ХЫПАР
Çывлăх
1998 çулхи пуш уйăхĕн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă
12+
11 (776) №, 2014, пуш /март/, 20
Хакĕ ирĕклĕ

КУЛЛЕН-КУНА

■ Стенокарди чухне чĕре ыратма пуçласан алă айĕнче нитроглицерин пулмарĕ тĕк, ыхран пысăк мар шăлне çаплипех çăтса ямалла.

■ Инфаркт хыççăн вăй пухма тин юхтарнă кишĕр сĕткенĕ пулăшать. Ăна кунне 3 хут апатчен çуршар-пĕрер стакан ĕçме юрать. Сĕткенпе черетлесе катăркас çырлин чейне ĕçсен лайăх.

■ Шалти геморройран хăтăлма чĕрĕ çĕр улмине теркăпа хырмалла, сĕткенне юхтармалла. 1 апат кашăкĕ сĕткене спринцовкăпа каçхине çывăрма выртас умĕн кутанана ямалла. Сиплев – 10 кун.

■ Ура кĕлине шăмă /шпора/ тухсан пĕр пуç сухана çурмалла касмалла. Кашни çуррин варрине 1-ер тумлам тикĕт тумлатмалла. Унтан вĕсене ыратакан вырăна хурса çирĕплетмелле.

КУРКУМА ТЕХĔМЛĔХ

Шăнса пăсăлсан. Ытти респиратор чирĕ чухне те тата юн тымарĕсене холестеринран тасатма çур чей кашăкĕ куркума çăнăхне тин вĕренĕ çур стакан шыва ямалла, пăтратмалла, кĕлетке температури таран сивĕтмелле, пĕр чей кашăкĕ пыл хушмалла. 5 минутран ĕçмелле. Эликсира пĕр кунра тата 2-3 хут ĕçмелле.

Тонзиллит, фарингит. Пĕрер чĕптĕм куркумапа тăвара пÿлĕм температуриллĕ вĕренĕ çур стакан шыва ярса ирĕлтермелле. Çак шĕвекпе пыра кунне 4-6 хут чÿхемелле. Каçхине çывăрма выртас умĕн тата ирхине вăрансанах чÿхеме ан манăр.

Çапăнтарнипе ÿт кăвакарсан, шыçсан. Çур чей кашăкĕ куркумана тата пĕр чĕптĕм тăвара вĕренĕ шывпа çăра паста пуличчен хутăштармалла. Пастăна ыратакан тĕле сĕрмелле, марля салфеткăпа витмелле, типичченех тытмалла. Процедурăна темиçе хут тумалла.

ШĂЛ ТУНИНЕ

❖ Вăйсăр, кĕсенлĕ шăл тунисене пĕчĕк кисçтĕкпе лимон сĕткенĕ сĕрмелле. Кисçтĕк шăла перĕнесрен асăрханăр.

❖ Шăл ыратсан 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ çарăка тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 15 минут пĕçермелле. Ăшă шĕвекпе çăвара чÿхемелле.

❖ Шăл туни юнăхсан çăвара юман хуппин тата çăка чечекĕн кăшт ăшăрах шĕвекĕпе чÿхемелле. 2 пай юман хуппипе 1 пай çăка чечекне хутăштармалла. 1 чей кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 3 минут пиçĕхтермелле, сăрăхтармалла.

Инесса Орлова сывлăх сыхлавĕнче 1995 çултанпа ĕçлет. Вăл И.Н.Ульянов ячĕллĕ Чăваш патшалăх университетĕнче медицина пĕлĕвĕ илнĕ. Инесса Анатольевна – невролог тухтăр, Шупашкар хулин тĕп больницин неврологи уйрăмĕнче ĕçлет, опытлă, анлă тавра курăмлă специалист пулнипе палăрса тăрать.

А. КУДРЯШОВА сăн ÿкерчĕкĕ.

НЕРВ ХĔСĔННĔ ЧУХНЕ

Купарча нервĕ /седалищный нерв/ хĕсĕнсен 1 хура йÿç кăшмана /300 грама яхăн/ вĕтĕ теркăпа хырмалла, çур стакан пылпа хутăштармалла. Мунчара е ваннăра 6-7 минут ăшăтнă хыççăн ыратакан тĕле çак хутăша хумалла. Хытă пĕçертсен те чăтмалла.

Процедура хыççăн пăтта ăшă шывпа çуса тасатмалла, лайăх витĕнсе выртмалла. 3-4 процедура хыççăн ыратни иртет. Хутăш пилĕк, сыпăсем аптратсан та пулăшать.

КУНЖУТ ВĂРРИНЧЕН

✦ Çурăм, ал-ура невралгие пула ыратсан кунжут вăррине çатма çине хурса хĕртмелле, çăнăх пуличчен вĕтетмелле. Кунне 1 апат кашăкĕ çимелле. Çăнăха чĕрĕ импĕр сĕткенĕ хушнă шывпа сыпса çăтни усăллărах.

✦ Организма çамрăклатма 1 апат кашăкĕ кунжут вăррине, 1 чей кашăкĕ вĕтетнĕ импĕре, 1 чей кашăкĕ сахăр пудрине хутăштармалла. Кунне 1 хут 1 чей кашăкĕ çимелле.

✦ Вар-хырăм пăсăлсан вĕтетнĕ кунжут вăррине çурмалла пылпа тата кăшт шывпа хутăштармалла. Кунне темиçе хут 1-ер апат кашăкĕ çăтмалла. Сывлăх лайăхланиччченех сипленмелле.

✦ Мастит аптратсан вăйсăр çулăм çинче ăшалана кунжут вăррине çăнăх пуличчен вĕтетмелле, тип çупа хутăштарса шыçнă кăкăр çине хумалла.

✦ Геморрой чухне 2 апат кашăкĕ кунжут вăррине тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 3-5 минут пăшăхламалла. Илсен ăшă вырăнта шĕвек сивĕниччченех лартмалла. Унпа кутанана çумалла.

СУЛА ВАЛЛИ – СИВ КУРĂКĔ

Сула сывах мар пулсан сив курăкĕпе /цикорий/ сипленсе пăхăр.

Вĕтетнĕ çур чей кашăкĕ тымарне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, савăта ăшă чĕркесе 40 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Сиплевре сив курăкĕн аптека шĕвекĕпе /экстракт цикория/ те усă курма юрать. Чей кашăкĕн 3-мĕш пайĕ чухлĕ экстракта тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Кăштах сивĕнсен пыл хушса чей вырăнне ĕçмелле. Сула ыратма чарăниччченех сипленмелле.

ЧАГА КĂМПА ВИТĔМЛĔ

Хырăмлăх язви аптратсан типĕтнĕ чага кăмпана çемçелме 4 сехете шыва ярса лартмалла /кайран шывне тăкмалла мар/. Кăмпана теркăпа хырмалла е аш арманĕпе авăртмалла. 1 пай вĕтетнĕ кăмпана 5 пай шыва ярса 2 талăк лартмалла. Унтан шĕвекне тăкмалла, тĕпне юлнине пăчăртаса шĕвекне юхтармалла. Çапла майпа хатĕрленĕ кăмпана малтан ăна ислетсе лартнă шыва ямалла.

Шĕвеке кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах 1-ер стакан е кунне 6 хут çуршар стакан ĕçмелле. Чага шывĕ хырăмлăх сĕткенĕн йÿçеклĕхĕ пысăк чухне те ырă витĕм кÿрет.

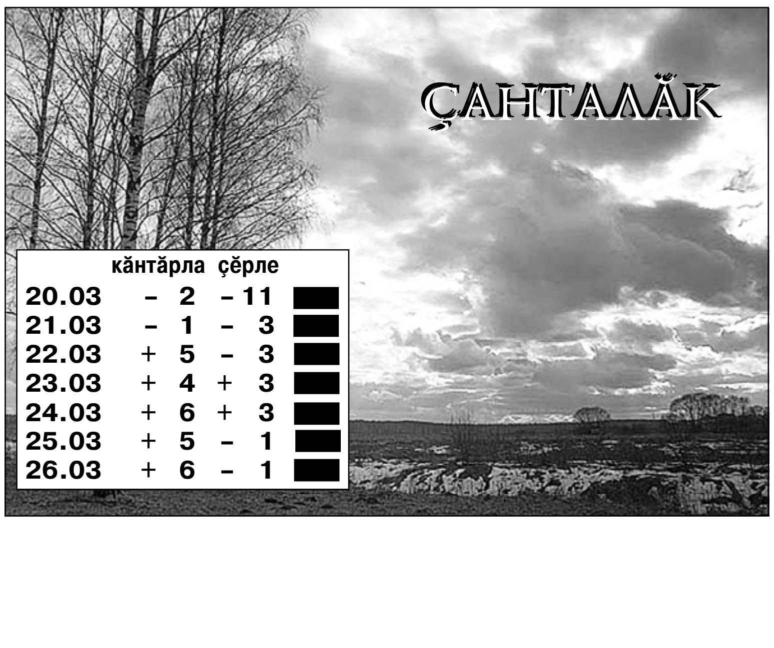
ВАСКАВЛĂ ПУЛĂШУ

Ÿте çапăнтарса кăвакартсан, мăкăль тухсан апат уксусĕ хвăртрах сывалма пулăшать. Вăл аманнă хыççăн тÿрех те, темиçе сехетрен те усăллă. Сиенленнĕ тĕле уксусра йĕпетнĕ пусма татăкĕ хумалла. Кăвакарни шупкаланать, гематома пĕчĕкленет.

ЫРАШ ЧУСТИПЕ

Радикулитран сипленме ыраш çăнăхĕнчен çĕпре хушмасăр чуста çăрмалла. Вăл йÿçсен темиçе сий пусма татăкне е марльăна çак чустана 1-2 сантиметр хулăнăш сĕрмелле, ыратакан тĕле хумалла. Процедурăна кашни кун çĕрлене хирĕç тумалла, çаплах çывăрмалла. 10 кун сипленмелле.

2-3 процедура хыççăн сиплев витĕмне вăйлатма 30 тумлам скипидар хушмалла.



	кăнтăрла	çĕрле
20.03	– 2	– 11
21.03	– 1	– 3
22.03	+ 5	– 3
23.03	+ 4	+ 3
24.03	+ 6	+ 3
25.03	+ 5	– 1
26.03	+ 6	– 1

"Хыпар" çырăнăр – хыпарлă пулăр!

Пуш /март/ уйăхĕн 31-мĕшĕччен куллен тухакан «Хыпар» хаçата 2014 çулăн II çурри валли малтанхи хакпа –

460 тенкĕ те 86 пус –

çырăнса ĕлкĕрĕр.

Ака /апрель/ уйăхĕн 1-мĕшĕнчен хак ÿсет. Эрнесерен пичетленекен 16 страницăллă «Хыпар-шăмат куна»

218 тенкĕ те 22 пуспа

çырăнса илсен çемье бюджетне пушшех перекетлĕр. Ака уйăхĕнчен ку кăларăм хакне те пысăклатаççĕ.

Шута илме

ÇАНТАЛĂК УЛШĂННĂ ТАПХĂРТА

Çанталăк час-часах улшăнса тăнине пула пуç ыратнипе аптракан чылай. Хамăра пулăшмалли мелсем пирки калаçар-ха.

Сăлтавĕ чылай

Пуç ыратнин сăлтавĕ чылай, 300 ытла пулнине çирĕплетеççĕ. Çак амакпа ыратни хăш тĕлте ытларах палăрнине кура кĕрешме пулать. Тĕслĕхрен мигрень чухне пуçăн пĕр енĕ хытă аптратать. Куç тăрринче ыратни глаукома пирки систерме пултарать. Ĕнсен пĕр енĕ хытсан, ыратни куç е тăнлав еннелле куçсан мăй остеохондрозĕ нуша кăтартни паллă. Мышцăсем хытсан пуçа кăшăл хĕстерсе хунăн туйăнать. Ку час-часах пулсан щит евĕрлĕ пар ĕçне тĕрĕслеттермелле.

Эмел – виçеллĕ

Хытă ыратнине чăтмалла мар. Приступа ирттерме чылай чухне анальгетик ĕçни те çителĕклĕ. Паллах, мигрень чухне вĕсем пулăшаймаççĕ-ха, ятарлă эмел кирлĕ, ун пирки тухтăрпа канашламалла. Тимлĕ пулăр: анальгетик час-часах /уйăхра 10-15 тӳмерен ытла/ ĕçсен вăрах пуç ыратни аталанма пултарать. Эмел ытлашши пулсан пӳре ĕçĕ пăсăлать. «Пуç çурăлсах тухни» тăтăш нушалантарсан сиплеве тухтăр палăртĕ. Вăл пĕр купа эмел çырса памасан та пултарать, ытти мел те чылай: йĕп терапийĕ, психотерапи, сывлав гимнастики, аутотренинг...

Малтанхи пулăшу

■ Пуç ыратма пуçларĕ-и? Часрах пĕтнĕк чейĕ пĕçерĕр, лимон хушса ĕçĕр. Мигрень тĕк 300-400 миллилитр шыв ĕçмелле. Организма шĕвек çитмесен те пуç ыратма пултарать.

■ Приступ осмофобипе – шăрша тӳсейменнипе – çыхăннă пулсан чӳрече уçмалла е уçă сывлăша тухмалла, организма кислород çителĕклĕ пырса тăма тытăнсан пуç лăпланать.

■ Ыратни пуçа кăшăлланă чухне тăнлавсемпе ĕнсене массаж тумалла.

■ Мигрень нушине темиçе пăнча /пуç тӳпине, куç харшисен шал енне, ĕнсе варрине, тăнлавсене/ черетпе пусарни çăмăллатать. Приступ вăхăтĕнче ăш пăтрансан алă тунин шал енне пусармалла.

■ Пуç ыратни вăраха кайсан ароматерапи пулăшать. Эмел курăкĕн, пĕтнĕк, лаванда, энĕç, эвкалипт, хаяр утин, чапăр çăвĕсен шăршипе сывламалла.

Рационпа моцион

Ырату приступĕсем гайморитпа, мăй остеохондрозĕпе, сиплемен шăлсемпе çыхăнма пултарнине те шута илмелле. Стресс та, çывăрса тăранманни те, хырăм выçни те, шĕвек çитменни те витĕм кӳме пултараççĕ. Хĕрарăмсен мигрень час-часах гормон улшăнăвĕсене пула пуçланать. Сыр, шăккалат, шурă эрех, хĕрлĕ эрех, консерв, фастфуд , сахал хускални пуçа ыраттарни те тĕл пулать. В6 витаминпа пуян çимĕçсем /тĕслĕ купăста, томат, апельсин, лимон, авокадо/ вара сывлăха лайăхлатаççĕ. Мигреньрен шывра ишни, йога витĕмлĕ пулăшаççĕ.

Пĕлтерĕшлĕ! Пуç ыратни ялан пĕр енче кăна аптратсан васкасах тухтăр патне каймалла.

Сăнаса пăхма

ПИТ ÇИНЕ ÇЫРСА ХУНĂ...

Пите тимлĕрех сăнаса пăхсан чир паллисене вăхăтра асăрхама пулать тесе палăртаççĕ.

❖Сайра, тĕссĕр куç харшисем организмра эстрогенпа тестостерон туса кăларасси чăрмавлă пулнине систереççĕ. Унсăр пуçне куç харши япăххи организмра цинк, фосфор, йод çитменнине пĕлтерет. Пулă, çуллă мар сыр, пуçлă сухан, аçтăрхан мăйăрĕ, хĕрлĕ пăрăç, тинĕс çимĕçĕсем, кăмпа, петрушка, ыхра, соя соусĕ, ревень, хура пăрăç ытларах çимелле.

❖Аялти куç хупанки сарăрах тĕслĕ-и? Геморройран сыхланăр! Куç хупанки хăмăртарах тĕслĕ пулни геморройăн пуçламăш тапхăрĕ пирки асăрхаттарма пултарать. Проктолог тухтăр патне кайни ытлашши пулмĕ.

❖Куç хупанкисем кĕренрех тĕслĕ пулни – шăк хăмпи чирленин малтанхи палли. Шăлан витĕмлĕ сиплет. Тин вĕренĕ 1 литр шыва пĕр ывăç шăлан çырли ямалла, 2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апат умĕн 1-ер стакан ĕçмелле. Хальлĕхе нимĕн те канăçсăрлантарнине туймасан та урологпа канашлани ытлашши пулмĕ.

❖Куç харшисем хушшинчи вертикальлĕ пĕркеленчĕк пĕвер ĕçĕ пăсăлнине систерет.

❖Çамка çине пӳрлешке тапса тухрĕ пулсан сывлав органĕсем пăсăлнă /тонзиллит, аденоид/. Пыршăлăх йĕркеллĕ ĕçлеменни те çапла палăрать.

❖Çамка хĕрелни апатра тăвар ытла нумайăи, сирĕн юратнă çимĕçсем хĕрлĕ какайпа сĕт юр-варĕ пулни пирки пĕлтерет. Çамка шуранкă тăк – пылак кăмăллатăр, кофе нумай ĕçетĕр.

❖Сăмса вĕçĕнчи юн тымарĕсем сарăлни чĕрепе юн тымарĕсен ĕçĕ пăсăлнине асăрхаттарать. Кардиолог патне каймалла.

❖Çӳç ытла та вăрах ӳсни нерв тытăмĕ вăйсăррине систерет.

❖Хĕрарăмсен питре çӳç ӳсни – пӳре çи парĕсен тата ар органĕсен ĕçĕ пăсăлнин палли.

❖Арçынсен çамкан икĕ енчен çӳçĕ çарални – ар органĕсем çителĕксĕр ĕçленин, хĕрарăмсен – ар парĕсем кирлĕ пек ĕçлеменни, дисменорея, климакс ир пуçланнин палли.

❖25-30 çулсенчех çӳç шуралма пуçлани щит евĕрлĕ пар сывах маррине е гастрит пуррине пĕлтерет.

КĔСКЕ СĔНӲСЕМ

■Ĕлĕк кĕçĕрен тăварпа сипленнĕ. 1 апат кшăкĕ тăвара тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса пăтратмалла. Сивĕнсен унра йĕпетнĕ мамăкпа кĕçĕллĕ ӳте сăтăрмалла. Шăлмалла мар, хăй тĕллĕнех типтĕр. Кунне темиçе хут сипленмелле.

■Шăл туни шыçсан шултра 3 шăл ыхрана 2 чей кашăкĕ йогуртпа хутăштармалла. Кăштах ăшăтмалла та сыпмалла, чĕлхепе сиенленнĕ шăл тунисем çинелле куçармалла. Чĕпĕтнине чăтмалла. Процедурăна кунне темиçе хут 4-5 кун тумалла.

■Куç хупанкисем тăртансан 2 апат кашăкĕ пĕтнĕк çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 5-7 минут тытмалла. Пӳлĕм температури таран сивĕнсен сăрăхтармалла. Çак шĕвекре йĕпетнĕ мамăк дисксене куçсем çине 10 минута хумалла.

■Юн тымарĕсен стенкисене çирĕплетме хĕрлĕ кăшманăн ваклана 3-4 çулçине тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, çĕр каçа лартмалла, сăрăхтармалла. Кашни апат хыççăн 150-шар миллилитр ĕçмелле.

Усăллă

ЧĔРЕ ТАППИНЕ ЛАЙĂХЛАТМА

Чĕре ыратнине ирттерме, таппине лайăхлатма килти мĕнле мелсемпе усă курма пулать-ха?

✦ Чĕре таппи пăсăлсан катăркасăн аптека шĕвекне /экстракт боярышника/ кунне 3 хут апатчен 20-30-шар тумлам ĕçмелле.

✦ Тин вĕренĕ 1 стакан шыва 15 грамм мелисса ямалла, савăта ăшă чĕркесе 1 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 5-6 хут 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

✦ Çӳллĕ анăс курăкĕн /девясил высокий/ 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ тымарне 2 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 15 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла. Кашни сехетре 2-шер апат кашăкĕ кунĕпех ĕçмелле.

✦ Йӳç кăшман /редька/ сĕткенне пылпа çурмалла хутăштармалла, кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

✦ Çĕрлене хирĕç пĕр ывăç типĕ иçĕме тин вĕренĕ пĕр стакан шыва ярса кравать çумне лартăр. Ирхине вырăн çинчен тăриччен исленнĕ иçĕме çисе ярăр, шывне ĕçĕр.

✦ Тин вĕренĕ 1 стакан шыва 2 чей кашăкĕ утмăл турат чечекĕ ярса 1 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле.

✦ Брадикарди /чĕре таппи ытла сайра/ аптратсан хыр турачĕсен вĕçĕсене татса илмелле. 60 грамм чĕрĕ лăсса 300 миллилитр шурă эрехе ярса хĕвел çине лартмалла, 10 кунран сăрăхтармалла. Апатчен 20 минут маларах 20-шер тумлам ĕçмелле.

✦ Аритми, чĕрен ишеми чирĕ, чĕре сикни, гипертони аптратсан катăркаспа прополис настойкисене çурмалла хутăштармалла. Кунне 3 хут 25-шер тумлам ĕçмелле.

✦ Чĕре сиксен инжир ытларах çимелле.

✦ Аритмин кирек хăш тĕсĕнчен пĕр виçепе кишĕр, кăшман, йӳç кăшман сĕткенĕсене хутăштарса кашни кун темиçе уйăх ĕçмелле.

✦ Атеросклероз, тахикарди, аритми чухне чĕрĕ суханпа пан улмирен салат хатĕрлесе çимелле.

✦ Чĕрене 11-13 сехетсенче сиплени пахарах витĕм кӳрет. 13-21 сехетсенче усси сахалрах.

Асăрханăр

КĂМĂЛ ЯПĂХХИНЕ КУРА

Чĕре чирĕсемпе мĕнле кăмăллă çынсем ытларах аптраççĕ-ха?

1. Хастар, тĕллевлĕ, хăвăрт хĕрсе каякан, анчах туйăмĕсене алăра тытма тивекен çынсем. Миокард инфаркчĕ тӳссе ирттернисен виççĕмĕш пайĕ шăпах çакăн пек характерлă.

2. Нервсем хавшак, ыттисемпе пĕр чĕлхе тупма пĕлеймен çынсем. Çав вăхăтрах хăйсенчен те, йĕри-таврари çынсенчен те çирĕп ыйтаççĕ. Инфаркт аптратса ӳкернисен хушшинче вĕсем – 50 процент.

3. Чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсемпе тертленекенсем ытла та пăлханчăк, кашни ĕçе питĕ яваплă, пысăк пахалăхпа пурнăçлама тăрăшаççĕ. Вĕсемшĕн кашни япала хăйĕн вырăнĕнче пулни пĕлтерĕшлĕ.

4. Туйăмĕсене час-часах пусăрăнтарма хăтланакан çынсем чĕрепе аптрама пуçлаççĕ. Япăх туйăмсене ялан пытарма тивнĕ пирки организмра хăйне евĕр биохими реакцийĕсем пулса иртеççĕ, вĕсем аритмипе ишеми чирĕ патне илсе çитереççĕ.

КĂКĂР ХĔРТЕТ

Кăкăр хĕртни аптратсах çитерсен çак мелсем çăмăллăх кӳреççĕ.

◆Чи ансат мел – эмел курăкĕн /ромашка лекарственная/ чейне ĕçни.

◆Аптекăра сутакан тасатнă /дистилированная/ шыв лайăх пулăшать. Ăна кунне 2-3 хут 1-ер стакан ĕçмелле. Ирхине вăрансанах лайăх чăмласа пан улми çимелле.

◆Чĕрĕ çĕр улми витĕмлĕ. Ăна теркăпа хырмалла, пăчăртаса сĕткенне юхтармалла, кунне 3 хут çуршар стакан ĕçмелле.

◆100-шер грамм сар çип утипе /зверобой/ пĕтнĕке /мята/, 75 грамм вăй курăкне /золототысячник/ хутăштармалла. Каçхине 2 апат кашăкĕ курăксен пуххине термосри тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла. Кунне 4 хут 100-шер грамм ĕçмелле.

ПĔР ЭРНЕ ЛАРТМАЛЛА

Кăкăрта хытса хулăнланнă мăкăльсем /мастопати/ пулсан ĕне е качака çăвĕ кирлĕ. Малтан ăна киветмелле: уçă савăтпа сĕтел çине лртмалла, пĕр эрнерен çиелти сарăлнă сие çĕçĕпе хырса илмелле те пир пусма татăкне сĕрмелле, хытă çине хумалла. Çиелтен полиэтиленпа витмелле, çăм шарфпа çыхмалла.

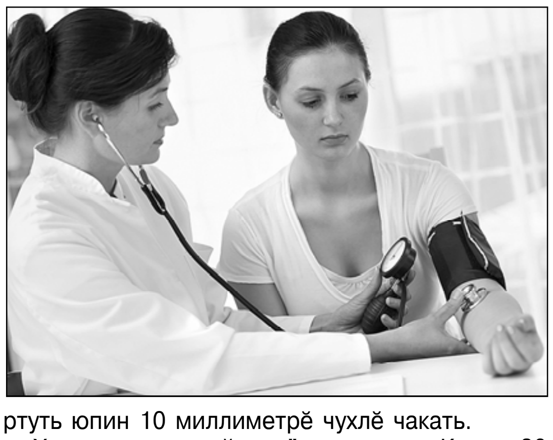
Меслет укол хыççăн юлнă мăкăльсенчен хăтăлма та пулăшать.

Сывлăх
11 (776) №, 2014, пуш (март), 20

Тухтăр канашĕ

ВĂХĂТРА ТАТА ПИТĔ ТИМЛĔ СИПЛЕНМЕЛЛЕ

Пирĕн çĕр-шывра çынна инвалида кăларакан тата вилĕм патне илсе çитерекен амаксен хушшинче чĕрепе юн тымарĕсен тытăмĕн чирĕсем малти вырăнта тăраççĕ. Ку тĕлĕшпе чĕрен ишеми чирĕ тата миокард инфаркчĕпе, инсультпа йывăрланнă артери гипертонийĕ уйрăмах пысăк хăрушлăх кăларса тăратаççĕ. Статистика тăрăх – чĕрен ишеми чирĕпе аптракансен 25 проценчĕ тăрук вилме пултарать. Инкекрен мĕнле хӳтĕленме пулать-ха? Çак ыйтăва республикăн кардиологи диспансерĕн тĕп тухтăрĕн çумĕ, аслă квалификаци категориллĕ кардиолог Ирина Геннадьевна ЯКОВЛЕВА хуравлать.



– Чĕре – тĕлĕнмелле орган, хăйне евĕр чĕрĕ насос. Вăл кунне 100 пин хут, уйăхра 3 миллион хут тапать, талăкра 170 литр юн уçлать. Шухăшласа пăхăр-ха, вăл чарăнса ларсан пирĕн организмăн кашни клетки патне юн тымарĕсем тăрăх апат пырса тăма пăрахать, вĕсем вилеççĕ.

Пĕтĕм тĕнчери сывлăх сыхлавĕн организацийĕн кăтартăвĕсем тĕнчере 34 миллион çын чĕре чирĕсемпе нушаланнине çирĕплетеççĕ. Раççейре чĕрепе юн тымарĕсен тытăмĕ сывă маррипе çулсерен 1 миллион ытла çын вилет. Чăваш Енре 40 пин ытла çын гипертонипе аптрать.

Сывлăха упрас тесен чи малтанах хăрушлăх факторĕсене /мĕнле туйăни, хăш-пĕр чире аталантарма пултаракан хăнăхусем пурри/ шута илмелле. Хăрушлăх факторĕсем мĕн чухлĕ ытларах – чир пуçланас хăрушлăх та çавăн чухлĕ ытларах. Çавăнпа хӳтĕленме пĕлни пĕлтерĕшлĕ. Хăрушлăх факторĕсенчен чылайăшне алăра тытма пулать, хăшĕсене кăна улăштарма май çук. Вĕсем: арçын – 45 çултан, хĕрарăм 50 çултан аслăрах пулни, йăх тăсăмĕ – çывăх тăвансен хушшинче инсультпа е инфарктпа ытла та ир аптранă çынсем пурри. Ашшĕпе амăшĕ иккĕшĕ те чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсемпе аптранă пулсан ачисен çак чирсем 10 çул иртерех пуçланма пултараççĕ.

Чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсен алла илме май пур факторĕсем: юн пусăмĕ ӳсни, юнри холестеринпа сахăр шайĕ пысăкки, пирус туртни, алкоголь, кĕлетке виçи ытлашши пулни, сахал хускални. Республикăра пĕлтĕр ирттернĕ диспансеризаци кăтартса панă тăрăх – тĕрĕсленнисен 68 проценчĕн /155017 çын/ инфекци мар вăрах чирсем аталанас хăрушлăх пур. Ыйтса пĕлнĕ тăрăх – çынсен 70 проценчĕ тĕрĕс мар апатланать, 14 проценчĕ сахал хускалать, 13 проценчĕ туртать, 7 проценчĕ эрехпе иртĕхет.

Чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсенчен хӳтĕленес тĕлĕшпе пĕрремĕш вырăнта сывă пурнăç йĕркине пăхăнни тăрать. Кулленхи рационра тăвар виçине талăкра 5 грамм /тулли мар чей кашăкĕ/ чакармалла. Ку юн пусăмне ртуть юпин 4-8 миллиметрĕ чухлĕ антарма пулăшĕ.

Кĕлеткен ытлашши виçинчен хăтăлмалла. Çухалнă кашни 10 килограмм пуçне юн пусăмĕ ртуть юпин 10 миллиметрĕ чухлĕ чакать.

Хускану хастарлăхне ӳстермелле. Кунне 30 минутран кая мар утмалла. Çак йĕркене пăхăнсан юн пусăмĕ 4-9 миллиметр чакма кирлĕ.

Юн пусăмне йĕркене кĕртме организма калипе магни çителĕклĕ пырса тăни пĕлтерĕшлĕ. Çак микроэлементсемпе абрикос, исĕм çырли, типĕтнĕ исĕм, курага, кабачок пуян. Диетăна пăхăнни юн пусăмне 8-14 миллиметр чакарать.

Алкоголь, эрех пачах юрамаççĕ.

Стреслă, хирĕçӳллĕ лару-тăрура хăвăра тытма пĕлмелле. Пурнăçа юратмалла. Паллах, ĕçпе канăва шайлаштарма тăрăшмалла. Талăкра 7-8 сехетрен кая мар çывăрмалла.

Рационран холестерин нумай çимĕçсене кăлармалла. Çак шутра – сӳтĕн, çăмарта, çуллă какай, услам çу, ытти. Холестерин – атеросклерозăн тĕп сăлтавĕ. Улма-çырлапа пахча çимĕç ытларах çимелле.

Сăмах май, холестерин шайне чакарма пĕрисене сывă пурнăç йĕркине пăхăнни те çителĕклĕ, теприсен тухтăр çырса панă эмелсене ĕçме е юна плазмаферез мелĕпе тасаттарма тивет. Кашни уйрăм тĕслĕхрех мĕн тумаллине тухтăр татса парать.

Гипертонипе чирлисен вара мĕн тумалла-ха? Çак чир ĕмĕрлĕхех пырать. Анчах унран пĕтĕмпех хăтăлаймасан та ăна алăра тытса тăма пулать. Сиплев комлекслă пулмалла, сывă пурнăçпа эмелсем ĕçессине шайлаштарса тăмалла. Артери гипертонийĕнчен вăхăт-вăхăтпа кăна сипленмеççĕ: лайăх туйсан та, чир палăрăмĕсене сисмесен те хăвăр тĕллĕн эмел ĕçмешкĕн пăрахма е сиплеве улăштарма юрамасть!

Çавăн пекех гипертонирен биологи тĕлĕшĕнчен хастар хушăмсем /БАД/ тата браслетсем сыватаймаççĕ. Çак япаласемпе усă курса чир шала каяссине хăвăрлататăр, вăхăта сая ярса инфарктпа инсульта çул уçса паратăр кăна.

Тухтăр патне вăхăтра кайсан, унăн сĕнĕвĕсене тимлĕ пурнăçласан вара сывлăха чылай лайăхлатма пулать. Çак тĕрĕслĕхе кашниех шута илессе шанас килет.

/Республикăн вăй-хала аталантаракан центрĕ йĕркеленĕ/.

Сăнаса пăхма

СЫВЛĂШ МĔНШĔН ПӲЛĔНЕТ?

Сывлăш пӳлĕнни час-часах аптратать-и? Сăлтавĕ тĕрлĕ чирпе çыхăнма пултарать.

Чĕре çитменлĕхĕ.

Сывласа илме йывăр, апат хыççăн е вăй хурса ĕçлесен сывлăш çитмест. Сывлăш хăрăлтатса тухать. Кăкăрта ыратать. Ура тăтăш тăртанать. Аласемпе ура лаппи яланах сивĕ. Сăлтавĕ чĕре ĕçлесе çитерейменнинче, ӳпкесенчи юн тымарĕсенче юн куçасси вăрахланать, юна кислород сахал пырса тăрать.

Мĕн тумалла?

Кардиологпа канашламалла, чĕрене электрокардиограмма /ЭКГ/ мелĕпе тĕрĕслеттермелле. Тухтăр çырса панă сиплеве пăхăнмалла. Канма вĕренмелле, çуллă тинĕс пулли, пахча çимĕç, улма-çырла ытларах çимелле.

Стенокарди.

Кăшт вăй хурсанах /калаçнă, утнă чухне, апат хыççăн/ сывлăш пӳлĕнме пуçлать. Ытларах вăй хурсан приступсем тăтăшланаççĕ, кăкăрта тăрук касса ыратма, пыр хĕстерме тытăнать.

Мĕн тумалла?

Кардиолог патне май килнĕ таран хăвăртрах каймалла – стенокарди приступĕ хăрушă пулма пултарать. Тухтăр ЭКГ, рентген, юн анализĕ тутарма çырса парĕ. Çивĕч приступа ирттерме ятарлă препаратсем тата канлĕх пулăшаççĕ.

Пневмони.

Нумай пулмасть ОРВИпе е грипла чирлесе ирттернĕ, анчах йăлтах сывалса çитеймен. Сывлăш пӳлĕнни утнă чухне вăйланать. Температура йĕркеллĕ е кăштах хăпарнă, ялан хал çук. Кăкăрта кăштах ыратма пултарать.

Мĕн тумалла?

Пульмонолог тухтăр патне каймалла, ӳпкене рентген тутармалла, юн анализĕ памалла.

Плеврит.

Сывланă чухне кăкăрта касса ыратать, типĕ ӳслĕк вăйлă аптратать. Сывлав вăйсăр, ялан сывлăш çитмест. Температура ӳсет, пĕтĕм кĕлетке сурать.

Мĕн тумалла?

Кăкăр кăшкарĕн рентгенографийĕ, пĕтĕмĕшле тĕрĕслев, юн анализĕ плеврит сăлтавне палăртма пулăшĕç.

Бронх астми.

Кĕскен сывласа илсе йывăррăн, шăхăрттарса сывласа кăларатăр. Тарăннăн сывласа илме хăтланнă чухне сисмесĕрех хул пуççи, çурăм, хырăм мышцисем те сывлава хутшăнма пуçлаççĕ. Час-часах лăймакаллă ӳслĕк пуçланать.

Мĕн тумалла?

Пульмонологпа тата иммунолог-аллергологпа канашламалла. Пульмонолог – сывлава, аллерголог организм вăй-хал ĕçне, аллергенсене, сивĕ сывлăша мĕнле туртăм пуррине тĕрĕслĕ.

Невроз.

Вăхăт-вăхăтпа, уйрăмах стресс хыççăн, сывлăш çитмен пек туйăнать. Çакăн пек чухне сисмесĕрех тăтăш тата çиелтен сывлама /минутра 50-70 хут/ пуçлатăр. Ку пуçа амантсан та, аяк пĕрчисен хушшинчи невралги аптратсан та пулма пултарать.

Мĕн тумалла?

Психоневролог тухтăрпа канашламалла. Сывлама йывăрлансан лăпланма пĕлни пĕлтерĕшлĕ. Тĕслĕхрен, сывлава пĕр вăхăт тытса тăмалла. Унтан тарăннăн та васкамасăр сывламалла.

ПĔЛНИ ПĂСМАСТЬ

❖ Ал-ура ялан шăнать-и? Çĕр улми ытларах çиййĕр. Унра кали нумай. Вăл юн çаврăнăшне лайăхлатать, сивĕ çанталăкра та шăнасран сыхлать.

❖ Артроз, артрит, ревматизм, полиартрит чухне ыратнине иртерме çакăн пек маç пулăшать. Вĕтетнĕ 6 пай лавр çулçине, 1 пай уртăш /можжевельник/ йĕппине, 12 пай услам çăва хутăштармалла. Маçа кĕленче савăтпа сивĕтмĕшре упрамалла.

❖ Варикозран сипленме тасатнă 1 пуç ыхрана вĕтĕ теркăпа хырмалла, 200 грамм услам çупа хутăштармалла. Маçа мăкăрăлнă венăсене сĕрмелле, пергамент хутпа витмелле, çăм шарфпа чĕркемелле. Компреса каçхине хумалла, çаплах çывăрмалла. Сиплев – 1 уйăх.

❖ Прополис юнри сахăр шайне чакарать. Вунă кун çĕрлене хирĕç ăшă çур стакан сĕте 20 тумлам аптека прополис настойки ярса ĕçмелле. Унтан 10 кун тăхтасан тата 10 кунлăх сиплев курсĕ иртермелле. Çур çулта пĕрре çапла сипленмелле.

ОЛИВА ÇĂВĔ СЫВЛĂХ ХУРАЛĔНЧЕ

Олива çăвĕ юн тымарĕсен стенкисене çирĕплетет, чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсенчен хӳтĕлет.

Хырăмлăха пулăшать. Олива çăвĕнче А, Д, Е, К витаминсем пур, вĕсем шăмă тĕртĕмне çирĕплетеççĕ, ирĕклĕ радикалсемпе кĕрешеççĕ, иммунитета вăйлатаççĕ. Паха çу çавăн пекех хырăмлăх ĕçне лайăхлатать, язва, гастрит аталанасран хӳтĕлет. Апатра усăллă çак çимĕçпе тăтăшрах усă курма тăрăшмалла.

Испансен тĕслĕхĕпе. Вăта çĕр тинĕсĕ тăрăхĕнчи чапа тухнă диетăра олива çăвĕ тĕп вырăн йышăнать. Унăн ытти пайĕсем – пахча çимĕç, улма-çырла, тинĕс пулли, тĕшĕллисем. Ăсчахсен шухăшĕпе, Испанири çынсем шăпах çапла апатланнипе пула ĕнтĕ чĕрепе юн тымарĕсен тата онкологи чирĕсемпе сахалрах аптраççĕ, вăрăм ĕмĕрлĕ пулнипе палăрса тăраççĕ.

Ӳтĕн усăллă. Олива çăвĕ нӳретекен, ӳт илтерекен, çemçетекен витĕмлĕ. Çавăнпа мĕн авалтан ӳте пăхма усă кураççĕ. Вăл ӳт типесрен хӳтĕлет, клеткăсене çĕнелме пулăшать, нӳрĕке çухатасран сыхлать. Е витамин тата антиоксидантсем пуррине кура пĕркеленчĕксенчен хӳтĕлет, çамрăклатакан витĕм кӳрет.

Ача сывлăхĕшĕн. Тухтăрсем ача кĕтекен хĕрарăмсене олива çăвĕ ĕçме сĕнеççĕ, мĕншĕн тесен унри çуллă йӳçексем хырăмри пепкен пуç мимипе нерв тытăмне аталанма пулăшаççĕ. Линол йӳçекĕ пуррине кура çу ачасен ӳсĕмĕшĕн те усăллă. Çак йӳçек çитмесен аталану чарăнса ларать.

Лайăх кăмăл. Ăсчахсем çирĕплетсе панă тăрăх – кăнтăрти хĕвел айĕнче ӳснĕ оливка тата унран хатĕрленĕ çу сезон депрессийĕнчен хӳтĕленме пулăшаççĕ. Лайăх кăмăл вăрттăнлăхĕ – нерв тытăмĕшĕн усăллă çăра мар çусенче. Унсăр пуçне хăйне евĕр çак япаласем пире энергипе тивĕçтереççĕ, ылмашăну ĕçне лайăхлатаççĕ, ăс-тăна çивĕчлетеççĕ, организмăн ĕçлес тата стреса хирĕç тăрас пултарулăхне ӳстереççĕ.

■ Кашни кун олива çăвĕ ĕçекен хĕрарăмсен кăкăр парĕн усал шыççипе 20 процент сахалрах чирлеççĕ.

■ Олива çăвĕ вар хытнине çемçен иртерет, çавăнпа вар хытассинчен хӳтĕленес тĕллевпе усă курма сĕнеççĕ.

■ Çу хырăмлăх, пыршăлăх, хырăм ай парĕн, пĕвер ĕçне лайăхлатать, хырăмлăхпа вун ик пумăклă пыршă язвине ӳт илме пулăшать.

■ Çие юлнă тата кăкăр ĕмĕртекен хĕрарăмсене олива çăвĕ питĕ усăллă. Унри çуллă йӳçексем амăшĕн сĕтĕнчи çусемпе пĕр евĕрлĕ.

ПЫРА СĔРСЕ

Сахăр диабечĕпе аптракансен пĕчĕк сурана та часах ӳт илмест. Кун пек чухне суран çине кашни кун сырлан /облепиха/ çăвĕнче йĕпетнĕ марля татăкĕ хумалла. Ӳт илет, ыратни иртет.

Фарингит е ларингит нушалантарсан пыра кунне 2 хут сырлан çăвĕ сĕрмелле. Ларингит чухне тата çак çу шăршипе 15-шер минут сывлани усăллă.

ЙĔТĔН КУРĂКĔН МАÇĔ

Кĕçĕтекен шатраран тата экзема кĕсенĕнчен сиплекен маç валли йĕтĕн курăкĕн /льнянка/ чĕрĕ е типĕ чечекĕпе тăварсăр сысна ăш çăвĕ е сали кирлĕ. 6 апат кашăкĕ чечеке сысна çăвĕпе хутăштарса 12 сехет лартмалла. Унтан вăйсăр çулăм çинче пăтратсах тăрса ирĕлтермелле, вĕреме кĕртмелле мар. Сăрăхтармалла, кĕленче савăта ярса çăтă хупмалла, сивĕтмĕше лартмалла.

Сипленнĕ ӳте маçа кунне темиçе хут тата çывăрма выртиччен 30-40 минут маларах сĕрмелле.

Сывлăх
11 (776) №, 2014, пуш (март), 20

Подагра

УРА «КАПКĂНА ЛЕКСЕН»

Сыпă чирĕ подагра пирки Гиппократ вăхăтĕнчех пĕлнĕ. Подагра сăмах грекларан куçарсан «капкăнри ура» тенине пĕлтерет. Ыратнине иртерме авалтанпах халăх мелĕсемпе анлă усă курнă.

Хурăн. Вĕтетнĕ 2 апат кашăкĕ çулçине тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 10 минут вĕретмелле. Çулăм çинчен илсен 10 минут пиçĕхтерсе лартмалла та сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат вăхăтĕнче чĕрĕкшер стакан ĕçмелле. 35 минутран сăрăхтармалла. Рецепт юнра нумай пухăннă шăк йӳçекĕнчен хăтăлма пулăшать.

Эмел курăкĕпе çăка чечекĕ. Пĕрремĕш рецептри евĕр витĕмех кӳрет. Ӳсен-тăрана çурмалла илсе хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 35 минутран сăрăхтармалла. Кунне 4 хут çуршар стакан ĕçмелле.

Сухан яшки. Подагра вĕрĕлсен усăллă, ыратнине иртерет. Виçĕ сухана çумалла, хуппипех 1 литр шыва ямалла, çемçеличчен пĕçермелле. Шĕвеке кунне 3 хут апат умĕн 1-ер стакан ĕçмелле. 2 эрне сипленмелле.

Хаяр ути /шалфей/. Вăл чир вĕрĕлсен усăллă. Тин вĕренĕ çур литр шыва 200 грамм хаяр ути çулçи ямалла, 2 сехетрен сăрăхтармалла. Ваннăна 33 градус ăшă шыв ямалла, унта хаяр утин шĕвекне хушмалла. Ваннăра шыв 27 градуса çити чакиччен лармалла.

Хуçалăх супăнĕ. Унсăр пуçне тата çур пачка тăвар кирлĕ. Çур катăк супăне теркăпа хырмалла. Унтан супăньпе тăвара 40 градус таран ăшăтнă шыва ярса ирĕлтермелле. Çак шыва урасене чиксе çур сехет лармалла. Сивĕннĕ май вĕри шыв хушсах тăмалла.

Йодпа аспирин. 5 тӳме аспирина тӳсе 10 миллилитр йод настойкине ямалла. Шĕвек тĕссĕрленет. Каçхине выртас умĕн ăна ыратакан вырăнсене сĕрмелле. Ăшă чăлха е перчетке тăхăнса çывăрмалла. Йодпа ура ванни тума юрать. 9 тумлам йода 3 чей кашăкĕ апат содипе хутăштармалла, 3 литр вĕри шыва ярса ирĕлтермелле. Шыва урасене чиксе лармалла.

Пыл. Чирлĕ сыппа малтан грелка хурса ăшăтмалла. Унтан ăна пылпа чĕрĕк сехет сăтăрмалла. Компресс аван: сыпă çине пыл сĕрнĕ салфетка хумалла, целлофанпа витмелле, бинтпа çыхмалла. 3,5 сехетрен компреса илмелле, сыппа ăшă шывпа çуса тасатмалла. Схемăпа сипленмелле: компреса малтанхи тăватă кун – куллен, ултă кун пĕрер кун сиктерсе хумалла. Икĕ эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс иртермелле.

ЛИМОН АВАН

✦ Халсăрлансан 4 лимон сĕткенне, 300 грамм пыла, тӳнĕ 500 грамм аçтăрхан мăйăрне, 100 грамм алоэ сĕткенне хутăштармалла. Кунне 3 хут апат умĕн 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле.

✦ Артрозпа кĕрешме 1 чей кашăкĕ хупах тымарне, 3 чей кашăкĕ аслати курăкне /фиалка трехцветная/ 1,5 стакан шыва ярса 10 минут вĕретмелле. Çулăм çинчен илсен 12 сехет лартмалла, сăрăхтармалла, 6 апат кашăкĕ лимон сĕткенĕ хушмалла. Кунне 4 хут апат хыççăн çуршар стакан ĕçмелле.

✦ Гипертонирен кун тăршшĕпе лимонăн виççĕмĕш пайне хуппипех çимелле е чее ярса ĕçмелле. Е 10 лимон цедрине /çиелти çӳхе хуппине/ çинçе хăюсем туса касмалла, сахăр сапса пĕр талăк лартмалла. 1-ер чей кашăкĕ илсе кун тăршшĕпех çимелле.

✦ Гипотониксене /юн пусăмĕ ытла пĕчĕк çынсене/ çак рецепт пулăшать. 50 грамм кофе пĕрчине ăшаламалла та авăртмалла, çур килограмм пылпа тата пĕр лимон сĕткенĕпе хутăштармалла, сивĕтмĕшре упрамалла. Апат хыççăн 2 сехетрен 1-ер чей кашăкĕ çимелле.

Халăх медицини

ÇĂМĂЛЛАТМА, ВĂРАХЛАТМА

Атеросклероз палăрăмĕсене çăмăллатма, аталанăвне вăрахлатма халăх медицини хăйĕн мелĕсене сĕнет.

■ Çӳллĕ анăс курăкĕн /девясил высокий/ вĕтетнĕ типĕ 50 грамм тымарне /аптекăра туянма пулать/ 500 миллилитр шурă эрехе ямалла. Ăшă тĕттĕм вырăна 2 эрнене лартмалла. Кунне 4 хут апат хыççăн 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле.

■ Çур килограмм чиене вăррипех 1,5 стакан сахăрпа хутăштармалла. Вăйсăр çулăм çинче вĕреме кĕртмелле те кĕленче савăта ямалла. Çур литр шурă эрех тата 5 штук хура слива /чернослив/ хушса ăшă тĕттĕм вырăна 2 эрнене лартмалла. Сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апат умĕн 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Эмел хатĕрлеме шăнтнă чиепе те усă курма юрать. Профилактика курсĕ – икĕ эрнерен пуçласа пĕр уйăх таран. Кашни курс хушшинче 1-2-шер уйăхлăх тăхтавсем тумалла.

Шута илме: икĕ çак рецептпа хатĕрленĕ шĕвексене темиçе çул та ĕçме юрать.

■ Сиплев тата профилактика тĕллевĕпе ирсерен выç хырăмла чĕрĕ çĕр улми сĕткенне 1-ер стакан ĕçмелле.

■ Кашни кун 3-шер апат кашăкĕ олива е хĕвел çаврăнăш çăвĕ ĕçмелле.

■ 1 лимон сĕткенĕпе 1 апельсин сĕткенне 1 стакан вĕри шыва ярса кашни ир выç хырăмла ĕçмелле.

■ Пĕр виçепе пыла, теркăланă пан улмине, сухана хутăштармалла. Кашни кун апатчен 1-ер апат кашăкĕ çимелле.

■ Çак хутăш чĕрен ишеми чирĕ, атеросклероз, варикоз чухне сывлăха лайăхлатать. 250 грамм ыхрана вĕтетмелле, 350 грамм паха пылпа хутăштармалла, 1 эрне лартмалла. Кунне 3 хут апатчен 40 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ çимелле.

ПУЛĂ ЫТЛАРАХ ÇИЙĔР

Пулăра юнри холестерин шайне чакаракан, юн пусăмне йĕркелекен, диабетран хӳтĕлекен, пуç ыратнине тата артрит чухне ыратнине иртерекен япаласем пур.

Пулă нумай çиекенсем чĕре приступне пула 2-3 хут сахалрах вилеççĕ, мĕншĕн тесен 100 грамĕнче те холестерин 80 миллиграмм кăна. Çын пулă мĕн чухлĕ ытларах çиет, вăл хулăн пыршăн тата кăкăр парĕн усал шыççипе чирлес хăрушлăх çавăн чухлĕ пĕчĕкрех.

Йод чылаййине кура тинĕс пуллине тăтăш çини щит евĕрлĕ пар чирĕсенчен хӳтĕленме пулăшать. Ĕлĕк шăмă хуçсан çăрттан сӳтĕнĕ çинĕ. Шăк чараклăхĕ çук чухне çăрттан пуçне лайăх çунă, типĕтнĕ, çăнăх пуличчен тӳнĕ, тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса кăштах сивĕтнĕ те тӳрех ĕçсе янă.

Хытă ывăнсан темиçе касăк селедка çиме сĕнеççĕ. Юн пусăмĕ пĕчĕк чухне тăварланă пулă çини сывлăха лайăхлатма пулăшать. Йăрăмлă уланкă пыршăлăхри сиенлĕ патаксемпе стафилококсене пĕтерет.

Треска пĕверне пуç мимин апачĕ теççĕ. Унра чĕр куççи сыпписене аркатакан ферментсене пĕтерекен, юн пусăмне чакаракан, юн клеткисен мембранисен пиçĕлĕхне ӳстерекен япаласем пур. Треска пĕверĕ чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсенчен витĕмлĕ хӳтĕлет.

Пулă консервĕ пирки те ан манăр. Вăл чĕрĕ пулă пекех усăллă, тепĕр чухне унран та иртерет.

Реклама тата пĕлтерӳсем

САНАТОРИЙ "НАДЕЖДА"
УВАЖАЕМЫЕ ТРУЖЕНИКИ СЕЛА!
Санаторий «НАДЕЖДА» поздравляет Вас
С НАСТУПИВШЕЙ ВЕСНОЙ
и предлагает весенние СКИДКИ.
Только с 31 марта по 30 апреля 2014 года стоимость санаторно-курортной путевки – 10 дней от 15000 руб.
К ВАШИМ УСЛУГАМ:
●высококвалифицированный персонал, ●современное оборудование, ●уникальные методы лечения различных заболеваний, ●сауна 2 раза в неделю, ●ежедневно большой бассейн и бассейн с мин. водой.
Справки по телефону: 77-04-04, 77-12-70.
Спешите, количество мест ограничено!
Лицензия ЛО-21-01-000816 от 14.02.2013 выдана Минздрав и соцразвития Чувашской Республики
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

УСЛУГИ

32.Наркология. Живите трезво! Анонимно. Консультация бесплатно. С 8 до 19 ч., сб., воскр., – с 8 до 13 ч. А.: Чеб., пр. Ленина, 56. Т**. 552733.** Лиц. ЛО 2101000928 МЗ СР РФ от 13.09.13 г. *Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

115.Наркология. Трезвая жизнь. Т. 8-902-663-20-80. *Лиц. 5001001230 от 8.06.2007г. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

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

КУПЛЮ

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

141.Коров, бычков и лошадей. Т. 8-903-065-99-09.

ПРОДАЮ

4.Пластиковые ОКНА. Низкие цены. Рассрочка. Замер, доставка – бесплатно. **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.

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

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

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

35.Блоки керамзитобетонные от производителя. Высокое качество. Низкие цены. Доставка. Документы. Т. 89373866629.

66.Заборы кованые. Т. 89276689587.

77.Теплицы: 3х6 – 12000 руб., **3х8** – 15000 руб. Доставка. Т. 48-16-54.

117.ОКНА Чувашии. Пластиковые **окна,** железные **двери.** Замер. Монтаж. Скидки. Т. 89050281182.

157.Пластиковые **ОКНА,** стальные **ДВЕРИ.** Дёшево. Т. 89276689303.

158.ОКНА, ДВЕРИ "БАРС". Заводское производство. Бесплатный замер. Рассрочка. Гарантия 10 лет. Скидки. Т. 89276689303.

163.Землю, дом в Чеб-ском, Моргаушском р-нах. Т. 89176546174.

« ХЫПАР »
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

ЗОЛОТОЙ ФОНД ПРЕССЫ MMVIII

УЧРЕДИТЕЛЬ:
"ХЫПАР" ИЗДАТЕЛЬСТВО ÇУРЧĔ" АВТОНОМИ УЧРЕЖДЕНИЙĔ

ХЫПАР Сывлăх
Çырăнмалли индекс: 11524

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

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

РЕДАКЦИ АДРЕСĔ:
428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчĕ, 13, Пичет çурчĕ, III хут, "Сывлăх".
ЫЙТСА ПĔЛМЕЛЛИ ТЕЛЕФОНСЕМ: 56-03-04,56-00-67.
коммерци дирекцийĕ:
28-83-70,
56-20-07 – инспекторсем.
pop408@rambler.ru
Факс: /8352/ 28-83-70.
Электрон почти: hypar@mail.ru

Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 16 сехетре алă пуснă.
Хаçата «Хыпар» Издательство çурчĕ» АУ техника центрĕнче калăпланă, «Чăваш Ен» ИПК АУО типографийĕнче пичетленĕ, 428019, Шупашкар хули, И.Яковлев проспекчĕ, 13. 56-00-23 – издательство директорĕ.
Тираж 7497. Заказ 993.