

Пурънас тесех тарашацё

Иртнё юн кун пирён Республикара Пёрлехи информации кунё иртрё. Савна май пирён района Чайаш Республикинчи хайтэллэн сүрекен машиня семпэе быти техникина техника тэлэшнечн мёнле шайра пулнине пахса таракан Патшалх инспекцийн ертүчин сүмэ А.Н. Кузьминов ертсе пыракан информации ушкайнэ килчё. Вэсем чи малтанах район администрэйн пуслахэн тивэшсэне туса пыракане В.А. Калининпа тэл пулчёс. Унтан хайнасем, 2 ушкайн пайланса, район администрэйн явалла ёсченэсемпэе пэрле районти предпрятисемпе организацисече, учрежденисене пулчёс, вэсени чи ёс колективсэемпэ тэл пулчёс. Алексей Николаевич район администрэйн пуслахэн тивэшсэне туса пыракане В.А. Калининпа тэл пэрле ял тархэсэн пуслахэсемпе тата специалисчесемпе, ёрхийн тайважсэемпэ ёслекен организацисэн специалис-

чесемпэе ирттернэ канашлу ёсне хутшанчё. Унтан Оринин ял тархэнчэ пулчёс.

Иккёмш ушкайн Чатракасси ял тархнэ сүйтэе курчё. Кунти ватам шкулта сэнэ вэрэнү сүнне хатэрлэгэс ёссын пыратчёс. Унан ертүчи В.А. Прокопьев юсав ёсченэсемпэ камаллла. Иртнё сүл кунта ял тархэсэн комплекслэг компактлэг майна тумалдаа программамаа килшүллэн шкул өсврэгтийн сэнэрен тун.

Учительсемпэе шкул ачинаш шкул өсмэнни лаптак өнчнэ пахча ёсмеч сүйтэнтерсе илесчё.

Чатракассинчи ФАП-ра пулса курнипе тэл камиллэ юлчёс хайнасем. Кунта тэллэ юсав ёсчен туса ирттернэ хысцэн питэ хайтлэг. Л.М. Григорьева фельдшер ёсчё тэл ял хайтэл камиллэ.

Кунта кашни ын хайтэн ыратавёл килет. Вэсем өнчин мансаа кайчар пирён патран кайнэ чух тесе таршатал, – тэт вэл.

Кашмаши Культура сүртне сүйтэе килнэ хысцэн ин-

формаци ушкайн Шетмэпуц ял тархэнчэ пулчё. Ял тархэнчэ пуслахэн Н.П. Александровна пэрле кунти объектсэнэ сүйтэе курчё.

Шетмэпуц шкул картишне пырса кёрснэх илемлэчек лаптакэс чуна усацё. Кунти садра та, пахчара та шкул столовийнэ валил сэс мар, сутмалх та пулать иккен пахча ёсмече улма-сырла. – Кайсал спортзала тэлпренэ юсарламаар. Халь вак-төвек юсав ёсчене пурнаслалтэр, – каласа парать шкул директор А.В. Степанова.

Антонина Владимировна камиллэ коллектив ёсчё. Чаннипех тэлптултууллаа учительсем, воспитательсем ёслэссё кунта. Шкул сүнне сүтимен ачнасан ушкайнэсэн пүлёмэнчи чурчэе каррисене хайхы стильте хайсемех питэ хитре сэлесе сакна. Садик ертүчи С.Н. Дмитриева, ытти воспитатель таршших кайсал кунти воспитантниксем интеллект вайиипе ирттернэ районти конкурсра сэнтерн.

Кунта кашни ын хайтэн ыратавёл килет. Вэсем өнчин мансаа кайчар пирён патран кайнэ чух тесе таршатал, – тэт вэл.

Кашмаши Культура сүртне сүйтэе килнэ хысцэн ин-

формаци ушкайн Шетмэпуц ял тархэнчэ пулчё. Ял тархэнчэ пуслахэн Н.П. Александровна пэрле кунти объектсэнэ сүйтэе курчё.

Шетмэпуц шкул картишне пырса кёрснэх илемлэчек лаптакэс чуна усацё. Кунти садра та, пахчара та шкул столовийнэ валил сэс мар, сутмалх та пулать иккен пахча ёсмече улма-сырла. – Кайсал спортзала тэлпренэ юсарламаар. Халь вак-төвек юсав ёсчене пурнаслалтэр, – каласа парать шкул директор А.В. Степанова.

Шетмэпуц сүнне ытти хайтэнчэ пүлёмэнчи чурчэе каррисене хайхы стильте хайсемех питэ хитре сэлесе сакна. Садик ертүчи С.Н. Дмитриева, ытти воспитатель таршших кайсал кунти воспитантниксем интеллект вайиипе ирттернэ районти конкурсра сэнтерн.

Л. ПАВЛОВА.

Ямъатти пыра ларат

Сын тата саккун

Редакцине килнэ ысурун. «Кайсал сүтталак пуслахэнчэ Москакасси тархэнчэ нийтийн пурнакансен килсэнчэн нумай япала «ураланни» пирки сэмах-юмах сүррэ... «Асамчане» тыйнэ тенинэ тэлтэгчэ. Вэсем тэлэшне суд пулнай? Пулнэ пулсан ысв «хастарсане» мёнле явал тыйтэрнэ тэлэшне суд приговорэ пур пулсан «Чэнтерү ялавэ» тэл япала парайтэрши?»

Ял тархэнчэ пурнакансен.

Москакасси ял тархэнчэ пурнакансен чун ыратавёл шалти ёсцен пайенччи следстви уйрэмчнэ ёслекен юстици капитанне П.В. Павлова палашартам. Павел Валерьевич нумай кэйттермерэ:

Хаасат вулакансем хускатнэ ыйтүүлэс пулнине палартатан. Вэсем пашарханн пекх кайсалхи кэрлач тата нарас уйхэсэнчэ сак ял тархэнчэ ялсэнчэ уйрэм ынсэн килти хушма хүчлэхэнчэн япаласем сухалнэ тэлтэхсем ынс-ынх пулчёс. Вэрхайтэн хысцэн ятне ысрса хайвартас. Ҫапла вара вэсene түрэ ыл ынсне кайласипе, саккун умэнч явал тыйтарасипе пирён тэ самаях вайт хумалла пулчё.

Вэрэнэн, темэн чухлэ ыйтсан та, вэчэ пулатех. Москакасси тархэнчэ ёслеки кэйтмен хайнасем тэ саккун сөрпине ыкланчё-ыкланчёс. Следстви ёсчен туса ирттернэ хысцэн вэсем тэлэшне ынс-ынх пулчёс. Унта ысв куна хатэрлэннэ ушкайнан «маршруч» ыспларах ийркелнни куранч.

Кайсал уйхэн 27-мёшнече 22 сехет иртсен ыл сүтимен Р-на ертсе үнчен тэ судна айлланнаа ёлжнэ, Уйкаас Хачака ыспларах ўнсэ 23 сүлхи Д.

Пётэмпех патшалх пенсисене финансаси пирки

Сирэн ыйтусене Пенси фончён специалисчесем хуравлацё

– Пётэмш илсен мёнхэ вайл патшалх пулас пенсисене финансаси пирки.

– Кайтэлэг илсен мёнхэ вайл патшалх пулас пенсисене финансаси пирки.

– Енчен тэ асэннаа Программамаа илсен мёнхэ вайл патшалх пулас пенсисене финансаси пирки.

– Патшалх пулашацё ысвантан пулса тархать. Программамаа илшүллэн эсир хайвартан Рацэй Федерацийн Пенси фондэнчи ятарл «пенси» счече ынс-ынх пулсан, патшалх 2000 тенкэрен тайланца 12 пин тенкэ таран взнос күсаралтэр пулсан, патшалх ысв сүммэнхийн хайтэлэгэс сак ял тархэнчэ пулчёс.

– Патшалх пулашацё ысвантан пулса тархать. Программамаа илшүллэн эсир хайвартан Рацэй Федерацийн Пенси фондэнчи ятарл «пенси» счече ынс-ынх пулсан, патшалх 2000 тенкэрен тайланца 12 пин тенкэ таран взнос күсаралтэр пулсан, патшалх ысв сүммэнхийн хайтэлэгэс сак ял тархэнчэ пулчёс.

– Кайсал пандаа пенсисене финансасин Программамаа илсен мёнхэ вайл патшалх пулашацё ысвантан пулса тархать.

– Енчен тэ асэннаа Программамаа илсен мёнхэ вайл патшалх пулас пенсисене финансаси пирки.

накан пайе ынс ысвантан 2000 тенкэрен тайланца 12000 тенкэ таран күсаралтэр пулсан, патшалх ысв сүммэнхийн хайтэлэгэс сак ял тархэнчэ пулчёс.

– Патшалх пулашацё ысвантан пулса тархать. Программамаа илшүллэн эсир хайвартан Рацэй Федерацийн Пенси фондэнчи ятарл «пенси» счече ынс-ынх пулсан, патшалх 2000 тенкэрен тайланца 12 пин тенкэ таран взнос күсаралтэр пулсан, патшалх ысв сүммэнхийн хайтэлэгэс сак ял тархэнчэ пулчёс.

– Кайсал пандаа пенсисене финансасин Программамаа илсен мёнхэ вайл патшалх пулашацё ысвантан пулса тархать.

– Енчен тэ асэннаа Программамаа илсен мёнхэ вайл патшалх пулас пенсисене финансаси пирки.

– Кайсал пандаа пенсисене финансасин Программамаа илсен мёнхэ вайл патшалх пулашацё ысвантан пулса тархать. Программамаа илсен мёнхэ вайл патшалх пулашацё ысвантан пулсан, патшалх 2000 тенкэрен тайланца 12 пин тенкэ таран взнос күсаралтэр пулсан, патшалх ысв сүммэнхийн хайтэлэгэс сак ял тархэнчэ пулчёс.

– Кайсал пандаа пенсисене финансасин Программамаа илсен мёнхэ вайл патшалх пулашацё ысвантан пулсан, патшалх 2000 тенкэрен тайланца 12 пин тенкэ таран взнос күсаралтэр пулсан, патшалх ысв сүммэнхийн хайтэлэгэс сак ял тархэнчэ пулчёс.

Райадминистрацире

Хисеп грамотипе наградалан

Район администрэйн пуслахэн 2011 сүлхи иколэн 1-мёшнечи 592 № ишшанавэлэ нумай сүл тухацла ёсленешэн тата потребкооперац тыйтэмчнэ анасцум туншашэн район администрэйн Хисеп грамотипе наградалан:

– Мэн Сентэр райповён Мэн Хурацки «Продукты» лавка суутсие Светлана Яковлевна АКЧУРИНА; – Мэн Сентэр райповён «Культтовары» лавка суутсие Елена Анатольевна ОДИНЦОВА; – Муркаш районэнч потребитель обществин сутан илекен пай пуслахнэ Елизавета Анатольевна СЕМЕНОВА.

Прокуратурара

Сутуца тимсёрлэхне пулаа...

Федералл Саккун вун сакар сүл тултарман сэмрэка эрх-сэра, сигарет сутма юраманине сирэллэгтэй. Мэн Сентэр райповён пэр лавкничэ вара саккуна сэмсэррэн пасни курнайт. Сүл сүтим яш 0,5 литр кёркен «Букет Чувашии» сара тата хэрлэгээ тэслэгээ пачкалл «Оптима» сигарет туйнма шугланя, сутуца ун ыйтавне тивэштернэ. Сакан пекх ийркесэр суту-илү Федералл Саккунэн 2 статийн 4 пункуүе тата 4 статийн 1 пайёне пачах та килшэе таймас.

Кайсэе пайе тэл, тавар сутакан сак лавкара ёслекен сүн пулман. Кунти сутуца вара ырь санталакла тулигин үсээ курас тэллэвье утэ тилтэгэе шугланя, тавар туйнма килнэ ыннаа хайтэвэл шугланя икэхэндээ шугланя, сутуца вара шанчлакла хэрарэм самантрах сутуца пулса таан, анчах та унан суту-илү ёсээ вали медицина тээрслэвэе витэр түхнине сирэллэгтэй докуметен тата ку тэлэшне кирлэгээти документ та пулман. Апат-сүмэс продукчесемпе ёслес пулсан ятарл докуметсем, санитари ыи-пүсээ кирлэ. Лавкана вайхтлака юлна хэрарэм вара урамра сүрнен түмтире пулнай, санитари ийркен пасни.

Сакан пайе сүл тултарман саккуна сирэллэгтэй таймас. Мэн Сентэр райповён председател тэлэшне представни тэртмат тивнэ.

А. ТИХОНОВ,

прокурор пулашуци, 3 класы юрист.

Аукцион

Извещение о проведении открытого аукциона

Администрация Моргаушского района Чувашской Республики (далее - организатор аукциона) приглашает принять участие в аукционе (далее - аукцион), открытым по составу участников и по форме подачи предложений о цене, на право заключения договора аренды нежилого здания.

Основание: постановление администрации Моргаушского района Чувашской Республики №66 от 18.07.2011 г., постановление администрации Моргаушского района Чувашской Республики №667 от 18.07.2011 г.

Почтовый адрес, номер контактного телефона, адрес официального сайта организатора аукциона и комиссии по проведению конкурсов или аукционов: 429530, с. Моргауши, ул. Мира, 6, телефон/факс (83541) 62-2-66, 62-5-99, e-mail: <http://gov.cap.ru/main.asp?govid=71>.

Контактные лица: Петров А.В., начальник отдела имущественных и земельных отношений, тел.: 62-2-66.

Перечень нежилых помещений, выставленных на торги (аукцион):

Лот №1 – нежилое одностохное кирпичное здание, расположено по адресу: Чувашская Республика, с. Моргауши, ул. Гагарина, д. 16 а, общей площадью 137,6 кв.м., 1966 года ввода в эксплуатацию, литер А, инвентарный номер БТИ - 13328

Начальная (стартовая аукционная) цена нежилого здания (размер годовой арендной платы) - 29712 (двадцать девять тысяч семьсот двенадцать) рублей.

Сумма задатка – 20% от начальной (стартовой аукционной) цены годовой арендной платы нежилого здания.

Шаг аукциона – 5% от начальной (стартовой аукционной) цены годовой арендной платы нежилого здания.

Информация о проведении аукциона:

Перечень документов, представляемых заявителем для участия в аукционе:

1. Заявка на участие в аукционе (в установленной форме) в 2-х экземплярах, с указ

Кил тата хушма хүчалăх



Кăткăсем пëтеççé

Пахчара кăткă ёрчесе кайни нумай канăçсăрлантарат. Вëсенчен хăтăлма хытăрах çëпре илсе җаврашкасем туса пахчана хурса тухмалла. Кăшт чавса е ҹиел курсан та юрат. Кăшт вăхăтран кăткăсем пëтеççé.

Фермăра та, килте те хастар

Ял хëрарăмĕ



— Сëннине тăтăш вëренмеллине, ыранхи куна пăхса ёçлемеллине, малашлăхшан тăрăшмаллине пирёнтен пурнаç ыйтать. Җакна эпир хамăр ҹинче тутялăп. Раюнăн, Чаваш Республикин тата Раççey Федерацийн экономикине малалла уттараси пёрлехи тиесиç пулнине анланатнăр, — терё кëске каласура Ильич яч. хис. ял хүчалăх производство кооперативен Уйкаç Янасалти сëт ферминче 19 сùл ёнесене машинăна сăвакан Светлана Леонидовна Федорова оператор. Тăрăшуллă ёçчен кол-лектива ырă ятлă. Фермăра ёçчен хëрарăм килти хушма хүчалăхра та алă усса лармасы. Ене, вăкăр, 5 сурăхна 2 ысна, нумай чăх-чëппе хур-кăвакал тытакан семье-ен парса тăма вăхăт та çук. Мăшăрепе Михаил Еестафьевича вëсем икë ача ўст-реççé. «бачаллă семье-е ўснёрен ёç тĕллне ачаллах тĕллэрём. Килти хушма хүчалăхри пур ёçрен та хăрамасăрах ўснё эпир. Ачамсене та ҹавнах вëренмес тетĕп», — пёлтмерчë ёне сума тухнă Светлана ашиш-амăш вăхăтра 2-шер ёне тытни, хур-кăвакал нумай усрани, сынсанем çăвăрлаттарца пасара çура сутма çûрени ҹинчен каласа панă май.

А. БЕЛОВ сăн ўкерчекĕ.

Усă курма сëнетпëр

Дайкон

Дайкон тĕрлë апат-симëç хатëрлеме витаминсеме пүян паха ўсен-тăран шутланать. Ана пахчари хăш-пëр йăран пушансан июль вëсэнчe e август пусламашëнчe лартма юрăхлă. Иртерех лартсан вара симëç хытать e чечеке каять. Ку ўсен-тăран кăлка çëре кăмăллать, ана валли йăрана çүллëрех тумалла. Унăн вăррисем шутлăра, пёл-пëрин хушшине 4-6 сантиметр хăварса акамал-

ла, лайăх шăвармалла. Эрне хушшинче калча шăтса тухать. Август уй-хăнчe ӓна сиен күрекен хурт-кăлшанкă çук, çанталăк условийе та аван. Дайкона нûрек ытларах кирлë, сумăр çуман вăхăтра тăтăш шăвармалла.

Сентябрь вëçнелле симëç тăпрана çүллелле тухма пуслать. Хëвел çутипе вара симëсленет, кукăрлат. Ана йăпăлка хурт тăпăнма пултарать. Çавăнпа та ку ўсен-тăра-

ла, тăпрапа купаламалла. Дайкон кăшт кăна сивëне та чăтаймасы. Çапах та вăл мĕн чухлë ытларах çér ёшëне ларать, çавăн çухлë аванрах упранать. Çимëç тухăçë 10 октябрь сурринче 2 килограмм таякан пулать, 30 сантиметр тăршшëне çитет. Çанталăк сивëтме пуслăсан ӓна михëпе витни та ытлашши мар. Типе çанталăкра кăларнă симëçe нûхрепре хăйär ёшëнчë 0-2 градусра упрамалла.

Ан ўркенер

Салат: томат ѡшёнчи хăяр

1 литрлă 7-8 банка валли: 5 кг хăяр; çур литр томат паста тата çур литр томат соусе (соуса пастăна аш армане витëр кăларнă хуппинчен тасатнă помидорпа та улăштарма пулать, унта тăвăр, пăрăç хушмалла, 40 минут пёснерсе имелле); 200 мл 9 процентлă уксус кислоти; 200 г сахăр; 3 апат кашăкê шутлара тăвăр; 200 мл тип çу; 1 л шыв; 10 шт ырăшлă пăрăç; 10 шт хура пăрăç; килштеретер пулсан 10 шт гвоздика.

Хăяра лайăх çуса çур сантиметр хулăнш җаврашасем ҹине касмалла. Пысăк кастрюле шыв, томат пастипе соусне ярса хутăштармалла, вëреме кëртмелле. 2 минута яхăн вëрене хыççan тăвăр, сахăр, тип çу, пăрăç (гвоздика) тата хăяр хушмалла — татах та 7 минут вëретмелле. Пăтратса тăрса çак хутăш ѡшне уксус кислоти ямалла, 5 минут вëретмелле. Вëри салата банкăсем ѡшне тултармалла. Тимëр хуплăчапа хупмалла та банкăсene çавăрса лартмалла. Çапла пëр талăк тытмалла.

Пахчари йăран ҹинчен

Хăяр витаминсемпе пүян

Килти хушма хүчалăхсенче кил хуси армëсем паян тăрăшсах хăяр татаççé. Кăшал нûрек та, ѣши та çителëклë пулнăран хăяр тăтăнат кăна. Телей тесе хаклаты җакна ялта пурăнакан. Анах хăяр үснине эпир йăлтака пёлтепр-и-ха? Сывлăхшан унăн пёлтэрёш пысăк-и? Җакан ҹинчен пёллесчë хаçатра.

К. КАРПЕЕВА.

Нискаси ял тăрăх. Хăяр пăлламан çын çуках-

тăр. Анах унăн историйе тата пулăшу ен-е-сем, килештëп, чылай чух вăртăнлăх-ра юласчë.

Укропа 5 пин çул каяллах пёлнë. Авальхи Хëвел Тухăçенче ӓна апат-çимëçре анлă усă курнă. Унпа вëсем апат тутине лайăхлатнă. Историе шаларах пăхсан вара укропа пур çér-шывсендë та нумай пулăрат. Укропан тăван çér-шыв-е - Ази.

Укроп - апат-çимëçре симëсле усă курмалли ўсен-тăран. Унăн симëс тытамен-че организмашан усăллă япаласем питë нумай. Тëслëхрен: каротин, В тата С витамины, тимëр, фосфор, кальци тăвăр, никотин кислоти, клетчатка т. ыт. та. Җак-нашакал пуюнлăха кура укропа тĕрлëрен симëçре усă курма пулать.

Пёллөмеш. Организмашан усăллă япаласем питë нумай тенерен вëсемпе пуюнламна укропа тăтăш симелле. Çу кунёсендë эпир тёрлë пахча симëс çисе кулленех организма витаминсемпе пуюнлататпăр. Анах хëлле... Çавăнпа та паян укропа тेरлë блодасене хушса куллен симе тăрăшмалла.

Иккëмеш. Нумай çул ёлëкrehex укропа арсынсene импотенцирен сыватнă. Сыватакансем тёрлë курăк шывë хатëрленин чух вëсен тëп компоненчë укроп пулнă.

Виссëмеш. Укропра клетчатка пурри сирен хырăмлăха кивë та пахалăхсăр апатран тасатать. Апатланма вăхăт сахал пулнăре çынсем çул çинче бутербродпа кăна хăйсene «улталаççé» пулсан, вëсем пулас чир-чëрне ура хураканни шăпах укроп пулать та. Кун пек чухне сире вар-хырлама тав тăвă кăна.

Тăваттамеш. Эсир апатланура тăтăш укропа усă куратап пулсан сирен организмы микрофлорăна ўмсанмалли кăна юлату.

Пиллëкмеш. Вар-хырлама тракчë чир-ленин чух укроп уйрăмака усăллă.

Улттамеш. Çёре чирëсем аптăратнă чухне та укроп сирëншëн çут çанталăкăн чан-чан эмелë пулпă.

Çиччëмеш. Укропра калипе натрий ионëсем пулни наркăмашран тасатмалли çула вăй парать. Калипе натрий шайлашшăв 17:1 пулни ытти пахча симëсценен чи пысăкки. Җакă шăк хăвалакан эффекта çемсетет.

Çапла вара хăяр наркăмашлă япаласене организмран мĕншëн лайăх тасатса кăларни паллă. Хăярти шыв наркăмашене ватать та унăн шăк хăвалас эффекчë вëсene организмран тасатать.

Хăярти калий нумайи çак пахча симëс чёрепе тымар чирëсемпе аптăракансемшëн та усăллă пулнине çирëплетет.

Эпир паян калаçакан пахча симëçре В ушкăнри витаминсем, аскорбин кислоти (С витамин), хаклă йышши минераллă япаласем, тимëр, кальци фосфор нумай.

Пёлтэмешле çирëплетекен хатëр пек хăяр сини туберкулез чухне тата сывлав çулëсем чирлесен усăллă. Хăяр апат çине вăхăтра организма белоксene ытларах йышшамна пулăшать. Çавăнпа та хăяр салачă ашпа пулă сумне питë вырăнлă гарнир. Лайăх апатланма пуслани вăл — туберкулеза чармалли тĕп çуллă.

100 грамм хăярти 3 мкг йод пысăк виçе мар ёнтë, анах ӓна пëсехе парë (щитовидная железа) пёлтэмпех йышшанать. Çавăнпа та хăяр асăннă орган чирлессинчен питë вырăнлă профилятика хатëр.

Ку пахча симëсэн сывлăх сыхлавëнчи уссине пёллех косметикири пёлтэрёш та пысăк. Вăл ўте лайăх çем-сетет, шуратать, үçлăтарать, хëвелтен аван хăтëлет.

Сывлăх вăртăнлăхë – кишëрте

Йăран ҹинчен – сëтел ҹине

Пёлтэр-и эсир сывлăхла та хитре пулас тесен мĕн чуль кишëр çимеллине? Диетологсем тёпчене тăрăх – çулталаçра сахалтан та 11-15 килограмм. Анах та çак цифрăсемпе та çырламалла мар. Кишëр сëткене та, кишëр варение та пирëн сëтел çинче пулмалла. Кишëртэн хатëрленин мас-каçемпе усă курсан та лайăх.

Кунсерен 100 грамм кишëр ҹини иммуниитета вăйлатма тата ўте лайăхлатма пулăшать. Кишëр ѡшне кăштах тип çу ярсан унти бета-каротин А витамина хăвăттарах күсать.

Кишëр, петрушка тата хëрлë кашман сëткенесене 2:2:1 пропорципе илсе хутăштарса кунсерен пёр стакан çинче пулсан 1 л шыв. Кышëр кашкăн кашмалла мар. Кышëр сëткене та, кишëр варение та пирëн сëтел çинче пулмалла. Кышëртэн хатëрленин мас-каçемпе усă курсан та лайăх.

Кишëрле тëттëм вырăнта усрамалла, çиес умĕн çес çумалла. Унсăрăн вăл хăйен витаминне җухатать. Лавккари сантресем çинче вырăнта кишëртэн хатëрленин мас-каçем тумалла. Çамахран, 1-шер апат кашкăн

организма нимёнле усă та памасты.

Укроп: унăн усси

Килти хушма хүчалăхра укроп ўстремен çын çуках-тар. Анах унăн историйе тата пулăшу ен-е-сем, килештëп, чылай чух вăртăнлăх-ра юласчë.

Шупуц ял.

Чăнах та укропа палламан çын çуках-тар. Анах унăн историйе тата пулăшу ен-е-сем, килештëп, чылай чух вăртăнлăх-ра юласчë.

Укропа 5 пин çул каяллах пёлнë. Авальхи Хëвел Тухăçенче ӓна апат-çимëçре анлă усă курнă. Унпа вëсем апат тутине лайăхлатнă. Историе шаларах пăхсан вара укропа пур çér-шывсендë та пулăрат. Укропан тăван çér-шыв-е - Ази.

Укроп - апат-çимëçре симëсле усă курмалли ўсен-тăран. Унăн симëс тытамен-че организмашан усăллă япаласем питë нумай. Тëслëхрен: каротин, В тата С витамины, тимëр, кальци тăвăр, никотин кислоти, клетчатка т. ыт. та. Җак-нашакал пуюнлăха кура укропа тĕрлëрен симëçре усă курма пулать.

Пёллөмеш. Организмашан усăллă япаласем питë нумай тенерен вëсемпе пуюнламна укропа тăтăш симелле. Çу кунёсендë эпир тёрлë пахча симëс çисе кулленех организма витаминсемпе пуюнлататпăр. Анах хëлле... Çавăнпа та паян укропа тेरлë блодасене хушса куллен симе тăрăшмалла.

Иккëмеш. Нумай çул ёлëкrehex укропа арсынсene импотенцирен сыватнă. Сыватакансем тёрлë курăк шывë хатëрленин чухне та укроп пирëншëн çут çанталăкăн чан-чан эмелë пулпă.

Виссëмеш. Укропра клетчатка пурри сирен хырăмлăха кивë та пахалăхсăр апатран тасатать. Апатланма вăхăт сахал пулнăре çынсем çул çинче бутербродпа кăна хăйсene «улталаççé» пулсан, вëсем пулас чир-чëрне ура хураканни шăпах укроп пулать та. Кун пек чухне сире вар-хырлама тав тăвă кăна.

Тăваттамеш. Эсир апатланура тăтăш укропа усă куратап пулсан сирен организмы микрофлорăна ўмсанмалли кăна эмелë пулпă.

Çиччëмеш. Укропра калипе натрий ионëсем пулла та çирлăхсăр апатрана тăтăш симелле. Çирлăхсăр апатрана тăтăш симелле. Çирлăхсăр апатрана тăтăш симелле.

Улттамеш. Сурналансен, ўте касса ярсан, алă-ура хуссан, язвăсемпе аптăрана вăхăтсene укропа ҹине тăр

Эсир шал тасатма пёлтөр-и?

Врач канаш

Сак ыйттава چамрака е тата аслы ўсеми ынна хуравлама ыйтсан вëсем паллах тёлениç: «Мен пёлмелли пултар-ха унта? Шал тасатмалли щетка ынче паста хур та тасат». Аңах та چамраксемпе ачасен 88 проценчэ е тата тёленимеллерх - ашиш-амашесен 87 проценчэ таранах шалсene тёрөс тасатма пёлменни палла. Хашесем вара - ачасен 7 проценчэ тата ашиш-амашесен 9 проценчэ - пачах та шалсene пахса таамаçе!

Сака пётемпех - ачаранах гигиена тасалайх пирки вëренсе пымнинч. Тёрөрх каласан - вëрентменинч. Шалсene пахса тами ачасене 2-3 сутанах вëренте, ханхтарса пымалла.

Кариес пусланассин харушлайх ыттарах шал ынче пухнанакан микробсече. Вëсем эмале тата шал тёпне пысак сиен күрөссе.

Шал ынчи тусана (налет) пётерес тесен шалсene үннен иккэ тасатмалла: ирле апатланнан хысцан тата каçпа ысыврас умён, 3-4 минут. Мёнле май кипнене сапла ма, шалсene пур енчен та тёплэн тасатмала. Щеткапа шал ынче савара тунай евр хускануме пёлтөрэс тасатмалла. Шал тасатнай чухнек унай туине та саттарса семсете манмалла ма. Чёлхене та тасатмалла. Апатланнан хысцан кашнинч савара шыпса чүхесе имелле, шал хушшине юлна апат юлашкайынен шал шарпаке (булавкапа, ёппе етти япалана ма!) калармалла.

Шал тасатмалли щеткана виçе ўйхаран улштарса тамилла. Щеткана тасатмалли пайе пысак пулмалла ма. Щетка ынчи синтетикаран хатэрлене шартсем та ытла хыттын пултарч тата вëсен вëсесем савара пулмалла.

Шалсene мёнле пулласи апатланнинчен та нумай килет. Кариес сахар мён чухлө тата татташ ынине түрриме-

нек пахнанца тарь. Пылак апаттан юлашкайынен шал ынче 35-40 минут таинан таин хысцан уйримах пысак сиен күрөссе.

Сапла ан пултар тесен виçе правило астра тытмалла тата вëсене пахнанмалла.

Пёлтөрмеш: ысыврас умён пылак ан сиёёр. Иккемеш: ирхи, кантарлахи тата каçхи апатлану хушшине канфет е пирожнай ан сиёёр, вëсем вырнне кишер кашласан лайхарах. Виçсемеш: апатланнан хысцан та пылак симес ма, пан улми, апельсин, грейпфрут е кишер сиёёр. Пахча симесе улма-сырла савара пылак апат симес юлашкайынен тасатма пуллашаçе.

Ачаранах пирен организми чамламалли аппарата активлай ёслеттерекен симес симе тарапшалла. Хашесем чамлама ўркенесе: щакаран хытты пайне симесе, симесине сеç, туласа вакланан какай таткисене ма, авартнай какай симе тарапшасе тата ыттине та.

Сапла майпа чамлама пулшакан мышцасем хайсен пур вайепе ёслемесе. Вëсен чирсемпе көрөшес вайе та пётре пыттар. Чамлама ўркенини ачасен пуре е чөлхе ёмнипе, чөрнө кашланипе, тутана сулланипе, пёчек чухнек пёрмай пустышка ёмнипе палларат. Сака вара янах шаммине



тёрөс мар аталантарат, шалсем та ўркеллэ ўсмече, шал тымаресем та хавшасе. Саванна та ачасене пёчкенеки гигиена тасалайхе ханхтармалла, сиенлэй ѹлласемсөр пуррана вëрентмelle.

Аслисем пирки калас пулсан вëсем эрх-сара ёсни тата пирис туртни шал, шал тымаресем тата саварти лаймака сийе ынчесе пите витёллэ палларса тарапшасе. Сакан пек ынсан шал ынче төкөм тусан (налет) пухнать. Вал саамллана кариес пусарать. Апла пулсан шалсем сывя пулласи эпир мёнле пурранинчен та нумай килет.

В. ПАВЛОВА,
ача-пача стоматолог врач.

Шараха мёнле чатса ирттермелле?

Сүтес кунсцене синоптиксем шараха санталак пулласине пёлтөрөс. Вëсен пёлтөрөвне шута илсе шараха мёнле «туслашияллине» та тишкөр-ха.

КИЛТЕ

Чүречесем ынне сута тёсле штора сакмалла. Кантаксene апат-симес хатэрлемелли фольгала ысып-тармалла е хале тата чүрече кантаке валли ятарлай фольга та сутасе.

Сутура «климат-контролл» чүречесем та пур. Чүречесене улштарас тётр пулсан савасене таянай. Вëсен сулла ытлаши ўшаша көртмесе, хэлле вара пүлүмри ўшаша аван тытасе.

Пүлёмсene ирле тата каçпа үсдлар. Ун чухнек сывлыш үсдэх. Кантарла вара хупа тыттар.

Пүтүрдэх. Тайланда синтетикаран хатэрлемелли фольгала ысып-тармалла. Йылда хале тата чүрече кантаке валли ятарлай фольга та сутасе.

Ирхи апат сямал пулмалла. Улма-сырла, пахча симес, сусар сёт продукчесем, саварти, сёлэ патти, сиве (сивени ма, рецепти) сиве яшкасем симе тарапшалла.

Үтларах ёсмелле. Кёлёткене кура кунне 2-3 литр шыв ёсмелле. Шыв ёснене чухунта пёррэ пиллекмэш пайе чухлэ лимон сёткенне хушар. Шараха симес чей, уйран, клюква ысырчине хатэрлемелле.

Кёлёткене кура кунне 2-3 литр шыв ёсмелле. Шыв ёснене чухунта пёррэ пиллекмэш пайе чухлэ лимон сёткенне хушар. Шараха симес чей, уйран, клюква ысырчине хатэрлемелле.

Кёлёткене кура кунне 2-3 литр шыв ёсмелле. Шыв ёснене чухунта пёррэ пиллекмэш пайе чухлэ лимон сёткенне хушар. Шараха симес чей, уйран, клюкова ысырчине хатэрлемелле.

Кёлёткене кура кунне 2-3 литр шыв ёсмелле. Шыв ёснене чухунта пёррэ пиллекмэш пайе чухлэ лимон сёткенне хушар. Шараха симес чей, уйран, клюкова ысырчине хатэрлемелле.

Кёлёткене кура кунне 2-3 литр шыв ёсмелле. Шыв ёснене чухунта пёррэ пиллекмэш пайе чухлэ лимон сёткенне хушар. Шараха симес чей, уйран, клюкова ысырчине хатэрлемелле.

Кёлёткене кура кунне 2-3 литр шыв ёсмелле. Шыв ёснене чухунта пёррэ пиллекмэш пайе чухлэ лимон сёткенне хушар. Шараха симес чей, уйран, клюкова ысырчине хатэрлемелле.

Кёлёткене кура кунне 2-3 литр шыв ёсмелле. Шыв ёснене чухунта пёррэ пиллекмэш пайе чухлэ лимон сёткенне хушар. Шараха симес чей, уйран, клюкова ысырчине хатэрлемелле.

Кёлёткене кура кунне 2-3 литр шыв ёсмелле. Шыв ёснене чухунта пёррэ пиллекмэш пайе чухлэ лимон сёткенне хушар. Шараха симес чей, уйран, клюкова ысырчине хатэрлемелле.

Кёлёткене кура кунне 2-3 литр шыв ёсмелле. Шыв ёснене чухунта пёррэ пиллекмэш пайе чухлэ лимон сёткенне хушар. Шараха симес чей, уйран, клюкова ысырчине хатэрлемелле.

Кёлёткене кура кунне 2-3 литр шыв ёсмелле. Шыв ёснене чухунта пёррэ пиллекмэш пайе чухлэ лимон сёткенне хушар. Шараха симес чей, уйран, клюкова ысырчине хатэрлемелле.

Кёлёткене кура кунне 2-3 литр шыв ёсмелле. Шыв ёснене чухунта пёррэ пиллекмэш пайе чухлэ лимон сёткенне хушар. Шараха симес чей, уйран, клюкова ысырчине хатэрлемелле.

Кёлёткене кура кунне 2-3 литр шыв ёсмелле. Шыв ёснене чухунта пёррэ пиллекмэш пайе чухлэ лимон сёткенне хушар. Шараха симес чей, уйран, клюкова ысырчине хатэрлемелле.

Кёлёткене кура кунне 2-3 литр шыв ёсмелле. Шыв ёснене чухунта пёррэ пиллекмэш пайе чухлэ лимон сёткенне хушар. Шараха симес чей, уйран, клюкова ысырчине хатэрлемелле.

Кёлёткене кура кунне 2-3 литр шыв ёсмелле. Шыв ёснене чухунта пёррэ пиллекмэш пайе чухлэ лимон сёткенне хушар. Шараха симес чей, уйран, клюкова ысырчине хатэрлемелле.

Кёлёткене кура кунне 2-3 литр шыв ёсмелле. Шыв ёснене чухунта пёррэ пиллекмэш пайе чухлэ лимон сёткенне хушар. Шараха симес чей, уйран, клюкова ысырчине хатэрлемелле.

Кёлёткене кура кунне 2-3 литр шыв ёсмелле. Шыв ёснене чухунта пёррэ пиллекмэш пайе чухлэ лимон сёткенне хушар. Шараха симес чей, уйран, клюкова ысырчине хатэрлемелле.

Кёлёткене кура кунне 2-3 литр шыв ёсмелле. Шыв ёснене чухунта пёррэ пиллекмэш пайе чухлэ лимон сёткенне хушар. Шараха симес чей, уйран, клюкова ысырчине хатэрлемелле.

Кёлёткене кура кунне 2-3 литр шыв ёсмелле. Шыв ёснене чухунта пёррэ пиллекмэш пайе чухлэ лимон сёткенне хушар. Шараха симес чей, уйран, клюкова ысырчине хатэрлемелле.

Кёлёткене кура кунне 2-3 литр шыв ёсмелле. Шыв ёснене чухунта пёррэ пиллекмэш пайе чухлэ лимон сёткенне хушар. Шараха симес чей, уйран, клюкова ысырчине хатэрлемелле.

Кёлёткене кура кунне 2-3 литр шыв ёсмелле. Шыв ёснене чухунта пёррэ пиллекмэш пайе чухлэ лимон сёткенне хушар. Шараха симес чей, уйран, клюкова ысырчине хатэрлемелле.

Кёлёткене кура кунне 2-3 литр шыв ёсмелле. Шыв ёснене чухунта пёррэ пиллекмэш пайе чухлэ лимон сёткенне хушар. Шараха симес чей, уйран, клюкова ысырчине хатэрлемелле.

Кёлёткене кура кунне 2-3 литр шыв ёсмелле. Шыв ёснене чухунта пёррэ пиллекмэш пайе чухлэ лимон сёткенне хушар. Шараха симес чей, уйран, клюкова ысырчине хатэрлемелле.

Кёлёткене кура кунне 2-3 литр шыв ёсмелле. Шыв ёснене чухунта пёррэ пиллекмэш пайе чухлэ лимон сёткенне хушар. Шараха симес чей, уйран, клюкова ысырчине хатэрлемелле.

Кёлёткене кура кунне 2-3 литр шыв ёсмелле. Шыв ёснене чухунта пёррэ пиллекмэш пайе чухлэ лимон сёткенне хушар. Шараха симес чей, уйран, клюкова ысырчине хатэрлемелле.

Кёлёткене кура кунне 2-3 литр шыв ёсмелле. Шыв ёснене чухунта пёррэ пиллекмэш пайе чухлэ лимон сёткенне хушар. Шараха симес чей, уйран, клюкова ысырчине хатэрлемелле.

Кёлёткене кура кунне 2-3 литр шыв ёсмелле. Шыв ёснене чухунта пёррэ пиллекмэш пайе чухлэ лимон сёткенне хушар. Шараха симес чей, уйран, клюкова ысырчине хатэрлемелле.

Кёлёткене кура кунне 2-3 литр шыв ёсмелле. Шыв ёснене чухунта пёррэ пиллекмэш пайе чухлэ лимон сёткенне хушар. Шараха симес чей, уйран, клюкова ысырчине хатэрлемелле.

Кёлёткене кура кунне 2-3 литр шыв ёсмелле. Шыв ёснене чухунта пёррэ пиллекмэш пайе чухлэ лимон сёткенне хушар. Шараха симес чей, уйран, клюкова ысырчине хатэрлемелле.

Кёлёткене кура кунне 2-3 литр шыв ёсмелле. Шыв ёснене чухунта пёррэ пиллекмэш пайе чухлэ лимон сёткенне хушар. Шараха симес чей, уйран, клюкова ысырчине хатэрлемелле.

Кёлёткене кура кунне 2-3 литр шыв ёсмелле. Шыв ёснене чухунта пёррэ пиллекмэш пайе чухлэ лимон сёткенне хушар. Шараха симес чей, уйран, клюкова ысырчине хатэрлемелле.

Кёлёткене кура кунне 2-3 литр шыв ёсмелле. Шыв ёснене чухунта пёррэ пиллекмэш пайе чухлэ лимон сёткенне хушар. Шараха симес чей, уйран, клюкова ысырчине хатэрлемелле.

Кёлёткене кура кунне 2-3 литр шыв ёсмелле. Шыв ёснене чухунта пёррэ пиллекмэш пайе чухлэ лимон сёткенне хушар. Шараха симес чей, уйран, клюкова ысырчине хатэрлемелле.

Кёлёткене кура кунне 2-3 литр шыв ёсмелле. Шыв ёснене чухунта пёррэ пиллекмэш пайе чухлэ лимон сёткенне хушар. Шараха симес чей, уйран, клюкова ысырчине хатэрлемелле.

Кёлёткене кура кунне 2-3 литр шыв ёсмелле. Шыв ёснене чухунта пёррэ пиллекмэш пайе чухлэ лимон сёткенне хушар. Шараха симес чей, уйран, клюкова ысырчине хатэрлемелле.

Кёлёткене кура кунне 2-3 литр шыв ёсмелле. Шыв ёснене чухунта пёррэ пиллекмэш пайе чухлэ лимон сёткенне хушар. Шараха симес чей, уйран, клюкова ысырчине хатэрлем