

# Яшел докторлар.



# Каен жыләге

- Бик тәмле мин балгына
- Авызыңа алгына.
- Күңелләрең ачылыр
- Шифалы су эчкәндәй сусавың да басылыр.



- Каен жыләге – роза чәчәкләр семьялыгынан, кыска тамырчалы, күпләгән нәзек тамырлы үләнчел үсемлек. Яфрактары озын саплы, чәчәкләре ак калкансыман, аз чәчәкле төркемнәргә оешкан. Медицинада жыләкләрен һәм яфрактарын файдаланалар... Каен жыләге яфрактары төнәтмәсен шулай ук кан басымын төшерә, йөрәк мускулы кыскаруларын көчәйтә, йөрәк ритмын акрынайта. Жыләгендә шикәр, аскорбин кислоталары, тимер, фосфор, кальций, кобальт тозлары, В витаминны бар.



# Гөлжिमеш



- Конфетка да яхшы мин
- Компотка да яхшы мин
- Беләсеңме ни өчен?
- Витаминнар хәзинәсе минем һәрбер җимешем.

# Балан.

- Суымны эч авырсаң  
йөткерсәң йә  
карлыксаң, шәп  
дару ясыйлар  
минем хәтта  
тамырымнан да.



# Тузганак.



- Яратам мин таң нурын дару минем тамырым шикәре дә жітәрлек чәй ясаһаң кыздырып тәме иһең китәрлек.

- Тузганак- апрель азагы майда чөчөк ата. Дару итеп тамыры, яфрагы кулланыла. Яфрагын июндө эзерлилэр, тамырын иртө язда яки көз көнө казылар. Тузганак гепатит, сары, гастрит авыруларын дөвалау, аппетитны яхшырту өчен кулланыла.
- Яратам мин таңнурын,
- Дару — минем тамырым.
- Шикәредәжитәрлек,
- Чөйясасаңкиптереп,
- Тәмеисеңкитәрлек.
- Дару үләннөрен үз вакытында жыярга, аларны күлөгәле жиләс урында киптерергә кирәк. Аннан соң тамыр, яфракны вакларга кирәк. Чөчөкләр шул килеш кенә кулланыла. Аларны саклауның билгеле вакыты бар: үлән, яфрак һәм чөчөкләр – 1-2 ел, жимеш – 2-3 ел, тамыр 3-5 елга кадәр саклана.



# Мәтрүшкә.

- Мәтрүшкәнең көрәнен бардыр инде күргәнең ә мин шәп доктор, дип кешеләр мактый мине барысы.





- Мәтрүшкә- июль, августта чәчәк ата.
- Дару итеп үләнән файдаланалар. Аны чәчәк аткан вакытында чәчәкле өске өлешен кисеп жыялар. Мәтрүшкә төнәтмәсе тынычландыра, ашкайнату һәм бронх бизләре эшчәнлеген көчәйтә. Йокысызлыктан, аппетитны ачу өчен, гастриттан файдаланалар.
- Мәтрүшкә аш тәмлеткеч буларак та, төрле авыруларны: үзәк нерв системасын, сулыш юлларын, эч авыртуларын, салкын тигәнне дөвалаучы буларак та хезмәт итә. Шулай ук аны чәй, сабын, духи һәм одеколон ясаганда да бик теләп кулланалар.

# Энже чэчэк.



- Ак энжеләр төсле мин исле гөлдән исле мин аңкып торам урманда дарулы да агулы да сак булыгыз жыйганда.

# Гөлбадран.

- Бик күп чирлэрг дәва мин бер уколсыз дэвалыйм, иң оста доктор сыман, ә шифалы чәчәгем кызкылт сары тажсыман.



# Үги ана яфрагы



- Исемем сээр булса да
- Мине бикхөрмөтлилэр
- Киселсэдә, канаса да,
- Иңэйбәт дару диләр.



- Үги ана яфрагы апрель, майда чәчәк ата. Дару итеп яфраклары һәм чәчәк кәрзиннәре кулланыла. Фурункулез һәм яраларны төзәтү өчен, яңа өзелгән яфракларын авырткан урынга ябалар. Яфраклар төнәтмәсен һәм кайнатмасын
- үпкә авыруларынан файдаланалар

# Бака яфрагы

- Сәяхәтче юлдашы бу,
- Бу үләнне кем белә?
- Юлда аяклар кабарса,
- Аның файдасы тия.



- Бака яфрагы- июнь уртасыннан көзгө кадэр кадэр чечэк ата. Медицинада яфраклары кулланыла. Яфракларыннан ясалган сыек ботканы яраларга, шешлэргө, фурункулларга, сөяллэргө, экземаларга ябалар. Төнәтмәсен бронхит, бронхиаль астма, коклюш, туберкулёздан файдаланалар.

# Кычиткан.



- Кычиткан усал, диләр,
- Кычиткан чага, диләр.
- Минем витаминнарымның
- Файдасын бит белмиләр.
- Бик зәһәр һәм шифалы мин
- Сызласа кул, буыннар.
- Яфрагымда, сабагымда,
- Яшәү көче минем бар.
- Бар бер үлән чокырда,
- Аны таний суқыр да.



- Июньнән көзгә кадәр чәчәк ата. Яфракларын июнь-июль айларында чәчәк аткан вакытта жыялар.
- Медицинада кычиткан яфрагын дару үсемлеге итеп файдаланалар. Кычиткан яфрагы кан агуны туктату өчен, анемиядән, ашказаны-эчәк авырулары булганда кулланалар.
- Кычиткан суы чәчне ныгыту өчен менә дигән. Берничә сабак кычиткан өзеп, яхшылап салкын суда юалар да, өстенә кайнар су агызып, 1 сәгать тоталар. Берәз су кушып чәчнечайкасаң, ул матур булып ялтырап торыр.

- Табигать безгә сәламәтлегебез өчен күп төрле хәзинә бүләк итә. Ул хәзинәне күрә белергә, аларның кыйммәтен аңлый һәм аларны файдалана белергә генә кирәк. Шуңа да табигатьне саклау- һәр кешенен изге бурычы.
- Беркайчан да рәнжетмәгез,
- Табигать ул – Жир Ана.
- Табигатьнең якин дуслы
- Булсын иде һәр бала.