ХЫПАР

Сывлăх

1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă

12+

31 (847) №, 2015, август/çурла, 12

Хакĕ ирĕклĕ

Усăллă

КИШĔР ÇУ ЮРАТАТЬ...

Кишĕр – А провитаминпа, ĕне ашĕ – тимĕрпе, сĕт çимĕçĕсем кальципе пуян. Çак усăллă витаминсемпе минералсене ытларах вăхăта упраса хăварма тата вĕсене организм йышăнассине лайăхлатма диетологсем хăш-пĕр йĕркене пăхăнма сĕнеççĕ.

А витамин

Кишĕрти А витамина йышăнма çусем кирлĕ. Çавăнпа бетакаротинпа пуян çимĕçсене /сарă тата хĕрлĕрех сарă чылай улма-çырлапа пахча çимĕç – кишĕр, томат, кавăн, пылак пăрăç, сырлан, персик, абрикос/ тип çу, услам çу е сĕт продукчĕсем хушмалла. Тĕслĕхрен, кишĕр салатне пĕр кашăк хăйма е çу ярсан аван.

Шывра ислетсе

Хăш-пĕр çимĕçри усăллă япаласене лайăххрах йышăнма вĕсене малтан шывра тытни пулăшать. Чи малтанах ку фитин йӳçекĕллĕ мăйăра пырса тивет. Мĕншĕн тесен вăл апат ирĕлтерекен ферментсене пусăрăнтарать, çакна пула тутлăхлă япаласене, çав шутра магнипе тимĕре, йышăнассине йывăрлатать. Шыв вара йӳçек шайне чакарать. Çавăн пекех малтан ислетсе лартни типĕтнĕ улма-çырлана йышăнассине лайăхлатать.

Ăшăтмалла мар!

Хăш-пĕр çимĕçĕн тутлăхлă пахалăхне упраса хăварма ăна ăшăтмасан, май килнĕ таран сахалрах тирпейлесен лайăхрах. Чи малтанах ку С витаминпа пуян апата пырса тивет. С витамин питĕ ачаш, типĕтнĕ, ăшăтнă, вакланă чухне арканать.

Пачах урăхла

Помидорпа пачах урăхла, ăшăтсан унăн пахалăхĕ лайăхланать кăна. Томата пĕçерсен ликопин нумай пухăнать. Ликопин – вăйлă антиоксидант, онкологи чирĕсем аталанас хăрушлăха чакарать, чĕрепе юн тымарĕсен тытăмне, куçсене хӳтĕлет. Çавна май томат пастинче ликопин чĕрĕ помидорта пурринчен чылай ытларах.

Тимĕр пухма

Тимĕре лайăхрах йышăнма унпа пуян продуктсене чĕрĕ пахча çимĕçпе, улма-çырлапа, ешĕлпе /вĕсенче тимĕре кирлĕ аскорбин йӳçекĕ пур/ пĕрле çини пулăшать. Какая вара сĕт продукчĕсемпе пĕрле çимесен тĕрĕсрех, мĕншĕн тесен тимĕрпе кальци конкурентсем пулнă май пĕр-пĕрне йышăнма чăрмантараççĕ.

Ӳсен-тăран

ЫЛТĂН ТЫМАР – ЧĔРЕ ЭМЕЛĔ

✦ Ылтăн тымарăн /родиола розовая/ 100 грамм чĕрĕ тымарне аш арманĕпе авăртмалла, çур литр шурă эрехе ярса 4 эрне лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 14 кун. Кирлĕ пулсан 14 кун тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттерме юрать.

✦ 50 грамм типĕ тымара аш арманĕпе авăртмалла, çур килограмм пылпа хутăштарса 4 эрне лартмалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер чей кашăкĕ çимелле.

✦ 50 грамм тымара 1,5 литр шыва ямалла, 15 минут вĕретмелле, çулăм çинчен илсен 12 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 50-шар миллилитр ĕçмелле.

ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
12.08	+22	+16
13.08	+23	+18
14.08	+21	+16
15.08	+18	+13
16.08	+17	+13
17.08	+17	+13
18.08	+17	+13

ВИТИЛИГО ЧУХНЕ

✓ Ревене нимĕрлемелле, кăштах апат уксусĕ хушса пăтратмалла. Витилиго пăнчисем çине çак хутăшпа компресс хумалла.

✓ Çулла кунне 2-3 хут ӳт çинчи шурă пăнчăсене пастернак тымрĕнчен юхтарнă сĕткен сĕрмелле. Çак сиплев вăхăтĕнче хĕвел çинче тăтăшрах пулма тăрăшмалла. Çĕр грушин сĕткенĕпе, лайăх пиçнĕ дыньăпа çакăн пекех усă курма юрать.

✓ Пастернак чечекĕнчен маç хатĕрлемелле. Типĕтнĕ чечеке çăнăх пуличчен вĕтетмелле. 2 апат кашăкĕ çак çăнăха 100 грамм сысна ăш çăвĕпе хутăштармалла. Сиенленнĕ ӳте ирхине тата каçхине сиплĕ маç сĕрмелле.

ВĂРАХ БРОНХИТ

Вăрах бронхит вĕрĕлсен халăх меслечĕпе усă курни çăмăллăх кӳрет.

Тасатса аш арманĕпе авăртнă 500 грамм пуçлă сухана, 400 грамм сахăра, 50 грамм пыла, 1 литр шыва хутăштармалла. Эмальленĕ савăтпа çулăм çине лартмалла. Вĕреме кĕртмелле те çулăма пĕчĕклетмелле, 3 сехет пиçĕхтермелле. Шĕвек 1 литртан кăшт ытларах пулмалла. Сивĕнсен ăна пĕр литр кĕленчине ямалла, пăкăласа холодильнике алăкĕ çинчи çӳлĕке лартмалла.

Кунне 4-5 кашăк апатчен 10-15 минут маларах ĕçмелле. Пĕтĕмпех ĕçсе янă хыççăн 3 уйăх тăхтамалла та тепĕр курс ирттермелле. Çак рецепт бронхит чухне пулăшнипе пĕрлех организма тасатать, шăнса пăсăлсан, грипп ерсен сиплет.

КРЕСС-САЛАТ СĔТКЕНĔ

Кресс-салат курăкĕн сĕткенĕпе шĕвекĕ холецистит, пĕвер чирĕсем, ват çулĕсен чул чирĕ аптратсан пулăшаççĕ.

Чĕрĕ сĕткене кунне 3-4 хут апатчен 20 минут маларах 1-2-шер чей кашăкĕ ĕçмелле. Курс – çичĕ кунлăх тăхтавсемпе 2 эрне.

Сĕткене йĕркеллĕ упрама калăпăшĕн 20 процентчĕ чухлĕ шурă эрех хушмалла. 2 талăкран лайăх сăрăхтармалла. Холодильникре упрамалла. Консервланă сĕткене чĕрри пекех ĕçмелле.

Шĕвек хатĕрлеме пĕр ывăç чĕрĕ салат çулçине тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла. 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апат умĕн çуршар стакан ĕçмелле.

Курс – çичĕ кунлăх тăхтавсемпе 2 эрне.

Çуллахи каникул кунĕсенче пин-пин ача сывлăха çирĕплетекен лагерьсенче канать, тĕрлĕ мероприятие хутшăнса пултарулăха ӳстерет. Паллах, пĕрремĕш вырăнта спорт занятийĕсем тăраççĕ. Çамрăк ăру сывă пурнăç йĕркине тытса пыни малашлăхшăн пĕлтерĕшлĕ пулнине лайăх ăнланать. Июль уйăхĕн вĕçĕнче вĕсен командисем çуллахи сывлăха çирĕплетекен лагерьсен спартакиадинче хаваспах вăй виçрĕç.

Сăнӳкерчĕк – физкультурăпа спорт министерствин сайтĕнчен.

МАССАЖА ЙĂЛАНА КĔРТЕСЧĔ

Пӳрнесене массаж тăвассине йĕркене кĕртсен аван пулмалла. Пирĕн кашни пӳрне шалти пĕр-пĕр органпа çыхăннă: пысăкки – пуç мимипе, шĕвĕр пӳрне – апат хутаççипе, вăта пӳрне – пыршăлăхпа, ятсăрри – пĕверпе, кача пӳрне – чĕрепе.

Пӳрне хăй çинчен аса илтерсенех сисчĕвленмелле, ку тахăш орган хавшанине системе пултарать. Пӳрнене хĕвăртрах чĕрне вĕçнелле сăтăрса хăпармалла, унтан – аялалла. Тепĕр аларине те çаплах.

Вĕчĕрхеннĕ, тарăхнă, депресси чухне ывăç тупанĕсене пĕрпĕрине сăтăрмалла, кайран – вăта пӳрнене.

Магнит тăвăлне, çанталăк улшăннине пула япăх туйсан ятсăр пӳрнене массаж тумалла.

Кача пӳрнене вара тăтăшрах сăтăрмалла, чĕрне ыратсан та, ыратмасан та – ку пурнăçа вăрăмлатма пулăшĕ.

АПАТ УМĔН ĔÇМЕЛЛЕ

Хăлха çакки курăкĕн /одуванчик/ тымарĕнчен хатĕрленĕ шĕвексем вар-хырăм çулĕсен ĕçне лайăхлатаççĕ, ват шĕвекĕ, шăк хăвалакан, çемçетекен витĕмпе палăрса тăраççĕ.

Паха рецептсенчен пĕринпе паллаштаратпăр. Холецистит вĕрĕлсен хăлха çакки курăкĕн, сив курăкĕн /цикорий/ типĕ тымарĕсене, уртăш /можжевельник/ çырлине, тыр мурне /дымянка/ пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 3 чей кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 талăк лартмалла, сăрăхтармалла.

Ирхине тата каçхине апат умĕн 1-ер стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Хисеплĕ вулакансем!

"Хыпар" Издательство çурчĕн кăларăмĕсене 2016 çулăн I çуррине илсе тăмашкăн

июль уйăхĕнчен тытăнса август уйăхĕн 31-мĕшĕччен

ЙӲНĔ ХАКПА!

"ХЫПАР" – 625,62 тенкĕ

/кăçалхи II çур çултинчен 172,44 тенкĕ йӳнерех/

"Хыпар"-эрнекун – 325,92 тенкĕ

/19,62 тенкĕ йӳнерех/

"СЫВЛĂХА" 223,2 тенкĕпе çырăнтараççĕ

Ĕшĕл аптека

АВГУСТ УЙĂХĔНЧЕ ПУХМАЛЛА

Эмел курăкĕсен тымарĕнче, тунинче, çулçинче, çимĕçĕнче, чечекĕнче усăллă япала питĕ нумай. Анчах вĕсем ÿсен-тăранра çулталăкăн уйрăм тапхăрĕнче пухăнаççĕ. Курăксене шăпах çак вăхăтра пухса хатĕрлемелле.

Чĕртавар чăннипех сиплĕ пултăр тесен хăшпĕр йĕркене пăхăнмалла:

✦ ÿсен-тăрана хĕвеллĕ кунра кăна пухмалла;

✦ эмел курăкĕсене промышленноç предприятийĕсем, хуçалăх хуралтисем, çулсем сывăхĕнче пухмалла мар;

✦ çумăр çунă вăхăтра тата кăнтăрла, 10-12 сехетсенче, пухмалла мар;

✦ сиплĕ курăксемпе çимĕçсене пухмалли чи лайăх вăхăт – ирхи 8-9 сехетсем; çулçăсене, хупăсене,тымарсене каç енне, 16-18 сехетсенче пухаççĕ;

✦ сывă ÿсен-тăран кăна юрăхлă.

Типĕтнĕ чĕртавара хут тата пир хутаçсенче упрамалла. Эфир çăвĕсемлĕ ÿсен-тăрана – çăтă хупăнакан шăвăç е кĕленче савăтра.

Типĕтнĕ курăка, çулçа, чечеке упрамалли вăхăт – 1-2 çул, çимĕçе – 2-3 çул, хуппа, тымара – 3-5 çул.

Август уйăхĕнче çак эмел курăкĕсене пухмалла.

Ăншăрт курăкĕ /адонис весенний/

Чĕрен юн тымарĕсене сарать, чĕре хутланассине, шăк тухассине вăйлатать, ÿт тăртаннине чакарать.

Асăрханăр! Ÿсен-тăран наркăмăшлă.

Курăкне пухмалла. Ăна пĕчĕк çыхăсемпе çил лекекен вырăнта çакса е лайăх уçăлтарма май пур хуралтăра çÿхен сарса типĕтмелле. Икĕ çултан ытла упрамалла мар.

Кăвак çырла /голубика/

Гастритран, колитран, пÿре чирĕсенчен сипленме пулăшать.

Лайăх пиçсе çитнĕ çырлине типĕтес умĕн 1-2 кун хĕвел çинче тытмалла. Унтан духовкăра 70-80 градусра типĕтмелле. Çырлисене типĕтес умĕн çумалла мар. Виçĕ çул таран упрама юрать.

Сиплĕ илепер /донник лекарственный/

Подагрăран, стенокардирен, коронарлă юн тымарĕсен тромбозĕ чухне усăллă.

Курăкне пухмалла. Çакна шута илмелле: сиплĕ илеперпе шурă илепер час-часах юнашар çитĕнеççĕ. Анчах вĕсене пĕрле хутăштармалла мар.

Чĕртавара пĕчĕк çыхăсемпе çил лекекен вырăнта çакса е лайăх уçăлтаракан хуралтăра çÿхен сарса типĕтмелле. Икĕ çул упрама юрать.

Шăл чир сар курăкĕ /желтушник серый/

Чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсенчен, атеросклерозран сипленме, миокард инфаркчĕ хыççăн сывлăха лайăхлатма пулăшать.

Курăка типĕтес умĕн вакламалла. Сулхăнра, лайăх уçăлтаракан хуралтăра çÿхен сарса типĕтмелле. Икĕ çултан ытла упрамалла мар.

Календула /ноготки/

Гастритран, хырăмлăхпа вуник пумăклă пыршă язвинчен, сула чирĕсенчен сипленме кирлĕ.

Лайăх сарăлса çитнĕ чечек карçинккисене пухмалла.

Сушилкăра 40-45 градусра çÿхен сарса тăвата сехет типĕтмелле. Икĕ çул таран упрама юрать.

Пысăк тикенек /лопух большой/

Шăк çулĕсен чул чирĕ, ревматизм, геморрой, вар хытни аптратсан, наркăмăшлă хурт-кăпшанкă, çĕлен сăхнипе организм наркăмăшлансан сипленме кирлĕ.

Тымарĕ усăллă. Сиплĕ енĕсене упраса хăварма тымарне çумалла мар, кăштах типшĕнтермелле те щеткăпа тасатмалла, унтан тăрăхла касмалла. Хăвăрт йÿçме пултарнине кура уçă сывлăшра мар, сушилкăра е духовкăра типĕтмелле. Типĕ вырăнта пилĕк çул упрама юрать.

Атăш курăкĕ /папоротник мужской/

Невралгирен, радикулитран сипленме, шĕвĕрĕлчене хăваламa усă кураççĕ.

Тымарĕ паха. Ăна тăпраран çумасăр тасатмалла, тăрăхла хăюсем туса касмалла. Духовкăра типĕтмелле. Виçĕ çултан ытла упрамалла мар.

Лачака тип курăкĕ /сушеница топяная/

Юн тымарĕсене сарать, юн пусăмне чакарать, юн кĕвелессине хăвăртлатать.

Курăка 40-50 градусра типĕтмелле. Хатĕр чĕртавара 8 миллиметр тăршшĕ туса вакламалла, картун курупкăра икĕ çула яхăн упрамалла.

Аслати курăкĕ /фиалка трехцветная/

Подагрăран, диатезран, экземăран, артритран, кĕçĕрен, вар хытниннчен, неврозран сипленме пулăшать.

Курăка лупас айĕнче çÿхен сарса типĕтмелле, вăхăт-вăхăтпа пăтратса илмелле. Икĕ çул таран упрама юрать.

Хĕрен /хрен обыкновенный/

Подагрăран, ревматизмран сипленме кирлĕ.

Тымара типĕтес умĕн теркăпа хырмалла, унтан ăшă духовкăра типĕтмелле. Кофе арманĕпе çăнăх пуличчен вĕтетмелле. Çăтă хупнă кĕленче савăтра икĕ çул упрама юрать.

Шĕпĕн курăкĕ /чистотел большой/

Мозольрен, псориазран, экземăран, онкологирен сипленнĕ чухне ырă витĕм кÿрет.

Асăрханăр! Ÿсен-тăран наркăмăшлă.

Курăка лупас çинче çÿхе сийпе сарса типĕтмелле, вăхăт-вăхăтпа пăтратса илмелле. Чĕртавара хутаçа тултарнă чухне наркăмăшланасран тута-сăмсана нÿрĕ марлăпа хупламалла. Икĕ çултан ытла упрамалла мар.

ЛАЙĂХ РЕЦЕПТ

Стенокардирен витĕмлĕ пулăшакан рецептпа паллаштаратпăр.

Эмальленĕ кастрюле 500 миллилитр шурă эрех, 500 грамм пыл ямалла, пăтратсах тăрса ăшăтмалла, вĕреме кĕртмелле мар. Çиеле шурă сий пухăнсан çулăма тÿрех сÿнтермелле.

Тепĕр эмальленĕ кастрюле пĕрер чĕптĕм вĕтетнĕ чĕре курăкĕ /пустырник/, лачака тип курăкĕ /сушеница топяная/, сысна курăкĕ /горец птичий, спорыш/, кушак курăкĕн /валериана/ тымарĕ, эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекĕ, тин вĕренĕ 1 литр шыв ярса 15 минут лартмалла. 3-4 сий марля витĕр сăрăхтармалла, шурă эрехпе пыл хутăшне ярса пăтратмалла. 3 кун тĕттĕм вырăнта лартнă хыççăн тĕксĕм тĕслĕ кĕленчесене тултармалла. Холодильникĕн аялти çÿлĕкĕ çинче упрамалла.

Пĕрремĕш эрнере ирхине выç хырăмла тата каçхине çывăрас умĕн – 1-ер чей кашăкĕ, тепĕр эрнере 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. 10 кун тăхтамалла та çĕнĕ курс пуçламалла. Пĕтĕмпе 3 курс ирттермелле, юлашки иккĕшĕн вăхăтĕнче сиплĕ шĕвеке 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Ансат мелсем

АÇТĂРХАН МĂЙĂРĔН ХУППИПЕ

Çăмарталăхри кистаран /шĕвеклĕ хутаç/ сипленме литр банкине 10-20 аçтăрхан мăйăрĕн вĕтетнĕ хуппине хумалла. Çур литр шурă эрех ямалла /мăйăр хуппи йăлтах хуплантăр/. Банкăна хупăлчапа витсе тĕттĕм вырăна 7-10 куна лартмалла.

Талăкра пĕрре, ирхине выç хырăмла, апатчен 30 минут маларах, çур стакан шыва 1 апат кашăкĕ настойка ярса ĕçмелле. Настойка пĕтиччен сипленмелле. Мăйăр хуппине кăларса илмесен те юрать. Пĕр уйăх сипленнĕ хыççăн УЗИ тĕрĕслевĕ ирттермелле.

Çăмарталăхри, пÿрери кистаран, фибромиомăран хупах çулçин сĕткенĕпе сипленни ырă витĕм кÿрет. Çулçăсене май-сентябрь уйăхĕсенче пухмалла, анчах çулсем çывăхĕнче мар.

Сĕткен тин юхтарни кирлĕ. Çак схемăпа ĕçмелле: 1-2-мĕш кунсем – кунне 2 хут 1-ер чей кашăкĕ, 3-4-мĕш кунсем – кунне 3 хут 1-ер чей кашăкĕ, ытти кунсем – кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ. 1 уйăх кашни кун ĕçмелле, унтан 1 уйăх тăхтамалла. Киста е фибромиома йăлтах çухалмасан тепĕр сиплев курсĕ ирттермелле.

ПЫЛПА СĔЛĔ ÇĂНĂХĔ

Ура кĕлинчи шăмма /шпора/ пула асапланакан çынсене çăмăлăх кÿрекен икĕ рецептпа паллаштаратпăр.

✦ Сиплев валли 10 чей кашăкĕ пыл, 10 чей кашăкĕ сĕлĕ çăнăхĕ кирлĕ. Процедурăна çĕрлене хирĕç тумалла. 1 чей кашăкĕ пылпа 1 чей кашăкĕ сĕлĕ çăнăхне хутăштармалла. Пĕчĕк пашалу пулать. Малтан урасене вĕри шыва чиксе çемçетмелле, лайăх шăлса типĕтмелле, сиплĕ пашалăва чирлĕ кĕле çине хумалла. Çыхăпа çирĕплетмелле, полэтилен хутаç тата чăлха тăхăнмалла. 10 процедура ирттермелле. Пĕрремĕш хут сипленнĕ чухне кĕле ыратма пултарать. 10 минутран иртет, каярахпа пачах канăçсăрлантармасть.

✦ Çулла шпорăпа кĕрешме шурлăх çăлтăр курăкĕ /мокрица/ пулăшать. Курăка тусан-хăйăр лекесрен асăрханса татмалла, чирлĕ кĕле çине хурса бинтпа çыхмалла, чăлха тăхăнмалла. Курăк типиччен çапла çÿремелле. Унтан çĕнĕ курăкпа улăштармалла. Курс – сываличчен.

КАШНИ КУН – ИÇĔМ

Чĕре çитменлĕхĕ, чĕре неврозĕ, гипертони аптратсан иçĕмпе чĕре курăкĕн /пустырник/ аптека настойки пулăшаççĕ.

Сиплев курсĕ валли 2 килограмм иçĕм /изюм/ тата чĕре курăкĕн настойки кирлĕ. Иçĕме лайăх çуса типĕтмелле. Кунне пĕрре выç хырăмла, апатчен 30-40 минут маларах, хĕрĕх иçĕм çимелле. Хыççăнах 1 стакан шыва 20 тумлам чĕре курăкĕн настойки ярса ĕçмелле.

Малтанхи 2 килограмм иçĕме çисе ярсан сиплев схеми улшăнать. Тата 2 килограмм иçĕме хĕрĕх çырларан çиме пуçламалла та кашни кун пĕр çырла чакарса пымалла. Вуннă таран чакса çитсен малалла иçĕм пĕтиччен çакăн чухлĕ çисе пурăнмалла. Курс – çулталăкра 2 хут.

ПĔВЕРШĔН ПАХА

о Пĕвер хытă пысăклансан пĕр виçепе илнĕ сар çип утипе /зверобой продырявленный/ кĕтмел /брусника/ çулçин хутăшĕ пулăшать. 1 апат кашăкĕ курăксен пуххине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 2-3 хут чей вырăнне виçине чикĕлемесĕр ĕçмелле. Тутă кĕмелĕх пыл хушма юрать.

о Гепатит, холецистит аптратсан пĕр виçепе сарă кушак урин /бессмертник/ типĕ чечекне, сар çип утине, шатра курăкне /пастушья сумка/, сиплĕ буквицăна, куккурус çÿçне, сив курăкĕн /цикорий/ тымарне хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла. 2 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн çуршар стакан ĕçмелле.

Сывлăх
31 (847) №, 2015, август, 12

Халăх медицини

ÇЕÇКИНЕ ТИПĔТСЕ

Кишĕр çеçкипе халăх медицининче тĕрлĕ чиртен сиплеңме усă кураççĕ. Ăна саралма пуçличчен пухса хатĕрлемелле, сулхăнра типĕтмелле.

Çеçке К, С витаминсемпе, калипе, селенпа, кальципе пуян. Йӳçĕ тутинчен хăтăлма кăштах тăвар янă шывра 15 минут тытнă хыççăн ăна яшкана, салата хушаççĕ.

Сиплĕ енĕсене илес пулсан, кишĕр çеçки юна тасатать, ӳт тăртаннине иртерет, апатри наркăмăшсене сиенсĕрлетет, лимфа тĕввисен ĕçне лайăхлатать, ӳт, мышцăсен тонусне, пӳре çи парĕсен ĕçне йĕркене кĕртет. Йывăр чир хыççăн иммунитета ӳстерет.

Суран, кĕсен

Кишĕр çеçкинче сиенлĕ микрофлорăна аталанма чăрмантаракан фитонцидсем пур.

Пĕр ывăç чĕрĕ çеçкене вĕтетмелле. Пулнă пăтта сиенленнĕ ӳт çине хумалла. Нимĕнпе те чĕркемелле, çыхмалла мар. Кунне пĕрер сехет тытмалла. Курс – сываличчен.

Варикоз

2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ чĕрĕ е типĕ çеçкене тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Термосра çĕр каçа пиçĕхтерсе лартмалла, ирхине сăрăхтармалла.

Шĕвеке пĕр кунра темиçе сăтăрккăпа ĕçсе ямалла. Курс – 3 эрне.

Ӳт тăртанни, цистит

1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ чĕрĕ е типĕ çеçкене тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 2 сехетрен сăрăхтармалла.

Кунне 3 хут апат умĕн çуршар стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Геморрой, тромбофлебит

Пĕр ывăç чĕрĕ çеçкене е 4 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ çеçкене термосри тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла. Çĕр каçа лартмалла, ирхине сăрăхтармалла.

Кун тăршшĕнче чей вырăнне ĕçмелле. Курс – 2-3 уйăх.

Чул чирĕ

Шăк çулĕсен чул чирĕ аптратсан 2 апат кашăкĕ типĕ кишĕр çеçкине термосри тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла. Çĕр каçа лартмалла, ирхине сăрăхтармалла.

Кунне 4-5 хут апат умĕн стакан виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ĕçмелле. Курс – 7 уйăх.

Шута илме: кишĕр çеçкипе вар-хырăм çулĕсен чирĕсем аптратсан тата çие юлнă хĕрарăмсен сиплеңме юрамасть.

Илемлĕх тĕпелĕ

ИРСЕРЕН – ЧЕЙ МАСКИ

✦ Пиçĕлĕхĕ пĕтнĕ ватăлакан ӳт валли. 1 апат кашăкĕ вĕтĕ симĕс чейе тин вĕренĕ çур стакан шыва ямалла, савăта хупăлчапа витсе 5 минут лартмалла. Сăрăхтармалла та 1 апат кашăкĕ хăйма хушмалла. Пите 15 минута сĕрмелле. Пӳлĕм температурилле шывпа çуса тасатмалла.

✦ Çуллă ӳт валли. Кăпăшлантарнă чĕрĕ 1 çăмарта шуррине 2 апат кашăкĕ çăра симĕс чей заваркипе, 1 чей кашăкĕ лимон сĕткенĕпе тата 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ сĕлĕ хăрпăкĕпе хутăштармалла. Маскăна пите хулăн сийпе сĕрмелле. 15 минутран сивĕ шывпа çуса тасатмалла.

✦ Типĕ ӳт валли. Чĕрĕ 1 çăмарта саррине 1 апат кашăкĕ çăнăх пуличчен вĕтетнĕ типĕ симĕс чейпе тата 2 чей кашăкĕ майонезпа хутăштармалла. Питĕ лайăх пăтратмалла та пите 10 минута сĕрмелле. Унтан ăшă шывпа çуса тасатмалла.

✦ Кирек мĕнле ӳте тасатакан маска. 1 чей кашăкĕ шултра çулçăллă симĕс чейе тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла. 5 минутран 2 апат кашăкĕ сĕт хушса тата 3 минут лартмалла. Сăрăхтармалла та 2 апат кашăкĕ сĕлĕ хăрпăкĕ ярса лартнă шывпа шĕвĕ пăтă пек пуличчен хутăштармалла. Ăна пите массаж хусканăвĕсемпе сĕрмелле, 10-15 минутран пӳлĕм температурилле шывпа çуса тасатмалла.

ВĔРИПЕ СИВВЕ ЧЕРЕТЛЕСЕ

Кунĕпех ура çинче тăма е нумай утма тивсен каç енне урасем ывăннине сĕрлемех пуçлаççĕ. Мĕн тумалла-ха?

Тин вĕренĕ 2 литр шыва 2 апат кашăкĕ типĕтнĕ шăнăр курăкĕ /подорожник/ ярса 15 минут лартмалла. Температурăна кирлĕ шая çитерме кăштах сивĕ шыв хушмалла. Савăта ямалла та унта урасене 15 минута чикмелле. Унтан пемзăпа ура тĕпĕсене сăтăрса массаж тумалла. Ура кремĕ сĕрмелле.

Контраст ванни ывăннине иртерет. Пĕр савăта сивĕ шыв, теприне вĕри шыв /40 градуса яхăн/ ямалла. Çак савăтсене урасене черетпе 5-10-шар çеккунта чике-чике кăлармалла. Процедурăна 15-20 хут тумалла, сивĕ шывпа вĕçлемелле. Унтан урасене алшăллипе сăтăрмалла, крем сĕрмелле.

Гипертони

ДИЕТĂНА ПĂХĂННИ ПĔЛТЕРĔШЛĔ

Артери гипертензийĕпе чылайранпа аптракан, эмел ĕçмесĕр пурăнайман çынсен чир тата ытларах йывăрланасран асăрханмалла. Кунта диетăна çирĕп пăхăнни пĕлтерĕшлĕ.

Юрамасть

Гипертони чирĕ чухне рационран çак çимĕçсене кăлармалла:

- кофе, какао, çăра хура тата симĕс чей;
- тĕтĕмленĕ, тăварланă, пăрăçлă çимĕçсем, техĕмлĕхсем, консервсем;
- çуллă какайпа çуллă пулă;
- кукăль-булка, торт, мороженăй;
- ӳпке-пĕвер, миме;
- алкоголь шĕвекĕсем.

Чикĕлесе

- Тăвар виçине кунне 3-5 грамм таран чакармалла. Чир вĕрĕлсен вăхăтлăха ăна рационран пачах кăлармалла.
- Лайăх ирĕлекен углеводсен /канфет, варени, пыл, сахăр/ виçине вăйлах чакармалла. Çавăн пекех – вылăх çăвĕсен /хăйма, услам çу/ виçине те. Ун вырăнне тип çупа усă курсан лайăххах.
- Талăкра 1,2 литртран кая мар шĕвек ĕçмелле.

Усăллă

1. Çуллă мар аш яшки, сĕт, пахча çимĕç, улма-çырла яшкисем.

2. Чĕрĕ, пĕçернĕ пахча çимĕç /тип çу хушма юрать/, улма-çырла ытларах çимелле.

3. Гипертониксене магнипе калиллĕ çимĕçсем /курага, панулми, абрикос/ питĕ кирлĕ.

4. Пăрçа йышшисем, çĕрулми виçеллĕ çимелле.

5. Çăкăр хури пулсан лайăххах. Виçе – талăкра 200 грамм.

Шута илме: ытлашши виçепе тата гипертонипе диета пулăшнипе кăна, хусканусемсĕр кĕрешни витĕмлех мар. Пĕтĕмпех комплекслă пулмалла, физкультурăпа та туслашăр.

ВĂРРИ ПЕКТИНПА ПУЯН

Арпус вăрри пектинпа пуян. Вăл организма пестицидсенчен тасатать, юнри холестерин шайне чакарать, организмран шăк йӳçекне кăларма витĕм кӳрет, ылмашăну ĕçне лайăхлатать, хырăм ай парĕн, пĕвер, вар-хырăм, ар парĕн, куç чирĕсенчен, аденомăран, катарактăран хӳтĕлеме пулăшать. Унпа сурансене, пиçсе кайнă ӳте сиплеççĕ, организмран паразитсене хăвалама усă кураççĕ.

Шыв чирĕ, сарамак. Пĕр ывăç арпус вăррине духовкăра типĕтмелле, çăнăх пуличчен вĕтетмелле. 1 пай çак çăнăха 10 пай сĕтпе хутăштармалла. Шĕвеке кун тăршшĕпе пĕр тан виçесене пайласа 2 стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Организма тонусра тытса тăма. Пĕр ывăç типĕтнĕ арпус вăррине вĕтетмелле. 1 апат кашăкĕ порошока вĕресе сивĕннĕ 1 стакан шыва ямалла. Çĕр каça лартмалла. Ирхине сăрăхтармалла, выç хырăмла ĕçсе ямалла. Курс – 3 кун.

Пит валли – маска. Кирек мĕнле ӳт валли те юрăхлă. 1 апат кашăкĕ чĕрĕ арпус вăррине вĕтетмелле, кăшт шывпа çăра пăтă пуличчен хутăштармалла. Пите сĕрмелле, 20 минутран ăшă шывпа çуса тасатмалла. Курс – эрнере 2-3 хут ӳт якаличчен.

Асанне çӳпçи

ХĂВĂРТ ИРТЕТ

✦ Чире пула нумай выртма тивнипе ӳт шăтма пуçласан вир кĕрпи çăмаллăх кӳрет. Пĕр ывăç кĕрпене вĕри шыва ярса пиçĕхтермелле. Марля хутаçа тултарса сиенленнĕ ӳт çине хумалла. Пĕр эрне сиплеңсен кĕсенсем тасалаççĕ, сурансене ӳт илет.

✦ Шĕпĕн тухса тулсан кирек мĕнле вăрман кăмпипе сиплеңме юрать. Çĕрлене хирĕç шĕпĕнсем çине чĕрĕ кăмпа касăкĕсем хумалла. Çиелтен компресс хучĕпе витсе бинтпа çыхмалла. Темиçе кунран шĕпĕнсем çухалаççĕ.

ПИГМЕНТ ПĂНЧИНЧЕН

Пигмент пăнчисенчен хăтăлма 1 чей кашăкĕ горчица порошокне çур чей кашăкĕ лимон сĕткенĕпе тата 1 апат кашăкĕ олива çăвĕпе хутăштармалла.

Маскăна лайăх тасатнă пите е алла сĕрмелле. 5 минутран малтан – ăшă шывпа, унтан сивĕ шывпа çуса тасатмалла. Курс – пăнчăсем çуталиччен.

ПЫЛ ХУРЧĔ СĂХРĔ–И?

Сăннине кăлармалла та сăхнă вырăна пыл сĕрмелле. Çиелтен купăста çулçипе витсе бинтпа çыхмалла. Пилĕк минутранах ыратни, икĕ сехетрен тăртанни иртеççĕ.

Çакна шута илни пăсмасть: пыл хурчĕсем вăйлă шăрша тӳсме пултараймаççĕ. Вĕсене хĕвелрен хӳтĕлекен крем та, духи та килĕшмест. Çавăн пекех пыл хурчĕсем çын хӳтĕлеме хăтланса аллисемпе сулкалашма пуçланине юратмаççĕ. Вĕсем тапăнасран хӳтĕленмелли чи шанчăклă меслет – пыл хурчĕсем айккинелле вĕççе кайиччен хускалмасăр тăни.

КАЛЕНДУЛА БАЛЬЗАМĔ

Темрен те /суранран, кĕсеншатраран, ӳте çапăнтарса кăвакартнинчен, сыпă ыратнинчен .../ пулăшакан паха бальзама календулăран хатĕрлеççĕ.

Чĕрĕ туни-çулçине чечекĕпе пĕрле вакламалла, пĕр литр кĕрекен эмальленĕ кастрюле хĕррипчен тултармалла. Тасатман /нерафинированное/ хĕвелçаврăнăш çăвне çур литр хушмалла. Вăйсăр çулăм çинче вĕреме кĕртмелле, 5 минут вĕретмелле.

Сивĕнсен сăрăхтармалла, кĕленчесене ямалла. Бальзама холодильникре упрамалла.

ЛИМОН, АЛОЭ

Юнри гемоглобин шайĕ пĕчĕк чухне ăна йĕркене кĕртме çак хутăш пулăшать. Çур литр банкине вакланă 2 лимон тата вĕтетнĕ 3 шултра алоэ çулçи хумалла, хĕррипченех пыл ямалла. Анине марльăпа витнĕ банкăна пĕр талăка ăшă вырăна лартмалла.

Виçĕ кун лартнă хушăра савăтра пухăнакан сĕткене ăса-ăса илсе кунĕпех темиçе сăтăрккăпа ĕçмелле. Сĕткен пĕтсен банкăри хутăша çиме юрать. Çапла виçĕ кун сипленнĕ хыççăн гемоглобин шайĕ чылай ӳсет.

КОЛИТ ВĔРĔЛСЕН

✦ 1-ер чей кашăкĕ типĕ вăй курăкне /золотысячник/, эмел шур курăкне /шалфей лекарственный/, эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Сивĕнсен сăрăхтармалла.

Кунне 5-6 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сываличчен.

✦ 1 апат кашăкĕ палана тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Сивĕнсен сăрăхтармалла.

Кунне 4 хут апатчен çур сехет маларах чĕрĕкшер стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

✦ Баданăн 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ тымарне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, шыв мунчинче çур сехет пиçĕхтермелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла.

Кунне 3-4 хут 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

✦ Укропăн 1 апат кашăкĕ вăррине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 30-40 минутран сăрăхтармалла.

Кун тăршшĕнче темиçе сăтăрккăпа апат умĕн ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Шута илме

ĔМĔРЕ ТĂСАКАН ÇИМĔÇСЕМ

Австрали ăсчахĕсем вĕсен шухăшĕпе пурнăça вăтамран 30 çула яхăн тăсма пултаракан вунă çимĕçе палăртнă. Çак шутра:

– помидор;
– çĕрулми;
– кăшман;
– шалча пăрçи;
– шпинат;
– банан;
– пулă;
– шултран авăртнă çăнăхран пĕçернĕ хура çăкăр;
– çуллă мар сĕт;
– тип çу.

Ăсчахсем çирĕплетнĕ тăрăх, вĕсене тăтăшрах çини шăннипе аталанакан чирсенчен, гипертониренен, миокард инфарктĕнчен, усал шыçăран хӳтĕленме пулăшать.

Пыл тата унăн продукчĕсем те, уйрăмах чечек тусанĕ /пыльца/, çакăн пек витĕм кӳреççĕ. Чечек тусанĕнче арçын ар гормонĕсем пур, вĕсем аппетита, ăс-тăн ĕçне лайăхлатаççĕ, мышцăсен хăватне ӳстереççĕ, организма йывăр чир хыççăн сывалса пынă чухне çирĕплетеççĕ.

Лайăх туйма тата çулсем иртнĕ май чирсене парăнмасăр пурăнма антиоксидантсем кирлĕ. Вĕсем организмра пухăнакан ытла активлă ирĕклĕ радикалсене сиенсĕрлетеççĕ. Ирĕклĕ радикалсен сиенлĕ витĕмĕ организм хăвăрт ватăлнинче, мышцăсем, тĕртĕмсем шыçнинче, организмăн тĕрлĕ тытăмĕ тĕрĕс мар ĕçленинче палăрать.

Антиоксидант витĕмĕпе С, Е, Р витаминсемпе, бета-каротинпа пуян ӳсен-тăран палăрса тăрать. С витамин çăлкуçĕ – шăлан çырли, хура хурлăхан, пилеш. Е витамин тип çура пур. Р витамин хура хурлăханра, катăркас çырлинче, пилешре, симĕс чейре нумай.

Çулсем иртсе пынă май аталанакан атеросклерозран хӳтĕленме килти тăпăрчă пулăшать.

Çутçанталăк парни

ÇĂКА ЧЕЧЕКĔ – ЧАПЛĂ СИПЛЕВÇĔ

Унпа ангинăран, фарингитран, ларингитран, шăнса пăсăлнинчен, сывлав çулĕсен шыçă чирĕсенчен, бронх астминчен, хырăмлăхпа вуник пумăклă пыршă язвинчен, нервсем пăлхансан сипленнĕ чухне усă кураççĕ.

Çăка чечекĕ ярса пиçĕхтернĕ шывпа ангинăран – пыра, стоматитпа гингивитран çăвара чӳхеççĕ, пиçсе кайсан, кĕсен, суран, пӳрлешке, мастит чухне, геморрой тĕввисем шыçсан, сыпăсем ыратсан, подагра, ревматизм аптратсан примочка хураççĕ.

Шĕвек хатĕрлеме 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ чечеке тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, эмальленĕ савăтпа шыв мунчине лартмалла, 15 минут пиçĕхтермелле. Илсен çур сехетрен сăрăхтармалла. Малтанхи калăпăшне çитерме вĕренĕ шыв хушмалла. Çӳлте асăннă чирсенчен сипленме кунне 2-3 хут апат хыççăн çуршар стакан ăшăлла ĕçмелле.

Шăнса пăслсан, ӳслĕкрен, сунасран. 1-ер апат кашăкĕ типĕ чапăр курăкне /чабрец/, çăка чечекне, упа хăлхин /коровяк/ чечекне, шăлан çырлине хутăштармалла. Çăка чечекĕн чейне пĕçернĕ пекех хатĕрлесе ĕçмелле.

Е 1-ер апат кашăкĕ типĕ шăлан çырлине, çăка чечекне, упа çырлин /бузина черная/ чечекне, эмел курăкĕн /ромашка/ чечекне, хăва /ива/ хуппине хутăштармалла. Çавăн пекех хатĕрлесе ĕçмелле.

Нӳрĕ ӳслĕк чухне манка çемçелсе тухассине лайăхлатма çăка чечекне пылак тымарпа /корень солодки/, хăмла çырлипе, шапа хупаххин /мать-и-мачеха/ çулçипе хутăштарсан лайăх. Курăксен çак пуххисем ангина чухне те витĕмлĕ пулăшаççĕ.

Самăрлăхран. Кĕлетке виçи ытлашши пулсан çăкан типĕ чечекне кофе арманĕпе çăнăх пуличчен вĕтетмелле. Кунне 3 хут апатсен хушшинче 1-ер чей кашăкĕ çимелле. Пĕр уйăхра пилĕк килограмм таран начарланма пулать.

Редакци асăрхаттарать: халăх мелĕсемпе сипленме пуçлас умĕн тухтăрпа канашламалла.

Реклама тата пĕлтерӳсем

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.*

45.Лечение алкоголизма, табакокурения. Т.: 89030662902, 89276673368. *Лиц. 5001001230 от 08.06.2007. 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.

562.Коров, бычков, лошадей. Т. 8-961-345-05-28.

563.Бычков, телок, коров и лошадей. Т. 8-967-794-92-82.

СУТАТĂП ПРОДАЮ

4.Немецкие ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА. Низкие цены. Пенсионерам скидки. Замер. Доставка – бесплатно. Без вых. **Т. 89875766562.**

5.Блоки керамзитобетонные 20x20x40, 12x20x40, 9x20x40 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.

«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 11.08.2015 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 12 сехетре алă пуснă.
Тираж 5262. Заказ 3063.

Реклама тексчĕсемпе пĕлтерӳсемшĕн вĕсене паракансем яваплă.