



Б?ген аптекаларда нинди ген? т?рле дару юк! ?мма халык медицинасы кушкан, буыннан-буынга к?чеп килг?н рецепларны елдан-ел ешрак кулланабыз. Кадошкино району Иса авылында Нурия ?хм?т кызы Долотказина яши. Ул гомере буге авылда х?рм?тт?. Авыл депутаты, авыл советында, колхозда бухгалтерияд? эшл?г?нд? д? яше-карты а?а ки??ш сорап кил? идел?р. Гел яхшылыкка гомерен баглады. Б?ген кибетен? тир?-як к?ршел?ре т?м-том дип кен? т?гел, аралашырга да й?рил?р. Тагы дару ?л?нн?рене? кайсысын кайчан ??м кайдан ?ыясын бел?, нинди очракта кулланырга кир?клеген д? ?йтеп бир?. Яз башын беренче калыккан ?л?н д?, со?гы к?зен ?ыйган ?ил?к-?имеш т? – барысы дару, ик?н. Ул: - Яз к?не и? беренче булып тузганак, кычиткан, ?ги ана яфрагы, бака яфрагы чыга. Шуларны турап, ?семлек мае кушып, салатлар ясап ашаса? да файдасы була. Тузганак ачы булганга, аны тозлы суда тотарга кушалар. Салатка тоз салмаса? да була, тузганакны? ?чесе ?ит? а?а. Канлы ?л?нне (чистотел) кулланырга кушучылар да байтак. Аны май-июнь аенда, ч?ч?к аткач ?ыясы? да иттарткыч аша чыгарып согын аласы?. Сокны бернич? тапкыр мамык аша уздырып, шеш?г? тутырып куярга кир?к. Шеш? башына резин бармакча кидер?се?. Ашарга 20 минут кала бер ч?й кашыгы шул сокны эч?не? (агулы ?л?н булса да) файдасы бар. Ашказаны-эч?клек юлларын чистарта. Кипк?н яфракларын ч?йг? д? кушкалым. Артык к?п кулланырга ярамай, г?р?б? - янтарь т?сен? керерлек итеп ясалса, шул ?ит?. Т?ндербаш (болиголов) та агулы ?л?н санала. Аны яман шеш авыруларын д?валаганда кулланалар. Канлы ?л?нне? к?че ?итм?г?нд?, т?ндербашны файдаланып карыйлар. Аны ч?ч?к аткан, яшь орлыклы вакытында ?ыярга кир?к. Шулай ук иттарткыч аша чыгарып, согын 70 процентлы спиртка су кушып ясалган катнашмага саласы?, ди. ? ч?йне т?рле-т?рле ?л?н, ?ил?к-?имешт?н пешер? Нурия ?хм?т кызы. М?тр?шк?, ?ил?к яфраклары, хан ?л?нен (иван-ч?й) кайната. Хан ?л?ннд? антиоксидантлар к?п – шуны? бел?н ул яман шеш к?з?н?кл?рен? каршы к?р?ш?. Исебезг? т?шерик ?ле яшь чакларны. Урманга ?ил?кк? баргач, ?ил?кне юк? яфрагына т?реп ашый идек. ? т?млелеге.... Без бала вакытта каен ?ил?ге пешк?ч, аны яшь юк? яфрагына т?реп ашауны бик т?мле дип саный идек. Каз ?л?не, аны икенче т?рле б?бк? ?л?не дип т? атыйлар, файдалы. Ул сидек юлларында таш утыруны булдырмый. Аны яз к?не салатка да кушып ашаса? яхшы. ?ле мен? ат кузгалагы тамырын кулланып карарга т?к?дим иттел?р. Ул да ташларны эрет? ик?н. Тамырын казып алып, бер 100 грамм тамырны ?ч литр суда 15-20 минут кайнаталар да суытып бер?р стакан эч?л?р. Ч?йг? тагын кипк?н мил?ш, г?л?имеш, г?лбадран

(пижма), ме?ъяфрак салам.

«Дару ?л?нн?ре» диг?н китапта «...алабута ?л?нн?н к?р?г?, ?би-бабайларыбызны? сугыш елларында кичерг?н михн?тл?ре турында с?йл?г?нн?ре иск? т?ш?. Ул чорда алар алабутадан икм?к пешереп ашаган. ? х?зер без алабутаны ч?п ?л?не итеп кен? к?р?без. Европа халкы ис? аны дару ?л?не буларак та куллана ик?н. А?арда алыштыргысыз барлык сигез аминокислота да бар. Шулай ук к?к?йд? булган альбумин диг?н аксым, калий, С витамини ??м микроэлементларны да к?рерг? м?мкин алабутада» диелг?н. Аны да ч?йг? башка ?л?нн?р арасына бер чеметем салырга була.

- Нинди ?л?н бар, барысы да файдалы инде аны?. ?ыеп куясы? да кыш бие эч?се?.

С?лам?т вакытта уйламыйсы? да. ? мен? авырып китс??, эзл?н? башлыйсы?. ?л?нн?рне кулланыр алдыннан табиб бел?н ки??шерг? онытмагыз, - дип кис?теп куя Нурия ?хм?т кызы.

Наил? Насырова