ХЫПАР

Сывлăх

1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă

12+

36 (852) №, 2015, сентябрь/авăн, 16

Хакĕ ирĕклĕ

СĔТ – ПУРНĂÇ СĔТКЕНĔ

Сĕт пирки тĕрлĕрен каланине илтме пулать. Пĕрисем вăл усăллă, теприсем сиенлĕ теççĕ. Кама ĕненмелле? Мускавра пурăнакан В.Дубин профессор ăна хӳтĕлесе çапла ăнлантарать.

Ачалăхра тăтăшах сĕт çимĕçĕсем çинĕ вăтам çулсенчи çынсен инсультпа аптрас хăрушлăх чылай пĕчĕкрех – çакăн пек пĕтĕмлетӳ тунă акăлчанпа австрали ăсчахĕсем. Вĕсем сывă 4,5 пин çын рационне тата сывлăхне 61 çул сăнаса пурăннă. Ăсчахсем кунта кальци пĕтерĕшлĕ вырăн йышăнать тесе шухăшлаççĕ. Паллă ĕнтĕ, сĕт çимĕçĕсем кальципе пуян.

Сĕте пурнăç сĕткенĕ тесе хаклаççĕ. Паянхи медиксем ăна çитĕннĕ çынсене, уйрăмах аслă çултисене, кунне 250-500 миллилитр ĕçме сĕнеççĕ, çак çутçанталăк парни сывлăха упрама, ир ватăласран сыхланма пулăшнине палăртаççĕ.

Аваллăхри тухтăрсем те çакăн пекех шухăшланă. Чăн та, сĕт питĕ паха. Вăл хырăмлăхпа пыршăлăх сĕткенне лайăхрах кăларма пулăшать, халсăрланнă чирлĕ çынсемшĕн уйрăмах усăллă. Самăрлăхран сипленнĕ чухне сĕтпе çăмăл апат кунĕсем иттереççĕ. Йывăр металсен тăварĕсемпе, йӳçексемпе, сĕлтĕпе наркăмăшлансан сиенсĕрлетме сĕт ĕçтереççĕ. Вăл атеросклероз, гипертони, подагра, пĕверпе пӳре чирĕсем чухне те усăллă.

Çав вăхăтрах сĕт хăш-пĕр тĕслĕхре юрамасть. Сăмахран, хырăмлăх сĕткенĕн йӳçеклĕхĕ пĕчĕк пулсан, варвитиллĕ колит, дизентери, нефроз аптратсан, фосфорпа фенол тăварĕсемпе наркăмăшлансан, организмра сĕт сахăрне лактозăна ирĕлтерекен лактаза фермент çитмесен /çакна пула организм сĕте йышăнаймасть/.

Шута илме

КЛЕТЧАТКА ЫТЛАШШИ...

Кĕркунне чĕрĕ улма-çырлапа пахча çимĕç нумай çиетпĕр. Анчах хырăмлăхпа пыршăлăх çакна пур чухне те тӳсеймеççĕ, пакăртатма, кастарма пуçлаççĕ. Ку чĕрĕ çимĕçсенче клетчаткăпа органика йӳçекĕсем нумаййипе, вĕсем лăймака сийе вĕчĕрхентернипе çыхăннă.

1. Рационран хытă клетчаткăна кăлармалла. Унăн çăлкуçĕсем – шурă купăста, çарăк, йӳç кăшман, кăшми, кăшкарути, шпинат, сухан, ыхра, вир кĕрпи, пăрça йышшисем. Пахча çимĕçе малтан пĕçермелле, унтан нимĕрлемелле.

2. Кашни апатра ĕнерхи тулă çăкăрне пĕр татăк çимелле. Ыраш çăкăрĕ, пĕрчĕллĕ, хывăхлă çăкăрсем юрамаççĕ.

3. Менюран çăра, çуллă аш-какай шӳрписене, кăмпа шӳрпине кăлармалла.

4. Çусăр çамрăк аша тата тирне сӳнĕ чăх какайне, пулла /треска, çупах, хек/ касăксемпе пĕçермелле. Хытă какайпа катлет, тефтели валли усă курмалла.

5. Ирхи апата сĕтпе пĕçернĕ рис, сĕлĕ, перловка пăттисем çимелле.

6. Апата пăспа пĕçернĕ кĕрпе пудингĕсемпе, шывра пĕçернĕ вермишельпе, калакла пĕçернĕ çăмартапа, пăспа хатĕрленĕ çăмарта хăпартмăшĕпе /эрнере виçĕ хутран ытла мар/ пуянлатмалла.

7. Кунне 5-6 хут пĕчĕк виçесемпе çимелле, апатсен хушшинчи тăхтавсем нумая тăсăлмалла мар. Пĕр виçе 250-300 миллилитр кĕрекен турилккене вырнаçмалла.

8. Вакламан улма-çырлапа пахча çимĕçе рациона майĕпен кĕртмелле. Пăспа, шывра, духовкăра пĕçернисенчен пуçламалла. Улма-çырлан хуппи хытă пулсан тасатса çимелле.

Фитотерапи

ӲСЕН-ТĂРАН АВАН СИПЛЕТ

Çак рецептсем органсенчен кирек хăшĕнче те полипсем пулсан лайăх витĕм кӳнине палăртаççĕ.

◆Пĕр виçепе илнĕ типĕ ӳсен-тăрана – шăнăр курăкĕн /подорожник/, вĕлтрен çулçисене, чăрăш тăррине, мелиссана, кукша пуç /одуванчик/ тымарне – хутăштармалла. 3 апат кашăкĕ пухха 4 стакан шыва ямалла, 7-10 минут вĕретмелле. Çулăм çинчен илсен 2-3 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах 3-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев – 1 эрне, пĕр эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс иттермелле.

Сиплев вăхăтĕнче рационран çĕпрелĕ çăкăра, тăварланă хăяра, сăрана, йӳçĕтнĕ купăстана, кефира, йӳçĕтнĕ ытти çимĕçе кăлармалла.

◆ Календулăн 1 апат кашăкĕ чĕрĕ е типĕ чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 3-4 сехет лартмалла /пăсĕ тухса пĕтнĕ хыççăн савăта хупăлчапа витмелле/, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 15 минут маларах 2-3 апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сываличчен.

◆Тӳрĕ пыршăра полип пулсан туалета кайса килнĕ е кирек мĕнле микроклизма хыççăн тӳрĕ пырша сиплĕ тампонсем чикни усăллă. Алокази сĕткенне 1:5 шайлашупа хĕвелçаврăнăш çăвĕпе хутăштармалла, унра мамăк-марля тампона йĕпетмелле. Процедурăна çĕрлене хирĕç тумалла. Курс – сываличчен.

ШУРĂ КĂМПА

Шурă кăмпара ăсчахсем антибиотик пек витĕм кӳрекен япаласем тупнă. Вĕсем пыршăлăхри патогенлă хăш-пĕр бактерие сиенсĕрлетеççĕ, стенокарди чухне ыратнине иртереççĕ, иммунитета ӳстереççĕ.

Çавăн пекех шурă кăмпана час-часах çини усал шыççăпа туберкулезран хӳтĕленме пулăшать. Халăхра суранпа кĕсене часрах ӳт илтерме шурă кăмпа порошокне сапаççĕ.

Оксана Григорьева Çĕнĕ Шупашкар хулин стоматологи больницинче ĕçлет. Вăл – сиплев-профилактика уйрăмĕн заведующийĕ, аслă квалификаци категориллĕ тухтăр. Оксана Ипполитовна пысăк пĕлӳллĕ, пуян опытлă, анлă тавракурăмлă специалист пулнипе палăрса тăрать. Пултаруллă тухтăра Раççейри Стоматологсен ассоциацийĕ "Стоматологин I степеньлĕ отличникĕ" медальпе, ЧР Сывлăх сыхлавĕн министерстви Хисеп грамотипе наградăланă, Çĕнĕ Шупашкар хула администрацийĕн пуçлăхĕ Тав çырăвĕпе чысланă.

Сăнӳкерчĕке больница сайтĕнчен илнĕ.

Халăх медицини

УКРОП ВĂРРИНЕ ТӲСЕ

✦ Юн тытăмне йĕркене кĕртме, юн тымарĕсене тасатма. Пысăк термоса 2 стакан пыл, 1 стакан тӳнĕ укроп вăрри, 2 апат кашăкĕ тӳнĕ кушак курăкĕн /валериана/ тымарĕ ямалла. Пĕтĕмĕшле калăпăшне 2 литра çитермеллĕх тин вĕренĕ шыв хушмалла. Пĕр талăк лартмалла та сăрăхтармалла. Сиплев курсĕ валли кирлĕ чухлĕ шĕвек пулать. Апатчен çур сехет маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

✦ Чирлĕ сыпăсем валли – ансат маç. Шыв мунчинче 4 апат кашăкĕ ирĕлтернĕ сысна ăш çăвне ăшăтмалла. 2 апат кашăкĕ пылпа хутăштармалла. Маçпа ыратакан сыпăсене хытă пусса сăтăрмалла. Ăшă чĕркемелле. Маçпа чирлĕ венăсене те сиплеме пулать.

✦ Лимфа тĕввисем шыççан. Тăртаннă тĕле чĕрĕ майоран курăкĕпе компресс хумалла. Типĕтнĕ майоранран çу хатĕрлеççĕ. 50 грамм курăка олива çăвне ярса 10 кун лартмалла, шыçнă лимфа тĕввисене сĕрме усă курмалла.

САНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
16.09	+18	+10
17.09	+16	+12
18.09	+18	+10
19.09	+21	+14
20.09	+19	+14
21.09	+14	+10
22.09	+19	+13

ÇЫРĂНТАРУ 2016

«Хыпара» – кашни çемьене!

Сентябрĕн 1-мĕшĕнчен Раççей почтин мĕнпур уйрăмĕнче «Хыпар» Издательство çурчĕн хаçат-журналне 2016 çулăн I çурринче илсе тăмашкăн çырăнтараççĕ:
«ХЫПАР» 625,62 тенкĕ, çырăнтару индексĕ – 54800.
«ХЫПАР» – эрнекун» 325,92 тенкĕ, çырăнтару индексĕ – 78353.
«СЫВЛĂХ» – 223,2 тенкĕ, çырăнтару индексĕ – 11524.

Ешĕл аптека

АВИЦЕННА ТА МУХТАНĂ

Эмел курăкĕпе /ромашка/ тĕрлĕ халăхсем мĕн авалтанпах сиплевре усă курнă, паян та вăл паллă вырăн йышăнать. Аваллăхри паллă тухтăрсем Авиценнăпа Гиппократ та çак ÿсен-тăрана пысăка хурса хакланă.

Анчăк курăкĕ

Эмел курăкĕ

Официаллă медицинăра сиплевре эмел курăкĕпе /ромашка аптечная/ тата ырă шăршăллă анчăк курăкĕпе /ромашка душистая/ усă кураççĕ. Сăмах май, анчăк курăкĕ тулаш сиплев валли кăна.

Эмел курăкĕн чечекĕнчен хатĕрленĕ шĕвек пыршăлăх хутлатсан, метеоризм, гастрит, колит, пĕвер, пÿре, шăк хăмпин чирĕсем, уйăх хушши умĕнхи синдром аптратсан, ОРВИ чухне тар кăларма пулăшать. Çак тĕслĕхсенче сипленме 2 чей кашăкĕ типĕ чĕртавара тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 20 минутран сăрăхтармалла. Кунне 2-3 хут чĕрĕкшер стакан ăшăлла ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Çак шĕвек ыйхă вĕçсен тата нерв чирĕсем аптратсан та усăллă. Ăна çÿлте палăртнă йĕркепех ĕçмелле.

Хырăмлăх язви тертлентерсен эмел курăкĕн 1 апат кашăкĕ типĕтнĕ чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, савăта хупăлчапа витсе 30 минут лартмалла, сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла та тÿрех ĕçмелле. Унтан кĕлеткен кашни енче /сылтăм, сулахай аяксем, çурăм, хырăм çинче/ 5-шер минут выртмалла. Çапла майпа шĕвеке кунне 3 хут апатчен 20-30 минут маларах 1-ер стакан ĕçмелле.

Шута илме: эмел курăкĕн шĕвекне виçерен ытлашши ĕçсен пуç ыратма, вăй-хал чакма пултарать.

Тулаш сиплевре эмел курăкĕн тата ырă шăршăллă анчăк курăкĕн шĕвекĕпе экземăна, кĕсене, пÿрлĕ шыççа, пиçсе кайнă ÿте çăваççĕ е вĕсем çине примочка хураççĕ.

Отит /хăлха шыçни/ аптратсан 1 апат кашăкĕ чĕрĕ чечеке тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. 1 апат кашăкĕ водород перекисĕ хушмалла. Тухтăр çырса панă сиплевпе пĕрле çак шĕвеке ăшăлла кунне 2 хут хăлхана çур пипетка тумлатмалла. Унтан пуçа çав еннелле çавăрса шĕвеке юхса тухма памалла та хăлхана мамăкпа хупламалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

РЕВМАТИЗМРАН – ХĂЯР КУРĂКĔ

Хăяр курăкĕ /бурачник лекарственный, бораго/ 40-80 сантиметр çÿллĕш ÿсет, июнь-август уйăхĕсенче чечеке ларать. Унăн чечекĕ те, курăкĕ те, вăрри те сиплĕ.

Юна тасатма. 1 чей кашăкĕ чĕрĕ е типĕтнĕ чечеке тата хĕрлĕхен курăкĕн /иван-чай, кипрей/ 1 десерт кашăкĕ çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса 30 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Кун тăршшĕнче 6-8 сăтăрккăпа ĕçсе ямалла. Курс – 2 эрнерен ытла мар.

Чĕре ревматизмĕ чухне. Туллиех мар ывăç чĕрĕ е типĕтнĕ хăяр курăкне чечекĕпе пĕрле 250 миллилитр çăлкуç шывне ямалла, хĕвел çинче 4-5 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 6-8 хут 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – 1 уйăхран ытла мар. 2 уйăх тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле. Пĕтĕмпе виçĕ курс кирлĕ. Сипленнĕ вăхăтра пĕверпе тимлĕ пулмалла.

Шута илме: пĕверте тромбсем пухăнасран хăяр курăкĕн препарачĕсене пĕр уйăхран ытла ĕçмелле мар.

Сыпă ревматизмĕ аптратсан. Пысăк ывăç чĕрĕ е типĕ хăяр курăкне тин вĕренĕ шыва ямалла. Шывĕ чĕртавара 10 сантиметр çÿллĕш хуплатăр. 5-10 минут вĕретмелле. Сивĕнсен дуршлаг витĕр 37 градус ăшă шывлă ваннăна ямалла. Ваннăра ларма та, выртма та юрать, анчах выртнă чухне шыв кăкăр тĕлне çитмелле мар. Ларнă чухне пилĕк шывра пултăр. Урасем канăçсăрлантарсан ваннăри шыв шайĕ чĕркуççи таран кирлĕ. Процедура вăхăчĕ – 20-30 минут. Кун сиктерсе е эрнере икĕ хут сипленмелле. Курс – 1 эрне-2 уйăх. Икĕ эрне сипленсен вырăнлăрах. Рецепт урасем тăртансан та пулăшать.

Рейно чирĕ аптратсан. Хăяр курăкĕн пăтă пуличчен вĕтетнĕ чĕрĕ тăррипе чечекне 2 апат кашăкĕ илсе 100 грамм услам çупа хутăштармалла. 40 минута шыв мунчине лартса пиçĕхтермелле. Пăтрата-пăтрата тăрса сивĕтмелле. Маçпа ыратакан пÿрнесене кашни кун икĕ эрне сăтăрмалла.

Неврастени чухне. 2-шер апат кашăкĕ типĕ хăяр курăкне, мелиссана, катăркас /боярышник/ çырлине, 1-ер апат кашăкĕ хура армутине /полынь чернобыльник/, чĕре курăкне /пустырник/ хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 6-8 хут 2-3-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – 10-12 кун.

Диета

ПĔВЕР ЧИРЛĔ ПУЛСАН

Пĕвер сывă пулсан çын хăйне лайăх туять, нумай пурăнать. Мĕнле апат-çимĕçе кăмăллани пĕверпе ват хăмпине ытларах сиенлет-ха? Диетологсем çапла ăнлантараççĕ.

1. Хусканусем сахал тусан та апат кирлинчен ытлашши çини. Вар-хырăм çулне апат пĕр вăхăтрах нумай лексен апат ирĕлтерекен тытăма /пĕверпе ват хăмпи унăн пайĕ/ йывăр тивет. Çавна май ват шĕвекĕ йĕркеллĕ тухмасть, ферментсем туса кăларасси пăсăлать. Çав вăхăтрах сахал хускалатпăр, çисе тултарнă хыççăнах сывăрма выртатпăр пулсан çак пулăмсем тата ытларах вăйланаççĕ.

2. Выçă тытни. Ват хăмпине апат ирĕлтерекен сĕткенсене вăхăтра тата çителĕклĕ кăлармашкăн хăнăхтарас тесен час-часах тата пайласа апатланмалла. Унсăр пуçне выçă тытнă чухне организма тутлăхлă япаласем, чи малтанах пĕвер клеткисене кирлĕ белоксем, кĕмеççĕ.

3. Апатра сахăр ытлашши пулни ват шĕвекĕн пахалăхне улăштарать. Лайăх ват шĕвекĕ паразитсене хăйех вĕлерме, пыршăлăхра хăрушă микробсене аталанма паман микрофлора йĕркелеме пултарни паллă. Пылак нумай çисен ват шĕвекĕ çак пахалăхсене çухатать.

4. Шыв çителĕксĕр ĕçнипе ват шĕвекĕ çăралать, унри ферментсем япăхрах ĕçлеме пуçлаççĕ. Унсăр пуçне шĕвек çитменнипе организмран наркăмăшсене кăларасси пăсăлать, çакна пула пĕвере тата йывăртарах лекет.

5. Чĕлкемлĕ апат ытларах çимелле. Пĕвере апат чĕлкемĕсемпе пуян çимĕçсем витĕмлĕ пулăшаççĕ. Вĕсем хывăхлă çăкăрта, сĕлĕ, хуратул, пăри пăттисенче, чĕрĕ пахча çимĕçпе улма-çырлара пур. Апат чĕлкемĕсем пыршăлăхра ирĕлмеççĕ. Вĕсем организмран ват йÿçекне шăпăр пек шăлса кăлараççĕ, ват шĕвекне йĕркене кĕртеççĕ, наркăмăшсене сăхса илеççĕ. Ку пĕвер ĕçне çăмăллатать. Дисбактериоз чухне унăн ĕçĕ япăлах пăсăлать. Çавăнпа рационра кашни кун пăтă, чĕрĕ пахча çимĕçпе улма-çырла пулмалла.

6. Белоксемпе углеводсем пĕвере пулăшаççĕ. Пулă диети аван. Пулăри белоксем лайăх ирĕлеççĕ, организм вĕсене çăмăллăнах йышăнать. Çуллă мар тăпăрчă, кăркка какайĕ усăллă. Апата пăспа е духовкăра, е плита çинче шывпа пĕçермелле. Пĕвере сĕлĕ пăтти углеводсемпе лайăх тивĕçтерет, наркăмăшсене кăларма, пĕвер ĕçне йĕркене кĕртме пулăшать. Хуратулра углеводсемсĕр пуçне белоксем, аминойÿçексем пур, пĕвер вĕсенчен хăйĕн клеткисене йĕркелет. Пахча çимĕçрен хатĕрленĕ яшка, рагу, салат, винегрет питĕ усăллă. Пахча çимĕçре пĕвер клеткисене çĕнелме витĕм кÿрекен япаласем нумай.

Май килсен выльăх çăвĕсене рационран кăлармалла. Вĕсем ват шĕвекне тухма чăрмантараççĕ. Тип çусем вара пачах урăхла – пĕверпе ват хăмпин ĕçне йĕркелеме пулăшаççĕ. Тасатман /нерафинированное/ олива, хĕвелçаврăнăш, йĕтĕн çăвĕсем уйрăмах усăллă. Вĕсене салата, тĕрлĕ апата хушма юрать.

Шута илме

■ Пĕвере пулăшма кашни кун кефир, йогурт, турăх ĕçмелле. Вĕсем пĕверте çу пухăнасран хÿтĕлеççĕ.

■ Эфир çăвĕсемпе пуян пахча çимĕçе питĕ асăрханса çимелле. Вĕсем лăймака сийе вĕчĕрхентереççĕ. Çак шутра – редис, йÿç кăшман, çарăк, сухан, ыхра, хĕрен. Сивĕ, газлă шĕвексем тата мороженăй ват çулĕсене хутлатма пултараççĕ.

■ Каçхине чей вырăнне шăлан çырлин шĕвекне ĕçмелле. 1 апат кашăкĕ çырлана тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса çур сехет лартмалла. Шăлан çырли ват шĕвекĕ тухассине çăмăллатать. Вăл С витаминпа пуян. Çавăн пекех организмран наркăмăшсене кăларма пулăшать, хÿтлĕх хăватне вăйлатать.

ШĂЛАН КĔСЕЛĔ

Шăлан çырлинчен хатĕрленĕ кĕсел витаминсемпе пуян. Вăл ват шĕвекĕ, шăк хăвалакан, юнри холестерин шайне чакаракан, куç çивĕчлĕхне лайăхлатакан витĕмпе палăрса тăрать.

Чĕрĕ е типĕ çырлана вĕри шыва /тин вĕренĕ 1 стакан шыв пуçне 1 апат кашăкĕ/ ямалла, савăта хупăлчапа витмелле, çулăм çине лартмалла, 15 минут пĕçермелле. Илсен 6 сехетрен сăрăхтармалла, тутă кĕмелĕх сахăр хушмалла.

Тепĕр савăтра 1 стакан шăлан çырли шĕвекĕнче 2-3 апат кашăкĕ крахмал ирĕлтермелле те кастрюльти шĕвеке майĕпен хушмалла. Лайăх пăтратмалла, тепĕр хут вĕреме кĕртмелле, тÿрех çулăм çинчен илмелле.

Сиплĕ витĕмĕ пултăр тесен кĕселе кунне 3 хут виçĕ эрне ĕçмелле.

Тимлĕ пулăр

КĔРКУННЕХИ ЧЫЛАЙ ПАХАРАХ

Чечек тусанне кĕркунне туянмалла. Çак тапхăрта вăл уйрăмах паха. Тата ăна çулталăк кăна упрама юрать. Тĕслĕхрен, июнь уйăхĕ тĕлне чечек тусанĕнче усăллă япаласен 20 проценчĕ çеç юлать.

Чечек тусанĕ – витаминсемпе микроэлементсен хăватлă комплексĕ. Кунне 30 грамм та çителĕклĕ. Унра юн тымарĕсене кирлĕ çамрăклăх витаминĕ рутин та нумай. Вăл пуçа юн каясран хӳтĕленме пулăшать. Кунне çур чей кашăкĕ чечек тусанĕ ĕçмелле. Курс – 25 кун. 1 уйăх тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле.

■Организм чечек тусанне шĕвекпе сыпмасăр ĕмсе ярсан лайăхрах йышăнать. Анчах çывăрма выртас умĕн мар – ыйхă вĕçме пултарать.

■Чечек тусанне хупă кĕленче савăтпа пӳлĕмри тĕттĕм вырăнта упрамалла.

■Ăна вĕтетме юрамасть – ун пек сиплĕхĕ чакать. Туяннă чухне лайăх сăнаса пăхăр: пĕрчисем çыпăçса чăмаккаланнă пулсан хуртланма пултарнă.

■Чечек тусанĕ ар парĕ шыççан питĕ усăллă. Урологсем 45 çултан иртнĕ арçынсене профилактика тĕллевĕпе кашни кун 10-15 грамм /шăрпăк вĕçĕ пысăкăш/ чечек тусанне 1 чей кашăкĕ пылпа пĕрле апатчен 30 минут маларах çиме сĕнеççĕ.

■Вăл çамрăклăха тăсма та пулăшать.

■Чечек тусанĕ юнри холестерин тата триглицеридсен шайне чакарни паллă. Çавăнпа ăна атеросклероз чухне, чĕрепе пуç мимин юн тымарĕсене çирĕплетес тĕллевпе ĕçме сĕнеççĕ.

■Хăш-пĕр ăсчахсен шухăшĕпе вăл варенипе, çупа, пылпа пĕрле усăллăрах.

■Юнри сахăр шайне ӳстерменнине кура сахăр диабечĕпе чирлĕ çынсене те юрать.

■Вар-хырăм чирĕсем аптратсан çăмăллăх кӳрет.

■Аппетита лайăхлатать: чир хыççăн халсăрланнă, начарланнă çынсем унпа сипленсен хăвăрт ӳт хушаççĕ.

■Чечек тусанĕ юн пусăмне, юн кĕвелесссине чакарать, капиллярсене çирĕплетет, склерозпа кĕрешет, тахикарди приступне ирттерет.

■Аритми, глаукома, экзема, псориаз, простатит чухне, шăмă хуçăлсан, пĕвер сиенленсен, миокард инфаркчĕ аптратсан усăллă.

■Подагра тертлентерсен те унпа усă курма сĕнеççĕ, вăл организмран шăк йӳçекне кăларма пулăшать.

■Чечек тусанĕ антиоксидант пулнине те çирĕплетсе панă. Вăл организмри белок, çу, углевод, минерал ылмашăнăвне лайăхлатать, билирубин шайне чакарать.

■Çавăн пекех чечек тусанĕ чылай эмел витĕмне вăйлатни паллă. Енчен те ăна антибиотикпа пĕрле ĕçсен эмел виçине чакарма та пулать. Чечек тусанĕнчи антибиотик хăш-пĕр микроб аталанăвне чарса лартма пултарать.

■Чечек тусанĕ вăй кĕртет, ăс-тăн çивĕчлĕхне лайăхлатать. Пуç мими çамрăкланать, тĕрлĕ йывăрлăха çăмăлраххăн чăтса ирттерме пуçлать. Сиплевпе профилактика валли кунне 30 грамм чечек тусанĕ 2 эрне ĕçмелле. Пысăк виçе те сиен кӳмест.

Хускану

КАШНИНЕ – ТЕМИÇЕ МИНУТ

Çурăм, ĕнсе ыратнине ирттерме кашни кун темиçе-шер минут çак хусканусене туни пулăшать. Ыратни лăплансан та вĕсене вăхăт-вăхăтпа профилактика тĕллевĕпе пурнăçламалла.

1. Хулпуççисене çĕклемелле, вĕсене майĕпен хыçалалла ямалла, темиçе минут çурма çаврашка евĕр хусканусем тумалла. Алăсене ирĕклĕ усмалла, пуç пӳрнесене тулалла çавăрмалла.

2. Тӳрленмелле, тарăннăн сывласа илмелле те çӳлелле туртăнмалла. Сывласа кăлармалла. Тепре сывласа илнĕ чухне тата çӳлерех туртăнмалла та сывласа кăлармалла. Хăнăхтарăва тунă май çурăм шăмми туртăннипе пĕрлех хырăм мышцисем те çирĕпленеççĕ.

3. Утнă чухне купарчасене хĕстермелле. Ку вĕсен мышцисене çурăмăн аялти пайне тытса тăма пулăшать. Малтанлăха кун пек утма йывăртарах туйăнĕ. Анчах майĕпен хăнăхса çитме пулать. Меслет питĕ витĕмлĕ.

4. Утнă чухне янаха кăшт çĕклерех, урайне параллельлĕ тытмалла. Кун пек мăй мышцисем хĕсĕнмеççĕ. Çак меслете хăнăхсан мăй тĕлĕнче канăçсăрлантарма пăрахать.

5. Хулпуççисене малаллахыçалалла çаварттармалла. Усăллă хускану кăкăр кăшкарне, çурăм шăммине тӳрлетме пулăшать.

Йĕрки пур

ТĂРТАННИНЕ ИРТТЕРМЕ

1. Диетăна пăхăнмалла. Организма белоксемпе тата калипе тивĕçтерĕр: çăмарта, хăйма, тăпăрчă, сĕт, пулă, сыр, абрикос, апельсин, мандарин, рис, петрушка, дыня, арпус, хăяр çийĕр. Эрнере 3 хут ирхине шывпа сахăр хушмасăр пĕçернĕ сĕлĕ пăттипе апатланмалла. Çăмăл апатлану кунĕсем ирттермелле. Пĕр кун хушшинче пĕçернĕ 400 грамм пулă е ĕне ашĕ кишĕрпе е кăшманпа, е 100 грамм рисра çимелле, улма-çырла компочĕ ĕçмелле. Лимон янă шыв, кавăн, купăста сĕткенĕсем лайăх. Шĕвек кунне 2 литртан ытла мар тата çывăрма выртас умĕн 3 сехет маларах ĕçмелле.

2. Урасем валли гимнастика тумалла. Чĕрне вĕççĕн утмалла. Урасен пӳрнисене хутлата-хутлата илмелле. Вĕсемпе урайĕнчен кăранташ тата теннис мечĕкĕ çĕклемелле. Ура лапписене икĕ еннелле те çаварттармалла. Пĕр ураран теприн çинелле пускаласа тăмалла. Урасене тăтăшрах çӳлелле çĕклесе выртмалла. Çурăм çине выртмалла, урасене 90 градуслă кĕтеслĕхпе çӳлелле çĕклемелле, вĕсене сывлăшра темиçе хут 3-шер минут çăмăллăн силлентермелле. Унтан пӳрне вĕçĕсенчен пуçласа тунасем патнелле массаж тумалла.

3. Курăксен ванни тумалла. Уртăшăн /можжевельник/ 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ йĕкелне, 2-шер апат кашăкĕ пĕтнĕке /мята перечная/, матрӳшкене /душица/, лаванда çулçине хутăштармалла. Тин вĕренĕ 3 стакан шыва ярса 1 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Ăшă шыв янă ваннăна хушмалла, унта урасене чиксе 15 минут лармалла. Е ваннăра 1 стакан тинĕс тăварĕ ирĕлтерсе шыв тăрăх ура лапписене çӳлерех çĕклесе 10 минут пĕр вырăнта утмалла. Унтан урасене ăшă шывпа чӳхемелле те массаж тумалла.

Шута илме: ӳт тăртансан сивĕ компресс, сивĕ ванна, контраст душĕ сиенлĕ.

4. Петрушка шывне ĕçмелле. Ӳсен-тăранăн тымарĕпе çулçине вĕтетмелле, тин вĕренĕ шыва 1:2 шайлашупа ярса 10 сехет лартмалла, сăрăхтармалла, лимон сĕткенĕ хушмалла. Талăкра 3 хут апат умĕн стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле. Курс – 5 кун. Ирхине выç хырăмла ĕçме юрамасть! Çак шĕвекпех урасем çине примочка хума пулать.

Асăрханăр! Шăк хăвалакан шĕвексем организмран калие кăлараççĕ, çавăнпа вĕсемпе сипленнĕ чухне вĕренĕ шывра ислетнĕ курага çимелле, шĕвекне ĕçмелле.

ИЛЕПЕР, ЙЫТ ПЫРШИ

Пӳрлĕ отит /хăлха шыççи/ аптратсан малтанхи пулăшу мелĕсемпе хăвăртрах усă курма пуçламалла.

✦Пĕр пай хĕрлĕхен курăкне /кипрей/ çулçипе пĕрле пилĕк пай шурă эрехе ярса 3 эрне тĕттĕм вырăнта лартмалла, сăрăхтармалла. Унтан мамăка çак настойкăра йĕпетсе хăлха çине хумалла, компресс хучĕпе, хулăн сий мамăкпа витмелле, бинтпа çирĕплетмелле е çăтă калпак тăхăнмалла. Компреса ирхине тата каçхине хумалла. Курс – ыратни иртиччен.

✦1-ер апат кашăкĕ илеперпе /донник лекарственный/ эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекне хутăштармалла. Пĕтĕмпех пир хутаçа тултармалла. Тин вĕренĕ шыва чиксе кăларнă хутаçа хăлха çине ăшăлла хурса сивĕниччене тытмалла. Процедурăна кунне 3-4 хут тумалла. Курс – 3-4 кун. Çапла сипленнĕ вăхăтра хăмла çырлин, хурлăхан, шăлан çырлин, хурăн çырлин çулçисенчен вĕретнĕ витаминлă чей ĕçмелле.

✦Сырлан çăвне пылпа пĕр виçепе хутăштармалла, ăшăтмалла. Ыратакан хăлхана кунне 3 хут виçшер тумлам ямалла. Унтан çăтă ăшă калпак тăхăнса кунĕпех çапла çӳремелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

✦Йыт пыршин /вьюнок полевой/ 1 чей кашăкĕ сĕткенне 4 чей кашăкĕ ирĕлтернĕ услам çупа хутăштармалла. Хăлхана çак маçпа йĕпетнĕ мамăк чикмелле. Ыратни иртиччен тытмалла.

✦2 чей кашăкĕ илепере тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле.

Çакăнпа пĕрлех компресс хумалла. Тӳпелесе тултарнă 1 апат кашăкĕ илепере термосри тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1,5 сехетрен сăрăхтармалла. Хăлхана çак шĕвекре йĕпетнĕ мамăк тампон чикмелле, çиелтен марля йĕпетсе хумалла, хулăн сий мамăкпа, компресс хучĕпе витмелле, бинтпа çирĕплетмелле. Сивĕнсен илмелле. Процедурăна кунне пĕрре тумалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

ПИЛĔКЕ ПУХĂНАТЬ

✓Пĕр касăк тортра 400 яхăн килокалори. Унран хăтăлма скакалкăпа 30 минут пĕр чарăнмасăр сикни тата ун хыççăн 20 минут вăтам хăвăртлăхпа чупни пулăшать.

✓Пĕр плитка шăккалат /400 килокалори/ çинĕ хыççăн çак тĕллевпе 1 сехет канмасăр тусан шăлмалла е 40 минут урай çумалла.

✓Пĕр стакан квас /55 яхăн килокалори/ ĕçсен – 10 минут савăт-сапа çуни тата пĕр стакан сăра /вăтамран 90 килокалори/ ĕçсен 30 минут пахча çимĕç тасатни пилĕк хулăланасран хӳтĕленме пулăшĕ.

✓Пĕр касăк пицца çинĕ е 100 грамм хĕвелçаврăнăш /иккĕшĕнче те вăтамран 500 килокалори/ шĕкĕлчевĕ хыççăн 1 сехет вăтам хăвăртлăхпа ишни пулăшĕ.

✓Пĕр стакан пломбирта 230 яхăн килокалори. Калорисенчен хăтăлма мороженăй çинĕ хыççăн 1,5 сехетрен кая мар килти хуçалăх ĕçĕсене тумалла е 6 хутчен 50-шар хут куклене-куклене илмелле, е çур сехет вăтам хăвăртлăхпа ишмелле.

Сывлăх апачĕ

ОРГАНИЗМА ПУЛĂШМАХ ТИВЕТ

Никотин организма сиенлĕ витĕм кӳнине пурте пĕлеççĕ. Анчах нумай çул туртакансенчен хăшĕ-пĕри çак йăлана ниепле те пăрахаймасть. Вĕсен организма питĕ хытă хавшасран пулăшмаллах. Диетологсен çак сĕнĕвĕсене шута илсен аван пулмалла.

Витаминсем кирлĕ

Туртакан çынсем витаминсем çитменнипе час-часах аптраççĕ, çавăнпа организма вĕсемпе тивĕçтермеллех.

Кашни сигарет хыççăн С витаминăн 25 миллиграмĕ арканать. Унсăр пуçне асăннă антиоксидант организмри ирĕклĕ радикалсемпе кĕрешсе те пĕтет.

С витамин туртакан çынна туртманнипе танлаштарсан 2,5 хут ытларах кирлĕ.

Çак çитменлĕхе рациона киви, лимон, апельсин, грейпфрут кĕртсе тавăрма пулать. Çулла цитруссем вырăнне çĕр çырли, хура хурлăхан çисен аван. С витамин кĕтмелре /брусника/, шур çырлинче /клюква/, пылак пăрăçра, йӳçĕ сорт панулмире нумай.

Чылай чĕрĕ пахча çимĕçпе улма-çырлара кирлĕ витаминсемпе микроэлементсемсĕр пуçне организма тасатма пулăшакан клетчатка пур.

Наркăмăшсен витĕмне чакарма селенлă çимĕçсем /тулă хывăхĕ, рис, куккурус/, Е тата А витаминсемлĕ çимĕçсем тăтăшрах çимелле.

А витамин хĕрлĕ тата сарă улма-çырлапа пахча çимĕçре нумай. Çак шутра – абрикос, кишĕр, кавăн. Çавăн пекех салат, кăшкар ути, симĕс сухан, симĕс пăрçа, тăпăрчă, пĕвер, çăмарта унпа тивĕçтереççĕ.

Е витаминăн тĕп çăлкуçĕсем – тип çу, мăйăр, пĕвер, çăмарта, хуратулпа сĕлĕ кĕрписем.

Ӳпкен тĕртĕмĕсене хӳтĕлеме тата çирĕплетме Е, В12 витаминсем, фоли йӳçекĕ пулăшаççĕ. Çавăнпа рационра сĕт çимĕçĕсем, пулă, пăрçа йышшисем, шпинат пулмалла. Çăра мар çуллă йӳçексемпе пуян тинĕс çимĕçĕсем /семга, сельдь/ юн тымарĕсене атеросклероз тăхисенчен тасатма пулăшаççĕ. Унсăр пуçне атеросклерозран хӳтĕлеççĕ. Туртакан çынсен çак чир аталанас хăрушлăх чылай пысăкрах.

Сиенлĕ япаласенчен

Организма табак тĕтĕмĕпе кĕрекен сиенлĕ япаласенчен тин юхтарнă çăра сĕткенсем /панулми, апельсин, грейпфрут/ ĕçсе тасатма пулать. Гранат сĕткенĕ С витамин çитменлĕхĕнчен хăтарать, организмран сигарет тĕтĕмĕнчи канцерогенлă япаласене кăларма пулăшать.

Çĕр грушипе /топинамбур/ тата тинĕс купăстипе уйрăмах тимлĕ пулăр. Çĕр груши наркăмăша хирĕç вăйлă кĕрешекен витĕмпе палăрса тăрать, организма радионуклидсемпе йывăр металсен тăварĕсенчен тасатать. Тинĕс купăсти – витаминсемпе минералсен çăлкуçĕ, çавăн пекех тасатакан витĕмлĕ, атеросклерозран хӳтĕлет.

Рационра çуллă, тĕтĕмленĕ апат виçине чакарăр е пачах ан çийĕр. Эрех-сăра та ĕçмелле мар. Чĕлĕм туртакан çыншăн вĕсем уйрăмах сиенлĕ.

Чĕрепе пӳре сывă пулсан кунне 1,5 литртан кая мар таса шыв ĕçмелле.

Шыв наркăмăшсене кăларать, пӳресен ĕçне лайăхлатать, никотина шăкра пухăнма памасть, вăл шăк хăмпине кӳрекен сиенлĕ витĕме чакарать.

Симĕс чей ĕçме тăрăшăр. Унра бронхсене тасатма пулăшакан япаласем пур. Симĕс чейри флавоноидсем ӳпкере усал шыçă клеткисене аталанма чăрмантараççĕ.

ВĂРАХ ЧИРТЕН

Хырăмлăхпа пыршăлăх чирĕсем, шăк хăмпи шыçни, ват çулĕсен чул чирĕ аптратсан курăксен пуххипе сиплени çăмăллăх кӳрет.

Çуршар чей кашăкĕ сысна курăкне /спорыш/, сар çип утине /зверобой/, матрӳшкене /душица/, сив курăкне /цикорий/ тымарĕпе пĕрле, шĕнĕн курăкне /чистотел/, сарă кушак урин /бессмертник/ чечекне, эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекне, календула чечекне хутăштармалла. 3 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 3 стакан шыва ямалла, 15 минут вĕретмелле, çулăм çинчен илсен 30 минутран сăрăхтармалла.

Шĕвеке кунне 3 хут апатчен 1 сехет маларах çуршар стакан ăшăлла ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1-2 уйăх.

Редакци асăрхаттарать: халăх мелĕсемпе сипленме пуçлас умĕн тухтăрпа канашламалла.

ĂÇТА — ĂВĂС, ĂÇТА — ХУРĂН

✦ Гастрит чухне хырăмлăх тĕлне 15 минута ăвăс диск хумалла, унтан – кăкăр кăшкарĕ айнех варрине 10 минута хурăн диск. Процедурăна кунне 4 хут тумалла.

✦ Вăрах колит аптратсан пуç тӳпине – хурăн диск, хырăмлăх тĕлне ăвăс диск хумалла. Кунне 3 хут 15-шер минут тытмалла.

✦ Шăк çулĕсен чул чирĕнчен сипленме çурăм шăммин икĕ енне пӳресем тĕлне – ăвăс диск, кăкăр шăмми айнех варрине хурăн диск хурса 10 минут тытмалла. Унтан ăвăс диска ура лапписем айне илсе хумалла, хурăн диска – пуç тӳпине. 5-7-шер минут тытмалла. Процедурăна кунне 2 хут тăваççĕ. Сиплев вăхăтĕнче кунне 2-3 литр шĕвек ĕçмелле.

✦ Çапăнтарса ыраттарнă ӳт çине 15-20 минута ăвăс диск хуни пулăшать.

✦ Подагра приступĕ вăхăтĕнче ыратакан тĕле – ăвăс диск, пуç тӳпине хурăн диск хуни витĕмлĕ. Процедурăна кунне 3 хут 10-шар минут тумалла.

✦ Ыйхă вĕçсен çывăрма выртас умĕн кăкăр кăшкарĕ айне варрине 10 минута ăвăс диск хурăр.

✦ Неврастенирен пуç тӳпине 10-15 минута хурăн диск хуни пулăшать. Кунне 3 хут сипленмелле, юлашки хут – çывăрма выртиччен 7-8 сехет маларах.

КАВĂН ПĂТТИПЕ

Хырăм кӳпĕнни, вар хытни аптратсан кавăн пăтти çиме сĕнеççĕ. Ăна çак рецептпа хатĕрлеме пулать.

500 грамм кавăн, 1,5 стакан шыв, 50 грамм манна е вир кĕрпи, 50 грамм услам çу кирлĕ. Кавăна хуппинчен тата вăррисенчен тасатмалла, вĕтĕ вакламалла, тип çура кăштах пăшăхламалла. Унтан манна е вир кĕрпи хушса пĕçерсе çитермелле. Турилккери пăтта 1 чей кашăкĕ пыл ямалла.

Реклама тата пĕлтерӳсем

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 21-01-001096 г. МЗ СР РФ от 06.06.14г. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

38. ЧИСТКА КОЛОДЦЕВ. Т. 8-961-342-90-59.

90. Бурение скважин на воду «под ключ». Т.89875766562.

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

ТУЯНАТĂП КУПЛЮ

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

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

СУТАТĂП ПРОДАЮ

4.Немецкие ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА. Низкие цены. Пенсионерам скидки. Замер. Доставка – бесплатно. Без вых. **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.ГРАВМАССУ, ПЕСОК, щебень, керамзит, чернозём. Дёшево. Доставка. Т.: 8-903-358-17-70, 8-927-668-97-13, 38-97-13.

9.Гравмассу, ПЕСОК, щебень, керамзит. Д-ка. Т. 8-903-358-30-21.

11.Срубы для бани. Т. 37-28-74.

23.Гравмассу, песок, бой кирпича, **щебень.** Д-ка. Т. 89061355241.

31. Гравмассу, песок, керамзит, кирп. бой. Д-ка. Т. 89033225766.

37.Ворота, калитки, **заборы,** навесы. КОВКА, **кровля,** обшивка сайдингом. Общестроительные и сварочные работы. Замер. Д-ка. Установка. Гарантия. **Пенсионерам – скидки.** Т.: 89022881447, 387574, сайт: metalservis21.ru

596.ТЕПЛИЦЫ по ценам производителя. Доставка. Сборка. Т. 48-16-54.

ĔÇ РАБОТА

126. Монолитчики, плотники, монтажники, шлифовщики, **каменщики, сварщики.** Питание, спецодежда. Вахта. Тел. 8-925 -002-22-38.

«ХЫПАР»
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

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

Сывлăх. Хушма кăларăм

Çырăнмалли индекс: 11524

Директор-тĕп редактор В.В.ТУРКАЙ
Редактор А.Х.ЛУКИЯНОВА

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

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 15.09.2015 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 12 сехетре алă пуснă.
Тираж 5313. Заказ 3573.

Реклама тексчĕсемпе пĕлтерӳсемшĕн вĕсене паракансем яваплă.