шайне чакарать, пĕтĕм организма ырă витĕм кӳрет.

■ Нумай пулмасть кĕвелнĕ 1 стакан кефира 1 чей кашăкĕ корица çăнăхĕ ярса лайăх пăтратмалла. Ирхине выç хырăмла тата каçхине çывăрма выртас умĕн ĕçмелле. 8-10 кун сипленмелле. Унтан юн анализĕ парса сахăр шайне тĕрĕслеттермелле. Кирлĕ пулсан тепĕр сиплев курсĕ ирттерме юрать.

АНЕМИ ЧУХНЕ

✦ Ирсерен теркăланă 100 грамм кишĕре хăймапа е тип çупа çимелле.

✦ 7 пай кишĕр сĕткенне 2-шер пай кăшман тата хăяр сĕткенĕпе хутăштармалла. Кунне 3 хут апатчен 20-30 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 15-20 кун.

✦ 3 пай кишĕр сĕткенне 2 пай шпинат сĕткенĕпе хутăштармалла. Кунне 3 хут апат умĕн çуршар стакан ĕçмелле.

✦ Çамрăк вĕлтренĕн чĕрĕ е типĕтнĕ тăрринчен яшка пĕçермелле. 1 литр шыва 1 ывăç вĕлтрен ямалла.

ЙĂЛТАХ – ШУР ÇЫРЛИ

◆ Гипертони тертлентерсен шур çырлин /клюква/ чейĕ ĕçмелле. 2 стакан çырлана çур стакан сахăр хушса нимĕрлемелле, 1 стакан шыва ярса вĕреме кĕртмелле.

◆ Сывлăш пӳлĕнни аптратсан шур çырлин 1 апат кашăкĕ çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30 минут лартмалла. Пыл хушса ĕçмелле.

◆ Гломерулонефрит /пӳре чирĕ/ нушалантарсан 1 апат кашăкĕ шур çырлине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 2-3 сехетрен сăрăхтарса ĕçмелле.

«СЫВЛĂХ» хаçата 2015 çулăн I çурринче илсе тăмашкăн çырăнма ан манăр. Хакĕ – 205-02 тенкĕ.

Йĕрки пур

ЫРАТНИНЕ ИРТТЕРМЕ ПУЛАТЬ

Остеохондроз, купарча нервĕ хĕсĕнни /ишиас/, радикулит аптратсан килти мелсем те çăмăллăх кӳрĕççĕ. Темиçе меслетпе паллаштаратпăр.

Çурăма пыл сĕрсе

Малтан пыл юранипе юраманнине тĕрĕслемелле, ăна кăштах илсе хулăн шал енне сĕрмелле. 15-20 минутра ӳт хĕрелмерĕ, кĕçĕтме пуçламарĕ е тăртанмарĕ пулсан çак пылака аллерги реакцийĕ çук.

Массаж йĕркине чухлакан çыннăн чирлин çурăмне çутă тĕслĕ пыла çатлаттара-çатлаттара сĕрмелле. Пĕлтĕрхи сахăрланнă çăка пылĕ пулсан лайăхрах. Вăл ӳт температуринчен ирĕлме тытăнсан ăна массаж йĕрĕсемпе çурăм шăмми тăрăх аялтан çӳлелле кăштах çатлаттарса сăтăрса хăпармалла. Массаж тунă май пыл тĕксĕмленет, çилĕмленет. Ку вăл организмри наркăмăшсемпе шлаксене хăй çумне туртса илнине пĕлтерет. Процедура вăхăчĕ – 10-15 минут.

Ун хыççăн çурăма ăшă шывпа çуса тасатмалла, лайăх шăлса типĕтмелле.

Йӳç кăшман сĕткенĕ

Массажсăр пуçне тата сиплĕ шĕвекпе сăтăрма сĕнеççĕ. Çур стакан çутă тĕслĕ шĕвĕ пыла, çур стакан хура йӳç кăшман сĕткенне, çур стакан шурă эрехе, пĕр апат кашăкĕ тăвара хутăштармалла. Тĕксĕм тĕслĕ кĕленчене ярса сулхăн вырăнта 7 кун лартмалла. Хутăша сивĕтмĕшре упрамалла. Унпа ыратакан тĕле çĕрлене хирĕç сăтăрмалла. Усă курас умĕн кĕлетке температури таран ăшăтмалла. Курс – 7-10 кун.

Вĕри минтер

Ыратакан тĕле пиçĕхтерĕ илепер /донник лекарственный/, эмел курăкĕ /ромашка аптечная/, хăмла, аир хутăшне /курăксене уйрăммăн та илме юрать/ тултарнă вĕри минтерсем хуни усăллă. Чĕр тавара пĕчĕк çулăм çинчи вĕри шывра /вĕреме кĕртмелле мар/ ăшăтмалла. Йĕтĕн пусмаран çĕленĕ хутаçсене тултарса çурăм шăмми тăрăх хурса тухмалла, 15-20 минут тытмалла. Куллен 7-14 кун сиплемелле.

Процедура ыратнине, шыçнине иртерме пулăшать.

Çăмартапа уксус

Лайăх çуса тасатнă чĕрĕ çăмартана 0,2-0,25 миллилитрлă кĕленче банкăна хумалла, ăна хупламалăх 70% апат уксусĕ ямалла, 3 талăк лартмалла. Çак вăхăтра хуппи йăлтах ирĕлет, çăмарти пĕçерне чухнехи пек пулать. Ăна кăларса илмелле те тӳмелле, 1-2 апат кашăкĕ тип çу хушса пăтратмалла. Унтан уксуса каялла ярса каллех тĕплĕ пăтратмалла. Кĕленчене куçармалла, çăтă пăкăламалла. Пӳлĕмри тĕттĕм вырăнта упрамалла.

Çак хутăшпа /малтан лайăх силлесе/ çĕрлене хирĕç ыратакан вырăнсене сăтăрмалла. Çăм тутăрпа чĕркенсе çывăрмалла. Курс – 7-10 процедура.

Хӳтлĕх

ЧИР ШАЛА КАЯСРАН

Сыпăсем шыççан час-часах артрит диагноз лартаççĕ. Чир шала каясран, кăткăсланасран сыхланмалла, часрах сиплеме пуçламалла.

Чир паллисем: сыпă тăртанать /хăш чухне унăн форми улшăнать, ун таврашĕнчи ӳт хĕрелет/, ыратать /уйрăмах утнă чухне/, япăх хускалать, температура ӳсет /тĕпрен илсен, 37,2-37,5 градусран ытла мар/. Пĕр сыпă кăна шыççан – моноартрит, темиçе сыпă пулсан – полиартрит.Çак паллăсене асăрхасанах тӳрех сиплеме тытăнмалла.

■ Аяларах илсе кăтартнă курăксен пуххипе çапла усă кураççĕ. 2-3 апат кашăкĕ пухха термосри тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, çĕр каçа лартмалла. Ку – пĕр талăклăх виçе. 2 çултан артрит вĕрĕлсен çĕнĕ сиплев курсĕ ирттереççĕ. Курăксен пуххи: 1-ер апат кашăкĕ календула чечекне, упа çырлин /бузина обыкновенная/ чечекне, уртăш /можжевельник/ çырлине, катăркас /крушина/ хуппине, хăва хуппине, хурăн çулçине, вĕлтрен çулçине хутăштармалла.

■ 5 апат кашăкĕ шăши кикенекне /череда трехраздельная/, 4-шар апат кашăкĕ ухмах йывăççĕн /багульник болотный/ курăкне тата сив чир курăкне /репешок/, 3-шер апат кашăкĕ çӳллĕ анăç курăкĕн /девясил высокий/ тымарне, илепер /донник лекарственный/ курăкне тата сар çип утине /зверобой продырявленный/, 2-шер апат кашăкĕ йĕтĕн вăррине, шур тăрăллă хыт курăка /тысячелистник/, уртăшăн /можжевельник/ 1 апат кашăкĕ çырлине е лăссине хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ пухха тин вĕренĕ 2 литр шыва ямалла, шыв мунчинче 10 минут пиçĕхтермелле, унтан çĕр каçа лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 4-5 хут апатчен 30 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 8 уйăхран кая мар, ун хыççăн çуркунне тата кĕркунне 4-5-шер уйăх çакăнта илсе кăтартнă икĕ рецептран пĕрине сиплენмелле. Чир вĕрĕлнĕ тапхăрта тин вĕренĕ 1 литр шыва 4-5 апат кашăкĕ курăксен пуххи ямалла.

■ Кашни кун 3 хутран кая мар сыпăсене тата ун тавраşĕнчи мышцăсене çак хутăшпа массаж тумалла: 1 апат кашăкĕ олива çăвĕ, 5 тумлам хыр эфир çăвĕ, 3-шер тумлам лаванда тата лимон эфир çăвĕсем.

■ Çĕрлене хирĕç медицина ват шĕвекĕпе е эвкалипт çăвĕпе компресс хумалла. Çурмалла хуçлатнă пир пусма татăкне çак шĕвексенчен пĕринче йĕпетсе чирлĕ сыпă çине хумалла, компресс хучĕне витмелле, çăм шарфпа çыхмалла. Сиплев курсĕ – 1-2 эрне.

■ Сыпăсене пулăшма, тăртаннине чакарма пан улми ытларах çимелле. Сезонра кашни кун слива, пилеш, сырлан, хура хурлăхан çини организма С витаминпа çителĕклĕ тивĕçтерме пулăшĕ.

■ Çуллă тинĕс пулли ытларах çимелле. Селедкăпа скумбри уйрăмах усăллă, вĕсенче шăмăсене çирĕплетекен Д витамин нумай. Кашни кун пăтта е ытти апата йĕтĕн вăрри /ăна аптекăра туянма пулать/ ярса çиме тăрăшмалла. Тути килĕшмерĕ пулсан ун вырăнне хĕвел çаврăнăш е кавăн тĕшшипе усă курма юрать.

Ан сиенле

ПĔР-ПĔРИНПЕ КИЛĔШТЕРМЕÇÇĔ

Эмел ĕçнĕ чухне питĕ асăрханулла пулмалла. Вĕсем мĕн пур апатпа тата шĕвекпе килĕштермеççĕ. Йĕркине пĕлмесĕр сипленсен организма хытах сиенлеме пулать.

✦Статинсем /холестерина чакаракан препаратсем/ грейпфрутпа килĕштермеççĕ. Мĕншĕн? Çак улма-çырлара эмеле организмран тухма чăрмантаракан япаласем пур, çавна май вĕсем организмра пухăнса ăна наркăмăшлантараççĕ.

✦Çывăратса яракан тата психотроплă хатĕрсем алкогольпе килĕшсе тăмаççĕ. Мĕншĕн? Çак хутăша пула çын кăйне хăй алăра тытăйми пулать, çул çинче е ытти çĕрте инкеке лекме пултарать.

✦Депрессирен сиплемелли эмел ĕçнĕ хыççăн сыр, шăккалат, тĕтĕмленĕ çимĕç юрамаççĕ. Мĕншĕн? Çак çимĕçсенче тирамин ятпа пур, вăл эмел витĕмне пăсать. Çавна пула юн пусăмĕ хăвăрт гипертони кризĕ таранах ӳсет, шăнăр хутлатма пултарать.

✦Юна шĕветекен аспирин, варфарин ыхрапа килĕштермеççĕ. Мĕншĕн? Ыхрара юн кĕвелессине чакаракан çут çанталăк япалисем пур. Икĕ тĕрлĕ витĕме пула юн ытла та хытă шĕвелет, кăшт амансанах юн нумай кайма пултарать.

✦Кăмпаран сиплемелли препаратсем /нистатин, флуконазол йышсисем/ пылакпа, улма-çырлапа, сĕткенпе, газировкăпа килĕштермеççĕ. Мĕншĕн? Пылак çимĕçсем кăмпана аталанма витĕм кӳреççĕ, çавна май эмелрен нимĕнле усă та çук.

✦Аритмирен, чĕре ыратнинчен сиплемелли эмелсене алкогольпе пĕрле ĕçме юрамасть. Мĕншĕн? Алкоголь эмелĕн юнри концентрацине ӳстерет, унăн усăллă енĕсемпе пĕрлех сиенлĕ енĕсене темиçе хут вăйлатать.

✦Тетрациклин антибиотика сĕтпе ĕçмелле мар. Мĕншĕн? Сĕт антибиотика сăрхăнса кĕме памасть, çапла майпа унăн усăллă витĕмне пĕтерсе хурать.

✦Шăк хăвалакан эмелсем пылак тымарпа /вăл ӳслĕкрен сиплемелли сиропсемпе леденецсенче пур/ килĕшсе тăмасть. Мĕншĕн? Пылак тымар /солодка/ шыва организмра тытса тăрать, çавна пула эмел витĕм кӳреймест, ӳт тăртанать, юн пусăмĕ ӳсет. Унсăр пуçне çак çыхăнура кали çитменлĕхĕ аталанать, ывăнчăклăх, урара шăнăр туртни аптратма пуçлаççĕ.

✦Парацетамол эрехпе хирĕçӳре тăрать. Мĕншĕн? Парацетамол кирек мĕнле алкогольпе пĕрле чухне пĕвере аркатать, питĕ хăвăрт пĕвер çитменлĕхне аталантарма пултарать.

✦Диабетран сиплемелли эмелсем, инсулин алкогольпе пачах килĕшсе тăмаççĕ. Мĕншĕн? Спирт шĕвекĕ эмел витĕмне темиçе хут ӳстерет. Çавна май юнри сахăр шайĕ кома таранах чакса кайма пултарать.

✦Ӳслĕкрен сиплемелли эфедринлă эмелсем колăпа тата кофĕпе килĕшсе тăмаççĕ. Мĕншĕн? Кофеин та, эфедрин та нерв тытăмĕпе чĕрене вăйлă хавхалантаракан витĕм кӳреççĕ. Çавна пула юн тымарĕсем чирлĕ çынсен чĕре приступĕ пуçланма, чĕре сикме, юн пусăмĕ ӳсме, вĕсене инфаркт е инсульт аптратса ӳкерме пултарать.

САХĂР КОМПРЕСĔ

Ӳте çапăнтарса кăвакартсан ыратнине ирттерме компресс пулăшать. Пĕр виçепе сахăрпа шыва хутăштармалла, вĕреме кĕртмелле те 1-2 минут пĕçермелле. Çĕрлене хирĕç сиропра йĕпетнĕ пир пусмана ыратакан тĕле хумалла, 2 сехетрен илмелле. Çак меслет эмелрен хăвăртрах сиплет.

Ӳт сиенленнĕ, суранланнă пулсан вĕтĕ теркăпа хуçалăх супăннe хырмалла, 1 апат кашăкĕ илсе 1 апат кашăкĕ пылпа тата 1 çăмарта шуррипе лăкаса хутăштармалла. Унпа аманнă вырăна компресс хумалла.

Усă курма

ГАСТРИТ КĔРКУННЕ ВĔРĔЛЕТ

Гастритпа тата вун ик пӳмăклă пыршă язвипе аптракансен кĕркунне çак чирсем вĕрĕлеççĕ. Сывлăха лайăхлатма халăх мелĕсемпе те усă курсан лайăх. Унсăр пуçне диетăна пăхăнмалла.

Юманăн çамрăк турачĕсен хуппине сӳмелле, типĕтмелле. 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ чĕр тавара тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 15 минут вĕретмелле. Унтан савăта ăшă чĕркесе çĕр каçа лартмалла. Ирхине сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах стаканăн виççĕмĕш пайне ăшăлла ĕçмелле.

Шĕвек ĕçнĕ хыççăн çак рецептпа хатĕрленĕ сĕлĕ пăтти çимелле: 3 апат кашăкĕ вĕтĕ геркулеса стаканăн виççĕ тăваттăмĕш пайĕ чухлĕ тин вĕренĕ шыва ямалла, савăта хупăлчапа витсе 20 минут лартмалла. Пăтта тăварсăр çимелле. 1 чей кашăкĕ олива е хĕвел çаврăнăш çăвĕ хушма пулать. Çур сехетрен тутлăхлăрах апат çиме юрать, анчах диетăна пăсмалла мар.

Çывăрас умĕн 1 чей кашăкĕ пыл янă çур стакан ăшă шыв ĕçмелле. Çак сиплев çирĕплетекен, лăплантаракан витĕм кӳрет. Ку – пĕр эрне валли.

Иккĕмĕш эрнере курăксен пуххин шĕвекне ĕçмелле. 1-ер апат кашăкĕ шур тăрăллă хыт курăка /тысячелистник/, сар çип утине /зверобой/, пилеш курăкне /пижма/, эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекне тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 15 минут вĕретмелле, унтан савăта ăшă чĕркесе çĕр каçа лартмалла. Ирхине сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ăшăлла ĕçмелле. Çур сехетрен каллех сĕлĕ пăтти çимелле.

Шĕвексене черетлесе пĕр уйăх сиплемелле. Çуркунне, пуш уйăхĕнче, çĕнĕ курс пуçламалла.

Сывлăх
42 (807) №, 2014, юпа (октябрь), 23

Сăнаса пăхма

ХĂШ АЯК ÇИНЧЕ МЕЛЛĔРЕХ?

Хăш енне выртсан лайăххăххине хăварах палăртма пултаратăр. Ирхине вăрансан çурăм канăçсăрлантарнине, ыратнине туйсан малашне ун пек ан çывăрăр.

Çурăм ыратать

Çурăм ыратнă чухне чылайăшĕ хырăм çинче çывăрма тăрăшать. Пилĕк кукăрăласран /кун пек тата хытăрах ыратать/ хырăм айне пĕчĕк минтер хумалла. Аяк çинче çывăрас килсен урана ура çине хурсан меллĕрех.

Остеохондроз вĕрĕлсен ирхине вырăн çинчен тăма та йывăр. Малтан ал-урапа ансат темиçе хускану туса пăхăр, Унтан çурăм çинче çывăрнă пулсан хырăм çинелле çаврăнăр, пĕр урана урайнелле усăр. Урапа тĕревленсе кĕлетке виçине чĕр куççисем çине куçарăр, майĕпен тăрăр.

Усал тĕлĕк

Канăçсăр, усал тĕлĕк сăлтавĕ тулли хырăм пулма пултарать. Çавăнпа çывăрма выртас умĕн нумай çисе ан лартăр. Анчах выçă çын та япăх çывăрса каять, усал тĕлĕк курса нушаланать. Çăмăл касхи апат /çуллă какайсăр/ вырăнлă. Шĕвек нумай, уйрăмах çăра чейпе кофе/ ĕçмелле мар. Чĕлĕм те ан туртăр. Апат пĕтĕмпех ирĕлсе пĕтменнине туятăр пулсан сылтăм аяк çине выртса çывăрмалла. Кун пек апат хырăмлăхран вун ик пумăклă пырша çăмăллăнах куçать.

Ура ывăнать

Урасем ялан ывăнаççĕ, венăсем мăкăрăлса тăраççĕ пулсан çурăм çинче чĕр куççисене хуçлатса, алăсене кĕлетке çумĕпе тăсса, ывăç тупанĕсене пĕçĕсем çине хурса, пӳрнесене кăштах хуçлатса çывăрма выртмалла. Çак меслет урасене çĕр касçипе канма, юн çаврăнăшне тата чĕре ĕçне лайăхлатма пулăшать. Организм канать, чирлĕ, ывăннă органсем вăй илеççĕ.

Ӳпкешĕн лайăх

Çурăм çинче урасене тăсса, алăсене вырăн çине хурса çывăрни ӳпкепе сывлав çулĕсен чирĕсемпе аптранă чухне те усăллă. Çак мел сулахай тата сылтăм ӳпкесене иккĕшне те ирĕклĕ ĕçлеме, юна лайăх çӳреме, мышцăсене çемçетме пулăшать.

Ыйхă вĕçсен çурăм çинче урасене тăсса, ывăç тупанĕсене çӳлелле çаварса çывăрма сĕнеççĕ. Кун пек ӳт-пӳ хăвăрт çемçелет, нервсем лăпланаççĕ. Çапла çывăрни хăвăрт пăлханса каякан çынсемшĕн уйрăмах паха.

Чĕрешĕн усăллă

Сывă çынсен, чĕре чирлисен, гипертониксен çурăм çинче çывăрсан тĕрĕсрех. Çапла выртсан кĕлетке лайăх çемçелет, юн çаврăнăшĕ йĕркене кĕрет. Сулахай аяк çинче выртсан чĕре кăштах хĕсĕнет, сылтăм аяк çинче сылтăм ӳпкепе пĕвер хĕсĕнеççĕ.

Гипертонипе, чĕре чирĕпе аптратăр тăк çурăм çинче çывăрсан чĕрене хушма йывăрлăх лекмест. Хырăм çинче те çывăрма юрамасть, мĕншĕн тесен диафрагмăна хĕстернипе сывлав йывăрланать.

Темиçе йĕрке

Сулахай аяк çинче.

❖ Чĕре чирлĕ, юн çаврăнăшĕ пăсăлнă, ыйхă вĕçнипе нушаланакан çынсене ун пек выртса çывăрма сĕнмеççĕ.

❖ Сулахай аяк çинче сахăр диабечĕпе аптракансене çывăрма сĕнеççĕ.

❖ Сулахай урана хуçлатса çывăрсан сулахай пӳрене йывăр. Сылтăм урана хуçлатсан – сылтăм пӳрене. Пӳрере чул пуррисен сывă пӳре енне урана кăкăр çумне хĕстерсе выртмалла.

❖ Пĕвер канăçсăрлантарсан сулахай аяк çинче урасене хуçлатса çывăрмалла.

Сылтăм аяк çинче.

❖ Кун пек шăрăх çанталăкра лайăххах – организм сивĕнет. Анчах урасене ăшăра тытмалла тата вĕсене кăштах хуçлатмалла.

❖ Сылтăм аяк çинче урасене тăсса çывăрни пăлханчăклăх тата тунсăх туйăмĕсенчен хăтăлма пулăшать. Кун пек чĕрешĕн çăмăлрах тата юн çаврăнăшне йĕркене кĕртме пулать.

❖ Сылтăм аяк çинче урасене хуçлатса çывăрни хырăмлăхпа вун ик пумăклă пыршă ĕçне çăмăллатать.

❖ Сылтăм аяк çинче урана хуçлатса çывăрни ват хăмин чул чирĕ чухне усăллă.

Витĕмлĕ

ӲСЛĔКРЕН ЧАСРАХ ХĂТĂЛАСЧĔ

Шăнса пăсăлсан ӳслĕкпе улма-çырла, пахча çимĕç пулăшнипе кĕрешме пулать. Вĕсем иммунитета ӳстереççĕ, организма инфекцирен хăй тĕллĕн хăтălма пулăшаççĕ.

Груша

Типĕтнĕ 1 стакан грушăна çур литр сивĕ шыва ямалла, çур сехет пĕçермелле. Унтан кастрюле çулăм çинчен илмелле, ăшă чĕркесе 4-5 сехет лартмалла. Грушăна ирхине пĕçерсе шĕвекне апат умĕн çур стакан ĕçсен лайăххах. Типĕтни çук пулсан чĕррипе усă курма юрать. Грушине те çимелле. Ĕлĕк грушăна кăмакана пăрахса пĕçернĕ те ачасене ӳслĕкрен çитернĕ.

Импĕр

1 стакан пыла импĕрĕн вĕтетнĕ 1 чей кашăкĕ тымарне хушмалла. Вăйсăр çулăм çинче çăраличчен тытмалла. Пăтратма та çук хытсан çулăм çинчен илмелле. Сивĕнсен леденеца аса илтертĕр. Кашни кун çакăн пек 2-3 канфет ĕммелле. Виççĕмĕш кунне ӳслĕк иртет.

Банан

Лайăх пиçсе çитнĕ 2 банана вĕтĕ вакламалла, эмальленĕ кастрюле хумалла, тин вĕренĕ 1 стакан шыв ямалла. 10-15 минут вĕретмелле, вĕриллех сăрăхтармалла, 1 апат кашăкĕ пыл хушмалла. Çак компота çăвар тӳсмелĕх вĕрилле ĕçмелле. Питĕ хăвăрт пулăшать – ӳслĕк икĕ кунра иртет.

Айва

Ăна пасарта та, лавккара та туянма пулать. Сивĕтмĕшре чылайччен çĕрмест. Ӳслĕк пуçлансанах унран эмел хатĕрлемелле. 1-2 айвăна лайăх çумалла, вăррипе пĕрлех вăтам касăксем туса вакламалла. 2 стакан шыва ярса вĕреме кĕртмелле, 5 минут пĕçермелле. Айва шывне вĕрилле ĕçмелле. Сахăр е пыл кăштах хушма юрать.

Инжир

Витĕмлĕ рецепт, анчах калори питĕ нумай. 1 литр çуллă сĕте çулăм çине лартмалла, унта шултра 5-6 инжир ярса çур сехет пĕçермелле. Инжирне кăларса илмелле, ăна апат умĕн çимелле. Сĕтне касхине çывăрас умĕн ăшăтса ĕçмелле.

Кимти тухтăр

СУНАСРАН – СИМĔС ЧЕЙ

1 чей кашăкĕ симĕс чейе тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса сивĕниччен лартмалла, сăрăхтармалла. Сунас аптратсан кашни сăмса шăтăкне лăймака сий лайăх çăвăнмалăх симĕс чей тумлатмалла. Процедурăна кунне ултă-сакăр хут тумалла. Сиплев курсĕ – сывлăх лайăхланиччен.

КĂКĂР ХĔРТСЕН

Хырăмлăх сĕткенĕн йӳçеклĕхĕ пысăк чухнехи гастрита пула кăкăр хĕртни час-часах аптратать-и? 2 чей кашăкĕ календула чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 5-6 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 21 кун.

ВИР ПĂТТИН КОМПРЕСĔ

Кăкăр парĕн хыттинчен /мастит/ сипленме вир пăттипе сухан нимĕрĕн хутăшĕ пулăшать. Çăра пăтта аш арманĕпе авăртнă суханпа пĕр виçепе хутăштармалла, йĕтĕн пусмапа чĕркесе чирлĕ кăкăр çине хумалла, ăшă япалапа чĕркемелле. Компреса çĕрĕпех тытмалла. Темиçе процедура хыççăн кăкăр çемçелет.

ТУЙМИ ПУЛАÇÇĔ

Ал-ура çывăрса ларсан, туйми пулсан /ку юн тымарĕсем чирлипе çыхăннă/ çак рецепт витĕмлĕ. Стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ йĕтĕн вăррине 1 литр шыва ямалла, шыв мунчине 10-15 минут пиçĕхтермелле. Унтан çĕр каçа лартмалла та ирхине сăрăхтармалла. Ирхине выç хырăмла тата касхине апат умĕн стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле. Юлнă шĕвеке сивĕтмĕшре упрамалла. Курс – 16 кун. 3 уйăх тăхтанă хыççăн тепĕр хут сипленме юрать.

Куллен-кунта

ШЫВ МУНЧИНЕ ЛАРТСА

Варвиттирен сипленме тӳрĕ шатра куракĕн /лапчатка прямостоячая/ вĕтетнĕ 1 апат кашăкĕ тымарне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Шыв мунчине лартса 30 минут пиçĕхтермелле, сăрăхтармалла, тĕпне ларнă чĕр тавара пăчăртаса юхтармалла. Стакан тулмалăх вĕренĕ шыв хушмалла. Кунне 3-5 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

КАЛЕНДУЛĂПА ЭВКАЛИПТ

Шăнса пăсăлнине сиссенех календулăн 1 чей кашăкĕ типĕ чечекне тата эвкалиптăн 1 чей кашăкĕ вĕтетнĕ çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 20 минутран сăрăхтармалла. Пĕчĕк сыпкăмсемпе пĕр кунра ĕçсе ямалла. Тепĕр куннех хăвăра лайăх туйма пуçлатăр.

КИШĔР ЭМЕЛĔ

Тăватă кишĕртен сĕткен юхтармалла. Кастрюле 1 стакан сахăр тата 2 апат кашăкĕ шыв ямалла, çулăм çине лартса карамель пекрех пуличчен пĕçермелле. Унтан кишĕр сĕткенĕпе пĕр виçепе хутăштармалла. Кунне 5-6 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Икĕ рецепт

ТĂВАРЛАМАН САЛĂ

Алă пӳрнисен сыпписен подагра артричĕпе нушалансан тăварламан сысна салипе сипленни ыратнине иртерме пулăшать. Салăна çинçе хăюсем туса касмалла та вĕсемпе малтан чирлĕ пӳрнесене сăтăрмалла, унтан йăвалаза чĕркемелле. Бинтпа çыхмалла, çăм алсиш тăхăнмалла. Çаплах çĕр касмалла. Курс – ыратни йăлтах иртиччен.

ÇУ МĂКĂЛĔНЧЕН

Пысăк мар çу мăкăлĕнчен /жировик/ супăньпе тата машина çăвĕпе усă курса хăтăлма май пур иккен. Хурăн çырли супăнне /земляничное мыло/ ăшă шыва чиксе кăлармалла та унпа çу мăкăлне сехет йĕппине хирĕçле 10-15 минут сăтăрмалла. Унтан машина çăвĕ сĕрмелле, салфеткăпа витмелле. Шăлмалла мар! 2 эрне кашни каç çĕрлене хирĕç сипленмелле. Çу мăкăлĕ пĕтме кирлĕ.

Ырă сĕнӳсем

ТИПĔТНИ ТЕ АВАН

✦ Укол тунă чухне инфекци лекрĕ-и? Суран çине кăшман çулçи хумалла. Çулла, паллах, чĕррипе усă кураççĕ, хĕлле типĕтсе хуни те аван. Çулçă сурана тасатать, хăвăртрах сывалма пулăшать.

✦ Кутанара кĕçĕтсен супăньпе çума юрамасть. Проктологсем кĕçĕтекен вырăна гидрокортизон маçĕ сĕрме сĕнеççĕ.

✦ Артрит нушалантарсан кашни кун кишĕр сĕткенĕ е ăна пĕр виçепе кавăн сĕткенĕпе хутăштарса ĕçмелле. А витаминпа пуян сĕткенсем шыçнине чакараççĕ.

Шута илме

ЧĂТМА ÇУК ÇИЕС КИЛЕТ

Хăш чухне чăтма çук мĕн те пулин çиес килет, анчах пĕр-пĕр сăлтава пула юрамасть. Мĕн тумалла-ха? Çавăн пекех тутлă урăх апат çимелле.

Тăварпа сахăр вырăнне

■ Тăвар вырăнне /вăл чылай çимĕçре унсăрах пур /ешĕл, тĕнĕ пăрăç, ыхра, типĕ горчица, исĕм эрехĕ, импĕр, мускат майăрĕ, лимон сĕткенĕ, майоран, чапăр, хаяр ути, розмарин, пĕтнĕк хушма юрать.

■ Курăксен пуххи: пĕр виçепе типĕтнĕ кинзăна, йĕтĕнĕн ăшаланă вăррине, типĕтнĕ пылак пăрăçа хутăштармалла. Питĕ усăллă, тутлă, тăвартан нимĕнпе те кая мар.

■ Паха пыл. Вăл юрать пулсан сахăр вырăнне усă курмалла.

■ Стеви /пыл курăкĕ/. Унăн çулçин экстракчĕ пылак виçипе сахăртан 200 хут ирттерет, калори вара унра пачах çук.

Пылак юрататкансене

Пылак /торт, пирожнăй, вафли, кекс/ суйланă чухне сывлăхшăн, кĕлеткешĕн чи сиенлисем çупа сахăр нумаййисем пулнине шута илĕр. Вĕсем вырăнне мĕн çимелле-ха?

■ Çăмарта шуррипе тата улма-çырла нимĕрĕпе усă курса хатĕрленĕ зефирпа мармелад. Вĕсенче çу çук.

■ Желене улма-çырла сĕткенĕпе нимĕрĕнчен хатĕрлеççĕ. Вĕсенче вар-хырăм ĕçне лайăхлатма пулăшакан пектин пур.

■ Çуллă мар морженăй виçеллĕ çини начарланма витĕм кÿрет. Усăллăрах пулма унта улма-çырла хушма юрать.

■ Коктейль хатĕрлеме çăра мар сĕтпе е сĕт мороженăйпа кăна усă курмалла. Паллах, вăл калориллĕ, анчах унра çу сахал. Сĕт коктейльне те улма-çырла хушма юрать.

■ Шăккалат кăштах юрать. Калори чи сахаллисем – тĕксĕм тата йÿçĕ шăккалатсем. Тем те пĕр хушнă шăккалат батончикне питĕ сайра кăна çиме юрать.

Какай пекех

Организма белокпа какай кăна мар, усăллă ытти çимĕçсем те тивĕçтерме пултараççĕ.

■ Пăрçа йышшисем /шалча пăрçи, нимĕç пăрçи, соя, пăрçа/ – ÿсен-тăран белокĕн çăл куçĕсем. Вĕсем тата сахал калориллĕ, аминойÿçексемпе, микроэлементсемпе пуян. Соя вара белок виçипе /40%/ какайран та ирттерет. Организм унăн белокĕн 90% лайăх йышăнать. Какай вырăнне пăрçа йышшисене кăна çисен темиçе эрнерен юнри холестерин шайĕ чакать. Анчах çакна шута илмелле: хăшĕсене вăл юрамасть, çавăнпа рациона кĕртиччен тухтăрпа канашлани пăсмасть.

■ Тăпăрча чĕрĕлле çимелле. Рационра какай çук пулсан кунне 50 грамм тăпăрчă çимелле.

■ Майăр та какая улăштарма пултарать. Анчах ан манăр: вăл питĕ калориллĕ. Кĕлеткене сиен кÿрес мар тесен кешью тата аçтăрхан майăрĕ /100 грамра 600-650 килокалори/ çиме юрать..

■ Хура тул белок виçипе пăрçа йышшисенчен кăна каярах. Унсăр пуçне хура тул кĕрпи диета çимĕçĕ пулнипе палăрса тăрать.

Халăх мелĕсем

ТĔПЕЛ КОСМЕТИКИ

Çак çимĕçсем чи хаклă кремсемпе бальзамсене улăштарма пултараççĕ.

Уксус. Апат уксусĕнче йĕпетнĕ мамăк тампонпа чĕрнесене сăтăрмалла. Çакăн хыççăн тин вĕсене лак сĕрмелле. Çак процедура хыççăн чи йÿнĕ лак та якан сĕрĕнет, нумай вăхăт çийĕнмест.

Желатин. Чĕрнесене çирĕплетекен ваннăчка хатĕрлемелле. Тин вĕренĕ çур стакан шыва 1 чей кашăкĕ желатин ярса ирĕлтермелле. Шĕвеке пÿлĕм температуриччен сивĕтмелле те унта пÿрнесене 15 минута чикмелле.

Пăр. Вăл çу ылмашăнăвне вăйлатать, целлюлитпа кĕрешме пулăшать. Пилĕкпе пĕçĕсене пăр катăкĕсемпе сăтăрмалла та ÿте ал шăллипе пуссах шăлса типĕтмелле. Процедура юн çаврăнăшне лайăхлатать, ытлашши çăва ирĕлтерет.

Пыл. Сахăрланнă пыл ÿте тутлăлантарать, нÿретет, çемçетет, писĕлĕх кĕртет. Маска хатĕрлĕр. Çур апат кашăкĕ пыла шыв мунчинче ирĕлтермелле, 1 апат кашăкĕ тулă хывăхĕпе, 1 чей кашăкĕ лимон сĕткенĕпе хутăштармалла. Маскăна пите сĕрмелле, çавра хусканусемпе 1-2 минут массаж тумалла, ăшă шывпа çуса тасатмалла.

Сода. Вăл саралнă чĕрнесене шуратма пулăшать. Сиплĕ ванна валли 500 миллилитр шыва 1 чей кашăкĕ сода тата 1 чей кашăкĕ тăвар ярса ирĕлтермелле. Шĕвеке пÿрнесене 15 минута чикмелле, унтан крем сĕрмелле.

Реклама тата пĕлтерÿсем

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.

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

513.Чистка колодцев. Т. 8-961-342-90-59.

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.

7.СРУБЫ для бани. Т. 37-28-74.

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.

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

77.Теплицы: 3х6 - 12000 руб., 3х8 – 15000 руб. Т. 48-16-54.

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

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

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

650.Гравмассу, песок, щебень, керамзит. Д-ка. Т. 89033583021.

ПĔТĔМПЕХ – ÇЎÇ ÇИНЧЕН

Пулас пепкен малтанхи çÿçĕсем амăшĕн хырăмĕнче 4-5 уйăхсене çитсенех шăтаççĕ. Пурнăç тăршшĕпе те çĕнĕ фолликулăсем ÿстерме май килмест.

✦Сывă çÿç йĕпе чухне малтанхи виçинчен тата 30 процент вăрăмрах тăсăлма пултарать. Çÿç каснă чухне çакна шута илмеллех.

✦Çирĕплĕхĕпе çÿçе алюминипе танлаштарма пулать. Пĕр çÿç пĕрчи 100-200 грамм виçене чăтма пултарать.

✦Сарă çынсен – 146 пине яхăн, тĕксĕм çÿçлисен – 110 пин, çыра çÿçлисен – 100 пин, хĕрлĕ çÿçлисен – 86 пин çÿç пĕрчи.

✦Кашни çÿç пĕрчи 14 тĕрлĕ элементран, çав шутра ылтăнран та, тăрать.

✦Хĕрлĕ çÿçе сăрласа тĕсне улăштарма уйрăмах йывăр, мĕншĕн тесен хĕрлĕ çÿçре пигмент питĕ нумай.

✦Çÿç ытла ир кăвакарни йăх туртăмĕнчен килет. Анчах çÿç ир шуралма пуçлани цитомегаловируспа тата пÿре чирĕсемпе сыхăннине çирĕплетни те пур. Çавăн пекех çÿç стресс е шок хыççăн 13 кунран та кăвакарма пултарать.

✦Çулсем иртнĕ май çутă çÿç тĕксĕмленнĕ, кăтра çÿç кăштах тÿрленнĕ тĕслĕхсем те тĕл пулаççĕ. Хăш чухне çак улшăнусен сăлтавĕсем: ача кĕтнĕ вăхăт, ача çуратни, йывăр чирсем, операци, вирус инфекцийĕ, пĕр-пĕр эмел, химиотерапи, радиаци. Улшăнусем вăхăтлăх е яланлăх пулма пултараççĕ.

✦Çÿç пĕрчи 2-7 çул пурăнать. Хĕрарăмсен ытларах – 4-5 çул, арçынсен – 2-3 çул.

✦Çÿç ăшă тапхăрта – çуркунне тата çулла – хăвăртрах ÿсет. Вăтамран – уйăхра 1-1,25 сантиметр.

✦Сывă çыннăн талăкра 40-50 çÿç пĕрчи, ватăсен 100 е ытларах çÿç пĕрчи тăкăнать. Нумайрах пулсан сăлтавне палăртмалла, сывлăха тĕрĕслеттермелле.

✦Çÿç тăкăннин час-часах тĕл пулакан сăлтавĕсем– щит евĕрлĕ пар сывă марри е тимĕр çитменни.

СУНАС ЕРСЕН

Сунасран сипленме виçĕ тĕрлĕ çу хатĕрлеме пулать. Çусене сăмсана черетпе тумлатмалла: ирхине 2-3 тумлам тата каçхине çывăрма выртас умĕн 2-3 тумлам. Кирлĕ пулсан кун тăршшĕпе те тумлатма юрать. Çу лăймака сие çемçетет, сунас хăвăрт иртет.

◆ Лавр çулçипе. Ăна вĕтетмелле, кĕленчене пĕрре виççĕмĕш пайĕ чухлĕ тултармалла, хĕрринченех йĕтĕн çăвĕ хушмалла. Ăшă вырăнта пĕр эрне /21 кун пулсан тата лайăхрах/ лартмалла.

◆ Сар çип утипе /зверобой/. Çăва малтанхи рецептри пекех хатĕрлемелле. Пĕлтерĕшли – ÿсен-тăрана чечекĕпех ярса лартни.

◆ Кушак курăкĕн /валериана/ тымарĕпе. Çÿлте çырса кăтартнă меслетпех хатĕрлемелле.

«ХЫПАР»
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

ЗОЛОТОЙ ФОНД ПРЕССЫ MMVIII

УЧРЕДИТЕЛЬ:
"ХЫПАР" ИЗДАТЕЛЬСТВО ÇУРЧĔ" АВТОНОМИ УЧРЕЖДЕНИЙĔ

Хушма кăларăм Сывлăх

Çырăнмалли индекс: 11524

Директор-тĕп редактор тивĕçĕсене пурнăçлакан
Г.А.МАКСИМОВ
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

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 01.10.2014 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 16 сехетре алă пуснă.
Тираж 6213. Заказ 4056.