Мунча себеркесенә дигән агач ботак-ларын Питрауга кадәр, яшь ботакларда сок кибәргә олгергәнче, коры кондә, тоштән сон, чык тамчылары кипкәч жыярга кирәк, икән. Ә Мордовиянен конбатыш якларында Троча (Троица) житкәч винек жыя башларга ярый (имән винеген) дип сойли иде картлар.
Безнен респубдикада каеннын да, имәннен дә яшь сабакларынын калыннарын эчкә, йомшакларын тышка калдырып бәйлиләр. Аны артык авыр бәйләмибез, чонки ул суга салгач - бер, парда тоткач ике тапкыр авырая. Әзер себеркене салкынча, жиләс урынга элеп киптерергә кирәк.   Каен себеркесе тәнне ныгыта, дезинфекция ясый, бәвел һәм тир бvлеп чыгара. Имән себеркесе антисептик, йогышсызландыру сәләтенә ия. Мондый себерке бигрәк тә гипертониклар очен файдалы. Аны августнын икенче яртысыннан сентябрьгә кадәр дә әзерлиләр.
Имәннеке Мордовиянен конбатыш районнарында яшәгән татарлары арасында бик популяр. Тик аны ясаучылар аз. Моннан тыш, имән ботен кешегә дә ярап бетмәскә момкин. Бары тик сау-сәламәт кешеләр генә анын белән чабына ала. Имән тирәсендә әрекмән (репей, лопух) vсә икән, винек очен ин яхшы агач шушы дип санала. Имән ботакларыннан ясалган себерке белән оч-дvрт мунчада чабынып була.
Юкә себеркесе - барлык мунча себеркесенен патшасы, диләр. Ул сулыш юлы авырулары вакытында, салкын тигәндә файдалы. Аны юкә чәчәк аткан вакытта жыялар. Быел яз иртә килгәнгә, Мордовиядә каен винеген жыйдык инде. Кайберәvләр жыярга жыена гына. Сон тvгел.
Артыш себеркесе дезинфекция ясый һәм бактерияләргә каршы тора. Шомырт себеркесе хуш исле, шунын остенә ул чистарткыч, йогышсызландыру һәм антисептик vзлеккә ия. Миләш, зирек, юкәнеке... Сvз дә юк, винекне теләсә кайсы агачтан әзерләргә була. Аларнын барысы да кеше организмы очен бик файдалы. Берничә торле агачны бергә кушып эшләсән, тагын да яхшы. Гадәттә, агачнын торенә карап, аларны август аена кадәр киптереп куярга була. Бары тик бер уртак кагыйдәне генә онытырга ярамый – ботак яшь, сыгылмалы булырга тиеш. Моннан тыш, ылыслы агачлардан да себеркеләр хәстәрләп куярга була. Тик яфраклы агачлардан аермалы буларак, кипкәннән сон ылыслар коела башлый.
Белеп тор! Урман хужалыгы федераль агентлыгы винек әзерләгәндә теләсә кайсы урыннан агачларны ботарламас-ка кинәш итә. Сирәкләргә кирәк булган урман биләмәләреннән, янгынга каршы булган юллардан, электр линиясе узган жирләрдән, су баса торган урыннардан, урманнарны сирәкләргә кирәк булган мәйданнардан гына әзерләргә кирәк. Теләсә каян жыйганда, урманчылар халыкны штрафка да тартырга момкиннәр.
Үзенә зыян китермәс очен, мунча себеркесен юл яны территорияләрдән, пычрак урман читләреннән жыярга ярамый. Саулык жыям дип зыян китерvегез бар.

Н.ХӘЛИЛ