ХЫПАР

Сывлăх

1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă

12+

22 (838) №, 2015, июнь/çĕртме, 10

Хакĕ ирĕклĕ

Ырă сĕнӳсем

ДИЕТА ПĔЛТЕРĔШЛĔ

Шайлашуллă апатланни инсульт аталанас хăрушлăха чылай чакарма пулăшать. Гипертонипе, холестерин шайĕ пысăккипе, атеросклерозпа, чĕрен ишеми чирĕпе аптракансен çак сĕнӳсене пăхăнмаллах.

◆ Выльăх ашне пулăпа, кайăк-кĕшĕк какайĕпе е пăрçа йышшисемпе улăштармалла. Какай çиетĕрех пулсан çуллă мар сортлисене суйламалла, чăх тирне сӳсе пăрахмалла. Порцисен виçисем пĕчĕк /пиççен 100 грама яхăн/ пулмалла. Рациона ӳпке-пĕвер кĕртмесен лайăхрах.

◆ Кăлпасси, сосиска, тĕтĕмленĕ какай-пулă, салă, паштет, чипс çимелле мар.

◆ Апат хатĕрленĕ чухне тип çупа кăна усă курмалла.

◆ Эрнере 3 çăмарта сарринчен /апатра усă курнине те шута илсе/ ытларах çимелле мар.

◆ Кондитер изделийĕсен, мороженăй, тăвар, сахăр виçине чакармалла.

◆ Çу сахал сĕт çимĕçĕсем /кефир – 1 процент, тăпăрчă 4 процент таран çуллă/ кăна çимелле.

◆ Улма-çырлапа пахча çимĕç /çĕрулмине шута илмесĕр/ кунне 400 грамран кая мар çимелле. Пахча çимĕç салатне майонез е хăйма хушмалла мар. Тинĕс купăсти усăллă.

◆ Шултран авăртнă çăнăхран пĕçернĕ çăкăр аван.

◆ Пăтта типĕ улма-çырла, аçтăрхан мăйăрĕ, миндаль хушмалла.

◆ Апата пăспа е духовкăра хатĕрлесен лайăх.

◆Шĕвексенчен симĕс шĕвĕ чей усăллăрах.

Çуллахи тĕнче ытла та ырă!

Килтимелсем

АЛĂ СЫППИСЕНЕ – ХУПАХПА

Алă сыпписем ыратсан, тăртансан, пӳрнесене хуçлатма йывăрлансан хупахпа сипленни çăмăллăх кӳнине палăртаççĕ. Чĕрĕ çулçисене аш арманĕпе авăртмалла та пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ сĕткене чĕрĕк чей кашăкĕ пылпа ĕçмелле.

Сĕткене 2 кун валли хатĕрлеме юрать. Ăна сивĕтмĕшре упрамалла. Малалла сипленме çĕнĕрен юхтармалла. Курс – 35 кун.

КУРĂКСЕН ПУХХИ АВАН

Çурăм ыратни апртатсан курăксен пуххипе сипленме пулать. Пĕр виçепе илнĕ чĕрĕ хупах, шăнăр курăкĕн /подорожник/ çулçисене, çӳллĕ анăс курăкне /девясил высокий/, календулăна вĕтĕ вакласа хутăштармалла. Кравать çине полиэтилен пленка сармалла, çиеле курăксен пуххине хурса тухмалла. Çурăмпа курăксем çине лайăх майланса выртмалла та ăшă утиялпа витĕнмелле.

Малтанлăха çурăм ыратать, унтан лăпланать. Çаплах çывăрмалла. Çак процедурăна кашни кун ыратни иртиччен тумалла. Унсăр пуçне çемçе тӳшек çинче мар, хытă матрас çинче çывăрсан лайăхрах.

Кирлĕ пулĕ

ВĔТЕТНĔ ЧЕЧЕКПЕ

Вар-хырăмăн хăш-пĕр чирĕ аптратнă чухне ват шĕвекне кăларма календула чечекĕнчен хатĕрленĕ шĕвек пулăшать. 5 апат кашăкĕ вĕтетнĕ чечеке тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле.

КĔСЕН КĔÇĔТЕТ

Экзема кĕсенĕсем виселенеççĕ, кĕçĕтсе нушалантараççĕ. Килти мелпе сипленни те çăмăллăх кӳме пултарать. 1 апат кашăкĕ çăра сĕте /сливки/, 1 чĕрĕ çăмартана, 100 грамм хурăн тикĕтне хутăштармалла. Маçа пир салфеткăна сĕрсе сиенленнĕ ӳт çине хумалла, лейкопластырьпе çирĕплетмелле. Компреса кашни каç çĕннипе улăштармалла.

Сиплев витĕмне çирĕплетме 1 апат кашăкĕ шурă явăнчăк курăк /суккăр вĕлтрен/ чечекне е курăкне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 4-5 хут çуршар стакан ĕçмелле.

АНСАТ ХУСКАНУ

Мăй остеохондрозĕ чухне ыратнинчен, пуç çаврăннинчен хăтăлма ансат хусканусем пулăшаççĕ.

1. Тӳрĕ тăмалла, урасене хулпуççисен сарлакăшĕнче тытмалла, алăсене айккинелле сармалла. Алăсене май килнĕ таран хыçаларах ямалла, хул калаккисене пĕрлештерме тăрăшмалла.

2. Тӳрĕ лармалла, алăсене ĕнсе çине хурса хĕреслентермелле. Пуçпа вĕсене хирĕçленине çĕнтерес тенĕ евĕр вăйпа хыçалалла тĕкмелле.

КАЛИПЕ МАГНИ ÇИТМЕСЕН

Аритми /чĕре йĕркесĕр тапни/ организмра калипе магни çитменнипе пулать. Лару-тăрăва мĕнле лайăхлатмалла-ха?

● 1,5 литр кĕрекен термоса 5-шер апат кашăкĕ катăркас /боярышник/ çырлипе чечекĕ, 2 апат кашăкĕ шăлан /шиповник/ çырли, 16 штук курага, 1 апат кашăкĕ кăвакрах иçĕм /изюм/ ямалла, тин вĕренĕ шыв тултармалла, çĕр каçа лартмалла. Кунне 3 хут 1-ер стакан ĕçмелле. Нумай вăхăт сипленмелле.

● Икĕ уйăх кунне 3-шер грейпфрут çимелле.

● Кашни кун 7 штук курага çимелле.

● Çулла кабачок ытларах çиме тăрăшмалла. Вăл – кали çăлкуçĕ.

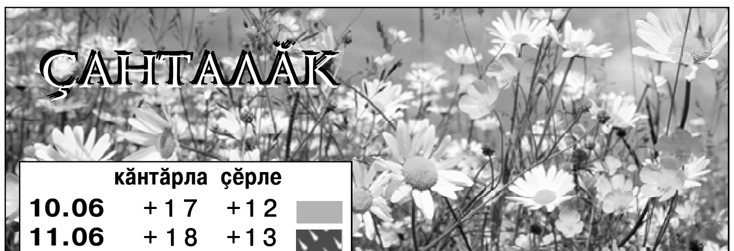
● Аш арманĕпе 1 килограмм шур çырлине /клюква/, 1 килограмм лимона авăртмалла, 1 килограмм пыл хушса пăтратмалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ çимелле. Тутлă эмеле сивĕтмĕшре упрамалла.

ÇЫРЛИ, СĔТКЕНĔ

✦ Юн тымарĕсен стенкисене тата чĕрене çирĕплетме кашни кун лайăх пиççе çитнĕ крыжовник 100-шер грамм çимелле.

✦ Анеми аптратсан крыжовник сĕткенне кунне 3 хут стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле.

✦ Пӳре, шăк хăмпи шыççан кунне 3 хут 1-ер стакан крыжовник çимелле. Курс – 20 кун.



ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
10.06	+17	+12
11.06	+18	+13
12.06	+19	+13
13.06	+20	+14
14.06	+25	+15
15.06	+25	+19
16.06	+22	+14

«СЫВЛĂХСĂР» АН ЮЛĂР!

Эсир кăмăллакан «Сывлăх» хаçата 2015 çулăн II çурринче илсе тăма çак хаксемпе çырăнтараççĕ.

Почта уйрăмĕсенче – 228,90 тенкĕ.

«Чăваш пичечĕ» тата «Советская Чувашия» киоскĕсенче – 114 тенкĕ.

Редакцире – 81 тенкĕ.

ÇЫРĂНТАРУ ХЫПАР 2015

«Хыпар» Издательство çурчĕн кăларăмĕсене 2015 çулăн II çурринче илсе тăмашкăн Раççей почтин мĕнпур уйрăмĕнче çырăнтараççĕ

Çавăн пекех пирĕн кăларăмсене «Чăваш пичечĕ», «Советская Чувашия» киоскĕсенче тата редакцире çырăнма пулать

Çутçанталăк парни

ПИРЕ ЯПĂХ ВИТĔМРЕН ХӲТĔЛЕÇÇĔ

Пирĕн таврари ӳсен-тăран хăватлă энергетика пуррипе палăрса тăрать. Чылайăшĕпе сиплевре усă куратпăр. Унсăр пуçне хирвăрманта, пахчара, пӳртре ешерекен ӳсен-тăран япăх витĕмрен хӳтĕленме пулăшакан талисман пулнине пĕлетĕр-и тата? Хĕшĕпĕрин хăвачĕ мĕнле палăрни çинчен тĕплĕнрех каласа кăтартар-ха.

Уртăш

Утрăш /можжевельник/ нумай чиртен хӳтĕлет. Авал унăн турачĕсемпе пӳрте япăх энергетика, усал-тĕсел лексрен чӳречесене илемлетнĕ. Уртăш ӳсекен вырăн – вăй-хала тата сывлăха тавăракан вăйлă энерги çăлкуçĕ.

Сар çип ути

Ырă мар çынсенчен, усал-тĕселрен хӳтĕлет. Çак тĕллевпе сар çип утине /зверобой продырявленный/ июньте ирхине ирех пухсан лайăх. 20 сантиметртан вăрăм мар турачĕсене типĕтмелле, пысăк мар çыхăсемпе пӳлĕмсен кĕтесĕсене çакса тухмалла. Чӳрече анисене хурса тухма юрать.

Çавăн пекех куç ӳкесрен, пăсăласран хӳтĕленме пĕчĕк хутаçпа ӳт çумнерех лекмелле чиксе е çакса çӳремелле. Виçĕ уйăхран хутаçри курăка çĕннипе улăштармалла.

Чапăр

Чапăр /чабрец, тимьян/ тухатуран сыхлать. Пӳрте хăтлăх кĕртме, ăшă лару-тăру йĕркелеме пулăшать. Ăна лăпкăлăха упрас тесе пӳлĕмсенче /уйрăмах çывăрмалли пӳлĕмре/ хурса тухма юрать. Çавăн пекех чапăра хутаçа тултарса пĕрле илсе çӳремелле.

Хура армути

Хура армути /полынь обыкновенная, чернобыльник/ сиенлĕ вăйсенчен питĕ витĕмлĕ хӳтĕлет. Унăн шăрши ăс-тăна çирĕплетет. Лайăх тĕлĕксем курма выртас умĕн хура армути шăршипе сывламалла теççĕ.

Тин кăна туяннă хваттере е çурта пурте сывă пулчăр тесе армути милĕкĕн тĕтĕмĕпе тĕтĕрсе тухаççĕ.

Инçе çула кайсан алăра хура армути тултарнă хутаç пулсан ывăннине те сисместĕн тесе çирĕплетеççĕ. Утнă чухне ывăнасран пушмак ăшне армутиллĕ пĕчĕк хутаç хумалла.

Шур тăраллă хыт курăк

Çемье тăнăçлăхне упрать. Шур тăраллă хыт курăкăн /тысячелистник/ çулçисем çемьене хуйхă-суйхăран хӳтĕлеççĕ, тулăх пурнăç илсе килеççĕ, ачасен сывлăхне сыхлаççĕ. Талисман хатĕрлеме шур тăраллă хыт курăк турачĕсене типĕтмелле, вĕсене хутаçа чиксе пĕрле илсе çӳремелле.

Пĕтнĕк

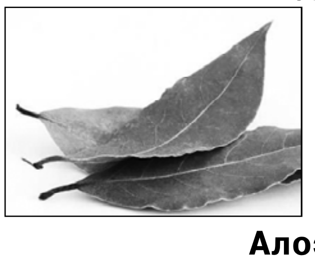
Ăнăçу илсе килекен курăк. Ĕлĕк сутуçăсем тавар туянакансене илĕртме пĕтнĕк /мята/ çулçисен тĕтĕмĕпе хăйсен лавккисене тĕтĕрнĕ иккен. Килте чӳрече анинче е пӳрт умĕнчи пĕчĕк пахчара ӳстерсен пĕтнĕк сирĕн паталла паха энергие туртса илетех.

Кĕлчечек

Кĕлчечек /роза/ – юратупа ăнăçу ӳсентăранĕ. Палăртнă тĕллевсене пурнăçа кĕртме пулăшать. Кĕлчечек çеçкисене типĕтсе чӳлмеке хурсан килте килĕшӳлĕх хуçаланнине палăртаççĕ. Пĕрле те илсе çӳреме юрать.

Анчах астăвăр, роза тупăшулăха тӳсме пултараймасть, çавăнпа чӳлмекре вăл хăй кăна пулмалла.

Лавр çулçи



Кĕвĕçекен çынсемпе тăшмансенчен хӳтĕлет. Кирек мĕнле япăх витĕме сиенсĕрлетме пултарать, кирлĕ пулсан энергие çĕнетет.

Алоэ

Чун хавалне çирĕплетме, пĕчченлĕхе чăтса иртерме пулăшать.

Час-часах чирлекен, инкек-синкек сиксе тухакан килре алоэ ӳстермелех. Мĕншĕн тесен ку пĕтĕмпех биоуй вăйсăррипе пулать. Ӳсен-тăран вара килçурта, хваттере тасатма, унта пурăнакансен аурине вăйлатма пултарать.

Шута илме: ӳсен-тăранран хăшĕ те пулин сирĕн хӳтĕлевçĕ пултăр тесен ăна ялан хăвăрпа пĕрле илсе çӳремелле тата килте тытмалла.

ÇУЛЛАХИ АНГИНА

Шăрăх çанталăкра çак чир час-часах аптратать. Пăшăхнăскерсем мороженăй çиетпĕр, пăрлă шĕвек ĕçетпĕр, çил çинче усăлма тăрăшатпăр... Кайран вара пыра чир ярса илнинчен тĕлĕнетпĕр. Малтанхи пулăшу вырăнне халăх рецепчĕсемпе усă курма пулать.

✦ Шăпăр курăкĕн /алтей/ типĕ тымарне, шапа хупаххин /мать-и-мачеха/ типĕ çулçисене, шăнăр курăкĕн /подорожник/ типĕ çулçисене пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, çур сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 2 хут çуршар стакан сываличчене ĕçсе пурăнмалла.

✦ Вĕтетнĕ типĕ пылак тымара /корень солодки/, шапа хупаххин çулçисене, шăнăр курăкĕн çулçисене пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Пĕрремĕш рецептри пекех ĕçмелле.

✦ Шăпăр курăкĕн вĕтетнĕ типĕ тымарне, пылак тымара, анăс курăкĕн /девясил/ тымарне пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10 минут вĕретмелле. Илсен 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут чĕрĕкшер стакан сывaличчене ĕçсе пурăнмалла.

Витĕмлĕ

ЮН ТЫМАРĔСЕНЕ ПУЛĂШМА

Юна шĕветме, атеросклерозран сипленме. Илепĕрĕн /донник желтый/ 1 чей кашăкĕ типĕ курăкне 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 15 минут тытмалла, илсен çур сехетрен сăрăхтармалла. Каçхине тата çывăрма выртас умĕн пĕчĕк сыпкăмсемпе ĕçсе ямалла. Курс – 1 уйăх, пĕр эрне тăхтанă хыççăн тепĕр сиплев курсĕ ирттермелле.

Юн тымарĕсене сарма. 2 пай типĕ чĕре курăкне /пустырник/, 1-ер пай сысна курăкне /спорыш/, хĕрлĕхен курăкне /иван-чай, кипрей/, çур пай каштан чечекне, 3-шер пай катăркас /боярышник/ чечекне, пĕтнĕке /мята перечная/, пĕчĕк барвинока хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха çур литр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 15 минут пиçĕхтермелле, илсен çур сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут 100-шер миллилитр ĕçмелле. Курс – 1 уйăх, 1 эрне – тăхтав. Кирлĕ пулсан сиплеве малалла тăсмалла.

Пуç мимин юн тымарĕсем хĕсĕнесрен сыхланма. 1 лимон сĕткенне, 1-ер стакан вĕтетнĕ иçĕмпе аçтăрхан мăйăрĕн тĕшшине, 1 стакан пыла хутăштармалла. Кунне 1-ер чей кашăкĕ çимелле. 2-шер эрнелĕх тăхтавсем туса нумай вăхăт сипленме юрать.

Атеросклероз тăхисене ирĕлтерме. 2 шăл ыхрана тин вĕренĕ 200 миллилитр шыва ямалла, 30 минут лартмалла. 2 чей кашăкĕ панулми уксусĕ тата 1 чей кашăкĕ пыл хушса пăтратмалла. Выçă хырăмла, апатчен 30 минут маларах, ĕçсе ямалла. Курс – 2 эрне, 2 эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле.

Юнри холестерин шайне чакарма. Ыхра утин /черемша/ вĕтетнĕ чĕрĕ çулçисене 1 пай илсе 5 пай шыва ямалла, сулхăн тĕттĕм вырăнта 2 эрне лартмалла, кашни кун силле-силле илмелле. Сăрăхтармалла. Кунне пĕрре 40 тумлам шĕвеке 50 миллилитр шыва ярса ĕçмелле. Курс – хăвăра мĕнле туйнине кура, 3-6 уйăх сипленме юрать. Çавăн пекех тăваташар кун /тăхтав – 10 кун/ хĕрлĕ пилешĕн пилĕк çырлине çини усăллă. Сиплев курсне икĕ хут ирттермелле.

Пуç мимин юн тымарĕсен склерозĕ. Хуппипех /вăррисĕр/ теркăланă 1 апат кашăкĕ лимона 1 апат кашăкĕ нимĕрленĕ чĕрĕ шур çырлипе /клюква/, çур апат кашăкĕ вăррине кăларса вĕтетнĕ чĕрĕ шăлан çырлипе, 1 стакан пылпа хутăштармалла. Сивĕтмĕшре упрамалла. Кунне 2 хут – ирхине тата каçхине апатчен 1 сехет маларах – 1-ер апат кашăкĕ çимелле. Курс – 1 уйăх, тăхтав – 1 эрне. Сиплеве шăланăн чĕрĕ çырлисен сезонĕ вĕçлениччене тăсмалла.

Халăх медицини

ВĔРĔЛНИНЕ ИРТТЕРЕТ

Халăх медицининче астма приступĕсене хăвăрт ирттерме тата чир вĕрĕлесрен хӳтĕленме пулăшакан мелсем пур.

Пыл

Лайăх пыл шăршине сывла-сывла илни те астма приступне çăмăллатма пултарать. Бронхсем сарăлаççĕ, вĕсем витĕр кислород куçасси çăмăлланать. Профилактика тĕллевĕпе кунне 3 хут çур стакан ăшă шыва 1 апат кашăкĕ пыл ярса ĕçмелле.

Тĕтĕм

Вĕлтренпе шапа хупаххин типĕ çулçисене çунтарнă тĕтĕме сывласа та приступа ирттерме пулать. Çулçăсене металл савăта хурса чĕртмелле те сӳнтермелле. Чĕртавартан тухакан тĕтĕмпе сывламалла. Кунне 15 минут кăна сывлама юрать. Курс – сывлăх лайăхланичченех.

Импĕр

Астма приступĕсенчен хӳтĕленме шăрпăк курупки пысăкăш импĕр тымарне вĕтĕ теркăпа хырмалла, çак пăтта хупламалăх олива çăвĕ ямалла. Савăта хупăлчапа çăтă витсе шыв мунчинче 3-4 сехет пиçĕхтермелле. Сивĕнсен тĕттĕм вырăна лартмалла. Унтан вăтам икĕ çĕрулмине лайăх çумалла, тăваткалсем туса хуппипех вакламалла. Шыва ярса çемçеличчен пĕçермелле. Çакăнта темиçе тумлам импĕр çăвĕ хушмалла та пăсĕпе сывламалла. Процедурăна каçхине çывăрма выртас умĕн 15 минут тумалла. Ингаляци хыççăн сивĕ çĕре тухмалла мар. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Ыхра

Ыхран вăтам 5 шăлне вĕтетмелле. Пĕр чĕптĕм тăвар, 100 грамм çемçетнĕ услам çу хушса лайăх пăтратмалла. Ыхра çăвне пăтта хушма, çăкăра сĕрсе çиме юрать.

Унсăр пуçне иммунитета çирĕплетмелле, кашни кун ансат сывлав гимнастики тумалла.

Сывлăх
22 (838) №, 2015, июнь, 10

Астма

СЫВЛАВ ГИМНАСТИКИ ПИТĔ УСĂЛЛĂ

Астмăпа чирлекенсемшĕн сывлав гимнастики питĕ усăллă. Вăл чир йывăрланасран, приступ пуçланасран хÿтĕленме пулăшать. Кашни кун валли Толкачев меслетне çăмăллăнах алла илме пулать.

Çак хăнăхтарусем ÿсĕрнĕ чухне, шăнса пăсăлсан манка çемçелсе тухассине лайăхлатаççĕ, бронхсем хĕсĕннине ирттереççĕ, сывлав мышцисене çирĕплетеççĕ.

✦ Тÿрĕ тăмалла, урасене хулпуççисен сарлакăшĕнче тытмалла, тÿрĕ аласене хулпуççисен çÿллĕшĕнче аиккинелле сармалла, ывăç тупанĕсене мал еннелле çавăрмалла.

Хăнăхтарăва тума пуçлас умĕн хырăма малалла мăкăртса вăйлăн сывласа илмелле. Унтан аласене хăвăра хулпуççисенчен ыталанă пек кăкăр шайĕнче хĕреслентермелле.

Ал лапписем хул калаккисене перĕнни, чавсасем янах айĕнче пулни пĕлтерĕшлĕ. Çак вăхăтра питĕ хытă саспа сывласа кăлармалла. Унтан малтанхи пек майланса тăнă чухне каллех хырăма мăкăртса сывласа илмелле. 10-15 хут тумалла.

✦ Тÿрĕ тăмалла. Сăмсапа сывласа илмелле, "пĕрре-иккĕ-виççĕ-тăваттă" шутпа сывласа кăлармалла. Унтан шăлсем витĕр сывласа илмелле те "шшш" тата"ззз" сасăсем каласа сывласа кăлармалла.

✦ Тÿрĕ, аласене усса тăмалла. Хулпуççисене çĕкленĕ май "пĕрре-иккĕ-виççĕ-тăваттă" шутпа сывласа илмелле. Хулпуççисене аялалла усса çемçетнĕ май "кха" тесе сывласа кăлармалла.

✦ Тăмалла, чавсара хуçлатнă аласене кĕлетке çумне хĕстермелле. Аласене аиккинелле сарнă май сăмсапа сывласа илмелле.

Сывласа кăларнă чухне хырăма туртса кĕртмелле, чавсасене кĕлетке çумне май килнĕ таран хытă хĕстерсе "шшш" темелле.

✦ Пысăк сывлăш хăмпине вĕрсе хăпартмалла. Сывлав тытăмне тренировка тума кунне çакăн пек икĕ-виçĕ хăмпă вĕрсе хăпартни çителĕклĕ.

Хăвăра мĕнле тимлĕ пулăр, пуç çаврăнасран асăрханăр.

✦ Тÿрĕ тăмалла, аласене кăкăр кăшкарĕн аялти тата вăтам пайĕсем çине хумалла, вĕсене пусарнă май сывласа илмелле.

Лăпкăн та майĕпен сывласа кăларнă май черетпе "пф", "ррр", "бррух", "дррох", "брхх", "брохх" тата "дррах" сасăсене каламалла. Сывлав вăхăтне майĕпенех 25 çеккунта çитермелле.

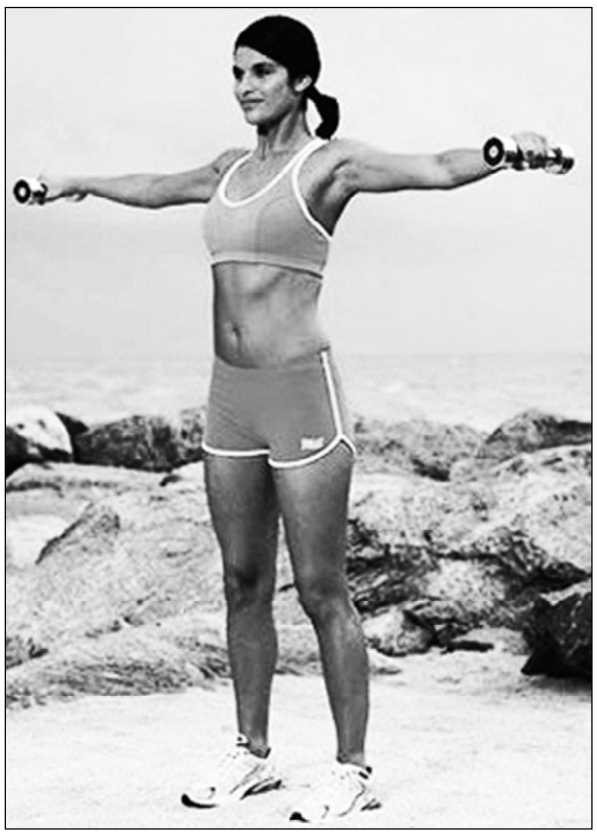
✦ Ларнă е выртнă чухне сăмсапа сывласа илмелле, унтан майĕпен çăварпа сывласа кăлармалла. Тутасене ункă пек çаврашкаланса тытмалла.

Пĕлтерĕшлĕ

Сывлав гимнастикин занятийĕсене лайăх усăлтаракан пÿлĕмре ирттермелле. Ырă шăршăллă çуртасем çутмалла мар!

Астма вĕрĕлнĕ чухне гимнастикăна кунне 2 хут тусан лайăх. Чир лăпланнă вăхăтра кунне пĕр хут тума юрать.

Шывра ишни, велосипедпа ярăнни, скандинави мелĕпе утни сывлав тытăмне, чĕрене хушма ырă витĕм кÿреççĕ, юна кислородпа пуянлатаççĕ.



Диагностика - тест

СТРЕСС ШАЙĔ МĔНЛИНЕ ПĔЛМЕ

Вăрах стресс организма хавшатать. Çак тест ыйтăвĕсене хуравлани сирĕн ку тĕлĕшпе лару-тăру мĕнлине палăртма пулăшĕ.

1. Час-часах ытлашши пăлханнипе ниепле те йĕркене кĕрейместĕр-и?

Кĕлеткепе ăс-тăн питĕ тачă çыхăннă, çавăнпа туйăмсем вăй-хала тÿрремĕнех витĕм кÿреççĕ.

2. Апат япăх ирĕлнипе, кăкăр хĕртнипе час-часах нушаланатăр-и?

Стресс хырăмлăхпа пыршăлăх ĕçне япăх витĕм кÿрет.

3. Çĕнĕ ĕç эрни пуçланасси те хăратать-и?

Стресс аварĕнчи çынсене ĕçри йывăрлăхсем аптратсах ÿкереççĕ.

4. Киле час-часах ĕç илетĕр-и?

Чылайăшĕ ĕçе вĕçлесе çитерейменшĕн хăйне айăплă туять.

5. Сирĕн туссем, çемье валли ялан вăхăт, вăй-хал çитмест-и?

Стресс ярса илсен эпир ыванипе тата пăлханнипе çывăх çынсенчен те ютшăнатпăр.

6. Вак-тĕвекшĕнех /тĕслĕхрен, уçса çухатнăшăнах/ çав тери хытă пăшăрханатăр-и?

Стресс чухне туйăмсем çивĕчленсех çитеççĕ.

7. Яланхинчен ытларах манса кайма пуçларăр-и?

Стресс гормонĕ пуç мимин ĕçне вăрахлатать.

8. Çакăнта асăннă тĕслĕхсенчен хăшĕнпе те пулин аптратăр-и?

Чĕре сикет, пăлханулăх ÿсет, юн пусăмĕ пысăк.

Пĕтĕмлетÿ

Миçе хутчен "çапла" тесе хуравланине шутламалла.

1-2. Пăшăрханма сăлтав çук – эсир стреса парăнмастăр.

3-4. Лăпкăрах пурăнмалли çинчен шухăшлама вăхăт.

5-6. Сисчĕвлентерекен паллăсем пур. Медицина консультацийĕ кирлех.

7-8. Сывлăх хăрушлăхра. Тухтăр патне васкамалла.

Диабет

ĂВĂС ХУППИ САХĂРА ЧАКАРАТЬ

◆ 1 апат кашăкĕ типĕ хуппа 2 стакан шыва ямалла. 15 минут вĕретмелле. Çулăм çинчен илсен 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апатчен 20 минут маларах стаканăн пиллĕкмĕш пайне е чĕрĕк стакан ĕçмелле. Курс – 3 уйăх.

◆ 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ чĕртавара термосри тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, çĕр каçа лартмалла. Ирхине сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут икшер сыпкăм ĕçмелле.

◆ Курс – сахăр шайĕ виçене кĕрсе çитиччен.

◆ 2 апат кашăкĕ типĕ хуппа çур литр шурă эрехе ямалла. 2 эрне лартмалла, вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле. Сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Кунне 3-4 хут апат умĕн 1 апат кашăкĕ настойкăна кăшт шывпа ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Шута илме: ăвăс хуппинче хытаракан япаласем нумай пулнă май унран хатĕрленĕ шĕвексене чылай вăхăт ĕçсен вар хытма пултарать. Çавăнпа кун пек чухне диетăна пăхăнмалла тата йĕтĕн вăррин шывне ĕçмелле.

Сиплев валли çамрăк, вулли ал лаппинчен хулăнрах мар ăвăс хуппи кăна юрăхлă. Ăна çуркунне пуçламăшĕнче сÿсе пухаççĕ. Малтан – хĕвел çинче, унтан тĕттĕмре типĕтмелле. Виçĕ çултан ытла упрамалла мар.

Хăвăр хатĕрлесе хуман-тăк ăвăс хуппине аптекăра туянма пулать.

ВĔЛТРЕН ÇĂВĔ

Вĕлтрен таçта та ÿсет. Ăна çăвĕпех пухса усăллă çу хатĕрлеме пулать. Çак çăва крема, маçа, шампуне хушаççĕ. Унпа пите, çÿçе çамрăклатакан маскăсем хатĕрлеççĕ.

Хăй кăна та паха, пĕркеленчĕкрен, лĕкĕрен, çÿç тăкăннинчен пулăшать. Çупа пуç ÿтне çÿçе çăвичен 30 минут маларах сăтăрсан вăл кăпăшкаланать, çемçелет, йăлтăртатма, лайăхрах ÿсме тытăнать.

Вĕлтрен çулçисене аш арманĕпе авăртмалла, кĕленче банкăна пусармасăр тултармалла, анинченех тип çу /олива çăвĕ лайăхрах/ хушмалла. Хупăлчапа хупса сулхăнрах çĕре /сивĕтмĕше мар/ 2 эрнене лартмалла. Вăхăт-вăхăтпа банкăна силлесе илмелле.

Унтан çăва сăрăхтарса илмелле, сулхăнрах тĕттĕм вырăнта упрамалла.

КУÇ ШЫÇСАН

● Календулăн 3 чей кашăкĕ типĕ чечекне тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла. 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут çуршар стакан ĕçмелле.

Çак шĕвекпех куçа çумалла. Курс – куç йĕркене кĕриччен.

● 5 апат кашăкĕ чĕрĕ ушах çăлтăр курăкне /звездчатка средняя/ çур литр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 5 минут вĕретмелле. Çулăм çинчен илсен 1 сехетрен сăрăхтармалла.

Шĕвекпе куçсене кунне темиçе хут çумалла, вĕсем çине çак шĕвекре йĕпетнĕ виçĕ сий марля хумалла. Сиплев – сывлăх лайăхланиччен.

● Чăпăрăн /чабрец/ 1 чей кашăкĕ типĕ курăкне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Шыçнă куçсем çине çак шĕвекпе примочка хумалла. Çурпĕр сехет тытмалла. Е унпа куçсене кунне темиçе хут çумалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

СЫХЛАННИ ПĂСМĔ

✦ Газлă шĕвексенчи лимон, лимон йÿçекĕ тата кăмрăк йÿçекĕн газĕ хырăмлăх сĕткенĕ тухассине вăйлатаççĕ. Çапла майпа язвăна хирĕçле препаратсен витĕмне чакараççĕ.

✦ Цитрус сĕткенĕсем аспиринăн хырăмлăхăн лăймака сийне вĕчĕрхентерекен витĕмне вăйлатаççĕ. Ку хырăмлăх язви тата юн каяссси патне илсе çитерме пултарать.

✦ Шур çырлипе /клюква/ унăн сĕткенĕ юн кĕвелессине хирĕçле препаратсен – антикоагулянтсен – витĕмне вăйлатаççĕ. Çакна пула юн кайма /тĕслĕхрен, хырăмлăхра/ пултарать.

СЫР ÇИНЧЕН

– 70 грамм сыр организма белокпа 2 çăмарта, 100 грамм какай е пулă çинĕ чухлех тивĕçтерет.

– 100 грамм сырта кальци 3 стакан сĕтри чухлех.

– 1 килограмм сыр хатĕрлеме 11 литр сĕт кирлĕ.

Массаж

ПЎРНЕПЕ ÇЕМÇЕН ПУССА

Этем ÿт-пĕвĕ çинче шалти органсемпе çыхăннă пурнăçшăн пĕлтерĕшлĕ пăнчăсем пурри çинчен темиçе те çыртăмăр ĕнтĕ. Вĕсене витерсе хамăра лайăхрах туйма пуçлатпăр. Паян çак меслетпе вăйсăрланнă пĕвере, чĕрене мĕнле пулăшмалли, чĕре сикнине мĕнле ирттермелли çинчен каласа паратпăр.

Чĕре сикнинчен

Чĕре ытла хăвăрт тапсан пулăшакан пăнчă куç улмисен тулаш енче /1-мĕш ÿкерчĕк/ вырнаçнă. Ăна массаж туни тахикарди чухне чĕре сикнине ирттерет, ÿссе кайнă юн пусăмне чакарать.

Сеанса тытăнас умĕн аялалла пăхмалла. Пăнчăсене пўрнесемпе майĕпен 30 çеккунт пусармалла. Хытă пуссан тăн çухатма пулать. Массажа кунне икĕ хут тума юрать.

Пĕвер пăнчи

Куçсен шал енчи хĕррисемпе сăмса кăкĕ хушшинче /2-мĕш ÿкерчĕк/ вырнаçнă. Вĕсене витерни пĕвер тĕлĕнчи юн çаврăнăшне йĕркене кĕртет.

Çавăн пекех асăннă массаж куçри ÿснĕ юн пусăмне антарать. Ку куç çывăха кайсан, дальтонизмпа, конъюнктивитпа аптранă чухне, катарактăн малтанхи тапхăрĕнче питĕ усăллă: куç курасси пăсăлнипе пуç ыратнине, сăмса питĕрĕннине ирттерет.

Пăнчăсене шĕвĕр пўрнесемпе çемçен пусса сехет йĕппи куçнă май тата каялла майĕпен массаж тумалла. 2 минутран пуçламалла. Кăтартăвĕ тивĕçтермесен 1-ер минут хушса пымалла, 5 минута çитермелле.

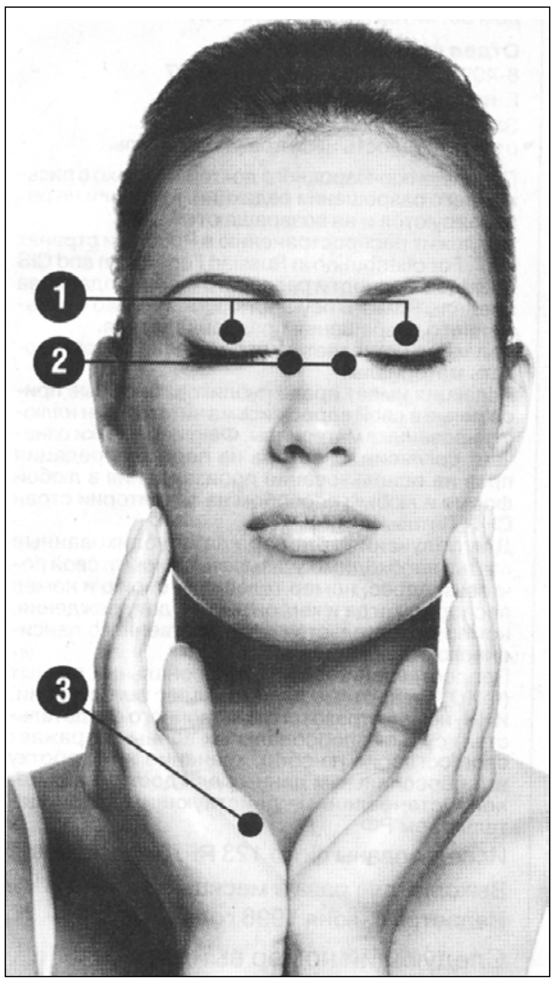
Пĕрремĕш курс – 4-7 кун /кунне икĕ хут/. Иккĕмĕш курс – 7-14 кун /кунне икĕ хут/. Унтан 14 кун тăхтамалла. Сывлăх лайăхханнине туймастăр пулсан – сирĕн çак пăнчă ĕçлемест. Пĕвер сывлăхĕ пирки специалистпа канашламалла.

Чĕре пăнчи

Аритми, тахикарди, гипертензи, дистони, перикардит, чĕре çитменлĕхĕ, стенокарди чухне, инсультпа инфаркт хыççăн пулăшать. Пăнчă алăсен ывăç тупанĕнче, пысăк пўрнерен кăшт аяларах /3-мĕш ÿкерчĕк/ вырнаçнă.

Чĕре таппи хăвăртланнă чухне ăна – сехет йĕппине хирĕçле 3-5 минут, вăрахланнă пулсан сехет йĕппи куçнă пек 3-5 минут массаж тумалла.

Чĕре чиксе ыратсан çак пăнча 4-5 минут пусарса тăмалла. Кирлĕ пăнчă тупăннине çак тĕле пуссан ыратни систерет. Ăна 2-5 минут пусармалла. Курс – 7-14 кун /кунне икĕ хут/.



Гастрит

КĔСЕЛ ПĔÇЕРЕТПĔР

Хырăмлăх сĕткенĕн йÿçеклĕхĕ пĕчĕк чухнехи гастрит аптратсан усăллă кĕсел рецепчĕсене сĕнетпĕр.

Ут кăшкарĕнчен /конский щавель/. 600 грамм ут кăшкарне вĕтĕ вакламалла, кăшт шыва ярса пĕçермелле. Ешĕле ала витĕр сăтăрса кăлармалла, 1 литр шыв, стаканăн иккĕ-виççĕмĕш пайĕ чухлĕ сахăр хушса темиçе минут пĕçермелле. 1,5 апат кашăкĕ крахмала сивĕ шывра ирĕлтерсе хушмалла, тутă кĕмелĕх тăвар ямалла та çулăм çине лартмалла, вĕреме кĕрсенех илмелле.

Хура хурлăханран. Ун вырăнне кăвак хăмла çырлипе, крыжовникпа, хăмла çырлипе е хурăн, çĕр çырлипе усă курма юрать. Кастрюле 1,5 стакан шыв ямалла, вĕреме кĕртмелле. 1 апат кашăкĕ сахăр хушмалла. Вăл ирĕлсенех 1,5 стакан çырла ярса тата 5 минут вĕретмелле. сăрăхтармалла, ала çинче юлнă çырласене нимĕрлесе каялла ямалла. 100 миллилитр сивĕ шывра 1 апат кашăкĕ крахмал ирĕлтермелле, çырла шывне пăтратсах тăнă май пĕчĕккĕн хушмалла. 3 минут пĕçермелле те çулăм çинчен илмелле.

Ревеньпе çĕр çырлинчен. Ревенĕн 500 грамм тунине 3 сантиметр тăршшĕ касăксем туса вакламалла, 1 стакан шыва ямалла, 1 лимонăн вĕтетнĕ цедрине, стакан виççĕтăваттăмĕш пайĕ чухлĕ сахăр хушмалла, 1 минута яхăн пĕçермелле. Кăшт сивĕ шывра 1,5 апат кашăкĕ крахмал ирĕлтермелле, ревень шĕвекне ярса тата 1 минут пĕçермелле. 1 стакан çĕр çырлине çумалла. Кашни çырлана 4 пай туса касмалла, кĕселе хушса вĕреме кĕртмелле те çулăм çинчен илмелле.

Шута илме

ÇĂВАРТА – ЙЎÇЕК ТУТĂ

Пĕвер япăх ĕçлесен çăварта час-часах йÿçек тутă тăрать, ывăнчăклăх аптратать. Халăх медицинин сĕнĕвĕсемпе усă курни лару-тăрăва çăмăллатма пултарать.

■ Курăксен çак пуххи пĕвере кăна мар, ват çулĕсене те, юн тымарĕсен тытăмне те тасатма пулăшĕ. Вĕтетнĕ типĕ шурă арамутине /полынь горькая/, пĕтнĕк /мята/ çулçине, фенхель вăррине пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 2 чей кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 12 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апатчен 15 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле. Курс – 3 эрне.

■ Сĕтлĕ тал пиçенĕн /расторопша/ 1 чей кашăкĕ вăррине кофе арманĕпе авăртмалла. Пулнă çăнăха пĕр кунра икĕ сăтăрккăпа апатчен 20 минут маларах ăшă шывпа сыпса çисе ямалла. Курс – 1 уйăх.

■ "Ывăннă" пĕвере куккурус çÿçин чейĕ ырă витĕм кÿрет. 1 апат кашăкĕ чĕртавара тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут выç хырăмла стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Пĕвере хăвăртрах йĕркене кĕртме унсăр пуçне диетăна пăхăнмалла. Алкоголь ĕçмелле мар, рационран çуллă, пăрăçлă апата кăлармалла.

Пахча çимĕç, улма-çырла, сĕткен, кăшми, çарăк, кавăн, олива çăвĕ, мăйăр, типĕтнĕ /ăшаламан/ хĕвелçаврăнăш тĕшши, шпинат, петрушка, пăтă, тăпăрчă, турăх, кефир усăллă.

Какай, пулă, çăмарта виçине чакармалла.

Редакци асăрхаттарать: халăх мелĕсемпе сипленме пуçлас умĕн тухтăрпа канашламалла.

Реклама тата пĕлтерÿсем

ĔÇ РАБОТА

297.Требуются каменщики, монолитчики в Москву. Оплата своевременная. Т. 8-962-321-70-11.

ПУЛĂШУ УСЛУГИ

32.Лечение алкоголизма. Анонимно. Консультация бесплатно. С 8.30 до 19 ч., сб., воскр., – с 8.30 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.

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.

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

59.ТЕПЛИЦЫ от производителя. Доставка. Тел. 48-16-54.

89. БЛОКИ керамзитобетонные от производителя. Высокое качество. Низкие цены. Доставка. Документы. Т. 89373866629.

«ХЫПАР»
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

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

Хушма кăларăм Сывлăх

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 09.06.2015 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 16 сехетре алă пуснă.
Тираж 5803. Заказ 2184.