Гөлгөнә ҒӘЙНУЛЛИНА

Б А Л

Кешелек бал ҡорттары менән беҙҙең эраға тиклем IX быуатта уҡ таныш булған. Был хаҡта мәмерйәләрҙең ҡаяларында һаҡланған һүрәттәр һөйләй. Беҙҙең эраға тиклем III быуатта балсыҡтан эшләнгән шумер таблицаларында ла балдың дауа булыуы хаҡында мәғлүмәттәр яҙылған. Һиндостан медицинаһының бик тә боронғо «Аюрведе»ла йәғни тормош китабында, кеше үҙ ғүмерен бал ҡушылған эликсирҙар ярҙамында 500 йәшкәсә оҙайта ала, тиелә. Ассирияла үлгән кешеләрҙең тәнен балауыҙ менән ҡаплап, балға манып бальзамлағандар. Александр Македонскийҙың да кәүҙәһе шул рецепт менән бальзамланған. Скифтар тормошон өйрәнеүсе грек ғалимдары ла балдың сихәте тураһында хәбәрҙәр булғандар. Демокрит менән Пифагор үҙҙәренең оҙон ғүмерле, олоғайғас та үткер фекерле, тәрән аҡыллы, яҡшы хәтерле булыуҙарын бал ҡулланыуҙан килә тип һанағандар.

Феноменаль хәтере арҡаһында томтом ауыҙ-тел ижадын быуаттар аша һаҡлап алып ҡалған халҡым борон-борондан малсылыҡ, һунарсылыҡ менән бер рәттән умартасылыҡ менән дә шөғөлләнгән. Солоҡ ҡорттарын үрсетеү һәм унан табыш алыу төп кәсепкә әүерелгән. Балды ҡоралға һәм башҡа тормош кәрәк-яраҡтарына алмаштырғандар. Солоҡсоларҙың үҙ ярыштары ойошторолған. Ҡайһы бер ғаиләләр меңәрләп солоҡ тотҡан һәм уға, үҙ тамғаһын һалып, тулы хоҡуҡлы хужаһына әүерелгән. Солоҡсолоҡ рациональ умартасылыҡтың беренсе баҫҡысы, йәғни ҡорттарҙың балын алыу ғына түгел, ә уларҙың нәҫелен үрсетеү, һаҡлау ниәтенән тыуған хәстәрлек.

Гөлгөнә Сибәғәт ҡыҙы Ғәйнуллина Башҡортостандың Әбйәлил районы Амангилде ауылында тыуған. Бөтә балалыҡ осоро Аһылай ауылында үтә. Сибай медицина училищеһында фельдшерлыҡ бүлегендә, 1980-1987 йылдарҙа БДМИ-ның дауалау эштәре факультетында, аҙаҡ интернатурала уҡый.

Ул хеҙмәт юлын башҡаланың 10-сы дауаханаһының нейрореабилитация бүлегендә медсестра булып башлай. Пирогов исемендәге Мәскәү медицина институтында, БДМУ-ла, һәр йыл һайын тип әйтерлек белемен камиллаштырып, оҙаҡ йылдар Өфө наркология диспансерында психиатр-нарколог булып эшләй.

1993 йылда үҙенең «Табип» тип аталған шәхси предприятиеһын ойоштора.

Гөлгөнә Ғәйнуллина һуңғы ике йылда Башҡортостан телерадиокомпанияһында үҙе ижад иткән «Һаумыһығыҙ» тигән тапшырыу алып барҙы. Һаулыҡ, табиптар, дарыу үләндәре һәм халҡыбыҙҙың сәләмәт аҙыҡ, сәләмәт йәшәү хаҡындағы фәлсәфәүи мәҡәләләре, йола-традициялары мәсьәләләрен яҡтыртҡан был тапшырыу йәмәғәтселек тарафынан йылы ҡабул ителде.

Аҙаҡ түмәр умарта ҡортсолоғо барлыҡҡа килгәс, оҙаҡ йылдар буйына барған тәбиғи һайланыш һөҙөмтәһендә, Башҡортостандың тәбиғи шарттарында бал ҡорто ауырыуҙарға, ҡаты һыуыҡтарға бирешеп бармаған. Солоҡтарҙа, түмәр умарталарҙа Бөрйән бал ҡортоноң нәҫеле саф көйө һаҡланған. Шүлгәнташ ҡурсаулығындағы солоҡтар һәм түмәр умарталарҙа йәшәгән күстәрҙең дә сафлығына зыян килмәгән, улар йыл һайын ишәйгән, көслө һәм яҡшы ҡышлаусы булып ҡалған. Солоҡ умартасылығының серҙәре быуындан быуынға күсеп килә, атайолатайҙарҙың күркәм традицияһы дауам ителә.

Ата-бабаларыбыҙ балдың шифаһын белгәнгә күрә, яңы тыуған баланың ирендәренә, иң тәүге ризыҡ итеп, балды яҡҡан. Дуҫтарыңа татлы телле бул, ғаиләңдә бал ҡорто кеүек уңған бул, тип тормошҡа фатиха бирелгән. Бөтә хикмәт шунда: бал, балауыҙ, елем (прополис), сәскә һеркәһе, инәғорт һөтө — һәммәһе лә биологик яҡтан бик ҡиммәтле актив матдәләр тәьҫире яғынан биоген стимулятор булып тора һәм иҫ киткес шифалы дарыу ҙа. Улар организмдан ауыр металл тоҙҙарын, ағыуҙарҙы ҡыуып сығара, радиациянан һаҡлай, кешенең эшсәнлек һәләтен арттыра, нервыларҙы тынысландыра. Организм өсөн улар бөтөнләй зарарһыҙ, сөнки килешмәҫлек ҡаршы тәьҫире юҡ.

Әле күп илдәрҙә бал продукттары медицина сәнәғәтендә косметика, диетик туҡланыу өлкәһендә ҡулланыла. Румынияла бал ҡорто продукттары менән дауалаусы махсус поликлиника бар. Ә Японияла бал ҡорто продукттарын дауаланыу өсөн ҡулланыу ысулдарын өйрәнеүсе институт эшләй.

Балдың сихәте тураһында бөтә кешелек ҡыҙыҡһына.

«Бал ҡортоноң балы бар, балға тиклем наҙы бар», — тип яҙғайны Ивней Вәхит улы Шафиҡов үҙенең һәүәҫкәр умартасыларға тәғәйенләнгән китабында. Был осраҡта ул бал ҡортоноң таҙалыҡты, тәрбиәне яратыуын ғына күҙ уңында тотмаған. Ғаиләгә берләшеп йәшәүе бал ҡортоноң аҡыллы рефлексҡа эйә булыуы хаҡында ла һөйләй. Уның тормошо — беҙҙең йәмғиәттең бөтә күренештәрен сағылдырыусы кескәй генә донъя. Бал ҡорто ҡырҡ көнлөк ғүмере эсендә үҙенең тоҡом дауамын ҡалдырырға ла, бер ғаиләһе 10-15 кг бал етештерергә лә өлгөрә. Шафиҡов билдәләүенсә, умартасылар араһында ревматизм, баш ауыртыу менән интегеүселәр юҡ, хатта умартасылыҡ эшенән кеше холҡо ла үҙгәреп китә икән: ул тыныслана, түҙемлерәк була. Донъяның төрлө ҡитғаларында ла башҡорт балын таныйҙар, сөнки уның сифатын ҡайһы ерҙең ниндәй үләненән йыйылғанлығынан һәм ниндәй ҡорт етештереүенән сығып билдәләйҙәр.

Сифатлы балды һәр кеше көн һайын бер килограмм ауырлыҡҡа бер грамм, йәғни йыл әйләнәһенә 6-12 килограмм ашарға тейеш. Балды ҡайнар сәйгә бутап ҡулланырға ярамай, сөнки витаминдарҙың ҡиммәтле ферменттары юҡҡа сыға, ә балдағы еңел үҙләштерелеүсән ҡиммәтле фруктоза ябай шәкәргә әүерелә. Дөрөҫ ҡулланғанда ул кеше тәнен еңелсә тирләтә һәм уға йомшартыу тәьҫире яһай. Йоҡо тыныс үтһен өсөн, бер сынаяҡ һөткә бер бал ҡалағы бал бутап эсеп яталар.

Яра йәрәхәттәре һәм трофик язва булғанда, бал ҡатнаштырып яһалған майҙарҙы ҡулланыу яҡшы.

Рәсми медицинала Коньков мазыының өс төрө лә бал нигеҙендә яһалған. Халыҡ медицинаһында уның бер нисә рецепты билдәле: 50 грамм эвкалипт япрағын 0,5 литр һыуҙа 3-4 минут ҡайнатҡас, ике аш ҡалағы бал ҡушып, яраға сылатма(примочка) йә йыуҙырма (ванночка) яһайҙар. Бер аш ҡалағы кипкән ромашка сәскәһен 1 стакан ҡайнар һыуҙа бешереп һыуытҡас, 1 сәй ҡалағы бал өҫтәп, стоматит, ангина булған ауыҙҙы сайҡайҙар, колит булғанда клизма итеп ҡулланалар.

Балдың ашҡаҙан менән эсәктәге язваны уңалтыуын рентген нурҙары күрһәтте. Бындай дауа өсөн, ашарҙан ике сәғәт алда бер стакан йылы һыуҙа иҙелгән балды иртән һәм төш, киске аштан һуң өс сәғәт үткәс эсергә кәрәк. Ҡайһы бер кешеләргә бал килешмәй: тәне ҡысыта, кесерткән сабыртмаһы, тымау, баш ауыртыуы, аллергия бимазалай, әлбиттә, уларға һәм шәкәр диабеты ауырыуы менән интегеүселәргә был кәңәш ҡағылмай. Ашҡаҙанда әселек артыҡ йә кәм булғанда, тағы бер ысул ҡулланыла: 500 грамм балға 500 грамм юл япрағының һутын ҡушып, 20 минут быу ваннаһында тотоғоҙ ҙа, талғын утта ҡайнатып, һыуытығыҙ. Аш алдынан бер аш ҡалағы менән көнөнә өс тапҡыр эсегеҙ. Коклюш һәм бронхит булғанда ла был ҡатнашма бик шифалы.

Халыҡтың төрлө сәйҙе баллап эсеү традицияһын да инҡар итергә ярамай. Йүкә, ҡурай еләге, ромашка, ҡыҙыл клевер сәйҙәрен бал менән эсеү иҫ киткес сихәт бирә.

Туберкулездан дауаланғанда табип Кузьмина түбәндәге ҡатнашманы

тәҡдим итә: 100 грамм бал, 100 грамм аҡ май, 100 грамм ҡаҙ майы, 15 грамм алоэ һуты, 100 грамм какао ҡушып яһалған ҡатнашманы ҡайнатмайынса ғына йылытып, эҫе һөткә 1 аш ҡалағы иҙеп, иртәле-кисле эсергә. Халыҡта киң таралған бер рецептты онотҡан булһағыҙ, хәтерегеҙгә төшөрәм: 150 грамм алоэ һутына 250 грамм бал, 350 грамм «кагор» виноһын ҡушып, һалҡын урында 5 көн төнәтеп, көнөнә 3 тапҡыр, ашар алдынан ярты сәғәт алда, эсергә кәрәк.

Йөрәк хәлһеҙләнгәндә, холециститтан яфаланғанда, бер аш ҡалағы киптерелгән гөлйемеште 10 минут ике стакан һыуҙа ҡайнатып һыуытҡас, бер аш ҡалағы бал өҫтәп, яртышар стаканлап көнөнә өс тапҡыр эсеү файҙалы.

Грипп ҡоторонған мәлдә һаҡланыу сараһын да күрегеҙ. Бының өсөн, яҡшы таҙартып йыуылған һарымһаҡты ваҡ ҡырғыс аша үткәргәндән һуң, шул уҡ нисбәттәге йүкә балы менән бутағыҙ. Кисен берәр аш ҡалағы эсеп ятығыҙ, артынса уҡ йылы һыу йәки йылы һөт эсеп ҡуйығыҙ.

Йүтәлде башҡа бер сара ла баҫмаған осраҡта ошо сара килешеп ҡуя: талғын утта бер лимонды 10 минут бешерергә, урталай киҫеп, һутын стаканға һығып алғандан һуң, 2 аш ҡалағы глицерин ҡушып бутайһың да, стакан тулырлыҡ итеп бал өҫтәп, тағы ла болғатаһың. Ошо сиропты көн оҙоно берәр сәй ҡалағы ҡабул итегеҙ. Таңға табан яфалаусы йәки төнөн йоҡларға ирек бирмәүсе йүтәлдән ҡотолдороусы боронғо бер сара йәшәй: ҡом көршәккә өс ус ҡабығы һыҙырылмаған һоло, өс ҡалаҡ бал, литр ярым һыу һалып көршәктең ауыҙын ҡамыр менән һылап япҡас, һүрән мейестә 5 сәғәт тоторға ла төнгөлөккә шуны бер стакан эсеп ятырға кәрәк.

Гипертония йәғни ҡан баҫымы юғары булғанлыҡтан барлыҡҡа килгән сирҙән бал ҡатнашлығындағы ошо дауа килешә: 1 стакан алма һәм 1 лимондың һутына 1 стакан бал ҡушып бутарға ла, ике ай рәттән ашарға бер сәғәт ҡалғас йәки ашағандан һуң ике сәғәт үткәс, көнгә өс тапҡыр бер аш ҡалағы ҡабул итергә кәрәк.

Йөрәк мускулдарына ял биреүсе, ҡан тамырҙарын киңәйтеүсе һәм атеросклероз ҡомонан таҙартыусы ысулды ла хәтергә төшөрәйек. Бының өсөн 1 стакан кишер ,1 стакан керән һуты, 1 стакан балды бер лимондың һутына бутағыҙ ҙа үрҙәгесә ҡабул итегеҙ.

Тымау тейгәндә ҡыҙыл сөгөлдөр һутындағы 30 процентлы бал (100 грамм сөгөлдөр һутына 30 грамм бал) иретмәһе ҡулланыу ҙа яҡшы һөҙөмтә бирә.Танау тишектәренә көнөнә 3-4 тапҡыр 5-6 тамсы тамыҙаһығыҙ, ә йотлоҡ, аңҡау, тамаҡ, трахея ауыртҡанда алоэ һутына ҡушылған бал яҡшы. Балды 1:5 нисбәтендә алоэ һутында шыйыҡайтҡас, көнөнә 3 тапҡыр берәр сәй ҡалағы эсеп ҡуйығыҙ. Тиҙ арала биттәге йонсоу, арыу һыҙаттарын һыпырып ташларға теләһәгеҙ, йомортҡа һарыһына бер сәй ҡалағы бал ҡушып болғатылған шыйыҡсанан маска яһағыҙ. 15 минуттан йыуып төшөрөгөҙ ҙә күҙегеҙҙе сәй төнәтмәһе менән сайҡап ҡуйығыҙ. Ошо уҡ ҡушылмаға 1 балғалаҡ глицерин йәки талкан оно һалып буталған бутҡанан аҙнаһына бер тапҡыр битегеҙгә, муйынығыҙға 30 минутҡа һалынған маска йыйырсыҡтарҙы кәметә. Һипкелде ағартыу өсөн, лимон һутына ҡушылған бал ҡатнашмаһын һипкелле урынға яғып, ярты сәғәттән йыуып ташлау етә. Ҡул бармаҡтары ярылғанда ла балды файҙалана алаһығыҙ. Бының өсөн 1 сәй ҡалағы балға бер аш ҡалағы көнбағыш майы, бер йомортҡа һарыһын бутайһың да ярылған бармаҡтарға һөртөп ҡуйып, 20 минутҡа кизе-мамыҡ бирсәткә кейеп торғандан һуң, йыуып ташлайһың. Ҡулдарығыҙ йомшаҡ булыр, һыҙлауынан туҡтар. Әгәр бер сәй ҡалағы балға йомортҡа һарыһы, һарымһаҡ һуты ҡушылған ҡатнашманы даими рәүештә сәс төптәренә һөртһәгеҙ, полиэтилен башлыҡ та кейеп ҡуйһағыҙ, шампундең кәрәге ҡалмаясаҡ. Был ысул сәсте нығыта, тәбиғи ялтырауыҡ төҫ өҫтәй, сәстең үҫеү һәләтен арттыра, ҡауағын бөтөрә, ҡойолоуҙан һаҡлай.

Баҙарҙа балға крахмал ҡушып һатыуҙары ихтимал. Өй шарттарында быны тикшереп тә була: бер ҡалаҡ балға әҙ генә ҡайнаған һыу һәм бер нисә тамсы йод тамыҙығыҙ. Крахмал ҡушылған булһа, бал йодтан күкһелләнеп ҡаласаҡ. Бал ҡорттарына шәкәр ашатып алынған балды ла тикшерә алаһығыҙ: бер аҙ һыу менән шыйыҡайтылған балға бер нисә тамсы көмөш нитратты (ляписты) тамыҙыу етә. Ысын булмаған бал бер аҙ болғансыҡланып тора ла, ҡомағы төпкә ултыра. Ә балдың һыу миҡдарын тикшереү өсөн, уҡыусы балаларҙың ябай химик ҡәләменең осон батырып ҡарау ҙа етә.Әгәр ҡәләм осонан тап таралып китһә, тимәк, һыу миҡдары балда артыҡ.

Балдан тыш, бал ҡорто етештергән байлыҡтарҙан балауыҙ (воск), һитә (цветочная пыльца), инә бал ҡортоноң һөтө (маточное молоко), елеме (пропо-

лис), ағыуы (пчелиный яд) башҡорттар тарафынан аҙыҡ йә дарыу итеп киң ҡулланылған. Уларҙы ла иҫкә алып үтеү яҙыҡ булмаҫ. Мәҫәлән: тымау тейгәндә, гайморит, ангина һәм тын юлдарына һалҡын тейгәндә, сәғәт һайын 15-әр минут 4-6 тапҡыр балауыҙ сәйнәп йөрөү ҙә ярҙам итә. Бер көн эсендә хәлегеҙ күҙгә күренеп яҡшырыр.

Тырнаҡтарығыҙ тиҙ һыныусан йәки артыҡ йомшаҡ икән, балауыҙҙан яһалған уймаҡтар иҫ киткес йоғонто яһай. Балауыҙҙы быу мунсаһында парафин кеүек йылытып, тырнаҡтарҙы шунда батыралар, барлыҡҡа килгән уймаҡтарҙы төнгөлөккә ҡалдыралар.

Һитә — ашҡаҙан тарафынан еңел үҙләштерелгән, бик ҡатмарлы, үтә лә туҡлыҡлы аҙыҡ. Унда аҡһым, тәбиғәттә билдәле бөтә витаминдар, аминокислоталар бик күп, хатта аминокислоталарҙың күләме һыйыр ите, йомортҡа, сыр менән сағыштырғанда 5-7 тапҡырға күберәк. Биологик яҡтан бик тә ҡиммәтле һитәнән медицинала һаулыҡты һәр яҡлап нығытыусы дарыуҙар яһайҙар, уларҙы кеше ябыҡҡанда, аҡһым, витамин етешмәгәндә, бауыр һәм нерв ауырыуҙары булғанда, аппетит насарайғанда ҡулланыу зарур.

Инә ҡорттоң һөтө организмдың тонусын күтәрә, енси эшмәкәрлеген шәбәйтә, ҡан тамырҙарын киңәйтә, юғары ҡан баҫымын төшөрә һәм, киреһенсә, түбәнен нормаға индерә, башты эшләтә, холестеринды кәметә, йөрәк итен туҡландыра, ҡанды байыта. Инә ҡорт һөтөнән «Апилак» таблеткалары яһайҙар. Уны даими ҡулланғанда, оло кешеләргә хас ауырыуҙарҙан арынырға мөмкин, стресҡа ҡаршы тороу һәләте үҫә, бала имеҙгән ҡатындарҙың һөтө арта, уны профессиональ спортсыларҙың көсөн арттырыу өсөн дә ҡулланалар. Кәүҙәһе үҫешмәгән балаларға ла уның файҙаһы ҙур. Беҙҙең сәнәғәттә инә ҡорт һөтө ҡатнашмаһы менән «Нектар» кремы сығарыла.

Бал татлы ла, әммә ҡорттоң сағыуын да оноторға ярамай. Беҙҙең халыҡ былдай осраҡта «Бал бармаҡ тешләтер» тип, ҡорт сағыуҙың файҙалы һәм ҡурҡыныс яҡтарын һыҙыҡ өҫтөнә алған. Халыҡ медицинаһында ҡорттан саҡтырып дауалау ысулдары бар. Күп кенә сит илдәрҙең махсус клиникаларында ул бик ҡиммәтле процедура иҫәпләнә. Быуындар һыҙлағанда, мускулдар ауыртҡанда, радикулит, невралгия, бронхиаль астманан ул килешә. Рәсми медицинала «Алифор» таблеткаһы, «Питоксин» шыйыҡсаһы, «Апизатрон», «Вирапин» тигән майҙар ҡулланыла. Әммә ағыу булараҡ был дауа һәр кемгә лә килешеп бармай, мотлаҡ табип менән кәңәшләшеп дауаланырға кәрәк. Ҡайһы бер организмға аҙ ғына тейеп ҡалған осраҡта ла тиҙ генә ағыуы таралып бөтә һәм кеше ғүмере өсөн ҡурҡыныс янауы бар. Ҡорт саҡҡанда түбәндәге тәүге ярҙамды күрһәтергә кәрәк: ҡаяуын алып ташларға, яраға марганец шыйыҡсаһы, нашатыр спирты, бал, йод төнәтмәһе һөртөргә, аллергия барлыҡҡа килһә, йәки кеше нык ағыуланһа, шунда уҡ табип саҡырырға кәрәк. Табип адреналин уколын ҡаҙар, супрастин, димедрол, пипольфен кеүек гистаминға ҡаршы тәьҫир итерлек дарыуҙар тәҡдим итер, үтә лә ауыр осраҡта преднизалон уколын ҡаҙар.

Ҡорт елеме хаҡында ла бер ике кәлимә һүҙ әйтмәй булмай. Дөрөҫ һаҡланған ҡорт елеменең дауалау сифаты биш йылдан һуң да кәмемәй. Уның микробтарға, вирустарға ҡаршы тороу һәләте көслө, шуға күрә лә уны, антибиотик булараҡ, боҙолған, йәки янған тирене уңалтыуҙа, ҡолаҡ, күҙ, танау, тамаҡ, урт, тын юлдары, ашҡаҙан ауырыуҙарынан һауыҡтырғанда киң файҙаланалар. Иң файҙалы сара — иртәле-кисле булавка башы ҙурлыҡ ҡына ҡорт елемен сәйнәгеҙ. Тын юлдарын дауалау өсөн ингаляция яһағыҙ: 60 г елем, 40 г балауыҙҙы алюмин сеүәткә һалып, икенсе һыуы ҡайнап торған ҙурыраҡ һауыт эсенә ултыртығыҙ ҙа ҡайнар һыу менән ҡыуылған елем фитонцидтары быуын иртәлекисле һулап ултырығыҙ.

Ҡырҡ грамм таҙа елемде ваҡлап 100 г спиртҡа болғатҡас, 7 тәүлек ҡараңғы урында тоторға кәрәк. Бер аш ҡалағы ошо төнәтмәгә имән ҡайырыһы ҡайнатмаһын ҡушып, биш көн буйы шул ҡушымтаны тирләгән йә сейләнгән аяҡтарығыҙға һөртөгөҙ. Ун грамм елемгә 100 г зәйтүн майы ҡушылған шыйыҡса һалынған сеүәтәне ҡайнар һыулы һауытта тотҡас, шыйыҡсаны бер нисә ҡат марля аша үткәреп тотонорға ла була.

Ғөмүмән, күңел йылығыҙ бирелгән, балдан эшләнгән дауаларҙың, һис шикһеҙ, шифаһы тейәсәк. Ауыл ерендә эшһеҙлектән интеккән кешеләргә умарта тоторға кәңәш итер инем. «Аҙығы бар асыҡмаҫ», тигән боронғолар.