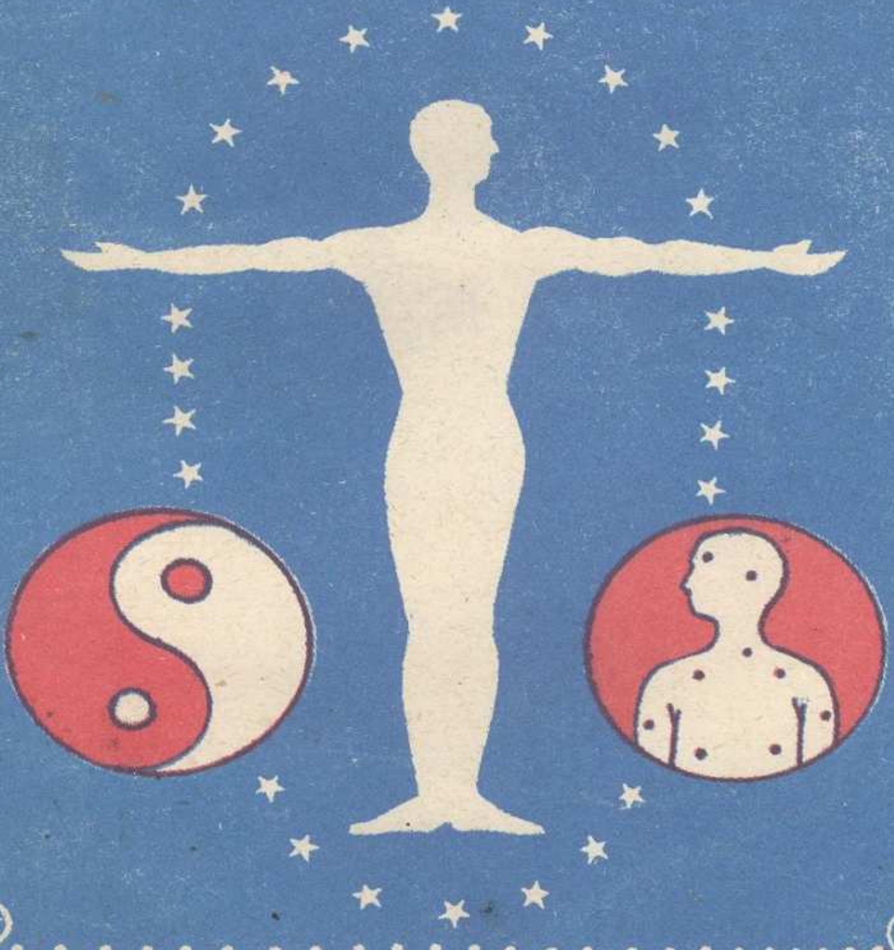
Бабаныяз КАЮМ

ӨМРҮҢИ УЗАЛТЖАК БОЛСАҢ..



ӨМРҮҢИ УЗАЛТҖАК БОЛСАҢ...

РУХ—1994

Йыгнамага берлен вагты 20.10.1993 й. Чап этмәге ругсат эдилен вагты 05.11.1993 й. Форматы 84х108 1/32. Офсет чап эдилиш усулы. Чап листи 1. Тиражы 50 мүң экз. Бахасы шертнама эсасында кесгитленйәр.

РУХ дөредижилик-өнүмчилик бирлешиги. Ашгабат шәхери, Ө. Кулыев көчесиниң 31-нжи җайы.

Литературно-худо:

Каюмов Ба

ӨМРҮҢИ УЗАЛТҖАК БОЛ

(На туркменском языке)

ТПО РУХ

Редактор Дөвран АГАЛЫ
Суратчы Аннанур РЕЖЕБОВ
Техредактор Татьяна СПИРИДОНОВА
Корректор Гызылгүл АГАЛЫЕВА

ББК 53.59
К32

Бабаныяз КАЮМ

К32 Өмрүңи узалтҗак болсаң... (Мелхемлер, узак яшамагың ве яшлыгың сыры) А.: Рух, 1994, 32 сах.

Бу китапда доктор П.М. Куренновың мелхемлери, Степан Байжуының, гадымы Чынмачының уссат тебиби Бян Чжичжуның бахасына етип болмаҗак бежериш усуллары барада, өз-өзүңи танамагың, өз-өзүңи рухы хем беден тайдан кәмил дережә етирмегиң ёллары ве шуңы меңзеш бир топар тәсин вакалар барада гызыклы хем пейдалы гүррүң берилйәр. Шу маслахатлара гол япсаңыз, онда сизде дерт галмаз. Сиз эгсилмез гүйч-кувватың ве рухы ягтылыгың ачарыны өз элиңизе аларсыңыз. Китап гиң окыҗылар көпчүлигине ниетленилендир. Эгер саглыгыңы дикелтҗек, өмрүңи узалтҗак болсаң, онда шу китабы эдин. Утулмарсың!

К4108020000 ББК 53.59

Илден алып сизе етирен
Бабаныяз КАЮМ

© РУХ—1994

АДАМЛАР НӘДИП КЕСЕЛЛЕЙӘР? ОНУҢ СЕБӘПЛЕРИ

Доктор Н.В. Вокериң тассыкламагына гөрә, көп кеселлериң ве вагтындан ир гаррамаклыгың хем өлүмиң себәплери адамың иймитине баглы. Гарым-гатым хем селҗерилмән ийилйән иймитлер ёгын ичегәни герекмеҗек затлардан битирйәр ве онуң сандан чыкмагына гетирйәр.

Көп киши "Ай, нәме ийсеңем ашгазан өзлешдирип етишер" дийип, тапан-тупаныны сымышлаберйәр. Шейдибем өзүниң 25-50 йыл өмрүни заялаяр. Көп дерт адамың ичинде йыгналып галян галындылар себәпли дөрейәр. Көп органларда инчелме, гысылма эмеле гелйәр. Ёгын ичегәниң хайсы еринде шейле нәсазлык эмеле гелсе, шолам адам бедениниң ол я бейлеки органында дердиң эмеле гелмегине элтйәр.

Доктор Вокериң гүвә гечмегине гөрә, ёгын ичегедәки галындылар эсасан крахмаллы иймитлерден дөрейәр. Крахмалың молекулалары сувда-да, спиртде хем, эфир ягында-да эремейәр. Бу хич затда эремейән овунтыклар ган айланыш системасына аралашып, ганың жисиминде өзболушлы "дәнеҗиклери я-да ярмалары" эмеле гетирйәр. Ган айлананда шол "дәнеҗиклерден" дынҗак болуп олары сүрүп экидйәр. Шейлелик биленем олар адам бедениниң дүрли органларында сакланып галярлар. Муңа болса эсасан говрулан, гайнадылан, түтедилен иймитлер себәп боляр. Олар бедениң өйҗүклерине ве ёгын ичегәниң диварларына иймит бермегиң дерегине, ачлыкдан көсейәр. Өсүмликлерден тайярланан иймитлер болса, мунуң терсине ёгын ичегәниң өйҗүклерини иймитлендирйәр ве онуң ёлунда габат гелен әхли галындылары алып чыкяр я-да сүрүп чыкаряр.

Кырк йылың ичинде адам ортача 40 мүң саны эртирлик, гүнорталык ве агшамлык нахарларыны иййән болса, оларам шол вагтың ичинде ёгын ичегеден гечип, онуң ичинде йөрите бир гатлак я-да галындыларың пердесини эмеле гетирйәрлер.

севдалашып алнан ленталарың тәсириниң нә
хем сынап билерсиңиз.

Шу тайда бир зады беллемек герек. Әо
ынанян адамларың дурмушында үйтге
боляр.

...ЛЫ

Башганың пикирини нәдип бил
Бириниң бир ерде гизлән задың ?
элинден тутуң-да, бедениңизи гатә
этмән, өрән рахат ве аркайын 3
Хөкман тапарсыңыз, еңиш кепил...змек аркалы саглы-
...ары 4
Эрбет эндиклерден 6
гутулмага нәди...н бежермегиң тарыхындан 7
Акылың гүй...ер 9
эдир. Жад...сил кесели ве онуң эмлери 10
багланыш...нчекесели нәдип бежермели? 11
хасрат... Ганазлыгың, тапдан дүшмеклигиң ве өйкен
мак... кеселиниң башлангыжының гаршысына
я е... нәдип гөрешмели? 12
д... Инчекеселиң эмлери 13
Ангинаны—бокурдак кеселини нәдип
бежермели? 14
Диш барада 16
Бокурдагы агырян багшылара, айдымчылара
маслахат 16
Ганы аз адамлар үчин 17
Исланд гыртыжы бронхидиң эми 18
Гуры үсгүлевүгиң эми 19
Дүмевиң эмлери 19
Подаграның эмлери 21
Ичиң гатаса нәтмели? 21
Бармагыңдан тикени нәдип чыкармалы? . . . 22
Жадылы сетирлериң сырлары 23
Эгер уклап билмейән болсаңыз 26
Аутогипноз я-да өз-өзүңи гипнозламак . . . 28

деңинде хайсыды

айырман середип ду

бир ере өврүлсе, онда

нокада гөнүкдириң.

Бирсалым геченден соң,

гөзүңиз гырпылып башлар. Б

Билгешлейинден гөзүңиз

өзүнден-өзи юмулянча гараш

Тей ахыр гөзүңиз юмлар.

лык, аладасызлык, первайсызл

сиңиз.

Бу эсасанам иймит хөкмүнде крахмаллы ве гайнадылан нахарлар уланыланда шейле боляр. Шонуң үчинем адамларда көпленч ичгатма кесели дөрәп, олар дүрли кеселлере учраярлар. Шол себәпли-де, ылайта-да гыш айларының довамында бирсыдыргын миве, гөк ве бакҗа экин өнүмлериниң хасылларыны чиг гөрнүшде иймеклик маслахат берилйәр.

Эти, этли чорбалары, йити тагамлы соуслары көп иймеклик, спиртли ичгилери, пивоны көп ичмеклик бөвреги ве багры вагтындан өң сандан чыкаряр, адамың өмрүни 15-20 йыл азалдяр. Адам бу иймит-ичгилери беденине зерурлыгы үчин дәл-де, эндиге өврүлендиги үчин аша уланмасыны довам этдирйәр. Аша иймеклик болса иймит чалшык укыбыны сандан чыкаряр. Шонда адамлар берхиз тутмагың я-да иймити кадалашдырмагың ерине дүрли дәри-дерманлары уланып башлаярлар. Соңы билен бу-да эндиге өврүлип, аша уланылып, адамың бедениндe дүрли галындыларың өйҗүклериниң кемала гелмегине элтйәр. Ол галындыларам өз гезегинде дүрли дертлери дөредйәр.

Гүл ачып, нурланян саглыгыңы сакламак үчин гөк ве бакҗа өнүмлериниң ширесини ичмели. Дүнйәде хич бир өнүм булара тай гелип билмез. Олар адама саглык, гүйч-кувват эчилйәр.

Ене-де бир беллемели мөхүм зат, олам беден барада, ягны тениңи арасса сакламак барада. Адамың дериси дири беден хасапланыляр. Шонуң үчинем онуң өйҗүклеринде зәхерли җисимлер йыгналяр. Олардан болса биз өзүмизи сапламагы башармалы. Онда-да, еке бир гезек дәл-де, ызыгидерли сапланмагы башармалы. Кәбир хатдатларың маглуматына гөрә, ашгазана гаранда адам тениниң өйҗүклери галындылары үч ярым эссесинден-де говрак ишләп чыкармалы. Муны болса диңе гаты гызгын хаммамлара ызыгидерли гатнамак билен амала ашырмак болар. Шонда ашгазаныңам, бөврегиңем иши еңиллешер.

БЕРХИЗ САКЛАМАК ВЕ АЧ ГЕЗМЕК АРКАЛЫ САГЛЫГЫҢЫ ДИКЕЛТМЕГИҢ ЁЛЛАРЫ

Саглыгыңы горап сакламагың ве дикелтмегиң иң йөнекей, дүшнүкли ве иң мөхүм ёлларының бири хем ач гезмек диен усулы өз ислегиң боюнча довамлы уланмакдыр. Тарыхың беллейши ялы, ач гезмеклик, ягны ораза тутмаклык, иң улы үч

дининң—Христиан, Будда, Ыслам динлериниң айрылмаз кадаларының биридир ве ол гаты ир дөврлерден бәри халк көпчүлигиниң арасында гиңден уланылып гелинйәр. Христианларда кырк гүн, мусулманларда хем Рамазан айында отуз гүн ораза тутуляр.

Ач гезмеклик, ягны хич зат иймезден саглыгыңы бежермек усулы дүнйәниң өсен юртларында гиңден уланыляр. Пис я-да хейвере кеселини 21 гүнде ачлык усулы билен бежерип боляр. Йөне муны врачың гөзегчилигинде амала ашырмалы. Бежермеси кын хасап эдилйән йүрек, ганазлык кеселлери, ашгазан ярасы, чага ысмаз кесели ве башга-да бир топар дертлер шу усул билен бежериленде нәсаг бүс-бүтинлей сагаляр я-да онуң саглыгы гөрнетин говулашяр. Йөнекей дүмеви бежермек үчин бир гүнден дөрт гүне ченли ачлыгыңы сакламак етерликдир.

Адам ачлык билен саглыгыны бежермәге башланда илкинжи ики гүн "ачлык дердини" чекйәр. Шондан соң ол өзүни жуда еңил дуюп башлаяр, онуң әхли дуйгулары йитилешйәр. Кә халатларда болса шу усулың бәшленжи гүни хем адам ачлыгыны йити дуйяр. Йөне бу дуйгы басым айрыляр, шондан соң ол өзүни дийсең еңил, рахат ве оңат дуюп башлаяр.

Ач гезмәге башланыланда агзында биякым тагам, ыс пейда болуп, дилиңиң үстүнде кесмек эмеле гелйәр. Адамың дамар ургусы 120-ден 40-а ченли песелйәр. Кә халатларда йүрек буланып, башың айланмагы, бокурдагың гижемеги мүмкин. Агзында түйкүлигиң артып, еңилжек совуклама учрамагың-да, жуда гысга мөхлетли ичгечмәң болмагы-да ахмал, шонда өзүңи ысгынсыз дуймагың мүмкин. Йөне бу биякым затлар адам беденине хич хили ховп саланок. Гайтам олар адам бедениниң герекмежек затлардан арассаланмагы үчин оңат көмекчи болуп хызмат эдйәрлер.

Элбетде, соңунданам аграмың песелип уграр. Илкинжи гүнлер бу йити дуюлса-да, соңабака кадалашар. Семиз адамлар тиз хорланяр, йөне, хер ничигем болса, гүнде 400-ден 800 грама ченли аграм йитирилйәр. Ач гезмек усулына йүз урланда дынч алмак хөкмандыр. Эмма бейле дийилдиги ач гезйән адам әхли этсем-петсемини, ишини ташлаймалы дийилдиги дәлдир. Ол йөне бираз гүйч-гайратыны аяп сакламалы, иш-алададан бичак ядамалы дәл. Шонда иң эсасы затларың бири-де бедениңи йылы сакламалы. Сиз хич бир жәхетден үшемели дәлсиңиз.

"Ач гезен вагтың нәчерәк сув ичмели?" диен адаты сораг йүзе чыкяр. Ислесең-ислемесең сув ичип йөрмели дәл, оны

севдалашып алнан ленталарың тәсириниң нәд
хем сынап билерсиңиз.

Шу тайда бир зады беллемек герек. Ә**озламак**
ынанян адамларың дурмушында үйтгер
боляр. ...ей, өзем өрән дүшнүкли эди-
...сталдып, сизиң дыкгатыңыза

Башганың пикирини нәдип билм

Бириниң бир ерде гизлән задыныже арканлыгына ятың. Голэлинден тутуң-да, бедениңизи гата узынлыгына гойбериң. Йөне этмән, өрән рахат ве аркайын г.н. Аякларыңызы хем шейдиң. Хөкман тапарсыңыз, еңиш кепилиң үстүне хем гойман, бир-бири-

Эрбет эндиклерден, ...ызы (беден этиңизи) говшадың, рахат-
гутулмага нәдип

Акылың гүйж...хер бир мускулы барада пикир эдиң-де, олары
эедир. Жады...аңлай, яңаклар, чекге мускуллары, ашакы эңек.
багланышь...лен еңсе дамарларыңызы говшатмагы хем унутмаң.
хасрат...зиң ашакы эңегиңиз шейле бир эркин ве рахат болмалы
мак ...лин, ол хатда бираз ашак салланмалы.

я е... Инди саг элиңизиң этлерини говшадың, соңра чеп элиңизи
де... шейдиң. Соңра бар үңсүңизи гезекли гезегине илки саг, соң чеп аякларыңыза гөнүкдириң. Шол бир вагтың өзүнде-де дабаныңызы, балдырыңызы, будуңызы, оларың эт-дамарларыны говшадың. Ызынданам, илки гарныңызың, соңам ягырныңызың этлерини говшадың, рахатландырың.

Хемишекилериңизе гөрә кадалы, сазлашыклы дем алмага чалшың. Хер гезек демиңизи гойбереңиңизде, күкрегиңиз барха ве барха ашак чөкмели.

Инди шейле бир ягдайы гөз өңүне гетирип гөрүң: сизиң эллериңиз ве эгинлериңиз, аякларыңыз ве ягырын оңургаларыңыз юмшак йүп я лента билен тутушлыгына саралгымыш диели. Сиз доңдурылан ялы бир зат. Йөне гөз ачып-юмасы салым шейле болмалы. Инди болса шол лентаны аңыркы чәгине ченли бошадың. Шонда сизиң бедениңиз өз аграмының ашагында сыкланып, дыкызланып башлар. Эллериңизиң, аякларыңызың бармакларының уҗунда хамала бир кичижик дешик бармыш диели. Муны сиз өзүңиз гөз өңүне гетирҗек болуң. Хер гезек сиз демиңизи чыкараныңызда сизиң ичиңиздәки хова хәлки бармакларыңызың дешиклеринден дашарык чыкып гидйәндигини хыялыңызда гөз өңүне гетириң. Шейле ягдайда беденимиз гөйә эрәп барян ялы болуп дуйлар. Бу ахвалат йөне биякым болмаз. Үйтгешик бир пурсат болар. Бедениң говшамагы хошуңа гелер, леззет аларсыңыз.

Аркан ятышыңыза жайың петигинде маңлайыңызың

берҗай этмели. Ят
душа дүшмели, хеми

Яссыгыңызың ичини нар
дан, герандан, хоз агаҗыны
долдурсаңыз хем сизиң бас
гыңыза хайры дегер.

50 грам арпабадяның (кэ ерлер
дэнесини 500 мл. кагор я портвейн чакырың
минут гайнатмалы. Дашыны долап, бир сагат
лы. Соң сүзүп, гысып алып, ятмазындан
ичэймели.

ххх

Бир нахар чемче дерман валерияна отуның үстүне бир ста-
кан гайнаг сув гуюп, юваш янян отда 15 минут гайнатмалы. 45
минут саклабам, сүзүп алып, гүнде үч гезек бир нахар чемче-
сини (чагалар үчин бир чай чемчесини) ичибермели.

ххх

Бир нахар чемчеси балы гызгын сүйтде я сувда эредип, агшамына ятмаздан өң ичсеңиз, сизиң бедениңизиң юмшап, басым укламагыңыза хайры дегер.

ххх

Агшамларына аякларыңызы ятмазыңыздан өң гызгын сувда саклап бедениңизи гыздырсаңыз, ядавлыгыңыз зым учан ялы болуп, нерв системаңыз өз кадасына гелер, ягны гахар-газабыңыз, аладаңыз ятышар.

бедениң өзи талап эдер. Сувсан вагтың бир кэсе арассаҗа сув ичэймели. Ач гезмэге йүз уран вагтың арасса товук чорбасыны-да, мивелериң ширесини-де, бейлеки затлары-да ичмели дэл, эхли иймитден сакланмалы. Кэерлерде арассаҗа тэзе сув тапмагам четин. Шейле халатларда дистиллирленен, ягны бугардылып алнан сува бираз тагамы говуланар ялы минерал сув гошуп ичсеңем боляр. Минерал сувы өй шертлеринде тайярламагам кын дэл. Кэшириң, шугундырың ве бейлеки гөк экинлериң 4 см. мөчбериндэки көк тарапыны айырмалы-да, шолары майдалашдырып, керчгилешдирип дистиллирленен сува атып, узынлы гиҗе сакламалы. Ынха сизе минерал сув!

Ач гезмек усулы нэче вагт довам этмели? Бу нэсагың өзүни дуйшуна, онуң дурмуш образына, иң эсасы-да дердиң хэсиетине баглы болуп дуряр. Ач гезмеклик тамамланандан соң адаты ишдэ пейда боляр, дилиндэки кесмек, агзындакы биякым тагам ве ыс айрыляр. Пешевиң, эгер ол гызылымтыл я сарымтыл болан болса, онда ол дурланяр, бедениң гызгыны ве дамар уршуң кадалашяр. Шол усулдан адаты ягдая гечилйэн вагты сересаплылыгы элден бермели дэл. Ол юваш-ювашдан, акыллы-башлы амала ашырылмалы.

ЫРЫМ ВЕ ГОРКЫ

Ачлык билен өзүңи бежермеклигиң ховатырлы тарапы хем бар. Онуң илкинҗиси хем тэсирлиси—горкы. Хич бир киши депен ерден ики хепделэп ач гезмели дэл. Илки билен ол өзүне, өзүниң кеселине нэче мөхлетиң герекдигини аныкламалы. Бу усулы өйде этҗек болсаң, оңа өйдэкилериң, доган-гарындашларың, достларың, хатда врачың хем гаршы чыкмагы мүмкин. Олар саңа: “Сениң йүзүң ак эсгэ өврүлипдир, дамар уршуң пес, йүрегиң бу затлара чыдамаз. Бу пишэңден элиңи үз!” дийип, ынандырҗак болмаклары гаты ахмал. Горкы мүңкүр адамларың эрк-ыгтыярыны элинден алып, онуң саглыгыны бежертмеклигине зыян эдйэр. Бу барада Аптон Синклер шейле маглуматы гетирйэр: мессин ер титремесинден соң дири галан адамлар, гөйэ вагшы хайванлар ялы ачлыкдан яңа бир-бирлерини дүйт-мүйт эдипдирлер. Оларың кэбири бары-ёгы етмиш ики сагат ач болупдырлар. “Ынанч” диен зат шейле бир гүйчли боляр, адамлар ачлыкдан яңа басым өлэерис дийип пикир эдйэрлер. Даш-төверегиңиздэкилериң сизде-де шейле дуйгы-

ны ояр аймаклары мүмкин. Шонуң үчинем оларың геп--гүррүңлеринден гачарак дуруң!

Илки билен бу ише башламаздан өңүрти оңа говы тайярланмак ве ынанмак герек. Говы шерт, тежрибели гөзегчилик эдйән специалист, иң эсасы-да, өзүңиң шоңа тайяр болуп, өз саглыгыңы дикелтмәге эгсилмез хыжувың болмалы. Шу усулы гечирмек үчин йөрите мешгулланян эдараларың я кәрханаларың якын гүнлерде ислендик илатлы пунктларда ишләп башламагы хем узакда дәл болса герек.

АЧЛЫК БИЛЕН БЕЖЕРМЕГИҢ ТАРЫХЫНДАН

Иса пыгамбер, Муса пыгамбер дагы хем 40 гүнләп ораза тутупдырлар. Мундан ики мүң йыл озал философ Аскрепид кесели ачлык билен бежермеги теклип эдипдир. Бир гезек Плутарх шейле дийипдир: "Дерман атып йөренден бирки гүн ач гезэймели". Гадымы Хинди хем Хытай язгыларында хем шу усул хөдүрленилипдир.

Каббала—бу мусайыларың, ягны жөхитлериң гизлин ылмы хем мистики философиясы болуп, онда-да саглык үчин ачлыгы уланмаклык маслахат берилйәр. Әхли гадымы халкларда иймитден сакланмаклык бедениңи арассаламак хасап эдилипдир. Адам хат язманы өврененде, диниң пәхими илки тутуш Азия, соңам ол ерден Европа яйрапдыр. Мүң йыллап ол Мүсүрде, Римде, Вавилонда, Эйранда, Скандинавияда ве башга-да көп ерлерде гүлләп өсүпдир. Хер бир диндарлыга далаш эдйән адам эп-эсли вагтлап аят окамалы ве ораза тутмалы болупдыр. Шол деврүң гүне чокунян пүрсүянлары элли гүнләп ораза тутупдырлар. Шол дәп хиндилериң кәбир тайпаларының арасында хәзире деңич хем сакланып гелйәр. Хиндилериң бейик рухы сердары Мхатма Ганды тиз-тизден ве көп вагтлап ораза тутупдыр. Ораза тутмаклык диңе бир бедениңи арассаламак билен чәкленмән, эйсем ол адамың акыл хем рухы тайдан кәмиллешмегине оңайлы тәсир эдйәр дийип, М.Ганды өз язгыларында беллэп гечипдир. Лукман Хеким хем көп дертлериң гаршысына шу усулы уланыпдыр.

АЧЛЫК ЧЕКМЕГИҢ БЕДЕНЕ ЭДЙӘН ТӘСИРИ

Ачлык чекиленде адамың бедениниң герекмежек зыянлы затлардан дынмагы ве арассаланмагы гаты басым амала ашяр.

сөвдалашып алнан ленталарың тәсириниң нәдережеде дигини хем сынап билерсиңиз.

Шу тайда бир зады беллемек герек. Әңүнден айдылянлара ынанян адамларың дурмушында үйтгешик вакалар көп болгуч боляр.

Башганың пикирини нәдип билмели?

Бириниң бир ерде гизлән задыны билжек болсаңыз, онуң элинден тутуң-да, бедениңизи гаталтман, хич хили гүйч сарп этмән, өрән рахат ве аркайын гизленен зады гөзләбериң. Хөкман тапарсыныз, еңиш кепиллендирилендир.

Эрбет эндиклерден, дертден
гутулмага нәдип көмек этмели?

Акылың гүйҗи җадыгөйлүгиң сырларында улы әхмиете эедир. Җадыгөйлүк сырлары хемише диен ялы пикир билен багланышыклыдыр. Бидерек эндиклерден, кеселден, гайгы-хасратдан дынмак, эден ярамаз херекетлериңизи ятдан чыкармак ислесеңиз, онда шу барадакы пикир билен дивара бир чүй я ере бир газык какмалы. Шейтсеңиз, пикир эден адамыңызы дертден гутулдырып, гайгыдан халас эдип билерсиңиз.

ЭГЕР УКЛАП БИЛМЕЙӘН БОЛСАҢЫЗ...

Укусызлыга учраныңызда, илки билен-ә невропатолога йүз тутмагы унутмаң. Галыберсе-де, шу ашакдакы эмлери улансаңыз болар.

xxx

Эгер ёкары ган басыш кесели ёк болса, онда ятаныңызда әллериңизи юкажык яссыгың ашагында гоюп, йүзинлигине ятмалы. Йүзүңи болса чеп тарапа өврүмели. Шейдени нде бедениңи тебигы ягдайда рахатландырып боляр. Себәби кичижик чагалар хем шейле ягдайда ятып уклаярлар. Ашгазаның ве ичегелериң кадалы ишлемеги үчин чеп гапдалыңа ятмаклык пейдалыдыр.

xxx

Басым укламак үчин иң йөнекейже шертлери—кадалары

болар. Сув онуң гөзүниң нуры, деминиң ве сүртүлйән элиниң йылысы билен магнитланыляр. Йөне хөкманы суратда диңе сагат адамың магнитлан сувуны ичмели.

Ха ынан, ха ынанма !

Эгер саг гулагың гиҗесе, онда шо пурсат өзүң хакда говы гүррүңиң эдилйәндигине, басым ягшы хабарың, үстүнлигиң гелҗекдигине ынанай. Чеп гулагың гиҗесе велин онуң терсине болар.

Багтлы адамы танамагың сырлары

Бахарда догланың дурмушы җуван йыллары, томусда догланыңкы орта яшларында, гүйз айлары догланыңкы яшы дуругшан мөвритлери, гышда догланың дурмушы хем гарран чаглары багтлы ве шовлы болар.

Дурмушдакы багт ве бетбагтлык барада хем адың ве фамилияның әхли харпларындан нетиҗе чыкармак болар.

Багтлы харплар: в,д,м,п,с,ц,ь,ю,я;
шовсуз харплар: а,б,р,т,х,ч,ы,э.

Йитен зады нәдип тапмалы?

Эгер бир зат өйде йитен болса, онам тапмак кын болса, онда столуң аягына бир яглыҗак даңаймалы. Бираз салым гечерем велин, сиз йитен задыңызың үстүнден барарсыңыз.

Кеселден нәдип сапланмалы?

Сыркавың элине бир бөлек гант бермели-де, оны бираз саклатмалы. Соңам элинден алып, элиң етен ерине зыңмалыда, шу ашакдакы сөзлери айтмалы: "Мен шу ганды зыңшым ялы дердем (пыланыны) ташлап гитсин!"

Достлугың ве машгала агзыбирлигиниң сыры

Кирлангыч отуны хемише яныңыз билен гөтериң. Ярым аршын (бир аршын—рус өлчеги—0,71 м. барабардыр) гызыл лентаны сөвдалашман, айдан бахасындан алың-да, халаян гызыңыза я огланыңыза бираз вагт тутуп дурмага бериң. Ызына гайдып алың-да, үч чигин эдип дүвүп, шол вагтам шу сөзлери гайталаң: "Шу чигинлериң берк дүвүлши ялы, (пыланыларың арасындакы) достлук ве машгала агзыбирлиги хем миземез ве берк болсун!"

Эгер ислесеңиз, белли бахадан алнан лента билен

Шейле ягдайда иймити сиңдирмәге харч эдилйән гүйч адам бедениндәки герекмеҗек өйҗүклери ёк этмек үчин ишлейәр.

Бир хакыкаты берк беллемек герек. Хер нахары иймән сакланып билен адам бир кесели ёк этдим дийип хасаплап билер. Нахары сиңдирмек үчин уммасыз гүйч сарп эдилйәр: чүнки ол гүйч хер бир иймити докуз метр ичегеден гечирип гойбермели. Йөне гойбермегем дәл-де, биширип гойбермели, үстесине-де шол бир вагтың өзүнде бедендәки зәхерли маддалары ёк этмели, биширилип сиңдирилен элементлери болса энчеме гезек ган дамарларындан гечирмели. Ички гүйч иймит сиңдирмек үчин шейле затлара сарп эдиленде озалы билен йүреге, багра, бөврегe, далага, бедене аграм дүшйәр. Муны болса аша көп иййән адам деррев дуйяндыр. Тен кеселлери хем шол зерарлы көп халатларда йүзе чыкяр.

Ашгазанда ишленилйән иймитлериң сиңдирилип етишмедик мукдары өз-өзүнден чүйремек билен боляр. Бизиң көпимиз бу ягдайы дуйсагам, онуң дүйп себәбини билмейәрис. Агшам укымызы говы алып турсагам, эртир туранымызда бирхили ядавлыгы, аграслыгы, оңайсызлыгы сызярыс. Бу болса гөнүден-гөни ички гүйҗүмизиң узынлы гиҗе агшамлык эдинен нахарымызы ишләп гечирмеклиге сарп эдилендигиниң нетиҗесидир. Шонуң нетиҗесинде-де ички гошлар билен тутуш беден ядаяр. Муңа акыл етирмек үчин болса бирки гезек агшамлык нахарындан йүз өвүрмек етерликдир.

Адамлар иймит сиңдирмекде әхли гүйч диңе ашгазана баглы дийип ялңыш пикир эдйәрлер. Аслыетинде бу ише бедениң әхли органлары гошуляр, иймит чалшыгында оларам улы рол ойнаяр. Нәсаг бeденде әхли ички гошларың ишлейиш укыбы пeселйәр. Ислендик машының бир ери дөвленде оны беҗермек үчин илки билен онуң ишини тогтатмак герек. Нәсаг беденем бозулан машын ялыдыр. Шонуң үчинем ички гошларың ишлейшини мүмкин болан дереҗә ченли, ягны, дөвлен ери беҗерилйәнчә—беден сагалянча азалтмак герек.

Ач гезмеклик адамың бәш дуйгусына-да улы тәсир эдйәр. Шу усул билен беҗерилен адамларың гөреҗи йитилешйәр, эшидиши говуланяр, ыс алыш, тагам дуюш органлары оңатлашяр.

Таблеткалар, кофе, никотин ве бейлеки наркотики җисимлер бедениң ган дамарларында цементленен ялы гатлаклары дөредип гатап галярлар. Шонуң нетиҗесинде болса ёкары ган басыш кесели, дамарларың гатамасы ве тутуш бедениң лагшамасы эмеле гелйәр. Муңа болса биз гаррылык диййәрис. Бу дердиң гаршысына хич хили дәри-дерман ёк.

Онуң еке-тәк ёлы бар. Олам аңсат ёл дәл—өзүңи иймитден сакламаклык. Элбетде, "дүнйәниң эшрети" хасапланян оңат-оңат нахарлардан сакланмаклык аңсат дәл. Йөне эшрет Бирибарың кадасына гөрә аңсатлыга газанылмаяр ахырын.

МЕЛХЕМЛЕР

Гурагырының (ревматизмиң) эмлери

Доктор Вокер "Гөк өнүмлериң ширеси" ве "Йигделме" диен китапларында гурагырының дүйп себәби эт иймекден гелип чыкяр дийип беллейәр. Эт иймитлеринден адамың бедeнинде пешев кислотасы аша көп эмеле гелйәр. Онуң айна ялы гатан кристаллары (чөкүндилери) адамың мускулларында, ягны беден этлеринде сакланып галып, йити агырылары дөредйәр. Шейле дерде учран адамлара доктор эт иймеги бес эдип, нахар ерине чиг гөк өнүмлери ве мивелери уланмагы маслахат берйәр.

ИҢ ЙӨНЕКЕЙ ЭМ

200 грам дуз билен 100 грам гуры горчицаны гармалы. Оңада шончарак говужа арассаланан керосин гошмалы. Булары гаржашдырсаң гаймак ялы бир суюклык эмеле гелер. Шоны агшам ятжак вагтың агырян ериңе чалып, гураянча овкаламалы. Бу хер дүрли кремлерденем, глицеринденем аматлы. Шонуң үчин оны аякларыңа, эллериңе чалсаң, тениң юп-юмшажык болар.

БАЛ АРЫЛАРЫ

Гадым заманлардан бәри көп тебиплер дүрли дертлери бал арыларының көмеги билен бежерипдирлер. Гурагырыны хем бал арыларының зәхери билен бежерип боляр. Бу өрән йөнекей. Гүлде отуран бал арысыны ганатларындан тутмалыда, агырян ериңе гоймалы. Адатча, бал ары дессине чакяр. Икинжи гезек эртеси гүни, өзем өңки ерден 4-8 см. башга ерден чакдырмалы. Биринжи гүн бир бал арысына, икинжи гүн ики, үчүнжи гүн үч, дөрдүленжи гүн дөрт, шейдип, бәш ара ченли чакдырмалы. Соң нәсага бир я ики гүн дынч бермели. Соң чакдырманы ызына өврүп гайталамалы. Ягны, биринжи гүн бәш ары, икинжи гүн дөрт ары, шейдип хер гүн бир арыдан

сөйгүлиңизиң аладасы артар. Сизиң үчин мүмкинчиликден пейдаланмага аматлы шерт дөрәр.

4. Бир юмуртганы гүне янмадык хекиң ичине атың. Салым геченден соң юмуртга юмшар. Шол вагт онуң ичине сөйгүлиңизе язан хатыңызы салың. Ызынданам юмуртганы совук сува гойберсеңиз, ол беркәр. Шонуң билен сизиң сөйгүңизем угруна болар.

5. Өзүңизе бириниң сөйгүсини оярджак, мәхрибан болжак болсаңыз, онуң аяк ызындан бираз гум алың-да яныңыз билен гөтериң.

Аракхорлукдан нәдип дынмалы?

Дүрли дерман отларындан ясалан сувуклыгы ичибем аракхорлукдан дынып болар. Йөне иң аңсат усулы гипноз аркалы ынандырмак, уйдурмак ёлудыр. Шу усул билен бежерилен адам арак ичмесини гояр.

Мунуң үчин шу ашакдакылары этмели: голларыңы аракхоруң голларына гоймалы, онуң гөзлерине дыканлап гарамалы. Ызынданам эллериңи ёкардан ашаклыгына мылайымлык билен галгатмалы, шо пурсатам укламагыны талап этмели ве спиртли ичгилере йигренч дөретмели, олары бүс-бүтинлей унутмагыны йүрегинде беслемели. Ызынданам бежерйән адамыңызың эдил йүзүниң өңүнде ялдыравук (шар ве ш.м.) затлары тутуп дурмалы. Йүзүне ювашжа, мылайым үфләниңизде нәсаг биргеңси болуп оянар, непеси дурланар.

Эгер дерман от билен бежересиңиз гелсе, онда гүлменәниң (адонис весенний) сува гайнадылан дерманыны ичирибермели.

Ядавлыгыңы айырмак

Сарымсакдан, доңзуң ягындан ве агач ягындан тайярланан серишдәни дабаныңа сүртәймели.

xxx

Ялаңач аягыңың ашагына сөвүдиң япракларыны ве чопантелпегиң гүллерини гояймалы.

Сыяхаты ховпсуз ве шовлы этжек болсаңыз...

Минечичегиң гүллерини (вербенаның ве артемизияның) чеп элинде гөтерип гезибермели.

Саглыгың сыры

Магнитланан, гипнозланан сувы ичибем саглыгыңы гораса

Гелиң, инди бирсалым гайгы-дерди унудалы-да, җадыгөйлүк тәрлериниң сырлары билен таншалы

ҖАДЫЛЫ СЕТИРЛЕРИҢ СЫРЛАРЫ

Ашакда гетирилен сырларың әхмиети кейпихошлук ве бәхбитдир.

Арзувыңа етмек үчин

Гулпы ачып босагадан этләң-де, ене-де гулплаң. Өңүсырасында эден арзувыңыз хасыл болар.

Аты нәдип сакламалы?

Бир дашы айының я-да мөҗегиң ягына (ганына) батырып, ёла ташласаңыз, шол ерден атлар гечип билмез.

Тәсин тежрибе

Йыланың ташлан говуны гурадып отласаңыз онуң түссеси гөзүңизе сув болуп гөрнер.

Җадылы айна

Йүз гөрүлйән айна гипноз ялы тәсир эдйәр. Оны сувуң үстүнде саклаң. Йөне онуң йүзүне гүн шөхлеҗиклери дүшмелидир. Шол айна көп вагтлап середип дуруп билсеңиз, онда өңден гөрүп ве сорагларыңыза җогап алып билерсиңиз.

Нәдип халанылян, сөйүлйән болуп болар?

1. Пешмек отуны элиңизе сүртүң-де, киме говы гөрүнҗек болян болсаңыз, шоңа-да голуңызы дегириң.

2. От якың-да шу ашакдакы сөзлери гайталаң: “Мениң якан одумың аловы ялы, мениң эй гөрйәнимиң йүреги хем ловурдасын!” Айдышыңыз ялы хем болар.

3. Йүрегиңизде беслән адамыңызың адыны бир кагыза язып, шол кагызы кесилен алманың ичине атың. Алманы гүнүң ашагында гоюң. Алма гүне гызып, гурадыгыча

азалдып, бәшиленҗи гүн бир ара чакдырмалы. Эгер нәсагың ызасы шонда-да айрылмаса, онда бир хепдеден беҗериши енеде гайталамалы. Үчүнҗи тапгыр гайталаҗак боланыңызда болса, нәсага ики хепде дынч бермели. Йөне үчүнҗи гезек гайталамак мөхүмлиги йүзе чыкып дурасы ёк. Себәби, адатча, биринҗи гезек гечирилен беҗеришден соң нәсаг бүс-бүтинлей гутулып гидйәр.

БАБАСИЛ КЕСЕЛИ ВЕ ОНУҢ ЭМЛЕРИ

Монголияда бабасил билен кеселләнлер агырылы ерлерини дүрли хайванларың, шейле хем атың тойнакларыны түтедип, шол түтүне тутян экенлер.

ЗӘК

Бир уллакан питә еди литр төвереги сув гуймалы. Оны гайнадып, шол сувда-да 400 грам зәги эретмели. Питиниң агзыны, хас говусы тагта гапак билен япмалы. Гапагың ортасында диаметри 5 сантиметр мөчберинде дешик болмалы. Шол дешиге-де бабасилли ериңи тутуп, тә буг гутарянча сакламалы. Шондан соң бабасилли ериңиң ичини ве дашыны вазелин билен ягламалы хем хөкманы суратда ичиңи юмшадян серишде ичмели. Кәбир тебиплер илки ичиңи юмшадян серишдәни ичип, ичегелериңи бошаданыңдан соң буга тутмагы хем маслахат берйәрлер.

Буга тутманы хепде-де бир гезекден көп этмели дәл. Ики я үч гезек буга тутуландан соң дерт дүйпгөтер айрыляр. Буга тутмак үчин питә дерек бедре улансаң хем болар.

ххх

Бабасили буга тутуп беҗермегиң башга бир усулы-да бар. Күти эдип ясалан лай күйзә ики литр сүйт гуймалы. Онуң ичине-де уллакан дөрт дүйп соган атмалы. Күйзәниң агзыны япып, оны духовкада юваш янян отда гыздырмалы. Буга тутмак усулы ёкардакы ялы. Ортасы дешик агач гапакдан буга тутмалы. Үч я дөрт гезек буга тутмаклык етерликдир.

ххх

Гадымы эйранлылар бабасил кеселини беҗермекде яндагың я сарымсагың түтүнинден пейдаланыпдырлар. Җуда бе-

лент болмадык демир бидон алмалы-да, онуң ичине отда гүйчли гыздырылан керпич гоймалы. Керпиҗиң үстүне-де майда оврадылан яндак я сарымсак сепмели. Хачанда ол түтәп янып башланда, бидоның үстүнде отурмалы. Муңа болса түтүнли я түссели ванна дийилйәр. Ваннаны дертден дынянчаң, ягдайыңа гөрә уланыбермели.

xxx

Рябинаның тәзеҗе мивесиниң ширеси хем бабасил кеселиниң дерманыдыр. Эгер оны көп вагтың довамында ичсең, онда ички бабасил дерди хем айрылар. Оны гүнде үч гезек ики булгур ичмели. Тагамы говы болар ялы бираз шекер гошмалы. Ызындан бир стакан сув ичмели.

ИНЧЕКЕСЕЛИ НӘДИП БЕҖЕРМЕЛИ?

Чынмачында (Хытай) бу кесели беҗермегиң йөнекей усулындан пейдаланярлар. Хытайлылар данабурунлары (мөрмөҗеклер машгаласындан болан дик ганатлылар. Оларың узынлыгы 3,5-6 см. барабардыр) тутуп, гурадярлар. Ызындан-да ун ялы оврадып, шекер гарылан сүйҗи сув билен гошуп ичйәрлер. Белли бир мөчбери ёк. Хер ким өз ислегине гөрә уланяр. Ортача хасап билен бирбада үч нахар чемчесини йылымтык сув билен ичйәрлер. Гүнде ики-үч гезек ики хепделәп ичмели. Адатча икуч гүнден сыркавың ишдәси ачылып башлаяр, саглыгы говуланяр. Буларың себәби нәмекә?

Дүнйәниң көп врачлары беҗеришиң бу усулы билен гызыкланып уграярлар. Шейлеликде, Парижиң пастеровск институтында бирнәче тежрибелер сынагдан гечирилйәр. Җанлы данабурунларың үстүне инчекесел бациллаларыны (инчекесели йайрадыҗы таяҗыклары) пүркйәрлер. (Гепиң гердишине гөрә айтсак, ол кесел йайрадыҗы таяҗыклары, ягны бациллалары немец бактериологы Роберт Кох 1890-нҗы йылда ачыпды). Эмма ол пүркүлен кесел яйрадыҗылар мөр-мөҗеклере, ягны данабурунлара хич хили тәсир этмейәр. Кохың тапан таяҗыклары болса, ягны, кесел яйрадыҗы бациллалар өлүп гидйәрлер. Онуң көп мукдардакы таяҗыкларыны сепип гөрселерем, бу шейле боляр.

Микроскопда барланылып гөрленден соң данабурунларың ганының дүзүминдәки лейкоцитлер, ягны овнук ак ган

дерек ики нахар чемчеси зыгырың я кенебиң ягыны гошса хем болар. Клизма эдeнинде сувуклык йылымтык болмалыдыр.

Крушина (гара гырымсы агач, онуң габыгындан ич гечирме үчин дерман эдилйәр) габыгының 15 грамыны алмалы-да, чай ялы демләп ичибермели.

ДОКТОР И.Д. НЬЮМАНЫҢ БЕҖЕРИШ УСУЛЫ

Ичгатма дүрли кеселлериң нетижесинде дөрейәр. Берхиз сакламасаң, бедениңе гөзегчилик этмесең бу дерде учрамак мүшгүл зат дәл.

Берхиз саклап уградыгың ичегелериң ишлейиши кадалашар. Йөне, көпленч, ичегелериң кадалы ишләп башламагы үчин вагт герек боляр. Шейле ягдайда олара көмеклешмек герек, ягны, я-ха ич гечирйән дерман ичмели, я-да болмаса клизме этмели. Клизме этмек үчин, көпленч халатларда бир стакан сув билен ярты лимоның ширеси етерлик боляр.

Эгер ичи гатаян нәсаг ичи юмшадян дерманлара өвренишен болса, онда хер гиҗе шол дерманларың мукдарыны азалтмак билен болмалы. Ахыр соңы оларың гереги-де болмаз. Йөне хер гүн эртир эглип-гайшарып машк этмели. Бу машк ичегелериң этлериниң бекемегине оңат шерт дөредйәр. Машк эдип боландан соң ганың йөрешер ялы гаты полотенце билен ыкҗам сүпүринмели.

Шугундырың ве ысманагың ширеси хем оңат ич юмшадыҗы серишдедир. Булары кәшириң ве сельдерейиң (япрагы нахара атылян бакҗа өсүмлиги) ширелери билен гарышдырып бир гүнүң довамында телим ёла ичмели.

БАРМАГЫҢДАН ТИКЕНИ НӘДИП ЧЫКАРМАЛЫ?

Тикениң чүмен ерине гараяг чалмалы. Гараяга батырылан мата билен тикениң батан ерини даңсаң хем боляр. Бу усул өрән оңат тәсир эдйәр. Тикениң чүменине ики гүн дагы гечеңем болса я-да чүйрән агаҗың гыйкындыгы бармагыңа батан болса хем гараяг оны чыкаряр.

Гараяг чаланыңдан соң я мата билен даңаныңдан соң 15-20 минут гечип-гечмәнкә тикениң уҗы гөрнүп уграр. Шондан соң оны согруп алаймак кын иш дәл.

Үсгүлевүкли улы яшлы адама гүнде ики гезек ярты чай чемчесини, чагалар үчинем пычагың уҗуна иленини алып, биразҗык ичирэймели, үсгүлевүкден нам-нышан галмаз.

ПОДАГРАНЫҢ ЭМЛЕРИ

Подагра—богунының хемише гайталанып дурян кесели—гурагыры кеселине дегишлидир. Оны туттайы тутан вагты бежермек болмаяр, йити ыза айрылансоң гурагырынын эмлерини уланыбермели.

Подаграның иң оңат эми бал арысына чакылмакдыр.

Ашакда айтҗак мелхемимизем бу дердиң хакыкы эмлериниң биридир. Дузланмадык месгэни гайнатмалы. Гайнансоң көпүгини алып, эрэн яг нэче галан болса, шончарагам чакыр спиртини гошмалы. Гарышдырып боланындан соң бу гарындыны отламалы ве эхли спирти янып гутарянча сакламалы. Галан гарынды подаграның, гурагырының, богун агырысының тапылгысыз эмидир. Йөне мунуң бир шерти бар. Дерманы агырян ериңизе сүртениңизде оны одуң башында, пежиң голайында—йылҗак ерде амала ашырмалы.

ИЧИҢ ГАТАСА НЭТМЕЛИ?

Мунуң үчин илки билен “Кадалы иймит, кадалы дурмуш!” диен йөрелгеден угур алмалы.

Галыберсе-де шу ашакдакы эмлери уланмалы.

Гаралының ве овёсың гайнадылан сувуны ичмели. Турпуң ширесини, келем ятырылан шор сувы йыладып, какадылан алмадан я үлжеден тайярланылан чайы гүнде дөрт-бэш сапар ичмели.

Сыркава ичини юмшатмак үчин гүнде дөрт стакан хыяр ятырылан шор сувы бермели. Оны тайярламак үчин болса хыяры дузлы сувда бир ай сакламалы.

Клизма этмек үчин шу ашакдакы эми уланмалы. Оврадылан зыгыр тохумының бир нахар чемчесини алмалы. Ол тапылмаса, онуң ерине овёсың, арпаның тохумыны я-да мальваның (улы гүлли көп йыллык дерманлык өсүмлик) япракларыны пейдаланса хем болар.Муны дөрт стакан сувда гайнатмалы. сүзүп алып, үстүне-де бир нахар чемчеси дуз атмалы. Дуза

җисимлери инчекесели ййрадыҗы бациллалара гаршы окгунлы хүҗүм эдип, бары-ёгы 30-40 минутың ичинде олары эредип ём-ёк эдйэрлер. Лейкоцитлер, ягны овнук ак ган җисимҗиклери эхли мөр-мөжекде-де бар. Йөне инчекесели ййрадыҗы таяҗыклары ёк этмэге диңе данабурун мөрмөжеклери укыплы. Чынмачынлылар муны мүң йылданам өң билипдирлер. Шондан бэри хем бу усулы үстүнликли уланып гелйэрлер.

ГАНАЗЛЫГЫҢ, ТАПДАН ДҮШМЕКЛИГИҢ ВЕ ӨЙКЕН КЕСЕЛИНИҢ БАШЛАНГЫҸЫНЫҢ ГАРШЫСЫНА НӘДИП ГӨРЕШМЕЛИ?

200 грам оңат хилли какао, эрединиңде 200 грам чыкар ялы доңузың арасса ич ягы, бал ве месге—буларың хеммесини бир алюмин питэ салып, юваш янян отда гыздырмалы ве көйүп дүйбүне япышмаз ялы ызыгидерли булап дурмалы. Гайнандан соң питини отдан айырып соватмалы. Говы совансоң бу гарымгатымы айна банка салып, гараңкы, салкын ерде гоймалы.

УЛАНЫЛЫШЫ: гайнап дуран сүйтден бир стакан алмалыда, шоңа хэлки тайярлан гарындымыздан бир чай чемчесини гармалы ве говы эрэнсоң ичмели. Гүнде үч-дөрт гезек, кэ халатларда болса онданам азырак ичсе болар. Бу адамың ганының нэ дережеде аздыгына ве нэ дережеде тапдан дүшендигине баглы боляр. Шоңа гөрэ мукдары кесгитлэп ичмели. Бу серишде ганы азлара ве өйкен кесели яңы башлан учурлары дийсең говы көмек эдйэр.

Шу усул билен башланыңызда ичиң гатамагы мүмкин. Шонда гаралының мивесини, онуң айратын гурадылан, какадылан хилини көпрэк иймели. Себэби доңузың ягы агыр иймит хасапланыляр. Гаралы, умуман, дүрли гөк ве бакҗа өнүмлери, мивелер, олардан ясалан ширелер, какадылан гарындылар ашгазаны тебигы ягдайда оңат арассалаяр. Врачлар шейле ягдайда ичиңи юмшадян серишделери уланмагы-да маслахат берйэрлер. Йөне олары эндиге өврүмели дэл.

Ене бир аҗайып мелхемем айдып гечелиң. 400 грам ичягың үстүне алты саны уллакан гөк реңк алманы дограмалы-да, булап, духовка салып гыздырмалы. Дүйбүне япышып көймез ялы оды ювашатмалы. Шондан соң он ики саны юмуртганың

сарысыны алып, бир стакан шекерде тә агарянча сүртүп овратмалы. Онуң үстүне-де 400 грам майдаланан шоколад гармалы.

Алмалы ичягы элекден гечирип, сүзүп алнан ягың ичине-де гантлы ве шоколадлы юмуртганың сарысыны гошмалы. Бу гарындыны бир салкын ерде гоюп, говуҗа соватмалы. Шейле усул билен тайярланан иймити чөреге чалып, нахар билен гүнде үч-дөрт ёла иймели. Ызынданам йылы, хас говусы-ха гызгын сүйт ичмели.

Нәсаг бир хепдәниң довамында 800 грамдан 2 килограма ченли семрейәр. Көне тебиплер шу усул билен йүзлерче йыллап инчекеселлилери ве тапдан дүшенлери бежерип гелипдирлер.

ИНЧЕКЕСЕЛИҢ ЭМЛЕРИ

Сычратгы отуның көки билен пустырник диен дерман отуның балдакларыны ве япракларыны гошуп, чай ялы демләп, аз-аздан ичибермели. Докуз хепдеден соң өйкендәки яралар битишип, ириң-бейлекиден зат галмаз, бары арассаланар. Бу эми кавказың даглы халклары гадымдан бәри уланып гелийәрлер.

Ене бир усул. Бир чүйше чакыра алоэниң дөрт балдаҗыгыны атып, дөрт гүнем сакламалы. Соңра гүнде үч гезек бир булгурҗык ичмели.

Ене бир усул. Ярым литр арасса спирте алоэниң дөрт балдагыны атып, дөрт гүнләп сакламалы. Гүнде үч гезек кырк дамҗадан ичмели.

Ене бир усул. Бир питә 100 грам сув, 300 грам бал атып, алоэниң бир япрагыны хем оврадып, питә салмалы-да җуда юваш отда ики сагат гайнатмалы. Совандан соң гүнде үч гезек бир нахар чемче ичмели.

Биринҗи җахан уршы деврүнде Даглы Алтай үлкесинде бир бай сөвдагәриң аялы инчекеселе ёлугыпдыр. Голайдакы Орсьетиң шәхерлеринден догтар барыны чагырып, нәсагы гөркезипдирлер. Йөне оларың хич бири хем бежермеги боюн алып билмәндир. Себәби олар бу дерди бежерип болмаян кесел хасап эдипдирлер. Бу гүррүң Алтай үлкесиниң четки обаларының биринде яшаян йөнекей бир тебип кемпириң гулагына етипдир. Ол өз хызматыны теклип эдип, разычылык алансоң, бир йылың довамында нәсагы бүс-бүтинлей аяга галдырыпдыр. Гөрлүп отурылса, бу дердиң дерманы җуда йөнекей экен. Те-

сaң бир стакан тәзеҗе сүйди (пастадан болса болмаяр) ики саны какадылан ак инҗир билен гайнадып, гүнде ики гезек нахардан соң бир стакан ичәймели.

ЕНЕ-ДЕ ҮСГҮЛЕВҮК БАРАДА

6 я 8 саны турпы гаты инчеҗик эдип кесишдирмели-де үстүне хем шекер сепмели. Шекери хер бир турп бөлеҗигине дүшер ялы этмели. Такмындан ярым гүнден ширеси сүзүлип чыкар. Хер сагатдан бир нахар чемчесини ичмели. Тебиплериң айтмакларына гөрә, бу эм иң агыр үсгүлевүги-де гысга вагтың ичинде айыряр.

Эгер довамлы үсгүлевүкден дынмак ислесеңиз, онда дөшүңизи мавут мата билен говы эдип сүртмели, йөне мата гуры болмалы. Ызынданам гураянча доңузың ичягыны я болмаса сарыяг сүртмели. Эгер тапылса, доңуз ягына бираз сосна агаҗының ягы хем гошулайса, эмиң кеми болмазды.

Бираз човдары, овёс, арпа алып, оңа сычратгы, 2 грам арассаланан аҗы бадам дәнесини гошуп, говуҗа гарышдырмалы. Соң оны адаты кофе ялы эдип ичибермели. Гызгын сүйт биленем ичсе болар.

Гант гошулан (бал болса хас хем говы) турпуң гайнадылан ширеси дөшдәки агыры ве үсгүлевүк үчин тапылгысыз дермандыр.

Турпуң я кәшириң сыкылып алнан ширесини сүйт я бал ичгиси билен гарышдырмалы. Мөчбери: ярты стакан шире, ярты стаканам сүйт я бал ичгиси. Бир нахар чемчесини гүнде алты ёла ичмели.

Бахар айлары үсгүлевүгиң гаршысына сүйт билен гошулан берёза (гайын агаҗы) сувуны я керкавың ширесини ичсең пейдалы боляр.

Кырк яшлы бир бенде гуры үсгүлевүкден эҗир барыны чекипдир. Үсгүренде деми-демине етишмәндир, эндам-җаны сом-ыза болупдыр. Бир гезек бахар айлары үсгүлевүк шейле бир кеҗине тутупдыр велин, йөне алып баря диййә. Бу туттая хич хили дерман хем хайыр этмәндир. Шонда тебиплериң бири хаш-хашың ягыны уланып гөрмеги маслахат берипдир. Кеселлиниң тутуш эндамына хаш-хашың ягыны чалып, сүртүп, гурап сиңип гидйәнчә овкалапдырлар. Сыркав 48 сагадың довамында сув-сил болуп дерләпдир. Шондан соң онуң ягдайы говулашып, бир хепдеден бүс-бүтинлей гутулып гидипдир. Бу эм өтүшен гуры үсгүлевүк үчин хас пейдалыдыр.

30 грам буян көкүниң күлкеси, 15 грам укробың күлкеси, булара 60 грамам шекер гошуп говуҗа гарышдырмалы.

ГУРЫ ҮСГҮЛЕВҮГИҢ ЭМИ

60 грам бурчы 250 грам үзүм чакырында гайнатмалы. Сүзүп алып, гүнде үч гезек ичмели. Онуң үстесине-де уллакан бир дүйп соганы алып, оны гыргычдан гечирмели-де, газың ягы билен гармалы. Бу гарындыны агшам, укламазының өңүсырасында дөшүңе ве бойнуңа чалып, синдирмели. Шейледе сыркав хер гүн эртир газың ягы билен гарышдырылан соганың бир нахар чемчесини иймели.

ДҮМЕВИҢ ЭМЛЕРИ

Отаг температуралы арасса сувы гошавуҗыңа алмалы-да, бурнуңың дешиклерине элтип ичиңе сормалы, сув агзыңдан гелмели. Шейдип бурнуңы арассаламалы. Көп халатларда совуклама дийип атландырян дүмевимиз грипп кеселиниң, ягны ёканчлы кеселиң нетиҗесидир. Шонуң үчинем бу кесели бежермәге гиришениңизде хер сапар тәзеҗе я арассаҗа эляглык эдиниң. Ёгсам өз кеселиңиз билен икинҗи гезек кеселлемегиңиз мүмкин.

Дүмевиң ёкашаныны дуян бадыңыза өкҗәңизе ве дабаныңыза горчичник гоюп, еңилҗек нах я йүң мата билен даңмалы. Онуң үстүнденем йүң җорап гейип, горчичниги нәче саклап билдигиңизче (адатча бир сагатдан ики сагада ченли) сакламалы. Горчичниги чыкараныңыздан соң болса дессине бираз салым чалт-чалт йөремели. Эгер бу эми агшам ятмазыңызың өң янында этсеңиз, эртире ченли дүмевден нам-нышан галмаз.

Эгер чага бронхит кеселине учрап, өзем үсгүрйән болса, онда шу ашакдакы эмден пейдаланмагыңызы маслахат берйәрис.

Турпы куб гөрнүшинде кичиҗик эдип кесишдирмели-де питә атып үстүне-де шекер сепмели. Духовкада ики сагат төвереги гыздырмалы. Соң сыкып алып, турпуң галындыларыны зыңмалы-да, дерманы чүйшә гапгармалы. Гүнде үч-дөрт гезек ики чай чемче нахардан өң ве ятҗак вагты ичирәймели.

Чага гөкбогма учранда сарымсагың ортамыяна бәш дишини овратмалы-да бир стакан сүйтде (сүйт пастадан эдилен болса болмаяр) гайнатмалы. Гүнүң ичинде телим ёла ичирмели.

Өйкен совукланда эмеле гелйән үсгүлевүкден дынҗак бол-

бип кемпир сосна гозаларыны аракда гоюп, шонданам дерман тайярлап, нәсага ичирипдир. Шейдибем нәсагы дертден халас эдипдир.

Байың аялының бир гудрат билен сагалып гидендигини эшиден Барнаул шәхериниң докторлары хайран галмакдан яңа алланичикси болупдырлар. Олар хайдан-хай Петербургың найбашы медицина ишгәрлерине хабар эдипдирлер. Оларың арасындакы гызгалаңлы хат хем тежрибе алышма бир йыла голай довам эдипдир. Гечирилен эп-эсли барлаглардан соң, врачлар нәсагы сосна гозаларының гүйҗи билен бежерипдирлер диен карара гелипдирлер. Онуң дүзүминде бежериш укыбы гүйчли болан креозот җисими кән экен. Мундан башга-да, сосна гозаларында С витамини хем етерлик...

Бу вака 1936-нҗы йылда Харбинде болуп гечипдир. Еди яшлы рус гызҗагазы инчекеселиң агыр гөрнүшине учрапдыр. Ресми медицина эдараларының докторлары нәсагы ызлы-ызына барлап гөрүп, гызҗагаз узага чекмән ёгалар диен карара гелипдирлер. Нәдерини билмейән ата-эне гызҗагазыны шол велаятларда мешхурлыга эе болан, дүрли усул билен кесел бежерйән Дедов диен доктора гөркезмеги йүреклерине дүвүпдирлер. Дедов олара, эгер гаршы болмасалар, халк медицинасыны, ягны тебипчилиги уланып гөрмеклиги маслахат берипдир.

Бу гудратлы эм тәзеҗе товук юмурталарының сарысы болуп чыкяр. Илкинҗи башда нәсаг хер гүн юмуртга сарысының эллисини иймели болупдыр. Соңунда болса ол сан хер гүн йүзе етипдир. Дөрт айдан соң болса нәсаг гызҗагаз бүс-бүтинлей гутулып гидипдир. Инди оңа хич хили дәри-дерман герек болмандыр.

АНГИНАНЫ—БОКУРДАК КЕСЕЛИНИ НӘДИП БЕЖЕРМЕЛИ?

Бу усул диңе бир Европаның кәбир ерлеринде дәл, эйсем тутуш Гүндогарда мешхурдыр.

Уллакан гурбаганы тутуп, оны нәсагың агзының голайына элтйәрлер. Нәсаг гөни гурбага гарап дем алмалы, ягны деми гурбага дегмели. 8-10 минутлап шейтмели. Нәсаг өң хич зат ийип-ичип билмейән хем болса, шондан соң онуң ягдайы гөрнетин говулашар. Нәсаг агзыны гурбага голай тутуп дем аланда, гурбаганың йүреги чалт-чалт уруп башлар. 8-10 ми-

нутдан гурбаганы гойбермели. Онуң йүреги шонда-да гүрсүлдәп уруп дурандыр. Гурбага икүч гезек бөкер-де, җан берер. Нәсаг велин дертден сапланар. Тебиплериң айтмагына гөрә, кесел адамдан гурбага гечйәрмишин. Аслыетинде велин бейле болмалы дәл. Йөне онуң асыл себәбини энтек хич ким билип биленок. Мегерем, гелҗекде алымлар бу усул билен чынлакай гызыкланып, онуң сырыны анықласалар герек.

Бу усул гоңшы Эйранда хас хем мешхурдыр. Тәхранлы тебиплер бокурдак кеселини шу усул билен бежерйәрлер. Окыҗыларың "Гурбаганың хайсы хилиси уланмага дегишли?" дийип ерликли сораглары йүзе чыкмагы мүмкин. Элбетде, бу усул үчин Меркези Азиядакы гурбагалар пейдаланыляр. Йөне хер ничигем болса, гурбага гочак болмалыдыр. Бу хөкманы шерт.

Бокурдак кеселиниң хер хили гөрнүшлери бар. Дифтерия (галапын чагалара дегишли, оларың агзының ичинде ак бардаларың пейда болмагы билен эмеле гелйән ёканчлы кесел) ве хөрезек (кә ерлерде оңа тәҗихораз хем диййәрлер) кеселлери көпленч чагалара ёкаган боляр. Йөне улуларам ондан хедер этмелидир. Бу кеселлер җуда агыр гечйәр. Кә халатларда хәзирки заман медицинасы хем бу дертлери бежермекден әҗиз гелйәр. Эмма хытайлылар велин "Лу-шин-уан" усулы билен ислендик бокурдак кеселини бежерйәрлер.

Көп юртларда дифтерия ве хөрезек кеселлерини айран, гатык сувы билен хем бежерйәрлер. Йөне дертлериң гаршысына иң бир йөнекей усулам бар. Ол агыз чайкамак үчин уланылян отуз процентли лимон кислотасыдыр.

Мунуң үчин келләңи ыза серпип, ичиңден хова чыкармалы-да, лимон кислотасыны бокурдагыңда говуҗа "гайнатмалы". Бир гүнүң довамында хер сагатда агзыңы чайкап дурмалы. Бу сувуклык бокурдак кесели яңы башлан учурлары дийсең гөвнеҗай хайыр эдйәр.

Эгер лимон кислотасы тапылмадык ягдайында бир лимонның дашыны ардып, икүч бөлегини ызлы-ызына бокурдагыңда хас якын ерде бираз саклап, ызынданам ювутмалы. Йөне илки лимон бөлеҗиклерини говуҗа сормалы, онсоң ювутмалы. Кеселлиниң ягдайы тә бәри бакянча узынлы гүнүң довамында хер сагатда шейдип соруп, ювудып дурмалы. Эгер кесел көнелишен болса, онда лимонам хайыр этмез. Онда хер эдип, хесип эдип, лимон кислотасыны тапмалы боларсыңыз.

сува атмалы. Чай ялы демләп, гүнде үч гезек нахардан соң ичмели.

ИСЛАНД ГЫРТЫҖЫ БРОНХИДИҢ ЭМИ

Кекирдегиң өйкен ичиндәки шахаларына бронхлар дийилйәр. Шолар кеселләнде шу ашакдакы мелхемиң деңи-тайы ёкдур.

Сырчаланан питә (сырчасы җайрылан я послан көне питини уланмак болмаяр) бир стакан сүйт салып, үстүне-де бир нахар чемчеси оврадылан исланд гыртыҗыны атмалы. Агзыны тарелка билен япмалы-да (демир гапак билен япмак болмаяр), гайнатмалы. Гайнандан соң сүйди сүзүп алып, гыртыҗы дөкмели. Шондан соң питиниң агзыны тарелка билен япып сүзүлип алнан сүйди ене-де гайнатмалы. Мелхем тайяр. Агзыңы ве бокурдагыңы чүршдүрәймән дерманы гызгынлыгына ичмели. Бу дерманы диңе агшамына, ятҗак вагтың тайярлап ичмели. Дерман иченинден соң ол отагдан бейлеки отага гезим эдип йөрмели дәл. Отагың әхли эпишгелери ве гапысы ыкҗам япык болмалы. Хич еринден ел чалмалы дәл.

Бу мелхеми эдил яңкы ялы эдип ак кенепчеденем тайярласаң боляр. Йөне гүйҗи гыртыҗыңкыча боланок.

Сесиң йитенде ве бронхларың кеселләнде бир ярым литр сувы гайнадып, шол гайнаг сува-да 400 грам кепек (нәмәнинки болса-да тапавуды ёк) атмалы. Азаҗык меле гант билен сүйҗетмели. Бу ичгини кофениң, чайың, гараз, бейлеки әхли суюк задың ерине узынлы гүнүң довамында гызгынлыгына ичмели.

Ене-де бир мелхем. Гара турпы гыргычдан гечирип, хаса билен сүзүп ширесини алмалы. Шол ширәниң бир литрини 400 грам эргин бал билен гошуп ичмели.

Ики нахар чемчесини хер нахардан өң ве гиҗе ятҗак вагтың ичмели. Бу мелхем бокурдагың докумаларындан башга үсгүлевиге-де, багра ве бөврүге-де хайыр эдйәр.

Дөшүңде ыза, агыры дөрәнде ве бронхит кеселине учраныңда бираз доңузың ич ягыны юваш отда эретмели. Яг иченде гызгын болмалы. Бежериш башлан батларыңа эртир нахарындан бир сагат өң ве агшам ятҗак вагтың ичмели. Бир стаканыны демиңи алман бада-бат ичмели.

айрып ташламалы-да, үстүне бир стакан балың дөртден бир бөлегини ве бир нахар чемчеси коньяк гошуп, хәлки сувуклыгы ене-де гайнатмалы. Эгер бал липа гүллеринден болса хас хем шыпалы болар.

Хер ярым сагатдан бир нахар чемчесини ичәймели. Онсоң багшы я айдымчы нирeде чыкыш этмели-де болса, сеси гөйә яг ичен ялы болар. Хич ерде сеси зерарлы йүзи гызмаз.

ГАНЫ АЗ АДАМЛАР ҮЧИН

Ганазлык ве склероза (бедениң докумаларының кеселләп гатамагы) учранлар, эгер олар, сарымсагы шейлелигине ийип билмейән болсалар, онда шу ашакдакы мелхеми уланайсынлар.

300 грам сарымсагы арассалап, ювуп, бир литр арасса спирте гапгарып, агзыны пугта япып, үч хепделәп сакламалы. 20 дамҗасыны ярты стакан сүйде салып, гүнде үч гезек ичәймели.

ЕНЕ БИР ЭМ

Дишиң дүйбүнде, диш этинде чиш, яра я дөмме эмеле геленде, оңа шу ашакдакы эм хайыр эдер.

Кичиҗик питиниң дүйбүне ярым сантиметрлик галыңлыкда липа гүлүнден болан суюк бал гуймалы. Җуда көне, дийсең послан чүй алмалы-да, оны тә гызарянча ода тутмалы, соңам хәлки питидәки бала батырмалы. Чүйүң дашында гараяг ялы җисим эмеле гелер. Шол гараяг биленем гиҗе ятҗак вагтың диш этиндәки чишлери ве яралары ягламалы. Шу бежеришден соң яралар гутулып, чишлер айрылар, диш этлери болса сагалмак билен болар.

Бу эмде чүйдәки пос улы әхмиете эдир. Шонуң үчинем гыздырып дуркаңыз оңа үфлемек яда башга бир зат дегрип, посуны гачырмак болмаяр.

Бокурдак, агыз кеселлерине деңиз сувы хем мелхемдир.

КӨП ДЕРДИ ДЕРМАНЫ

Бөврек, ашгазан кеселлеринден, ганазлыкдан эҗир чекйән болсаң, саглыгыңы дикелдип, узак яшаҗак болсаң, онда шу ашакдакы эми улан. Итбурун “С” витаминине җуда байдыр. Ики чай чемче басаҗа гурадылан итбуруны бир стакан гайнаг

ДИШ БАРАДА

Молдаванларыңкыда мыхман болуп гөрен болсаңыз, оларың гоҗаларынының ап-акҗа, сагат тебигы дишлериниң бардыгыны гөренсиңиз. Онуң себәбини көпи гөренлер молдаванларың үрч эдип мамалыга билен нахарланянлыгындан дийип дүшүндирийәрлер. Мамалыга молдаванларың мекгеҗөвенден тайярланян милли нахары болмалы.

Инди диш агырысындан дынмак үчин уланылян кәбир мелхемлери агзап гечелиң.

Шалфей диен от бейле бир гыт зат дәл. Ол көп өйлерде бар болса герек. Онуң түркменче дүрли гөрнүшлери боляр. Мысал үчин, оңа кенепче, ак кенепче, шолпа, биденек, буденек диййәрлер. Шол оты чай ялы демләп, йылыҗа вагты агзыңы чайкамалы. Хайсы дишиң агырян болса, шонуң деңинде көпрәк сакламалы. Сован чайы тәзелемели. Муны, элбетде, тиз-тизден гайталамак герек. Ярым сагадың довамында үчден бәше ченли агзыңы чайкамалы. Чайы агзында нәче көп сакласаң, шонча-да хайры көп дегер. Диш агырысы юваш-ювашдан айрылып уграр.

Ене бир эми, бир бөлеҗик доңузың ягыны алмалы. Эгер яг дузлы болса, онда гырып, дузуны айырмалы. Шол бөлеҗик доңуз ягыны агырян дишиң деңинде диш билен чекгәң аралыгында гоймалы. Оны агзыңда ыза тә айрылянча он бәш—йигрими минут сакламалы. Шу эми эденлер көпленч диш агырысындан эп-эсли вагтлап дынярлар.

Сибирде, Благовещенск шәхериниң төвереклеринде молокан диен дини топарлар яшаярлар. Бу тайпа Түркменистанда хем болмалы. Молоканларың диш агырысыны бежермекде уланян үйтгешик бир эмлери бар. Илки гошарың ич тарапына сарымсагы говуҗа сүртмели. Соң сарымсагы майдаҗа оврадып, гошарыңдакы дамарың урян ерине хаса билен беркҗе эдип даңмалы. Эгер саг тарапдакы дишиң агырян болса сарымсагы чеп гошарыңа, чеп тарапыңдакы агырян хем болса саг гошарыңа пугтаҗа даңмалы. Сарымсак япмаздан өңүрти гошарыңы юкаҗык мата билен өртмели.

БОКУРДАГЫ АГЫРЯН БАГШЫЛАРА, АЙДЫМЧЫЛАРА МАСЛАХАТ

Питә бир стакан сув гуймалы. Үстүне-де ярым стакан анис мивесини атмалы. Он бәш минут гайнатмалы. Соң мивелери