ХЫПАР

Сывлăх

1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă

12+

32 (848) №, 2015, август/çурла, 19

Хакĕ ирĕклĕ

Халăх медицини

ХУРĂН КĂМРĂКĔПЕ

Типĕ кукшаран /сухая экзема/ ансат мелпе хăтăлма пулать. Хурăн кăмрăкне порошок пуличчен вĕтетмелле. Хĕвелçавăрнăш çăвĕпе нимĕр пуличчен хутăштармалла. Çак нимĕре çĕрлене хирĕç сиенленнĕ ÿте сĕрмелле, полиэтиленпа витмелле. Чылай чухне виçĕ-тăватă процедура та çителĕклĕ.

УКОЛ ХЫÇÇĂН

Укол вырăнĕ шыçсан питĕ хытă ыратать. Амакран çак мел витĕмлĕ. Ахаль полиэтилен та пулăшма пултарать иккен. Ăна шыçнă тĕле хурса лейкопластырьпе çирĕплетмелле. Полиэтилен айĕнче парник витĕмĕ аталанать те укол хыççăн хытса мăкăльленнĕ ÿт çемçелет, шыçни иртет.

СУХАН СИРОПĔ

Тепĕр чухне ватă çынсем вар-хырăм пăсăлнипе, варвиттипе час-часах аптраççĕ. Кун пек чухне сухан сиропĕ усăллă. Хуппинчен тасатнă пĕр килограмм сухана вĕтетмелле, пĕр стакан сахăр хушмалла. Вĕри кăмака çине е духовкăна çур сехете лартмалла. Тухнă сĕткене кĕленче савăта ярса илмелле, сивĕрех вырăнта упрамалла. Кунне 3 хут апат умĕн 1-ер апат кашăкĕ сиропа вĕресе сивĕннĕ шывпа сыпса ĕçмелле. Пĕр курс валли 5 килограмм сухан кирлĕ. Кашни килограмм хыççăн икĕ эрнелĕх тăхтавсем тумалла.

Ÿсен-тăран

ПЫЛ КУРĂКĔ ЮНА ШĔВЕТЕТ

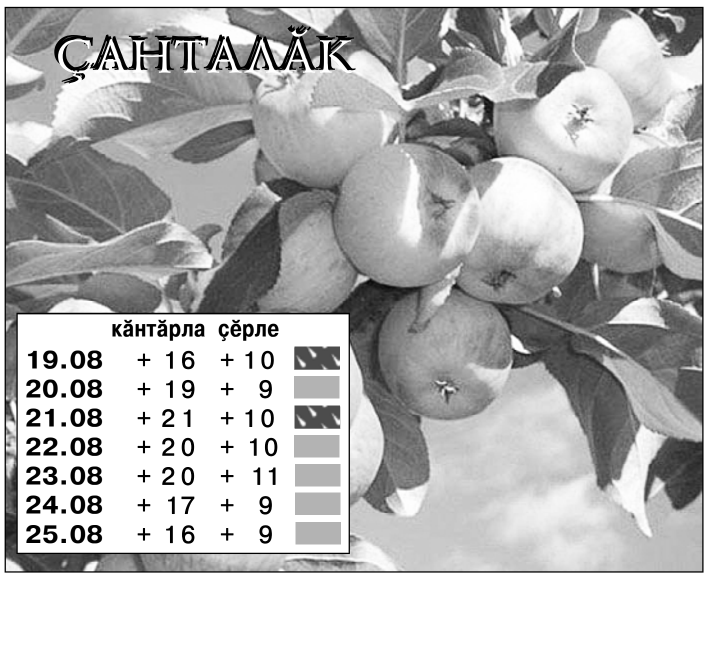
✦ Экземăран, трофика язвинчен сипленме пыл курăкĕнчен /медуница/ шĕвек хатĕрлеççĕ. 1 апат кашăкĕ курăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Кунне 2-3 хут çуршар стакан ĕçмелле. Çак шĕвек герпеспа атопи дерматичĕ аптратсан та пулăшать.

✦ Пыл курăкĕн порошокне тÿрленмен сурана, трофика язвине сапса сипленеççĕ. Пыл курăкĕн çур литр шĕвекне хушнă ванна микроблă экзема, трофика язви чухне, ачасене тимре /золотуха/ тухсан сиплет.

✦ Пуç ÿчĕ себорейăллă экземăпа сиенленсен çÿçе пыл курăкĕн çăра шĕвекĕпе çăваççĕ. Сиплев курсĕ – 10-15 процедура. Кирлĕ пулсан 1-2 уйăх тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле.

✦ Пыл курăкĕ юна шĕветекен витĕмпе палăрса тăрать. 1 апат кашăкĕ пыл курăкне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 2 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут çуршар стакан ĕçмелле. Курс – 3 эрне. Кăштах тăхтанă хыççăн тата çавăн чухлех сипленмелле. Сиплев курсĕсене кĕркунне тата çуркунне ирттермелле.

ÇАНТАЛĂК



	кăнтăрла	çĕрле
19.08	+ 16	+ 10
20.08	+ 19	+ 9
21.08	+ 21	+ 10
22.08	+ 20	+ 10
23.08	+ 20	+ 11
24.08	+ 17	+ 9
25.08	+ 16	+ 9

ОЛИВА ÇĂВĔ ХУШСА

Сыпăсем ыратсан вилĕ пыл хурчĕсенчен /подмор/ хатĕрленĕ маç паха витĕм кÿрет. 1 апат кашăкĕ тÿнĕ чĕртавара 150 грамм пылпа тата 150 грамм олива çăвĕпе хутăштармалла. Кăштах ăшăтмалла та ыратакан сыпăсене сĕрмелле. Сăтăрмалла мар. 20 минут тытмалла. Курс – ыратни иртиччен.

Тепĕр рецепт та аван. 1 апат кашăкĕ типĕ вилĕ пыл хурчĕсене тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 15-20 минутран шывне сăрăхтарса тăкмалла. Ыратакан сыпăсем çине хурса сивĕниччен тытмалла.

Маç варикоз чирĕ вĕрĕлсен те пулăшать.

ЦИРРОЗА ХИРĔÇ

Сар çип ути /зверобой продырявленный/, пилеш курăкĕн /пижма/ чечекĕ, шур тăрăллă хыт курăк /тысячелистник/, эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекĕ, хупах /лопух/ тымарĕ, шăлан /шиповник/ çырли, эмел шур курăкĕн /шалфей/ çулçи, çÿллĕ анăс курăкĕн /девясил высокий/ тымарĕ, сысна курăкĕ /спорыш/, усăк шăши кикенекĕ /череда/ кирлĕ.

Пурне те пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 20 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле.

ÇУЛÇĂ САРАЛМА ПУÇЛАСАН

Паха чей хатĕрлеме хурăн çулçи кирлĕ. Çулçăсене август-октябрь уйăхĕсенче пухса типĕтмелле, сарала пуçланисем уйрăмах усăллă. Типĕтнĕ чĕртавара пир хутаçа тултарса шкапра е çÿлĕк çинче упрамалла.

Чей рецепчĕ: 15-20 хурăн çулçине, ароматизатор хушман 1 пакетик хура чейе, çур стакан сахăра эмальленĕ кастрюльти тин вĕренĕ 3 литр шыва ямалла, сахăр ирĕличчен пăтратмалла, хупăлчапа витсе пÿлĕм температуринче пиçĕхтерсе лартмалла. Унтан 3 литр банкине сăрăхтармалла, чей кăмпи ямалла. 5-7 кунран шĕвек хатĕр. Вăл тутлă та усăллă.

Пĕвер, ват хăмпин, хырăм ай парĕн, сыпăсен чирĕсем аптратсан çак чейе çитĕннисен тата иммунитет вăйсăр ачасен кунне 3 хут 1-ер стакан ĕçмелле. Хытанка çынсен – апатчен 20 минут маларах, тулли кĕлеткеллисен апат хыççăн 1 сехетрен ĕçсен лайăхрах. Çÿç тăкăнсан, кукшалансан шĕвекпе пуçа çунă хыççăн чÿхемелле.

Сыпăсем хытă ыратсан çак шĕвекпе компресс хурса çĕрĕпех тытмалла.

Шупашкар хулин 1-мĕш ачасен больницинче сиплевре пуян опыт пухнă специалистсем ĕçлеççĕ. Вĕсенчен пĕри – Наталья Романова педиатр. Вăл 1998 çулта Чăваш патшалăх университечĕн медицина факультетĕнчен вĕренсе тухнă. Наталья Николаевна пысăк яваплăхпа, пĕлĕве ялан ÿстерсе пынипе, ачасене витĕмлĕ пулăшма тăрăшнипе палăрса тăрать.

Сăнÿкерчĕке больница сайтĕнчен илнĕ.

Пĕлетĕр-и?

САХĂРТАН – ПŸРТРИ ЧЕЧЕК

Пÿлĕмре ÿстерекен зебрина традесканци питĕ усăллă. Унăн çулçисенче юнри сахăр шайне чакаракан инсулин евĕр биологи тĕлĕшĕнчен активлă япала пур. Çавăнпа халăх медицининче унпа сахăр диабетĕнчен сипленнĕ чухне анăçлă усă кураççĕ.

Традесканцин 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ чĕрĕ çулçине тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, савăта хупăлчапа витсе пĕр сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 2 эрне. Çичĕ кун тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттерме юрать.

Хисеплĕ вулакансем!

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

июль уйăхĕнчен тытăнса август уйăхĕн 31-мĕшĕччен

ЙŸНĔ ХАКПА!

"ХЫПАР" – 625,62 тенкĕ

/кăçалхи II çур çултинчен 172,44 тенкĕ йÿнерех/

"Хыпар"-эрнекун – 325,92 тенкĕ

/19,62 тенкĕ йÿнерех/

"СЫВЛĂХА" 223,2 тенкĕпе çырăнтараççĕ

Усăллă

СЫВЛĂХА ЛАЙĂХЛАТМА

Статистика тăрăх – тĕнчери халăхăн 40 процентĕ хускану аппаратĕн мĕнле те пулин чирĕпе аптрать. Çав шутра – тăвар пуханнипе те. Сывлăха лайăхлатма пĕтĕм организма тасатни кирлĕ. Çак ĕçе пыршăлăхран пуçламалла.

Рис

Тасатман е иккĕмĕш сорт 3 апат кашăкĕ рис çине кĕрпене хупламалăх кăна шыв ямалла, çĕр каçа лартмалла. Ирхине риса сивĕ шывпа çумалла, çĕнĕрен шыв хушса 1-2 минут пĕçермелле. Шĕвекне тăкмалла, каллех шыв хушса 2 минут пĕçермелле. Çак процедурăна тата 4 хут тумалла. 5-мĕш хутĕнче пăтта пĕçерсе çитермелле. Ăна ирхи апата тăварсăр-çусăр çимелле. Унтан 4 сехет нимĕн те çимелле-ĕçмелле мар. Курс – 2 уйăх.

Каштан

Хуппинчен тасатса вĕтетнĕ 3-4 апат кашăкĕ типĕ каштан йĕкелне тĕксĕм тĕслĕ кĕленчери çур литр шурă эрехе ямалла. Тĕттĕм вырăнта 2 эрне лартмалла, кашни кун силле-силле илмелле. сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Кунне 3-4 хут 30-40 тумлам настойкăна шывпа ĕçмелле. Курс – 3-4 эрне.

Петрушка

Петрушкăн 2 килограмм чĕрĕ тымарне аш арманĕпе авăртмалла. 3,5 литр сĕте ярса вăйсăр çулăм çинче 1,5 сехет пĕçермелле. Кунне 3 хут петрушка тымарĕнчен хатĕрленĕ пăтта çимелле тата шăк хăвалакан курăксен пуххинчен /ăна аптекăра туянма пулать/ хатĕрленĕ шĕвек ăшăлла кунне 2 хут çуршар стакан ĕçмелле. Курс – 3 кун. Çулталăкра 2-3 хут çакăн пек тасату ирттермелле.

Лавр çулçи

Типĕ вăтам 3-4 лавр çулçине 300 миллилитр шыва ямалла, 5 минут вĕретмелле, термоса ярса 8-10 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кун тăршшĕнче кашни 12 минутра 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле. Курс – 3 кун, 2 эрнерен тепĕр курс ирттермелле.

Асăрханăр. Çак рецептпа хырăмлăх язвипе, вар хытнипе аптрасан, ача кĕтекен, кăкăр ĕмĕртекен хĕрарăмсен сиплеме юрамасть.

Çĕрулми

Хуппине тасатман 1 килограмм çĕрулмине çумалла, вакламалла, 3 литр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 1,5 сехет пĕçермелле. Тăвар хушмалла мар! Шĕвеке ярса илмелле те кунне 3 хут апат умĕн 1-ер стакан ĕçмелле. Курс – 2 эрне. 2 эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле.

Çĕр груши

Çĕр грушин /топинамбур/ чĕрĕ çулçи-тунине 5 литр шыва ямалла, 30 минут вĕретмелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Шĕвеке 37 градус ăшă шывлă ваннăна ямалла. Ваннăра кашни кун 15 минут выртмалла. Курс – 10-15 ванна. Кирлĕ пулсан кăштах каннă хыççăн тепĕр курс ирттерме юрать.

Бронхит

ХĂВĂРТРАХ ИРТТЕРМЕ ПУЛĂШАÇÇĔ

Бронхитран сипленнĕ чухне эмел ĕçнипе пĕрлех массажпа сывлав гимнастики туни ырă витĕм кӳрет, чиртен хăвăртрах сывалма пулăшать.

Массаж

Процедурăна çак тĕслĕхсенче тума юрамасть:

- ӳт-пӳ температури 37 градусран ытларах;
- чир çивĕч тапхăрта;
- апат хыççăн.

Кăкăр кăшкарĕн хыçал енне массаж тумалла. Ку хăвăр тĕллĕн пулмасть, çавăнпа пулăшакан кирлĕ. Чирлĕ çыннăн хырăм çине выртмалла, чĕркуççисен айне утиял хумалла /купарчасем пуç шайĕнчен çӳлерех пулччĕр/. Çурăма 3-4 минут çемçен шăлкаламалла. Унтан çурăм шăмми тăрăх скипидарлă маçпа е пылпа 2-3 минут сăтăрмалла. Халĕ ал лаппине кимĕ евĕр хуçлатса 2-3 минут хул калакĕсен хушшине /чĕре тата çурăм тĕлне лектермесĕр/ çемçен шаккамалла. Массажа çурăма 2-3 минут çемçен шăлса вĕçлемелле.

Хусканусене йăлтах аялтан çӳлелле тумалла. Процедура хыççăн лайăх ӳсĕрсе кăларма пилĕк минут та пулин лармалла.

Процедура 10 минута пырать. Витĕмĕ пултăр тесен массажа кашни кунах тумалла. Ун хыççăн кăкăр кăшкарĕ çине горчичник хума юрамасть!

Сывлав гимнастики

Асăннă хăнăхтарăва тума шыв янă стакан тата коктейль ĕçмелли трубочка кирлĕ.

■ Тараннăн сывласа илмелле, унтан трубочка витĕр шыва сывласа кăлармалла. Кунне виççĕ 5-шер хут çапла сывламалла.

■ Урасене хулпуççисен сарлакăшĕнче тытса, аласене усса тăмалла. Тараннăн сывласа илмелле те пуça сулахаялла пăрмалла, сывласа кăларнă май каялла çавăрмалла. Хусканăва сылтăм еннелле тумалла. Кунне виççĕ 5-шер хут пурнăçламалла.

■ Урасене хулпуççисен сарлакăшĕнче тытса, аласене ирĕклĕ усса тăмалла. Сăмсапа тăрук кĕскен сывласа илмелле, çав вăхăтра аласене чăмăртамалла. Унтан çăварпа ирĕклĕн сывласа кăлармалла та чышкăсене уçмалла. Кунне виççĕ 3-шер хут тумалла.

■ Урасене хулпуççисен сарлакăшĕнче тытса тăмалла. Аласене çӳлелле çĕкленĕ май чĕвен тăмалла. Сăмсапа тараннăн сывласа илмелле. Аласене майĕпен усмалла, ура лапписем çине анса тăмалла, çăварпа сывласа кăлармалла. Хăнăхтарăва кунне ултă 3-шер хут тумалла.

Çутçанталăк парни

ÇУРÇĔР ГРАНАЧĔ ТЕÇÇĔ

Пĕрлĕхене /костяника/ август уйăхĕнче пухаççĕ. Çак вăхăта унăн лайăх пиçсе çитнĕ çырлисем пĕрпĕрин çумне сыпăçсах лараççĕ, формипе гранат вăррисене аса илтереççĕ. Çавăншăнах ăна çурçĕр граначе теме пуçланă та ĕнтĕ.

Унсăр пуçне пĕрлĕхене çанталăк мĕнле пуласине систернĕшĕн барометр тенине илтме пулать. Çулçисем пĕрĕнни – хĕвеллĕ куна, сарăлни – çумăра.

Витаминсен виçипе те çак çырла ыттисенчен кая мар. Ăна хăмла çырлипе хурлăхан йышне хăюллăнах кĕртме юрать. Пĕрлĕхен сĕткенĕ анеми чухне усăллă, вархырăм çулĕн ĕçне йĕркене кĕртет, юнри холестерин шайне чакарать.

Çулçисем те паха. Вĕсемпе хунавĕсемпе пĕрле стенокардипе мигреньрен сипленнĕ чухне усă кураççĕ.

Çырлипе çулçине ярса вĕретнĕ шывпа пуç ыйĕн кăмпа чирĕнчен сиплеме çӳçе чӳхеççĕ.

Ӳсен-тăранран хатĕрленĕ препаратсен чи паха енĕ – нерв тытăмне лăплантаракан витĕм кӳни. Çавăнпа пĕрлĕхен хунавĕн шĕвекĕпе хăранинчен, тытăнчăклă калаçнинчен комплекслă сипленнĕ чухне усă кураççĕ.

Пуç ыратсан, нервсене лăплантарма. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ çулçа термосри тин вĕренĕ 400 миллилитр шыва ямалла, çур сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Подагра, ӳт тăртанни аптратсан. 2 апат кашăкĕ типĕ çырлана 400 миллилитр шыва ямалла, 10 минут вĕретмелле. Çулăм çинчен илсен çур сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн 1-ер апат кашăкĕ пĕр эрне ĕçмелле.

Вар-хырăм çулĕн сывлăхне лайăхлатма. 4 апат кашăкĕ чĕрĕ çырлана тата 200 грамм сахăра 3 литр шыва ямалла, 5 минут вĕретмелле. Сивĕнсен пресланӑ апат çĕпри 10 грамм хушмалла. Тепĕр кунне сăрăхтармалла та квас вырăнне чикĕлемесĕр ĕçмелле. Холодильникре упрамалла.

Иммунитета çирĕплетме. Çур литр банкине пĕрлĕхен çырли тултармалла, хупăлчапа витсе холодильнике лартмалла. 2 кунран сĕткене сăрăхтарса илмелле. Сĕткене пĕчĕк сыпкăмсемпе пĕр кун хушшинче ĕçсе ямалла. Курс – çырла сезонĕ вĕçлениччен.

Халăх меслечĕсем

КУПĂСТАПА КУРШАНАК

Кăкăр парĕнче киста /шĕвекпе е сывлăшпа тулнă хутаç пек мăкăль/ пулсан сиплĕ пашалу хуни пулăшать.

1 çăмарта шуррине, 1 апат кашăкĕ алоэ сĕткенне, 1 чей кашăкĕ шĕвĕ пыла хутăштармалла, пашалу йăвалама кирлĕ чухлĕ ыраш çăнăхĕ ярса çăрмалла. Пашалăва кăкăр çине кашни кун виçĕ эрне хумалла.

Вĕрилентернине, ӳт хĕрелнине купăста çулçипе куршанак /репейник обыкновенный, лопух/ лайăх ирттереççĕ. Çулça кăкăр çине нимĕрлесе хурсан витĕмлĕрех.

Ĕлĕк хĕрарăмсем кăкăр парĕсен чирĕсенчен хӳтĕлеме ятарлă шĕвек ĕçнĕ. 3 пай типĕ хупах тымарне, 2 пай хăлха çакки курăкĕн /одуванчик/ тымарне, 1 пай хĕрлĕхен курăкне /кипрей, иван-чай/ хутăштармалла. Тӳпелесе тултарнă 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 250 миллилитр шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Шĕвеке кунне 3 хут апат хыççăн пĕр кунра ĕçсе ямалла.

Курăксем виççĕшĕ те шыççа хирĕçле хăватлă витĕмпе палăрса тăраççĕ. Хăлха çакки курăкĕ вăй кĕртет, хупах хĕрарăм сывлăхне сыхлать, хĕрлĕхен курăкĕ ăс-тăн çивĕчлĕхне лайăхлатать.

ÇĔРУЛМИРЕН – МАÇ

Ыратакан мозольсенчен хăтăлма çĕрулми маçĕ пулăшать. 1 пай çĕрулми сĕткенне 10 пай пылпа хутăштармалла. Маçа марля салфеткăна 1 сантиметр хулăнăш сийпе сĕрмелле, мозоль çине хурса çыхăпа çирĕплетмелле. Икĕ сехетрен илмелле. Маç юлашкине асăрханса шăлса тасатмалла. Процедурăна кунне темиçе хут тумалла. Мозоль çемçелет, ăна çăмăллăнах хырса илме май килет.

Тепĕр тĕрлĕ меслет те витĕмлĕ. 2 апат кашăкĕ çĕрулми сĕткенне 1 апат кашăкĕ тăпăрчăпа тата 1 апат кашăкĕ пылпа хутăштармалла. Мозольсем çине хурса бинтпа çирĕплетмелле, 20 минут тытмалла. Процедурăна кунне 3 хут тумалла. Мозоль çухаличченех сипленмелле.

Хускану

АЛĂ СЫППИСЕН АРТРОЗĔ

Алă сыпписен артрозĕ хĕрĕхрен иртнĕ хĕрарăмсен тăтăшрах тĕл пулать. Ĕçленĕ чухне йывăр лекнипе ыратма пуçлать, каннă вăхăтра лăпланать. Сиенленнĕ сыпăсем шыçсан вара хытах ыратать. Артроз вĕрĕлесрен хўтĕленме çак хусканусене тусан лайăх. Вĕсем тата хĕрарăмсене кăкăр формине упраса хăварма та пулăшаççĕ.

1. Алăсене кăкăр умĕнче тытса ывăç тупанĕсене пĕрлештермелле. Вĕсене пĕр-пĕрин çумне хушшинчи çăмартана лапчăтас пек вăйлă хĕстермелле. Енчен те çакна туйса илме йывăр пулсан ывăç тупанĕсемпе теннис мечĕкне хĕстерсе тытмалла. Темиçе хут 5-10-шар минут пурнăçламалла.

Хусканăва тĕрĕс тусан кăкăр мышцисем питĕ вăйлă туртăннине туйса илетĕр. Алăсене тĕрлĕ çўллĕшĕнче тытса кăкăр мышцисен виçĕ ушкăнне те ĕçлеттерме пулать. Чи аялти шайра, кăвапа тĕлĕнче, çурăмăн сарлака мышцисене те витĕм кўме пулать.

2. Малалла тăснă алăсемпе пысăк резина мечĕке тытса тăмалла. Ăна кăкăр мышцисем вăйĕнса çитиччене хĕстермелле. Хăнăхтарăва кăштах кана-кана илсе 5-10 минут тумалла.

Вырăнпа выртакан чирлĕ çынсем ăна çурăм çинчех тума пултараççĕ. Алăсене çĕклеме йывăр пулсан е хулпуççи сыпписен артрозĕпе чирлесен мечĕке хăвăр çине хурса хĕстерме юрать. 5-10 минут тумалла.

3. Пĕрремĕш вариант. 2 метр тăршшĕ 1 сантиметртан çинçе мар диаметрлă хулăн кантра кирлĕ. Ăна хуçалăх лавккинче туянма пулать. Кантрана темиçе хут, 40-60 сантиметр тăршшĕ юличчен /вăтамран сирĕн хулпуççисем сарлакăш/, хуçлатмалла. Ăна вĕçĕсенчен тытса икĕ еннелле май килнĕ таран вăйлăрах туртмалла.

Тĕрĕс пурнăçласан кăкăр мышцисем кăна мар, трицепс мышцăсем те туртăнаççĕ. Вĕсем ĕçлеччĕр тесен алăсене кăкăр шайĕнче тытмалла.

Хăнăхтарăва вырăнпа выртакансем те тума пултараççĕ.

Иккĕмĕш вариант. Йывăр сĕтел умне лармалла, ăна ывăç тупанĕсемпе май килнĕ таран хытăрах пусмалла. Мышцăсене хытарнине çемçетнипе черетлемелле.

Ал лапписене сĕтел çине тўртен енĕпе хурса пусăрăнтарсан кăкăрăн ытти мышцисене те витĕм кўме пулать, ку вĕсене аталантарма пулăшать.

Сĕтеле аял енчен алăсемпе "çĕклеме" тăрăшмалла. Çĕклемесен те юрать, çак хăйне евĕр хускану мышцăсемшĕн питĕ усăллă. 5-10 минут тумалла.

4. Кантра çине пусса, вĕçĕсене тўрĕ алăсемпе тытса тăмалла, кантрана икĕ енчен çўлелле туртмалла. Çак хусканăва тунă чухне кăкăр мышцисемпе бицепссем лайăх ĕçлеççĕ. 5-10 минут пурнăçламалла.

Хăнăхтарăва ларса тума пулать. Кантри, паллах, кĕскерех пулмалла.

Выртакан чирлĕ çын хăнăхтарăвăн икĕ вариантне тума пултарать. Кантрана ура лапписенчен çыхмалла та килти çынна урасем тĕлĕнчи кравать пуçĕнчен çаклатма ыйтмалла. Кантрана урасемпе пит патнелле туртăнтармалла. Черетпе туртмалла-канмалла.

Тўрлетекен мышцăсене – трицепссене – ĕçлеттерме кантрана кравачĕн пуç тĕлĕнчи пуçĕнчен çаклатмалла. Унăн вĕçĕсене урасем патнелле вăй çитнĕ таран вăйлăрах туртмалла. 5-10 минут тумалла.

Хăнăхтарусене кунне темиçе хут тума юрать.

Темиçе рецепт

ХОЛЕСТЕРИН ШАЙНЕ ЧАКАРМА

✦ Хĕрлĕ пилешĕн чĕрĕ е типĕтнĕ 1 пай çырлине 4 пай 70 процентлă спирта ямалла. Виçĕ эрне лартмалла, кашни кунах силлесилле илмелле. Сăрăхтармалла.

Шĕвеке организм мĕнле йышăннине кура кунне 3 хут апатсен хушшинче 1 чей кашăкĕнчен пуçласа 1 десерт кашăкĕ таран ĕçмелле. Курс – холестерин шайĕ йĕркене кĕриччен. Çакна пĕлме юн анализĕ памалла.

✦ Сезонра симĕс /пиçсе çитмен/ крыжовник нумай çимелле. Е унăн çулçин чейне ĕçмелле. 1 чей кашăкĕ чĕрĕ е типĕ çулçа тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Чей ĕçмелли курс – 2-3 эрне, тăхтав – 1-2 эрне, унтан тата çавăн чухлĕ ĕçмелле. Çак схемăпа çулталăкĕпех, холестерин шайĕ йĕркене кĕриччченех сипленмелле.

✦ Хĕрлĕ клевер чечекне, календула чечекне, кавказ диоскорин тымарне пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха 100 миллилитр шурă эрехе ямалла, тĕттĕм вырăнта 3 эрне лартмалла, кашни кун силле-силле илмелле. Сăрăхтармалла. Ирсерен выç хырăмла 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле. Холестерин шайĕ йĕркене кĕриччченех сипленмелле. Настойка майĕпен, çав вăхăтрах витĕмлĕ пулăшать. Виçĕ уйăх та ĕçме тивет.

✦ Рациона хуппине тасатман панулми, типĕ хура слива, хăлха çакки курăкĕпе тымарне /салат хатĕрлеме пулать/, кунне 4-5 финик кĕртсен лайăх.

✦ Таса иçĕмрен хатĕрленĕ хĕрлĕ эрех холестерин шайне чакарать кăна мар, лайăх антиоксидант пулнипе те палăрса тăрать. Анчах ăна талăкра 100 миллилитртан ытла ĕçмелле мар.

✦ 2 апат кашăкĕ пылпа 3 чей кашăкĕ корицăна хутăштарса 2 стакан ăшă шыва ямалла. Пулнă калăпăша виççе пайласа пĕр кунра ĕçсе ямалла. Курс – холестерин шайĕ йĕркене кĕриччен.

Асанне çўпçи

АМАННĂ ВЫРĂНА

Çапăнтарса ўте ыраттарнă, сыппа туртăнтарнă пулсан çакăн пек гипс хурса сипленме пулать. Пĕр çăмарта шуррине 1 апат кашăкĕ шурă эрехпе тата 1 апат кашăкĕ çăнăхпа лăкамалла. Хутăша эластик бинта сĕрмелле, ыратакан тĕле сĕрнĕ енĕпе хумалла. Бинта ытла çăтă çыхмалла мар, мĕншĕн тесен хутăш хытса пынă май çыхă хăйех кирлĕ пек вырнаçать.

Çыхха талăкра пĕрре çĕннипе улăштармалла. Гипса сиенленнĕ алă е ура çинче ыратни иртиччченех тытса сипленмелле.

КУРС – ВУНĂ КУН

Подагра вĕрĕлсен ятарлă хутăшпа сăтăрни çăмăллăх кўрет. Чĕрĕ çăмарта саррине 1 чей кашăкĕ скипидарпа тата 1 апат кашăкĕ панулми уксусĕпе лăкасах пăтратмалла. Хутăшпа чирлĕ сыпăсене кунне 2-4 хут сăтăрмалла. Сиплев курсĕ – 10 кун.

ЧАГА ÇĂНĂХĔ

Хырăмлăхри полипсенчен çак хутăш аван. Чага кăмпана çăнăх пуличчен вĕтетмелле. 2 чей кашăкĕ çак порошока 1 апат кашăкĕ алоэ сĕткенĕпе тата 10 грамм типĕтнĕ анăс курăкĕн /девясил/ тымарĕпе хутăштармалла. Пĕтĕмпех 0,5 литр типĕ иçĕм эрехне ямалла. Савăта марльăпа витсе пĕр эрне лартмалла.

Шĕвеке кунне 3 хут апат умĕн 50-шар миллилитр ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх. 10 кун тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле.

Шута илме

НАЧАРЛАНМА – ВУНĂ ТĔРЛĔ ЧЕЙ

1. Симĕс чей – япаласен ылмашăнăвне лайăхлатакан чи активлă стимулятор. Ăна пула энерги ытларах тăкакланать, çавна мар çу та майĕпен сахалланать.

Анчах часрах начарланас тесе ытлашши ан ĕçĕр – кунне тăватă чашăк çителĕклĕ.

2. Çăва çунтаракансем хушшинче импĕр паллă вырăн йышăнать. Унра япаласен ылмашăнăвне, апат ирĕлессине, çу çухалассине хăвăрлатакан япаласем пур.

Чей рецепчĕ ансат: 1 чей кашăкĕ вĕтетнĕ импĕр тымарне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла.

Шута илме! Импĕр чейне те виçеллĕ ĕçмелле, кунне çур литртан ытла мар. Ытлашши пулсан хăстарма, вар-хырăма пăсма, аллерги пуçарма пултарать. Вăл гипертони, чĕре чирĕсем, ват çулĕсен чул чирĕ, язва, гастрит, пыршăлăх чирĕсем чухне юрамасть.

3. Кофеинпа пуян хура чей те ытлашши виçепе витĕмлĕ кĕрешет. Унри микроэлементсем апат ирĕлессине, япаласен ылмашăнăвне лайăхлатаççĕ.

4. Хăмла çырлин çулçинчен хатĕрленĕ чей япаласен ылмашăнăвне, çу ирĕлессине хăвăртлатать. Ăна куллен ĕçсен организма ытлашши çу сăрхăнса кĕмест.

Вĕтетнĕ типĕ е чĕрĕ 1 чей кашăкĕ çулçа тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, темиçе минут вĕретмелле, сивĕнсен сăрăхтармалла. Шĕвеке тўнĕ чĕрĕ хăмла çырли хушмалла.

5. Каркаде организмра çусемпе углеводсене çăтса илессине чакарать. Çемçен шăк хăвалакан, вара çемçетекен витĕмпе палăрса тăрать.

6. Мате чей выçнă туйăма ирттерет, япаласен ылмашăнăвне хăвăртлатать, апат ирĕлессине лайăхлатать.

7. Аппетита чакарма сар çип утин /зверобой/ чейĕ пулăшать. Унсăр пуçне ўсен-тăранри япаласем организмран ытлашши шĕвеке кăлараççĕ, çапла майпа çу клеткисене шывсăр хăвараççĕ, каярахпа çак клеткăсем шывсăр пулнипе майĕпенех арканаççĕ.

1 чей кашăкĕ сар çип утине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Ку – пĕр кун ĕçмелли виçе.

8. Пĕтнĕк чейĕ нерв тытăмне лăплантарать, стресс чухне ытлашши çисе лартасран хăтарать. Пĕтнĕк апат ирĕлтерес енĕпе те паха.

9. Апат ирĕлесси пăсăлсан календула чейĕ ĕçме пулать. Унри ликопин аппетита чакарать, гликозидсем энерги тăкакланине вăйлатаççĕ, ку çăва ирĕлсе пĕтме витĕм кўрет.

Календулăн вĕтетнĕ 1 чей кашăкĕ чечекне тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 20 минутран сăрăхтармалла. Тутă кĕмелĕх пыл хушмалла.

10. Эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чейĕ организра шыв шайлашăвне йĕркене кĕртет, çавна май япаласен ылмашăнăвĕ лайăхланать, начарланма çул уçăлать.

Эмел курăкĕн 2 чей кашăкĕ чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Тутă кĕме пыл хушмалла.

Асра тытăр! Чей хăй тĕллĕн кăна асамлă витĕм кўреймĕ. Вăл диетăпа тата физкультурăпа пĕрле кăна сирĕн ĕмĕте пурнăçлама пулăшĕ.

Хĕрарăмсем валли

ВĔРИЛЕНТЕРЕТ, ТАРЛАТТАРАТЬ...

Климакс тапхăрĕнче хĕрарăмсенчен чылайăшĕ хытă вĕрилентерсе пăрахнипе, вăйлă тарлаттарнипе аптрасах ҫитет. Кăткăс ҫак тапхăрта килти мелсемпе усă курни ҫăмăллăх кӳрет.

Вăйлă тарласан. Эмел шур курăкĕн /шалфей лекарственный/ 3 пай типĕ ҫулҫине, 1 пай кушак курăкĕн /валериана лекарственная/ тымарне, 1 пай чăрăш тăррине /хвощ полевой/ хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 2 хут ҫуршар стакан ĕҫмелле. Курс – сывлăх лайăхланичченех.

Вĕрилентерсен. Приступа ирттерме янахпа тута хушшинчи путăка сехет йĕппи кусҫнă май 2-3 минут массаж тумалла.

Ҫак рецептсем витĕмлĕ. Малтан хăяр ҫеҫкин шывне ĕҫмелле. Сентябрьте типнĕ ҫеҫкене пухмалла, вĕтетмелле. 1 апат кашăкĕ чĕртавара тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 2 хут ҫуршар стакан ĕҫмелле. Курс – 1 уйăхран кая мар.

Унтан аир тымарĕпе сипленме пуҫламалла. Ăна аш арманĕпе авăртмалла. Кунне 3 хут апат вăхăтĕнче 1-ер чей кашăкĕ аир порошокĕ ҫимелле.

Сывлăха пĕтĕмĕшле лайăхлатма. Сĕткенсен хутăшĕсенчен пĕрне суйламалла: 10 пай кишĕрпе 6 пай шпинат; 9 пай кишĕр, 3 пай кăшман, 4 пай гранат; 10 пай кишĕр, 3 пай кăшман, 3 пай хăяр; 7 пай кишĕр, 4 пай сельдерей тымарĕн тата 3 пай петрушка ҫулҫин сĕткенĕсем.

Сĕткен хатĕрлес умĕн кишĕре щеткăпа хырса лайăх ҫумалла, ҫеҫки ҫумĕнчи тунине 1 сантиметра яхăн касса пăрахмалла. Кăшмана хуппинчен тасатмалла, хӳри тата ҫеҫки тĕлĕнчине касса пăрахмалла. Сĕткенсен хутăшне кунне пĕрре апатчен 30 минут маларах 50-100-шер миллилитр ĕҫмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Пуҫ ыратсан, ыйхă вĕҫсен, кăмăл пусăрăнсан. 2 пай типĕ омелăна /омела белая/, 1-ер пай пĕтнĕк /мята перечная/ ҫулҫине, мелиссана, катăркас /боярышник кроваво-красный/ ҫырлине хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн стаканăн виҫҫĕмĕш пайне ĕҫмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Лăплантаракан ванна. 2 апат кашăкĕ пыла ҫур литр вĕри шывра ирĕлтермелле, 37 градус ăшă шывлă ваннăна ямалла. 2-3 чей кашăкĕ ванна кĕнĕ чухне усă курмалли пенка хушмалла, вăл пыла ӳте лайăх сăрхăнса кĕме пулăшать.

Ваннăна шывĕ чĕре тĕлне ҫитмелле мар выртмалла. Процедура вăхăчĕ – 15-20 минут. Унтан 30-40 минута простăньпе чĕркенмелле. Курс – 12-15 ванна, кун сиктермесĕр сипленмелле.

Пыл-пенка ванни климакс тапхăрĕнче нервсем пăлхансан питĕ усăллă.

Тимлĕх

ЧИР ВĂЙЛАНСАН

Ват хăмпин шыҫҫи /холецистит/ вĕрĕлсен курăксемпе сипленни ҫăмăллăх кӳрет.

■ Календулăн 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ чечекне 100 миллилитр шурă эрехе ямалла, тĕттĕм вырăнта 15 кун лартмалла, хушăран силле-силле илмелле, сăрăхтармалла. Кунне 1-2 хут вĕресе сивĕннĕ ҫур стакан шыва 1 чей кашăкĕ настойка ярса ĕҫмелле. Курс – 5-7 кун.

■ Эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ 1 апат кашăкĕ чечекне, 1 апат кашăкĕ пĕтнĕке /мята перечная/, 1 апат кашăкĕ мелиссана хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 2-3 хут 1-ер стакан ăшăлла ĕҫмелле.

■ 1-ер апат кашăкĕ типĕ шурă армутине /полынь горькая/, сар ҫип утине /зверобой продырявленный/, кушак курăкĕн /валериана лекарственная/ тымарне, вĕтетнĕ хăмла пучахне хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 2-3 хут апатчен 15 минут маларах ҫуршар стакан ĕҫмелле.

■ 1-ер апат кашăкĕ барбарис тымарне, уртăш /можжевельник/ ҫырлине, шурă армутине, шур тăрăллă хыт курăка /тысячелистник/ хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут ҫуршар стакан ĕҫмелле.

Редакци асăрхаттарать: халăх мелĕсемпе сипленме пуҫлас умĕн тухтăрпа канашламалла.

ШĂЛ ТУНИ ЮНĂХАТЬ

Шăл туни шыҫни, юнăхни, ҫăвартан ырă мар шăрш кĕни – пародонтоз паллисем. Ҫак чиртен сар ҫип ути /зверобой продырявленный/ пулăшать.

2 апат кашăкĕ типĕ чĕртавара тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла. Савăта ăшă чĕркесе 3-4 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Шĕвеке ҫăварта 1 минут тытмалла, унтан сурса пăрахмалла. Тепĕр виҫепе ҫăвара чӳхемелле. Процедурăна кунне 3-4 хут пурнăҫламалла.

Асăннă шĕвеке теприппе черетлесе сипленмелле. 1 апат кашăкĕ типĕ е чĕрĕ календула чечекне тин вĕренĕ 1,5 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Шĕвекпе ҫăвара кунне 3-4 хут чӳхемелле.

Ҫак тĕллевпех шур тăрăллă хыт курăкпа /тысячелистник/, аир тымарĕпе, юман хуппипе /тин вĕренĕ 1 стакан шыва 1 апат кашăкĕ чĕртавар/ усă курмалла. Шăл туни шыҫнине витĕмлĕ ирттерет.

ХĂЛХА ШЫҪНĂ

Хăлха шыҫсан /отит/ ҫак хутăш питĕ витĕмлĕ. Вăтам сухана вĕтĕ теркăпа хырмалла, пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. Ҫур чей кашăкĕ йĕтĕн /лен/ ҫăвĕ е ҫемҫетнĕ услам ҫу хушса пăтартмалла.

Хутăшра йĕпетнĕ марля тампона чирлĕ хăлха шăтăкне чикмелле. Тампона ҫĕннипе кунне икĕ хут улăштармалла. Курс – ыратни тата шыҫни иртиччен.

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.*

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 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.

«ХЫПАР»
Издательство ҫурчĕ" автономи учрежденийĕ

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

Ҫырăнмалли индекс: 11524

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

Хаҫата Федерацин ҫыхăну, информаци технологийĕсен тата массăллă коммуникацисен сферинчи надзор службинче /Роскомнадзор/ 26.04.2013 ҫ. ПИ ФС77-53798 №-пе регистрациленĕ.

РЕДАКЦИПЕ ИЗДАТЕЛЬ АДРЕСĔ: 428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчĕ, 13, Пичет ҫурчĕ, 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

Хаҫата «Хыпар» Издательство ҫурчĕ» АУ техника центрĕнче калăпланă, «Чăваш Ен» ИПК АУО типографийĕнче пичетленĕ, 428019, Шупашкар хули, И.Яковлев проспекчĕ, 13. 56-00-23 – издательство директорĕ.
Номере 18.08.2015 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 12 сехетре алă пуснă.
Тираж 5262. Заказ 3165.

Реклама тексчĕсемпе пĕлтерӳсемшĕн вĕсене паракансем яваплă.