Сәлимйән БӘҘРЕТДИНОВ

Бал ҡорто мөғжизәһе

Сәскә һеркәһе һәм һитә

Ҡанбабаларҙың ҡарһүҙенсә, бал ҡорттары — илаһи, ризыҡтары — хәләл. Бал да, ҡорт елеме лә, инә ҡорт һөтө лә, ҡорт ағыуы ла, һеркә менән һитә лә. Ошондай хәләл вә шифалы тәғәмдәрҙе етештереүсе йән эйәләре булғанға, бал ҡорттарын илаһилаштырғандар ҙа инде.

Һеркәне, йәғни сәскәле үҫемлектәрҙең ваҡ ҡына аталыҡ орлоҡтарын, бал ҡорттары ояларына артҡы аяҡтарындағы кәрзингә һалып алып ҡайта. Һеркә бөртөктәрен эшсе ҡорттар кейәгә ҡунғанда һәм ингәндә асыҡ күрергә мөмкин. Һәр төрлө үҫемлектең аталыҡ орлоҡтары үҙенсәлекле төҫө, формаһы, үлсәме менән айырылып тора. Ошо айырымлыҡтар буйынса бал ҡорттарының ниндәй үҫемлектәрҙән һеркә йыйғанын белеп була. Тәбиғи асыллы, ата енси күҙәнәкле есем булараҡ, һеркәлә тере йәндәрҙең һәйбәт үҫеше өсөн кәрәкле бөтә матдәләр бар. Әйтәйек, байтаҡ микроэлементтар, аҡһымдар, ирекле аминокислоталар, фоллий, пантотен кислоталары, никотин, биотин, A, B_1, B_2, B_6, C витаминдары... Һеркәләрҙең химик составы, ниндәй үҫемлек сәскәләренән йыйылыуына бәйле, төрлөсә һәм бергә тупланып, матдәләрҙе күбәйтә.

Һеркәләрҙе бал ҡорттары ғәмәлдә иртән, сәскә һеркәләре асылғас йыя. Һынауҙар күрһәтеүенсә, бал ҡорто бер барыуҙа ояға егерме миллиграмға ҡәҙәр һеркә алып ҡайта. Кәрәҙ күҙәнәктәренең өстән ике өлөшө самаһы һеркә бөртөктәре менән тултырыла. Бал ҡорттары махсус биҙҙәре бүлеп сығарған шыйыҡсаларын ҡушып, һеркәләрҙе иҙеп, ҡатышманы тығыҙлап, өҫтөнә бал һалып ҡуя. Матдәләрҙең үҙ-ара тәьҫирендә әсеү башлана һәм ул ун биш көн эсендә тамамлана. Һөҙөмтәлә, манса, йәғни һитә хасил була. Умартасылар уны ”бал ҡорто әпәйе (ик-

мәге)” тип атай. Шулай итеп, мансаны бал ҡорттары һеркәләргә бал, үҙҙәренең шыйыҡсаларын өҫтәп әҙерләй.

Кәрәҙ күҙәнәктәренә һалынған һеркәләр микроб-фәләндән зарарһыҙлана. Күҙәнәктәрҙә әсеү мәлендә углеводтар арта, аҡһым һәм май миҡдары кәмей, йәнә өс проценттан ашыуыраҡ һөт кислотаһы барлыҡҡа килә. Антибиотик үҙенсәлектәргә эйә ҡатышмалар уны оҙаҡ ваҡыт боҙолоуҙан һаҡлай. Һеркәләрҙән бүленгән күп төрлө сүпрә бәшмәктәре һитәне ферменттар, липидтар, аҡһымдар менән байыта, витаминдарҙы синтезлай.

Бал ҡорттары умартаға ташыған сәскә һеркәләрен, махсус ҡулайламалар ҡуйып, айырым да йыялар. Бер умартанан көнөнә йөҙ грамм һеркә алырға мөмкин. Тикшеренеүҙәр күрһәтеүенсә, һеркәлә шәкәр — 18, аҡһым — 24,06, майҙар — 3,33, минераль матдәләр 2,55 процент тәшкил итә. Һитәлә иһә бал иҫәбенә шәкәр ике тапҡыр самаһы күберәк, витаминдар, ферменттар артығыраҡ, мәгәр майҙар ике мәртәбәгә кәмерәк, аҡһымдар, минераль матдәләр ҙә саҡ ҡына аҙыраҡ.

Сәскә һеркәләрен бал ҡорттары айырыуса яҙын һәм йәй башында күп йыя. Сөнки был мәл — үрсеү, ишәйеү, күсте көсәйтеү мәле. Был ваҡытта һитә бал ҡорттары һәм ҡарышлауыҡтары (личинкалары) өсөн бик тә кәрәкле аҡһымлы, минераль һәм витаминлы аҙыҡ. Эшсе ҡорттар һитә, ”бал ҡорто әпәйе” менән туҡланып, йотҡолоҡ биҙҙәрендә инә ҡорт һөтө етештерә һәм ашнаҡсы ҡорттар уны инә ҡортҡа, ҡарышлауыҡтарға, йәғни ҡорт ”бәпес”тәренә ашата. Һитә бал ҡорттары, ғөмүмән, тере организмдар тарафынан бик еңел үҙләштерелә.

Шулай итеп, һитә — бал ҡорттары әҙерләгән, аҡһымға, шәкәргә, майҙарға, минераль матдәләргә бай һәм кәрәҙ күҙәнәктәрендә боҙолоуҙан оҙаҡ һаҡланған таҙа тәбиғи тәғәм. Шифалы үҙенсәлектәре үҙгәрмәйенсә ҡоро һәм һалҡынса урында ул ун ете йылға тиклем һаҡлана ала. Махсус ҡулайламалар ҡулланып йыйылған сәскә һеркәһенең сифатын иһә әлегә тулыһынса һаҡлауға өлгәшеп булмай. Ҡәҙимгесә киптереү мәлендә витаминдарҙың һәм аминокислоталарҙың күпмелер өлөшө юҡҡа сыға. Ғөмүмән, бер йыл эсендә һеркәнең файҙалылыҡ ҡеүәһенең яртыһы юғала. Һитәнең туҡлыҡлыҡ ҡиммәте, көс-ҡөҙрәт ҡеүәһе, биологик әүҙемлеге һеркәнекенә ҡарағанда юғарыраҡ. Мәгәр икеһе лә бик үҙенсәлекле һәм уникаль.

Һеркәнең һәм һитәнең ғәжәп үҙенсәлектәренә солоҡсолар, бал ҡортон бағыусылар элек-электән иғтибар иткән һәм шифаһын белгән. Бал ҡортоноң ошо биологик йәһәттән юғонтоло тәғәме менән туҡланғандар ҙа, дауаланғандар ҙа. Ул хәл керткән, көс-ҡеүәтте тергеҙгән, тән ағзаларын сәләмәтләндергән, дәрт-дарман өҫтәгән. Һеркә, һитә ябыҡҡанда, тәнгә аҡһым етмәгәндә бик тә килешле им-ризыҡ. Ашау теләге асыла, ашҡа барым арта, эске секреция биҙҙәренең эше яҡшыра. Әүҙемлек, эшмәкәрлек көсәйә, көсөргәнешлек, арыу кәмей, һауа торошо үҙгәрештәре еңелерәк кисерелә.

Беҙҙең заманда һеркәнән, һитәнән әҙерләнгән препараттар медицинала уңышлы ҡулланыла. Тәжрибә күрһәтеүенсә, улар яраларҙың уңалыуын тиҙләтә, шешеүҙе кәметә, организмдың һаҡланыу ҡеүәһен, йоғошло ауырыуҙарға бирешмәүсәнлеген көсәйтә. Һитә баш һөйәктәре

йәрәхәтләнгәндә, инсульт кисергәндә мейелә ҡан әйләнешен һәйбәтләндерә, микрофлораны тергеҙә, простата биҙе аденомаһын имләүгә, ирлек ҡеүәһен арттырыуға килешә, ауырлы ҡатындарҙың һаулығына, ҡарындағы бала үҫешенә ыңғай йоғонто яһай. Аҙ ҡанлылыҡтан (анемия) дауаланғанда микроэлементтарға бай һитә аҡ һәм ҡыҙыл ҡан күҙәнәктәрен, гемоглобинды йәһәт ишәйтә, ҡандың липидтар составын нормаллаштерә. Бал ҡортоноң был тәғәме анемияға, тамырҙар склерозына ҡаршы бик тә тәьҫирле һәм һаулыҡҡа зарары юҡ тәбиғи сара иҫәпләнә.

Ғөмүмән, һитә (манса) түбәндәге сирҙәргә шифа булараҡ тәҡдим ителә: йөрәк етешмәүсәнлеге, инфаркт, инсульт, анемия, мейенең ҡан әйләнеше боҙолоу, аҡылға еңеләйеү, хәтерҙән яҙыу, әҫбе ҡалҡыу (аллергия), сабыртма сығып ҡысытыу (нейродермит), экзема, псориаз, һыулы күпертмә ҡалҡыу (герпес), бауыр шешеү (гепатит), йыуан эсәк тиресәһе шешеү (колит), бөйән эсәгенең һәм ашҡаҙандың сей яраһы, гинекология ауырыуҙары, рахит, невроз, эскелек, наркомания... Тибет медицинаһы буйынса ла һеркә, һитә әлеге ауырыуҙарға дауа. Айырыуса мейе эшмәкәрлеген, ҡан баҫымын, нервы системаһын тергеҙеүе әһәмиәтле.

Табиптар һеркәне вә һитәне (мансаны) туйынырҙан ярты сәғәт самаһы элек көнөнә ике-өс мәртәбә яртышар балғалаҡ ҡабул итергә тәҡдим итә. Балаларға иһә кәмерәк, йәғни балғалаҡтың өстән бер—дүрттән бер өлөшө. Һеркәне балға ҡушып бер балғалаҡ ашарға мөмкин. Дауалау курстары — өс-алты аҙна. Тибет медицинаһы буйынса көнөнә һеркәнең ярҙам итеү дозаһы — 20, дауалау дозаһы — 32 грамм. Балалар өсөн өс йәштән биш йәшкә тиклем — 12, алтынан ун ике йәшкәсә — 16, ун ике йәштән — 20 грамм. Дауалау ваҡыты — утыҙ—ҡырҡ биш көн. Профилактика өсөн миҡдар иртән тулыһынса, дауалау миҡдары өс тапҡыр, һуңғыһы йоҡлар алдынан бирелә. Һеркәне башта баллы йылы һыуға һалып болғайҙар һәм бөртөксәләр бүртенгәнсе төнәтәләр. Һитәне (мансаны) балға ҡушып та ҡулланалар. Төрлө витаминдар, препараттар етештергәндә һеркәне һәм һитәне сеймал итеп файҙаланалар.

Инә ҡорт һөтө

Йәйҙәрен өй йәнәшендәге баҡсабыҙҙа умарта ҡарағанда, тәтән биргәс, атайым рамдарҙы өҫкәрәк күтәреп, гелән кәрәҙгә күҙ һалыр ине. "Быныһында манса, бала яҡтылығы күп, ҡарышлауыҡтар үҫеп, ҡортҡа әйләнеп, күсте ишәйтә, көсәйтә", — тип, рамды кире урынына ҡуя. Балын айыртырға бал менән тулы рамдарҙы ғына алабыҙ. Ентекләп баҡҡанда инә ҡорт күренеп ҡала. Ул эшсе ҡорттарҙан оҙонораҡ, ҙурыраҡ. Кәрәҙҙең ситендә имән сәтләүегенә оҡшаған балауыҙ бармаҡсыҡтар шунда уҡ

күҙгә салына. Бал ҡорттары йәш инә сығарыу йомортҡалары ятҡан ошо балауыҙ көбөләре күҙәнәктәрен инә ҡорт һөтө менән тултыра. Ҡарышлауыҡтар һөттә йөҙөп йөрөй. Инә ҡорттар ишәйеп, күс айырып ыҙалатмаһын өсөн атайым "сәтләүектәр"ҙе өҙөп ташлай. Йәш инә сығып өлгөрһә, уны кес кенә тимер ситлеккә индереп, инәһе ҡартайған умартаның рамдары араһына ҡыҫтыра. Күс йәш инәгә күнеккәс, уны ситлектән сығара, ҡарт инәне тота.

Яҙын, йәйен инә ҡорт күпләп йомортҡа һалған мәлдә бал ҡорттары уны һөт менән айырыуса яҡшы туҡландыра. Ныҡ туҡландырылған инә ҡорт иҫ киткес күп йомортҡа, йәғни тәүлегенә бер мең биш йөҙ йомортҡа һала. Инә ҡорт ҡеҙрәтле икән — күс тә көслө, умарта ла баллы. Эшсе ҡорт, ата (һоро) ҡорт ҡарышлауыҡтары үҫкән күҙәнәктәрҙә лә һөт була, мәгәр инә ҡорт ҡарышлауығы күҙәнәгендәге менән сағыштырғанда, ифрат та аҙ. Эшсе ҡорттарҙың ҡарышлауыҡтары һөт менән тәүге өс көндә генә туҡлана һәм уртаса йәшәү оҙонлоғо ҡырҡ биш көн тәшкил итә. Ғүмере буйы һөт менән туҡландырылған инә ҡорт иһә байтаҡҡа оҙаҡ, дүрт-биш йыл йәшәй. Күрәһегеҙ, тылсымлы һөт ғүмерҙе күпкә оҙайта.

Инә ҡорт һөтөн йәш эшсе бал ҡорттары йотҡолоҡ һәм өҫкө яңаҡ биҙҙәре тарафынан эшләп сығара. Һөттө әҙерләүҙә һитә сеймал булып тора, тиҙәр. Телгә алыуыбыҙса, ғәйәт туҡлыҡлы һәм ғәжәп тылсымлы һөт тәғәме менән ашнаҡсы ҡорттар үҫеү осоронда инә ҡорт ҡарышлауыҡтарын һәм ғүмеренең ахырынаса инә ҡорттарҙы туйындыра. Инә ҡорт һөтө һөт төҫөндә мәрүәт (перламутр) төҫмөрләнешле ҡаймаҡ һымаҡ матдә, тәме — әскелтем. Ҡорт ҡарышлауығы күренгәнгә һөтлө күҙәнәктәр булған баллы кәрәҙҙе ауыҙға алыу сирҡандыра торғайны үҫмер саҡта. Ул ваҡытта был тәғәмдең шифаһын, баһаһын төшөнөп етелмәгән шул.

Латин телендә инә ҡорт һөтө, йәғни апилак, "бал ҡорто һөтө" мәғәнәһен аңлата. Apis — бал ҡорто, lac — һөт. Ҡортсолоҡ белгестәренең фекеренсә, инә ҡорт туҡланған һөт химик составы буйынса эшсе ҡорт ҡарышлауыҡтары күҙәнәктәрендәге һөттән башҡасараҡ. Шуға ла апилакты бал ҡорто һөтө лә, инә ҡорт һөтө лә тип әйтәләр. Һитәне "Аллаһы Тәғәлә тәғәме" тиһәләр, инә ҡорт һөтөн "король желеһы", мөғжизәле аҙыҡ, оҙон ғүмер эликсиры ла тиҙәр. Бындай юғары баһаның асылы шунда: инә ҡорт көбөләрендәге һөт ифрат та таҙа, микробфәләндәрҙән азат, антибиотик ҡеҙрәткә эйә һәм тере һыуҙай шифалы. Унда — аҡһымдар, углеводтар, майҙар, витаминдар, микроэлементтар, минераль тоҙҙар, енес биҙе гормондары, ҡан тамырҙарын киңәйтеүсе матдәләр, ғөмүмән, йөҙҙән ашыу берләшмәләр. Тағы ла тәфсирләберәк әйткәндә, составында бихисап органик кислоталар, ҡандың яһалышын тәьмин иткән микроэлементтар. Аҡһымында иһә — организмдың һәйбәт үҫеше өсөн кәрәк алмаштырғыһыҙ бөтә аминокислоталар. Шуныһы иғтибарға лайыҡ: кеше организмы инә ҡорт һөтөнөң аҡһымдарын ифрат та яҡшы үҙләштерә, бәғзеләре ҡандың үтә лә мөһим өлөшөн тәшкил итә. Шулай итеп, инә ҡорт һөтө юғары биологик үҙенсәлектәргә эйә. Йәнә бактериостатик тәьҫире, йәғни бактерияларҙың үрсеүен, үҫеүен туҡтатыуы, хатта уларҙы юҡ итеүе менән баһалы.

Инә ҡорт һөтө составында дезоксирибонуклеин кислоталары (ДНК) һәм рибонуклеин кислоталары (РНК) булыуы менән дә әһәмиәтле, ҡөҙрәтле. Фәндә иһә шул мәғлүм: ДНК — бөтә тере организмдарҙың күҙәнәктәрендә һәм бәғзе вирустарҙа булған биополимер тәбиғи берләшмәләр, генетик код рәүешендә генетик мәғлүмәттәрҙе тоталар, ҡайһы бер организмдарҙа аҡһымдар биосинтезында һәм киләсәк быуындарҙың организмдарына нәҫел һыҙаттарын биреүҙә ҡатнашалар. РНК иһә — нуклеиндарҙан торған органик юғары молекуляр берләшмәләр, ДНК һымаҡ бөтә тере организмдарҙың күҙәнәктәрендә һәм бәғзе вирустарҙа барҙар, күҙәнәктәр үҙәгенең элементтары булып торалар, аҡһымдар биосинтезында һәм генетик мәғлүмәттәрҙе ғәмәлләштереүҙә ҡатнашалар... ДНК яңы йыйылған инә ҡорт һөтөндә табылһа, РНК оҙаҡ һаҡланған һөттә лә табылған. Бал ҡорттарының, инә ҡорттарҙың барлыҡҡа килеүе, һөт менән туҡланыуы, үҫеше, генетик үҙенсәлектәре, ғөмүмән, төп асылы һөттәге ДНК һәм РНК-ға ҡайтып ҡала.

Инә ҡорт һөтөн йәйен бал ҡорто үрсеме мәлендә өс-дүрт көнлөк мисәтләнмәгән, йәғни көпләнмәгән инә ҡорт көбөләре (һауыттары) күҙәнәктәренән йыялар. Бал ҡорттары иһә ҡорт көбөләрен ғәмәлдә инә ҡорт ҡартайған йәиһә күс инәһеҙ ҡалған осраҡта яһай. Бындай хәлдә һөттө күп алып булмай. Мәгәр күберәк алыу алымдары, ысулдары бар. Бының өсөн хатта махсус умарталыҡтар булдыралар. Умарталарға яңы балауыҙға яһалма инә ҡорт көбөләре йәбештерелгән рамдар ҡуялар. Йоморҡалар һалғас, инә ҡортто оянан алалар. Инәһеҙ, йәғни йәтим ҡалған күс, тынысһыҙланып, әҙер инә ҡорт көбөләрен әүҙем рәүештә һөт менән тултыра. Өс-дүрт көнлөк һөттө эсенә иретелгән балауыҙ яғылған пробиркаларға (быяла һауыттарға) быяланан йәки тутыҡмаған ҡоростан эшләнгән махсус ҡалаҡтар менән йыялар. Һөт шифалы үҙенсәлектәрен юғалтмаһын өсөн пробиркаларҙы һауа кермәҫлек итеп балауыҙ менән көпләйҙәр һәм шунда уҡ температура минус алты—ун һигеҙ градус булған һыуыҡҡыста ҡуялар. Фәҡәт шулай иткәндә генә инә ҡорт һөтө үҙенең биологик әүҙемлеген өс йылдан ашыурак тулыһынса һаҡлай. Яҡтыла, йылыла һөт һарғая, кибә, сифатын һәм им ҡөҙрәтен юғалта. Шуны оноторға ярамай: яҡтыла булған һәр минут, йылылағы һәр сәғәт һөттөң шифаһын кәметә. Йәнә бер һаҡлау ысулы шул: инә ҡорт һөтөн тигеҙ күләмдә араҡыға, йәки илле процентлы спиртҡа ҡушып болғап, һыуыҡҡыста нуль градус температурала тоталар.

Инә ҡорт һөтөнөң тылсымын кешеләр боронғо дәүерҙәрҙә үк татып белгән, "тән һәм йән" сирҙәренә килешкәнен төшөнгән. Мәгәр уның мөғжизәле үҙенсәлектәренә ғилми хеҙмәткәрҙәр, медицина белгестәре меңәр йылдар үткәс кенә иғтибар иткән. Апилактың хайуандар, кеше организмына тәьҫирен асыҡлау, төрлө сирҙәрҙе дауалауҙа файҙаланыу буйынса һынауҙар башланған. Парижда Сорбонна университетында уны ентекле өйрәнгәндән һуң 1922 йылда "Аписериум" дарыу препараты эшләп сығарыу һәм ампулаларҙағы апилак ябыҡҡанда, хәлһеҙләнгәндә, арығанда, тиҙ ярһығанда, йәнә ауырлы ҡатындарға тәҡдим ителгән. Францияла, Италияла апилакты медицинала ҡулланыуға әһәмиәт арт-

ҡандан артҡан. 1949 йылда Римдә умартасыларҙың милли берекмәләренең халыҡ-ара ойошмаһы ”Апимондия” ойошторолған. 1956 йылда иһә Вена ҡалаһында умартасыларҙың халыҡ-ара конгресында дауалау өсөн апилак нигеҙендә етештерелгән препараттарҙы киң ҡулланыу зарурлығы белдерелгән. Апилак беҙҙең ил ҡортсолоҡ, медицина белгестәренең дә иғтибарын йәлеп итә. 1959 йылда Рыбное умартасылыҡ ғилми-тикшеренеү институтында ”Апилак” препараты әҙерләнә һәм ике йылдан һуң уны дауалауҙа ҡулланыу рөхсәт ителә.

Хәҙер Рәсәйҙә инә ҡорт һөтөнә глюкоза һәм галактоза ҡалдыҡтарынан әҙерләнгән, фәҡәт һөтимәрҙәр һәм кеше һөтөндә булған лактоза ҡушылған ”Апилактоза” препараты етештерелә. Башҡортостан умартасылыҡ ғилми-тикшеренеү институты флакондарҙа адсорбцияланған гранулды инә ҡорт һөтө, йәнә балға ике процент инә ҡорт һөтө өҫтәлгән ”Апитонус”, балға ике процент инә ҡорт һөтө, бер процент прополис ҡушылған ”Апиток”, балда ике процент инә ҡорт һөтө, егерме процент һеркә булған ”Апифитотонус — 2” кеүек биологик актив өҫтәлмәләр эшләп сығара. Күрәһегеҙ, дауаланыу, сәләмәтлекте нығытыу өсөн инә ҡорт һөтө препараттарын табырға мөмкин.

Һинд медицинаһы ҡомартҡыһы, тормош китабы ”Аюрведа”ла, составына бал, һөт ингән эликсирҙар, диета ярҙамында кеше ғүмерен биш йөҙ йылға оҙайтырға мөмкин, тиелә. Был хаҡта Тибет медицинаһы серҙәрендә лә әйтелә. Ә инә ҡорт һөтө оҙон ғүмерлелек эликсиры булараҡ билдәле. Кеше ғүмере иң оҙон булған Япония сит илдәрҙән йылына ике йөҙ тонна тирәһе инә ҡорт һөтө ала, Ҡытай иһә бер мең һигеҙ йөҙ тонна самаһы етештерә икән. Көнбайыш илдәрендә апилактан һәм бал ҡортоноң башҡа тәғәмдәренән йөҙәрләгән төр дарыу препараттары эшләнә. Сөнки улар — тәбиғи, таҙа, шифалы һәм тәнгә, йәнгә им.

Биологик әүҙем матдә булараҡ, инә ҡорт һөтө тәнгә хәл кертә, көс бирә, зиһенде аса, аҡыл һәм физик хеҙмәт эшмәкәрлеген яҡшырта, дәртләндерә, йоҡоно яҡшырта, үҙәк нервы системаһын нығыта. Тикшеренеүҙәр, клиник һынауҙар шуларҙы асыҡланы: инә ҡорт һөтө организмдағы йәшәү өсөн мөһим бөтә үҫеш, үҙгәреш барыштарын көйләй, тән туҡымаларының тын, һулыш алыуын яҡшырта, ҡан тамырҙары спазмаһын кәметә, ҡанда гемоглобин артыуына, холестерин кәмеүенә булышлыҡ итә, матдәләр алмашыныуын әүҙемләштерә.

Инә ҡорт һөтө балалар физик яҡтан, аҡыл йәһәтенән артта ҡалғанда, сирлеләр ауыр сир кисергәндән, операциянан һуң хәлһеҙләнгәндә, ябыҡҡанда, нервылар, организм ҡаҡшағанда, ҡарт-ҡоро ҡартлыҡтан миктәгәндә көс-ҡөҙрәт, дәрт-дарман өҫтәй. Бындай ауырыуҙарҙың, насар туҡланыусы балаларҙың ашау теләге тыуа, ауырлыҡтары арта, күңелдәре күтәрелә, һүлпәнлеге бөтә, тәндәренә төҫ керә. Етлекмәй тыуған балалар үҫә, күркәмләнә. Һөттөң мөғжизәһе менән ололарҙың хәрәкәтләнеүе, хәтере һәйбәтләнә, ҡолаҡтары асығыраҡ ишетә, күҙҙәре яҡшыраҡ күрә. Йәнә, инә ҡорт һөтө енес биҙҙәрен стимуллаштыра, климакс мәлендә ҡатындарҙы тынысландыра, бала имеҙгән инәләрҙең имсәк биҙҙәренән һөт бүленеүен көсәйтә.

Хәҙер медицинала апилак препараттарын ҡан аҙайғанда, ҡан баҫымы түбәнәйгәндә, йөрәк ишемияһы, миокард инфаркты, стенокардия,

гипертония, атеросклероз, тромбофлебит, артрит, туберкулез, бруцеллез, шәкәр диабеты, бауыр, ашҡаҙан-эсәк юлы, трахит, ларингит, бронхит, бронхиаль астма ауырыуҙарын дауалағанда ҡулланалар. Астмаға дусарҙар инә ҡорт һөтөн даими ҡабул иткәндә, үпкә көпшәләре ҡаҡырыҡтан тиҙ таҙара, тын алыу яҡшыра. Инә ҡорт һөтө менән псориаз, нейродермит, себорея, экзема, эренле йәрәхәт, пеләшләнеү кеүек тире ауырыуҙарын да дауалайҙар.

Медицина фәне остаздары белдереүенсә, иммун системаһын тергеҙеүгә, һаҡлауға булышыуҙа, айырыуса химия терапияһы, нур терапияһы менән дауалауҙан һуң апилакты ҡулланыу файҙалы. Инә ҡорт һөтөндәге нуклеин кислоталары аҡһымдар биосинтезына, күҙәнәктәр бүленеүенә һәм башҡа барыштарға, күренештәргә йоғонто яһай. Был организм онкологик сирҙән көсһөҙләнгәндә күҙәнәктәрҙең яңырыуы, үҫеше өсөн ифрат та мөһим. Апилактың рак шешенә ҡаршы биологик үҙенсәлектәрен билдәле канад ғалимы Гордан Таунсенд үткәргән ғилми һынауҙар һөҙөмтәләре раҫлай. Ул егерме йыл буйы апилактың рак шеше күҙәнәктәре үҫеүен тотҡарлау, баҫыу мөмкинлеген өйрәнгән. Уның дәлилләүенсә, апилак ярҙамында рактың дүрт формаһын (лейкемия, лимфосаркома, аденокарцинома, Эрлих карциномаһы) туҡтатырға мөмкин. Ҡорт инәһе һөтөнөң рак ауырыуҙарына ҡаршы тәьҫирен уның радиоактив үҙенсәлектәргә эйәлеге менән дә бәйләйҙәр.

Инә ҡорт һөтөнән яһалған таблеткаларҙы, капсулаларҙы тел аҫтына һалып, лайлалы ауыҙ ҡыуышлығы аша ҡанға һеңгәнсе ун—ун биш минут тоталар. Тибет медицинаһы буйынса апилак шыйыҡсаһының бер дозаһы ололарға — ун тамсы, балаларға — өс—алты тамсы. Һөттө бер-ике тамсы балға ҡушып, ун көнлөк курстар һәм ун көнлөк тәнәфестәр менән, сирҙең ҡатмарлылығына ҡарап, өс—ун ике курс туйынырҙан алда көнөнә өс мәртәбә ҡабул итәләр. Ғәҙәттә иһә ун—егерме, утыҙ миллиграмм һөттө ун—егерме көн көнөнә өс тапҡыр ашарҙан ярты сәғәт элек тел аҫтына һалалар. Профилактик сара өсөн тәүлегенә ике—өс капсула тәғәйенләйҙәр.

Инә ҡорт һөтөнөң аҙ ғына миҡдары ла ыңғай һөҙөмтәләр бирә. Шуға ла уны тейешенән артыҡ ҡулланырға ярамай. Әгәр бал кешелә аллергия ҡалҡытмай икән, тимәк, уға инә ҡорт һөтө лә килешә. Әгәр ул йүткереү тыуҙырһа, организм күнеккәнсе уның миҡдарын ике тапҡырға кәметергә кәрәк.

Хәҙер апилактан косметик кремдар ҙа әҙерләйҙәр. Сөнки ул күҙәнәктәр алмашыныуын стимуллаштырып, май биҙҙәре секрецияһын яҡшырта, тирене һығылмалы итә, йәшәртә. Инә ҡорт һөтөнөң им, шифа үҙенсәлектәре иҫ китмәле. Ул, ысынлап та, илаһи бал ҡорто мөғжизәһе!

Бал ҡорто ағыуы

Бал ҡорттары балауыҙ, кәрәҙ ҙә яһай, һеркә ташып һитә, һут килтереп бал да әҙерләй, прополис та, һөт тә етештерә, ағыу эшләп сығарып, ояларын бурҙарҙан да һаҡлай, уҫаллығын да таныта... Атайым ҡорт ҡарар алдынан тәүҙә кейәгә төтөн өрҙөрөр, шунан бәрмәй-

һуҡмай ғына умарта ҡапҡасын асыр ине. "Корттар шаҡ та шоҡ килеүҙе, тауышланыуҙы өнәмәй, улым, улай ҡыланһаң, яратмайҙар, сағалар", — ти. Умарта ябыуын асҡанда ла төтөн бирәбеҙ, бал ҡорттарының уҫаллашыуына юл ҡуймайбыҙ. Шунан ғына рамдарҙы берәм-берәм ҡалҡытып, күтәреп ҡарайбыҙ, бал булһа, ҡорттарҙы умарта эсенә ҡағып, төшмәй ҡалғандарын кишер һабағы менән һыпырып, балын һурҙыртырға өйгә кертәбеҙ. Шулай ҙа бәғзе бал ҡорттары ҡуҙғып, безелдәп, беҙҙең тирәләй оса, ояларын, ризыҡтарын һаҡларға тырыша, һөжүм итә. Өҫкә халат, салбар, башҡа күҙелдерек кейгәс, саға алмайҙар. Еңдәр асыҡ булһа, эскә лә инеп киткеләйҙәр. Атайым абайламай ҡортто тотһа, "ыһ" тип ҡуя, бармағын ҡорт саҡҡанын шунан ғына беләм. Ул өндәшмәй генә эшен дауам итә. Бал килеме ҡыҙыу мәлдә ҡорттар эҙләнеп йөрөмәй, әллә ни сағышмай. Ҡорт сағыуға ололар түҙә, бала-саға ғына зыу килеп илай.

Инәйем бал ҡорттары осҡан яҡҡа баҡса ҡоймаһына кер, әйбер элһә, атайым шунда уҡ алдыра. Бал ҡорттары елдә елберләп торған нәмәне яратмай, саға. Әйткәндәй, умартаны ла елһеҙ көндә ҡарау хәйерле. Йәйҙең йылы, тымыҡ, матур бер мәлендә йорт эсендә уйнап йөрөгән дүрт йәшлек Әлфирә һеңлем күҙ асып йомған арала юғалды ла ҡуйҙы. Хафаланып эҙләйем, эй эҙләйем. Юҡ... Баҡһам, ҡарағат баҡсаһы ҡапҡаһы асыҡ тора. Ни күрәм — ҡурсаҡтай ғына ҡыҙыҡай ҡарағат ышығындағы умарта эргәһенә сүгәләгән дә, кейә алдына осоп килеп ҡунған бал ҡорттарын нескә бармағы менән этәп, иҫе китеп ҡарап ултыра. Ҡорттар иһә үҙ шөғөлдәре менән мәшғүл.

Ҡорт айырып, геү килеп күктә өйөрөлөп осоп, инә ҡорт ҡунған урынға (ҡарағатҡа, миләшкә, муйылға, имән ағасҡа...) һарығас, япраҡ менән һыу бөркөп, күсте тынысландырып, төтөн биреп, ағас ҡашыҡ менән ҡаяҙға һоҙабыҙ. Ике-өс көн баҙҙа тотоп, күсте яңы умартаға, йәки әүәлге ояға ябабыҙ. Эш рәтен, көйөн белеп эш итһәң — сағылмайһың. Ғөмүмән, ҡорт ҡарау асылын, серҙәрен белеү мөһим. Белмәйһең икән, үҙеңә үпкәлә, бал ҡорттары хатта баҫтырып тороп кәрәгеңде бирәсәк, ағыуҙарының зәһәрен татытасаҡ. Әйтеүҙәренсә, ҡорт ағыуына айыу, терпе, йылан, баҡа, ташбаҡа бирешмәй. Минең һынауымса, малтыуарҙан ҡорт сағыуына айырыуса ат сыҙамай. Шуны ла төшөндөм: эргәңдә ҡорт осҡанда һелтәнергә, сәбәләнергә ярамай, үҙеңде тыныс тотоу яҡшы. Ғәмәлдә, бәғзе кешеләрҙән башҡа, һирәк-мирәк ҡорт сағыуы бары файҙаға ғына.

Беҙҙең ауылда Ҡылый Нәғимә исемле һәм ҡушаматлы апай бар ине. Күҙҙәре насар күрә, гелән йәшкәҙәп тора. Урамдан үткән-һәткәндә уны әллә беҙҙең, әллә ҡаршы яҡтағы Нурулла ҡарттың ҡорттары саҡҡылай. Ниндәйҙер ғилла менән гел бит-яңағын, күҙ тирәһен. Нәғимә апай сәрелдеге сығып әрләшә. Көҙөн иһә йортобоҙға килеп инде лә, көлөп, йылмайып рәхмәттәр яуҙыра, изге теләктәр теләй башланы: "Миңлеәхмәт ағай, мин тилене кисерә күр инде, ҡорттарыңдың сағыуы килеште, күҙҙәрем асылып ҡалды. Ҡорттарың имен-аман булһын, Хоҙай Тәғәлә һаулыҡ биреп, йөҙ йәшә..."

Ата (әре, һоро) ҡорттар саҡмай, уларҙың ағыу эшләү биҙе лә, ҡаяуы (уғы ла тиҙәр) ла юҡ. Улар эшсе ҡорттарҙа һәм инә ҡортта

ғына була. Ҡаяу — эшсе ҡорттарҙың ояны бур бөжәктәрҙән, ҡорттарҙан, дошмандарҙан һаҡлау ҡоралы. Инә ҡортҡа ул ояла яңы хасил булған көнәркәшенән ҡотолоу һәм йомортҡа һалыу өсөн кәрәк. Ғөмүмән, бал ҡорто ағыуы — баҫышыусыларҙы, тиктәҫкә бал татырға ынтылыусыларҙы ҡыуыу, ҡурҡытыу сараһы. Умартасыларҙың һөйләүенсә, атайымдың да әйтеүенсә, бал ҡорто ағыуы "хәүеф сигналы" бирергә һәм хәүеф-хәтәрҙән һаҡланырға бөтә эшсе ҡорттарҙы әүҙемләштерергә һәләтле. Ағыуҙан бүленгән тиҙ таралыусы матдәнең еҫенән күстең ҡуҙғыуы, ярһыуы көсәйә. Тикшеренеүселәрҙең фараз итеүенсә, осоусы ҡатмарлы эфирҙар (амил, изоамил, этил ацетаттары) ҡорт ғаиләһендә "хәүеф сигналы" реакцияһын тыуҙыра. Был — үҙе бер мөғжизә!

Сағыу ағзаһы бал ҡорто кәүҙәһенең артҡы осонда урынлашҡан. Ҡаяу (уҡ) ағыу эшләп сығарыусы ҙур һәм бәләкәй биҙҙәр, ағыу йыйылып торған груша һымаҡ һауытса менән тоташҡан. Ҡаяуҙың тәнгә ҡаҙала торған осло өлөшө һырлы һәм был уны тартып сығарыуҙы тотҡарлай. Саҡҡандан һуң ҡорт осоп китә һәм бер нисә сәғәттән үлә, ояһын һаҡлап йәнен фиҙа ҡыла. Сағыу ағзаһы иһә өҙөлөп, тәндә тороп ҡала. Ағыу ҡыҫҡарыусы мускулдар ярҙамында ағыуын дауам итә. Тулыһынса сыҡмаһын өсөн ҡорт сағыу менән ҡаяуҙы тырнап сығарырға кәрәк. Дауаланған ваҡытта ағыу сығып бөтһөн өсөн ҡаяуҙы тәндән ун минутҡа ҡәҙәр алмайҙар.

Бал ҡорттарынан, сағыуҙарынан ҡурҡмаған, тотош күсте тәненә һарыҡҡан ҡуш йөрәкле ғәййәр ирҙәр бар. Калифорния умартасыһы тәненә өс йөҙ илле мең ҡорт ҡундырып, Гиннестың рекордтар китабына ингән. Уны бер ҡорт та саҡмаған. Сәләмәт кешеләрҙең күпселеге бер үк ваҡытта биш—ун ҡорт сағыуын еңел кисерә. Биш йөҙ самаһы ҡорт саҡһа, кеше үлә. Мәгәр донъяла бер нисә ҡорт сағыуынан да хәлдәре ныҡ ауырлашҡан, хатта үлгән кешеләр бар. Мин үҙем сыҙаммын. Ҡышлауҙан һуң баҙҙан ҡорт сығарғанда умарта ярығынан сығып һарып торған ҡорттарҙы ҡараңғыла шәйләмәйенсә ҡыҫып тоттом. Саҡтылар. Мәгәр түҙҙем, умартаны ҡулдан ысҡындырманым. Ысҡындырһам, ҡорттар туҙып, тағы ла нығыраҡ сағылыр инек.

Умартасылар ҡорт ағыуына бирешмәүсән. Был уларҙың организмында ағыуҙың юғары молекуляр аҡһымдарына ҡаршы тора алырлыҡ антиматдәләр барлыҡҡа килеү менән аңлатыла. Антиматдәләрҙән иммуноглобулиндарҙың бер төркөмө тән туҡымаларын һәм күҙәнәктәрен ағыуҙың кире тәьҫиренән ҡурсалай. Иммуноглобулиндарҙың икенсе бер төркөмө иһә ағыулы матдәләр менән бәйләнешкә инеп, киреһенсә, көслө аллергия хасил итә. Шуға ла ныҡ һиҙгер кешеләргә ҡорт сағыуынан һаҡланырға кәрәк. Ағыу йоғонтоһонда уларҙың тын алыуы ауырлаша, тәндәренә тимгел, сабыртма, шеш ҡалҡа... Ғөмүмән, үтә лә күңелһеҙ хәл-күренеш, сәләмәтлеккә ҡурҡыныс тыуа. Ағыуға һиҙгер кешеләрҙе ҡорт саҡҡан осраҡтарҙа ҡаяуҙы йәһәт кенә тартып алыу һәм йәрәхәттең өҫкө яғынан аяҡты, ҡулды ҡыҫып бәйләү зарур. Табиптар преднизолон, адреналин, антигистамин препараттар (димедрол) тәҡдим итә. Димедрол ҡорт ағыуының тәьҫирен кәметә, аллергияны туҡтата.

Бал ҡорто ағыуы (апитоксин) — кристаллашмай торған төҫһөҙ, балдыҡына оҡшаш үҙенә бер төрлө еҫле, тәме бик әсе шыйыҡса. Ҡорт саҡҡан урында ул яндырғыс, әрнеткес ауыртыу, ҡыҙарыу, ҡабарыу, шешеү тыуҙыра. Апитоксин — бик әүҙем биологик матдә. Тикшеренеүҙәр күрһәтеүенсә, ул органик һәм органик булмаған матдәләрҙең ифрат та ҡатмарлы ҡатышмаһынан тора. Уның төп өлөшөн, йәғни һикһән проценттан ашыуын аҡһымдар һәм пептидтар тәшкил итә һәм бал ҡорто ағыуының иң әүҙем биохимик вә фармокологик компоненттары булып иҫәпләнә. Ағыуҙа йәнә ирекле аминокислоталар, аминдар, фосфор, кальций, магний, баҡыр, цинк кеүек микроэлементтар барлығы асыҡланған. Ҡорт ағыуының химик составы бик ҡатмарлы һәм был хаҡта фекерҙәр, мәғлүмәттәр ҙә төрлөсә. Ҡатмарлылыҡ уның киң фармокологик әүҙемлеген билдәләй ҙә инде. Ҡорт ағыуы һауала бик тиҙ кибә, мәгәр ошо килеш тә үҙенсәлектәрен әллә нисә йылдар буйы юғалтмай. Ғәйәт көслө йоғошһоҙландырғыс матдә булыуы шунда ла асыҡ күренә: бик күп күләмдә һыйыҡлағанда ла унда микробтар, бактериялар үрсемәй.

Бал ҡорто ағыуының ағыулау һәм дауалау үҙенсәлектәре бик боронғо замандарҙан уҡ билдәле. Мәгәр халыҡ медицинаһында уны дауа сифатында ҡулланыу фәҡәт күҙәтеүҙәргә, ябай һынауҙарға ғына нигеҙләнгән булған. Әйтәйек, ҡорт ҡараусылар ревматизмдан, быуындар шешеүҙән, баш сыҙатмауы менән билдәләнгән нервы ауырыуынан (мигрень) сағыштырмаса һирәк ауырыған. Улар ҡорт сағыуынан ауыртыуҙың баҫылыуын, шештең ҡайтыуын, быуындарҙың хәрәкәтләнеүе һәйбәтләнеүен башҡаларға ла һөйләгән. Апитоксин Грецияла, Мысырҙа, Һиндостанда, Ҡытайҙа, айырыуса Тибетта йоғонтоло им сараһы һаналған. Гиппократ раҫлауынса, бәләкәс кенә бал ҡорто алдында бөтә быуын һәм умыртҡалыҡ ауырыуҙары сигенә. Ысынлып та, умартасылар ғәмәлдә быуын ауырыуҙарынан интекмәй.

Сит илдәрҙә, Рәсәйҙә апитоксиндың химик составын, организмға тәьҫирен ентекләп өйрәнеү уның медицинала ҡулланыу даирәһен киңәйтте. Ҡорт ағыуы ҙур миҡдарҙа һаулыҡ өсөн хәүефле, уртаса кимәлдә иһә ҡәҙимге медикаменттар менән дауалау ҡыйын сирҙәргә ғәйәт килешле. Биохимик һәм фармокологик тикшеренеүҙәр күрһәтеүенсә, ҡатмарлы апитоксин компоненттары төрлө шештәргә ҡаршы тора алыу ҡөҙрәтенә эйә. Апитоксин пептидтары: мелиттин, апамин, адолапин, допамин...

Ҡорт ағыуы терапияһы ревматизм, быуындар шешеүе, невралогия, гипертония, мигрень, бронхиаль астма, тромбофлебит, склероз, күҙ ауырыуҙарына, яй уңалған яраларға, йәрәхәттәргә им. Ҡорт ағыуының ҡандың плазма составын яҡшыртыуы, үҙәк нервы системаһы функцияларын тергеҙеүе асыҡланған. Ул тамырҙарҙы киңәйтеп, тән ағзаларына ҡан барыуын яҡшырта, ҡандың ҡуйылығын һәм ойоуын кәметә, йөрәк мускулдарының тонусын күтәрә, матдәләр алмашыныуына ярҙам итә. Табиптарҙың раҫлауынса, периферик нервы системаһын, ревматизмды, ревматоид артритты апитоксин һәм инә ҡорт һөтө менән комплекслы дауалағанда фармокологик һөҙөмтә һиҙелерлек яҡшыра, организмдың һауығыу, һаҡланыу һәләте көсәйә. Ҡорт ағыуы ҡандағы холестеринды

кәметә, һыҙланыуҙарҙы йомшарта, бөтөрә. Шул уҡ ваҡытта ҡорт ағыуын туберкулез, диабет, бауыр, бөйөр, ашҡаҙан аҫты биҙе, йөрәк етешмәүсәнлеге, инфекция, аллергия ауырыуҙарына дусар булғанда ҡулланыу ярамай.

Бал ҡорто ағыуы, уның препараттары менән дауаланғанда тартыу, спиртлы эсемлектәр эсеү тыйыла. Ныҡ ашағандан, һыу ингәндән, күп йөрөгәндән һуң да ҡулланмау хәйерле. Табиптарҙың тәҡдименсә, дауалау мәлендә витаминдарға бай үҫемлек, һөт аҙыҡтары, бал менән туҡланыу килешле. Препараттар махсус диета менән ярашҡанда һөҙөмтәлерәк. Бал ҡорто ағыуы менән дауалау фәҡәт апитерапевт тарафынан һәм уның даими күҙәтеүе аҫтында ғына үткәрелергә тейеш.

Ауырыуҙарҙы апитерапия кабинетында ҡорттан саҡтырып "тере ҡаяу", йәиһә апитоксин шыйыҡсаһын энә ярҙамында тире аҫтына, тәнгә индереп, йәнә ауыртҡан ергә кремын, майын һөртөп дауалайҙар. Саҡтырыу урынын, нөктәләрен ниндәй сир булыуынан сығып билдәләйҙәр. Күҙ ауыртыуҙарынан — сикәләрҙе, гипертониянан — ҡолаҡ артын, билде, ҡалҡан биҙенең ҡанға саманан тыш гормон бүлеүенән ошо биҙ тирәһенән саҡтыралар. Ғөмүмән, ауырыуға ҡарап, ҡулбашты, беләктәрҙе, боттарҙы, билде, эсте саҡтырыуҙы апитерапевт хәл итә. Тәүге көндө — бер ҡорт, икенсе көндө — ике ҡорт, өсөнсө көндө өс ҡорт ағыуы менән һәм шул рәүешле ун көнгә хәтле имләйҙәр. Шунан һуң өс-дүрт көн тәнәфес яһап, ҡырҡ биш көн буйы көн һайын өсәр ҡорттан саҡтыралар. Нөктәләр системаһын белгәндә дауалауҙың файҙаһы яҡшыраҡ буласаҡ.

Саҡтырыуҙың башҡа алымдары ла бар. Әүәл имселәр көсәйгән ревматизмды шулай имләгән: һәр көндө берәр ҡортҡа арттыра барып, сағылған нөктәнән сәтәкәй бармаҡтай ара ҡалдырып, ауыртҡан урынды биш көн саҡтырғандар һәм ике көн ял иткәндән һуң, биш ҡорт ҡаяуын ҡаҙатып, саҡтырыуҙы кире тәртиптә башҡарғандар. Ревматизм бөтмәһә, дауалау курсын бер аҙнанан ҡабатлағандар.

Хәҙер бал ҡорто ағыуы һәм уның нигеҙендә әҙерләнгән препараттар заман апитерапияһының баһалы сараһына әйләнде. Әйтәйек, Рәсәй медицина фәндәре академияһының Ревматология институты тарафынан клиник һынауҙар үткән крем (бал ҡорто ағыуы һәм дарыу үләндәре экстракттарынан етештерелгән) быуындар ауырыуын дауалауҙа киң ҡулланыла. Һәр тюбикта ҡулайлы, йоғонтоло һәм, әлбиттә, хәүефһеҙ миҡдарҙа ун бал ҡорто ағыуы бар.

***

Медицинала бал, прополис, һеркә, һитә, инә ҡорт һөтө, бал ҡорто ағыуы, ҡыуаныҫҡа күрә, йылдан-йыл киңерәк танылыу ала һәм файҙаланыла. Һөҙөмтәлә хатта дауалап булмаҫтай сирҙәр сигенә, хәл яҡшыра, көс-көҙрәт керә, йәшәү дәрте, донъя көтөү дарманы тыуа, ғүмер оҙая. Бал ҡорто бағыуҙа тиңе юҡ башҡорт асылын асып, булмышын тергеҙеп, рухын баҙлатып, сәләмәт тормош, сәләмәт милләт һәм киләсәк мәнфәғәттәрендә сихәтле бал ҡорто тәғәмдәрен әүҙем файҙаланһа икән.