ХЫПАР
Сывлăх
1998 çулхи пуш уйăхĕн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă
+12
49 (763) №, 2013, раштав /декабрь/, 12-18
Хакĕ ирĕклĕ

Тимлĕ пулăр

НЕРВ ЧИРĔН НУШИНЧЕН

Нерв чирĕ /невралгия тройничного нерва/ нушалантарсан халăх сиплевçисен рецепчĕсемпе усă курни çăмăллăх кӳрет.

● Ыратакан тĕле новокаинпа çăмарта шуррин хутăшĕнче йĕпетнĕ мамăк хуни пулăшать. Ăна çăвара ыратакан пит енне хумалла.

● Пуç çине чăх çăвĕпе компресс хурса çывăрни усăллă. Ирхине пуçа вĕри шывпа çуса тасатмалла, нерв ыратни иртет.

● Пӳлĕмри герань чечекĕн çулçине йĕтĕн пусмапа /урăхли мар, мĕншĕн тесен йĕтĕнпе пĕрле кăна сиплĕ витĕм пулать/ чĕркесе ыратакан тĕле хумалла, çиелтен ăшă тутăр çыхмалла. Çулçăсене çĕннисемпе 2-3 хут улăштарсан аван. 2 сехетрен ыратни лăпланать.

● Пĕтнĕк /мята/ çулçине 3 апат кашăкĕ илсе тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 10 минутран сăрăхтармалла. Ирхине тата каçхине çуршар стакан ĕçмелле.

● Эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ 4 апат кашăкĕ чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 10 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат хыççăн стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле.

● Çăкан 4-5 апат кашăкĕ чечекне тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 20 минутран сăрăхтармалла. Ыратакан вырăна çак шĕвекре йĕпетнĕ пусма хумалла.

● Шыçнă нерва мумиён 5 процентлă шыв ирĕлчĕкĕпе сăтăрмалла.

Халăх медицини

КАТĂРКАС ÇУЛÇИПЕ

Чĕре таппи пăсăлсан /аритми/ катăркасăн /боярышник/ 4-5 чей кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ çулçине е чечекне 3 стакан вĕри шыва ямалла, хупăлчапа витмелле, ăшă япалапа хупламалла, 40 минутран сăрăхтармалла. Кашни апат çимессерен çуршар стакан ĕçмелле.

Сиплев курсĕ – 2-3 эрне. Унтан 5 кун тăхтамалла та сиплеве малалла тăсмалла.

СИВĔ Е ВĔРИ

Чĕре сикет /тахикарди/ пулсан сивĕ е вĕри шĕвек хатĕрлемелле. Сивви валли ырă шăршăллă фиалкăн 1 чей кашăкĕ типĕ çулçине 2 стакан сивĕ шыва ярса 8 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен тата 1 хут çывăрас умĕн чĕрĕкшер стакан ĕçмелле.

Вĕрилле хатĕрлеме 1 чей кашăкĕ çулçа тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 2 сехетрен сăрăхтармалла. Талăкра 4 хут чĕрĕкшер стакан ĕçмелле.

КАКАО, АЛОЭ, ÇĂМАРТА

Хырăмлăх шыççи /гастрит/ часах иртекен чир мар, унран нумай вăхăт тимлĕ сипленмелле. Сăмах май, эмел курăкĕсемпе сипленсен апат анасси, ирĕлесси лайăхланать, чир малалла аталанма чарăнать, микробсем пĕтеççĕ. Çавăн пекех асăннă халăх мелĕсем пыршăлăх микрофлорине йĕркене кĕртме, дисбактериозран хăтăлма пулăшаççĕ.

1. 50 грамм пыл, 100 грамм услам çу, 50 грамм какао порошокĕ, 2 çăмарта илмелле. Пĕрле хутăштармалла. Кунне 4 хут апат умĕн 3-шер апат кашăкĕ çимелле. Çапла сипленнĕ вăхăтра диетăна пăхăнмалла.

2. Кунне 2 хут апатчен 30 минут маларах пĕрер алоэ çулçи çимелле.

3. 1 стакан алоэ сĕткенне 2 стакан олива çăвне ямалла, вăйсăр çулăм çинче 1,5-2 сехет вĕретмелле, сивĕтмелле. Кунне 3-5 хут апатчен 30 минут маларах 2-шер апат кашăкĕ çимелле. Хутăша сивĕтмĕшре упрамалла.

ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
12.12	– 7	– 14
13.12	– 1	– 5
14.12	0	– 7
15.12	– 9	– 10
16.12	–10	– 11
17.12	– 6	– 12
18.12	– 4	– 4

Республикăри вăрçă ветеранĕсен клиника госпиталĕнче аслă çулсенчи çынсене тивĕçлĕ пулăшма, вĕсен сывлăхне çирĕплетме тăрăшаççĕ. Пациентсенчен медицина коллективĕ пирки ăшă сăмах час-часах илтме пулать. Госпиталĕн тĕп тухтăрĕн çумĕн, пĕрремĕш квалификаци категориллĕ специалистăн Елена Владимировна Ивановăн професси ăсталăхĕ пысăк пулнине палăртакан та чылай.

ÇĔНĔ ХЫПАР

Ăсчахсем кунне икĕ чашăк какао ĕçме сĕнеççĕ, ку ăс-тăн çивĕчлĕхне упрама пулăшать тесе палăртаççĕ. Манăçлăхпа аптраман ватă çынсен ушкăнĕпе ирттернĕ тĕпчевсем какао пуç мимине юнпа тивĕçтерес ĕçе лайăхлатнине çирĕплетсе панă.

Усăллă

КĔСЕН ТИПЕТ, ТĂРТАННИ ЧАКАТЬ

❖ Ӳт кĕçĕтме пуçласан, экзема шатри тухсан, ӳт тăртансан хурăн кăчкин шĕвекĕ паха витĕм кӳрет. 1 стакан кăчка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 15-20 минут вĕретмелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Ӳте кунсерен çак шĕвеке сĕрмелле.

❖ Сар çип ути курăкĕпе /зверобой продырявленный/ мĕн авалтанпах пиçсе кайсан, суранран, ӳт шыççан сипленнĕ. Пĕр пай çăнăх пуличчен вĕтетнĕ курăка икĕ пай ӳсен-тăран çăвне ямалла, 2-3 эрнерен сăрăхтармалла. Çак çура йĕпетнĕ марльăна сиенленнĕ ӳт çине хумалла.

❖ Ыраттарнине, шăйăрттарнине, ӳт тăртаннине иртерме шăнăр курăкĕпе /подорожник/ шур тăрăллă хыт курăк /тысячелистник/ пулăшаççĕ. Курăксене вĕтетмелле, пĕр виçепе илсе хутăштармалла, марльăпа чĕркесе чирлĕ вырăна хумалла. Хутăш микробсене вĕлерет, юн кайнине чарать.

КУЛЛЕН–КУНА

● Урана шăнăр туртса хутлатсан пилеш курăкĕн /пижма/ 20 туратне тин вĕренĕ 3 литр шыва ямалла, 3 сехетрен сăрăхтармалла. Шĕвеке меллĕ савăта ямалла, унта урасене 10-15 минут тытмалла. Типĕ курăкпа усă куратăр пулсан шĕвеке тин вĕренĕ 1 стакан шыв пуçне 1 апат кашăкĕ курăк шайлашупа хатĕрлемелле.

● Юн кĕвелессине лайăхлатма кунне 3 хут 50 миллилитр сĕте е шыва 1 чей кашăкĕ вĕлтрен сĕткенĕ ярса ĕçмелле. Çакăн пек шĕвек те витĕмлĕ. Термосри тин вĕренĕ 1 стакан шыва 1-2 апат кашăкĕ вĕлтрен çулçи ярса 1 сехет лартмалла. Е тин вĕренĕ 1 стакан шыва 1 -2 апат кашăкĕ вĕлтрен çулçи ярса 2-3 минут вĕретмелле, илсен 30 минут лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 3 хут çуршар стакан ĕçмелле.

«ХЫПАР» – 2014

Суйлăр, çырăнăр, вулăр

"Хыпар" Издательство çурчĕн кăларăмĕсене Раççей почтин мĕн пур уйрăмĕнче, çавăн пекех «Чăваш пичет», «Советская Чувашия» киоскĕсенче тата редакцире альтернативлă майпа 2014 çулăн I çурринче илсе тăмашкăн çырăнтараççĕ

КĂЛАРĂМСЕМ	ИНДЕКС	ÇЫРĂНТАРУ ХАКĔСЕМ			
		Почта уйрăмĕсенче	«Чăваш пичет» киоскĕсенче	«Советская Чувашия» киоскĕсенче	Редакцире
Хыпар	54800	460-86	279	279	144
Хыпар-шăмат кун	78353	213-30	141	141	90
Çамрăксен хаçачĕ	54804	267-30	231	231	144
Чăваш хĕрарăмĕ	11515	239-22	213	213	141
Сывлăх	11524	129-06	111	111	81
Кил-çурт, хушма хуçалăх	54806	121-14	111	111	81
Хресчен сасси	54838	218-34	162	162	114
Хресчен сасси–кил	43887	99-72	84	84	61-20
Тăван Атăл	11529	251-76	216	216	168
Капкăн	24608	122-10	105	105	87
ЛИК (Литература. Искусство. Культура)	83429	127-92	120	120	100
Вести Чувашии	54807	217-14	186	186	90
Собрание законодательства Чувашской Республики	54847	695-88	660	660	570
Тантăш	54802	192-18	132	132	90
Самант	73208	155-64	156	156	120
Тетте	73771	119-58	111	111	90

Аса илтеретпĕр: хаксем – 2013 çулăн I çурринчи шайра.

Сывлăх
49 (763) №, 2013, раштав (декабрь), 12-18

Çут çанталăк парни

ХУППИ ÇАВ ТЕРИ СИПЛĔ

Канада ăсчахĕсен тĕпчевĕсем цитрус çимĕçĕсен хуппинче флавонсем – атеросклерозран хÿтĕлекен япаласем – питĕ нумаййине кăтартса панă. Организма лексе вĕсем сиенлĕ холестерин шайне 35-40 процент чакараççĕ.

Апельсин

Унăн хуппинче темиçе тĕрлĕ эфир çăвĕ, флавоноидсем, А, В, С, Е витаминсем, пектинсем пур.

Апельсин хуппин çăвĕ бактерисене, шыçса хирĕçле витĕмпе палăрса тăрать, ÿт шăтсан, пиçсе кайсан, дерматит, экзема аптратсан пулăшать. Китай медикĕсем типĕтнĕ хуппипе ÿслĕкпе шăнса пăсăлнинчен кăна мар, кăкăр парĕн усал шыççинчен те сиплеççĕ.

■ Уйăх хушши вăхăтĕнче юн нумай кайсан апельсин хуппине ярса вĕретнĕ шыв ĕçмелле.

■ Депресси, нервсем пăлханни аптратсан тин сÿнĕ апельсин хуппине е çурмалла каснă апельсина çывăрма выртиччен 20-30 минут маларах чÿрече анине хумалла.

■ Типĕ ÿслĕк вăрах тертлентерсен апельсина хуппипех вĕтĕ ваклаалла, сахăр сапса 30 минут пĕçермелле. Сиропне ÿслĕк приступĕ пуçлансан 1-2 апат кашăкĕ ĕçмелле.

Лимон

Унăн хуппинче Р витамин, флавон гликозичĕсем, С тата Р витаминсем пур. Лимон организмăн ĕçлес пултарулăхне ÿстерет, ыванăнине иртterет, чылай чиртен сипленме пулăшать.

■ Апат анассине лайăхлатма лимон хуппин настойкине ĕçме сĕнеççĕ. 100 грамм типĕтнĕ тата вĕтетнĕ хуппа 1 литр шурă эрехе ямалла, тĕттĕм вырăнта 3 эрне лартмалла, вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30-шар тумлам ĕçмелле. Настойка нерв чирĕсем чухне лăплантарать, хăстарсан, тăн çухатсан пулăшать.

■ Шĕпĕне пĕтерме икĕ лимонăн вĕтетнĕ хуппине 30 процентлă çур стакан уксуса ямалла, савăта çăтă хупса пĕр эрне лартмалла, силлесилле илмелле, сăрăхтармалла. Çак шĕвекре йĕпетнĕ мамăка шĕпĕн çине кунне темиçе хумалла.

■ Вăй чаксан, халсăрлансах çитсен çак хутăш аван. Аш арманĕпе 4 лимона хуппипех авăртмалла, чĕрĕ лимонсенчен юхтарнă 200 грамм сĕткен, 200 грамм олива çăвĕ, 15 грамм аптека кушак курăкĕн тата катăркас шĕвекĕсене /настойки валерианы и боярышника/, 1 грамм камфора, 15 тумлам пĕтнĕк /мята перечная/ çăвĕ хушмалла, лайăх пăтратмалла. Кунне 3 хут апатчен 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

■ Гипертони чухне 1 апат кашăкĕ теркăпа хырнă лимона, 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ шур çырлине /клюква/, 1 апат кашăкĕ тÿнĕ шăлан çырлине, 1 стакан пыла хутăштармалла. Ир-каç 1-ер апат кашăкĕ çимелле.

■ Шăла çирĕплетме, шуратма лимон хуппипе сăтăрмалла.

■ Лĕкĕрен хăтăлма 4 лимон хуппине 1 литр шыва ярса 15 минут пĕçермелле, сăрăхтармалла. Шĕвекпе çÿçе эрнере пĕр хут чÿхемелле.

■ Организма çамрăклатма 3 лимона хуппипех, 3 пуç ыхрана, 3 стакан шур çырлине нимĕрлемелле, тин вĕренĕ 7 стакан шыва ярса пиçĕхтермелле. Унтан 2 куна сивĕ вырăна лартмалла, сăрăхтармалла, 400 грамм пыл хушса пăтратмалла, каллех 2 куна сивĕ çĕре лартмалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Гранат

Гранат хуппи пыршăлăхра сиенлĕ микробсене ĕçчеме памасть, шыçса хирĕçле витĕмпе палăрса тăрать. Шалти типĕтнĕ çурхахĕсене чее хушаççĕ. Вĕсем нерв тытăмне лăплантараççĕ.

■ Вар-хырăм чирĕсенчен сипленме хуппине ярса вĕретнĕ шыв ĕçеççĕ. Вĕтетнĕ 1 пай хуппа эмальленĕ кастрюле хумалла, 10 пай сивĕ шыв хушмалла, вăйсăр çулăм çине 30 минута лартмалла, унтан тÿрех сăрăхтармалла. Кунне 3 хут çуршар стакан ăшăлла ĕçмелле.

■ Хытă тарлаттарсан гранат хуппи ярса вĕретнĕ шывпа ваннăчкăсем тумалла.

■ Шыçса хирĕçле витĕмлĕ шĕвеке çапла хатĕрлемелле: 5 грамм вĕтетнĕ хуппа 100 миллилитр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 5 минут пĕçермелле, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 1-2-шер чей кашăкĕ ĕçмелле.

■ Стоматитран сипленме 20 грамм вĕтетнĕ хуппа 200 грамм шыва ярса 30 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла, малтанхи виçине çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Çăвара чÿхеме усă курмалла.

■ Варвитти пуçлансан чей вырăнне гранат хуппи ярса вĕретнĕ шыв ĕçмелле.

Ан сиенле

ТУТĂ КĔРТЕÇÇĔ-ХА, АНЧАХ...

Пĕтĕм тĕнчери сывлăх сыхлавĕн организацийĕ апатлануран тăвара, сахăра, çăва, çăкăра кăлармa чĕнет. Эпир ытлашши çиессипе апата тутă кĕртекенсенчен килет, вĕсем ĕнтĕ самăртакан çимĕçсене суйлама хăтĕртеççĕ. Сăмах май, калаçу кунта эмульгаторсем тата «Е» хушăмсем пирки пымасть. Тутă кĕртекенĕсем – куллен сĕтел çине лекекен çимĕçсем.

Тăвар

Вăл таçта та пур, ăна питĕ нумай çиетпĕр. Тăварпа мĕн авалтанпах апата тутă кĕртме усă кураççĕ. Вăл тата консервант та. Шăпах çавна пула апатçимĕç туса кăларакансем ăна питĕ килĕштереççĕ, çимĕçсене виçесĕрех хушаççĕ. Çапах та тăварсăр та юрамасть. Мĕн тумалла-ха? Хуравĕ усăмлă. Пирĕн çĕр-шыври çынсем кунне 16-40 грамм тăвар çиеççĕ. Апата хамăр 2 грамм кăна хушатпăр. Ытти вара ăçтан? Туяннă çимĕçсенчен – кăлпасирен, сыртан, соя соусĕнчен, сыртан. Çавна пула нормăран 4 хут ытларах çиетпĕр.

Тухтăрсем чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсем, атеросклероз чухне чи малтанах тăвара рационран кăлармa сĕнеççĕ. Çакна шута илсе виçĕ уйăх та пулин тăвара апата хушмасăр пурăнсан лайăх пулмалла. Вăл ахаль те какайра, пулăра, пахча çимĕçре пур. Виçĕ уйăхра тăвар тутинчен ютшăнма май килет. Малашне çимĕçсенчи тăвара хăвăр хушмасăрах туйма хăнăхатăр.

Сахăр

Сахăр та апата кирлинчен ытларах çиме хĕтĕртет. Унпа иртĕхни 2 тип сахăр диабетне аталанма çул уçса парать. Сахăр тăвар пекех кашни апатрах пуррине сисместпĕр те. 3 уйăх сахăр пачах çимесĕр чăтăр-ха. Вăл пур пахча çимĕçпе улмаçырла вара юраççĕ. Пĕр сĕнÿ кăна: крахмал сахалрах пахча çимĕçпе улма-çырла çимелле.

Вильăх çăвĕ

Пĕтĕм тĕнчери сывлăх сыхлавĕн организацийĕ вăл организмăн пачах кирлĕ мар тесе çирĕплетет. Ÿсен-тăран çăвĕ талăкра 30 грамм таран кирлĕ. Сăмах май, кăлпасси, диета сортли те, çурри таран çуран тăрать. Кунне 300 грамм аш апачĕ çини 60 грамм çу çинипе танлашать. Унсăр пуçне тата сыра, çăкăра сĕрнĕ çăва, ăшалама усă курнă çăва, салата хушнă çăва шута илмелле. Çăра çусене кунне 150 грамран кая мар çиетпĕр вĕт!

Çу сиенлĕ, вăл организмра пухăнса самăрлăха кăна мар, чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсене аталантарма пултарать. Çăра çусем – паллă канцерогенсем, усал шыçă патне илсе пыраççĕ. Анчах çусăр та юрамасть.

Рационран 3 уйăха выльăх çăвĕсене кăларăр, пулла кăна хăварăр. Салата олива çăвĕ хушăр. Чăх, кăркка ашĕсем, çуллă мар ытти какай аван. Çăмарта шуррине çеç çимелле. Çусăрлатнă /обезжиренные/ çимĕçсен те усси çук, вĕсем яшталăхха упрама витĕм кÿмеççĕ.

Çăкăр

Çăкăр-булкăна 3 уйăха апатлануран кăларса пăхăр-ха. Вĕсем – усăллă мар хăвăрт углеводсен тата ытлашши тăвар, çу, сахăр пухмачĕ. Çав вăхăтрах углеводсем организма кирлĕ. Вĕсем вăй-хал кĕртеççĕ, ăс-тăна лайăх ĕçлеттереççĕ. Çак углеводсене организм пахча çимĕçрен, улма-çырларан, тĕшĕллисенчен, вăрлăхран, шултра авăртнă çăнăхран пĕçернĕ çăкăртан, пĕçернĕ çĕр улмирен, пăрса йышсисенчен, сойăран, макаронран илме пултарать.

Çапла апатлансан тата кунне 2 литртан кая мар шыв ĕçсе пурăнсан виçĕ уйăхра 12-15 килограмран хăтăлма пулать. Шыв ылмашăну ĕçне лайăхлатма, организма хăвăртрах тасатма, начарланма пулăшать. Ытлашши виçе те каялла таврăнмĕ, мĕншĕн тесен виçĕ уйăхра тĕрĕс апатланма хăнăхса çитетĕр.

ЯНКĂР ТĔС КУÇШĂН УСĂЛЛĂ

Янкăр тĕссем ачан куç çивĕчлĕхне аталантараççĕ. Ашшĕ-амăшĕн çакна пепки çуралсанах шута илмелле, хăш-пĕр йĕркене тимлĕ пăхăнмалла.

Ултă уйăхчен куç питĕ хăвăрт аталанать. Нимĕнле кăлтăк та ан пултăр тесен çут çанталăк çутти нумайрах кирлĕ. Ача кравачĕне пÿлĕмри чи çутă вырăна лартмалла.

Çĕрле те ачан сĕм тĕттĕмре юлмалла мар. Ăна çутă кăшт та пулин кирлĕ. Ку куç сетчаткине хăвăрт аталанма пулăшать, куçа çирĕплетет, ылмашланасран хÿтĕлет. Тĕпчевсем палăртнă тăрăх – çулталăкчен кăшт çутăра çывăрнă ачасем тĕттĕмрен хăрамаççĕ.

Тин çуралнă пепкен куçĕ çивĕчех мар-ха, çавăнпа, вăл пĕчĕкрех япаласене патĕнчен кăна курма пултарнăран, иккĕ тултарман ачасемпе вылянă чухне ытла аяла пĕшкĕнме хушмаççĕ. Тетте ача пуçĕнчен пысăкрах пулмалла мар. Куç тĕлне ялан пулакан япаласем пысăк тăк унăн куçĕ ывăнать.

Тетте суйланă чухне çакна асра тытмалла: вĕсем янкăр, ăшă тĕслĕ пулччăр. 4-6 уйăхсем тĕлнелле пепкене тĕссене черетпе хăнăхтарса пымалла. Вăл куракан пĕрремĕш тĕс – сарă, кайран ăшă ытти тĕссем – хĕрлĕ, хĕрлĕрех сарă. Сивĕ /кăвак, симĕс/ тĕссене – каярах, хĕрлĕрех кăвака – юлашкинчен.

Хĕрлĕрех кăвак тĕсе, абстрактлă шухăша, фантазие аталантараканскерне, ача уйрса илеймесен те пултарать. Кун пек дальтонизм пуçланасси те часах. Çавăнпа теттене тĕсне кура суйлани пĕлтерĕшлĕ.

Япăх куракан ачан ытларах ишмелле, шыв спорчĕпе туслашмалла, ку пуçра юн çÿрессине лайăхлатать. Унсăр пуçне ачасене те, çитĕннисене те тĕксĕм тĕслĕ çырла /исĕм, хура çырла, хура слива/ çини усăллă.

ЧĂННИПЕ МИÇЕ ÇУЛТА-ШИ?

Хăвăр паспортра çырнă тăрăх мар, биологи тĕлĕшĕнчен чăннипех миçе çултине пĕлме çак тестпа усă курма пултаратăр.

Ÿтрен пуçлатпăр. Эпир мĕн чухлĕ аслăрах, ÿте юн çавăн чухлĕ сахалрах пырса тăрать. Çавна пула вăл типет, çÿхелет. Ал лаппин ÿтне чĕпĕтсе 5-6 çеккунт тытса тăмалла. Чĕпĕтнин йĕрĕ 4 çеккунтран пĕтсен сирĕн ÿт 20 çултан аслă мар. 5-6 çеккунтран пĕтсен – вăл 30 çулта, 10 çеккунтран – 50 çулсенче. 12 çеккунтран ытларах пулсан биологи ватлăхĕ 60 çула çывхарать.

Ÿпкене тĕрĕслетпĕр. Ăна суртана миçе сантиметртан вĕрсе сÿнтерме пултарнă тăрăх хакламалла. Çуртана пĕрре вĕрнипех сÿнтермелле. 1 метртан сÿнтерме пултарсан сирĕн ÿпке 20 çулта, 70-80 сантиметртан – 40 çулта, 50-60 сантиметртан – 60 çулсенче.

Хусканусен шайлашăвĕ. Ăна тĕрĕслеме хăрах ура çинче куçа хупса тăмалла. Тепĕр çынна хăвăр хăрах ура çинче миçе çеккунт тăнине сăнама ыйтăр. 28 çеккунт – хусканусен шайлашăвĕ 30 çулта, 18 çеккунт – 50 çулта, 10 çеккунт – 60 çулта.

Килти меслем

ПĔРЕР ТУМЛАМ

Куç чирĕ глаукома аптратсан куçри юн пусăмне виçсех тăмалла. Ăна чакарма ухмах йывăççи /багульник болотный/ пулăшать. 2 чей кашăкĕ чĕр тавара тин вĕренĕ 300 миллилитр шыва ямалла. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Талăкра 4-6 хут çак шĕвекре йĕпетнĕ таса пусма татăкне 20-шер минута куçсем çине хумалла.

Унсăр пуçне çак шĕвекех кашни куçа кунне 3 хут пĕрер тумлам ямалла. 6 уйăх сипленмелле. Унтан 2 эрне тăхтамалла та çĕнĕрен сипленме пуçламалла.

ТИПĔ ТЫМАРĔПЕ

Нерв шатри /нейродермит/ тертлентерсен сив курăкĕн /цикорий/ 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ тымарĕпе курăкне 1 стакан вĕри шыва ярса 30 минут вĕретмелле, 10 минут сивĕтсе лартмалла та сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла, малтанхи виçине çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Кунне 3 хут апат умĕн стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле.

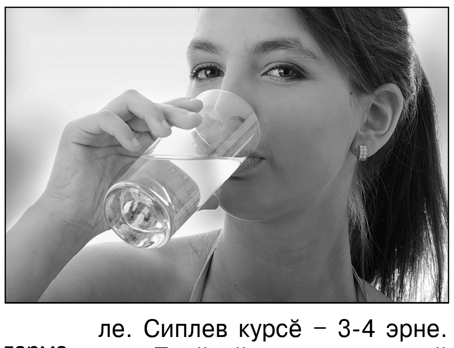
ПЫЛ, ÇУ, ПРОПОЛИС

Ыратакан тĕле хума çакăн пек горчичник хатĕрлеме пулать. Пĕр виçепе пыл, хĕвел çаврăнăш çăвĕ, аптека прополис настойки илсе хутăштармалла. Ăна горчичника сĕрмелле, ыратакан вырăна хурса ăшă япалапа çыхмалла. Тÿрех пулăшмасан процедурăна тепĕр хут тума юрать.

Сывлăх
49 (763) №, 2013, раштав (декабрь), 12-18

Усă курма

ПĔВЕРШĔН ПАХА ШĔВЕКСЕМ



■ Сарă кушак ури курăкне /бессмертник/ 3 чей кашăкĕ илсе тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, чей вĕретсе ĕçмелле. Вăл шлем курăкĕпе /байкальский шлемник/ хутăштарсан тата усăллăрах. Паха шĕвеке нумай вăхăт ĕçсе пурăнсан атеросклероза çăмăллатма та, организмран сиенлĕ каяшсене кăларма та пулать.

■ Пĕвер чике-чике ыратсан эмел курăкĕнчен /ромашка/, мелиссаран, пĕтнĕкрен /мята/, кĕтмел /брусника/ çулçинчен, шăлан, палан, уртăш /можжевельник/ çырлисенчен хатĕрленĕ чей ĕçмелле. Шурлăх аирĕ, çӳллĕ анăс курăкĕн /девясил высокий/ тымарĕ, хурăн çырлин, сысна курăкĕн /спорыш/, шапа хупаххин /мать-и-мачеха/ çулçисем, шатра курăкĕ /пастушья сумка/, чăрăш тăрри /хвощ полевой/, усăк шăши кикенекĕ /череда/, шĕпĕн курăкĕ /чистотел/ ярса пиçĕхтернĕ шĕвексем те чире çăмăллатма пулăшаççĕ.

■ Им ути курăкĕ /володушка золотистая/ питĕ усăллă. Çулла чĕрĕ курăк сĕткенне сăрăхтарса илеççĕ, пĕр пек виçепе спирта ярса лартаççĕ. Кунне 3 хут апат умĕн 30-50-шар тумлам ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 3-4 эрне.

■ Типĕтнĕ им утипе те усă курма пулать. 1 апат кашăкĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, савăта хупласа 2-3 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Ăна ĕçнĕ хыççăн тӳрех мĕн те пулин çимелле, унсăрăн лĕклентерме тытăнать. Им курăкĕ юн тымарĕсене çирĕплетет, юн кайма чарать, нерв чирĕсенчен сиплет.

■ Хăш-пĕр курăк шĕвекне пыл хушса ĕçмелле. Тĕслĕхрен, 3 апат кашăкĕ вĕлтрене çур литр шыва ямалла, 5 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла. 1 апат кашăкĕ пыл хушмалла. Кунне 4 хут çуршар стакан вĕрилле ĕçмелле.

■ Пĕвер чирĕсенчен пылпа хĕрен сĕткенĕн хутăшне ĕçсе те сипленеççĕ. Иккĕшне те пĕр виçепе илмелле, ăшă шывпа сыпса ĕçмелле. Пĕвер ыратнине пилеш чечекĕн чейне пыл ярса ĕçни пулăшать.

ÇĂВАР ШЫÇСАН ЧӲХЕМЕ

Çăварăн лăймака сийĕ шыçсан /стоматит/ сиплĕ шĕвексемпе чӳхени пулăшать. Паллах, малтан диагноза йĕркеллĕ палăртма терапевт патне кăна мар, стоматолог патне те кайса тĕрĕсленмелле, вĕсен сĕнĕвĕсене тимлĕ пурнăçламалла. Тухтăрсем хушмасăр нимĕнле эмел те ĕçме юрамасть. Çăвара антисептиксемпе – бор йӳçекĕпе, водород перекиçĕпе, фурацилинпа е марганцовкăн çутă шĕвекĕпе – чӳхени усăллă.

Лăймака сие хăвăртрах ӳт илме эмел курăкĕсем пулăшаççĕ.

◆ 1 апат кашăкĕ эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекне тин вĕренĕ 200 миллилитр шыва ямалла, ăшă вырăнта 1 сехет лартмалла, темиçе сий марля витĕр сăрăхтармалла, 4 грамм бор йӳçекĕ хушса пăтратмалла. Çăвра чӳхеме усă курмалла.

◆ Календула чечекĕн шĕвекĕ шыçса, бактерисене хирĕçле, ӳт илтерекен витĕмпе палăрса тăрать. 1 апат кашăкĕ чечеке тин вĕренĕ 200 миллилитр шыва ямалла, шыв мунчине лартса 15 минут вĕретмелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Шĕвекпе çăвара кунне 5-7 хут апат хыççăн тата каçхине çывăрма выртас умĕн чӳхемелле.

◆ Прополисăн спирт настойки паха. 1 апат кашăкĕ настойкăна вĕренĕ ăшă 150 миллилитр шыва ямалла, унпа çăвара кунне 3-5 хут, кашнинчех çăварта 5-7 минут тытса тăрса, чӳхемелле.

◆ Термоса 1-ер апат кашăкĕ вĕтетнĕ юман хуппи, аир тымарĕ, тин вĕренĕ çур литр шыв ярса çĕр каçа лартмалла. Ирхине темиçе сий марля витĕр сăрăхтармалла. Унпа çăвара кунне 5-6 хут, водород перкиçĕпе черетлесе, чӳхемелле.

ЧĂТМА ÇУК ЙЫВĂР

Пуç чăтма çук ыратсан пит гимнастики туни пулăшать.

● Пите пилĕк çеккунт пĕркелентермелле те çемçетмелле. Канлĕ майлашса выртмалла, ĕнсепе минтере хытă пусăрăнтармалла, çапла пилĕк çеккунт выртмалла. Шăла çыртмалла, тута хĕррисене хытармалла. Пилĕк çеккунтран тутасене сарса кулмалла. Унтан тӳрĕ ларса хул калаккисене пĕр-пĕрин çумне перĕнтермелле, тарăннăн сывласа илмелле. Пилĕк çеккунтран кĕлеткене çемçетмелле.

● Пукан çине лармалла, куç харшисене çӳлелле çĕклентермелле, сăмса çунаттисене сармалла. Алăсене чăмăртамалла, унтан пӳрнесене тӳрлетмелле. Пукан хыçне таянмалла, малтан сылтăм хул пуççине, унтан сулахай хул пуççине хытарса çемçетмелле. Халĕ кăкăра малалла карăнтармалла та хырăма туртса кĕртмелле.

Хусканусене темиçе хут тумалла.

Пахча çимĕç

ВĂЙ ЧАКСАН, ЧИКЕН АПТРАТСАН

Пахчара чылайăшĕ ӳстерекен ыраш кĕпçи /пастернак/ тĕлĕнмелле паха енĕсемпе палăрса тăрать. Шурă тымар çимĕçĕ уйрăмах усăллă. Унра аскорбин йӳçекĕ, рибофлавин /çӳçпе чĕрне сывлăхĕшĕн кирлĕ/, А провитамин /куçа пулăшать/ нумай.

❖ Вăй-хал пĕтĕмĕшле чаксан каçхине термоса пастернакăн вĕтĕ ваклань 5-6 апат кашăкĕ тымарне хумалла, тин вĕренĕ çур литр шыв хушмалла, çĕр каçа лартмалла. Кунне 3-4 хут апатчен 30 минут маларах çуршар стакан пĕр чей кашăкĕ пыл хыпса ĕçмелле. Пĕрремĕш хут ирхине выç хырăмла ĕçмелле.

❖ Шăк çулĕсен чул чирĕ чухне пастернакăн типĕ çулçисенчен хатĕрленĕ 1 апат кашăкĕ çăнăха тин вĕренĕ 200 миллилитр шыва ямалла, 15 минута çулăм çине лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

❖ Иммунитет вăйсăрлансан вĕтетнĕ 2 апат кашăкĕ тымара термосри тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 12 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. 1 апат кашăкĕ пыл хушмалла. Кунне 4 хут апатчен çур сехет маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

❖ Кăмăл пусăрăнсан /депресси/ вĕтетнĕ 100 грамм чĕрĕ тымара çур литр шурă эрехе ямалла, 3 эрнене пӳлĕмри тĕттĕм вырăна лартмалла, силле-силле илмелле. Сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле.

❖ Апат анми пулсан пастернакăн вĕтетнĕ 2 апат кашăкĕ тымарне 1 стакан шыва ямалла, 4 чей кашăкĕ сахăр хушмалла, хупăлчапа витсе вăйсăр çулăм çине 15 минута лартмалла. Илсен 8 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

❖ Юн сахалли тертлентерсен теркăланă 2 апат кашăкĕ тымара кăшт сĕтпе пĕрле пăтратмалла, унтан 1 литр пулмалăх вĕри сĕт хушмалла, савăта чĕркесе ăшăра 6 сехет лартмалла. 2 кун кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле. Унтан 2 кун тăхтамалла та каллех çавăн чухлĕ ĕçмелле. Тăхтавсем туса нумай вăхăт сипленмелле.

❖ Тĕрлĕ сăлтавпа чикен аптратсан пастернакăн 1 апат кашăкĕ курăкне 1,5 стакан шыва ямалла, çулăм çинче вĕреме кĕриччен лартмалла, анчах вĕретмелле мар. Илсен савăта виткĕçпе хупмалла, утиялпа чĕркесе 2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Апатчен 30 минут маларах стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле.

❖ Ӳпке шыçсан вĕтетнĕ 1 чей кашăкĕ тымара 1 стакан шыва ярса 15 минут вĕретмелле. Кунне 5 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

❖ Ыратнине ирттерме тымарĕнчен хатĕрленĕ 2 апат кашăкĕ çăнăха 50 грамм сахăрпа хутăштарса 1 стакан шыва ямалла, савăта хупăлчапа витсе çулăм çине 15 минута лартмалла. Илсен 8 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Асăрханăр! Пастернак туберкулезпа, гипертонипе, юн, пĕвер, чĕре чирĕсемпе аптракансене юрамасть. 5 çула çитмен ачасемпе 50 çултан иртнисен те ăна çимесен, унăн шĕвекĕпе сипленмесен лайăхрах.

Ыйту-хурав

ÇУЛЛĂ, ТĂВАРЛĂ АПАТ ЮРАМАСТЬ

Шăк хăмпин шыççинчен сипленнĕ чухне мĕн çисен лайăхрах? Тата чире çăмăллатма мĕнле эмел курăкĕсем пулăшаççĕ?

В. ПАВЛОВА.
Ульяновск облаçĕ.

Менюран пăрăçлă, çуллă, тăварлă апата кăлармалла. Шыв ытларах ĕçмелле.

Çак рецептсем сиплĕ витĕм кӳреççĕ.

◆ 1-ер апат кашăкĕ сар çип утине /зверобой продырявленный/, календула чечекне, упа çырлине /толокнянка обыкновенная/ тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, 4 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут çуршар стакан ĕçмелле.

◆ 1 чей кашăкĕ ăвăс папкине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса 30 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апат хыççăн 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Çак икĕ рецептпа хатĕрленĕ шĕвексене черетлемелле: пĕр кун – пĕрне, тепĕр кун теприне ĕçмелле. Вĕсене кашни кунах çĕнĕрен хатĕрлемелле.

◆ Ура ваннисем тумалла. 1 апат кашăкĕ симĕс чее 1 литр тин вĕренĕ шыва ярса сивĕниччен лартмалла, унтан витрери вĕри шыва хушмалла. Урасене витрери шыва чĕр куççи таран чиксе 20 минут лармалла. Ваннăна каçхине çывăрма выртас умĕн 4 кун тумалла. Урасене кирек хăçан та ăшăра тытмалла.

МАЛТАНХИ ТАПХĂРТА

Юн пусăмĕ ӳсме пуçласан чирĕн малтанхи тапхăрĕнче эмел курăкĕсем витĕмлĕ пулăшаççĕ.

✦ 15-шер грамм кушак курăкĕн /валериана/ тымарĕ, чĕре курăкĕн /пустырник/ туни, энĕç /тмин/ вăрри, катăркас /боярышник/ чечекĕ, 20-шер грамм шурă омела çулçи, шлем курăкĕ илмелле.1 апат кашăкĕ курăксен пуххине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1-2 сехетрен сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Шывĕ хухнă пулсан малтанхи виçине çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Кунне 3-4 хут апат умĕн чĕрĕкшер стакан ăшăлла ĕçмелле. Пĕр уйăх сипленмелле.

✦ 3-шер пай чĕре курăкĕ, лачака тип курăкĕ /сушеница топяная/, 1-2 пай ухмах йывăççин /багульник/ курăкĕ, 1 пай аптекăра сутакан пӳре чейĕ /почечный чай/ кирлĕ. 5 грамм пухха тин вĕренĕ 3 стакан шыва ямалла. Ăшă вырăнта е термосра 4 сехет техĕмлетсе лартмалла. Кунне 3 хут апат умĕн çуршар стакан ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1,5-2 уйăх.

✦ 1-ер пай катăркас чечекĕ, хурăн çулçи, чăрăш тăрри /хвощ полевой/, 2 пай лачака тип курăкĕ кирлĕ. 10 грамм пухха çур литр шыва ямалла, вĕреме кĕртмелле, çулăм çинчен илсен 5-6 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 2-3 хут 100-шер миллилитр ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

МЕЛСĔР ПУШМАКА ПУЛА

Ура кĕли хытасси, мозоль тухасси чылай чухне мелсĕр пушмак тăхăнса çӳренинчен килет. Çак амаксенчен хăтăлас тесен мĕн тумалла-ха? Килти хăш-пĕр мел пулăшма пултарать.

Çĕр улми. Çĕрлене хирĕç мозоль çине чĕрĕ çĕр улми пăтти хумалла, çиелтен компресс хучĕпе е полиэтиленпа витмелле, бинтпа çирĕплетмелле. Ирхине ӳтĕн çемçелнĕ сийне пемзăпа асăрханса хырса тасатмалла, унтан ура валли кăларнă крем сĕрмелле.

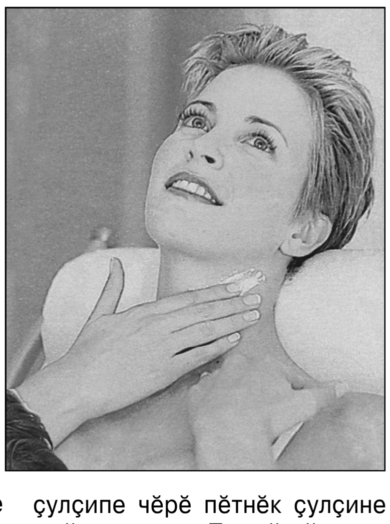
Сухан. Хуппине витĕр курăнман савăта хумалла, 9 процентлă уксус хушса виткĕçпе çăтă хупмалла. 2 эрнерен сăрăхтармалла, сухан хуппине кăштах типĕтмелле те мозоль çине 2-3 миллиметр хулăнăш сийпе хумалла, çыхăпа çирĕплетмелле. Мозоль йĕритаврашĕнчи ӳте малтан вазелин е мĕнле те пулин çуллă крем сĕрмелле. Çыхăпах çĕр каçмалла. Ирхине урасене супăньлĕ е апат содиллĕ вĕрирех шыва /3 литр шыва – 1 апат кашăкĕ сода/ чиксе ӳте çемçетмелле, унтан мозоле асăрханса хырса илмелле. Кирлĕ пулсан процедурăна 2-3 хут тума юрать. Мозоле чĕрĕ сухан сĕткенне сĕрни те пулăшать.

Хура йӳç кăшман. Ăна пĕр касăк илсе хуппипех вĕтĕ теркăпа хырмалла, пусма татăкĕпе хытнă ӳт çине хумалла, çăтă çыхмалла, целлофанпа хупламалла, чăлха тăхăнмалла, çаплах çĕр каçмалла. Пĕрремĕш хутĕнче вăйлах пĕçертет, кайран ыратни лăпланать, хытă çухалсан йăлтах иртет. Сиплев курсĕ – 7 кун.

Илемлĕх тĕпелĕ

МĂЙ ӲЧĔ ÇӲХЕ ТЕ АЧАШ

Мăй ӳчĕ, çӳхе, ачаш, типĕ пулнипе хăвăртрах ватăлать. Çавăнпа ăна куллен питĕ тимлĕ пăхмалла, тĕрлĕ мелпе усă курса пулăшма тăрăшмалла.



1. Тасатакан лосьон. Чĕрĕ хăяра теркăпа хырмалла, шурă эрехе /1 хăяр, 3-4 апат кашăкĕ эрех/ ямалла. Савăта хупăлчапа витмелле, ăшă чĕркесе темиçе кун лартмалла. Унтан сăрăхтармалла, сивĕтмĕше лартмалла.

2. Пĕркеленчĕкрен – компресс. Тăварлă сивĕ шывра /1 стакан шыва – 1 чей кашăкĕ тăвар/ марльăна йĕпетмелле, кăштах пăрса илмелле те темиçе минута мăй çине хумалла. Унтан тутлăхлă крем сĕрмелле. Эрнере икĕ хут тумалла. Процедура мăйри вĕтĕ пĕркеленчĕксенчен хăтăлма, ӳте пиçĕлĕх кĕртме пулăшать.

3. Нӳретекен маска. 2 апат кашăкĕ тăпăрча, 1 чей кашăкĕ хăймана, 1 чей кашăкĕ тип çăва хутăштармалла. Маскăна мăя сĕрмелле, 20 минутран эмел курăкĕн /ромашка/ чечекĕ ярса пиçĕхтернĕ шывпа çуса тасатмалла. Процедурăна уйăхра пĕрре тумалла.

4. Апатлантаракан маска. Кĕленче чашăка чĕрĕ 1 çăмарта сарри, 1 чей кашăкĕ шĕвĕ пыл ярса пăтратмалла. 2-3 тумлам олива çăвĕ тата чĕрĕк чей кашăкĕ ыраш /хура тул, рис/ çăнăхĕ хушса питĕ тĕплĕ пăтратмалла, тасатнă мăя сĕрмелле. Çур сехетрен ăшă шывпа çуса тасатмалла.

5. Çамрăклатакан маска. 1-ер апат кашăкĕ нимĕрленĕ алоэ çулçипе чĕрĕ пĕтнĕк çулçине хутăштармалла. Тастнă мăя малтан 3 апат кашăкĕ çăра сĕт сĕрмелле, унтан – алоэпе пĕтнĕк нимĕрне. 20 минутран çуса тасатмалла.

Усă курма

ТĔВĔСЕМ ÇУХАЛЧĂР

Щит евĕрлĕ пар тĕвĕленсен халăх медицинин мелĕсене аса илни те пăсмасть. Вĕсем чылай чухне ырă витĕм кӳреççĕ.

■ Тӳнĕ 200 грамм аçтăрхан мăйăрне, 200 грамм чĕрĕ хура тул кĕрпине, 200 грамм пыла хутăштармалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ пĕр уйăх çимелле.

■ Пысăкланнă щит евĕрлĕ пара сырлан /облепиха/ çăвĕн тата йод хутăшĕпе компресс хуни сиплет. Пара малтан сырлан çăвĕ, унтан йод сĕрмелле, çиеле целлофан хумалла, мăя çăм шарфпа чĕркемелле. Çак ĕçе каçхине çывăрма выртас умĕн тумалла, ирхине компреса илмелле. 10 кун сипленмелле. 6 уйăхран тепĕр сиплев курсĕ ирттермелле.

■ Щит евĕрлĕ пар ĕçĕ пăсăлсан апатлануpа питĕ тимлĕ пулмалла. Рационa йодлă паха çимĕçсем ытларах кĕртмелле. Уйрăмах пăтă усăллă.

■ Тĕвĕсем пысăк мар тăк аçтăрхан мăйăрĕн хуппи ăшĕнчи çурхахĕпе усă курма юрать. Çур литр шурă эрехе 100 грамм мăйăр çурхахĕ ямалла, тĕттĕм вырăнта пĕр уйăх лартмалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ 1 уйăх ĕçмелле.

Массаж

СЫППА ĂШĂТНĂ ХЫÇÇĂН

Артроз тертлентерсен ыратакан сыпăсене лăплантарма пылпа массаж туни пулăшать. Çурри таран пыл янă апат кашăкне вĕри шывлă чейник хупăлчи çине хумалла. Кашăкĕ ӳксерен чейник хуппине тӳртĕн çавăрса витмелле. Савăта вăйсăр çулăм çине лартмалла.

Пыл ирĕлнĕ вăхăтра сыпă çине вĕри грелка хумалла, утиял айне выртмалла. 15-20 минутран тăрса лармалла, чейник хупăлчи çинчи кашăкран кăштах пыл илсе ăна сыппа пур енчен те çемçен сăтăрса сĕрмелле. Пыл сăрхăнса кĕрсенех пӳрнесем ӳт çумне çыпăçма пуçлаççĕ. Халĕ кашăкран çĕнĕ виçе пыл илсе сыппа сăтăрмалла. Массаж 15-20 минута пымалла. Сыпă таврашĕнчи ӳт талккăшпех пыл айĕнче пултăр.

Массаж вĕçленсен сыпăсем çине 3-4 сий марля хумалла /пылне сăтăрса е çуса тасатма юрамасть/. Çиелтен ăшă япала тăхăнмалла е çăм тутăрпа чĕркемелле. 2-3 сехетрен ăшă шывпа çуса тасатмалла.

Пылпа сипленмелли курс – 10 сеанс. Малтанхи виçĕ сеанса – кашни кун, ыттисене кун сиктерсе тумалла. Кирлĕ пулсан пыл массажне 2 эрне тăхтанă хыççăн çĕнĕрен пуçлама юрать. Анчах процедурăсене 2-3 кун сиктерсе тумалла.

ЫРАТНИНЧЕН ПУЛĂШАКАН РЕЦЕПТСЕМ

❖ Ыйхă шăмми тĕлĕнче ыратсан тин юхтарнă 2 стакан йӳç кăшман сĕткенне 1 стакан пылпа тата çур стакан шурă эрехпе хутăштармалла. Унта йĕпетнĕ пӳрне вĕçĕсемпе сиенленнĕ тĕле массаж тумалла. Çак хутăша ир-каç 1-ер чей кашăкĕ пĕр уйăх ĕçме юрать.

❖ Сылтăм аяк пĕрчисем айĕнче час-часах ыратать-и? Ирхи апата ват хăвалакан хутăш ĕçни усăллă. Чĕрĕ 2 çăмарта саррине 2 апат кашăкĕ сахăрпа тата 1 чей кашăкĕ пылпа лайăх хутăштармалла, ăшăтмалла та выç хырăмла çимелле. Ват хăмпин шĕвекĕ тухасси лайăхланать.

❖ Чĕр куççисем, ура пӳрнисем туртса ыратсан 1 апат кашăкĕ пыла, 1 апат кашăкĕ пуçлă сухан сĕткенне, ыраш çăкăрĕн вĕтетнĕ татăкне хутăштармалла. Пашалу йăваламалла та ыратакан тĕле хумалла. Компреса 1 сехет тытмалла. Ыратни иртиччен сипленмелле.

ÇĔР УЛМИ ПĂТТИПЕ

Ӳт чирĕнчен экземăран чĕрĕ çĕр улмипе сипленни паха витĕм кӳрет. Ăна çумалла, шуратмалла, вĕтĕ теркăпа хырмалла. Çур стакан çĕр улми пăттине 1 чей кашăкĕ пыл ярса пăтратмалла. Хутăша бинтпа е марльăпа сиенленнĕ ӳт çине хумалла. Çак пăтă сийĕ пĕр сантиметртан çӳхерех мар пултăр.

Çиелтен бинтпа чĕркесе 2 сехет тытмалла, унтан çыхха илмелле, витĕр сăрхăнса ӳте çыпăçнă çĕр улми пăттине çĕçĕн тӳнтер енĕпе хырса тасатмалла. Çĕрлене хирĕç экзема çине аптекăра сутакан прополис маçĕпе çыхă хумалла. Кăнтăрла каллех çĕр улмипе пыл хутăшĕпе сипленмелле.

СУНАСРАН ЧАСРАХ ХĂТĂЛАС

✦ Петрушка сĕткенĕ. Пĕр çыхă курăка вĕтетмелле, марля витĕр пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. Кашни сăмса шăтăкне 1-2-шер тумлам ямалла.

✦ Сухан ингаляцийĕ. Икĕ сухана вакламалла, чашăка хумалла. Куçа хупса, пуç çийĕн ал шăлли пĕркенсе чашăк çинелле пĕшкĕнмелле, сухан пăсĕпе май килнĕ таран ытларах сывламалла. Сăмсаран хытă юхма пуçлать, кайран çăмăлланать. Сĕткенне сăмсана тумлатма юрамасть, лăймака сий пиçсе каять.

✦ Горчица-тăвар ванни. Меллĕ савăта 40-45 градус вĕри шыв, 1 стакан тăвар, стаканăн иккĕ-виççĕмĕш пайĕ чухлĕ горчица çăнăхĕ ямалла, пăтратмалла. Унта урасене чиксе 15-20 минут лармалла, вĕри шыв хушсах тăмалла. Чĕрепе юн тымарĕсем чирлĕ çынсене çак процедура юрамасть.

✦ Кăшман сĕткенĕ. Вăтам кăшмана теркăпа хырмалла, марля витĕр пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. Кăштах ăшăтнă тип çу хушмалла. Кашни сăмса шăтăкне 2-шер тумлам ямалла.

✦ Ментол çăвĕ. Ăна аптекăра сутаççĕ. Вăл ринит пуçламăшĕнче питĕ лайăх пулăшать. Кашни сăмса шăтăкне кунне 2 хут 3-5-шер тумлам ямалла. Куç харшисен хушшине, тăнлавсене, хăлха хыçне кăштах сĕрме юрать.

ÇАМРĂКЛĂХ ЧЕЙĔ

Ăна шăланăн /шиповник/, хăмла çырлин, вăрман хурăн çырлин типĕтнĕ çамрăк çулçисенчен хатĕрлеççĕ.

Вĕтетнĕ çулçăсене пĕр виçепе илсе хутăштармалла, термоса тин вĕренĕ 1 стакан шыв пуçне 1 чей кашăкĕ çулçăсен пуххине ярса пĕр сехет лартмалла. Çак шĕвек организма илемлĕхпе çамрăклăх гормонне эстрогена туса кăларма пулăшать. Паха чее апатчен 15-20 минут маларах сахăр хушмасăр ĕçмелле.

Унпа пĕрлех организма тасатакан, çамрăклатакан хутăш çисе пурăнни питĕ усăллă. Пĕрер ывăç миндаль мăйăрĕпе финика вĕтетмелле, теркăланă пĕр пан улми тата хывăх хушса пăтратмалла. Икĕ кашăк пыл яма юрать. Çамрăклатакан чейпе, симĕс е хура чейпе, сив курăкĕн /цикорий/ тымарĕнчен хатĕрленĕ кофепе сыпса пĕрер апат кашăкĕ çимелле.

Реклама тата пĕлтерӳсем

УСЛУГИ

32.Акция «Счастилвый день» до 31.12.13 г. /воскресенье, понедельник/. Лечение алкоголизма, табакокурения, анализы – с 8 до 19 ч., сб., воскр. с 8 до 13 ч. А.: Чеб., пр. Ленина, 56. Подробности по **т. 552733.** Лиц. ЛО 2101000408 МЗ СР РФ. *Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

93.Известный Чебоксарский экстрасенс, маг, хиромант, астролог решает любые жизненные **проблемы.** Т. 89063856628.

КУПЛЮ

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

587.Коров, бычков и лошадей. Т. 89030659909.

ПРОДАЮ

4.Пластиковые ОКНА. Низкие цены. Рассрочка. Замер. Доставка. Без вых. Т. 89875766562.

7.Кирпич – разный, **песок, гравмассу,** цемент. Т. 89276678378.

37.Гравмассу, песок, **щебень. Доставка.** Т. 8-906-135-52-41.

52.Пластиковые ОКНА, железные **ДВЕРИ.** Замер, доставка – бесплатно. Без выходных. Т.: 8-917-652-96-94, 8-927-667-95-88.

110.ОКНА пластиковые, стальные **ДВЕРИ.** Замер, доставка – бесплатно. Скидки. Т. 89278404225.

117. ОКНА ЧУВАШИИ: пластиковые **окна,** железные **двери.** Замер. Монтаж. Скидки. Т. 89050281182.

181.Пластиковые ОКНА. Низкие цены. Найдёте дешевле – уступим. Без вых. Т. 89625989686.

227.Пластиковые ОКНА. Стальные ДВЕРИ. Замер. Доставка – бесплатно. Без вых. Т. 89875754704.

250.ОКНА пластиковые, железные ДВЕРИ. Реально низкие цены. Гарантия. Т. 89871267170.

676.Навоз, гравмассу, песок, щебень. Д-ка 5-45 тн. Услуги самосвала. Т. 89278531670.

874.Блоки керамзитобетонные вибропрессованные, пропаренные. Дёшево. **Т. 8-937-386-66-29.**

«ХЫПАР» Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

ЗОЛОТОЙ ФОНД ПРЕССЫ MMVIII

УЧРЕДИТЕЛЬ:
"ХЫПАР" ИЗДАТЕЛЬСТВО ÇУРЧĔ" АВТОНОМИ УЧРЕЖДЕНИЙĔ

Сывлăх

Çырăнмалли индекс: 11524

Директор-тĕп редактор А.П.ЛЕОНТЬЕВ
Редактор А.Х.ЛУКИЯНОВА

Хаçата Федерацин çыхăну, информаци технологийĕсен тата массăллă коммуникацисен сферинчи надзор службинче /Роскомнадзор/ 26.04.2013 ç. ПИ ФС77-53798 №-пе регистрациленĕ.

РЕДАКЦИ АДРЕСĔ:
428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчĕ, 13, Пичет çурчĕ, III хут, "Сывлăх".
ЫЙТСА ПĔЛМЕЛЛИ ТЕЛЕФОНСЕМ: 56-03-04,56-00-67.
коммерци дирекцийĕ: 28-83-70, 56-20-07 – инспекторсем.
pop408@rambler.ru

Факс: /8352/ 28-83-70.
Электрон почти: hypar@mail.ru

Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 16 сехетре алă пуснă.
Хаçата «Хыпар» Издательство çурчĕ» АУ техника центрĕнче калăпланă, «Çĕнĕ вăхăт» типографи» ОООра пичетленĕ. 428000, Шупашкар, Энгельс урамĕ, 14-29. Тел. 41-27-98.
Тираж 7170. Заказ С-2013/49.