СЫВĂ ШĂЛ – ИЛЕМЛĔХ ПАЛЛИ

Илемлĕ те сывă шăлсемлĕ çынна чи телейлисен шутне кĕртмелле пуль. Мĕншĕн тесен хитре шăлсем мĕн авалтанпах илемлĕх, сывлăх тата ăнăçлăх палли шутланнă. Тĕслĕхрен, ĕлĕк тĕрĕс çыртăмлă (прикус) çынсене çеç влаç шанса панă. Статистикăпа килĕшӳллĕн, халĕ 20 çула çитнĕ кашни çыннăн вăтамран 14 шăлне е пломбăланă, е кăларнă, е вĕсене урăхла медицина пулăшăвĕ панă.

Чи тирпейлĕ çыннăн çăварĕнче те çитмĕл ытла тĕрлĕ микроорганизм шутланать. Вĕсенчен чи хăрушшисем — стрептококк мутанс тата лактобацилла. Вăхăтлă тасатмасан шăп çак бактерисем ĕрчесе кайса шăлсен тытăмне пăсаççĕ. Шăлсене тирпейлĕ тытманни кариес, пульпит, периодонтит, гингивит, пародонтит патне илсе çитерет.

Паллах, пирĕн хушăра ватăличченех шăлĕсене шап-шурă та çирĕп упрама пултаракансем те çук мар, анчах нумайăн мар — Раççейре кун пеккисем 5 процент шутланаççĕ. Вĕсен шутне лекес тесен мĕн тумалла-ха, мĕнле пăхмалла шăлсене? Акă мĕн сĕнет Хусанти Атăлçи районĕнчи стоматологи клиникинче ĕçлекен Ш.НАБИУЛЛИНА врач:

— Чи малтан шăлсене кунне иккĕ — ирхине тата каçхине — тасатассине йăлана кĕртмелле. Паллах, тĕрĕс тасатма пĕлес пулать. Чылайăшĕ çак ĕçе ячĕшĕн тăвать — 30–40 çеккунт хушшинче вĕçлет. Тĕрĕссипе шăлсене 3 минутран кая мар тасатмалла. Шăлсен хушшисене юлашкинчен ятарлă çиппе тасатсан питĕ аван пулмалла. Мĕншĕн тесен щеткăпа çеç пĕтĕмпех тасалса пĕтмест. Анчах шăл тунисем сыв мар-тăк, ялан çиппе тасатма та юрамасть.

Мĕнле паста суйласа илмелле-ха? Специалистсем тытăмĕнче экстракт пур тата пародонтоза хирĕç кĕрешме пулăшакан пастăсемпе усă курма сĕнеççĕ. Вĕсене шăлсемпе тунисем çине сĕрсе çуса ямасăр темиçе минут хушши тытма та юрать. Шăл тунисене çирĕплетес, çăварти ырă мар шăрша пĕтерес тесен çăвара сар çип ути чечекĕ ярса вĕретнĕ шывпа (1 стакан шыв çине 1 кашăк чечек) чӳхемелле.

Тĕрлĕ чăмлаксем çинчен сăмах хускатас пулсан, çакна каламалла. Сывă шăллă çынсене «диролпа» «орбитсене» 10 минутран ытла, чирлĕ шăллисене 2–3 минутран ытла чăмлама юрамасть. Ялан пĕр евĕрлĕ чăмланипе шăл тунисенче юн çывăрса ларать. Çакна шута илсе тухтăрсем хытăрах, касăк-татăклă апат-çимĕç çиме сĕнеççĕ: теркăпа хырни, мясорубкăпа вĕтетни айккинче тăтăр.

Çапах та, хисеплĕ вулаканăмăрсем, сире çакна калас килет. Шăлăрсене темле лайăх пăхсан та стоматолог патне çур çулта пĕрре кайса килĕр. Çапла тусан çеç ватлăха хăвăр шăлăрсемпе кĕтсе илĕр.

Вера АЛЕКСАНДРОВА.

ÇĔНĔ ТЕХНИКА ПУЛТАРУЛĂХА ӲСТЕРЕТ

Республикăри клиника больницинче имлекенсенчен нумайăшĕ Айрат Закиевич Фаррахова пĕлеççĕ, ырăпа асăнаççĕ. Медицина наукисен кандидачĕ, ăста хирург, тĕп врач çумĕ тата... çын нушине ăнланса ăна чунтан пулăшма тăрăшакан шур халатлă ăста вăл. Больницăн хирурги кабинетне çĕнĕ оборудовани вырнаçтарни Айрат Закиевич пултарулăхне тата та ӳстерчĕ.

Наиль КУРАМШИН сăнӳкерчĕкĕсенче: хирурги кабинечĕ; А.Фаррахов.

ВИÇÇĔР ПИН ÇЫН СИПЛЕНЕТ

Хусанти Мускав районне кĕрекен 11 номерлĕ поликлиника хулара пысăк медицина учрежденийĕсен шутне кĕрет. Ăна Тутарстан Республикин тава тивĕçлĕ врачĕ Минсагит Суфиянович Якупов 16 çул хушши ертсе пырать ĕнтĕ.

Поликлиника пурĕ тăватă çуртра вырнаçнă. Кунта 65 врач тата 110 кĕçĕн медперсонал вăй хурать. Çак сиплев учрежденийĕ 300 пин çынна медицина пулăшăвĕпе тивĕçтерет.

Николай СТЕПАНЦЕВ сăнӳкерчĕкĕнче: 11 номерлĕ поликлиникăн тĕп врачĕ Минсагит Якупов Тамара Никитина тата Клара Маковей медсестрасемпе пĕрле.

АН ӲСĔРĔР

Çанталăк пĕр евĕрлĕ тăманни нумай çынна ӳслĕк, сунас, грипп патне илсе çитерме пултарать. Аптекăсенче эмелсем çав тери нумай тата тĕрлĕрен пулин те, нумайăшĕ вĕсемсĕрех сипленет. Ку пĕр енчен тĕрĕс те, мĕншĕн тесен ку е вăл препарата ĕçиччен тухтăрпа канашламалла.

КГМУ доценчĕ Н.Насыбуллина килте сипленекенсене акă мĕн сĕнет. Ытларах С витамин пур апат-çимĕç çиме тăрăшмалла, çавăн пекех нумай сĕтпе пĕçернĕ сĕлĕ, çĕр улми пăттисем, йӳç кăшман салачĕ, пылпа хутăштарнă вĕтетнĕ лимон (хуппипех) çимелле, сыснан ăш-чик çуне хушса пăтратнă вĕри сĕт, хăмла çырли варенийĕпе чей ĕçмелле.

Сывлăхлă пулăр, ан чирлĕр!

ХАЛĂХ МЕДИЦИНИ СĔНЕТ

ЙĔТĔН ВĂРРИ ПУЛĂШАТЬ

Йĕтĕн вăрри пулăшнипе мĕнле чирсене сиплеме пулать?

Галина А.

Сахăр диабечĕпе чирлĕ çынсене йĕтĕн вăрри настойне ĕçме сĕнеççĕ тухтăрсем. Ăна çапла хатĕрлемелле: 1–3 чей кашăкĕ (кĕлетке йывăрăшне кура) йĕтĕн вăррине 2–3 сехетлĕхе 1 стакан вĕретсе сивĕтнĕ шыва ярса лартăр. Çыврас умĕн кашни кун пĕрер стакан ĕçмелле.

Хырăм çинче операци тусан çĕвĕксене сиплеме те йĕтĕн вăррипе усă кураççĕ. Пĕр кашăк йĕтĕн вăррине марля çине хурăр та вĕрекен шыва чиксе 2–3 минут тытăр. Ытла сивĕниччен (анчах чăтмалла мар ан пĕçерттĕр) «хутаçа» ыратакан вырăна хурăр. Çĕвĕксем тӳрлениччченех çапла тăвăр.

Çавăн пекех подаргăпа ревматизмран та пулăшать йĕтĕн вăрри. 2 чей кашăкĕ йĕтĕн вăррине 1,5 стакан шыва ярăр та вăйсăр çулăм çинче 15 минут вĕретĕр. Вунă минутран бутылкăна ярса лайăх хуплăр та 5 минут хушши силлĕр, унтан сăрăхтарăр. Кунне 4–5 хутчен пĕрер кашăкăн ĕçĕр.

ЧУЛСЕНЧЕН — КĂШМАН

Ват хăмпинчи чулсенчен халăх медицини пулăшнипе хăтăлма пулать-и?

Егор Я.

Хăтăлма пулать-и, çук-и — кăна тухтăр çеç калама пултарать. Хуть те мĕнле чир канăç памасан та, чăн малтан тухтăрпа канашласа пăхма ан ӳркенĕр. Çапах та ват хăмпинчи чулсенчен сипленме халăх медицини çакнашкал ансат меслет сĕнет. Пĕр пысăках мар хĕрлĕ кăшмана çуса тасатăр, пайăн-пайăн ваклăр, кастрюле хурăр та1 литр шыв хушса плита çине лартăр. Вĕреме кĕрсен çулăма кăшт пĕчĕклетĕр (анчах шыв вĕреме ан пăрахтăр). 1,5 сехет вĕретĕр те çулăм çинчен илĕр. Кăшманне кăларса илсе çийĕр (хăймапа е майонезпа та юрать), шывне кун каçа ĕçсе ямалла. Пĕр уйăх кашни кунах çапла тумалла.

ХЫРĂМЛĂХ ÇĔРНИНЧЕН

Алоэ хырăмлăх çĕрнине сиплеме пулăшать тенине илтнĕччĕ. Анчах эмеле мĕнле хатĕрлемеллине пĕлместĕп. Пулăшаймăр-ши?

Николай А.

Виçĕ çулхи алоэ çулçисене касса илĕр те çăвăр, айккинчи тирекен йĕпписене касăр. Çулçăсене мясорубка витĕр кăларăр, виçĕ хутлă марля çине хурса сĕткенне пăчăртаса кăларăр (250 мл кирлĕ). 250 г пыл тата 250 мл спирт хушса пăтраштарăр та пĕр талăка ăшă çĕре лартăр. Унтан хутăша пĕр сехет хушши лăкăр. Кунне виçĕ хутчен апат çийиччен çур сехет маларах пĕр кашăк çимелле.

Кăларăма Вера АЛЕКСАНДРОВА хатĕрленĕ.

ПАХА АПАТ — СЫВĂ ОРГАНИЗМ

«Сывă ӳт-пӳре — сывă ăс-тăн», — тенĕ ĕлĕкрен ваттисем. «Паха апат — сывă организм», — çирĕплетеççĕ халь сиплевçĕсем. Чăн та, çыннăн сывлăхĕ вăл мĕнле апат çининчен нумай килет. Хăш-пĕр апат-çимĕçсем чăнах та уйрăм чирсене сипленине çирĕплетеççĕ врач-диетологсем.

Чĕре лăпланать

Пăрçа йышши культурăсем. Кардиолог патне куллен чупиччен тата кунне 2–3 хутчен нитроглицерин çăтиччен тухтăрсем пăрçа йышши культурăсем çиме сĕнеççĕ. Фасоль, пăрçа, ясмăк (чечевица) организма инфаркт патне илсе пыракан ытлашши холестеринпа кĕрешме пулăшаççĕ.

Кăшман. Минераллă веществосемпе пуянскер, чĕре тата юн тымарĕсен чирĕсемпе, гипертони чирĕпе хастар кĕрешет. Ăна чĕрĕлле çини е чĕрĕ сĕткенне ĕçни усăллăрах. Пĕçерес тетĕр пулсан, духовкăра е кăмакара пĕçерме тăрăшăр — çапла туни плита çинче шывра пĕçернинчен темиçе хут аванрах.

Ыхра. Хăш-пĕрисем ыхрана ырă мар шăршă кĕнĕрен çимеççĕ. Кăлăхах. Мĕншĕн тесен вăл чи паха çимĕçсен шутне кĕрет. Ыхрари аллицин капиллярсенчи юн çаврăнăшне аванлатать, инсультран сыхлать.

Хура шоколад. Çупа сахăр пĕр-пĕринпе килĕшсех тăмаççĕ темелле. Анчах кăштах шоколад çини никама та сиен кӳмест. Хура шоколадра юн тымарĕсене атеросклерозран сыхланма пулăшакан веществосем пур.

Çирĕп вар-хырăм

Сĕлĕ кĕрпи. Сĕлĕ ярса вĕретнĕ шыв пыршăлăха лайăх ĕçлеттерет, çавăнпа ăна варвиттинчен, вар хытнинчен ĕçеççĕ. Сĕлĕ пăтти организмран тăхлана кăларать. Сĕлĕ кĕселне апат начар ирĕлсен çиме сĕнеççĕ. Сахăр диабечĕпе аптракансен те сĕлĕ пăтти çимелле, вăл юнри сахăр шайне чакарать.

Биойогурт. Унра пур ацидофильнăй бактерисем апата лайăх ирĕлтереççĕ. Кунне 150 грамран кая мар биойогурт çиекен хĕрарăмсем, тĕслĕхрен, ыттисенчен вагиналлă инфекцисемпе икĕ хут сайрарах аптраççĕ.

Сывă пӳресем

Шур çырли (клюква). Шур çырлин сĕткенĕпе авалтанпах цистит, шăк хăмпин, шăк çулĕн, пӳре чирĕсене сипленĕ чух усă курнă. Çак çырлара асăннă чирсене вăйлатакан бактерисене пĕтерекен веществосем пур. Врачсем урологи чирĕн палли пур çынсене кунне пĕр стаканран кая мар шур çырлин сĕткенне ĕçме сĕнеççĕ.

Базилик. Çак ӳсентăранри эфир çăвĕсем шăк хăмпин ĕçлеслĕхĕ çине лайăх витĕм кӳреççĕ. Шăк антаракан эмел пек усă курма çав тери лайăх курăк базилик.

Мĕнле апат-çимĕç мĕнле чиртен сипленме, сыхланма пулăшни çинчен «Сывлăхăн» çитес кăларăмĕнче сăмаха малалла тăсăпăр.

Эльвира НИКОЛАЕВА.