



Сывлাখлă пулар!



Шанса пасалассинчен асарханмалла



Сентябрьн малтанхи вунд күнләхенчех Шупашкарта респираторлۇ вируслۇ инфекци чиресемде чирлене төслөхсөн паллармаллашынине, Шупашкар хули چак инфекциянын саралып тұрылған вунд худа йышне көнін пирки төрлө массаллә информаци хатересем пәрре мар пәлтерчес. Чирлекенсөнчөн ытларахаш - асасем. Қанка специалистсем каникул хыс-сан асасем пәр-пәрине төл пулса хайсем хушшинче төрлө инфекция хәвәрт саралма паниле қызыннине калацс. Тен респираторлۇ вируслۇ инфекция чиресемде чирлеси چак күнсөнчөн чакса тұрып. Аңаңа та чирлесинчен асарханмалла.

Муркашри төп больници әркеби эпидемиолог врач Г. Соколова (**сән ўкерчекре**) гриппан сыйланмалли үйләх мел паян вакцинаци пулнине палартать. Үйрәмак ача сачесене сүрекенсөн, шукта бөрнекен асасене, студентсөн прививка тума сөненес. Весем хушшинче гриппа чирлеси, چак чирвай илеси анлә саралып. Җар ыннисен, йәла ыттыбесемде тивестерекен сферада өсченесен, медицина өсченесен төсөн вакцинация хутшамаллине калатын врачи.

Гриппа үйләткән кирек хаш вахаттәнчө та чирлеме пулать. Көркүннеги-хәлпехи вахатра вара йәла саралма пуллышкан хушма енсем уйрәп-

мах нумай.

Вакцинаци - чире асархаттармалли вайла та витемлө мел. Вайл гриппан кана мар, шанса пасалын ытычи чиресемде асархаттарать. Грипп вируснан ытларах ачасем сарацс. Апла вәсene при-вивка туни аслисене та чирлесен сыйхаты, - пәлтерет Галина Георгиевна.

Үт-пү төлешенчөн вай хурса өслеми, төрсө та лайах апталланы, витаминсөн тата иммунитета пәреке лайах шайра тұта тәма пулшакан препаратсем ишшәнни, организма төреклетни тата ытти та чирлен сыйхаты. Гриппан сыйланас тесен унда чирлеме пулсаның сыйнисемде хутшамалла мар. Аласене час-часах супаның сымалла. Сыйвай пурнаң үйерти ытмалла. Вайл шутра - үйләткөл сыйвәрни та, төрсө апталланы та, хусканусем төлешпе активлай пулни та. Хәвәртада чир паллисени сисрәп пулсан урама тухма, өссе е вәрениме кайма таихтаса төрлө. Килте юлма төршәп, сыйнине сиплеме тынанар.

Халәх медицини шанса пасалын, гриппа чирлесен, үслөк пулсан ака мәнле сиплеме сәнет. Әшәтә 1 стакан сөт ашне 1 апат кашаке пыл яраса ирлөттер. Кунне چак хуташа 2-3 стакан өсмелле.

Тепер меслед. 3 апат кашаке чухлә типтөн чака чечекне 1 стакан вәретнен шыва 8-10 минутлых ямалла. Килештернен чухлә пыл хушмалла. Җак шөвеке кунне 3 стакан өсмелле. Шанса пасалын е гриппа чирлене чухнен тата профилактика выраннан усалла мелсенчен пәри.

Аңаңа та چак хуташсемде усак курма пәрханы пачах та тирпей-илем көртме

Ача сывлаклă үстөр

Кашни амаш хайен ачи сывлаклă та телейлө үстөр тесе тэрпашть. Ача сывлаклă үстөр тесен куллен мәнле өслем туса пылалла, мәнле үйеркен пайхамалла? Җак ыттесем үйрәмак тин кана амаш пулса тәнисене хумхантарацс. Районды төл болницира вай хуракан ачапча врачесем вара ака мәнле сөнүсем пачс.

Яланах, кирек мәнле санталакра та, ачана үйләмде илес тухмалла (паллах, вайла үйләп чухнен 15 градусран сиверх пулсан, е тата ачан хайен чире пулса температура пысак пулсан - тухмалла мар). Уса сывлакша ачашан җава тери үйләллә. Май пур пулсан яланах пәр вахатра үйләлсе сүрәмеле тэрпаш.

Ачана չи-пүс җанталака кура таихтартармалла.

Апталланы та ачана пәр вахатра апталлантар. Ачан үсемнен кура апталланусем хушшинче иртекен вахат

тэрлөрен. Ватамран вара 3-5 сехетре пәрре апталланмалла.

Ачана шыва кашни күн көртмelle. Җаваңтармалли ваннаң ана тәвәрән пултарт. Енчен та эсир ачара хәвәрән ваннада җаваңтарас төттөр пулсан ваннада мальтана дезинфекциеллә. Унта микробсеме бактерисем ан пулчар.

Ачарпа лавкана е ын нумай пулакан ытти выраннен тухса ан չүрәр. Унта пәр-пәр инфекци җамалланаң җаклатма пулать. Ачана никампа та хәвәрән май չук пулсан вара җакан пек выраннене չүр сехетрен ытла пулмалла мар.

Хәвәрән сывлакша пирки та ан манар. Мәншән тесен эсир чирлесен чир сирән ачана та лекме пултарать. Чирлерөрх пулсан вара ватапа марля повязлы үйрәмелле.

Нихәсан үйнән та химәнле лару-тәрүра та ача җине ан кашкәр. Ачан психика сывлакхе унан үт-пү сыв-



ләхенчөн нимәнрән та кая мар. Җакна яланах шумалла.

Кун каца ачана шыв е төрлө сөткөн җителәлекх өчтер. Җак орденизми веществосен ылмашшәвә җине лайах витем күрет.

Ача пурәнекан пүләмәе тирпейлене чух кашни күннән эсир чирлесен чир сирән ачана та лекме пултарать. Чирлерөрх пулсан вара ватапа марля повязлы үйрәмелле.

Хәвәр ачара юратар, ана үйрекеллә пәхар. Вахатра ырми-канны тәрәшни кайран сире хәвәрән савантарә.

Хваттерти тирпей-илем – химисер

Сиенрен хаталма

Хваттерте тирпей-илем көртнө чух тэрлөрен тасатакан хуташсемде уса куракан хәрәрәмсем вәсендә сиене пирки нумай чух шутласа та каймацс. Вәсемде пачах уса курмас-сар тирпей-илем көртме май пурри пирки – пушшах та.

Чуса тасатмалли тэрлө хуташсем вара сиене туллих. Япаласене җап-сүттә та тап-таса тума пулшашпен пәрлөх вәсем пире аллерги, пүс пәрмай ыратнине, көлөтке җине тухакан шатрасем парнелеме пултарас. Җак шөвеке кунне 3 стакан өсмелле.

Аңаңа та چак хуташсемде усак курма пәрханы пачах та тирпей-илем көртме

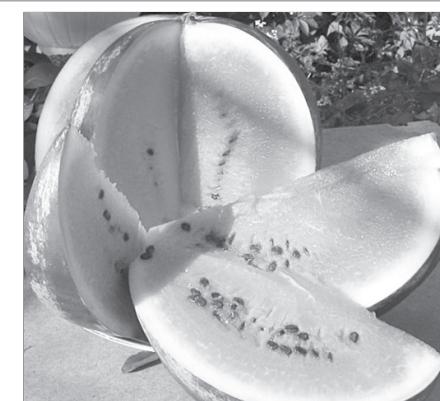
кастрюльсөн та тап-таса тума пулашать. Сават-сала ытла та хытә варалланн пулсан вара апрат содипе усак курар.

Содапа уксус үйсекне пәрлөх хуташтарнә шөвеке кафель плитине тата кафель сарнә ытти сиене тасатма кана мар, унитаз тасатында айенче пулаканнисемде, ылмаштарма ынвар.

Чашак-тирек җума горчица порошоке паса курни сиене мар. Горчица порошоке яна шывра җам җипрен җынхә չи-пүс та испетсе илме пулать.

Горчица порошоке тэрлө сүсөн суса яма пулашать.

Рис пәсөрсө илнә шыва та тәкма ваккамалла мар. Вайл җатмасене та юрат.



Пит җине хума маска җапла хатерләмлә. Марльана пилек хут хүслатмалла та сөткөн ашне чиксе кәләрмалла. Ана пит җине 15-20 минутлых хумалла. Унччен пите җумалла.

Организма пәттөмешле тасатма та арбуза уса курас. Җак төллевне 3-4 күн хүшүн арбуза хура җакар кана җимелле. Шәк организмран нумай тухни пүрөнене тата шәк үлгесене тасатать.

Кун пек чухнен вак чулсем та тухас.

Арбуза нитрат пурине җапла тәрәслемелле:

- үнән касакнен шыв яна стакана сиктермелле, нитратлә пулсан шыв хөрелет, таси шыва тәкәмләтсөн җес;

- арбуза пәчәртасан вайл шатартатмалла;

- арбуза кассан вайл яка курәнмалла мар, тымаресем сарә тата хулән пулмалла мар.

Арбуза август шайхен вәсендә түньяна тәрәшмалла. Вайл ку вахатта хайтәллөнө писе җитет.

Арбузан хими составе җапла (100 грамм җимесе):

- Калори, 27 ккал
- Белоксем - 0,6 гр.
- Җусем - 0,1 гр.
- Үглеводсем - 5,8 гр.
- Апат-җимес чөлкемесем - 0,4 гр.
- Органика кислотисем - 0,1 гр.
- Шыв - 92,6 гр.
- Моно- тата дисахаридсем - 5,8 гр.
- Витаминсем
- Витамин PP - 0,2 мг.
- Бэта-каротин - 0,1 мг.
- Витамин A (РЭ) - 17 мкг.
- Витамин B1 (тиамин) - 0,04 мг.
- Витамин B2 (рибофлавин) - 0,06 мг.
- Витамин B6 (пиридоксин) - 0,09 мг.
- Витамин B9 (фолиевая) - 8 мкг.
- Витамин C - 7 мг.
- Витамин E (ТЭ) - 0,1 мг.
- Макроэлементсем
- Кальци - 14 мг.
- Магни - 12 мг.
- Натри - 16 мг.
- Кали - 110 мг.
- Фосфор - 7 мг.
- Микроэлементсем
- Тимер - 1 мг.

Редакцияның «Сывлаклă пулар!» страница малашынан үйәхра пәрре тухма та түтән. Сирән сәнөвөрсемде ыйтусене 62-1-38 номерлө телефонна көттеп. Страница Наталия НИКОЛАЕВА ертсе пырат.

Ку каларама хатерләнен чухнен Интернет ресурссемде усак курнә.

