Тирә-якка хуш исләр таратып юкәләр чәчәккә торенде. Быел июнь ахырын да котмәде алар, иртәрәк атты.
Юкәләр чәчәк атканда Саранск урамнарында искиткеч хуш ис тора.
Әлеге чәчәк матур да, хуш исе дә анкып тора, файдасы да зур. Юкә чәчәгенен бик файдалы булуын кvпләр беләә. Анда эфир мае, гесперидин һәм тилицианин гликозидлары, сапониннар, каротин, аскорбин кислотасы, дуплау матдәләре, фарнезол бар.
Коры коннәрдә юкә чәчәген юлдан ерак экологик чиста урыннарда жыялар һәм 40-50 градустан югары булмаган температурада киптерәләр. Чәчәкләрен кояшта киптерергә ярамый, чонки алар vзләренен тосләрен һәм шифалы vзлекләрен югалталар. Юкәнен чәчәген киптереп, чәй кебек тонәтеп эчәләр. Бал белән эчкәндә дәва коче тагын да ныграк сизелә. Ләкин vләннәргә аллергия булганда, юкә чәчәге белән мавыкмаска кирәк. Аннары аны ел дәвамында озлексез эчv дә тыела, табигый булса да, юкә чәчәгендә бик кочле химик матдәләр бар.
Без юкә чәчәген кvбесенчә салкын тигәннән дәва буларак кулланабыз. Ул температураны тошерә, ОРВИ, ОРЗ авыруларыннан тизрәк савыгырга булыша. Бу матур һәм шифалы чәчәк препаратлары салкын тиюдән дәвалану очен тирләтә һәм температураны тошерә торган дару буларак; гастритлардан, ангина, стоматит белән авырганда авыз һәм тамакны чайкау очен файдаланыла. Юкә чәчәген һәм кура жиләген тигез кvләмдә алып тирләткеч жыелма ясыйлар. Мәсәлән, тонәтмә ясау очен 1 аш кашыгы коры чәчәккә 1 стакан су салалар, 20-30 минут тонәтәләр. Конгә 2-3 стакан (тонгә каршы эчv файдалырак) эчәләр. Ә яфрак кайнатмасын әзерләv очен 2 аш кашыгы чималны 1 стакан суда 10 минут кайнаталар. Кайнатманы созәләр, шул ук конне эчеп бетерәләр. Грипп вакытында, салкын тигәннән, бронхиттан, кан басымы югары

булганда, тvбәндәге тонәтмә булыша, дип кинәш бирә табибларнын кvбесе: 15 гр кипкән чәчәккә 1 стакан кайнар су салалар. 20-30 минут тонәтеп, созеп, бал белән эчәләр. Кvбебез иза чиккән йокысызлыктан бер стакан кайнар суга бер аш кашыгы юкә чәчәген чәй кебек пешереп эчегез, файдасы булыр.
Цистит, бронхит, стоматит, ларингитны дәвалау очен дә юкә чәчәген кулланырга момкин. Ул тынычландыра, стресс вакытында организмнын кочен арттыра, кан басымыннан саклый. Иммунитетны ныгыту, кандагы холестеринны киметv, организмнан кирәкмәгән тозларны чыгара; анын очен термоска 2 чәй кашыгы юкә чәчәге, 1 чәй кашыгы кычыткан, 20 грамм имбир тамыры, 1 тырнак сарымсак, 1 литр кайнар су салып, кон дәвамында эчегез.

Н.ХӘЛИЛ әзерләде