

2020 ЖАНА ЖЫЛ ҚУТТЫ БОЛҒАЙ!

2020

САЙЛАУХАН ӘУЕЛБАЕВАНЫҢ ТАНЫМ-ҚАҒИДАТТАРЫ

ЖАЛҒАСЫ. БАСЫ 8-9 БЕТТЕРДЕ

144. Терінде, төтеннен жабысқан масылдық – құрғақ жерден пайда болмайды, ол ішкі және сыртқы себеп-салдарлардың нәтижесі. Тәніңіз жанға батырып ауырмағанымен, бәлім, тіл-көз, үрей, мазасыздық, өзіңді кінәлі санау секілді өте тереңде жатқан салдарлар болуы мүмкін. Демек, «Сайлаухан» емдеу-оңалту орталығына жүгінгеніңіз жөн. Бізде сырқаттың себеп-салдарлары айқын анықталып, қажетті емдом жасалады. Масылдықпен қарсыласып, итжығыс алыса бергеннен гөрі, тамырынан қырқып тастаған дұрыс.

145. Саналы және шартты өмір сүретін адамдар болады. Шартты өмір сүретіндер қалыптасып, қатып қалған жолмен күн сайын, сағат сайын, сәт сайын жылжып-жүре береді. Ол өзінің ішкі жан-дүниесінен тым алыста, оның қажеттіліктерінен байхабар, бейқам. Саналы өмір сүретін адамдар ғұмырының әр сәтін сезінеді: қуана да, мұңая да біледі. Тіпті, армандары мен мақсаттарына қол жеткізуге бақылау орнатпауға тырысады. Бастысы, тіршіліктің дәмін толыққанды татады.

146. Өмірдің әр күні – қайталанбас мүмкіндік. Бұл – он екі мүшеңнің амандығына, деніңнің саулығына, әр алған демің үшін, көргенің мен естігенің үшін, ойлай және сөйлей алғаның үшін, ас ішіп, ал-қуатыңды күшейткенің үшін шүкіршілік етуге және алғыс айтуға берілген мүмкіндік. Мыңдаған адамдар осы мүмкіндіктен айырылған. Мұның өзін «табиғи қалыпты дүние» деп, қарабайыр қабылдауға болмайды. Неге десеңіз, ешкімнен артық болма-саңыз да, сізге өзіңізді, ойыңызды, достарыңызды, ортаңызды, тағдырыңызды, көшеңізді, қалаңызды, еліңізді өзгертуге күн сайын мүмкіндік беріліп отыр. Мұндай ақысыз, тегін мүмкіндікті Жаратқан Иемізден басқа ешкім бере алмайды.

ҚАҢТАР/ЯНВАРЬ

Calendar for January 2020

АҚПАН/ФЕВРАЛЬ

Calendar for February 2020

НАУРЫЗ/МАРТ

Calendar for March 2020

СӘУІР/АПРЕЛЬ

Calendar for April 2020

МАМЫР/МАЙ

Calendar for May 2020

МАУСЫМ/ИЮНЬ

Calendar for June 2020



Пенденің ғұмыры қызық пен шыжыққа толы. Күн сайын, сағат жеткен сайын, минөт өткен сайын адам өзінің өмірінің там-тұмдап азайып, кеміп, таусылып бара жатқанына мән бере бермейді. Тал бесік пен жер бесіктің арасы, шындап келгенде, қас-қағым ғана сәт... ..Ендеше, 2020 жыл есігімізді қағып тұр. Өмір жал-ғасып жатыр: сәбилер шырылы сөнген жоқ, қазына-қарияларымызға Алла тағалаа күш-қуат бергей... Құрметті оқырман! Менің ой-пікіріммен, бағыт-бағдарыммен біршама таныс болдыңыздар. Менің бос сөз, құр қоқан-лоққыға болмысыммен қарсы екендігіме, қазақтың Ұлы Даласында лайықты елге дөген көмегі болса деген ақ жүрек, адал пейіліме толық көз жеткіздіңіздер, деп үміттенемін... Құдай сәтін салса, 2020 жылы «САЙЛАУХАН ӘУЕЛБАЕВАНЫҢ ТАНЫМ-ҚАҒИДАТТАРЫ» деген атпен тағы бір кітабымды оқырманға ұсынамын... Жаңа жыл жаңа жеті, жаңа күн өрқайсымызға үміт пен табыс, сенім мен қуаныш сыйлағай! Иманымыз азай-масын, жиганымыз ортаймасын!

Шынай ниет, ақ тілекпен Сайлаухан ӘУЕЛБАЕВА

Қазақстан Республикасының мейрамдары

- 1-2 қаңтар - Жаңа жыл
8 наурыз - Халықаралық әйелдер күні
21-22-23 наурыз - Наурыз мейрамы
1 мамыр - Қазақстан Халықтары Бірлігі күні
7 мамыр - Отан қорғаушылар күні
9 мамыр - Жеңіс күні
6 шілде - Астана күні
11 тамыз - Құрбан айт
30 тамыз - Конституция күні
1 желтоқсан - Қазақстан Республикасының бірінші Президент күні
16-17 желтоқсан - Тәуелсіздік күні

ШІЛДЕ/ИЮЛЬ

Calendar for July 2020

ТАМЫЗ/АВГУСТ

Calendar for August 2020

ҚЫРКҮЙЕК/СЕНТЯБРЬ

Calendar for September 2020

ҚАЗАН/ОКТАБРЬ

Calendar for October 2020

ҚАРАША/НОЯБРЬ

Calendar for November 2020

ЖЕЛТОҚСАН/ДЕКАБРЬ

Calendar for December 2020

АУЫРСАҢЫЗ САЙЛАУХАН ЕМШІГЕ ХАБАРЛАСЫҢЫЗ: Тел.: 8-701-179-06-06 8-707-203-60-35.

ҚУАТТАНДЫРЫЛҒАН КҮНТІЗБЕНІ ЛАМИНАНТТАП ӘРБІР БӨЛМЕЛЕРІҢІЗГЕ ҚЫСТЫРЫП ҚОЙҒАН БОЛСАҢЫЗДАР, ОЛ ТЕГІН ЕМДІК ҚҰРАЛ ҚЫЗМЕТІН АТҚАРАДЫ!

Жүздесу logo and contact information for the newspaper.



ЖҰМАДАҒЫ ЖҮЗДЕСУ

ҚОҒАМДЫҚ-САЯСИ, КӨРКЕМ-ӘДЕБИ ТӘУЕЛСІЗ БАСЫЛЫМ

ҚАЗАҚ БИЛІГІНДЕГІ ГОНДУРАС СИНДРОМЫ

АЙТЫЛУЫ КЕРЕК ТАРИХИ ШЫНДЫҚ...

ШЫНАЙЫ БОЛҒАЙ КӨҢІЛІҢ МЕНЕН ТІРЛІГІҢ...

12 желтоқсан - марқұм Қымбатымның анасы Ханиза Темірованың туған күні.

Пенденің жолы, Тайғағы тоқсан тарам-ды. Жарығы да бар, арадік көп қараңғы... Жаратқан Ием пешенеңізге жазыпты, Жолы да жарқын ЖОЛДЫдай асыл адамды...

Басынан өтті, Бар тамыздар мен бар ақпан... Болмысыңызға тіршілік нәріні таратқан. Өкіне көрме, өкіре көрме, апатай, Ұлды да берді, қызды да берді Жаратқан...

Тәубенді айтып, Жалғанда жалпақ шалқай кеп... Төзімі әлсіз тезірек тозып, көртеймек. Шүкірлік қана жаратылғанды жарылқар, Еліңіз барда еркелеп атар «ҚАНТАЙ» деп...

Бес күндік тірлік, Бес күндік жалған құрайды... Әрбір дем - нәсіп, ұмытпайықшы құдайды... «ХАНИЗА» сөзі араб тілінен аударсақ, Қасиетті күн - Жұмада туған шынайы...

Шынайы болғай Көңілің менен тірлігің... Шынайылыққа қуанып-жылып, күлді күн... Бар бітімдіміз шынайы болса, жалғансыз - Шынайылықпен қараңғы жабар түндігің...

Рақымды Аллам! Шынайы бақыт құрағай... Айман анам - сіз үшін жалғыз құдағай. Шынайы бауыр - ТӘНЗИЛА апам жанашыр, Амандығыңызды құдайдан жылап сұрады-ай!

Қайран, тағдыр-ай! Көздеріңнің жас жиі ақты... Сындыра жаздап тайғанақ - тұлпар-тұяқты... ...Үйіме менің Өзіңіз әрбір келгенде, ҚЫМБАТым іле кіріп келетін сияқты...

Көңілің жарым... Түсінем, апа, халіңді. (Уайым қылып, тыныс-демім де тарылды...) Өмірді бізге Жаратқан берген бір рет, Өшіріп алма, үміт-отыңды жалынды...

Жалынды үміт, Болашағыңа тарасын! Қойныңа қидым немерелеріңнің дарасын... Төрінде тойдың ақ батаңменен жарқыра, Үйлендіргенде РУСЛАНЫмың баласын!

Қалыбың мықты, Кезің жоқ керкіп, тасыған... Сабырың менен сырбаздығыңа бас ұрам. Өксүй бітім, өмірің апа, өр жүзсін - Сегіз жыл асқан, Пайғамбарымыздың жасынан!

Қажымұқан ҒАБДОЛЛА



КҮНІМ МЕНІҢ - ТЫМ ҰЗАҚ...

Марқұм жарым Қымбат тірі болғанда, 20 желтоқсан күні 43 жасқа толар еді...

Қырық айдай көрмедім... Көңіл суып, көз талды. Ақ қағазға сыр төгіп, Жалғастырдым жазбамды... Аңызға қайғының - әлемімді күйдіріп, Мұздымұхит шытынап, мұзтаулары қозғалды...

Күнім менің - тым ұзақ, түнім менің - кіл азап, Мың тұрамын төсектен, «селт» еткеннен сескеніп...

Қырық айдай көрмедім... Күндер өтіп, кеш батты. Жүрек шаншып сағыныш, Жанарларым жас қапты... Жалғыздықтың ызғары - тұла бойды суытып, Одағайдан оянып, ой шатасып, бас қатты...

Дөң басына шығып ап, дүрбі салсам - ешкім жоқ, Сенімім де сетінеп, үмітім де үзілді...

Қырық айдай көрмедім... Жарық күнім өшкен жоқ, «Бақыт әлі алда» деп, Ақыл айтып, ескен көп... Өз-өзімді жұбатам - өзегіме мұз салып, Мылжындаймын мың сөйлеп, мәселелер шешкен боп...

Терең суға тұншықсам ылғи түнде түсімде, Жанұшыра тартқылып, шығарасың сен келіп...

Қырық айдай көрмедім... Толық ғұмыр кешпедім. Сергелдеңмен селбесіп, Жанбадым не өшпедім...

Қос дүние қосылып, айналса да сан мәрте, Қырықтағы - қызғалдақ, бақытымсың сен менің! Қажымұқан ҒАБДОЛЛА, 20 желтоқсан. 2019 жыл.



# ЕМШІЛІКТІҢ ТЫЛСЫМЫ МЕН ТАНЫМ-ҚАҒИДАТТАРЫ

Халықаралық дәрежедегі емші, сауықтыру медицинасының докторы, қазіргі өркени һәм ресми медицина емшілік әдіс-тәсілдерін түсініп, мағынасы мен мерейін түйсінуге қадам басқан космобиоэнергетика саласының майталман маманы Сайлаухан Сұлтанғазықызы ӘУЕЛБАЕВаның өмірі мен қызметіндегі төл тәжірибелерінен түзілген тылсым танымдары мен қастерлі қағидаттарын жариялай бастаған едік. Емшінің ерекше жазбаларының 100 қағидатын ұсындық, бүгінгі нөмірімізде назарларыңызға кезекті бөлігін (46 қағидат) жариялаймыз.



**Сайлаухан ӘУЕЛБАЕВА, халық емшісі.**

**ЕМДЕУ ОРТАЛЫҒЫНЫҢ ЖАҢА МЕКЕН-ЖАЙЫ:**  
Алматы қаласы, Панфилов көшесі 21-үй (Райымбек даңғылының қиылысы).  
**Байланыс телефондары:**  
8-707-203-60-35,  
8-701-179-06-06

**101. Әрекетсіз адам – жетістікке жетпейді. Іс-қимыл дегеніміз қозғалыс: дененің, ойдың, жігердің қозғалысы. Қозғалғанға – қан жүреді, өмір кіреді, табыс та келеді. Еңбек – адамға кіріс әкеліп қана қоймай, денінің саулығын, тәнінің тазалығын сыйлайды. Демек, кәрілікті кешкітпеді.**

**102. Оқу-білім – адамның ғұмырлық серігі. Оқу – ой салады, білім – білікті байытады. Тоқырамаудың, үздіксіз дамудың кілті – білімде.**

**103. Биіктерді аңсаған адам – еңісте тоқтап қалмауға тиіс. Өзіндік емдеу тәсілімі ойлап тапқанда, сенбегендер өте көп болды. Бәрібір, қиындықтар мен қарсылықтарға қарамай, қар мен мұзға қарсы жүргенімнің арқасында, жұрт мойындап, ел сенген тәсілімен жұмыс істеп жатырмын.**

**104. Ағыстың бағытымен бау жүзе беру – менің табиғатыма жат: әрдайым жаңа мен тың дүниеге құмармын. Адамның тәні мен жанының тылсым сырларын білуден жалықпаймын. Ал, ағысқа қарсы жүзу үшін жігер керек. Жігерлілік – күш-қуаттың қайнары. Жігерлі адам – жерде қалмайды: алға ұмтыла беріңіз!**

**105. Тағдырына арызданатын жылаңқыларды жек көремін. Қиындықты жеңе алмасаң, ол сені жеңеді. Мәселені түйінінің – күрмеуімен емес, шешуімен айналысыңыз.**

**106. «Ауылына қарап – азаматын таны» дейді қазақ. Расында, аралас-құралас адамдары мен дос-жарандары – адамның кім екендігін анық көрсетеді. Өз басым, тағдырымда жолыққан жанашыр жақындарыма разымын және әрбірін бағасы мен үшін қымбат.**

**107. Уақыт – төреші: өте қатаң да қатал төреші, қатенді кешірмейді, қадірін білмегенді жағалаудың арғы жағына лақтыра салады. Әр кездің қайталанбас қызығы мен құнын білген дұрыс. Уақытты ешкім тоқтата да, қайтарып әкеле де алмайды.**

**108. Адамның тағдырымен нәм өмірімен ойнауға ешкімнің қақы жоқ. Ем-дом жасайтын болғасын, өмірбойы адамның тәні мен жанын зерттеп келемін. Сырқаттың сырын тауып, науқасты қуантпа алудан артық – бақыт жоқ.**

**109. Өмірге құштарлықты күшейтсеңіз: бойыңыздағы күш-қуатыңыз кемелденіп, ойыңыздың қырандары алысқа қанат қағады.**

**110. Жұмыстың жоспарын алдын-ала жасап алу – тәртіптілік пен жинақылыққа үйретеді.**

**111. Қуат – адам өмірінің қозғаушы күші. Қуаты кемел адам ой-жарамдына қарай адымдай басып, мақсат-мүдделеріне қол жеткізіп жатады. Менің алдыма жүгінген адамдардың денінің күш-қуаты кеміп келеді, менің ықпалыммен космобиоқуатпен рухтанып-қаруланған адамның беті бері қарап, денсаулығы түзеліп, қалпына түседі.**

**112. Адамды сырқатынан сауықтыру да, оңалту да – бірдей маңызды. Бұл істі бір-бірінен бөліп-жармай, біртұтас кешенді түрде жүргізген пазым. Менің сауыққан науқастарым тәні мен жанына қатар жеңілдік сезінеді: ынтасы мен ұмтылысы артады, қимылы мен қарекеті көбейеді.**

**113. Қазіргі таңда медициналық құрал-жабдықтар өте қарқынды дамыды. Бірақ, әрбір дәрігер мен емші шығармашылық жеке қасиеттерінен ажырап барады. Сондықтан, бір ғана дене мүшесін емдеу – келесі бір мүшені сырқатқа шалықтырып жатады. Жекебастық шығармашылық ұстаным – адамның болмысын тұтас әрі кешенді зерттейді.**

**114. Болмашы сырқаттың тез дендеп кетуіне тіл тию, көз өту, ауа жасау, әулеттің қарғысы сияқты қаранет қаракеттердің қатты әсер ететіндігін естен шығармау керек. Ең маңыздысы, мұндай көзге көрінбейтін, қолмен ұстауға болмайтын ауруларды уақыты анықтап, жан мен тәнді тездіре тазалау. Дер кезіндегі ем-дом – адамның өз тағдырына, болашағы мен айналасына жарқын үміт, айқын пейілмен қарауына ықпал етеді де, өмір – өзінің саналуан ғажайып бояуларымен жайнап шыға келеді.**

**115. Көбірек су ішу қажеттігін уағыздау жиілеп кетті. Меніңше, бастысы – судың мөлшері емес, сапасы болуы керек. «Сайлаухан Су» емдік дәрі-суын – қарабайыр үгіт үшін емес, аса қажетті үміт үшін шығардық.**

**116. Адам тәнінің басым бөлігі – судан тұрады. Өйткені, су – тіршіліктің көзі. «Сайлаухан Су» емдік суының артықшылығы, Жаратқанның құдіретімен құрамында қанға сіңіп, жанға шипа болатын ғажайып қасиеті бар. Сумен ем-дом жасау – өте көнеден жалғасып келе жатқан дәстүр. Су сыртынан жабысатын сырқаттардан сақтап қана қоймай, меңдеген науқасты қулан-таза айықтыра да алады. Судың қасиеті мен құрамы – ағзаның ағу бағыттарын реттеп, жүйелі арнаға салады. «Сайлаухан Су» емдік суының күн санап көпшіліктің көңілінен шығуының сыры, осы.**

**117. Энергетикалық қуат – науқасты сауықтырудың тура соқпағы. Өкінішке қарай, бұл қасиет – жұрттың бәрине нәсіп болмаған. Көбіне энергетикалық қуаты толыққанды адамдар басқа біреуді емдемек түгілі, дұрыс басқара да алмайды. Басқара білсеңіз – бақыттың басы, сол. еңің энергетикалық қуатым сіңген заттарды жұрт сөмкесіне немесе қалтасына салып алып, бәле-жала мен ауру-сырқаудан қорғанып жүреді.**

**118. Сырқаттың себеп-салдарын дәл табу – мүлдем оңай емес, бірақ, аса маңызды қажеттілік. Менің «Рызамын өмірімнің өрнегіне» деп аталатын кітабым менің сырқаттарымның арасында тез тарап, 17 мың данасын шықса да, қолдан-қолға тимей, көпшілікке жетпей қалды. Мен тағы да бұл кітаптың 12 данасын шығаруды көздеп отырмын. Өйткені, құдайдың құдіретімен, бұл кітаптың дененің жеке бөлігіне емес, ауру жеріңізді тура анықтап-сездіріп, тіпті, алыстағы лүпілдер арқылы-ақ емді бастап кетеді.**

**119. Төл тағдырының тарғы соқпақтары мен айналудағы ауыспалы жағдайларға қаншалықты түсінісіз болса да, мейлінше жеңіл ой, жұмсақ ниетпен қарауға дағдылан. Қарым-қатынасы жеңіл, ішкі жан-дүниесі жылы адамның шығасы – міндетті түрде сауленіп, адамдарға өзіне еріксіз тартады. Демек, ойлаған мұрат, толғанған жоспарлардың да рет-ретімен оң-олай орындала береді.**

**120. Көп адамдар денсаулығын қарапты үшін ғана емес, өмірлік жолынан адасып қалып, түйікке тірелгенде, маған келеді. Өкініштісі, бүгінгі таңда адам баласының ой-пиғылы тым кедейленіп, тұрмыстық түйіпкілдер толық билеп алды, екінші бірінші арманы – мыңырған бай болу, күні-түні дүниенің соңында салпақтап жүреді. Менің пайымымша, байлық деген табаны тайғақ нәрсе қуған сайын алысқа қашып, шаңына да ілестірмейді. Сондықтан, байлықтың соңына түспей, өзіңіздің болмысыңды түзеңіз! Байлықтың қымбаты – өз ішіңізде. Адамның да, маманның да, туыстың да, досының да т.с.с. ең үздігі, ең жақсысы болыңыз. Егер өз болмыс-бітіміңізді түсініп-түйсініп, тазалап-байытсаңыз – аңсаған арманыңыз мен маңызды мүдделеріңізге сөзсіз қол жеткізесіз!**

**121. Шаруаны атқару барысында арақидік үзіліс жасасаңыз, нәтижесі мейлінше сапалы болады.**

**122. Үлкен мақсат, зор мұратқа ұмтылған адам – қуатты толық сияқты жолың жолыққан кедергілерді (мысалы, еріншектік пен жігерсіздік) бұзып, таптан өте шығады.**

**123. Қолдан, ойдан қиындық жасамаңыз. Ерте тұрғанның – ырысы артық, тым болмаса, бір ісіңіз ертерек жүзеге асады. Жолды ашу да, берек, тасу да, бір есептен – өз қолыңызда:  
1. Оқу мен үйренуден жалықпаңыз!  
2. Адал әрі әділ жолдан таймаңыз!  
3. Қиындықтан қашпаңыз, қиындықты қуып жіберіңіз!  
4. Бас қатып, балтыр сыздаса да, бақытты болудан бас тартпаңыз!  
5. Үміт үзбесеңіз, сізді табыстың өзі тауып алады.**



**133. Баланың өсіп-өнуінің негізгі түйіні – ата-анада. Бірақ, білім беру саласы мен тәсілдерінің де рөлі орасан. Өкінішке қарай, біздің білім беруіміздің қалыптасқан дәстүрлі жүйесі – үйрете алғанымен, рухтан-дыра алмайды; ақылымызды толықтырғанымен, жүрегімізді жұмсартуға қауқарсыз. Рухани даму соңғы орында тұрса, толыққанды адам қалыптаспайды.**

**134. Өзіңді бағалай білу мен құр мақтангершіліктің арасы – жер мен көктей. Төл табысыңды бағалай білу – ынта-жігеріңді үстемелеп, еріну мен масылдықты жойып жібереді.**

**135. Өз қажеттілігіңді толық түсініп, қол жеткізуге кірісіңіз. Тағдырлы шешімнің білігін басқаның қолына бермеңіз. Үрей мен жігерсіздіктен құтылыңыз. Таңдаудың тізігін мықтап ұстаңыз. Бет бұрған бағыттан бұра тартпаңыз. Талап-тілегіңіздің тар жол, тайғақ кешулерінің ақырғы аялдамасы – асыл арманыңыздың асқары болады.**

**136. Ішкі жан-дүниенің әлсіз дауысы – сіз жігерленген сайын анық естіле бастайды. Алдымен, өз қалауыңыздың арнасын анықтап алыңыз да, өзіңнің ойы мен жаттық пікіріне еруден бас тартыңыз. Ешкімнің абырай-беделі – сізді адастырмасын. Өзімшілдігіңізді емес, өз-өзіңізге құрметіңізді арттыра біліңіз.**

**137. Бізге математиканы үйретеді де: қаржылық сауаттылық пен үнемдеуді үйретпейді. Бізге әдебиетті үйретеді де: өз ойымызды анық жеткізіп, мәмілеге келуді үйретпейді. Бізге тарих пен географияны үйретеді де: басқа ұлттардың мәдениеті құрметпен, достасқа білуді үйретпейді. Бізге денені шынықтыруға үйретеді де: салауатты тамақтануға үйретпейді. Бізге биологияны үйретеді де: өзіңнің сезімің түсініп, өзара дұрыс қарым-қатынас жасауға үйретпейді. Бізге еңбек ету мен табысқа жетуді үйретеді де: бақытты болуды үйретпейді. Бізге әріптер мен сандарды үйретеді де: адамның ойы мен сезімін түсінуді үйретпейді. Қызушылықты емес, бағыныштылықты үйреткендіктен, бізде үлгілі қызметкерлер көп. Қатып-семген үш кезек: диплом, жұмыс, зейнеткерлік. Жаңа ғасырдың сұраныстары мүлдем басқа: рухани, жүйкелік және физикалық салауаттылық – нағыз бай, бақуатты, бақытты адамның тұғырнамасы осы.**

**138. Әйел сұлулығының сыры – нәзіктігінде, тазалығында, адалдығында, мейірімділігінде, құпиялылығында, тектілігінде, әдептілігінде, биязылығында, сабырлылығында, өз-өзіне лайықты құрметінде болса керек. Осы қасиеттердің шесін көрген кез келген еркектің тіл-ауызы байланып қалады.**

**124. Өткен өмір – қайтып келмейді: қателіктерді, өкініштерді, өкпелерді, көз жасы мен сырқатты нәрселерді – кешеге қалдырып кетіңіз. Болашақтың белесі – әлі белгісіз. Демек, бүгінгі күніңізде бақытты болыңыз: жігер мен шабыт, көңіл мен күлкі, жетістік пен табыс, бейнет пен зейнет, денсаулық пен махаббат қазір керек!**

**125. Бақытты өмір сүру – соншама қиян да емес: адам мен әлемді сүйіңіз! Жамандық жасамаңыз, қиянат қылмаңыз, ешкімнің жанын ауырпаңыз! Өзіңді түсініп, көбірек сүйіңіз! (Мүмкін болса, «Сайлаухан Су» емдік суын). Әр күніңіз бен сәтініздің қадірін біліп, қуана біліңіз!**

**126. Кешегі де, бүгінгі де, ертеңгі де қиыншылықтардың – себеп-салдарлары бар. Бәрібір, ішкі де, сыртқы да әлем бізге жау емес. Ертегі-кеш әрнәрсенің себебі мен мағынасы айқын белгілі болады: есесіне, біз күштірек, ақылдырақ, жігерлірек болып шығамыз. Қаратұяққа қамалып қалмасаңыз, алыстан сәулелі жарығы сыбызғылап сығырайды.**

**127. Шектен тыс түйіқтық тағдырыңызды ауырлатып жібереді. Өмір жалғыз мәрте ғана беріледі және ол шексіз ұзақ емес. Біреуді сүйіп қалсаңыз, ашық айтып, айқын мойындаңыз! Айтар сөзіңізді – естіріп айтыңыз, кездескіңіз келсе – кейінге қалдырмаңыз! Өзгеріңіз керек болса – жылдам әрекет жасаңыз! Түсінбесеңіз – сұраңыз, ұқпасаңыз – қайталаңыз! Сезіміңіз бен түйсігіңіз ашық та анық болса – өміріңіз анағұрлым жарқын да жарық болады.**

**128. Күрделі шаруаға ең жеңілінен жәнне қарапайымынан бастап, кірісіңіз. Сосын, кезек-кезекімен жылжысаңыз, бұл үдеріс – жеңістің тең жартысы.**

**139. «Еркектің аты – еркек» деп жатады, менің түсінігімше, нағыз еркек дегеніміз – әдепті, жұмсақ, жылы, ақылды, ибалы, иманды, адал, әділ, отбасының қорғаны, қосағының қамқоры, досына адал, қосысына қайырымды, туысқанына жанашыр, әлсізге қалқан, өзіне сыйлы, дене бітімі шымыр, үсті-басы мұнтаздай таза, биязы сөзді, нәсіпін қожайыны т.б. Ал, осынау қасиеттердің кері түсінігі, әсіресе, отбасына у-зәһарін шашып, зорлық-зомбалық жасайтындар еркек емес, теплек.**

**140. «Сайлаухан» емдеу-оңалту кешенінің мақсаты – науқас адамдарды емдеп-оңалту ғана емес, Жаратқан Иеміздің жаңа Жолдауын Жер беті мен адамзатқа жеткізу. Адамзат ірі өзгерістер мен үлкен толқулардың алдында тұрғандықтан, Жер мен Адамды және өркениет өрісін қалпы мен ырағатында сақтап қалу керек. «Адам сенсіз» дейтін Жолдаулардың соңғы жылдары менің өзіме елу мыңнан астам ақпаратты келіп түсті. Қарапайым адамның көзіне көрінбейтін бұл құнды ақпаратты «Сайлаухан су» емдік суына пайдаланып жатырмын. Барлығы бес мыңға жетіп жырғылатын аталған ақпаратты бейнетаспаға түсіріп алуға да болады. Әрбір бейнесурет әлемде кеше, бүгін және болашақта болатын белгілі де нақты деректерді қамтиды. Біздің міндет – оқиғаларды ой тезі мен жүрек сүзгісіне салып, адамзатқа қауіп-қатерлерді алдын-ала ескертіп, апаттан сақтау.**

**141. Кеудеңізбен қорғаған досыңыз – арқаңыздан пышақ ұруы мүмкін. Достың адалдығы мен дұшпанның арамдығының аражігін ажырата біліңіз. Сатқандақ бар жерде, достыққа орын жоқ, тегінде, дұшпаннан – қорғану, достан – қорқу керек.**

**142. Басқаны түсінбес бұрын – өзіңіздің ішкі түйсігіңізді танымалданыңыз, басыңызды мың-сан ойлап кеміре алмайды. Өз ойыңыз бен әрекетіңізді бақылай аласыз – нағыз қожайынысы: жоба-жоспарларыңыз бен мақсат-мүдделеріңіз анық көрінеді. Көңіл-күйіңіз бір қалыпқа түскенде, жартыкештік сезімнен арылып, өміріңіз толыққанды арнаға түседі.**

**143. Тән мен жанның, ақыл мен сабырдың теңгерімділігі бұзылса, сырқаттың ауылынан хабар жетеді. Қазіргідей қауырт тірлікте теңгерімділікті заңына қарайтын шама да жоқ. Десе де, адамның денінің саулығының таразысы – теңгерімділіктің бұзылуы. Бастысы, жаныңызға жақын, сүйікті ісіңізбен айналысыңыз: жақсыны ойлаңыз, асылды армандаңыз, қызыққа құмарланыңыз. Мақсат қойып, жол тауып, табысқа жетіңіз. Ал, қиындық дегеніңіз – болашақ табыстың құрамдас бөлігі.**

ЖАЛҒАСЫ 16-БЕТТЕ  
Сайлаухан Әуелбаеваның қанатты сөздерін орысшадан қазақшаға аударған Қажымұқан ҒАБДӨЛЛА