Быел Мордовия умартачыларнын балы бигрәк татлы булды. Яз башы һәм җәй башы - корылар, аннар коеп янгырлар ява башлады, авыл хужалыгы житәкчеләренен яман химикатлар белән болын-кырларны эшкәртvләре балнын кыйммәтен тагы да арттырдылар. Беренче качка балны икенчесе белән тулыландырып буламы-юкмы – икеле. Әмма без балны яратып ашыйбыз. Анын файдасы турында белеп ашарга яратабыз.      Борынгы заманнын кvренекле фикер ияләре һәм табиблары балнын шифалы vзлекләрен яхшы белгәннәр, аны кин кулланганнар. Бал составында кеше организмы очен кирәкле йоздән артык матдә бар. Аны ничек куллаланалар сон?
Беренче чиратта, бал олыгая барган кеше кvзәнәкләрендә һаман кими барган микроэлементлар запасын тиешле кvләмдә тотарга ярдәм итә, кеше тәнен яшәртә. Тикмәгә кvп кенә хатын- кызлар мунчага бал алып йормиләр. Аны биткә сортv тирене яшәртә, бит тиресен матурайта.
Йокысызлыктан изаланган кеше очен дә балнын файдасы зур. Ятар алдыннан чирек сәгать кала жылы суга 1-2 аш кашыгы бал болгатып эчсән, тирән йокыга таласын.
Бал йорәк мускуллары очен дә файдалы. 1-2 ай дәвамында конгә 10-20 грамм бал куллану йорәк авырулы кешенен хәлен яхшырта, кан составында гемоглобинны арттыра.
Суык тигәндә балны лимон суы, сот, vлән чәе белән эчәләр. Бер стакан соткә бер аш кашыгы бал салып яки бер стакан лимон суына 50 грамм бал кушып эчәләр. Керән сиробы белән бал катнашмасы бигрәк тә файдалы.
Кайберәvләр авыз кырыйлары һәм кvз кабаклары тартышудан зарлана. Әлеге чирдән котылу очен конгә 3-4 тапкыр 2-3 кашык бал ашарга кирәк. Аяк-кулларны козән жыерганда да шулай ук дәвалаŋалар.
Кан басымы, ашказаны ялкынсынуы, vпкә авыруларын дәвалаганда да балнын файдасы ифрат зур. 100 грамм бал, каз мае, атланмай, какао, ике аш кашыгы алоэ суы алына. Аларны бергә кушып болгаталар. Шунын бер кашыгын бер стакан кайнар соттә эреткәч, конгә оч тапкыр берәр аш кашыгы эчәләр. Әбугалисина туберкулезнын башлангыч стадиясендә балны роза чәчәге яфраклары белән катнаштырып эчәргә тәкъдим иткән. Ул балны урман чикләвеге белән ашаганда аеруча файдалы дип санаган.
Чи чогендер суы белән тигез нисбәттә кушылган бал ис сизvне яхшырта. Бу эретмәне иртә-кич 3-4 тамчы итеп борын тишекләренә тамызырга кирәк.
Бавыр, йорәк-кан тамырлары, боерләр, кvз һәм башка әгъзалар авыртканда да балнын

шифасы зур. Тик чир килгәнне котеп ятарга кирәкми. Бал сәламәт кешегә дә менә дигән ризык.

**Н.ХӘЛИЛ әзерләде**