**Ябева – сацьʼ тосакабты!**

Сярка сензяʼ мю вэнзер тэворӈа.

Сярка таминда вэяʼ помна ханӈа, ӈани яхана юкад вата – сидя ю” яля тамна соӈгу.

Ябе и” – ельце сата яд, ӈэва”мю тэвмахаданда хэваʼпудомʼвомдаби. Ненэцьʼ нида хамедамбю, ӈаво серо сертабавамда

Сяркамʼ ӈокавна ӈорпат сензяндʼ мюй вомда.

**Ябе идмʼ етри ӈорпат, ӈока хабцяндар ӈадимда:**

- сензянд мюй орган”, ӈэвэйд, сеяр, мыдар, суикад еӈгу

- гормонад вэвавна манзараӈгу

- не” нюсялмзь пирӈада, хасава” нюмʼ серта” ныхыда тянё ӈэӈгу

- иӈукана няби ныхыхына пэрта манзаян҆ выдараӈгаӈгу

Сяркамʼ пэрта ненэцьʼ пуна ӈоб сярканʼ харваӈгу.

Хасава” сиднтет по ябе идмʼ ӈаворпата ябехадӈэ ханда, нехэна си” ив пори мась ябехадӈэ хэсь.

Сяркамʼ ӈорма – хабця, ненэцьʼ сававна манзара, иле нида пират.

Сяркам҆ ӈаворма хабцяӈэ ханта, хусувэй сензяʼ мюй ӈамгэри вомдабида.

Сярка сямянхат няхатата сата яд.

Сей – сяркахад сейʼ хабця ӈадиберӈа, тарця хабцямʼ няма, ненэць ӈоб сеямда едеӈгу.

Вэя҆ паӈг – сяркамʼ ӈорап ӈэваʼ мюй вэяʼ паӈг хабцяʼ ӈадимда, атеросклерозмʼ нюбета, инсульт – тарця хабцяхана ненэць иӈута ёпангуда, сэвда талкадарта, нямюда вэнзер лаханаӈгу, пуна няби хэвда собкаб ӈод.

Мыд – пон сяркамʼ ӈорап мыдар ӈани еӈгу, тикы хабця луца вадавна нюмда гепатитʼ. Тарця хабцяӈгад ненэцьʼ яӈгумзь пирӈада.

Пирци ӈылы мар” – сярка пирцимʼ парадамбида, тикы пуд панкреатитмʼ нюбета хабцямʼ мэлаӈгун.

Репродуктивной система – хасава нюм серта идеда тяню ӈэӈгу, тестостеронда ныхысялворта. Хасава недрев ханда.



**Ябева – сацьʼ тосакабты!**