Экологик тәрбия бvген бик тә актуаль: табиги хәзинәләргә сакчыл карарга кирәк. Киләчәк буын вәкилләре шифалы vләннәр ярдәмендә сәламәтлеген ныгыту, аларга да сакчыл карарга, аларны оста итеп әзерләргә кирәклеге турында да белергә тиешләр. Темага ачыклык кертv очен, Ләмберә авылында яшәvче Рәисә Али кызы Аймурановадан vләннәрне жыйганда нәрсәгә игътибар итәргә һәм табигать хәзинәсен ничек дорес кулланырга икәнлеген белдек.   Шулай, хезмәт ветераны һәм Ләм- берәдәге ветераннар хорында катнашучы буларак безгә яхшы таныш Рәисә Али кызы Аймурановaны әбисе, Фатыйма Феттяхетдин кызы Чуракова, vз вакытында ана дару vләннәрен танырга ойрәткән булган. Шулай ук әнисе, Мәвтvха Садретдин кызы да, фитотерапия нечкәлекләре белән яхшы таныш булган. Нәселләрендә булган гадәт ул булып чыга.

- Кvп кенә авыруларны, жәрәхәт- ләнvләрне һәм пешvләрне настойкалар ярдәмендә дәвалап булса, «химияне» vз организмына ни очен остәргә? Үләннәр ярдәмендә иммунитетны да кvтәрергә була, ә бу кеше организмынын беренче саклагыч коче. Әлбәттә, сvз авыруларнын табиб ярдәменнән һәм фармакологиядән башка дәвалау турында бармый.

Монын белән килешми момкин тvгел. Остәвенә, болар барысы да Рәисә Али кызынын vз тәжрибәсендә берничә тапкыр тикшерелгән инде. Ул дару vләннәре әзерли, дәвалана, фитотерапия буенча халык кинәшләре копилкасын даими тулыландыра, барлык яна мәгълvматларны да дәфтәргә жыйнак итеп кертә. Дару vләннәре кебек vк, белемен ул дуслары һәм якыннары белән бик теләп уртаклаша. Кинәшләренен кайберләрен тәгъдим итәбез, бәлки сезгә дә кирәк булыр. Әмма, монда да vз «ләкин»е бар. Теге яки бу кинәшне дәвалаучы табиб белән кинәшләшергә онытмагыз! Чонки һәр дару vсемлегенен vз vзлекләре бар, алар тиешенчә файдаланылмаган очракта зыян китерергә момкин. Әйтик, шул ук зверобой артериаль кан басымын арттыра. Мәтрvшкәне йокле вакытта эчәргә ярамый. Һәм ышаныгыз, бу исемлек бик кин.

- Бу язда vземне бик начар хис иттем, - дип уртаклашты безнен белән Али кызы Рәисә. - Шулай да кvптән сыналган чараны эчеп карарга булдым: тигез олешләрдә кызыл клевер, душица, ылысны нарат һәм зверобойны алдым. Катнашма остенә кайнаган су салып кырык минут тонәтеп (настоять) чәй кебек эчтем. Ышаныгыз, жибәрде! Әгәр сезгә бу vләннәрне кулланырга момкин - кочле мондый чәй! Ә менә нервлардан мина чи кишер, мәтрvшкә-душица һәм колмак-хмель ярдәм итә. Кишер кvпме кызылрак булса, шулкадәр яхшырак. Ә менә хуш исле мәтрvшкә белән колмакны чәй иттереп пешерергә кирәк. Тагы кан тамырларын ылыс һәм яшел нарат кvркәләре яхшы чистарталар. Осләренә кайнап торган су салып тонәтәбез һәм ашар алдыннан оч йотым эчәбез.

Салкын тию һәм картайган ютәлдә, әлеге вирус COVID-19дан да мондый чара яхшы. Яшел нарат күркәләрен пыяла банкага рәтләп тозәбез. Һәр катламына шикәр комын салырга кирәк һәм берничә кон булмәдә тотарга кирәк. Кайчан шикәр наратнын файдалы узлекләрен узенә сендерә һәм эри башлый, шулчак барысын кастрюльгә салып уртача утка куярга кирәк. Кайнагач, ә шикәр тулысынча эреп беткәч, нарат күркәләрен алырга һәм эретмәне пыяла банкага тутырырга. Чәй эчкәндә гадәти шикәр урынына салып эчәргә.
Бүген жирдә яланаяк йорсәк тә табаннарыбыз ярыла. Шуна бер бик тә яхшы рецептым бар. Капка тобендә һәм бакчада чүп үләне кебек усә торган мокрица ярдәм итә. Тазиктагы мокрица үләне остенә кайнар су салып, утыз минут тотабыз. Бераз су суынгач, аякларны шунда тыгып су тулысынча суынганчы котәбез. Файдасы тия.
Әмма бер нәрсәне истә тотарга кирәк. Жыяр очен һәр үләннен уз вакыты бар. Шуна күрә шифалы чимал әзерләү белән шогыльләнгәнче, тәжрибәле үлән жыючы белгечләр, фитотерапевтлар белән кинәшләшегез, махсус әдәбият укыгыз. Тик дару үләннәрен уз табибыгыз белән кинәшләшкәннән сон гына кулланырга момкин! Һәм тагын бер бик тә кирәкле әйбер турында искәртәм: әгәр сез дару үләннәрен әзерләргә булдыгыз икән, зинһар, аларга сак карагыз! Үсемлекне сак кына кисегез, шул ук вакытта тамыр системасына зыян китермичә. Һәм, әлбәттә, Кызыл китапка кертелгән үсемлекләр, чәчәк бәйләмнәрен нәфессез озмәгез; мәсәлән, ландыш букетларын, намуссыз сәүдәгәрләр күк, күп иттереп йолккаламагыз. Исегезгә тошерегез әле: элек нинди матур ап-ак лилияләре һәм сап-сары кувшинкалары белән капланган тын елгалар, күлләрне күрә идек, ә хәзер болар барысы да кайда китте икән?! Рәсемнәрдә яки «табигать союәчеләр» килеп житмәгән урыннарда гына. Үзләре артыннан тау кадәр чүп калдыручы пикникчылар аягы басмаган урыннарда гына калып бара шундый матурлык. Дару үләннәрен саклык белән тиешле вакытында жыйган очракта гына табигатьнен шифасы кочле була анын.

Наилә НАСЫРОВА