Ary baly

Category: Kitapcy,Medisina
написано kitapcy | 26 января, 2025
Ary baly ARY BALY

- **Otuz million ýylyň hazynasy**

Oduň üstüni açan adamyň näbelli bolşy ýaly, balyň üstüni açan adamyň hem kimdigi belli däl. Bu babatda elimizde bar bolan iň köne çeşme Ispaniýanyň Walensiýa sebitindaki bir gowakda ýerleşýär, ýagny Arana diýlip atlandyrylýan bu gowagyň diwarlaryna oýulyp çekilen suratdan ary balyny toplaýan gyz 16 müň ýyl mundan öňki döwürden bize bakýar. Hettleriň ýazuw ýadygärlikleri bolsa mundan dört müň ýyl ön balyň dürli keselleri bejermekde peýdalanylandygyny habar beryär. Piramidalarda saklanylýan we agyzlary howa geçmez ýaly edilip berk ýapylan bal küýzeleri-de öz gezeginde gadymy müsürlileriň ary balyna uly ähmiýet berendikleriniň anyk we aýdyň subutnamasy bolup hyzmat edýär. Medisinanyň atasy hasaplanýan Gippokrat bolsa balyň gymmatynyň suwuň we howanyň adama zerur bolan gymmatyna barabardygyny aýdyp gidipdir.

Adamzat taryhynyň dowamynda käte içilip, käte iýlip, käte-de – bedene çalnyp, peýdalanyp, gelnen bal 70 prosenti gös-göni ganyň düzümine barýan tebigy şekerden ybaratdyr. Şeýle hem ol düzümindäki kislota, polen we beýleki mineral maddalar bilen örän ähmiýetli iýmit we saglyk çeşmesidir. Beýleki bir tarapdan bal özüniň ýiti we ajymtyk tagamy bilen köp iýlen ýagdaýda gös-göni merkezi nerw sistemasyny ysmaz edip, ölüme hem sebäp bolup bilýän serişdedir.
Orta Aziýada ýaşap geçen ata-babalarymyzyň XI asyryň ikinji ýarymyna çenli «ary ýagy» diýip atlandyran balynyň osmanlylaryň yazuw işlerinde duş gelýän patyşa ýa-da Dawut baly diýlen görnüşleriniñ düzümleri barada bolsa häzir hiç hili maglumat yok. Häzirki döwürde bal sosna baly we gül baly diýen iki görnüşe bölünýär.
Balyň hakykylygyny, ýagny tebigylygyny nädip bilip bolýar diýen sowalyň jogaby şeýleräkdir. Ýagny balyň goýalyşyp ýa-da gatap, şeker görnüşine girmegini onuñ hakyky däldiginiň nähilidir bir subutnamasy hasaplaman bir çüýşäniñ içine 70 derejeli spirtiň 100 millilitri bilen 50 gram baly guyup, olary gowy çaýkamaly. Şeyle ýagdaýda çüýşede ak çökündi emele gelse, onda bal hakyky däldir. Gaýtam tersine balyň gatap, şekere dönmegi onuñ hakykylygynyň bir alamatydyr. Ýöne gatan, şekere dönen bal göwnüňize ýaramayan bolsa, onda balyň gatamazlygy üçin ony çüýşe gaba salyp, üç sagatlap 50 dereje gyzgynlykdaky suwda saklamaly. Ýöne örän gyzgyn ýa-da sowuk howada-da balyň hiliniň peselýändigini-de ýatdan çykarmañ. Aslynda çygly howany we töwerekdäki yslary özüne sormak häsiýetiniň bardygy üçin baly howa we yşyk geçirmeýän gaplarda ýa-da içi syrçaly küýzelerde saklamaly.
Damarlaryň gatamagy, ýüregagyry, aşgazan keseli, ukusyzlyk, ganazlyk, için gatamagy ýaly birgiden keseli bejermekde ulanylýan balyň peýdasy sanardan köpdür. Ynha bal bilen baglanyşykly şypanamalaryň käbirleri:
Bir yumurtganyň sarysyny, bir çay çemçesi arassa baly bir nahar çemçesi süle ýa-da çowdary ununy (bularyň ýerine bir nahar çemçesi çopantelpek hem bolar) garyp, owadanlyk üçin ýüze çalynýan krem hökmünde ulanmak bolýar.

Bogaz agry, bronhit, sowuklama, diş etleriniň ganamagy ýaly keselleri bejermekde balary öýjügini bäş-on minut çeýnemegin örän uly peýdasy bardyr. Şeýle kesellerde täze bal mumuny ýapgy hökmünde ulanmagyň hem peýdasy uludyr.
Eger ukudan galyp, giç ýatanyňyzdan soň kelläniz ýiti agyryp tursaňyz, onda ýarym stakan limon ýa-da apelsin suwuna şonçarak bal goşup, garsaňyz we emele gelen ergini içseñiz onda kellagryňyz aýrylyp, ynjalarsyñyz. Eger tomsuñ yssy günlerinde yssydan kösenýän bolsaňyz, onda bir stakan sowuk suwa bir ýa-da iki nahar çemçesi bal goşup içseñiz, bedeniñize sergin howa aralaşar we ýadawlygyňyzdan nam-nyşan galmaz. Eger ukusyzlykdan kösenýän bolsaňyz, onda ýatmazyňyzdan 20-30 minut öň birki nahar çemçesi baly agzyňyza ýuwaş-ýuwaşdan eredip iýseñiz ýa-da bir nahar çemçesi baly üç nahar çemçesi alma suwy bilen garyp içseniz, nepi deger. Bal garylan gyzgyn süýt ýa-da çaý üsgülewigi aýyrmaga gowy peýda edýär. Üsgülewügi bejermäge käşiriň ýa-da turpuň suwy bilen garylan balyň hem uly peýdasy bardyr.
Işçi arylaryň aýaklaryndaky «haltajyga» salyp, keteklerine getirýän we bal öýjüklerinde toplanýan gül tozgalaryndan emele gelen bal huşsuzlygyň öňüni almagyň birebir emidir. Berhiz sebäpli ysgynsyzlyga sezewar bolanlar we dokluk duýgusyny berkitmek isleýänler hem nahardan soň bir nahar çemçesi bal iýseler şypa taparlar.

Jandan ASLANBAÝ. Medisina