ХЫПАР

# Сывлăх

6 (924) №, 2017, нарăс/февраль, 15

Хакĕ ирĕклĕ

*Ансат мелсем*

## ÇАМКА ТĂРĂХ

Сунас аптратсан килти мелпе усă курса та хăвăрт сывалма пулать. Çĕрулмине хуппипе пĕçермелле. Ăна алăпа пиçсе каясран асăрханса тытмалла та çамка тăрăх пĕр хăлха енчен теприн патнелле, унтан сăмсаваррипе çамка урлă çÿç ÿсnĕ тĕлелле хăвăрт кăна кустармалла. Процедурăна çĕрулми сивĕнме пуçличчен тумалла.

Çакăн хыççăн çĕрулмине çурмалла касмалла, пĕр пайне – çамка çине куç харшисен хушшине, теприне черетпе сăмса çунаттисем çине хумалла. Çĕрулми сивĕнсе çитиччен тытмалла. Процедура вĕçленсен пуçа çыхнă калпак тăхăнмалла. Ăна çамка çинех антармалла. Çапла кунне темиçе хут сипленмелле.

## СЫВЛĂШ ПŸЛĔНЕТ

Вăраха кайнă бронхита пула сывлăш пÿлĕнсен каçхине тин вĕренĕ çур литр шыва 3-4 шăл ыхра ярса лартмалла, пăсĕпе сывламалла. Иккĕмĕш каç – тин вĕренĕ шыва хырăн икĕ йĕкелĕпе пĕр чей кашăкĕ лăссине ямалла, пăсĕпе сывламалла.

Ингаляци хыççăн бронхсен тĕлне сысна ăш çăвĕпе пыл хутăшне хумалла. Компреса целлофанпа витмелле, ăшă чĕркенмелле. Пысăк сухан ярса вĕретнĕ çур литр шыв ĕçмелле. Сахăртан хатĕрленĕ канфет кашни кун çини усăллă. Çатмана 1 апат кашăкĕ сысна ăш çăвĕпе 1 стакан сахăр хурса хăмăрланиччен ăшаламалла. Сипленнĕ вăхăтра çуллă, тăварлă апат çимесен лайăхрах.

## ЮНА ТАСАТМА

Юна тасатма, тымарĕсене çирĕплетме çак рецепт пулăшать. 1 стакан укроп вăрри, кушак курăкĕн /валериана/ çăнăх пуличчен вĕтетнĕ 2 апат кашăкĕ типĕ тымарĕ, 2 стакан пыл кирлĕ.

Хутăша тин вĕренĕ 2 литр шыва ямалла, термоспа пĕр талăк лартмалла. Унтан темиçе сий марля витĕр сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

*Асанне çÿпçи*

## ВĔТĔ ТУРАСА

Хырăмлăх сĕткенĕн йÿçеклĕхĕ пĕчĕк пулсан курăксен пуххинчен шĕвек хатĕрлемелле. 2 пай аир тымарĕ, 1 пай вăй курăкĕ /золототысячник/, 1 пай шурă армути /полынь горькая/, 1 пай мандарин хуппи, 65 пай шурă эрех кирлĕ. Ÿсен-тăрана вĕтĕ вакламалла, тĕксĕм тĕслĕ кĕленчене тултармалла, эрех хушмалла. Пÿлĕмри температурăра икĕ эрне лартмалла. Вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле. Настойкăна кунне 2 хут апатчен 20-шер тумлам ĕçмелле.

## ТĂВАРА КĂЛАРАТЬ

Организмран ытлашши тăвара кăларма кĕтмел /брусника/ çулçи пулăшать. 1 чей кашăкĕ çулçа тин вĕренĕ 1,5 стакан шыва ямалла, савăта ăшă чĕркесе 1 сехет лартмалла та сăрăхтармалла. Подагра тата сыпă ревматизмĕ аптратсан шĕвеке кунне 3-4 хут апатчен çуршар стакан ĕçмелле. Çак шĕвек иммунитета лайăхлатакан витаминсемпе те пуян.

## ТИП ПЫР ШЫÇСАН

Тип пыр шыçни /трахеит/ аптратсан çак шĕвеке кунне 3 хут чĕрĕкшер стакан ĕçмелле. 30 грамм пылак тымар /корень солодки/, 30 грамм шăнăр курăкĕн /подорожник/ çулçи, 20 грамм аслати курăкĕ /фиалка трехцветная/, 20 грамм шапа хупаххин /мать-и-мачеха/ çулçи кирлĕ. 2 апат кашăкĕ курăксен пуххине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Шыв мунчине лартса 15 минут пиçĕхтермелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Малтанхи калăпăшне çитерме вĕренĕ шыв хушмалла.

| | кăнтăрла | çĕрле |
|---|---|---|
| 15.02 | – 5 | – 9 |
| 16.02 | – 8 | – 9 |
| 17.02 | – 10 | – 14 |
| 18.02 | – 4 | – 9 |
| 19.02 | – 1 | – 2 |
| 20.02 | – 2 | – 9 |
| 21.02 | 0 | – 3 |

*Витĕмлĕ*

## ЧĔРЕШĔН ЛАЙĂХ ХУТĂШ

Чĕрепе юн тымарĕсене çирĕплетекен, чĕре ыратнине ирттерекен, атеросклероз, стенокарди, аритми, ишеми чирĕ, гипертони чухне, урасем вăйсăрлансан çитсен пулăшакан рецепт. 2 тĕрлĕ хутăш хатĕрлемелле.

Пĕрремĕшĕ: çу уйăхĕнче юхтарнă çур килограмм пыла çур литр шурă эрехе ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10 минут вĕрилентермелле, илсен икĕ-виçĕ сехет лартмалла.

Иккĕмĕшĕ: пĕр талăк тăрăлтарса лартнă 1 литр шыва вĕретмелле те унта 1-ер чей кашăкĕ чĕре курăкĕ /пустырник/, лачака тип курăкĕ /сушеница болотная/, эмел курăкĕн /ромашка лекарственная/ чечекĕ, сысна курăкĕ /спорыш/, кушак курăкĕн /валериана/ тымарĕ ярса 30 минут лартмалла, темиçе сий марля витĕр сăрăхтармалла.

Пĕрремĕшпе иккĕмĕш шĕвексене пĕрле хутăштармалла. Тĕттĕм вырăнта 5-6 кун лартнă хыççăн эмел хатĕр.

Пĕрремĕш эрнере – кунне 2 хут 1-ер чей кашăкĕ, иккĕмĕш эрнере тата шĕвек пĕтиччен кунне 2 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Унтан 10 кун тăхтамалла та çĕнĕ виçе хатĕрлемелле. Сиплев курсĕ – çулталăк.

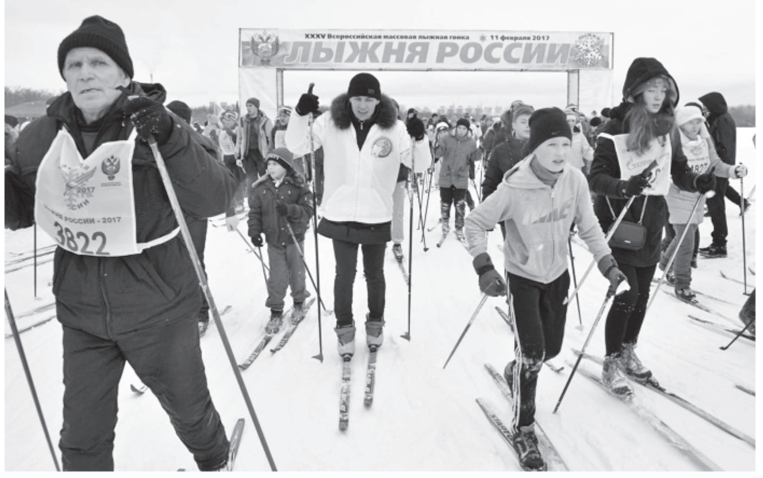
*Ырă сĕнÿсем*

## УРПА ÇУХАЛАТЬ

Урпан малтанхи паллисем – куç хĕрелни, кĕçĕтни, тăтăш куççульленни. Ыратакан пĕчĕк мăкăль темиçе кун ÿсет, унтан варри шурă пÿрленет. Йĕркеллех пиçсе çитсен урпа хăйех шăтса юхать, шыçни хăвăрт иртет. Анчах пÿрне пăчăртаса кăларма юрамасть. Ыратнине, кĕçĕтнине иртерме сиплĕ ÿсен-тăранран хатĕрленĕ компресс пулăшать.

❍ Эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ 1 апат кашăкĕ чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 30 минутран сăрăхтармалла. Шĕвеке кăштах ăшăтмалла, унра йĕпетнĕ таса марльăна чирлĕ куç çине кунне 3 хут 15-шер минута хумалла.

❍ Вăтам алоэ çулçине вакламалла, вĕренĕ сивĕ 1 стакан шыва ямалла, 6-8 сехетрен сăрăхтармалла. Шĕвекре йĕпетнĕ мамăк тампона кунне 3-4 хут темиçе минута ыратакан куç хупанки çине хумалла.



**Иртнĕ шăматкун сывă пурнăç йĕркине килĕштерекен çынсем йăлана кĕнĕ спорт уявĕнче, Пĕтĕм Раççейри "Йĕлтĕр йĕрĕ" чупура, ăмăртрĕç. Пирĕн республикăра кăçал унта 60 пине яхăн çын хутшăннă, йĕлтĕр çине тăрса тĕрлĕ ÿсĕмри çынсем старта тухнă, 3-10 километрлă дистанцисенче вăй виçнĕ. Чăваш Енре йĕлтĕрпе ярăнма юратакансен, сывлăхшăн тăрăшакансен йышĕ ÿссех пынине палăртма кăмăллă.**

Сăнÿкерчĕк – ЧР Физкультурăпа спорт министерствин сайтĕнчен.

*Куллен-куна*

## ÇĂМĂЛЛĂХ КŸРЕÇÇĔ

❍ Бронх астмине çăмăллатма пулăшакан рецепт: çур литр кĕленчине çуса кушăхтарнă, вĕтĕ ваклана кÿкен /терн/ тымарĕ тултармалла, хĕррипченех шурă эрех хушмалла. Ăшă вырăнта виçĕ эрне /ытларах та юрать/ лартмалла. Шĕвеке кунне 3 хут апатчен 1-ер десерт кашăкĕ ĕçмелле.

❍ Шăмă тĕртĕмĕ шыççан /остеомиелит/ ыратакан вырăнсене шыва ярса пĕçернĕ сĕлĕ уламĕпе витсе çыхаççĕ. Е çак шывра йĕпетнĕ пусмапа компресс хураççĕ.

❍ Мышцăсем ыратнине ирттерме шурă купăстан икĕ çулçине вĕтетсе хуçалăх супăнĕ сĕрмелле, апат соди сапмалла. Ыратакан мышцăсем çине хумалла та ăшă тутăрпа çыхмалла.

❍ Вăйлах пиçсе кайман ÿте эвкалипт шывĕпе сиплеме пулать. Тин вĕренĕ 1 стакан шыва 10 грамм эвкалипт çулçи ямалла, шыв мунчине лартса 30 минут вĕрилентермелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Çак шĕвекре йĕпетнĕ мамăка кунне темиçе хут сиенленнĕ ÿт çине хумалла.

❍ Склерозран сипленме суханпа пыл эмелĕ аван. 1 апат кашăкĕ сухан сĕткенне 1 апат кашăкĕ пылпа хутăштармалла. Кунне 3 хут апатчен пĕр сехет маларах е апат хыççăн икĕ-виçĕ сехетрен ĕçмелле.

## ХУРАТУЛ, ФИНИК

Вар-хырăма тасатмалли ансат мел сĕнетпĕр. 1 стакан хуратул кĕрпине темиçе хутчен çумалла. Çĕрлене хирĕç кĕрпене çур литр кефира ярса лартмалла. Ирхине пăтта çурмалла уйăрмалла. Пĕр пайне ирхи апатра çимелле, теприне – каçхине çывăрма выртас умĕн. 10 кун çимелле. Асăннă мелпе пĕверпе хырăм ай парне тасатма пулать.

Малалла 10 кун пыршăлăха тасатмалла. Финикăн 20-25 вăррине 1 стакан сивĕ шыва ямалла, савăта хупăлчапа витсе вăйсăр çулăм çине лартмалла, 30 минут вĕретмелле. Сăрăхтармалла. Çывăрма выртас умĕн ĕçмелле. Çак вăрăсемпех тепĕр хут усă курма пулать. Хальхинче 40 минут вĕретмелле.

Урюк усăллă. Кашни кун 3-5 урюк шăмминчен кăларнă тĕшше çимелле. Вăл хырăм ай парне сиплет.

## СĔЛĔ ХĂРПĂКĔ

Хырăмлăх сĕткенĕн йÿçеклĕхĕ пысăк чухнехи гастрит аптратсан ятарлă пăтă пĕçерсе çини сывалма пулăшать.

Календулăн 2 апат кашăкĕ чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Вăйсăр çулăм çинче 10 минут тытмалла. Илсен 1 сехетрен сăрăхтармалла. Унтан шĕвеке 3 апат кашăкĕ сĕлĕ хăрпăкĕ хушмалла. Пăтă хытсан çулăм çинчен илмелле. Ăна 1 апат кашăкĕ пыл хушса кунне 2 хут çимелле.

## ХУР ÇĂВĔПЕ

Шăнса чирлесен хур çăвĕпе усă курса хăвăртрах сывалма пулать. 2 апат кашăкĕ хур çăвне 1 апат кашăкĕ горчица порошокĕпе, нимĕрленĕ 3-4 шăл ыхрапа, темиçе тумлам пĕтнĕк /мята/ шывĕпе лайăх хутăштармалла.

Хутăшпа мăя, кăкăра, кирлĕ пулсан çурăмăн çÿлти пайне те сăтăрмалла. Çăм шарфпа е тутăрпа чĕркенмелле. Çак меслет вăйлă ăшăтать, тарлаттарать, чире хăвалать.

*Çут çанталăк*

# СТРЕСРАН, ДИАБЕТРАН – ЧЕЧЕК ЧЕЙĔ

**Эмел курăкĕн /ромашка лекарственная/ чечекĕнчен хатĕрленĕ чейе температура ӳссен, пуç ыратсан, ывăнсан малтанхи пулăшу вырăнне ĕçме сĕнеççĕ.**

❑ Пуç ыратни, мигрень аптратсан кашни кун эмел курăкĕн чейне вĕрилле ĕçмелле. Приступсем сахалланаççĕ.

❑ Эмел курăкĕн чейĕ пĕвере çемçен тасатать.

❑ Вар-хырăм чирĕсем пулсан та çак чечек чейĕ пулăшать. Вăл пыршăлăхра газ пухăнассине чакарать, наркăмăшсене кăларать, варвиттие иртгерет.

❑ Фильтр-хутаççемпе сутакан эмел курăкĕн чейне туянмасан, вĕтетнĕ типĕ курăкпа усă курсан лайăхрах. Чейе тĕрĕс хатĕрлемелле. Вĕрекен шывпа пăшăхласа илнĕ заварка чейникне 2 чей кашăкĕ типĕ чечек хумалла, питĕ вĕри шыв 1 стакан ямалла, 10-15 минутран вĕтĕ ала витĕр сăрăхтармалла.

❑ Эмел курăкĕн чейĕ диабетпа аптракан çынсене те усăллă. Вăл юнри сахăр шайне чакарма пулăшать.

❑ Стресс сывлăха япăх витĕм кӳрет. Эмел курăкĕн чейĕ çак тĕслĕхре те лайăх, лăплантарать, пăшăрхантаракан пулăм çинчен манма пулăшать. Экзамен е пĕлтерĕшлĕ ытти мероприяти умĕн эмел курăкĕн чечекĕнчен пĕсернĕ пĕр чашăк вĕри чей ĕçме сĕнеççĕ.

❑Уйăх хушши вăхăтĕнче ыратнипе нушаланакан хĕрарăмсене те эмел курăкĕн чейĕ усăллă. Тин пĕсернĕ чей амалăх хутланнине, ыратнине иртгерет.

❑ Шăнса пăсăлсан эмел курăкĕн чейне пыл хыпахыпа ĕçсен лайăх. Кăштах лимон, лайм сĕткенĕ е çак çимĕçсен çиелти çӳхе хуппине хушма юрать. Эмел курăкĕ ытти ӳсен-тăранпа та – сар çип утипе /зверобой/, матрӳшкепе /душица/, чăпăрпа /чабрец/ – килĕштерет. Тухтăрсем кунне 1-2 чашăк чей ĕçни организма ырă витĕм кӳрет тесе шухăшлаççĕ.

### Ан сиенле

❑ Кирек мĕнле ӳсен-тăран пекех эмел курăкĕ те хăш-пĕр çынна аллергие яма пултарать. Аллерги паллисем: вар-хырăм пăсăлать, пит, ӳт-пӳ çине шатра тапса тухать, канăçсăрлантарать. Апла тăк сире эмел курăкĕн сиплевĕпе усă курма юрамасть.

❑ Эмел курăкĕн чейне лăплантаракан, шăк хăвалакан препаратсемпе пĕр вăхăтра ĕçме хушмаççĕ. Сăлтавĕ – эмел курăкĕ те çак препаратсем пекех лăплантарнинче тата пӳрене вайлăрах ĕçлеттернинче.

❑ Антидепрессантсемпе сипленнĕ чухне те эмел курăкĕн чейне ĕçмелле мар, ку эмел витĕмне ытлашши хăватлатма пултарать.

❑ Эмел курăкĕн чейне нумай вăхăт ĕçсен пуç ыратма, вăй чакма пултарать. Çавăнпа тăхтав тумалла, организм хăйне мĕнле туйнине шута илмелле.

❑ Юн пусăмĕ пĕчĕк çынсене эмел курăкĕн чейне кăшт кăна ĕçме юрать, мĕншĕн тесен вăл юн пусăмне чакарма пултарать.

❑ Гастрит е язва диагноз лартсан та асăрханулă пулмалла: эмел курăкĕн чейĕ апат хуранĕн лăймака сийне вĕчĕрхентерме пултарать.

*Ешĕл аптека*

# ХĂМЛА ПУЧАХĔ ХĂВАТЛĂ

**Хăмла пучахĕпе пӳре, шăк хăмпи шыççан, шыв чирĕнчен, гастритран, ват хăмпипе пĕвер чирĕсенчен, ыйхă вĕçнинчен сиплеççĕ, çăпан, пӳрлĕ шыçă, кĕсен çине компресс хураççĕ.**

✓ Тромбофлебит, ӳпке, ӳт туберкулезĕ, сивчир, шĕвĕрĕлчен. 2 апат кашăкĕ хăмла пучахне тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 2 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апат умĕн çуршар стакан ĕçмелле.

✓ Сыпă ыратсан. 1 апат кашăкĕ хăмлана тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Таса пир пусмана çак шĕвекре йĕпетсе чирлĕ сыпă çине хумалла.

✓ Подагра, ревматизм. Çăнăх пуличчен вĕтетнĕ 1 апат кашăкĕ хăмла пучахне 1 апат кашăкĕ тăварлă мар сысна салипе е услам çупа хутăштармалла. Мăçпа ыратакан вырăнсене сăтăрмалла.

✓ Экзема. 1 чей кашăкĕ хăмла пучахĕпе 1 чей кашăкĕ шăши кикенекне /череда/ тин вĕренĕ 150 миллилитр шыва ямалла. Савăта чĕркесе шĕвек сивĕниччен лартмалла, сăрăхтармалла. Вĕрискерне апат умĕн пĕр сăтăрккăпа ĕçсе ямалла. Çĕрлене хирĕç ĕçсен уйрăмах лайăх. Çак шĕвекре йĕпетнĕ марльăпа экзема сиенленĕ ӳте сăтăрмалла.

✓ Ыйхă вĕçсен. Пĕр виçепе илнĕ хăмла пучахне, пĕтнĕке /мята перечная/, кушак курăкĕн /валериана/ тымарне хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла. 2 сехетрен сăрăхтармалла. Апатчен çуршар стакан ĕçмелле.

✓ Невроз. Вĕтетнĕ 1 пай хăмла пучахне 4 пай спирта ямалла. Пĕр эрнерен вĕтĕ ала витĕр сăрăхтармалла. Ирхи тата каçхи апат умĕн 1-ер апат кашăкĕ шыва 3-шер тумлам настойка ярса ĕçмелле.

✓ Лăпкăлăх чейĕ. Тӳпелесе тултарнă 1 чей кашăкĕ хăмла пучахне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 15-20 минутран сăрăхтармалла. Кунне 2 хут 70-100-шер миллилитр тата тепре каçхине çывăрма выртас умĕн ĕçмелле. Минтер айне пĕр ывăç хăмла хума е хăмла минтерĕ çинче çывăрма юрать.

✓ Çăпăнса ыраттарсан, ӳт кăвакарсан, ӳте шăйăрттарсан, тимререн. 1 апат кашăкĕ хăмла пучахне 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче шĕвек çурри таран хуххичен пĕсермелле. Унтан 1 апат кашăкĕ хăмла шĕвекне 4 апат кашăкĕ вазелинпа хутăштармалла. Мăçпа сиенленнĕ ӳте сăтăрмалла.

✓ Пӳре, пӳре лахханĕн чирĕсем. 1 апат кашăкĕ хăмла пучахне тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, шыв мунчине лартса 15 минут вĕрилентермелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн чĕрĕкшер стакан шĕвеке вĕренĕ шывпа сыпса ĕçмелле.

✓ Холецистит, ват хăмпипе пĕверĕн ытти чирĕ. 3 апат кашăкĕ хăмла пучахне 100 грамм спирта ямалла, ăшă вырăнта 8-10 кун лартмалла, вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле. Унтан кунне 3 хут 40 тумлам настойкăна 50 миллилитр шыва ярса ĕçмелле.

✓ Юн пусăмĕ ӳсни, атеросклероз. Вĕтĕ вакланă 1 килограмм хăмла пучахне 3-4 литр сивĕ шыва ямалла, 5-10 минут лартмалла, унтан 5 минут вĕретмелле. Çулăм çинчен илнĕ хыççăн 10 минутран ваннăри 36-38 градус ăшă шыва ямалла. Çак ваннăна эрнере пĕрре каçхи апат хыççăн 2 сехетрен тата çывăрас умĕн 1-1,5 сехет маларах кĕмелле, унта 20-30 минут выртмалла. Тухсан ӳте шăлса типĕтмелле мар. Унсăр пуçне сиплĕ шĕвек ĕçмелле. 1 литр шыва 30 грамм хăмла пучахĕ ямалла, 3 минут вĕретмелле. Кунне 4-6 хут 150-шар миллилитр ĕçмелле.

*Шута илме!* Хăмла препарачĕсем питĕ хăватлă, виçерен иртсе ĕçсен наркăмăшланма пулать. Ун пек чухне хăвăра япăх туйма пуçлатăр, пуç ыратать, ăш пăтранать, сывлăш пӳленет. Хăшĕсен аллерги реакцийĕ палăрать. Хăмла препарачĕсемпе тухтăрпа канашласа кăна сипленмелле. Тата вĕсем ача кĕтекен хĕрарăмсене, депрессипе аптракансене юрамасть.

*Шута илме*

# ВЫЛЬĂХ ĂШ-ЧИКĔ

**Выльăх ăш-чикĕ /субпродукты/ – шăмăпа мышцăна кирлĕ белок çăлкуçĕ. Вăл иммунитета çирĕплетме пулăшать. Унсăр пуçне организмшăн пĕлтерĕшлĕ çак япаласемпе пуян:**

❖ йĕркеллĕ юн çаврăнăшĕ валли кирлĕ тимĕрпе;

❖ нерв тытăмĕн шайлашуллă ĕçĕшĕн яваплă тата чĕре ĕçĕшĕн усăллă магнипе;

❖ тĕртĕмсене çĕнелме кирлĕ цинкпа;

❖ шăл эмальне çирĕплетекен тата пуç мимин ĕçне йĕркелекен фосфорпа;

❖ юн пусăмне йĕркере тытса тăракан калипе;

❖ организма вăхăтсăр ватăласран хӳтĕлекен, куç сивĕчлĕхне, ӳте лайăхлатакан А витаминпа;

❖ депрессирен хăтăлма, нерв тытăмне йĕркеллĕ ĕçлеме витĕм кӳрекен В ушкăнри витаминсемпе.

Выльăх ăш-чикĕнчен хăшĕ мĕнпе усăллă-ха?

**Пĕвер** – витаминсемпе фоли йӳçекĕн çăлкуçĕ. Ăна нумай вăхăт пĕсермелле мар, мĕншĕн тесен ку унăн пахалăхне чакарать. Çиес умĕн кăна тăвар сапмалла. Пĕвере пĕсернĕ чухне тăвар ярсан сĕткенĕ юхса тухнипе вăл типет, хытать.

**Миме** – тутлă деликатес. Унра фосфор, кали, магни нумай. Анчах ăна сайра кăна çимелле, мĕншĕн тесен мимере холестерин нумай, вăл вара сывлăхшăн сиенлĕ.

**Ӳпке** витаминсемпе усăллă япаласен йышĕпе ĕне ашĕ пекех, анчах унра çупа калори сахалрах. Ăна кастрюле хурса мĕнле те пулин тиевпе пусарнă хыççăн тин шыв ямалла. Унсăрăн ӳпке пĕсернĕ чухне çиеле ишсе хăпарать.

**Чĕре** – çут çанталăк белокĕ. Унра çупа калори çукпа пĕрех, тимĕр вара нумай. Начарланмалла пулсан чĕре çиме сĕнеççĕ. Юн çитменлĕхĕ /анеми/ аптратсан та чĕре çини пулăшĕ.

**Ĕне çилли.** Унра çу ытлашшипех. Çавăнпа ăна çимесен лайăхрах. Пĕсерме те вăхăт чылай, 6 сехетрен кая мар, кирлĕ.

*Паха çимĕç*

# ЧИ СИПЛИСЕН ШУТĔНЧЕ

**Диетологсем панулми çĕр çинче чи сиплĕ çимĕçсенчен пĕри тесе çирĕплетеççĕ. Вăл мĕнпе усăллă-ха?**

### Сунасран – пылак шыв

Британецсем гриппа чирлесен кунне пилĕк панулми çисе сипленеççĕ. Йӳçĕ сортсене суйласа илеççĕ – вĕсенче С витамин нумайрах. Америкăри тухтăрсем сунасран сиплеме панулми лимоначĕ сыпса параççĕ. Ăна хатĕрлеме тин вĕренĕ 1 стакан шыва 1 чей кашăкĕ панулми уксусĕ тата 1 чей кашăкĕ пыл ямалла. Вĕрилле ĕçмелле. Çĕрлене хирĕç тата тепĕр виçе хатĕрлесе ĕçме юрать.

### Тимĕрпе тивĕçтерет

Панулмине çыртнă вырăн часах тĕксĕмленет. Апла тăк унри тимĕр йӳçекленет, çапла ăна организм çăмăлрах йышăнать. Çак ĕçе хăвăртлатма панулмиран сĕткен юхтармалла та ăна сарлака стакана ярса 2-3 сехет лартмалла. Е каçхине панулмине вилкăпа темиçе çĕртен шăтармалла та ăна ирхи апатра çимелле. Икĕ тĕрли те анемиран лайăх хӳтĕленме пулăшать.

### Мигрень пуçлансан

Пуç ыратать-и? Панулми çийĕр. Вăл çемçен шăк хăвалать, пуçран ытлашши шĕвеке кăларать – хăвăра лайăхрах туйма пуçлатăр. Панулми кирек мĕнли те лайăх: духовкăра пĕсерни тата чĕрĕлле теркăпа хырни вар хытсан, пыршăлăхпа хырăм ай парĕн чирĕсем аптратсан усăллă, йӳçĕ сортсем – самăрлăх, диабет, гипертони тертлентерсен, пылаккисем – подагра, пӳре, чĕрепе юн тымарĕсем чирлĕ чухне.

*Куллен-куна*

# ТĔРĔС АПАТЛАННИ ПĔЛТЕРĔШЛĔ

**1.** Чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсенчен, ытлашши виçерен, юн пусăмĕ хăпарасран, кăмăлсăр ытти пулăмран хӳтĕленме курăнакан пĕтĕм çăвне касса илнĕ ĕне, пăру, сурăх какайĕ кăна çимелле. Пăру ашĕ лайăхрах. Пĕсернĕ какай виçине 80-90 грамм таран чакармалла.

**2.** Какай çимĕçĕсем /кăлпасси, сосиска/ сахалрах çимелле. Ӳпке-пĕвер тавраш рационран кăлармалла.

**3.** Кайăк-кĕшĕк какайĕнче те холестерин çусăр ытти ашри чухлех, çуллă йӳçек кăна сахалрах. Унпа тимĕр çуллă мар ĕне какайĕнче пуррипчен сахалрах. Шурă какай çисен лайăхрах. Кăркка ашĕ – чи çусăрри. Ăна пĕçеричен тирне сӳмелле.

**4.** Эрнере икĕ çăмарта сарринчен ытла çимелле мар.

**5.** Чĕре чирлĕ çынсене çусăр сĕт çимĕçĕсем усăллăрах. Çусăрлатнă сĕтре белок, кальци, фосфор çуллă сĕтри чухлех. Кунне 2 стакан çусăрлатнă е 1 процентлă сĕт ĕçни организма кальцин талăкри виçипе тивĕçтерет.

**6.** Какайлă çимĕçе сыр хушмалла мар, унсăрăн апатра калорипе çу виçи ӳсет.

**7.** Салата çусăрлатнă майонез, хĕвелçаврăнăш, соя, олива, йĕтĕн çăвĕ хушсан усăллăрах. Ăшалама хĕвелçаврăнăш тата олива çăвĕсем лайăх.

*Тимлĕх*

# ÇЎÇ МĔН ПИРКИ СИСТЕРЕТ?

**Çӳç организмра пурте йĕркеллех маррине, хăш органпа тимлĕрех пулмаллине чи малтан систерет. Темиçе тĕслĕх илсе кăтартатпăр.**

**1.** Çӳç хытă тăкăнать, иквĕçленет. Сăлтавĕ мĕнре?

❑ Стресс айăплă. Вăл çӳçе ӳсме кирлĕ гормонсем туса кăларассине вăйсăрлатать, çӳç тымарне апатлантаракан юн тымарĕсене хĕсет.

*Мĕн тумалла?* Нервсене лăплантарма, стресран хăтăлма вĕренĕр, вара çӳç каллех çăра та кăпăшка пулĕ.

❑ Эндокрин тытăмĕн ĕçĕ пăсăлма пултарнă. Хĕрарăмсен час-часах ача çуратнă е ача пăрахнă хыççăн, юнра хĕрарăмпа арçын гормонĕсен шайлашăвĕ пăсăлсан, çӳç япăхать. Ан пăшăрханăр: майĕпен йăлтах йĕркене кĕрет, çӳç хăй тĕллĕнех тăкăнма пăрахать.

Анчах икĕ-виçĕ эрнерен те лару-тăру лайăхланмасан сахăр шайне пĕлме юн анализĕ памалла тата эндокринолог патĕнче тĕрĕсленмелле. Çӳç тăкăнни сахăр диабечĕн пĕрремĕш палли пулма пултарать.

❑ Вăрах вар хытни аптратать. Пыршăлăх хăйĕн ĕçне тума ӳркенсен организм шлаксенчен урăх мелпе, тĕслĕхрен, çу парĕсем урлă, тăрăшсах хăтăлма пуçлать. Çӳç çулланать, хытă тăкăнать.

*Мĕн тумалла?* Купăста, кишĕр, панулми ытларах çимелле, кунне 1,5-2 литртан кая мар шĕвек ĕçмелле, нумай хускалмалла.

❑ Мăй остеохондрозĕ. Ăна пула час-часах пуç ыратать, пуç çаврăнать, мăйпа хулпуççи мышцисем канăççăрлантараççĕ, пуçа çаврăнă чухне шатăртатать.

*Мĕн тумалла?* Ĕнсене, хулпуççисене куллен массаж тумалла, ыратакан пăнчăсемпе уйрăмах тимлĕ пулмалла. Процедура хыççăн вĕсене "Золотая звезда" бальзам сĕрмелле. Душ айне тăрсан ĕнсе-хулпуççи таврашне Караваев бальзамĕ сĕрмелле те 5 минут тăхтанă хыççăн вĕрирех шыв сирпĕтмелле.

**2.** Çӳç, уйрăмах тăнлавсем тĕлĕнче, çаралсах пырать, çӳлти тута, хул, ура туни çинче ӳсме тытăнать.

Хĕрарăмсен арлăх гормонĕсемпе пĕтĕмпех йĕркеллĕ мар /тĕслĕхрен, çăмарталăхра киста пур/ чухне çапла пулать. Вăйлă тата хăвăрт кукшаланни подаграпа ревматизмăн малтанхи палли пулма пултарать.

*Мĕн тумалла?* Гинеколог-эндокринолог тата ревматолог патĕнче тĕрĕсленмелле.

**3.** Лĕкĕ тухса тулчĕ-и?

Вар-хырăм çулĕ мĕнле ĕçленипе тимлĕ пулăр, аллерги пуррипе çуккине палăртăр. Хулпуççисене "юрпа" витекен типĕ лĕкĕ çӳç айĕнче питĕ пĕчĕк кăмпа ĕрчесен курăнма пуçлать. Вĕсемпе лĕкке хирĕçле шампуньсем витĕмлĕ кĕрешеççĕ. Çуллă лĕкĕ – /себорея/ хулăн пыршăпа ват çулĕсем сывă маррине, çав вăхăтрах çӳç те питĕ çуллă пулни хырăмлăхпа вуник пумăклă пыршă язви аптратнине систереççĕ. Гастроэнтерологпа канашламаллах.

*Мĕн тумалла?* Тăвар, сахăр, кофе, сĕт çимĕçĕсен виçине чакармалла. Газлă шĕвексене, консервсене /çав шутра консервланă сĕткене те/, çăра шӳрпене рационран кăлармалла. Какай çимеллех: выльăх белокĕ çӳçе питĕ кирлĕ. Активлă пурнăç йĕрки тытса пыракансен эрнере 500 грамран кая мар какай, килте ларакансен тата ăс-тăн ĕçĕнчисен 200 грамран кая мар какай çимелле. Çуркунне тата кĕркунне пĕверпе хырăм ай парĕн ĕçне йĕркелекен препаратсем ĕçмелле.

**4.** Çӳç тăрук кăвакарчĕ-и?

Терапевт патĕнче чĕрепе хырăм ай парне тĕрĕслеттермелле, щит евĕрлĕ пар мĕнле ĕçленине, гормонсен шайлашулăхĕ мĕнлине пĕлме эндокринолог патне каймалла.

*Мĕн тумалла?* Тăвар виçине чакармалла, йӳçĕ апатран писмелле, стресран, ытлашши ывăнасран сыхланмалла.

**5.** Çӳç çуталсах пырать-и?

Çӳç тимĕр çителĕксĕррине пула аталаннă анеми чухне тĕссĕрленет, ăна тĕксĕм тĕс кĕртекен меланина çухатать. Ку ытларах хĕрарăмсен тĕл пулать. Сăлтавĕ – уйăх хушши вăхăтĕнче юн нумай кайнинче, рационра какай сахал пулнинче, сахал хускалнинче. Çакна пула пĕтĕм организм, çав шутра çӳç тымарĕ те, кислород сахал илет.

*Мĕн тумалла?* Гемоглобин шайне тата эритроцитсен виçине пĕлме юн анализĕ памалла. Вĕсем сахалрах пулсан тимĕр препарачĕсене тин юхтарнă апельсин сĕткенĕпе сыпса ĕçме тытăнмалла.

*Хĕрарăмсем валли*

# СĂЛТАВĔ ТĔРЛĔРЕН

**Хĕрарăмсен амалăх аннин сăлтавĕ тĕрлĕрен пулать. Ача çуратни, йывăр ĕçлени, кĕлетке виçи пысăкки, вăрах вар хытни, пӳсĕр, ытти витĕм кӳме пултараççĕ. Пуçламăш тапхăрта халăх сиплевçисем сĕнекен килти пулăшу мелĕсем те усăллă.**

### Гимнастика

Пĕç хушшинчи мышцăсене шăк тухассине чарса тăнă евĕр хĕстермелле. Хăнăхтарăва кирек хăçан та, кирек ăçта та, кирек мĕн чухлĕ те – ларнă, выртнă, утнă чухне – тумалла. Çавăн пекех хырăм мышцисене çирĕплетме пулăшакан "хачă", "велосипед", "хурăн" хусканусем туни, выртнă чухне тӳрĕ урасене майĕпен çĕклени тата антарни усăллă.

### Фитотерапи

Çак мелсенчен пĕрне суйласа илмелле.

**Шăнăр курăкĕн /подорожник/ сиропĕ.** Типĕ 50 грамм курăк çулçине тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче çур сехет тытмалла. Сельдерейĕн вĕтетнĕ 1 апат кашăкĕ вăррине хушмалла. 40 минутран сăрăхтармалла. Сивĕннĕ шĕвеке 500 грамм пылпа хутăштармалла. Холодильникре упрамалла. Кунне 3 хут апат умĕн чĕрĕкшер стакан 1 уйăх ĕçмелле. 2 эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле.

*Шута илме!* Шĕвек диабетиксемпе аллергиксене юрамасть.

**Укроп вăррин шĕвекĕ.** Пĕр виçепе илнĕ укроп вăррине, сар çип утине /зверобой/, сив курăкĕн /цикорий/ тымарне, эмел курăкĕн /ромашка лекарственная/ чечекне хутăштармалла. 1 чей кашăкĕ пухха термоса тин вĕренĕ 1 стакан шывпа пĕрле ямалла. Çĕр каçа лартмалла, ирхине сăрăхтармалла. Шĕвеке кун тăршшĕнче пĕчĕк виçесемпе ĕçсе ямалла. Каçхине çĕнĕ шĕвек хатĕрлемелле. Пĕр эрне ĕçмелле, икĕ эрне тăхтамалла. Çапла виçĕ уйăх сипленмелле.

**Çăмарта хуппин настойки.** 5 çăмарта хуппине типĕтмелле, кофе арманĕпе вĕтетмелле. Хуппипех тата вăррисĕр вĕтĕ вакланă 9 лимонпа хутăштармалла. Тăватă кун лартмалла та çур литр шурă эрех ямалла. Виçĕ кунран сăрăхтармалла. Ирхине тата каçхине чĕрĕкшер стакан настойка пĕтичченех ĕçмелле. Пĕрер уйăх тăхтавсемпе 3 курс ирттермелле.

### Массаж

**Ирхи.** Çурăм çинче урасене тăсса выртмалла. Сулахай чышка хырăм çине хумалла, сылтăм алăн ывăç тупанĕпе витсе чăмăртамалла. "Хутлă" чышкăпа хырăма малтан – сехет йĕппи куçнă май, унтан хирĕçле вăтам пусăмпа сăтăрмалла.

Кашни енне икĕ-виçĕ çавра хускануран пуçламалла та кашни кун вĕсен шутне ӳстерсе пымалла. 20 кунран кашни енне 20-ер хускану тума тытăнмалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

**Каçхи.** Каçхине çывăрас умĕн çурăм çинче урасене чĕркуççире хуçлатса выртмалла. Хырăм айне пӳрнесемпе ӳте кăштах çĕклекелесе темиçе минут массаж тумалла.

**Банкăпа** /кăнтăрла тума юрать/. Хырăмпа çур литр банки çине кăвапана савăт çăварĕн варрине тытса 3-5 минута выртмалла.

Унтан сылтăм айăк çине çаврăнмалла, банкăсăр 10-15 минут выртмалла. Халĕ çурăм çине выртмалла, хырăм айне тутăрпа е эластик бинтпа çыхмалла, çакăн хыççăн тин ура çине тăмалла, тутăра салтмалла. Кашни кун тумалла.

Амалăх хăй вырăнне ларнине банка çинче выртнă чухне ыратма пăрахни систерет.

# ТЫРĂПА ЙĔКЕЛ

Юн сахаллансан /малокровие/, организм хавшасан 3 пай юман йĕкелĕ, 2 пай урпа, 1-ер пай сĕлĕ, ыраш, тулă, кукша пуç /одуванчик/ тымарĕ илсе сивĕ шывпа çумалла. Унтан духовкăра пĕчĕк çулăм çинче типĕтмелле. Кофе арманĕпе авăртмалла.

1 чей кашăкĕ хутăша 1 стакан шыва ямалла. 20 минутран ала е марля витĕр сăрăхтармалла. Сĕт, сахăр /юрасан пыл/ хушмалла. Кашни кун ирхине тата каçхине ĕçмелле.

Сиплĕ шĕвек чĕре, нерв тытăмĕн чирĕсенчен те пулăшать, сыпăсем ыратнине ирттерет.

*Халăх медицини*

# ЧИР ВĂРАХА КАЙСАН

**Ват хăмпи шыçнипе /холецистит/ вăрах аптрасан халăх медицини тĕрлĕ шĕвекпе, сĕткенпе, курăкпа сипленме сĕнет.**

❖ Хура йӳç кăшмана /черная редька/ теркăламалла, пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. Сĕткене пылпа çурмалла хутăштармалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

❖ 2 чей кашăкĕ шур тăраллă хыт курăка /тысячелистник/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апат умĕн чĕрĕкшер стакан ĕçмелле.

❖ Горчица ванни. Вăл ват хăмпипе ват çулĕсем чирлĕ чухне пулăшать. Вĕри 1 стакан шыва 150-200 грамм горчица порошокĕ ярса пăтратмалла та ăшă шывлă ваннăна ямалла. Кĕлеткен ытла сисĕмлĕ пайĕсене /купарча хутламĕсем, чара тĕлĕ, чĕчĕ вĕçĕ/ ванна кĕриччен вазелин сĕрмелле. Ваннăра 5-7 минутран ытла выртмалла мар. Курс – кун сиктерсе 8-10 процедура.

❖ Çур килограмм сĕлле тин вĕренĕ 1 литр шыва ярса 40 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут çуршар стакан ĕçмелле.

❖ Эмел курăкĕн /ромашка лекарственная/ чечекне пысăкрах чĕптĕм илсе тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Эрнере 2-3 хут клизма лартма усă курмалла.

❖ Холециститран сипленнĕ чухне йӳçĕтнĕ купăста сĕткенĕ ырă витĕм кӳрет. Кунне 3-4 хут çуршар стакан ĕçмелле.

*Хӳтлĕх*

# ПӲРЕ СЫВĂ ПУЛТĂР

**1.** Кĕлетке виçине ялан пĕр шайра тытсан лайăх. Ытлашши çу пӳрене пусарать, унăн ĕçне йывăрлатать. Тăрук начарланни те пӳре ĕçĕшĕн япăх– çак органăн ялан хӳтлĕх çу капсули ăшĕнче пулмалла. Ытлашши начарлансан çу сийĕ çӳхелет, пӳре хӳтлĕхсĕр юлать.

**2.** Белоклă диетăна пăхăнма юрамасть. Апатра белок ытлашши пулни пӳрене вăйран кайса ĕçлеттерет.

**3.** Шыв нумайрах ĕçмелле. Кунне 2 литр шыв ĕçни организмра юн куçассине лайăхлатма пулăшать тата пӳрере сиенлĕ япаласене пухăнма памасть.

**4.** Шăк хăмпине вăхăтра пушатмалла. Унра шăк пухăнса тăрсан инфекцисем ĕрчеççĕ.

**5.** Пылак, тăварлă, пăрăçлă, ăшаланă апат нумай çимелле мар. Çак йĕркене пăхăнмасан пӳре çитменлĕхне аталантаракан чирсем – сахăр диабечĕ тата гипертони – пуçланма пултараççĕ.

# ШĂНСА ПĂСĂЛНИ Е ГРИПП?

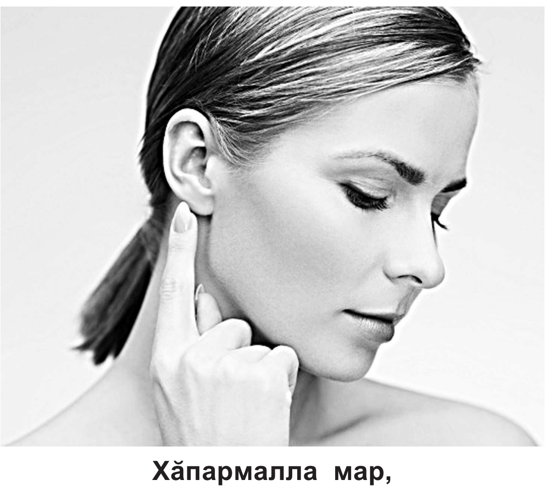
Эпидемиологсем çирĕплетнĕ тăрăх, шăса пăсăлнипе е гриппа пĕтĕм инфекцирен тăтăшрах чирлетпĕр. Анчах час-часах пĕринчен теприне уйăрма пĕлместпĕр.

| Паллă | Шăнса пăсăлни | Грипп |
|---|---|---|
| 1. Пуç ыратать | вăйлах мар | вăйлă |
| 2. Мышцăсем, куç улми ыратаççĕ | сайра пулать | яланхи паллă |
| 3. Çутă çине пăхсан куç касать | кун пекки пулмасть | яланхи паллă |
| 4. Сăмса питĕрĕннĕ | хытах питĕрĕннĕ | кăштах е çук |
| 5. Сăмса юхать | вăйлă е вăтам | пачах юхмасть |
| 6. Температура | йĕркеллĕ е 38,5 таран | 38,5 градусран ытларах |
| 7. Вăйсăрлăх, аппетит çук | вăтам палăрать | хытах аптратать |
| 8. Чир вĕрĕлнĕ | сайра пулать | хăрушлăх пысăк |
| 9. Хăвăр тĕллĕн сиплеНетĕр | медиксем хирĕçлемеççĕ | юрамасть, тухтăртан пулăшу ыйтмалла! |

*Килти тухтӑр*

# ВӐРӐМ ЁМӖР ÇӐЛКУÇӖСЕМ

**Тухтӑрсем сывлӑха упрама, ӗмӗре тӑсма пулӑшакан йӗркесене шута илсе пурӑнма сӗнеççӗ. Вӗсем кӑткӑс та мар.**



**Хӑпармалла мар, анмалла**

Сывлӑхшӑн, чӗрешӗн усӑллине пӗлсех кашни кун картлашкапа çӳлелле темиçе хут хӑпарма килӗшекен сахал пулӗ. Ывӑнтарать те, вӑхӑт та нумай иртет. Çавна май хӑшӗсем виççӗмӗш хута та лифтпа кӑна хӑпараççӗ. Çав вӑхӑтрах картлашкапа аялалла анни те хӑпарнӑ чухнехи пекех усӑллӑ иккен: ку тӗслӗхре пӗтӗм мышцӑпа юн тымарӗ ӗçлеççӗ. Апла тӑк çуранах анса хӑвӑра хӑвӑр пулӑшма тӑрӑшӑр.

**Кӑранташа шӑлпа çыртса**

Компьютер умӗнче нумай ларакан çын мӑйӗ хытӑ ывӑнать, хытать, ку хулпуççисем ыратнипе, пуçа çаврӑнӑ чухне шатӑртатнипе палӑрать. Мӑя пулӑшма кунне пӗр хут та пулин шӑлпа хӗстернӗ кӑранташпа сывлӑшра пӗтӗм алфавита, А-ран пуçласа Я-ччен, çырса тухмалла. Çурӑм шӑммин мӑй пайӗшӗн çак хӑнӑхтару питӗ усӑллӑ.

**Тинӗс шывӗпе чӳхемелле**

Тинӗс тӑварӗ туянмалла. Кашни кун ирхине е каçхине 1 стакан ӑшӑ шывра 1 апат кашӑкӗ тинӗс тӑварӗ ирӗлтерсе пыра чӳхемелле. Ку шӑла, минпалинӑсене, карланкӑн лӑймака сийне лайӑх витӗм кӳрет, ангинӑран, ОРЗран хӳтӗленме пулӑшать.

**Çурӑма авмалла**

Тӑватӑ уран тӑмалла, çурӑма çӳлелле май килнӗ таран авмалла. Кулупарчапа 2 минут çавра хускансем тумалла. Ку пилӗк сывлӑхӗшӗн пӗлтерӗшлӗ.

**Çывӑрма выртас умӗн**

Каçхине çывӑрма выртас умӗн урасене чӗркуççи таран сивӗ шывпа сапмалла. Çак тӗллевпе душпа усӑ курма пулать. Пӗр минут сапни çителӗклӗ. Асӑннӑ меслет хӑвӑртрах çывӑрса кайма пулӑшать, ура венисене ырӑ витӗм кӳрет.

**Хытармалла, пӑрмалла**

Кӗлеткен кашни пайне – çурӑма, мӑя, алӑсене, урасене, тутана, пӳрнесене – хытарма, пӑрма, çаварттарма тӑрӑшмалла. Çак ӗçе кашни мышца хутшӑннине туймалла пултӑр. Хӑвӑра мӗн чухлӗ кансӗртерех туятӑр, мышцӑсен "кахал" чӗлкемӗсем валли çавӑн чухлӗ ытларах ӗç тупӑнать. Çапла пӗр минут тытӑнса тӑмалла.

**Çурӑмпа сӗвенмелле**

Стена çумне çурӑмпа тата хулпуççисемпе сыпӑççах тӑмалла. Унтан çурӑма çакӑн пекех тӳрӗ тытса стена патӗнчен каймалла, пуç çине кӗнеке хумалла, ӑна ӳкермесӗр 10 хут куклене-куклене илмелле. Çак хускану та çурӑм тӳрӗлӗхне пысӑках мар, анчах кирлӗ витӗм кӳрет. Ку çурӑм шӑммишӗн пӗлтерӗшлӗ.

**Куçа хупмалла**

Пирӗн куçшӑн чи лайӑх кану – ниçта та пӑхмасӑр ларни. Куççене хупмалла, вӗсене ал лапписемпе хупанкисене перӗнтермесӗр хупламалла. Хупӑ куçпа тӗссем курӑнма пӑрахиччен тӑхтамалла та куç умне хура бархата кӑларса тӑратмалла. Пӗр-икӗ минутран компьютер умне каллех ларма юрать.

**Хӑлхана чӗпӗтсе**

Хӑлха чӗччи çинче чӗрешӗн, куçшӑн, шӑлшӑн, пӗвершӗн, ытти органшӑн яваплӑ 11 пӑнчӑ пур. Вӗсене витерме хӑлхана массаж тумалла. Çак массаж арçынсен импотенцийӗпе кӗрешме те витӗмлӗ пулӑшать.

*Сывлӑх апачӗ*

# КАВӐН ТӖШШИНЧЕН – ТУТЛӐ ХАЛВА

1. Кавӑн тӗшши 1 стакан, типӗ исӗм 2 апат кашӑкӗ, тасатман /нерафинированное/ хӗвелçаврӑнӑш çӑвӗ 2-3 апат кашӑкӗ кирлӗ. Вӗтетнӗ кавӑн тӗшшипе исӗме хутӑштармалла. Тип çу хушса каллех лайӑх пӑтратмалла. Хутӑша савӑта пусарсах тултармалла та холодильнике хытма пӗр сехете лартмалла.

2. Тепӗр рецепт та ансат. Çак халвара витаминсемпе микроэлементсем чылай ытларах. Вӑл чире пула халсӑрланнӑ çынсене вӑй илме пулӑшать.

Лайӑх çунӑ, хуппинчен тасатман кавӑн вӑррине вӗтетмелле. Арпуспа дыня вӑррисем пулсан вӗсене те хушма юрать. Сиплӗ витӗмне вӑйлатма вӗтетнӗ типӗ шӑлан çырли, катӑркас /боярышник/ çырли, кирек мӗнле мӑйӑр, кавӑн касӑкӗсем, улма-çырла, эмел курӑкӗсен çулçисем /тӗслӗхрен, пӗтнӗк/ хушсан та лайӑх.

Хутӑша çӑралмалӑх пыл ярса пӑтратмалла. 7-8 сехет лартмалла. Унтан 1 сантиметр пысӑкӑш касӑксем туса вакламалла. Халва касӑкӗсене кунне пӗрер ӗмсе çимелле. Холодильникре упрамалла.

*Асӑрханӑр!* Халва сахӑр диабечӗпе, самӑрлӑхпа аптрасан, хӑш-пӗр çимӗçе организм йышӑнмасан, вар-хырӑм чирӗсем вӗрӗлсен юрамасть.

*Пӗлетӗр-и?*

# ВИТАМИН ЫТЛАРАХ

Юлашки 30 çул хушшинче чӑх çӑмартин усӑллӑ енӗсем чылай ӳснине çирӗплетеççӗ. Халӗ унра çупа калори – 20 процент, холестерин 10 процент сахалрах, витаминсемпе минералсем ытларах.

Хальхи çӑмартара 66 калори кӑна, 30 çул каялла унра 91 калори пулнӑ. Ку чӑхсене лайӑххах апатлантарнипе çыхӑннӑ. Халӗ шӑмӑ çӑнӑхӗ вырӑнне ӳсен-тӑран апачӗсемпе усӑ кураççӗ. Вӗсен йышне хӗвелçаврӑнӑш каяшӗ, тырӑ, соя, пыл, кӗл, тӗрлӗ витамин кӗреççӗ. Тата экспертсем палӑртнӑ тӑрӑх, саррин виçи çавӑн пекех юлнӑ, шуррин калӑпӑшӗ вара ӳснӗ.

Сывлӑх сыхлавӗн министерстви хальхи чӑх çӑмартинче Д витамин 70 процент тата усал шыçӑ, чӗре чирӗсен, инфекцисен, хӗсӗрлӗх хӑрушлӑхне чакаракан селен 2 хут ытларах пулни çинчен пӗлтерет.

# ЧИЕ ХУППИ

Чие йывӑçӗн хуппинчен чавса сыппи шыçнине /бурсит/, ыратнине ирттерекен эмел хатӗрлеме пулать. Темиçе турат касса илмелле, хуппине сӳмелле, типӗтмелле, вӗтетмелле.

1 апат кашӑкӗ порошока 1 стакан шыва ямалла, 5 сехет лартмалла, унтан 5 минут вӗретмелле. Сӑрӑхтармалла. Кунне 2 хут 200-шер миллилитр ӗçмелле. Чавса ыратни иртиччен сиплемелле.

*Ангина*

# ЫХРА ШӐЛНЕ ВӖТЕТСЕ

**Тӗлӗнмелле çак пахча çимӗç гипертонин пуçламӑш тапхӑрӗнче юн пусӑмне чакарма кӑна мар, ангинӑран сывалма та пулӑшать.**

- Ыхран шултра 8 шӑлне нимӗрлемелле, 8 чей кашӑкӗ эрех уксусӗ /винный уксус/ хушса лайӑх пӑтратмалла. Холодильникре çӗр каça лартмалла. Тепӗр кунне çак хутӑша ӑшӑтнӑ тӗксӗм пыл ярса пӑтратмалла. Сиплев: 2 чей кашӑкӗ çак хутӑша çӑварта май килнӗ таран ытларах, ирӗлсе пӗтиччен, тытмалла. Унтан майӗпен çӑтса ямалла.
- Литр банкине вӗтетнӗ 250 грамм ыхра хумалла, хӗрринченех панулми уксусӗпе тасатнӑ /дистилированная/ шыва çурмалла хутӑштарса ямалла. Çӑтӑ хупнӑ савӑтпа тӗттӗм вырӑна 4 куна лартмалла, вӑхӑтвӑхӑтпа силлесе илмелле. Унтан 100 миллилитр глицерин хушса 1 кун лартмалла, кунне темиçе хут силлесе илмелле. Темиçе сий марля витӗр сӑрӑхтармалла. 100 грамм пыл хушса лайӑх пӑтратмалла. Кунне 3 хут апат вӑхӑтӗнче 1-ер апат кашӑкӗ ӗçмелле.
- 2 пуç ыхрана вӗтетмелле, улпут çырлин /бузина черная/ вӗтетнӗ типӗ 3 апат кашӑкӗ чечекӗпе тата 3 апат кашӑкӗ пылпа хутӑштармалла. Тин вӗрене 3 стакан шыва ямалла, савӑта ӑшӑ чӗркесе 1 сехет лартмалла, сӑрӑхтармалла. Кашни сехетре чӗрӗкшер стакан ӗçмелле.
- 1 апат кашӑкӗ ирӗлекен /растворимый/ кофӗне, 1 апат кашӑкӗ йӳçнӗ сӗте, нимӗрленӗ 4-5 шӑл ыхрана, 2-3 апат кашӑкӗ пыла, 2-3 апат кашӑкӗ кукурус çӑнӑхне хутӑштармалла. Çак крема мӑя тӑташрах сӗрмелле.

# ШӐНӐР ТУРТСАН

Шӑнӑр хутлатса лартсан уран пысӑк пӳрнине аялалла май килнӗ таран вӑйлӑрах туртӑнтармалла.

Енчен те шӑнӑр туртни вӑхӑт-вӑхӑтпа кӑна аптратсан халӑх медицинин çак мелӗ пулӑшать. Пуçлӑ сухана теркӑпа хырмалла. 1 чей кашӑкӗ тӑварпа хутӑштармалла, марльӑпа чӗркемелле. Марля витӗр кӑштах пӑчӑртаса ытлашши шӗвекне юхтармалла. Çӗрлене хирӗç сухан-тӑвар хутӑшӗллӗ марльӑна шӑнӑр хутлатакан ура хырӑмӗ çине хумалла.

*Редакци асӑрхаттарать: халӑх мелӗсемпе сиплеме пуçлас умӗн тухтӑрпа канашламалла.*


*Реклама тата пӗлтерӳсем*

АУ «Издательский дом «Хыпар»
**СДАЕТ ПОМЕЩЕНИЯ ПОД ОФИС**
НА 3, 6-7 ЭТАЖАХ
Дома печати.
Справки по телефонам: 28-83-64, 28-83-70, 56-04-17.

**ПУЛӐШУ УСЛУГИ**

**32.Лечение алкоголизма.** Анонимно. Консультация бесплатно. С 9.00 до 19 ч., сб., воскр., – с 9.00 до 13 ч. А.: г.Чебоксары. **Т. 8/8352/552733.** *Лиц. ЛО 21-01-001341 МЗ РФ от 17.11.15 г. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

**36.Олег Боголюбов** маг, экстрасенс, хиромант. Поможет в решении семейных и финансовых проблем. Исправление судьбы. Снятие любых порч и проклятий. **Т. 8-906-380-86-28.**

**38.Чистка колодцев, скважин.** Водоснабжение. Т. 8-967-471-50-70.

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

**ТУЯНАТӐП КУПЛЮ**

**18.Бычков, тёлок, коров, лошадей.** Т. 89625994706.

**39.Бычков, коров, лошадей.** Т. 8-960-310-98-78.

**СУТАТӐП ПРОДАЮ**

**4.Немецкие ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА.** Скидки. Гарантия. Замер, д-ка – бесплатно. **Т. 89875766562.**

**5.АКЦИЯ – до 15 марта! ТЕПЛИЦЫ** (оцинкованный профиль) – 14600 р., (черный) – 14000 р. Т. 89276687574.



**«ХЫПАР»** Издательство çурчӗ" автономи учрежденийӗ

**УЧРЕДИТЕЛЬ: Чӑваш Республикин Информаци политикипе массӑллӑ коммуникацисен министерствин "Хыпар" Издательство çурчӗ" Чӑваш Республикин хӑй тытӑмлӑ учрежденийӗ**

Директор-тӗп редактор тивӗçӗсене пурнӑçлакан **Д.А.МОИСЕЕВ**
Редактор **А.Х.ЛУКИЯНОВА**

Хаçата Федерацин çыхӑну, информаци технологийӗсен тата массӑллӑ коммуникацисен сферинчи надзор службинче /Роскомнадзор/ 26.04.2013 ç. ПИ ФС77-53798 №-пе регистрациленӗ.

**РЕДАКЦИПЕ ИЗДАТЕЛЬ АДРЕСӖ:** 428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчӗ, 13, Пичет çурчӗ, III хут.
**ЫЙТСА ПӖЛМЕЛЛИ ТЕЛЕФОНСЕМ:** 56-03-04,56-00-67.
**коммерци директорӗ:** 28-83-70, 56-15-30 – инспекторсем.
hypar2008@rambler.ru

**Факс:** (8352) 28-83-70
**Электронлӑ почта:** hypar1@mail.ru

Хаçата «Хыпар» Издательство çурчӗ» АУ техника центрӗнче калӑпланӑ, «Чӑваш Ен» ИПК АО типографийӗнче пичетленӗ, 428019, Шупашкар хули, И.Яковлев проспекчӗ, 13. 64-24-01 – издательство директорӗ.

Номере 14.02.2017 алӑ пуснӑ. Пичете графикпа 18 сехетре алӑ пусмалла, 16 сехетре алӑ пуснӑ.
Тираж 4676. Заказ 486.

4 627126 799876


Реклама тексчӗсемпе пӗлтерӳсемшӗн вӗсене паракансем яваплӑ.