ХЫПАР

Сывлăх

1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă

12+

1 (817) №, 2015, январь/кăрлач, 13

Хакĕ ирĕклĕ

ХИСЕПЛĔ ТУСĂМĂРСЕМ!

Çĕнĕ çулăн малтанхи кунĕсем иртни сисĕнмерĕ те. Вăхăт ытла та хăвăрт шăвать çав. Паян акă эсир «Сывлăх» хаçатăн 2015 çулхи пĕрремĕш номерне алла илтĕр. Эсир ăна килĕштерни, кĕтсех тăни иккĕлентермест. Ахальтен мар ĕнтĕ çырăвăрсенче «Сывлăха» килти тухтăр, пулăшу сĕнĕвĕсен энциклопедийĕ вырăнне хурса хакланине палăртатăр. Сирĕнтен чылайăшĕ хаçата вăл тухма пуçланăранпах çырăнса илет. Тĕрĕссипе, çак вăрăм тапхăрта /«Сывлăх» кăçалхи мартăн 14-мĕшĕнче 16 çул тултарать/ пĕр-пĕринпе тăванлансах çитрĕмĕр темелле.

Шанчăклă туссем кăçал та юратнă хаçатпа пĕрле пулма кăмăл тунă. «Сывлăха» яланхи пекех Чăваш Енри ентешĕмĕрсем кăна мар, республика тулашĕнче пурăнакан тăванăмăрсем те çырăнса илеççĕ. Кашни эрнерех вăл вулакансем патне вăхăтра çитес тесе Шупашкартан инçе те вăрăм çула тухать.

Тăван чĕлхепе /анне чĕлхипе вулани чуна, ăс-тăна çывăхрах çав!/ тухакан пулăшуçă-хаçата паян Раççейĕн тĕрлĕ регионĕнче илсе тăраççĕ. Ăна Пушкăртстанра, Тутарстанра, Чечняра, Алтай, Красноярск, Краснодар крайĕсенче, Ульяновск, Владимир, Кемерово, Кострома, Чулхула, Оренбург, Самар, Саратов, Тюмень облаçĕсенче кăмăллакан уйрăмах йышлă. «Сывлăх» хаçат тусĕсем çавăн пекех республикăри кашни районтах, хуларах пурри те хавхалану кӳрет.

Ăна çырăнтарас тĕлĕшпе хастар ĕçленĕ Канаш, Çĕрпӳ, Елчĕк, Муркаш, Вăрнар, Çĕмĕрле, Вăрмар, Шупашкар, Улатăр почтамчĕсене, республика тулашĕнчи почтамтсене, ăна кăçал илсе тăма кăмăл тунă çынсене, çемьесене, организацисене чĕререн тав тăватпăр. «Сывлăх» хаçат яланах сирĕн шанăçа тӳрре кăларма тăрăшĕ. Туслăха малашне те упраса пурăнар!

Алина ЛУКИЯНОВА,
«Сывлăх» хаçат редакторĕ.

Мĕн тери аван хĕллехи кунсем! Ача-пăча урамра выляса савăнать. Йĕлтĕрпе, конькипе ярăнма та, тĕрлĕ спорт ăмăртăвĕнче вăй виçме те кăмăллă.

ЙĂЛТАХ — ЛИМОНРАН

Юн тымарĕсене тата чĕре мышцине çирĕплетме халăх рецепчĕсем пулăшаççĕ.

❖Аш арманĕпе хуппинчен тасатнă 100 грамм ыхрана авăртмалла, 6 лимон сĕткенĕпе хутăштармалла. Банкăна тултарса анине марльăпа витмелле. Сивĕрех вырăнта упрасан тĕрĕс. Кунне 1 чей кашăкĕ хутăша ăшă шывпа сыпса çимелле.

❖2 лимонпа 2 апельсина вакламалла, вăррисенчен тасатмалла, аш арманĕпе авăртмалла. 2 апат кашăкĕ пыл хушса кĕленче савăта ямалла, пӳлĕм температуринче пĕр талăк лартмалла. Сивĕтмĕшре упрамалла. Паха хутăша кунне пĕрре 2 чей кашăкĕ илсе чейпе е апат умĕн хăйне кăна çимелле.

❖Аш арманĕпе вăррине кăларнă 8 лимона хуппипех, 4 грамм ыхрана, 4 килограмм сельдерей çулçипе тымарне, 400 грамм хĕрен тымарне авăртмалла. Банкăна тултармалла, марльăпа витсе 30 градус ăшăра 12 сехет лартмалла, унтан – виçĕ кун сивĕтмĕшре. Марля витĕр пăчăртаса сĕткенне юхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 15 минут маларах 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле.

❖Аш арманĕпе вăррине кăларнă 500 грамм лимона хуппипех, шур çырлине /клюква/, вăрринчен тасатнă шăлан çырлине авăртмалла, 500 грамм пыл хушса лайăх пăтратмалла. Çăтă хупнă савăтпа пĕр талăк лартмалла. Кунне 3 хут апатчен 15 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ çимелле. Сивĕтмĕшре упрамалла.

Асанне çӳпçи

ВЫÇ ХЫРĂМЛА

Вăрах гастрит чухне ыратнине ирттерме чĕрĕ е типĕтнĕ армути чечекĕ пулăшать. 2 чей чашăкĕ тата вĕтĕ ала кирлĕ. Пĕрне – тин вĕренĕ шыв, теприне пĕр чĕптĕм армути чечекĕ ямалла. Армути çине пĕрремĕш чашăкри тин вĕренĕ шыва ямалла та хăвăртрах ала витĕр сăрăхтармалла. Армути тутиллĕ, анчах йӳçĕ мар шĕвек пулать. Ăна ирсерен выç хырăмла, апатчен çур сехет маларах ĕçмелле.

АЛОЭ ÇУЛÇИПЕ

Иммун тытăмне çирĕплетме алоэ пулăшать. Çур литр банки тĕпне 2 апат кашăкĕ пыл хумалла, банкăна вĕтĕ вакланă алоэ çулçи тултармалла, хĕрринченех шурă эрех ямалла. Тĕттĕм вырăнта 5 кун лартмалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

ШĔПĔН КУРĂКĔ

Алă ӳчĕ çуркалансан пĕр ывăç вакланă чĕрĕ е типĕтнĕ шĕпĕн курăкне /чистотел/ 1 стакан тип çăва ямалла, кастрюльпе çулăм çине лартмалла, вĕреме кĕрсенех илмелле. Сивĕнсен пăчăртаса шĕвекне юхтармалла, 20 грамм /шăрпăк курупкин çурринчен сахалрах/ карас хушмалла, çулăм çине лартмалла, карас ирĕлсе пĕтсен илмелле, лайăх пăтратмалла. Маçа банкăна куçармалла. Çуркаланнă ӳте сĕрме усă курмалла.

ЧИ ПЫСĂК НЕРВ

Купарча нервĕ /седалищный нерв/ шыççан чылай чухне пылпа карас çăмăллăх кӳреççĕ.

✦ Пылпа массаж тумалла. 300 грамм пыл янă савăта пысăкрах савăтри шыва /шыв мунчине/ лартмалла, вĕреме кĕртмелле, тумламăн-тумламăн 50 грамм спирт хушмалла. Унтан хутăша 15-30 минут хушши сивĕтмелле те унпа чирлĕ çын çурăмне сăтăрмалла. Çав вăхăтрах çурăма кăна мар, хулпуççисене, чавсасене, чĕркуççисене сăтăрсан тата лайăхрах. Ыратакан вырăнсене кăштах çатлаттарса илмелле. Процедура вĕçленнĕ тĕле ӳт патне юн пырса тулнипе çурăм хĕрелме кирлĕ. Массаж хыççăн ăшă шывпа çăвăнмалла, алшăллипе шăлăнмалла, çур сехет те пулин выртса канмалла.

✦ Пыл карасне кăштах ăшăтмалла, çемçерехскерне ыратакан тĕле хумалла, çиелтен полиэтиленпа витмелле, çăм тутăрпа çыхмалла. Компреспах çĕр каçмалла. Ир енне ыратни лăпланма пуçлать, 3-4 кун сипленсен йăлтах иртет.

ТĂВАР, ТЕХĔМЛĔХ ХУШСА

✦ Иммунитета лайăхлатма 3 литр вĕри шыва 1-ер стакан пылпа сахăр, 1-ер чĕптĕм техĕмлĕхсем /тӳнĕ гвоздика, корица, импĕр, кардамон/, 2 лавр çулçи хушмалла. Çулăм çине лартмалла, 15 минут вĕретмелле. Вĕрилле ĕçмелле.

✦ Сыпăсем ыратаççĕ-и? Хура йӳç кăшманăн тин юхтарнă 2 стакан сĕтенне 1 апат кашăкĕ тăвар ярса ирĕлтермелле, çур стакан шурă эрех, стаканăн виççĕ-тăваттăмĕш пайĕ чухлĕ пыл хушса лайăх пăтратмалла. Хутăшпа ыратакан сыпăсене сăтăрмалла, çăм япалапа чĕркесе çывăрмалла.

✦ Хырăмлăхпа вуник пумăклă пыршă язви аптратсан кунне 3 хут апатчен 1 сехет маларах чĕрĕк стакан сырлан /облепиха/ сĕткенĕ ĕçмелле. Сырлан çăвне вара кунне 3 хут апатчен 1 сехет маларах 1-ер чей кашăкĕ ĕçме сĕнеççĕ. Сиплев курĕ – 3 эрнерен кая мар.

ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
13.01	- 3	- 5
14.01	- 1	- 1
15.01	+ 1	- 2
16.01	- 2	- 9
17.01	- 5	- 5
18.01	- 5	- 3
19.01	- 2	- 4

ӲТ ЯПĂХСАН

■ Йĕпе экзема. Духовкăра 3 аçтăрхан măйăрне хуппипех /вăл тĕксĕм хăмăр тĕслĕ пуличчен/ пĕçермелле. Сивĕнсен măйăрсене хуппинчен тасатмалла, тĕшшисене питĕ лайăх тӳмелле, 1 чей кашăкĕ пулă çăвĕпе хутăштармалла. Çак маçа экзема кĕсенĕсене кунне темиçе хут сĕрмелле.

■ Шĕпĕн. Пĕчĕк кĕленчене сухан хуппине пусарсах тултармалла, спирт е шурă эрех ямалла. Пăкăласа тĕттĕм вырăна 10 куна лартмалла. Шĕпĕнсене çак настойкăна 7-10 кун сĕрсе сипленмелле.

■ Ура тĕпĕ хытсан. 2 литр вĕри шыва 1 чей кашăкĕ сода тата 1 апат кашăкĕ теркăланă хуçалăх супăнĕ ярса ирĕлтермелле. Урасене çак шывра кашни каç 20-30-шар минут тытмалла. Ванна хыççăн ура лапписене çуллă крем сĕрмелле.

Сывлăх
1 (817) №, 2015, январь, 13

Сывлăх гороскопĕ

ЯНВАРЬ УЙĂХĔНЧЕ МĔН КĔТЕТ?

Çулталăкăн пĕрремĕш уйăхĕн çуррине яхăн пурăнса ирттертĕмĕр пулин те малаллахи кунсенче мĕн кĕтнине пĕлни ытлашши пулмĕ. В. Матвеев астролог январĕн 13-15-мĕшĕсенче уйрăмах асăрханаллă пулма сĕнет, мĕншĕн тесен çак тапхăрта шăннипе аталанакан чирсем тата вирус чирĕсем вăй илеççĕ. Аппетита чакарсан лайăхрах, сывлăх йĕркеллĕ çынсене январĕн 20-мĕшĕнче выçă тытни те пăсмасть. Уйăх вĕçнелле организм хăвачĕ ӳссе пырать. Çапах та калориллĕ апат нумай çисен кĕлетке виçи хăвăрт ӳсме пултарнине ан манăр.

Сурăх

Тĕллевĕсене нимĕне те пăхса тăмасăр, кирек мĕнле майпа пурнăçа кĕртме йышăннă Сурăхсем январьте сывлăхне сиен кӳме пултараççĕ. Çак уйăхра вĕсен чĕркуççисем, çурăм шăммин аял пайĕ вăйсăрланнă. Çавна пула йывăрлăх ытлашши лексенех пӳресен ĕçĕ пăсăлас, шыçăллă ӳт чирĕсем пуçланас хăрушлăх пур. Мышцăсемпе çурăм шăммине массаж, вĕсене тăсăлма пулăшакан хусканусем, тасатакан процедурăсем туни, мунча кĕни усăллă.

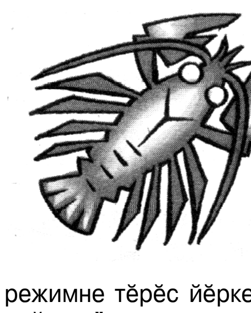
Вăкăр

Январь тăршшĕпех Вăкăрсем хăйсене çав тери хавхаланукллă туяççĕ, сывлăхĕшĕн тăрăшмалли çинчен аса та илмеççĕ. Тимлĕ пулăр: ăшаланă, калориллĕ апатпа асăрханулла пулмалла. Ку сахал хускалакан çынсемшĕн уйрăмах пĕлтерĕшлĕ, мĕншĕн тесен çу тĕртĕмĕсем тата хăвăртрах аталанма пултараççĕ. Уйăх вĕçĕнче Вăкăрсен пурнăç хавалĕ чакма пуçлать, инфекци чирĕсем пуçланас хăрушлăх ӳсет.

Йĕкĕреш

Январьте Йĕкĕрешсем вак-тĕвекшĕнех, чылай чухне сăлтавсăрах пăлханма пуçлаççĕ. Çакна пула шалти секреци парĕсен ĕçĕ пăсăлма пултарать. Сезонпа килĕшӳллĕ çи-пуç, атă-пушмак тăхăнманнипе урасем, пилĕк шăнаççĕ, ку арлăх тытăмне япăх витĕм кӳрет. Йĕкĕрешсене çак уйăхра ăшă шыв процедурисем /çав шутра мунчапа массаж/ усăллă.

Рак



Вĕсем çывăх çынсем чирлес хăрушлăха ытлашши пысăклатса йышăнаççĕ. Анчах Раксен январьте хăйсен сывлăхĕпе те тимлĕ пулмалла. Сывă пурнăç йĕркине пăхăнмалла, вăй-халпа сывлав хăнăхтарăвĕсем тумалла, апатлану режимне тĕрĕс йĕркелемелле, спортзала, бассейна çӳремелле, мунча кĕмелле.

Арăслан

Ытлашши ĕçчен Арăслансен январьте хăнăхнă хăвăртлăха чакармалла, ывăнниччен вăй хумалла мар. Апатлану калориллĕ пулмалла, таса шыв ытларах ĕçмелле, ку вархырăма йĕркеллĕ ĕçлеме май парĕ. Иммунитет вăйсăрланнă пулсан та сезонпа килĕшӳллĕ çи-пуç тата атă-пушмак тăхăнса çӳрени шăнса пăсăласран, вирус чирĕсенчен хӳтĕленме пулăшĕ.

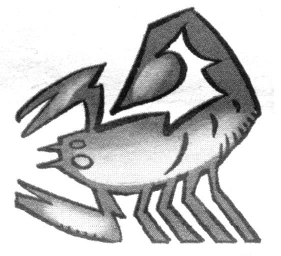
Хĕр

Çулталăк пуçламăшĕнче Хĕрсем вăй-хал хушăннине, пултарулăх туртăмĕ ӳснине туйса илеççĕ. Çав вăхăтрах вăрах чирсемпе аптракан аслă çулсенчи çынсен январь – чирлĕ органсен ĕçне лайăхлатма кирлĕ процедурăсене тытăнмалли питĕ меллĕ тапхăр.

Тараса

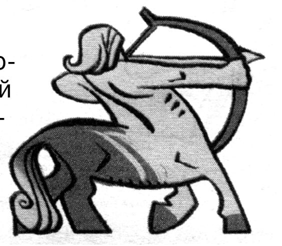
Вĕсем Çĕнĕ çула тăванĕсемпе тата çывăх çыннисемпе пĕрле кĕтсе илесшĕн кăна мар, январь тăршшĕпех килти ĕçсене малти вырăна хураççĕ. Çемьери çынсемшĕн чунтан тăрăшсан хăйсен сывлăхĕ те хавшамĕ. Енчен те хăйсене картара тытма пултараймасан, темшĕн те кӳренсен, вĕриленсе тавлашсан иммунитет хавшать, чĕре аптратать.

Скорпион



Скорпионсем хăйсене январь тăршшĕпех çăмăллăн туяççĕ, хастар та ĕçчен, вĕсен сывлăх пирки шухăшлама вăхăт çук. Çав вăхăтрах хăйсен вăйне ытлашши шаннипе уйăх варринче хытах аманма, çӳхе тăхăнса çӳренипе шăнса пăсăлма пултараççĕ.

Ухăçă



Хĕлле Ухăçăсем калориллĕ йывăр апат нумай çиеççĕ. Çакна пула организмра шĕвек пухăнать, ӳтри çу сийĕ хулăнланать. Шăпах çавăнпа Ухăçăсене январьте хушма физкультура занятийĕсем, мунча, сауна, бассейн, ытти шыв процедури усăллă.

Ту качаки

Çынпа хутшăнмах юратман Ту качакисем те çулталăк пуçламăшне хавхаланса кĕтсе илеççĕ. Çак вăхăтра кăмăлпа ĕçлес пултарулăх çӳллĕ шайра пулсан вĕсен çулталăкĕпех больница-поликлиникăна час-часах çӳремелле пулмĕ. Ту качакисен январь тăршшĕпех тĕрĕс суйласа илнĕ çи-пуçпа, атă-пушмакпа çӳремелле, шайлашуллă хусканусем тумалла, тивĕçлĕ диетăна пăхăнмалла.

Шыв тăкан

Январьте Шыв тăкансен организмĕ кăшт вăйсăртарах, çавăнпа вĕсен вăй-хала упрамалла, ирĕклĕ шухăшлавпа сиенлĕ йăласене айккинче хăвармалла. Виçеллĕ хусканусем, сезонпа килĕшӳллĕ çи-пуç, атă-пушмак, диета, тулашри вĕчĕрхенӳллĕ самантсене лăпкăн йышăнни лайăх кăмăла упрса хăварма, çуралнă куна оптимизмпа кĕтсе илме пулăшĕ.

Пулă

Январьте Пулăсем кирек кампа та, кирек ăçта та çăмăллăнах хутшăнаççĕ. Вĕсен сывлăхĕ пирки шухăшлама вăхăт та, кăмăл та çук. Анчах сиплекен тухтăрăн сĕнĕвĕсене шута илмеллех, мĕншĕн тесен юн çаврăнăшĕн органĕсен ĕçĕ япăхма, ӳте аллерги шатри тухма, вăхăтвăхăтпа урасемпе пилĕк ыратма пултарнине палăртмалла.

Витĕмлĕ

АЛ-УРАНА ЫХРАПА СĂТĂРСА

Грипп чухне

◆ 1 апат кашăкĕ йĕтĕн курăкне /льнянка/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 20 минутран сăрăхтармалла. Ăшăтнă шĕвекпе пыра кунне 3-4 хут чӳхемелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

◆ 2-шер апат кашăкĕ пĕтнĕкпе /мята перечная/ сар çип утине /зверобой/, 1-ер апат кашăкĕ чей заваркине, кушак курăкĕн /валериана/ тымарне, чапăр курăкне /чабрец/ хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 20 минутран сăрăхтармалла. Шĕвекпе пыра чӳхемелле, унтан икĕ-виçĕ сыпкăм ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Сунасран

Каштан çимĕçне ăшă шыва ярса ислетмелле. Унтан хăмăр хуппине сӳсе илмелле, тĕшшине теркăпа хырмалла. Ăна çур чей кашăкĕ илсе марльăпа чĕркемелле, сăмса шăтăкне 20-30 минута чикмелле. Тепĕр сăмса шăтăкĕ валли çĕнĕ виçе хатĕрлесе каллех 20-30 минутлăх процедура ирттермелле. Çапла кунне пĕрре сывлăх лайăхланиччченех сипленмелле. Процедура лăймака тухассине лайăхлатать.

Ӳслĕк ерсен

◆ 2 шăл ыхрана нимĕрлемелле. Çĕрлене хирĕç çак нимĕрпе урапа ывăç тупанĕсене сăтăрмалла. Çăм чăлха тата алсиш тăхăнмалла. Алкоголе хирĕçле реакци çук пулсан çур стакан портвейна пыл хушса ĕçмелле те çывăрма выртмалла. Сиплев курсĕ – 3 кун.

◆ 1 чей кашăкĕ шăнăр курăкĕн /подорожник/ çулçине, 1 чей кашăкĕ эвкалипт çулçине, 1 чей кашăкĕ хăлха çакки курăкĕн /одуванчик/ тымарне, хĕç курăкне /сабельник/ хутăштармалла. Тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 20 минутран сăрăхтармалла. Пĕчĕк сыпкăмсемпе пĕр кунра ĕçсе ямалла. Сиплев курсĕ – 3-4 кун.

◆ Вĕренĕ çур литр шывпа чĕрĕ пĕр çăмарта саррине хутăштармалла. Вĕреме кĕртмелле те вăйсăр çулăм çинче 5 минут тытмалла. Сĕт-çăмарта коктейльне кунне 4 хут ĕçмелле.

◆ Хĕрен тымарне теркăпа хырмалла. 1 чей кашăкĕ хĕрен пăттине 1 чей кашăкĕ пылпа хутăштармалла, вĕренĕ ăшă 1 стакан шыва ярса пăтратмалла. Хутăшпа пыра кунне 3-4 хут чӳхемелле.

◆ Алоэн чĕрĕ çулçине вĕтетмелле. Çур апат кашăкĕ пăтта 1 чей кашăкĕ пылпа тата 4 апат кашăкĕ шурă эрехпе хутăштармалла. Пĕр сехет лартмалла. Кунне 3 хут апатчен 1 сехет маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Ангинăпа кĕрешме

◆ 3 апат кашăкĕ ăшă сĕте тӳпелесе тултарнă 1 чей кашăкĕ мумиё ярса ирĕлтермелле. Унпа пыра кунне 3-4 хут чӳхемелле. Сывлăх лайăхланиччен сипленмелле.

◆ 1 апат кашăкĕ эвкалипт çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Унпа пыра кунне 5 хут чӳхемелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

◆ 100 грамм шурă эрехре 1 чей кашăкĕ апат соди ирĕлтермелле. Шĕвекпе пыра кунне 3-4 хут пĕрер минут чӳхемелле.

◆ Пĕр чĕптĕм сарă кушак ури /бессмертник/ чечекне çӳхе хутпа сигарет евĕр чĕркемелле. Пĕр енчен чĕртсе ямалла, тепĕр енне çăвара хыпса турта-турта тĕтĕмĕпе сывламалла. Курс - 3 кун.

◆ Алоэн çунă çулçине хыпмалла, пит çăмарти çумне хĕстерсе 20 минут çăварта тытмалла. Курс – ыратни иртиччен.

◆ Пир пусмана йĕпетнĕ хуçалăх супăнĕ сĕрсе пыр тĕлне хумалла, компресс пек çирĕплетмелле. Темиçе сехет тытмалла.

◆ Ангина чухне çĕтнĕ сасса тавăрма пĕр виçепе илнĕ пылпа горчица хутăшĕ пулăшать. Унран пăрçа пек çаврашка йăваламалла, ăна апат кашăкĕн тӳртен енĕпе миндалина çумне хĕстермелле. Чăтнă таран тытмалла. Процедурăна кунне пĕрре тумалла. Курс – 1 эрне.

Шута илме

БРОНХИТРАН СИПЛЕÇÇĔ

✦ Аш арманĕпе 2 лимона хуппипех тата вăррисĕр авăртмалла, 300 грамм сахăр ярса пăтратмалла. Унтан çур литр сăра хушмалла та савăта хупăлчапа витсе вĕрекен шыв мунчине 30 минута лартмалла, пăтратсах тăмалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

✦ 6 апат кашăкĕ лимон пăттине, 4 апат кашăкĕ хĕрен тымарĕн пăттине, 2 апат кашăкĕ хура йӳç кăшман пăттине хутăштармалла, 1 литр вĕрекен шурă эрехе ямалла, 2 сехет лартмалла, вăхăтвăхăтпа силлесе илмелле. Сăрăхтармалла, тутă кĕмелĕх пыл хушмалла. Кашни сехетре – 50-шар грамм, кăнтăрлахи тата каçхи апатсем умĕн 100-шер грамм ĕçмелле.

✦ 100 грамм пыла 1 стакан вĕренĕ ăшă шыва ярса ирĕлтермелле, вĕтĕ ваклăнă алоэ çулçи хушмалла, вăйсăр çулăм çинче 30 минут пĕçермелле. Çулăм çинчен илсен пăтратмалла, сивĕтмелле. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

Сывлăх
1 (817) №, 2015, январь, 13

МАТТУРСКЕРĔМ МАНĂН

АШШĔ-АМĂШНЕ ПУЛĂШМА

Тимлĕ пулăр

АЧА КĔТНĔ ТАПХĂРТА

Ача кĕтнĕ вăхăтра ялан çиме хăнăхнă çимĕçсем те сиен кӳме пултараççĕ. Диетологсем асăрхаттарнине шута илсен чылай кăлтăкран хăтăлма май килĕ.

1. Газлă пылак шывсем. Вĕсенче ахаль шывсăр пуçне лайăххи нимĕн те çук. Ытти – организм çăмăллăнах йышăнакан углеводсем, йӳçеклĕхе йĕркелекенсем /лимон тата фосфор йӳçекĕсем/, сăрăсем, ароматизаторсем, кофеин. Тата пĕр стакан шĕвек пуçне вăтамран 4-5 апат кашăкĕ сахăр. Çакăн пек шĕвексем ăш хыпнине ирттерейменççĕ.

Мĕн лайăхрах? Килте хатĕрленĕ улма-çырла сĕткенĕ шывпа хутăштарса е чĕрĕ çырла хушнă йогурт.

2. Чипс. Çĕрулмирен хатĕрленĕ пачах усăсăр тенĕ пек çимĕç. Çĕрулми çăнăхĕнчен чуста çăраççĕ, кайран унран чипссем хатĕрлеççĕ те ăшалаççĕ. Унсăр пуçне çурмафабриката синтетика ароматизаторсем, тăвар, тутăна вăйлатакансем /натри глютамачĕ/ хушаççĕ. Углеводсен, çусен, хими япалисен хутăшĕ пулать.

Мĕн лайăхрах? Улма-çырла чипсĕ усăллă. Унра холестерин та, канцерогенсем те çук, ăна ăшаламалла та мар, фруктоза пуррине кура хăй тĕллĕнех шатăртатакан тата пылак пулать. Тĕслĕхрен, панулмирен чипс хатĕрлеме ăна хуппинчен тата варринчен тасатмалла. Çаврашкасем туса касмалла та духовкăра чи пĕчĕк температурăра 1-2 сехет пĕçермелле.

3. Хăвăрт хатĕрлемелли апат-çимĕç. Çакăн пек лапша, яшка, çĕрулми нимĕрĕ – хими прмышленноçĕн çĕнĕлĕхĕсем. Вĕсенче мĕн кăна çук пулĕ! Эмульгаторсем, консервантсем, ароматизаторсем, тутăна вăйлатакансем, улăштаракансем… Тĕслĕхрен, стаканри лапшана малтан пĕçереççĕ, ăшалаççĕ, типĕтеççĕ те çăваççĕ. Çавăнпа унра усăллă япаласем пачах юлманнинчен тĕлĕнмелли çук.

Мĕн лайăхрах? Йĕркеллĕ апатлану. Ача кĕтекен хĕрарăмсен тин хатĕрленĕ апат-çимĕç кăна çимелле.

4. Кăлпасси, какай çурмафабрикачĕсем. Вĕсене час-часах япăх сорт ашран, ген-модификаци чĕртаварĕ тата «тутлă» ароматизаторсем, техĕмлĕхсем, консервантсем хушса хатĕрлеççĕ.

Мĕн лайăхрах? Килте хатĕрленĕ аш-какай апачĕсем. Вар-хырăм пăсăласран тата ытти чир пуçланасран кирек мĕнле какая лайăх пĕçермелле е ăшаламалла.

5. Майонез. Вăл ача кĕтекен хĕрарăмшăн ытлашши калориллĕ, 65 процент çуран тăрать, унра натри, усăллă мар хушăмсем пур. Натри ытлашши пулни клеткăсене усăллă япаласем пырса тăрассине, япаласен ылмашăнăвĕн çимĕçĕсем тухассине вăрахлатать, клеткăсен хастарлăхне чакарать. Майонезра юн тымарĕсемшĕн сиенлĕ холестерин та нумай.

Мĕн лайăхрах? Çак соуса килĕштеретĕр пулсан ăна килте хатĕрлеме пулать. Рецепчĕ: вилкăпа е миксерпа пĕр çăмартана çур чей кашăкĕ горчицăпа, кăшт тăварпа тата сахăрпа пĕрле лăкамалла. Кăпăшлантарнă вăхăтрах 100 миллилитр тип çу, кăшт лимон сĕткенĕ хушса тата темиçе минут лăкамалла.

6. Шăккалат батончикĕ. Унра калори, хими хушăмĕсем, сăрăсем, ароматизаторсем питĕ нумай. Çимесен тĕрĕсрех. Организм пылак ыйтни сахăр мар, пĕлтерĕшлĕ тутлăхлă япаласем çитменнине пĕлтерет.

Мĕн лайăхрах? Йӳçĕ лайăх шăккалат, улма-çырла, типĕтнĕ улма-çырла, иçĕм хушнă сĕлĕ печенийĕ. Улма-çырлана чĕрĕлле те, ваклавă касăкĕсене ирĕлтернĕ шăккалатра йăвантарса та çиме юрать.

7. Консерв. Какай тата пулă консервĕсене бактерисене хирĕçле препаратсем хушаççĕ, вĕсем хырăмри ачана япăх витĕм кӳреççĕ, аталану йĕркине пăсма пултараççĕ. Пахча çимĕç консервĕсенче вара салицил йӳçекĕ пур, вăл ачанне аллерги реакцийĕ пуçарма пултарать.

Мĕн лайăхрах? Пахча çимĕçе консервламалла мар, тăварламалла, йӳçĕтмелле, улма-çырлана сахăр хушса кăна тирпейлемелле. Лавккара пĕчĕк ачасем валли кăларнă консервсем туянма пулать.

8. Кăмăскаллă çемçе сыр. Тутлă çак çимĕçре листери бактери пулма пултарать, вăл йывăр инфекци чирĕ листериоз пуçарать. Хăш чухне çак чире пула ача ӳкес хăрушлăх тухса тăрать.

Мĕн лайăхрах? Шĕвĕ сĕт, моцарелла сыр, хытă сыр, тăпăрчă.

9. Пулă тата тинĕс çимĕçĕсем. Çапла, час-часах пулăра та ачан нерв тытăмĕн аталанăвне пăсма пултаракан ртуть чылайййине палăртаççĕ. Пулă мĕн чухлĕ шултрарах тата ватăрах, ртуть çавăн чухлĕ ытларах.

Мĕн лайăхрах? Креветка, семга, сайда. Çак тинĕс çимĕçĕсенче сиенлĕ япаласем питĕ сахал пухăнаççĕ. Вĕсене эрнере икĕ хут шанчăклăнах çиме юрать. Креветкăна вĕрекен шывра 4-6 минут пĕçермелле. Пулла – 230 градус температурăра тачкăшне кура /тĕслĕхрен, чи хулăн пайĕ 2,5 сантиметрпа танлашсан 10 минут/.

10. Поп-корн, хăрпăк куккурус. Хатĕрленĕ хыççăн куккурусра крахмал сахалланать, дикстринсен, шывра ирĕлекен япаласен виçи ӳсет. Унта тата тăвар, сахăр, тутăна вăйлатакансем, ароматизаторсем /«шăккалатран» пуçласа «пĕçернĕ рак» таранах/ хушаççĕ. Вĕсем, паллах, çимĕç пахалăхне лайăхлатмаççĕ.

Мĕн лайăхрах? Тăвар питĕ сахал хушса килте хатĕрленĕ поп-корн.

Психолог канашĕ

СĂМАХА ШУХĂШЛАСА КАЛАМАЛЛА

Нимех те мар пек туйăнакан сăмахсем малашне ачан пурнăçĕнче йывăрлăхсем кăларса тăратма пултараççĕ. Çавăнпа мĕн каланипе питĕ тимлĕ пулмалла, йăнăшасран асăрханмалла.

✦ «Ан чуп, урусене хуçса пăрахатăн! Пите ан пĕркеле, чалăшсах ларать акă!» Аслисем, паллах, япăххинчен асăрхаттарасшăн-ха. Анчах ачасен хăлхине предложенисен иккĕмĕш пайĕ кăна кĕрет, асра юлать. Çакна пула пурнăç хăрушă пек туйăнма пуçлать, хăравçăлăх аталанать.

Мĕнле тĕрĕс? Ачана ан хăратăр, мĕншĕн çапла тума юраманнине ăнлантарăр. Тĕслĕхрен: «Лăпкăн çӳреме хăнăхсан чĕркуççисене йод сĕрмелле пулмĕ», – теме юрать.

✦ «Ан тыт, çĕмĕретĕн... Кӳр, хамах туса паратăп». Çак сăмахсене пула ача хăйне шанма пăрахать, хăй тĕллĕн нимĕн те тума пултараймасть тесе шухăшлама тытăнать.

Мĕнле тĕрĕс? Çапла калани усăллă: «Çĕмĕртĕн-и? Тепрехинче пулатех. Пулăшам-и?«

✦ «Кӳршĕри Петя вулама та пĕлет. Эсĕ вара...» Ача хăйне ашшĕ-амăшĕ юратни пирки иккĕленме, Петьăпа танлашма тăрăшас вырăнне ăна кĕвĕçме пуçлать.

Мĕнле тĕрĕс? Ачана хăйĕнпе танлаштарăр. Çитĕнĕвĕсене асăрхаса вĕсемшĕн мухтăр: «Эсĕ пултаруллă, шутлама та, вулама та вĕренетĕн!»

✦ «Эх, мĕнле атте пирĕн, сана урама тухнă чухне йĕркеллĕ тăхăнтартма та пултараймасть!» е «Асаннӳ сана канмалли кунсенче иртĕхтерсех янă!» Çак сăмахсем аслисен авторитетне чакараççĕ, ачара кӳренӳ туйăмне çуратаççĕ. Ара, ку сăмахсем унăн ашшĕпе асламăшĕ пирки-çке.

Мĕнле тĕрĕс? Темĕн пекех асăрхаттарас, критиклес килсен те ача юнашар чухне çăвара шыв сыпсан лайăхрах.

✦ «Яшка çимесен канфет памастăп...» Ку сăмахсем икĕвиçĕ çултан хăвăр пата кăмăлсăр пулăмпа таврăнаççĕ. Ача халь хăй юнăхтарать: «Мороженăй илсе памасан яшка çиместĕп».

Мĕнле тĕрĕс? Ачана апат çиессипе илĕртме пĕлмелле: «Атя вылятпăр. Яшка тинĕс пултăр. Унти карапсене – пахча çимĕçе – кашăкпа тытăпăр».

✦ «Эпĕ санпа каçчен те калаçмастăп». Çак мелпе айăпланине çитĕннĕ çынсене те чăтса ирттерме çăмăл мар, ачашăн вара мĕн тери хăрушă, ку çĕрлехи тискер тĕлĕксемпе вĕçленме те пултарать.

Мĕнле тĕрĕс? Ачапа чуна уçса калаçмалла, унăн йăнăшĕ сире çав тери пăшăрхантарнине палăртмалла.

Пĕчĕккисем валли

«ЮР ЧĂМАККИ»

Пысăк 1 панулми, тутă кĕмелĕх сахăр, 1 апат кашăкĕ тĕпретнĕ печени, 1 çăмарта.

Панулмине духовкăра пĕçермелле те нимĕрлемелле. Çăмарта шуррине кăпăк пуличчен лăкамалла, майĕпен сахăр тата панулми нимĕрĕ хушмалла. Хутăш çутă та кăпăшка пуличченех лăкамалла, печени тĕпренчĕкĕсем хушмалла. Турилкке çине юр чăмакки евĕр майласа хумалла.

КĂШМАН НИМĔРĔ

Вăтам 1 кăшман, 1 апат кашăкĕ çуллă мар хăйма, çур чей кашăкĕ лимон сĕткенĕ, 1 чей кашăкĕ тип çу, кăштах ешĕл, тăвар.

Пĕçернĕ кăшмана хуппинчен тасатмалла та аш арманĕпе авăртмалла. Лимон сĕткенĕ, тăвар, тип çу хушмалла, Савăта хупăлчапа витсе çулăм çине лартмалла, 3 минут пăшăхламалла. Хăйма тата ешĕл сапса памалла.

КАВĂН ХУШСА

Стаканăн виççĕмĕш пайĕ вир кĕрпи, çур стакан сĕт, çур стакан шыв, 1 чей кашăкĕ услам çу, 5 миллилитр сахăр сиропĕ, 5 миллилитр тăвар ирĕлчĕкĕ.

Сĕтпе вир пăтти пĕçермелле. Кавăна вакламалла, хупă савăтпа çулăм çине лартса пĕçермелле. Ала витĕр сăтăрса кăлармалла. Пулнă нимĕре тăвар ирĕлчĕкĕ тата сахăр сиропĕ ярса вир пăттипе хутăштармалла. Унтан пăтрата-пăтрата 5-10 минут пĕçермелле. Сĕтел çине лартса панă чухне услам çу хушса пăтратмалла.

Кавăн пăттине рис, тулă, манна кĕрписемпе те хатĕрлеме юрать.

ОЛИВА ÇĂВĔПЕ ПЫЛ

■ Çулталăкри е аслăрах ачана ӳслĕкрен çак шĕвеке ĕçтерсен лайăх. 1 литр шыва панулми, сухан, çĕрулми ярса çĕрулми пиçиччен пĕçермелле. Унтан сăрăхтармалла, кăштах пыл хушмалла. Ачана кунне виçĕ хут стаканăн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ ăшăлла ĕçтермелле.

■ Ăшăтнă олива çăвне пылпа çурмалла хутăштармалла. Кунне 3-4 хут 1-ер чей кашăкĕ ĕçтермелле.

■ Ачан сăмсаран юн кайма пуçласан ăна шывсăрмĕнсĕр пĕр кашăк сахăр çитермелле. Пĕчĕк ачасене – 1-ер чей кашăкĕ, 6-7 çултисене – 1-ер апат кашăкĕ.

Сыпă чирĕ

МАÇ СĔРСЕН ÇĂМĂЛРАХ

✦ Сыпăсем ыратсан ухмах йывăççин /багульник/ вĕтетнĕ типĕ чечекĕпе çулçине 3 апат кашăкĕ илсе хупахăн 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ тымарĕпе тата 4 апат кашăкĕ ирĕлтернĕ сысна ăш çăвĕпе хутăштармалла. Тăм чӳлмекпе духовкăна питĕ пĕчĕк çулăм çине 12 сехете лартмалла. Унтан кăлармалла, вĕриллех марля витĕр кĕленче савăта сăрăхтармалла. Анине хупăлчапа мар, пергамент хучĕпе витсе çыхмалла, сивĕтмĕше лартмалла.

Сыпăсене сăтăрма маçа кирлĕ чухлĕ илсе ăшăтмалла. Сăтăрнă хыççăн сыппа ăшă япалапа чĕркемелле.

✦ Çак маç та паха, вăл сыпăсем ыратнине хăвăрт ирттерет, кастарнă вырăна ӳт илме пулăшать.

100 грамм качака ăш çăвне, 1 апат кашăкĕ тип çăва, теркăпа вĕтетнĕ 50 грамм прополиса, вĕтĕ ваклансă 1 кăвак сухана хутăштармалла. Пĕчĕк кастрюльпе духовкăна лартмалла, унта хутăша 20 минут пиçĕхтермелле. Кĕленче савăтпа сивĕтмĕшре упрамалла. Усă курас умĕн ăшăтмалла.

✦ Ревматизма е ытти чире пула сыпăсем ыратсан пилеш курăкĕн /пижма/ шĕвекĕпе компресс хуни çăмăллăх кӳрет.

1 апат кашăкĕ пилеш курăкĕн чечекне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, савăта ăшă чĕркесе 2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Сыпăсем çине çак шĕвекре йĕпетнĕ пир е йĕтĕн пусма хурса полиэтиленпа витмелле, ăшă япалапа чĕркемелле. Шĕвеке кунне 3-4 хут апатчен 20 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçме те юрать.

ПРОПОЛИС СИПЛЕТ

Радикулитран – маç. Прополисăн 30 процентлă аптека спирт настойкине, пыла, хăвелçаврăнăш çăвне пĕр виçепе илсе хутăштармалла. Пулнă маçа горчичника сĕрмелле, ăна ыратакан тĕле хурса бинтпа çирĕплетмелле.

Сунасран – компресс. 20 грамм прополиса лайăх вĕтетсе 100 грамм услам çупа хутăштармалла. Çак хутăшра йĕпетнĕ мамăк тампонсене ирхине тата каçхине сăмса шăтăкĕсене 10-15 минута чикмелле. Сываличченех сипленмелле.

Ангина чухне чӳхеме. 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ сар çип утине /зверобой продырявленный/ тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, шыв мунчине лартса 15 минут пиçĕхтермелле. Илсен 30 минутран сăрăхтармалла. 20 тумлам шĕвеке 10 процентлă прополис спирт экстракчĕ 10 тумлам хушмалла. Ăшă шĕвекпе пыра чӳхемелле.

Герпес аптратсан. Тин вĕренĕ 1 стакан шыва эмел курăкĕн /ромашка лекарственная/ 1 чей кашăкĕ типĕтнĕ чечекне ярса 20 минут лартмалла. Прополисăн 10 процентлă спирт настойкине 1 чей кашăкĕ хушса пăтратмалла. Кунне 2 хут 3-4 кун ĕçмелле. Çак шĕвекре йĕпетнĕ мамăкпа герпес шатрисене лачкама юрать.

Мигрень нушинчен. Пуç ыратнине ирттерме 100 миллилитр спирта 20 грамм прополис ярса ирĕлтермелле. Пĕр катăк сахăр çине 40 тумлам прополис настойки тумлатса çимелле. Нимĕн те ĕçмелле мар.

ЙĔР ТЕ ЮЛМĔ

Ӳте пĕçертсе ярсан эмальленĕ кастрюле пӳлĕм температуриллĕ 2 стакан шыв ямалла, кофе арманĕпе вĕтетнĕ 4 апат кашăкĕ пилеш йывăçĕн хуппи хушмалла. Савăта хупăлчапа витсе çĕр каçа лартмалла. Ирхине вăйсăр çулăм çинче вĕреме кĕртмелле те 7 минутран илсе хупăлчине уçмасăрах сивĕнме памалла. Сăхăтармалла. Шĕвекпе пиçнĕ ӳт çине компресс хумалла.

Тепĕр рецепт. Пĕр сухана теркăпа хырмалла. Пулнă пăтта пиçнĕ ӳт çине хурса бинтпа çирĕплетмелле. 2 сехетрен çыхха илмелле, суран çине сивĕ тăпăрчă хурса çыхмалла. Кирлĕ пулсан процедурăна татах тума юрать. Меслет витĕмлĕ – пиçсе кайнин йĕрĕ те юлмĕ.

Ырă сĕнӳсем

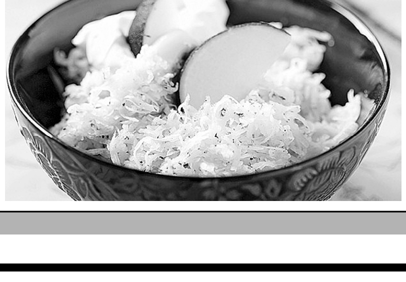
САХĂРА ЧАКАРМА

Диабетпа аптракансене юнри сахăр шайне чакарма килти мелсемпе те усă курма сĕнеççĕ.

■ Суханпа ыхрана чĕрĕлле е пĕçерсе, е апата хушса çини аван. Кунне пĕрре ирхине е каçхине духовкăра е кăмакара пĕçернĕ сухан çиме, е кунне 2 хут апатчен 1-ер апат кашăкĕ сухан сĕткенĕ ĕçме пулать.

Сухан шĕвекĕ паха: вĕренĕ 1 стакан шыва вăтам сухана хуппинчен тасатса тата вĕтĕ вакласа ямалла, 2 сехет лартмалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле.

■ Йӳç кăшман настойки лайăх пулăшать. 3 килограмм йӳç кăшмана вĕтĕ теркăпа хырмалла, çур литр шурă эрех хушса пăтратмалла, 3 литр банкине тултармалла. Савăт анине пусма татăкĕпе /полиэтилен хупăлчапа мар/ витсе 40 куна тĕттĕм вырăна лартмалла. Вăхăт çитсен сăрăхтармалла. Çăрине çиме юрать.



Настойкăна кунне 4-5 хут 2-шер апат кашăкĕ ĕçмелле. Тахçантанпах чирлесен сиплев курсĕ валли 3 банка настойка кирлĕ. Анчах кашнине ĕçсе янă хыççăн 10-шар кунлăх тăхтав тумалла.

Реклама тата пĕлтерӳсем

АУ "Издательский дом "Хыпар"
требуется МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ
Зарплата высокая + %
Справки по телефонам:
56-00-67, 56-04-17

АУ "Издательский дом "Хыпар"
СДАЕТ ПОМЕЩЕНИЯ ПОД ОФИС
на 7 этаже Дома печати
Справки по телефонам:
28-83-70, 56-04-17

ĔÇ РАБОТА

110.Монолитчики, плотники, монтажники, шлифовщики, **каменщики,** сварщики. Питание, спецодежда, вахта. Т. 8-925-002-22-38.

ПУЛĂШУ УСЛУГИ

32.Лечение алкоголизма. Анонимно. Консультация бесплатно. С 8.30 до 19 ч., сб., воскр., – с 8 до 13 ч. А.: Чеб., пр. Ленина, 56. **Т. 552733.** Лиц. ЛО 21-01-001096 г. МЗ СР РФ от 06.06.14г. *Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

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

ТУЯНАТĂП КУПЛЮ

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

141.Коров, бычков и лошадей. Т. 8-960-310-98-78.

СУТАТĂП 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.

7.Срубы для бани. Т. 37-28-74.

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

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

« ХЫПАР »
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

УЧРЕДИТЕЛЬ:
"ХЫПАР" ИЗДАТЕЛЬСТВО ÇУРЧĔ" АВТОНОМИ УЧРЕЖДЕНИЙĔ

Хушма кăларăм Сывлăх
Çырăнмалли индекс: 11524

Директор-тĕп редактор В.В.ТУРКАЙ
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.
hypar2008@rambler.ru

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

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.
Номере 13.01.2015 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 12 сехетре алă пуснă.
Тираж 5859. Заказ 9.