

ЧАВАШ ЕН

ЯЛ-ЙЫШ

КИЛ

ХҮТЛЁХ

СЫВЛÄХ

TËPEL

КЕСКЕН

Су уйäхэн 19-мëшёнче Шупашкар-Ста халäхсен хүшинчи кинофестиваль уçäлать. Кино уяве Чаваш Енре сиччёмш хут иртет. Каçал чаваш авторесен фильмсene тe кäартма палäртасе.

СЁТЕЛЁР ТУЛАХ ПУЛТАР**Тäварланä скумбри**

1 кг скумбри, 4 кашäк тäвар, 1 кашäк сахäр, 3,5 стакан шыв, пүçlä сухан, пёрчлелл päpäc, 2 кашäк тип çу.

Пулла тасататпäр, 2 см хулäñш татäк-сем туса касатпäр. Çулäm çine шыв лар-татпäр, сахäр тата 2 кашäк тäвар хушса бëр-ме кëртептпёр, сивëтептпёр. Пулä касäк-сene кастрюле хуратпäр, тäвар шывё ярса 12 сехет лартатпäр. Кайран шывне тäкатпäр, пулла банкана сийён-сийён касäк сухан-па, пäpäcна чөртлесе хумагла. Кашни сий хыççän тäвар сапмалла, çиелтен тип çу ямалла, 2 сехетрен çиме тe юрат.

Пулä катлечé

Пулла (минтай аванрах) пысäках мар татäк-сем туса касмалла. Шäмминчен уйäрма çämäл пултäр тесе кашт пёсерсе ил-мелле. Аш армане авärtмалла, сухан,

ПЁЛС ТЕНЁЧЧÉ

? Чустана кäпäшлантара-кан хатёр тума вëрентнёччё эсир. Тёплé пустарса хунипе халё çав хаçата тупаймастап. Тепер хут пичет-леймёр-ши?

Тархасшäн, ку хутёнче урäххисемпе паллаштарäpäp. Xävärä килешекеннице суйласа илёр.

1 1 кашäк апат соди, 1 кашäк крахмал, 20 г лимон кислоти.

2 Çänäx – апат соди – лимон кислоти: 12:5:3.

3 1 кашäклäh: 1 чей кашäк апат соди, çуршар чей кашäк лимон кислотипе çänäx.

4 Пёрер пай çänäxпа крахмал тата икшер пай апат содипе лимон кислоти хутäштармалла.

Аçäрхаттарни: Усä куриччен çимёссе-не пёр-пёринне хутäштармасан аванрах. Калänpäp, апат соди сийё, çänäx, унтан ли-мон кислоти. Çапла тусан вëсем вахätsäraх реакции кëмëс.

ЧИПЕРЛЕНЕР-И?**Яштака пулас тесен**

Улма-çырла, шäkäлат, хёвел çavräñash тëшшине кäntärlаччен çимелле. Вëсем пылак çиес килнине тивësterнипе пёрлех çинче пилёке тe пäсмëс.

Корица, тмин, авärtнä хёрл päpäc, ба-зилик çимене тe ан манäp. Техмеллë кëрте-кен çимёсsem организма наркämäsha çу хутламёнчен тасатма, вëществосен çavräñashине йëркелеме пулäшасçé.

Ытларах пулä çимелле: сельдь, сар-дина, тунец тата лосось. Пулäri су кисло-ти организма энергипе тивësterme, кämäл-туйäma çёклеме пулäшать.

РЕКЛАМА ТАТА ПЁЛТЕРÜСЕМ**ПРОДАЮ**

2. АКЦИЯ! Блоки керамзитобетонные 20x20x40 – 33 руб., 12x20x40 – 29 руб., 10x20x40 – 25 руб. Высокое кач.-во. Доставка. Т. 89196543499.

3. АКЦИЯ! Колыца колодезные диам. 0,7 м, 1 м, 1,5 м. Д-ка манипулятором. Бурение. Т. 89196543499.

4. Пластиковые ОКНА. Низкие цены. Рас-срочка. Замер. Доставка. Без вых. Т. 8-987-576-65-62.

5. Блоки керамзитобетонные 20x20x40, 12x20x40, 9x20x40 пропаренные, гидро-вибропрессованные заводские от производителя – недорого; цемент, песок. Доставка. Разгрузка. Без выходных. Кассо-вый чек, документы. Т. 8-960-301-63-74.

Республикäра иккёмёш çул халäх йышё хäй тёллён ýcce пыни палäрать. Çемье-сенче виççёмёш, тäват-тäмёш, пиллэкмёш ачасем ытларах çуралаççé. Иртнё султалацка çеç Чаваш Енре нумай ачалла çемье-сен шучё 10 процентхушäнна.

çäмарта, тäвар, кашт сахäрпа апат соди хушмалла. Катлетсем туса äшаламалла. Чёлхене çätcä ямалла тутлä пулё.

Пулä – соуспа

Татäк-сем туса касäк пулла тип çуpa äшал-ласа илмелле (кашт хёрелме тытäниччен), унтантарäн çатмана соуспа пёрле хурса хатёр пуличен пашäхламалла. Соус валли çур стакан сëт, 2 кашäк майонез 1 кашäк томат пасты, тäварпа сахäр хутäштармалла.

Пан улмиллë икерчё

4 пан улми, çур литр кёвлëк, 5 çäмарта, 3 кашäк тип çу, 2 стакан çänäx, 2-3 кашäк сахäр, çур чей кашäк тäвар, 2 кашäк варени.

Пан улмине шултра теркäпа хырмалла, унтан ытти çимёспе хутäштармалла. Икерче енчен енне çавärcä äшаламалла.

ХАМАРА ЮРАТСА**Гиппократ апачё**

Типётнё улма-çырлапа мäйäр тата пыл хутäшне çапла калаççé. Bäл иммунитета çиреплете-нипе пёрлех юн пусäмё ýçнипе нушаланакансемшëн тe, самäр-

Пёр тан виçепе (100-шер грамм тейёпёp) курага, хура слива (чернослив), инжир, исём çырлы, астäрхан мäйäр тата пыл илсе хутäштармалла. Типётнё çимёспе малтан вëреме кëнё

КИЛ-ТЁРЭШРЕ**Çämarta хуппи**

Çämarta хуппи çेpe йüçsekçerlenterme пулäшнине пёллетьпёp, мëншëн тесен унта кальци тата ытти усällä элемен-

тумай. Чылайшё äна ана çine вëттесе пёрахат. Аван ку, анчах уссине xävärtrax курас тесен çämarta хуппине кäвайт çинче çунтармалла, пахча çи-

Лавккаринчен лайäхрах

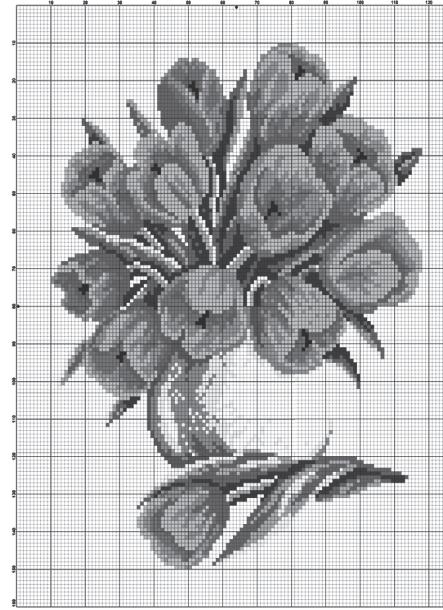
Чашäк-тирëк çумалли хатёр xävärtrax пётет. Äна вара килте тe тума май пур. Лавккаринчен йüñerekhе te, усällärah тa пулё.

25 г хүçaläx супäнё, 4 кашäк спирт (е шур эрех), 1 кашäк чухлë спиртла туса лартнä календula настойё, 1 кашäк глицерин, çур литр шыв хатёрлемелле. Хүçaläx супäнне теркäпа хырмалла. Турilikke çine кашт

Таса пулчäр

Микроволновка, духовка, газ плиты яланах таса пултäр тесен çакнашкан хатёрле тасатма юраты: 3 кашäк апат содине 2 кашäк чухлë шёвё супäнлы хутäштармалла, 2-3

«Кил», «Сывлäх», «Тёpel» кäларäмсene Елена НИКОЛАЕВА хатёрленё.

ТЁРË ПУЛТАР ПАРНЕ

Шёл кäвар тюльпансene пусма çine ку-çарас килет-и? Апла «Tävan Atälp» жур-налан кäçalхи 4-мëш номерне алла илме сëнетпёp.

КУКАЛЬ-ÇÄМАХ – ХИРЕ-ХИРЕЧ.

(Ваттисен cämaxæ).

ЧАВАШ НАЦИ РАДИО ПРОГРАММИ (72,41 УКВ, 105 FM хумсем çинче)

Тунти кун, çу уйäхэн 19-мëш 6.05-6.10 Хыпарсем. (12+) 6.10-6.30, 7.10-8.00 Ирхи kämäp. (12+) 6.30-7.00 Поэма "Нарспи" в исполнении Ирины Чебановой. (12+) 7.05-7.10 Хыпарсем. (12+) 8.00-20.00 ПРОФИЛАКТИКА НА РАДИО 20.00-20.05 Хыпарсем. (12+) 20.05-20.30 Тёплé каласу. (12+) 20.30-21.00 Уйäхли юмажäсем. (6+) 21.05-21.30 ЮраБäчäри. (12+) 21.30-22.00 Çемье äшши. (12+) 22.05-23.00 Янра юраБäчäри (хит-парад). (12+) 23.05-23.30 ЮраБäчäри. (12+) 23.30-24.00 Присягая Родине. (12+) Çеме юраБäчäри – 20.05-20.10, 21.05-21.10, 22.05-22.10

Ытлары кун, çу уйäхэн 20-мëш 6.10-6.30, 7.10-8.00 Ирхи kämäp. (12+) 8.10-8.30, 9.10-9.30, 10.10-10.30, 11.10-11.30, 15.10-15.30, 17.10-17.30, 19.10-19.30, 20.10-20.30, 21.10-21.30, 22.10-22.30, 23.10-23.30 ЮраБäчäри. (12+) 8.30-9.00 Тема дня. (12+) 9.30-10.00 Столица. (12+) 10.30-11.00 Тёплé каласу. (12+) 11.30-12.00, 22.30-23.00 Çемье äшши. (12+) 12.10-12.30 Страхлав хыпарсем. (12+) 12.30-14.00 Чёрепен тухакан сämaxæсем. (12+) 14.10-16.30 Эстрадный концерт. (12+) 16.10-16.30 Студгородок. (12+) 18.30-19.00 Тäван ёс-хакäн. (12+) 19.30-20.00 Студгородок. (12+) 20.30-21.00 Вäрçäкäхäм. (12+) 21.05-21.20

Юн кун, çу уйäхэн 21-мëш 6.10-6.30, 7.10-8.00 Ирхи kämäp. (12+) 6.30-7.00 Голос Республики. (12+) 8.10-8.30, 10.10-10.30, 11.10-11.30, 14.10-14.30, 15.10-15.30, 16.10-16.30, 18.10-18.30, 19.10-19.30, 20.10-20.30, 21.10-22.30, 23.10-23.30 ЮраБäчäри. (12+) 9.30-10.00 Женская среда. (12+) 10.30-11.00 Чаваш Ен: сùлсем тата çынсем. (12+) 11.30-12.00 Çérä сум. (12+) 12.05-14.00 Чёрепен тухакан сämaxæсем. (12+) 14.30-15.00 Экономика Чувашии. (12+) 15.30-16.00 Ачалäх урхамахэ. (6+) 16.30-17.00, 23.30-24.00 Эстрадный час. (16+) 17.10-18.00 Пёччен мар. (12+) 18.30-19.00 Радиобиблиотека. (12+) 20.30-21.00 Открытый регион. (12+) 21.10-22.00 Чёnterлрэп чäршав. (12+) 22.10-23.00 Путешествие в историю чуваш. (12+)

Çеме юраБäчäри – 6.05-6.10, 7.05-7.10, 8.05-8.10, 9.05-9.10, 10.05-10.10, 11.05-11.10, 14.05-14.10, 15.05-15.10, 16.05-16.10, 17.05-17.10, 18.05-18.10, 19.05-19.10, 20.05-20.10, 21.05-21.10, 22.05-22.10

Кёнерни кун, çу уйäхэн 22-мëш 6.10-6.30, 7.10-8.00 Ирхи kämäp. (12+) 6.30-7.00 Поэма "Нарспи" в исполнении Ирины Чебановой. (12+) 8.30-9.00, 22.30-23.00 Республика сасси. (12+) 8.10-8.30, 9.10-9.30, 14.10-14.30, 15.10-15.30, 16.10-16.30, 18.10-18.30, 19.10-19.30, 20.10-20.30, 21.10-22.30, 23.10-23.30 ЮраБäчäри. (12+) 9.30-10.00 Студгородок. (12+) 10.10-11.00 Пёччен мар. (12+) 11.10-12.00 Чёnterлрэп чäршав. (12+) 12.05-14.00 Чёрепен тухакан сämaxæсем. (12+) 14.30-15.00 Азы православия. (12+) 15.10-16.00 Путешествие в историю чуваш. (12+) 16.10-16.30 Тäван ёс-хакäв. (12+) 16.30-17.00, 23.30-24.00 Эстрадный час. (16+) 17.05-18.00 Мäшäру эп сан, ай, пулам-и? (12+) 18.10-18.30 Ачалäх урхамахэ. (6+) 18.30-19.00 Чаваш Ен: сùлсем тата çынсем. (12+) 19.30-20.00 Студгородок. (12+) 20.30-22.00 Çине юраБäчäри. (12+)

Çеме юраБäчäри – 6.05-6.10, 7.05-7.10, 8.05-8.10, 9.05-9.10, 10.05-10.10, 11.05-11.10, 14.05-14.10, 15.05-15.10, 16.05-16.10, 17.05-17.10, 18.05-18.10, 19.05-19.10, 20.05-20.10, 21.05-21.10, 22.05-22.10

Шäмат кун, çу уйäхэн 23-мëш 6.10-6.30

