Çĕнĕ çул уявĕпе саламлатпăр, çирĕп сывлăх сунатпăр!

ХЫПАР
Сывлăх
1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă
12+
51 (918) №, 2016, раштав/декабрь, 28
Хакĕ ирĕклĕ

Паха çимĕç

СĔТЕЛ ÇИНЧЕ – МАНДАРИН

Çĕнĕ çул сĕтелĕ çинче мандарин пулмасан мĕнле-ха! Авалхи Китайра çак уява чĕннĕ хăнасем хуçисене пуянлăх сунса икшер мандарин илсе пынă. Киле кайнă чухне вĕсене ырлăх сунса çакăн чухлех парне парса янă. Хĕллехи сивĕре, шăнса пăсăлнипе пулакан чирсен тапхăрĕнче, диетологсем организма витаминсемпе тивĕçтерме кашни кун икĕ-виçĕ мандарин çиме сĕнеççĕ. Вăл тата мĕнпе усăллă-ха?

1. Чир, стресс, депресси хыççăн вăй пухма пулăшать.

2. Микробсене хирĕçле витĕмпе палăрса тăрать.

3. Ӳпкепе чĕре чирĕсенчен хӳтĕлет.

4. Унра юнри холестерин шайне чакаракан, юн тымарĕсен стенкисем çинче холестерин тăхисем пухăнасран хӳтĕлекен антиоксидантсем пур.

5. Гипертони чухне усăллă. Мандаринри кали юн пусăмне чакарать.

Темиçе сиплев рецепчĕпе паллаштаратпăр.

Дисбактериоз, апат ирĕлесси пăсăлни. Вĕтетнĕ типĕ çур чей кашăкĕ мандарин хуппине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 2 хут апат хыççăн чей вырăнне ĕçмелле. Курс – пĕр эрнерен кая мар. Е кашни кун ирхи апата çăнах пуличчен вĕтетнĕ мандарин хуппи 1 чей кашăкĕ хушмалла.

Типĕ ӳслĕк, бронхит. Мандаринăн 3 апат кашăкĕ хырнă цедрине /хуппин çиелти сийĕ/ тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла. Савăта хупăлчапа витсе 2 сехет лартмалла. 2 апат кашăкĕ пыл хушмалла, пăтратмалла. Кунне 4 хут çуршар стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Артрит. Мандаринăн вĕтетнĕ типĕ 1 чей кашăкĕ хуппине тата 1 чей кашăкĕ хура хурлăхан çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Çур сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 2-3-шер стакан ĕçмелле.

Юрамасть: хырăмлăх сĕткенĕн йӳçеклĕхĕ пысăк чухнехи гастрит, колит, холецистит, хырăмлăхпа вуник пумăклă пыршă язви, нефрит, гепатит, аллерги. Диабет чухне те асăрханмалла.

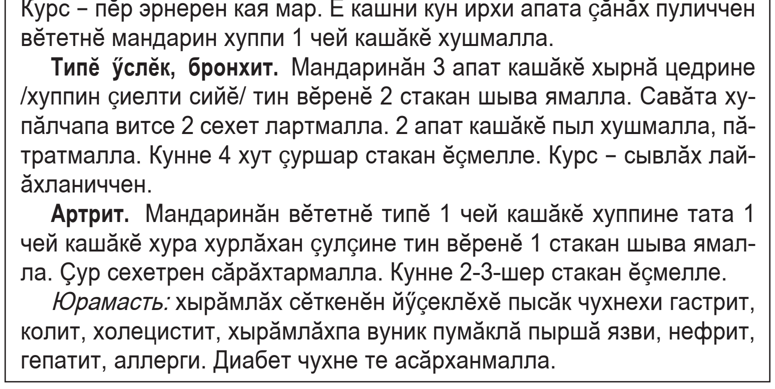
ÇУПА НАСТОЙКА

Вăрах ревматизм, ревматоидлă артрит, подагра аптратсан чирлĕ сыпăсене кунне темиçе хут ухмах йывăççин /багульник/ настойкипе сăтăрмалла, маçне сĕрмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Настойка. Банкăна иккĕ-виççĕмĕш пайĕ таран ухмах йывăççин чĕрĕ хунавĕсене тултармалла. Хĕрриненех шурă эрех ярса пĕр эрне лартмалла, кашни кунах силлесе илмелле, сăрăхтармалла. Тĕттĕмре пӳлĕм температуринче упрамалла.

Çу. Вĕтетнĕ чĕрĕ хунава калăпăшĕпе пĕр пай илсе тăхăр пай олива е йĕтĕн çăвне ямалла. Вĕри мар духовкăра 12 сехет е тĕттĕм ăшă вырăнта икĕ эрне лартмалла, сăрăхтармалла.

Маç. Ухмах йывăççин вĕтетнĕ типĕ хунавне пĕр пай илсе тăхăр пай услам çупа е тăварламан сысна ăш çăвĕпе хутăштармалла. Тăм чӳлмеке тултармалла, çĕтă хупмалла, хупăлча тавра чуста çыпăçтарса тухмалла. Вĕри духовкăра икĕ-виçĕ сехет лартмалла. Вĕриллех сăрăхтармалла.



ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
28.12	– 2	– 6
29.12	– 7	– 7
30.12	– 6	– 7
31.12	– 4	– 1
01.01	0	+ 1
02.01	0	– 8
03.01	– 11	– 12

Куллен-куна

КОРИЦĂПА ФИНИК

Çителĕксĕр каннипе, нумай вăхăт йывăр ĕçленипе час-часах вăрах ывăнчăклăх аталанать. Çавна пула нерв тытăмĕ аптрать. Кун пек чухне хăвăра халăх мелĕсемпе пулăшма пултаратăр.

● 1 стакан финика 2 стакан сĕте ямалла, 1 чей кашăкĕ корица порошокĕ хушмалла. Лайăх пăтратмалла, пĕр талăк сивĕ вырăнта лартмалла. Финика сĕтпе сыпса кун тăршшĕнче çисе ямалла.

● Тутлăхлă япаласемпе груша пуян. Ку тĕлĕшпе вăл ытти улма-çырла хушшинче пĕрремĕш вырăнта тăрать. Вăл лăпланма, чĕре ĕçне лайăхлатма, апата лайăх ирĕлтерме пулăшать. Вăрман груши вара бактерисене хирĕçле вăйлă витĕмпе палăрса тăрать.

● Çĕрулмипе сăлтавсăрах тарăхнинчен, вĕчĕрхеннинчен хăтălма пулать. Хуппипе пĕсернĕ çĕрулми шывне эрнере 3 хут 1-ер стакан ĕçмелле. Çĕрулми хуппине ярса вĕретнĕ шыв ĕçме юрать. Унра минерал тăварĕ, уйрăмах чĕрепе пĕвершĕн усăллă кали, нумай. Шĕвек нерв тытăмне лăплантарать кăна мар, юн тусăмне те йĕркене кĕртет.

● Типĕ 1 чей кашăкĕ хĕрлĕхен курăкне /иван-чай/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 10 минутран сăрăхтармалла. Кăшт пыл хушса вĕрилле ĕçмелле. Шĕвек тутлă, техĕмлĕ, кушак курăкĕ евĕр витĕм кӳрет, анчах унран çемçерех. Кушак курăкĕн /валериана/ шĕвекне нумай вăхăт ĕçме юрамасть. Хĕрлĕхен курăкĕн чейне вара тахçанчченах ĕçсе сипленме пулать. Вăл пулăшнипе ыйхă, юн пусăмĕ йĕркене кĕрессĕ, нерв тытăмĕ çирĕпленет.

ЧĔРНЕ КĂМПИНЧЕН

Чĕрне кăмпинчен сипленме 10 çĕвĕ йĕппи илмелле, пăрса хупмалли хупăлчаллă банкăна хумалла. Унтан 70 процентлă уксус тултармалла та хупмалла. Йĕпсем ирĕлсе пĕтичченех силлемелле. Çак шĕвеке сиенленнĕ чĕрнене кунне темиçе хут сĕрмелле. Чĕрне хайпăнать, сывви çитĕнет.

Пирĕн ёлка питĕ капăр!

Кирлĕ пулĕ

СИВĔ ШЫВРА ЙĔПЕТСЕ

Ыйхă вĕçни аптратсан каçхине çывăрма выртас умĕн пир чăлхана сивĕ шывра йĕпетмелле, пăрмалла та тăхăнмалла, çиелтен – çăм чăлха. Процедура мышцăсене çемçетсе çывăрса кайма пулăшать.

Каçхине выртас умĕн чĕре курăкĕн /пустырник/ шĕвекне ĕçсен лайăх. Çак чей витĕмне ӳстерме пĕтнĕк /мята/ тата хăмла пучахĕ хушма юрать: 1 чей кашăкĕ курăксен пуххине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса пиçĕхтермелле.

КЕДР МĂЙĂРĔ, ХУРАТУЛ

Ывăнчăклăхпа кĕрешме аш арманĕпе 1-ер стакан хуратул кĕрпипе кедр мăйăрне авăртмалла. 1 стакан пылпа хутăштармалла. Кунне пĕрре апатчен 30-40 минут маларах çимелле.

Хуратулра – лайăх юн тума кирлĕ тимĕр, мăйăрта паха çусем пур, пыл энерги парать.

УРА ТАРЛАТЬ

Юман хуппине порошок пуличчен вĕтетмелле. Çак порошока тултарнă чăлха тăхăнса çӳремелле.

Урана сивĕ шывпа час-часах çума тăрăшмалла. Тăварлă шывпа çуни те тар шăршинчен хăтăлма пулăшать.

КĂКĂР ХĔРТСЕН

Кăкăр хĕртни ытла тăтăш аптратмасан та вăл татах вĕрĕлесрен хӳтĕленме çак йĕркесене пăхăнни кирлĕ пулма пултарать.

● Шăккалат, пăрăçлă, ăшаланă, тăварлă апат çимелле мар. Хура кофе, цитрус сĕткенĕ, газлă шĕвек, алкоголь ĕçмелле мар.

● Стреслă лару-тăрăва лекесрен асăрханăр – вăл кăкăр хĕртессине хĕтĕртет.

● Сигарет туртмалла мар – никотин хырăмлăх сĕткенĕ туса кăларассине вăйлатать, унăн йӳçеклĕхне ӳстерет.

● Аспирин хырăмлăхăн лăймака сийне тăвар йӳçекĕ туса кăларма витĕм кӳрет. Ун вырăнне анальгин е панадол ĕçме юрать.

● Хырăмлăх ăшĕнчи пусăма вăйлатакан хусканусенчен асăрханăр: апат çинĕ хыççăн ан пĕшкĕнĕр, йывăр ан çĕклĕр, спорт хăнăхтарăвĕсем тунă чухне хырăма ан хытарăр. Шăнса пăсăлсан хырăмлăх сĕткенне апат пырне куçма витĕм кӳрекен эмел ан ĕçĕр.

● Çак мелсене пăхăнсан та кăкăр хĕртме тытăнчĕ пулсан 1 стакан питĕ сивĕ шыв е газсăр минерал шывĕ, е 1 стакан ăшă шыва пĕр чĕптĕм апат соди ярса ĕçмелле. Анчах сода шывĕ – пĕрре ĕçме кăна, унпа тăтăш усă курма юрамасть.

Сывлăх апачĕ

ТĂПĂРЧĂ ШЫВĔПЕ КИЛТИ ТУРĂХ

Тăпăрчă шывĕнче витаминсемпе микроэлементсем, белок, аминойÿçексем нумай. Вăл иммунитета çирĕплетме, пыршăлăх микрофлорине, организмри шыв-тăвар шайлашăвне йĕркене кĕртме пулăшать. Калори сахаллине пула унпа кĕлетке виçине чакармалли диетăсенче усă кураççĕ.

Пуç ыратсан

1 стакан тăпăрчă шывне пĕчĕк сыпкăмсемпе ĕçмелле. Çавăн пекех тăпăрчă шывĕнче марльăна йĕпетсе пăрмалла, çамка çине хурса 20 минут выртмалла.

Артрит

Кăштах ăшăтнă тăпăрчă шывĕнче йĕпетнĕ марльăна пăрмалла та унпа чирлĕ сыппа чĕркемелле. Компресс хучĕ хумалла, ăшă япалапа çыхмалла. Çĕр каçа тытмалла. Курс – ыратни иртиччен.

Вар хытсан

Тин юхтарнă çур стакан кишĕр сĕткенне тата çур стакан тăпăрчă шывне хутăштармалла. Кашни ир выç хырăмла ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Асăрханăр! Тăпăрчă шывне хырăмлăх сĕткенĕн йÿçеклĕхĕ пысăк чухнехи гастрит, хырăмлăхпа вуник пумăклă пыршă язви, пыршăлăх чирĕсем аптратсан, организм лактозăна йышăнмасан ĕçме юрамасть.

Рецепчĕ

Кастрюле сĕт ямалла, пĕр татăк хура çăкăр хушмалла. Хупăлчапа витсе ăшă вырăна лартмалла. Йÿçнĕ сĕте вăйсăр çулăм çинче вĕреме кĕртмесĕр ăшăтмалла. Тăпăрчăланма пуçласан çулăм çинчен илмелле. Сивĕнсен дуршлаг çине хунă марля витĕр сăрăхтармалла. Килти тăпăрчă çиме лайăх. Тăпăрчă шывĕ – сипленме. Ăна холодильникре виçĕ кун таран упрама юрать.

Килти турăх – питĕ усăллă диета çимĕçĕ. Унра аминойÿçексем, çуллă йÿçексем, микро- тата макроэлементсем /кальци, магни, фосфор, тимĕр, натри, кали/, витаминсем, апат чĕлкемĕсем пур. Тĕрĕс хатĕрленĕ турăх пахалăхĕпе палăрса тăрать.

Меслечĕ

Виçĕ литр банкине килти ĕне сĕтне ямалла, салфеткăпа витсе ăшă вырăнта çĕр каçа лартмалла. Е савăта утиялпа чĕркесе лартма юрать.

Сĕт йÿçессине хăвăртлатма тата турăха усăллă бактерисемпе пуянлатма 1 апат кашăкĕ хăйма е çĕрпе чустинчен пĕçернĕ пĕр татăк çăкăр хушсан лайăх.

Ирхине ĕçме те юрать. Турăха кунне 3 хут апатчен 30-60 минут маларах пĕрер стакан ĕçмелле. Е унпа чĕрĕ çырла, улма-çырла, пыл е варени хушса десерт хатĕрлеме пулать. Холодильникре упрамалла.

Мĕнпе усăллă

- Турăха организм сĕтрен лайăхрах йышăнать.
- Дисбактериоз, хырăмлăх сĕткенĕн йÿçеклĕхĕ пĕчĕк чухнехи гастрит, колит аптратсан /вĕрĕлнĕ вăхăтра мар/ усăллă.
- Вар-хырăм çулĕн ĕçне тата унăн микрофлорине йĕркене кĕртет.
- Çемçетекен витĕм кÿрет.
- Çăра мар çуллă йÿçексем пуррине кура чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсем аталанас хăрушлăха чакарать.
- Сылăш пÿлĕннине чакарать.
- Тип çу хушнă ăшă турăхпа бронхсем тĕлне компресс хуни ÿслĕкрен хăвăртрах хăтăлма пулăшать.

Юрамасть

Турăх хырăмлăх сĕткенĕн йÿçеклĕхĕ пысăк чухнехи гастрит, хырăмлăх язви, гепатит, панкреатит, ват çулĕсен чул чирĕ аптратсан юрамасть.

Нумай вăхăт упрасан /холодильникре виçĕ кун ытла/ турăх вар-хырăма пăсма, наркăмăшлантарма та пултарать.

Çавăнпа килтине те, лавккари турăха та тин хатĕрленине кăна ĕçмелле.

Ешĕл аптека

ШУРЛĂХ ХĔРЕС КУРĂКĔ

Шурлăх хĕрес курăкне /крестовник обыкновенный/ халăхра чĕрĕлĕх курăкĕ теççĕ. Вăл чылай чиртен сипленме пулăшнине палăртаççĕ.

Сиплевре курăкĕпе, сĕткенĕпе, тымарĕпе усă кураççĕ. Ÿсентăрана – чечеке ларсан, тымарне çуркунне пуçламăшĕнче е хура кĕркунне пухса типĕтеççĕ.

Халăх медицининче шурлăх хĕрес курăкĕн препарачĕсемпе хырăмлăхпа вуник пумăклă пыршă язвинчен, хулăн пыршă, ват хăмпи шыçнинчен, хырăмлăхпа пыршăлăхра хутлатнинчен, гиперацидлă гастритран, стенокардирен, шалта юн кайнинчен, шăнăр хутлатнинчен сипленеççĕ.

Стенокарди, невроз. 5 апат кашăкĕ курăка çур литр шурă эрехе ямалла. Тĕттĕм вырăнта пĕр уйăх лартмалла, вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле. Сăрăхтармалла.

Кунне 3 хут 30 тумлам настойкăна 1 стакан шывпа сыпса ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Климакс, хырăмлăхăн язва чирĕ, шăнăр хутлатни. 1 чей кашăкĕ курăка тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла. Савăта ăшă чĕркесе 1 сехет лартмалла та сăрăхтармалла.

Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Пÿрлĕ шыçă. Шурлăх хĕрес курăкĕн чĕрĕ çулçисене вĕтетсе шыçă çине хумалла. Вăл пÿре туртса илет, мăкăле çемçетме, пĕчĕклетме пулăшать.

Асăрханăр! Шурлăх хĕрес курăкĕн препарачĕсене ача кĕтекен хĕрарăмсен, хырăмлăх сĕткенĕн йÿçеклĕхĕ пĕчĕк чухнехи гастрит, пÿрепе пÿре çи парĕсен, пĕвер чирĕсем, юн пусăмĕ чакни аптратсан ĕçме юрамасть.

НЕВРАЛГИЕ ÇĔНТЕРЕТ

Айăк хушшинчи невралгие пула хытах ыратать. Çак чирпе кĕрешме ÿт илен курăк /лабазник вязолистный/ пулăшать.

Курăкăн вируссене, аллергие хирĕçле енĕсене вăйлатма календула чечекĕ хушсан лайăх. Паха эмелĕн рецепчĕ çакăн пек.

Пăрса хупмалли хупăлчаллă кĕленче банкăна 40 грамм ÿт илен курăк чечекне е çăнăх пуличчен вĕтетнĕ 60 грамм тымарне тата 10 грамм календула чечекне ярса хутăштармалла. 250 миллилитр шурă эрех тата 250 миллилитр шыв хушмалла.

Банкăна кранран юхтарнă вĕри шыва икĕ сехете лартмалла. Вĕретмелле мар! Шыв сивĕннĕ май ăна вĕрипе улăштармалла. 2 сехетрен марля витĕр сăрăхтармалла.

Кунне 2-3 хут апат умĕн 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле тата унпа кунне 2-3 хут ыратакан вырăнсене сăтăрмалла.

СИПЛĔ ХУТĂШСЕМ

Юн тымарĕсен сывлăхне лайăхлатма сиплĕ хутăшсем хатĕрлеме пулать. Вĕсем паха витĕм кÿреççĕ.

- Аш арманĕпе 1 килограмм шур çырлине /клюква/, 1 килограмм лимона, 0,5 килограмм ыхрана, 1 килограмм сухана авăртмалла. Лайăх пăтратмалла, холодильникăн аялти çÿлĕкĕ çинче пĕр эрне лартмалла. Кунне 3 хут апат умĕн 2-шер апат кашăкĕ хутăша кăшт шывпа сыпса çимелле.
- 2 апат кашăкĕ хыр йĕппине, 2 апат кашăкĕ шăлан çырлине, 4 апат кашăкĕ сухан хуппине 800 миллилитр шыва ямалла. Вĕреме кĕртмелле те çулăм çинчен илмелле, савăта ăшă чĕркесе çĕр каçа лартмалла. Ирхине сăрăхтармалла. Кун тăршшĕнче 4-5 хут апат хăçан çининe уямасăр пĕр пек виçесемпе, кашни виçене тин юхтарнă 1 апат кашăкĕ лимон сĕткенĕ хушса, ĕçмелле.
- Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах тин юхтарнă çĕрулми сĕткенĕ çуршар стакан ĕçмелле. Рационран пăрăçлă, тăварлă, ăшаланă çимĕçсене, алкоголе, газлă шĕвексене кăлармалла.

Ан сиенле

СИГАРЕТРАН СИВĔНМЕЛЛЕХ

Сигаретран мĕншĕн тăрăшсах сивĕнмелле-ха? Мĕншĕн тесен никотина пула пĕтĕм орган асапланать.

Куç çивĕчлĕхĕ. Тĕпчевсем кăтартса панă тăрăх, туртни суккăрланнин тата катаракта аталаннин сăлтавĕ пулма пултарать.

Хăлха илтесси. Туртакан çынсен 1,7 хут ытларах хăлха хытать.

Хырăмлăх. Туртакансен хырăмлăхпа вуник пумăклă пыршă язви тăтăшрах тĕл пулать.

Пĕвер. Уншăн туртни алкогольрен кая мар хăрушă – вăл пĕвер ракне пуçарма пултарать.

Ÿпке. Сигарет тĕтĕмĕнче 4000 ытла химикат, вĕсем ÿпкене лексе пневмоние, эмфиземăна, вăрах бронхита, ÿпкен ытти чирне аталанма хĕтĕртеççĕ. Туртни – ÿпкен обструктивлă вăрах чирĕн тата ÿпке ракĕн тĕп сăлтавĕ. Туртакан хĕрарăмсен ÿпке ĕçĕ пăсăлнă ачасем çуралма пултараççĕ.

Амалăх. Хĕсĕрлĕх хăрушлăхĕ, ача ÿкес хăрушлăх пысăк. Ача кĕтнĕ вăхăтра туртни пепке вăхăтсăр, чирлĕ çуралас хăрушлăха ÿстерет.

Çăмарталăх. Туртни менструаци циклне пăсма, уйăх хушши вăхăтĕнче ыратнине вăйлатма пултарать. Туртакан хĕрарăмсен менотăхтав иртерех пуçланать, климакс йывăртарах иртет.

Пит. Туртни шăла, чĕрнене саратать, пĕркеленчĕксене нумайлатать.

Юн. Хими япалисен пысăк пайĕ юна ÿпке витĕр лекет. Кислородăн пĕр пайне углерод окичĕ ылмаштарать, ку пĕтĕм органра, çав шутра пуç миминче, кислород çитменлĕхне аталантарать.

Чĕре. Табак тĕтĕмĕ атеросклероза, чĕрен ишеми чирне аталантарма пултарать. Ку мĕн чухлĕ сигарет туртнипе тата чĕлĕмçĕ стажĕпе тÿрреммĕнех çыхăннă.

Çак витĕм туртма пăрахсан тата 1-2 çул палăрать. Хăрушлăха чакарма 10-15 çултан кая мар кирлĕ.

Шăмă, сыпă. Туртакан хĕрарăмсен туртманнисемпе танлаштарсан шăмă патракрах, çавăнпа вĕсем хушшинче пĕçĕ шăмми хуçăлнипе аптракан ытларах.

Нерв. Ялан туртас килни нервсене пăлхантарать, стреспа палăрать.

Туртакансен ăс-тăн çивĕчлĕхĕ, тимлĕх чакни, депресси час-часах тĕл пулаççĕ.

ВЬЕТНАМ БАЛЬЗАМĔ

"Звездочка" вьетнам бальзамĕ чылай чиртен сипленнĕ чухне ырă витĕм кÿрет. Темиçе рецептпа паллаштаратпăр.

Асаплă ÿслĕкпе кĕрешме тин вĕренĕ 1 стакан шыва 1 чей кашăкĕ ирĕлекен /растворимый/ кофе, 1 чей кашăкĕ сахăр, тулă пĕрчи пысăкăш вьетнам бальзамĕ ярса пăтратмалла. Çак шĕвек пăсĕпе сывламалла та ĕçмелле. Процедура хыççăн вырăн çине лайăх витĕнсе выртмалла. Унсăр пуçне бальзампа çурăма сăтăрсан лайăх. Ÿслĕк иртиччен çапла сиплемелле.

Хăлхана шăнтсан хăлха хыçне тата ăшне "Звездочка" бальзам сĕрмелле. Ăшăтакан компресс хумалла. 1-2 сехетрен ыратни иртет.

Ангина аптратать-и? Çĕрлене хирĕç мăя вьетнам бальзамĕ сĕрмелле, ăшă япалапа чĕркесе çывăрма выртмалла. Пуç ыратсан тăнлавсене паха çак бальзама сĕрмелле. 15 минутран ыратни иртет. Чĕркуççисем аптратсан вĕсене каçхине çывăрма выртас умĕн "Звездочка" бальзампа сăтăрмалла. Ир енне ыратма пăрахать.

Сывлăх гороскопĕ

КĂРЛАЧ УЙĂХĔНЧЕ МĔН КĔТЕТ?

Кăрлачра уйăх циклĕ ўсекен Уйăхра, унăн çурли касхине лайăх курăннă чухне, пуçланать. Малаллахи тапхăр Уйăх туличченех организмăн активлăхĕ ўссе пынипе палăрса тăрать, çавна май нерв тытăмне йывăр килет. Уйăх тулнă кун /кăрлачăн 12-мĕшĕ/ уйрăмах асăрханулла пулмалла. Уйăхăн иккĕмĕш çурри лăпкăрах, анчах çĕнĕ Уйăх тĕлне вăй-хал ĕçне чакармалла, çĕнĕ Уйăх тунă кун /кăрлачăн 28-мĕшĕ/ выçă тытсан, тасатакан процедурăсем ирттерсен лайăх.

Сурăх /Овен/

Кăрлач пуçламăшĕнче Сурăхсен сывлăх кăшт канăçсăрлантарсан та сисчĕвленмелле, мĕншĕн тесен тимсĕрлĕх кăмăла хуçма, сывлăха хавшатма пултарать. Хырăмлăхпа пыршăлăх тытăмĕ уйрăмах сисĕмлĕ. Ўт шыçма пултарать. Кăрлачăн виççĕмĕш вунăкунлăхĕ лăпкăрах. Сывлăха çирĕплетме массаж, мунча пулăшаççĕ.

Вăкăр /Телец/

Вăкăрсен сывлăхĕшĕн кăрлач – лăпкăрах уйăх. Анчах ку диетăпа тимсĕр пулмаллине пĕлтермест. Пысăк калориллĕ пылак, çуллă апат нумай çини, сахал хусканулла пурнăç йĕрки тытса пыни çу сийĕсене хăвăрт ўсме витĕм кўрет. Унсăр пуçне ытлашши виçе кăмăла пăснипе пĕрлех инфекци чирĕсене те çул уçса парать.

Йĕкĕреш /Близнецы/

Кăрлачра Йĕкĕрешсен чылай йывăр тапхăра тўссе ирттерме тивет. Вĕсен туйăмсене тытса чарма, хирĕç-тăрăва мирлĕ татса пама тăрăшмалла. Йĕри-таврари çынсем çине кăшкăрма хăтланни малашне депрессие аталантарма, иммунитета хăвăрт чакарма пултарать. Çак уйăхра Йĕкĕрешсемшĕн ăшă шыв процедурисем, çемçетекен массаж усăллă.

Рак

Раксен сывлăхĕ уйăхĕпех лайăх пулать – вĕсем ĕçчен, хастар. Анчах пурлăха е кулленхи пурнăç йĕркине упраса хăварас тесе пăлханни иммун тытăмĕн ĕçне япăх витĕм кўме пултарать. Шăнса чирлесрен кăрлач уйăхĕнче Раксен сăмса хăвăлĕсене тăвар шывĕпе çумалла, пыра куркăсен шĕвекĕсемпе чўхемелле.

Арăслан /Лев/

Вăй-халĕ çирĕп пулсан та кăрлачра Арăслансен сывлăхĕпе тимлĕрех пулмалла. Ытлашши ывăнасран ăс-тăн, вăй-хал ĕçне ялан хăнăхнинчен ытла тумалла мар, тутлăхлă апат çимелле, шĕвек кирлĕ чухлĕ ĕçмелле.

Хĕр /Дева/

Кăрлачра Хĕрсенчен чылайăшĕ хăйсене лайăх туяççĕ, кăмăлĕ те çĕкленўллĕ. Апла пулсан сывлăх хавшас хăрушлăх çук. Физкультурăпа туслă пулни япаласен ылмашăнăвне лайăхлатма пулăшĕ. Пўрепе шăк хăмпин ĕçне ырă витĕм кўрекен эмел курăкĕсен шĕвекне ĕçни усăллă.

Тараса /Весы/

Тарасасем çĕнĕ çулта пĕтĕмпех лайăх пуласса шанса пурăнаççĕ. Анчах ку апатланура диетăна пăхăнмалла маррине пĕлтермест. Тонуса çĕклекен шĕвексем, алкоголь уйрăмах хăрушă пулма пултараççĕ. Çавăнпа вĕсене пачах ĕçмелле мар. Унсăр пуçне Тарасасен япаласен ылмашăнăвне лайăхлатакан синтетика препарачĕсем ĕçсе начарланма хăтланасран асăрханмалла.

Скорпион

Скорпионсем кăрлачра хăнăхнă пурнăç йĕркине çăмăллăнах тытса пыраççĕ. Вĕсен сывлăхĕ пирки ытлах пăшăрханма тивмест. Çапах та уçă сывлăшра тăтăшрах пулмалли, сывлав хăнăхтарăвĕсем тумалли çинчен манмалла мар. Ку юна организмра лайăх куçма, кислородпа пуянлатма пулăшать.

Ухăçă /Стрелец/

Ухăçăсенчен чылайăшĕ кăрлачра ытлашши çиме, сахал хускалма тăрăшаççĕ, ку каяшсене кăларакан тытăм ĕçне хавшатма пултарать. Пăчă, пирус туртса тултарнă пўлĕмре пулни питĕ сиенлĕ. Çавна пула астма реакцийĕ аталанас хăрушлăх пысăк.

Ту качаки /Козерог/

Кăрлач вĕсемшĕн ăнăçлă уйăх шутланать. Енчен те Ту качакисем туйăмĕсене, ĕмĕчĕсене тытса чарма пултарсан вĕсен тухтăр патне кайма сăлтав пулмасть. Çав вăхăтрах Ту качакисем чĕркуççи тĕлне, çурăмăн аялти пайне шăнтманни пĕлтерĕшлĕ.

Шыв тăкан /Водолей/

Çулталăк тăршшĕпе пухăннă ывăнчăклăхпа вĕчĕрхенўлĕх Шыв тăкансен нерв тытăмне япăх витĕм кўрессĕ. Пыршăлăха тасатакан процедурăсем ирттермелле, диета апатланăвне йĕркелемелле. Кăрлачăн виççĕмĕш вунăкунлăхĕнче Шыв тăкансен энерги ўсет, хăвăрт вăй кĕрет.

Пулă /Рыбы/

Кăрлачра Пулăсем физкультура тата сывлав гимнастики пулăшнипе нерв тытăмне çирĕплетме пултараççĕ. Ку вĕсен организмне тутлăхлă япаласемпе кислорода тĕрĕс йышăнса вырнаçтарма пулăшать. Унсăрăн ытлашши пăлханни юн çаврăнăшне япăх витĕм кўме, кусса çўрекен ыратулăх сăлтавĕ пулма пултарать.

Фитотерапи

ИММУНИТЕТА ÇИРĔПЛЕТĔР

Тимре /опоясывающий лишай/ аптратсан, паллах, тухтăр пулăшăвĕ кирлĕ. Çав вăхăтрах халăх мелĕсемпе те усă курмалла. Чи малтанах микробсемпе вируса аталанма парас мар тесен иммунитета çирĕплетни пĕлтерĕшлĕ. Ку тĕлĕшпе В ушкăнри тата С витаминсем ырă витĕм кўреççĕ. Пахча çимĕçпе улма-çырла ытларах çимелле.

Марганцовка, зеленка. Вĕсене тимре хăмписене май килнĕ таран тăтăшрах сĕрмелле.

Хăва хуппи. Иммунитета çирĕплетме усă кураççĕ. Тин вĕренĕ 1 стакан шыва 1 апат кашăкĕ хăва хуппи ямалла. 1 сехетрен сăрăхтармалла.

Кунне 3 хут апат умĕн чĕрĕкшер стакан ĕçмелле.

Импĕр. Хăва хуппи пекех вăл иммунитета кирлĕ шайра тытса тăма пулăшать. 150 грамм вĕтетнĕ импĕр тымарне 800 миллилитр шурă эрехе ямалла. Тĕттĕм вырăнта икĕ эрне лартмалла, сăрăхтармалла.

Кунне 2 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Панулми уксусĕ. Вăл сиенленнĕ вырăна хăвăрт ўт илтерет, кĕçĕтнине, пĕçертнине ирттерет. Уксус килте хатĕрлени те, лавккари те лайăх. Хутăштарманни пулмалла. Уксусра йĕпетнĕ пир салфеткăна сиенленнĕ ўт çине кунне 5 хут хумалла.

Прополис. Профилактика тĕллевĕпе, организма çирĕплетме лайăх. Кашни кун прополис настойкине 10-15-шер тумлам хăвăр ĕçекен шĕвексене /паллах, алкоголе мар/ хушмалла.

Кўкĕртпе глицерин. Вĕсене 1:2 шайлашупа хутăштарса хăмпăсене сĕрмелле.

Тупăлхапа календула. Настойка хатĕрлеме çак курăксен чечекĕсем кирлĕ. Çур литр шурă эрехе 100 грамм календула чечекĕ тата 2 чей кашăкĕ тупăлха чечекĕ ямалла. Савăта çăтă хупса тĕттĕм вырăнта пĕр уйăх лартмалла.

Çак настойкăра йĕпетнĕ марля салфеткăна сиенленнĕ ўт çине кунне виçĕ хут хумалла. Унсăр пуçне витамин шĕвекĕ вырăнне 1 чей кашăкĕ настойкăна вĕренĕ çур стакан шыва ярса ĕçмелле.

Сода, тăвар, шыв. Вĕсене хăйма пек пуличчен хутăштармалла.

Кунне виçĕ хут çак хутăша тимрепе сиенленнĕ ўте сĕрмелле.

Ыхрапа касторка çăвĕ. 100 грамм ыхрана вĕтетмелле, 1 стакан касторка çăвне ямалла. 60 градус таран вĕрилентернĕ духовкăна 3 сехете лартмалла. Унтан кăлармалла, сивĕтмелле. Маçа сиенленнĕ ўте кунне 3-4 хут сĕрмелле.

Анчах ыхрапа компресс хума юрамасть, вăл ўте пĕçертсе яма пултарать.

Лимон йўçекĕ. Кофе арманĕнче 1 чей кашăкĕ лимон йўçекне вĕтетмелле. 3 чей кашăкĕ олива çăвĕпе лайăх хутăштармалла. Хăйне евĕр пăтă пулать. Унпа тимре хăмписене сăтăрмалла. Пĕр эрнеренех пулăшать.

Çумăр кăмпи. Вата кăмпан тусанĕ питĕ усăллă. Ăна пысăк мар савăта хумалла, шурă эрех хушса пăтратмалла, 1 эрне лартмалла. Настойкăна ыратакан вырăнсене пĕр эрне сĕрмелле.

Пухнă тусана темиçе çул упрама юрать.

Исĕм /изюм/. Тĕксĕм тĕслĕ шăмăсăр исĕме аш арманĕпе авăртмалла та унпа сиенленнĕ ўте сăтăрмалла.

Редакци асăрхаттарать: халăх мелĕсемпе сипленме пуçлас умĕн тухтăрпа канашламалла.

Асăрханăр

КУННЕ ИКĔ ЧАШĂК КĂНА

Симĕс чей питĕ усăллă. Анчах кунне икĕ чашăкран ытла мар ĕçсен кăна. Ытларах ĕçсен вăл сиен кўме пултарать. Мĕншĕн-ха?

1. Симĕс чейре кофеин нумай. Çавăнпа нумай ĕçсен ыйхă вĕçме, вар-хырăм пăсăлма, ăш пăтранма, варвитти пуçланма, шăк тухасси тăтăшланма пултарать.

2. Симĕс чей усал шыçса хирĕçле витĕмпе палăрса тăрать. Анчах çав вăхăтрах вăл рака хирĕçле хăш-пĕр препарат витĕмне чакарма пултарать. Çавăнпа симĕс чей çырса панă эмелсемпе мĕнле килĕштернине ыйтса пĕлмелле.

3. Чейĕн ытла пысăк виçи организмра тимĕр çитменлĕхне аталантарма пултарать. Шĕвекре апатри тата витамин хушăмĕсенчи тимĕре йышăнма чăрмантаракан хытаракан япаласем пур.

4. Симĕс чейĕ ытлашши ĕçни организмри кальци виçине чакарма витĕм кўрет. Вăл çитмесен вара остеопороз /шăмă патракланни/ аталанать.

5. Симĕс чейĕ ытла нумай ĕçни пĕвершĕн те сиенлĕ. Айăплисем кунта – полифенолсем, виçеллĕ чухне вĕсем лайăх антиоксидантсем пулса тăраççĕ, анчах ытлашши чухне апат ирĕлтерме чăрмантараççĕ, пĕвере чирлеттерме пултараççĕ.

6. Симĕс чейĕ выç хырăмла ĕçме юрамасть. Вăл лăймака сийĕ хытă вĕчĕрхентерет, çавна пула гастрит, язва аталанас хăрушлăх ўсет.

Шута илме! Симĕс чей çак тĕслĕхсенче юрамасть: ватлăх, подагра, ревматоидлă артрит, пўре чирĕсем, гипертони, глаукома, гастрит /вĕрĕлнĕ тапхăрта/, пысăк температура.

Реклама тата пĕлтерўсем

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.

ПУЛĂШУ 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.

ТУЯНАТĂП КУПЛЮ

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

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

СУТАТĂП ПРОДАЮ

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

2017

КĂРЛАЧ — ЯНВАРЬ

ТН		2	9	16	23	30	ПН
ЫТ		3	10	17	24	31	ВТ
ЮН		4	11	18	25		СР
КÇ		5	12	19	26		ЧТ
ЭР		6	13	20	27		ПТ
ШМ		7	14	21	28		СБ
ВР	1	8	15	22	29		ВС

НАРĂС — ФЕВРАЛЬ

ТН		6	13	20	27	ПН
ЫТ		7	14	21	28	ВТ
ЮН	1	8	15	22		СР
КÇ	2	9	16	23		ЧТ
ЭР	3	10	17	24		ПТ
ШМ	4	11	18	25		СБ
ВР	5	12	19	26		ВС

ПУШ — МАРТ

ТН		6	13	20	27	ПН
ЫТ		7	14	21	28	ВТ
ЮН	1	8	15	22	29	СР
КÇ	2	9	16	23	30	ЧТ
ЭР	3	10	17	24	31	ПТ
ШМ	4	11	18	25		СБ
ВР	5	12	19	26		ВС

АКА — АПРЕЛЬ

ТН		3	10	17	24	ПН
ЫТ		4	11	18	25	ВТ
ЮН		5	12	19	26	СР
КÇ		6	13	20	27	ЧТ
ЭР		7	14	21	28	ПТ
ШМ	1	8	15	22	29	СБ
ВР	2	9	16	23	30	ВС

ÇУ — МАЙ

ТН	1	8	15	22	29	ПН
ЫТ	2	9	16	23	30	ВТ
ЮН	3	10	17	24	31	СР
КÇ	4	11	18	25		ЧТ
ЭР	5	12	19	26		ПТ
ШМ	6	13	20	27		СБ
ВР	7	14	21	28		ВС

ÇĔРТМЕ — ИЮНЬ

ТН		5	12	19	26	ПН
ЫТ		6	13	20	27	ВТ
ЮН		7	14	21	28	СР
КÇ	1	8	15	22	29	ЧТ
ЭР	2	9	16	23	30	ПТ
ШМ	3	10	17	24		СБ
ВР	4	11	18	25		ВС

УТĂ — ИЮЛЬ

ТН		3	10	17	24	31	ПН
ЫТ		4	11	18	25		ВТ
ЮН		5	12	19	26		СР
КÇ		6	13	20	27		ЧТ
ЭР		7	14	21	28		ПТ
ШМ	1	8	15	22	29		СБ
ВР	2	9	16	23	30		ВС

ÇУРЛА — АВГУСТ

ТН		7	14	21	28	ПН
ЫТ	1	8	15	22	29	ВТ
ЮН	2	9	16	23	30	СР
КÇ	3	10	17	24	31	ЧТ
ЭР	4	11	18	25		ПТ
ШМ	5	12	19	26		СБ
ВР	6	13	20	27		ВС

АВĂН — СЕНТЯБРЬ

ТН		4	11	18	25	ПН
ЫТ		5	12	19	26	ВТ
ЮН		6	13	20	27	СР
КÇ		7	14	21	28	ЧТ
ЭР	1	8	15	22	29	ПТ
ШМ	2	9	16	23	30	СБ
ВР	3	10	17	24		ВС

ЮПА — ОКТЯБРЬ

ТН		2	9	16	23	30	ПН
ЫТ		3	10	17	24	31	ВТ
ЮН		4	11	18	25		СР
КÇ		5	12	19	26		ЧТ
ЭР		6	13	20	27		ПТ
ШМ		7	14	21	28		СБ
ВР	1	8	15	22	29		ВС

ЧӲК — НОЯБРЬ

ТН		6	13	20	27	ПН
ЫТ		7	14	21	28	ВТ
ЮН	1	8	15	22	29	СР
КÇ	2	9	16	23	30	ЧТ
ЭР	3	10	17	24		ПТ
ШМ	4	11	18	25		СБ
ВР	5	12	19	26		ВС

РАШТАВ — ДЕКАБРЬ

ТН		4	11	18	25	ПН
ЫТ		5	12	19	26	ВТ
ЮН		6	13	20	27	СР
КÇ		7	14	21	28	ЧТ
ЭР	1	8	15	22	29	ПТ
ШМ	2	9	16	23	30	СБ
ВР	3	10	17	24	31	ВС

«ХЫПАР»
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

4 627126 799876

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

Сывлăх

Çырăнмалли индекс: 11524

Директор-тĕп редактор тивĕçĕсене пурнăçлакан Д.А.МОИСЕЕВ
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.

РЕДАКЦИПЕ ИЗДАТЕЛЬ АДРЕСĔ:
428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчĕ, 13, Пичет çурчĕ, III хут.
ЫЙТСА ПĔЛМЕЛЛИ ТЕЛЕФОНСЕМ: 56-03-04,56-00-67.
коммерци дирекцийĕ: 28-83-70, 56-15-30 – инспекторсем.
hypar2008@rambler.ru

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

Хаçата «Хыпар» Издательство çурчĕ» АУ техника центрĕнче калăпланă, «Чăваш Ен» ИПК АО типографийĕнче пичетленĕ, 428019, Шупашкар хули, И.Яковлев проспекчĕ, 13. 64-24-01 – издательство директорĕ.
Номере 27.12.2016 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 16 сехетре алă пуснă.
Тираж 4569. Заказ 4589.

Реклама тексчĕсемпе пĕлтерӳсемшĕн вĕсене паракансем явапллă.