Çĕнĕ çул уявĕпе саламлатпăр, çирĕп сывлăх сунатпăр!

ХЫПАР

Сывлăх

1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă

12+

51(867) №, 2015, раштав/декабрь, 30

Хакĕ ирĕклĕ

Асанне çÿпçи

ÇАНТАЛĂКА ПУЛА

✦ 150 грамм тăвара, 80 грамм типĕ горчицăна 100 грамм таса краççинпа хăйма пек пуличчен хутăштармалла. Чирлĕ сыпăсене çĕрлене хирĕç çак хутăшпа сăтăрмалла. Сиплев курсĕ – 5 кун.

✦ Ирĕлтернĕ 1 чей кашăкĕ услам çăва бодягăпа пăтă пек пуличчен хутăштармалла, унпа ыратакан сыпăсене сăтăрса ăшă япалапа чĕркемелле. Процедурăна кунне пĕрре тумалла, ытларах юрамасть. Ўте шатра тухсан сипленме чарăнмалла.

✦ Çанталăк улшăннă чухне сыпăсем сурма тытăнсан çак шĕвек пулăшать. 2-шер апат кашăкĕ шăлан çырлине, пилеше, хăлха çакки курăкĕн /одуванчик/ тымарне, катăркас /боярышник/ çырлине, шур тăрăллă хыт курăка /тысячелистник/ хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 3 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат хыççăн 30 минутран 100-шер миллилитр ĕçмелле. Тутă кĕмелĕх пыл хушма юрать.

✦ Аçтăрхан măйăрĕ пысăкăш прополис катăкне вăтам теркăпа хырмалла, çур литр шурă эрехе ямалла. Хупăлчапа çăтă витсе тĕттĕм вырăнта пĕр эрне лартмалла. Кунне 2 хут 1-ер чей кашăкĕ пĕр уйăх ĕçмелле. Виçене ўстерме юрамасть!

Отит

ĂШĂ СĔТ, МУМИЁ

Хăлха шыççан килти мелсемпе усă курни хăвăртрах сывалма пулăшать. Темиçе рецептран пĕрне суйласа илме пултаратăр.

◆ 1 десерт кашăкĕ пыла тата 0,5 десерт кашăкĕ мумиёна хутăштармалла. 1 стакан ăшă сĕте ярса лайăх пăтратмалла. Тўрех ĕçсе ямалла. Курс – ыратни иртиччен.

◆ 200 грамм услам çăва ирĕлтермелле, вĕтетнĕ 2 десерт кашăкĕ мумиёпа лайăх пăтратса хутăштармалла. Чирлĕ хăлхана кунне 2 хут 1-ер тумлам ямалла. Курс – ыратни иртиччен.

◆ Алоэн тата каланхоэн 2-шер вăтам çулçине вĕтетмелле, лайăх пăтратса хутăштармалла. Марльăпа чĕркесе хăлха çине хумалла, ўкесрен çыхăпа çирĕплетмелле, шарфпа çыхмалла, çаплах çывăрмалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

◆ Виçĕ-тăватă лавр çулçине вĕтетмелле, тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла. Савăта хупăлчапа витсе 2-3 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Каçхине çывăрма выртас умĕн чирлĕ хăлхана 4 тумлам ямалла. Хăлха шăтăкне мамăкпа хупламалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

◆ 50 миллилитр услам çăва шыв мунчинче 30 минут вĕрилентермелле. Кăштах сивĕнсен унра хăлха патакĕсене /ушные палочки/ йĕпетсе чирлĕ хăлха шăтăкĕсене кунне икĕ-виçĕ хут асăрханса сĕрмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

ÇĂМАРТА САРРИПЕ

Пиççе кайсан сурана хăвăрт сиплеме çăмартаран ятарлă çу хатĕрлемелле. 10 çăмартана чăмăрла пĕçермелле те хуппине шуратмалла, шуррине сарринчен уйăрмалла.

Саррине кашăкпа лайăх нимĕрлемелле, таса çатма çине хурса вăйсăр çулăм çине лартмалла. Пăтратсах тăрса 45 минут ăшаламалла. Пулнă çăва сăрăхтармалла, пиççе кайнă ўте сĕрме усă курмалла.

ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
30.12	– 9	– 13
31.12	– 14	– 19
01.01	– 20	– 23
02.01	– 19	– 23
03.01	– 14	– 22
04.01	– 12	– 20
05.01	– 16	– 25

Усăллă

ТĂВАРЛĂ ÇĂМПА – КОМПРЕСС

Тăварлă çăм тĕрлĕ чиртен пулăшать. Унпа компресс хурса сипленеççĕ.

Пуç ыратсан. Кивĕ çăм япаларан /шарфпа е свитер çухипе усă курма пулать/ пуçа çавăрса çыхмалăх хăю хатĕрлемелле. Ăна тăвар шывĕнче /100 миллилитр шывра 10 грамм апат тăварĕ ирĕлтерсе/ йĕпетмелле, алшăллипе чĕркесе пăрмалла. Хăйăвăн шал енне кăштах çĕрулми крахмалĕ сапмалла, шалалла сăтăрса кĕртмелле, ытлашшине силлесе тăкмалла. Хăйăва крахмал енĕпе пуç тавра çамкана, тăнлавсене, хăлхасене хупласа çыхмалла. Çемçе тутăрпа пуçа хĕстермесĕр çирĕплетмелле. Сывлăх лайăхланиччен салтмалла мар.

Пыр ыратсан. Мăй çине тăварлă çăмпа ăшăтакан компресс хумалла, хĕстермен çыхăпа çирĕплетмелле. Компреспах çĕр каçмалла. Вăл мăя свитер çухи пек хуплатăр.

Гайморит аптратсан. Çĕрлене хирĕç çамка çине тăварлă çăмпа ăшăтакан компресс хумалла. Ăна капрон чăлхапа е эластик бинтпа çирĕплетмелле. Кăнтăрла çамкана тăварлă типĕ çăм сыхăпа хупласа çўремелле.

ЧĔРЕНЕ ÇИРĔПЛЕТМЕ

■ Чĕре мышцине çирĕплетме 3 апат кашăкĕ катăркас /боярышник/ çырли, 3 апат кашăкĕ шăлан çырли, 3 апат кашăкĕ катăркас чечекĕ, 2 шăл ыхра /вар-хырăм чирлĕ пулсан 1 шăл ыхра/ кирлĕ. Çырласемпе ыхрана вĕтетмелле, тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла. Çĕр каçа лартмалла, ирхине сăрăхтармалла. Шĕвеке пĕр кунра виçĕ сăтăрккăпа ĕçсе ямалла. Сиплев – 2 эрне. 3 эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле.

■ Чĕре ыратсан 30-50 тумлам корвалола, валокордина е 15 тумлам валидола 1-2 апат кашăкĕ шĕвĕ пылпа хутăштармалла. Унпа чĕре тĕлне сăтăрмалла. Пыл чĕре эмелĕсене хăвăртрах сăрхăнса кĕме пулăшать.

ЙĔТĔН ВĂРРИ ПУЛĂШАТЬ

Тромбофлебита пула урари венăсем час-часах шыççан эмел ĕçнипе пĕрлех йĕтĕн /лен/ вăррипе компресс хурсан аван. 1 стакан шыва вĕреме кĕртмелле, 5 апат кашăкĕ йĕтĕн вăрри ямалла. Лайăх вĕреме тытăнсан çулăма пĕчĕклетмелле, пăтрата-пăтрата 15-20 минут пĕçермелле. Шĕвекĕ кĕсел пек, вăрри ăшă пулмалла.

Сиенленнĕ венăсене хупламалăх пир салфетка çине кастрюльти эмеле 1 сантиметр хулăнăш сийпе хурса тухмалла. Шыçнă венăсене çак салфеткăпа хупламалла, компресс хучĕпе витмелле, эластик бинтпа çыхмалла, ăшă япалапа чĕркемелле. Процедурăна çĕрлене хирĕç тăваççĕ. Ирхине компреса илмелле. 10 процедура хыççăн ыратни йăлтах иртме кирлĕ.

ТУТЛĂ ХУТĂШ

Сыпăсенче тăвар пухăнсан ăна кăларма çак рецептпа усă курма пулать. Аш арманĕпе 300 грамм шур çырлине /клюква/ авăртмалла, пўлĕм температуринче пĕр талăк лартмалла. Унтан 100 грамм нимĕрленĕ ыхра тата çур килограмм пыл хушса лайăх пăтратмалла.

Тутлă хутăша кунне 3 хут апатчен 15 минут маларах 1-ер чей кашăкĕ çимелле. Сиплев курсĕ – эмел пĕтиччен. Ăна холодильникре упрамалла. Çулталăкра икĕ хут – çуркунне тата кĕркунне – сипленсен лайăх.

Ешĕл аптека

ВАТ ХĂМПИ ВАЛЛИ – КУРĂКСЕН ПУХХИ

Ват хăмпи шыççан /холецистит/ эмел курăкĕсемпе сипленни сывлăха лайăхлатма пулăшать. Темиçе рецептпа паллаштаратпăр.

✓ Барбарис – 2 пай, куккурус çӳçи – 2 пай, шурă хурăн папки – 3 пай, сар çип ути /зверобой/ – 3 пай, календула чечекĕ – 3 пай, хĕрес курăкĕ /крестовник обыкновенный/ – 3 пай, сиплĕ вербена – 4 пай.

3 апат кашăкĕ курăксен пуххине тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 6 хут 100-шер миллилитр ĕçмелле. Сывлăх лайăхланса пынă май шĕвек виçине чакармалла, малтан кунне 3 хут – 50-шар миллилитр, унтан 30-шар миллилитр хăвармалла. Шĕвекпе вăраха кайнă холецестит вĕрĕлсен сипленеççĕ.

✓ Кушак ури /бессмертник/ – 1 пай, пĕтнĕк /мята перечная/ çулçи – 1 пай, шурă армути /полынь горькая/ – 1 пай, шур тăрăллă хыт курăк /тысячелистник/ – 1 пай, фенхель вăрри – 1 пай.

Тин вĕренĕ çур литр шыва 2 апат кашăкĕ курăксен пуххи ямалла, 3-4 сехетрен сăрăхтармалла. Çак шĕвеке кунне 3-4 сăтăрккăпа апатчен çур сехет маларах ĕçмелле. Сиплев – 2-3 уйăх. 2-3 эрне тăхтамалла та тепĕр курс ирттермелле. Профилактика тĕллевĕпе çуркунне тата кĕркунне 1-2-шер уйăх ĕçеççĕ.

✓ Пĕтнĕк – 2 пай, пӳре чейĕ – 2 пай, эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекĕ – 2 пай, супăнь курăкĕ /мыльнянка лекарственная/ – 3 пай, хăмла – 3 пай.

Тин вĕренĕ 1 литр шыва 3 апат кашăкĕ курăксен пуххине ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Ват хăмпи шыççан кунне 6 хут çуршар стакан ĕçмелле.

✓ Çумăр курăкĕ /спаржа лекарственная/ – 1 пай, энĕç /тмин обыкновенный/ – 1 пай, вĕлтрен /крапива двудомная/ – 2 пай, сиплĕ авран /авран лекарственный/ – 2 пай, пылак тымар /корень солодки/ – 2 пай, лачака тип курăкĕ /сушеница болотная/ – 2 пай, шăши кикенекĕ /череда трехраздельная/ – 2 пай.

Тин вĕренĕ çур литр шыва 1 апат кашăкĕ курăксен пуххи ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Вăрах холециститпа, гепатитпа аптрасан кунне 5 хут 50-шар миллилитр ĕçмелле.

✓ Тĕкĕрчен /вахта трехлистная/ –2 пай, куккурус çӳçи – 2 пай, кушак ури – 3 пай, утмăлтурат /василек синий/ чечекĕ – 3 пай, им ути /володушка/ – 3 пай.

Тин вĕренĕ 1 литр шыва 3 апат кашăкĕ курăксен пуххи ямалла, çур сехетрен сăрăхтармалла. Холецистит йывăрлансан кунне 6 хут çуршар стакан ĕçмелле.

Килти мелсем

УТМА ТА КАНСĔР

Уран пуç пӳрнинче шăмă ӳссен пушмак тăхăнма кăна мар, утса çӳреме те кансĕр. Мăкăрălса тухнă шăмă шыççан уйрăмах хытă ыратать. Чир вĕрĕлнине килти мелсемпе мĕнле ирттерме пулать-ха?

❖ Пĕçернĕ çăмартана тӳмелле, 1-ер апат кашăкĕ тип çу тата уксус эссенцийĕ хушса лайăх пăтратмалла. Çак маçпа каçхине çывăрма выртас умĕн мăкăрăлнă шăмма сăтăрмалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Ăшă япалапа витме, мĕнпе те пулин чĕркеме юрамасть! Вăйлă хĕртме пуçласан урана шывпа çуса тасатмалла.

❖ Шултра теркăпа хырнă 1 чей кашăкĕ прополиса 100 миллилитр шурă эрехе ямалла. Куллен пăтратсах тăрса 10 кун лартмалла.

Çак настойкăра йĕпетнĕ мамăк диска шăмă çине хумалла, полиэтиленпа чĕркемелле, пусмапа çыхмалла, ăшă чăлха тăхăнмалла. Компреса çĕрлене хирĕç тăваççĕ. Курс – 10 процедура. 2 эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле.

❖ Вĕтетнĕ чĕрĕ хăлха çакки курăкне /одуванчик/ 50 миллилитр йода ямалла. Пăтратсах тăрса 10 кун лартмалла. Шĕвеке чирлĕ шăмма кашни кунах, ыратни иртичченех, сĕрсе сиплемелле.

❖ Чĕрĕ юханшыв пуллине тирĕнчен тата шăмминчен тасатмалла та мăкăрăлнă шăмă çине хумалла, полиэтиленпа чĕркемелле, бинтпа çирĕплетмелле. Компреса çĕрĕпех тытмалла. Курс – 1 эрне. 2-мĕш эрнере шăмма шурă чăрăш /пихта/ çăвĕпе сăтăрмалла. 3 эрнерен тепĕр сиплев курсĕ ирттермелле.

❖ Ирсерен шыçнă шăмма «выçă» /процедура умĕн апат çимелле мар/ сĕлекепе сăтăрни те ырă витĕм кӳрет.

Кирлĕ пулĕ

ХĂВĂРТРАХ ВĂРАНМА

✦ Ирсерен организма хăвăртрах вăранма пулăшас, энергипе пуянлатас тĕллевпе ирхине вырăн çинчен тăнă чухне ывăç тупанĕсене пĕр-пĕрин çумне сăтăрмалла. Çак хускану юна хăвăртрах куçма пулăшать.

✦ Анеми чухне 25 грамм шăлан çырлине тата 25 грамм пилеше тин вĕренĕ 300 миллилитр шыва ямалла. Кăштах ларнă хыççăн сăрăхтармалла. Кунне 2-шер стакан вĕрилле ĕçмелле.

✦ Ангина, фарингит аптратсан çур литр банкине теркăланă кăшман тултармалла, 1 апат кашăкĕ панулми уксусĕ хушмалла. 1 сехетрен сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Кунне 5-6 хут 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле.

✦ Артритран 30 грамм чăрăш тăррине /хвощ полевой/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30 минут лартмалла. Кунне 2-3 стакан ĕçмелле.

Куллен-куна

ХУÇАЛĂХ СУПĂНĔ СĔРСЕХ

Ĕлĕк хуçалăх супăнĕпе хирурги перчетки вырăнне усă курнă. Тухтăр аллине лайăх супăнлесе вăл типессе кĕтнĕ. Супăнь сийĕ йывăр операци вăхăтĕнче инфекци аталанас хăрушлăха чакарнă.

❑ Хуçалăх супăнĕ пĕчĕк сурансенчен, хытах пиçсе кайнинчен, хăш-пĕр ӳт чирĕнчен хăвăртрах сывалма пулăшать.

❑ Шăйăрттарсан, кастарсан ӳте хуçалăх супăнĕ сĕрмелле, типме памалла. Инфекци çулĕ хупăнать, сурана хăвăртрах ӳт илет.

❑ Ӳт тăртансан та хуçалăх супăнĕ усăллă. Супăне шывра ирĕлтермелле те сиенленнĕ ӳте сĕрмелле. Процедурăна кунне темиçе хут тумалла.

❑ Тĕпелте ĕçленĕ чухне пиçсе кайсан ӳте тӳрех хуçалăх супăнĕ сĕрмелле, типме памалла. Ӳт хĕрелмест, хăмпăланмасть.

❑ Çапăнса ыраттарнă вырăна та тӳрех хуçалăх супăнĕ сĕрмелле. Вăл кăвакарма, тăртанма памасть.

❑ Хуçалăх супăнĕн кăпăкĕ хурт-кăпшанкă çыртнипе кĕçĕтнине ирттерет, вăрăмтунасене хăратать.

❑ Сунас чухне мамăк тампона супăнь шывĕнче йĕпетмелле те сăмса хăвăлĕсене сăтăрмалла. Кăштах чĕпĕтет, анчах чăтмах тивет. Ку гриппа шăнса пăсăласаран та хӳтĕленме пулăшать.

❑ Ӳтĕн кăмпа чирĕпе аптрасан ура тупанĕсене супăнленĕ щеткăпа сăтăрмалла. Типсен йод сĕрмелле.

❑ Ура тĕпĕ çуркалансан, хытсан супăнлĕ ваннăсем пулăшаççĕ. 2 литр шыва 1 апат кашăкĕ теркăланă хуçалăх супăнĕ тата 1 чей кашăкĕ апат соди ярса ирĕлтермелле. Унта урасене чиксе 15 минут лармалла. Урасене крем сĕрмелле, пир чăлха тăхăнмалла. Процедурăна çĕрлене хирĕç тусан лайăхрах.

ШУР УТИ ПЫЛĔ

Шăнса чирлесен хăвăртрах сывалма шур утин /пырей/ тымарĕнчен хатĕрленĕ пыл витĕмлĕ пулăшать.

Вĕтетнĕ типĕ 100 грамм тымара /ăна хура кĕрчченех хатĕрлеме юрать/ 1 литр шыва ямалла, 15-20 минут пĕçермелле, сăрăхтармалла. Çур литр пыл хушса 5 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла. Сивĕрех вырăнта упрамалла. Кунсерен 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Иммунитета çирĕплетме шур утин типĕтнĕ тымарне çăнăх пуличчен вĕтетсе çĕпресĕр пашалу пĕçерме е кофе евĕр шĕвек вĕретме /тин вĕренĕ 1 стакан шыва – 1 чей кашăкĕ шур ути çăнăхĕ/ пулать.

Çăнăх валли ӳсен-тăранăн туратланнă шурă тымарĕсене çуркунне чавса кăлараççĕ. Вĕсене çумалла, типĕтмелле, тĕввисем çинчи хăмăр хупăсенчен тасатмалла. Унтан вĕтетмелле, хуçăлакан пуличчен типĕтмелле те авăртмалла.

Витĕмлĕ

СЫВЛĂХА ЛАЙĂХЛАТАТЬ

Ӳслĕкпе сунасран сипленнĕ чухне сывлав гимнастикипе хамăра хамăр массаж туни витĕмлĕ пулăшать.

Сунас

◆ Шĕвĕр пӳрнепе сăмса çунаттисен айĕнчи пăнчăсене темиçе минут сăтăрмалла. Лайăхрах ăшăтма массажа темиçе тумлам олива çăвĕпе е услам çупа тума юрать.

◆ Алăсен шĕвĕр пӳрнисемпе сăмса çунаттисене пусмалла та сăмса кăкĕ тĕлнелле шăлса хăпармалла. Хусканăва сăмса хăвăлĕнче ăшă сарăлнине туйиччченех тумалла. Кунта та çупа усă курма юрать.

◆ Алăри пуç пӳрнепе шĕвĕр пӳрне хушшинчи сисĕмлĕ пăнча шыраса тупмалла. Вăл пуç пӳрне çывăхнерех вырнаçнă. Çак тĕлти ӳте тепĕр алăн пуç пӳрнипе тата шĕвĕр пӳрнипе хĕстерсе тытмалла, кăштах ыратнине туйма пуçличченех пуса-пуса илмелле. Тепĕр алăпа та çаплах тумалла.

Ӳслĕк

◆ Сăмсапа тарăннăн сывласа илмелле, питсене хăпартмалла, çăвара кăштах уçса сывласа кăлармалла. 10 хут тумалла.

◆ Алăсемпе пилĕкрен тытса тăмалла. Сывласа илнĕ май кăштах кукленмелле, сывласа кăларнă май тăмалла. Кашнинчех аяларах та аяларах кукленмелле, юашкинчен куклеснсех лармалла. Çак вăхăтра сывласа илессине тата сывласа кăларассине вăрăмлатса пымалла. 10 хут тумалла.

◆ Алăсене усса, урасене кăштах сарса тăмалла. Сывласа илмелле, пуçа сулахаялла çавăрмалла, тутасене пăрăх евĕр тăсмалла, сывласа кăлармалла. Малтанхи пек майланса тăмалла, сывласа илмелле, пуçа сылтăмалла пăрмалла, тутана тăсмалла, сывласа кăлармалла. 10 хут тумалла.

◆ Тарăннăн сывласа илмелле, сывласа кăларнă чухне «ААА» сасса тăсса каламалла, çак вăхăтра хăвăрăн кăкăра чышкăсемпе пантлаттармалла. 10 хут тумалла.

ÇАМРĂК ТУРАЧĔПЕ

Килти аптечкăра шурă чăрăш /пихта/ турачĕпе хăмла çырлин тымарĕнчен хатĕрленĕ настойка пулмаллах.

Шурă чăрăшăн 1 килограмм çамрăк çулçине тата хăмла çырлин 0,5 килограмм тымарне кран айĕнче çумалла, алшăллисем çине уйрăммăн сарса хумалла, типĕтмелле. Кĕленче банкăна сийсемпе тултармалла: 1 сий – туратпа тымар, тепĕр сий – сахăр е пыл. 1,5 килограмм ӳсен-тăран пуçне 1 килограмм сахăр е 0,5 килограмм пыл пулмалла. Унтан тин вĕренĕ 1 стакан шыв хушса пĕр талăк лартмалла.

Халĕ шыв мунчинче 8 сехет вĕрилентермелле те илсен 2 талăк лартмалла. Янкăр кĕрен ырă шăршăллă сĕткене урăх савăта ярса илмелле.

Питĕ тутлă пулсан та унпа виçеллĕ кăна усă курмалла: ачасен кунне 5 хут апат умĕн 1-ер чей кашăкĕ, çитĕннисен 1-ер апат кашăкĕ ĕçме юрать. Шĕвек грипп чухне, шăнса пăсăлсан çав тери витĕмлĕ. Курс – 10-12 кун. Кирлĕ пулсан 10-12 кун тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттерме пулать.

Миозит

МĂЙ МЫШЦИСЕМ ЫРАТАÇÇĔ

Çил лексен, тарланă хыççăн шăнсан мăй-хулпуççи мышцисем ыратма пуçлаççĕ. Миозит грипп, ОРВИ, вăрах тонзиллит хыççăн та, амансан та аталанма пултарать. Чиртен сипленнĕ чухне килти мелсемпе те усă кураççĕ.

Чирĕн çивĕч тапхăрĕнче канлĕх кирлĕ. Ăшă тăхăнмалла, шăнасран, вичкĕн çил çине лекесрен асăрханмалла. Тĕрлĕ шĕвекпе сăтăрни, компресс, массаж, ятарлă хусканусем /вĕсене сывалса пынă чухне тин тумалла/ пулăшаççĕ. Мăя шурă эрехе е спирта шывпа çурмалла хутăштарса сăтăрма юрать.

Компресс

❑ Купăста çулçин пĕр енне хуçалăх супăнĕ нумай сĕрмелле, çиеле апат соди чылаях сапмалла, ыратакан тĕле хумалла. Полиэтиленпа витмелле те мăя ăшă шарфпа чĕркемелле. Компреса талăкра пĕрре çĕннипе улăштармалла. Сиплев курсĕ – сывлăх лайăхланиччен.

❑ 4 апат кашăкĕ ирĕлтернĕ сысна ăш çăвне типĕ чăрăш тăррин /хвощ полевой/ 1 чей кашăкĕ порошокĕпе хутăштармалла. Çак хутăша мăя сĕрмелле, полиэтиленпа витсе чĕркемелле. Компреспах çывăрмалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

❑ Виçĕ çĕрулмине хуппипех пĕçермелле, темиçе сий марльăпа мăй çине хумалла, çăм шарфпа витмелле. Çĕрулми нимĕрĕ сивĕнсен илмелле те ыратакан вырăна одеколонпа сăтăрмалла, мăя каллех ăшă шарфпа чĕркемелле. Чылай чухне çĕрлене хирĕç пĕр процедура ирттерсенех ыратни лăпланать. Çапах та шанчăклăрах пулма компреса икĕ хутчен хума сĕнеççĕ.

❑ Хупахăн чĕрĕ 5 çулçине вĕрекен шыва чиксе кăлармалла, пĕр-пĕрин çине хумалла. Çак компреса ыратакан тĕле çăм шарфпа çыхса çирĕплетмелле. Кунне 3 сехетрен кая мар тытмалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Ансат гимнастика

Çивĕч тапхăр иртсен хусканусем тума тытăнмалла. Урасене пĕрле тытса тăмалла, алăсене айккинелле сармалла. Вĕсене малалла-хыçалалла 10-шар хут çаврăттармалла.

Ларса е тăрса пуçпа малтан пĕр еннелле, унтан тепĕр еннелле асăрханса çавра хусканусем тумалла. Унтан пуçа сылтăмалла-сулахаялла, аялалла-хыçалалла майĕпен пĕкмелле. Кашни хусканăва 5-шер хут тумалла.

Сăтăрма

1. Миозит чухне пыл паха витĕм кўрет. Унпа ыратакан вырăна сăтăрмалла, полиэтиленпа витмелле, ăшă япалапа çыхмалла. 15-20 минут тытмалла. Процедурăна кунне темиçе хут пĕр эрне тумалла.

2. Аптекăра туяннă лавр çулçин çăвне 10 тумлам илсе 1 литр ăшă шыва ярса пăтратмалла. Шĕвекре алшăллине йĕпетмелле, пĕтĕрмелле, ĕнсе çине /мăй миозичĕ чухне/ хумалла. 15-20 минут тытмалла. Процедурăна кунне темиçе хут сывлăх лайăхланиччен тумалла.

3. Сиренĕн 1 апат кашăкĕ типĕ чечекне çур литр спирта ярса тĕттĕм вырăнта пĕр эрне лартмалла. Шыçнă мышцăсене настойкăпа кунне темиçе хут сăтăрмалла.

4. Пысăк икĕ сухана вĕтетмелле, çур литр спирта ярса 2 сехет лартмалла. 1 апат кашăкĕ камфора спирчĕ хушмалла. Тĕттĕм вырăнта 10 кун лартмалла. Настойкăпа ыратакан мышцăсене кунне пĕрре сăтăрмалла.

5. Çемçетнĕ услам çăва эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ вĕтетнĕ типĕ чечекĕпе 1:4 шайлашупа хутăштармалла. Холодильникре упрамалла. Хутăшпа ыратакан вырăнсене кунне 2-3 хут сăтăрмалла. Усă курас умĕн ăшăтмалла. Курс – пĕр эрне.

Шута илме

КĂШТАХ ЧАКАРСАН ЮРАТЬ

Апат тăтăш тата нумай çиес килсен аппетита чакарма çăмăл мар. Çапах та килти хăш-пĕр мелпе усă курсан витĕм пулатех. Эмел курăкĕсем пулăшма пултараççĕ.

✓ Сĕтлĕ тал пиçен /расторопша/ ку тĕлĕшпе уйрăмах хăватлă. Типĕтнĕ вăррин порошокĕ апат çиес килнине ирттерет, пĕвер ĕçне лайăхлатать, япаласен ылмашăнăвне хăвăртлатать. Кунне 2-3 хут апат умĕн 1-ер чей кашăкĕ настойкăна шывпа сыпса ĕçмелле. Курс – 1 уйăх. Икĕ эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттерме юрать.

Сăмах май, сĕтлĕ тал пиçен вар-хырăма кăштах çемçетекен витĕм кўрет.

✓ Выçнине ирттерекен тепĕр хатĕр – йĕтĕн /лен/ вăрри е çăвĕ. Вĕсенчен пĕрне ирсерен 1-ер чей кашăкĕ ĕçеççĕ. Аппетита çăварлăхлама ку çителĕклĕ.

✓ Фенхель вăрри лăплантаракан витĕмпе палăрса тăрать. Ăна хушса начарланмалли чей хатĕрлеççĕ. 2-шер пай типĕ фенхель вăррипе кукурус çўçине тата 1 пай симĕс чей заваркине пĕрле пăтратмалла. 1 апат кашăкĕ хутăша тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, савăта хупăлчапа витсе 20 минут лартмалла. Кашни апат умĕн çуршар стакан ĕçмелле. Стресс чухне аппетит вăйлансан уйрăмах лайăх пулăшать.

✓ Пĕр виçепе илнĕ хурăн çулçине, хурăн çырлин çулçине, ўт илен курăка /лабазник/, сар çип утине /зверобой/, мелиссана, шăлан çырлине, кăвак чие çырлин /терн/ чечекне хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 300 миллилитр шыва ямалла, шыв мунчинче 5 минут вĕрилентермелле, унтан термоса ярса 2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле.

✓ 2 чей кашăкĕ хупах тымарне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 15 минут пĕçермелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Апатсен хушшинче 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

✓ Пĕр виçепе илнĕ пĕтнĕкe /мята/, эмел курăкĕн /ромашка/ чечекне, шур тăрăллă хыт курăка /тысячелистник/, хура çырла /черника/ курăкне, кĕтмелпе /брусника/ хура хурлăхан çулçисене, хĕрлĕ пилеш çырлине хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха термосри тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 2 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 15 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле.

✓ 15 грамм эмел курăкĕн чечекĕпе 15 грамм çăка чечекне хутăштармалла, 200 миллилитр шыва ямалла, шыв мунчинче 15 минут вĕрилентермелле. Унтан илсен 45 минутран сăрăхтармалла, малтанхи калăпăшне çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Кунне 2 хут пĕрер стакан ĕçмелле.

КУККУРУС ÇЎÇИ

Ват хăмпин чул чирĕнчен сипленнĕ чухне курăксен пуххи паха витĕм кўрет. 1-ер апат кашăкĕ эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекне, куккурус çўçине, укроп вăррине, пĕтнĕк /мята перечная/ çулçине хутăштармалла.

Эмальленĕ кастрюле 4 стакан вĕри шывпа пĕрле ямалла. Шыв мунчине лартса 10 минут вĕретмелле. Илсен 2 сехетрен сăрăхтармалла. Ăшăлла пĕчĕк сыпкăмсемпе ĕçмелле. Шĕвеке пĕр кунра йăлтах ĕçсе ямалла.

Массаж

ПУРИНШĔН ТЕ АНСАТ

Пўрне массажне кирек кам та, кирек хăçан та, кирек ăçта та тума пултарать. Вăл питĕ ансат: массаж тумалли пўрнене тепĕр алăн пўрнисемпе тытмалла та пăркалама-турткалама пуçламалла. Пĕр алăри кашни пўрнене массаж тунă хыççăн тепĕр алăрипе ĕçлеме тытăнмалла.

Пуç пўрне

Пуç пўрнене тепĕр алă пўрнисемпе тытса пăркаламалла, тăснă чухнехи пек турткаламалла.

Пуç пўрне сулапа тата хырăм ай парĕпе çыхăннă. Массаж вĕсен ĕçне лайăхлатма, хумханулăхпа канăçсăрлăхран хăтăлма пулăшать.

Шĕвĕр пўрне

Ăна тепĕр алă пўрнисемпе пăркаламалла-туртăнтармалла, пĕтĕм пўрнене массаж туса тухмалла.

Шĕвĕр пўрнене массаж туса ўпкене витĕм кўретпĕр. Массаж тунсăха, йывăр шухăшсене сирме пулăшать.

Вăта пўрне

Çак пўрнене те тăрăшсах пăркаламалла, аялтан çўлелле туртмалла, тăсмалла.

Вăта пўрне чĕрепе çыхăннă. Массаж çак органа çирĕплетет, курайманлăхран, хаярлăхран, тĕрĕсмарлăхран хăтăлма пулăшать.

Ятсăр пўрне

Ăна та ыттисене евĕрлех массаж тумалла, пăркаламалла-туртăнтармалла.

Ятсăр пўрнене массаж туни пĕвершĕн лайăх, тарăхулăха хăвăртрах ирттерме, нумайлăха лăпланма витĕм кўрет.

Кача пўрне

Ăна тепĕр алă пўрнисемпе тытса ытти пўрнесемпе ĕçленĕ чухнехи пекех пăркаламалла-туртăнтармалла.

Массаж пўрене çирĕплетме пулăшать. Ыратни лăпланнипе пĕрлех кирек мĕнле сăлтава пула шикленесси те иртет.

ЫРĂ КАÇ ПУЛТĂР!

■ Термоса тин вĕренĕ 200 миллилитр шыв тата 1 апат кашăкĕ катăркас /боярышник/ чечекĕ е 8-10 /20 грамм/ çырлине ямалла. Çур сехетрен сăрăхтармалла. Каçхи апатчен çур сехет маларах тата çывăрас умĕн 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

■ Кушак курăкĕн /валериана/ 1 апат кашăкĕ вĕтĕ ваклана тымарне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле те вăйсăр çулăм çинче хупăлчине витнĕ савăтпа 30 минут лартмалла, илсен 2 сехетрен сăрăхтармалла. Каçхи апатчен тата çывăрма выртас умĕн 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

■ Термоса 200 миллилитр тин вĕренĕ шыв тата 2 апат кашăкĕ сар çип ути /зверобой/ ямалла, 2 сехетрен сăрăхтармалла. Каçхи апатчен тата çывăрас умĕн çуршар стакан ĕçмелле.

■ Çĕрлене хирĕç пĕтнĕк /мята/ шывĕ 1 стакан ĕçессине йăлана кĕртмелле. Тин вĕренĕ 1 стакан шыва 1 апат кашăкĕ пĕтнĕк çулçи ярса лартмалла.

■ Заварка чейникĕнчи тин вĕренĕ 1 стакан шыва 1 апат кашăкĕ /тўпелесе/ чĕре курăкне /пустырник/ ямалла, 20 минутран сăрăхтармалла. Каçхи апатчен çур сехет маларах тата çывăрас умĕн 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Реклама тата пĕлтерўсем

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 ЧР от 17.11.15 г. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.

45.Лечение алкоголизма, табакокурения. Т.: 8(8352) 215345, 89199785855. Лиц. 5001001230 от 08.06.2007. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.

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

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

ТУЯНАТĂП КУПЛЮ

18.Бычков, тёлок, коров, лошадей. Т. 89625994706.

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

СУТАТĂП ПРОДАЮ

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

2016

КĂРЛАЧ — ЯНВАРЬ

ТН		4	11	18	25	ПН
ЫТ		5	12	19	26	ВТ
ЮН		6	13	20	27	СР
КÇ		7	14	21	28	ЧТ
ЭР	1	8	15	22	29	ПТ
ШМ	2	9	16	23	30	СБ
ВР	3	10	17	24	31	ВС

НАРĂС — ФЕВРАЛЬ

ТН	1	8	15	22	29	ПН
ЫТ	2	9	16	23		ВТ
ЮН	3	10	17	24		СР
КÇ	4	11	18	25		ЧТ
ЭР	5	12	19	26		ПТ
ШМ	6	13	20	27		СБ
ВР	7	14	21	28		ВС

ПУШ — МАРТ

ТН		7	14	21	28	ПН
ЫТ	1	8	15	22	29	ВТ
ЮН	2	9	16	23	30	СР
КÇ	3	10	17	24	31	ЧТ
ЭР	4	11	18	25		ПТ
ШМ	5	12	19	26		СБ
ВР	6	13	20	27		ВС

АКА — АПРЕЛЬ

ТН		4	11	18	25	ПН
ЫТ		5	12	19	26	ВТ
ЮН		6	13	20	27	СР
КÇ		7	14	21	28	ЧТ
ЭР	1	8	15	22	29	ПТ
ШМ	2	9	16	23	30	СБ
ВР	3	10	17	24		ВС

ÇУ — МАЙ

ТН		2	9	16	23	30	ПН
ЫТ		3	10	17	24	31	ВТ
ЮН		4	11	18	25		СР
КÇ		5	12	19	26		ЧТ
ЭР		6	13	20	27		ПТ
ШМ		7	14	21	28		СБ
ВР	1	8	15	22	29		ВС

ÇĔРТМЕ — ИЮНЬ

ТН		6	13	20	27	ПН
ЫТ		7	14	21	28	ВТ
ЮН	1	8	15	22	29	СР
КÇ	2	9	16	23	30	ЧТ
ЭР	3	10	17	24		ПТ
ШМ	4	11	18	25		СБ
ВР	5	12	19	26		ВС

УТĂ — ИЮЛЬ

ТН		4	11	18	25	ПН
ЫТ		5	12	19	26	ВТ
ЮН		6	13	20	27	СР
КÇ		7	14	21	28	ЧТ
ЭР	1	8	15	22	29	ПТ
ШМ	2	9	16	23	30	СБ
ВР	3	10	17	24	31	ВС

ÇУРЛА — АВГУСТ

ТН	1	8	15	22	29	ПН
ЫТ	2	9	16	23	30	ВТ
ЮН	3	10	17	24	31	СР
КÇ	4	11	18	25		ЧТ
ЭР	5	12	19	26		ПТ
ШМ	6	13	20	27		СБ
ВР	7	14	21	28		ВС

АВĂН — СЕНТЯБРЬ

ТН		5	12	19	26	ПН
ЫТ		6	13	20	27	ВТ
ЮН		7	14	21	28	СР
КÇ	1	8	15	22	29	ЧТ
ЭР	2	9	16	23	30	ПТ
ШМ	3	10	17	24		СБ
ВР	4	11	18	25		ВС

ЮПА — ОКТЯБРЬ

ТН		3	10	17	24	31	ПН
ЫТ		4	11	16	25		ВТ
ЮН		5	12	19	26		СР
КÇ		6	13	20	27		ЧТ
ЭР		7	14	21	28		ПТ
ШМ	1	8	15	22	29		СБ
ВР	2	9	16	23	30		ВС

ЧӲК — НОЯБРЬ

ТН		7	14	21	28	ПН
ЫТ	1	8	15	22	29	ВТ
ЮН	2	9	16	23	30	СР
КÇ	3	10	17	24		ЧТ
ЭР	4	11	18	25		ПТ
ШМ	5	12	19	26		СБ
ВР	6	13	20	27		ВС

РАШТАВ — ДЕКАБРЬ

ТН		5	12	19	26	ПН
ЫТ		6	13	20	27	ВТ
ЮН		7	14	21	28	СР
КÇ	1	8	15	22	29	ЧТ
ЭР	2	9	16	23	30	ПТ
ШМ	3	10	17	24	31	СБ
ВР	4	11	18	25		ВС

Редакци асăрхаттарать: халăх мелĕсемпе сипленме пуçлас умĕн тухтăрпа канашламалла.

Хаçатăн çитес номерĕ 2016 çулхи кăрлач уйăхĕн 13-мĕшĕнче тухать

«ХЫПАР»
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

УЧРЕДИТЕЛЬ: Чăваш Республикин Информаци политикипе массăллă коммуникацисен министерствин "Хыпар" Издательство çурчĕ" Чăваш Республикин хăй тытăмлă учрежденийĕ

Сывлăх

Çырăнмалли индекс: 11524

Директор-тĕп редактор М.М.АРЛАНОВ
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.

РЕДАКЦИПЕ ИЗДАТЕЛЬ АДРЕСĔ:
428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчĕ, 13, Пичет çурчĕ, III хут.
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 29.12.2015 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 12 сехетре алă пуснă.
Тираж 5395. Заказ 5014.

Реклама тексчĕсемпе пĕлтерӳсемшĕн вĕсене паракансем яваплă.