

613  
n 88  
L 84 (nep)

613  
n 88

T. N. Puparjeva

# AS PONDA GIGIENA

4726

1 9 3 4  
Kudymkar



KOMI (PERM JACKĘJ)  
OKRIZDAŁEŃSTVO

## РЬРТАС

Voprossezlə, medvə uzaliş jəzəs vəlisə zdo rovajəş, sovetskəj gosudarstvoyn şetçə əzət vñimaniqno. Ətik strana mırınlıq vermə siž intəresujtçəny uzaliş jəz zdorovyo ponda, kъz strana, kəda stroitə socializm. Uşpexxez industrializacia front vñlynp da şełskəj kəzajıstvo kolektivizaciayın vajətisə promyslennos kolxozzez, sovxozzez, M.T.S-ez da viłstrojkaez kolosalnjəj vñdməm dñnəz, sodisə una raboçəj kadræz. Bñdsən likvidirujtəm bezrabotica, i godış godə vñdmə blagosostojaṇno uzaliş jəzlən mijan sojuzyň. Das millon kressana pýrisə vil socialisticeskəj stroitelstvoø. Oňza uşpexxez socialisticeskəj stroitelstvoyn pondasə una za-vištnıv vñp uzalişsezşan gorodyn i derevnayn. Negramotnoş likvidirujtəm i spolnəj gramota mukəd rajonnezas bñdsən vezisə çuzəm sovet-skəj derevnalış. Bñd godən vñdmə kulturnəj uroven uzaliş kressanalən. Şurs kurorttez san -

toriaez, sotçışan kerkuez, leçitəm proffesional-nəj sogətter velətəm da vədinən iz okrana nuətəm bura çintənən sogətter,—vədəs ena məropriaşiaez sovet vlaşlən nuətənən zdorovjo krepitəmə uzalişliş da küləm çintəmə otır kolazən

No nəkəcəm gosudarstvennəj da obsest-vennəj məropriaşiaez oz verinə şətnə kolana effekt (tətçəmən połza), kəzi oz lo ətlasa ot-sət assañas uzaliş jəzlən. Vədəs soveckəj obsestvennoş kclə kutçətənə etə iz berdə—kra-nitnən uzalişliş zdorovjo, suvtətənən izən da vətən zdorovəj usloviaezez. Glavnəj usloviaeən uzaliş zdorovjo kra-nitəmən mijan loə ətlasa gigiena da burşətəm kulturno-vytovəj obslu-zvannoez uzalişsez ponda.

Voprossez as gigienəən proizvodstvo vý-ınp da výtən, uzalişliş zdorovjo krepitəmən vişənən əzət znaçenqo. Vəd uzalişlə kolə bura tədnən praviloez as gigiena jılış.

Kəz zabolitçılıp, medvə vývtır, paşkəm da kəmkət vəlisə səstəməş, kəz raciona!nəja kərnə aşşit şojan da juan, kəz burzıka ləşət-ney on da sotçışəm—vədəs etə jılış kolə tədnən vəd uzalişlə.

Socializm stroitikə uzalişlən zdorovjo suvtə výtəna donə.

Въд изалиш, кѣда обсествоен кузъ органи-  
зуйтнъ ашши из да вѣт i кѣда сознаѧлнѣја  
относитсѧ аслас да асгәгәрса отирилъ здоровъ  
бөрегитәм пonda, сija ачъс ңелки етән из оtsa-  
лә социализм stroitәmlә.

Karrezlәn da шелитәм mesnossezlәn blago-  
ustrojstvo, бура лешатәм kerkuez, лешатәм vo-  
doprovoddez da ванәез, praçеçnәjjez stroitәm,  
burmatәm әтласа ёojanncz—въдәс ena otsalәпъ  
изалиш здоровъ krepitәmън. Una uspexxez gi-  
giena olanә рытәм zaviшitәпъ съшаң, къз аш-  
пес изалиш massabs pondasә, pessъпъ aslanъпъ  
здоровъ пonda.

## 1. SӘSTӘMA VЬVTЪR VIЗӘM

1. Lunәn kolә miшsъпъ къкша не jeeazъk:  
асыләп да из вәршан. Kolә aстә zagәnika orga-  
nizm krepitәm пonda velетнъ va չьскәтән kos-  
vi njirtәm berdә, no sijә kolә kernъ toko vraç  
viшtalәm вәгъп. Vraç viшtalas, къеәт vaen (ru-  
sәп ңето kәзытән kolә njirtcъпъ, къз burzъk  
չьскишъпъ, as здоровъ şerti.

Чьскишъпъ kolә aslat torja չьскәтән (burzъk  
nevna ңеволкытән, a ne ңевътән), Әтласа չьс-  
кәтән pozә zaražitcъпъ traxomaен; шиғисәп da  
mәдik имәл sogөттезәп Gripp, nasmoka, angi-

на koknita vermasə viʒpъ ətlasa çыskət pъrjət

2. Kolə vesətn̄ pıñqez vyd lun zubnəj porosokən i torja sotkaən. Nekər oz kov pıñqez vesətn̄ ne aslat sotkaən. Vesətn̄ pıñqez bırzık oj kezə, a asylən bura gъvjaunpъ əm: Pıñqez kolasə kołçənpъ şojan torrez. Ena şojan torrez koknita sişmənpъ, eýkətənpъ pıñqez da şetənpъ uməl şəkət duk əmiş as pondasit i mədikkez ponda. Sotka kolə viʒpъ ne əddən çortytlə, medbə ne dojdnpъ pın jajjez, no i ne əddən nevətlə. Sotka ne toko vesətə pıñqez, no i maşşirujtəmñas krepitə pın jaj Vižəm ozyń vil sotka kolə vežleylər əriyət vaə.

3. Kiez mişətn̄ şojan ozyń matəgən, vyd-kod naşəstəm vəgyp, iz vəgyp i pyr ətəraşnpv vətləm vəgyp. Vesətn̄ naş gyzzez uvtiş i sylpъ gyzzez, kər kovşas, oz kov viʒpъ kuż gyzzez. Şoikə naş kiezən koknita zaražitçan vrjus-nəj tifən, vir mətən da mədik soggezən. Neat-pod kuçik sogətüz gyzna: da mədikkez, siž-zə koknita vižənpə naşəs kiezən.

4. Kokkez kolə mişətn̄ matəgən vyd oj kezə, no ne soçzıka ətpyrşa 2-3 lunən. Nyləm şoja kok kuçik, myisan kok kuçik modejtə, vudə, gyzjalikə kuçik pyr koknita pyrə zara, sijən kolə eákzıka miškavlynpə kokkez.

5. Mişşətńń vývtyr kolə ne jeeazýkiş ətrýr-  
şa vit lunən, a ne soçzýka i das lunən, ȝirýt vaen,  
małegən i torja aslat bonən. Kyzı kerkiyn  
em vanna, kädijən polzujtçənъ výdəs.  
kvarçiraňn olişsez, to kolə vannasə bura miş-  
kańń ȝirýt vaen, małegən livo sodaen, neto  
vižəm ozyń zýrtńń bura karaşınən.

6. Ətlasa vaçayn kolə sobludajtńń to kyeem  
gigiena praviloez:

a) sajkæz, tazzez da vedraez mişşəm ozyń  
kolə bura gývjańń ȝirýt vaen;

b) oz kov rýkşyńń labiç výlə, kər sijə en  
gývjav ȝirýt vaen;

v) oz kov mişşyńń jəz małegən, bonən  
i oz kov rývşyńń jəz korəşən;

g) ne չıskışńń jəz prostyqaen;

d) ne sýnaşńń ətlasa sýnanən i siž-zə ne  
boşńń mədikkezliş.

Başa vərən gos kuçik výlyń avi, poraez  
sylən paşkaləməş i kuçikə koknita vermas rýn-  
ńń zaraza;

e) oz kov ruktyńń asşit şəd paşkəm zozə,  
neto ordçən jəz paşkəmkət, a bura gazetə kat-  
ṭəmən torjən.

Kədnə լubitənъ rývşyńń vaçayn, kolə ozyń-  
lańń vaitńń vraçkət, siž kyz mukəd sogətzezyn, a

medəddən şələm sogətən zar vənə zdorovjo ponda vajətə vred.

7. Vəd lunə kolə səpənən jurşı, a iñkaez-lə i oj kezə.

Jurşı səpənən kolə sek, kər tənət kovşas, a tos da ussez kolə britplə, sə ponla kolə vişplə aslıt torja britva.

8 Parixmaxerskəyən kolə vişətnə i kornə, medvə soblıudajtisə to kyeəm sanitarnəj pravilaenz:

a) medvə ez sər i brit nətəş instrumenttəzən, kolə, medvə səran məsənka, britva da nozniççəz vəlisə səstəməş, vişəstəm ʒirət vənən şpirtən livo karbolovəj rastvorən, neto nüətəm şpirtovəj vi pəkət. Britçan kistoçkaez medvə vəlisə sterilizovannəjəs.

b) grevjonkaez da sotkaez medvə vəlisə səstəməş;

c) vundəstəmə oz kov lezplə riuktənə, kyz siənə „iz“ (ətlasa vəd ponda), a kolə vundəstəm mestəsə sotəspən jodən livo perekışən, vata med vəli səstəm;

g) pudritplə kolə vişəm səstəm vataən;

d) vişətnə, medvə parikmaxer vəli səstəm paşkəmən i medvə vəd mort ozyən mişsikiez;

e) salfetkaez da prostyqaez medvъ vyd  
mort ponda velisə səstəməş da viztəməş.

Kər mijə etnijə trebovanqnoesə og pondə  
pırtıńı olanə, to mijə vermam zarazitçıńı bersə  
sogattezən əta-məd dınsań. Bıdəs eta kolə  
sovludajńı i ińkaezlə priçoskaez ləşətikə i pı  
sırşikə.

Mijə mukəd pırsaas olanıń zdorovjo ponda  
og kuzə połzuítçıńı oslanıń paşkəmən. Og  
kuzə sijə vişńı, medvъ sylən poleznəj kaçest-  
voes mijan zdorovjo ponda ezə eșə. Ena prav-  
vilaiez med kolanaeş i elementarnəjəş, mijə  
kolə tədnıń vyd uzaliş jəzlə.

## 2. КЬЕӘМ PAŞKƏM I MЫЛА SIJA OVLƏ VREDNƏJƏN

1. Paşkəm vermas lónı vrednəjən zdorov-  
jo ponda ne toko ղatəşməmşań, no i nepravil-  
nəja səraləmən vurəmshań da ղekuzəma nov-  
jəmshań.

Paşkəm kolə vurnıń siş, medvъ sija ez vəv  
ȝeskət, bura ləşalis novjişlə i medvъ ez mesajt  
svobodnəja uzaunıń mijan organnezlə.

a) siş, kər tençit zelətə golatə ȝeskət vo-  
rotnikən, çəşjanən, galstukən, to sek padmətə  
kotərtıńı virsə jur dımsə, ȝügə pravilnəja vir

vetləm. Kər zəltə verşanıas domalən pkok gummez, siş-zə niətə nepraviłnəja vir vetləmə venaezən i myjsaç venaez vermasə paşkav-pı;

b) kuž i veknít jupkaez mesajtən svobod-nəja vetlətn pkok i kaťlən vus;

v) veknít boťinkaez da tufliez vlyen podborrezən—vrednəjəş mort zdorovjoyn sijən, myla niya zeskətən pkok, զugən vir vetləm, kaļečitən koklis forma i kokyn loən pgađdez. Vlyen podvora boťinkaez esə burzık vrednəjəş, şekət inqaezlə, kədnija etaşan pesşən vezne assinys korpuşsə, myjsaç nepraviłnəja pondə kujlynp matka, vermasə lony nepraviłnəja plodlən çuzəm.;

g) rezinovəj plassez pŷr novjikə gozumşa kadə pədmətən 8onət şetəm ułsətliş pakməm mijan vlyvtırış burazık pŷtavşətən.

### 3. KЬ3 KOLƏ DOZIRAJTNЬ PAŞKƏM

1. Vevdəriş paşkəm (paſto) kolə əslynp pýranın dən zylə, a kъ3 etə zyləs avi, to pozə əslynp sijə oları zylə, no toko ne ətləə uvdəriş paşkəmkət, a mədik mestəə ыləzık poştellə dənşan da pəzən dənşan.

Vesətn pvevdəriş paşkəm, naťəşməmsə toko

vevdərəttis, koknit: nať i bus pozə vesətnə  
trəşitəmən, vartləmən i sotkaən; gosəş mestaez—  
vorotnikkez, sosponnez nırtınə sonxt vaən, ven-  
zinən, şpirtən.

Vesətnə sotkaən da trəşitnə paşkəm kolə  
ətərgən ne jecazık vəd vit lunə, a loas burzık,  
kər pondan trəşitnə ղejki vəd lunə. Kızı paş-  
kəməs mişkaşşə, to kolə sijə peslavnə burzıka

2. Paşkəmsə, kədən te uzalan luntıbr, kər lok-  
tan gortat, to kolə çəvtnə, trəşitnə ətərgən da  
əsətnə janə mədik paşkəmməz dəniş. Kər ve-  
zan uzalan paşkəm gortınən olan paşkəmən, to  
sek ne toko sotçışə aslanıbt vəvtırıbs, no i  
şetə vozmoznos mijanlə təvzətnə uzalan paş-  
kəmsə uşsaləmiş da ղyləmiş, da siş-zə uzalan  
kerku dukiş.

3. Ne novjan paşkəm kolə vişnə skappez-  
ıp, no i pozə əsətnə ştəna vylə, vyeəmika  
vevtfəmən busiş. Paşkəm kolə eəkzıka təv-  
zətliyip.

4. Vəd lunə kolə vesətnə kuçikovəj kəm-  
kət busiş, naťis, vesətnə kolə sotkaən, livo trə-  
piçən da mavtnə natodıl mavtanən. Medvə  
olan zyrə ne pırtılyip kok şərən ətəriş nať da  
bus, kolə posəzas ruktyń kovjor livo poşti-  
ka i kolə dornə skova, medvə kokkez zırt ъ

națiș. Kolosaez kolə kołavny pṛikə posəzə, neto, porog dorə...

#### 4. NOVJAN JƏRNƏS-VEŞJAN

1. Novjan jərnəs-vesjan da çəskət kolə vezlənye ne jeeazъkiş ətṛyrsa vit lunən, a kъzi əddən կաթəşməny, to i eəkzъka. Çəsjanokkez da vorotniçokkez --ne jeeazъkiş kъkişa vit lunə.

2. Uzik kezə kolə paştavny jərnəs paşkъtə, kužə, kəda-vъ ez mesajt lolavny i sek-zə med sija ez lež dъnə kəzətsə. Uzny mədik jərnəs-ən, a ne sijən, kədə novjan lunnas.

3. Novjan jərnəs-vesjan oj kezə kolə əs-lyny təvzəlny ətərə, kъz i vevdəriş paş-kəm.

4. Səstəm novjana jərnəs-vesjan vişny kolə pədnaləmən i janyn mədik vessezkət.

5. Şəd paşkəm vişny kolə ne olan zъgъn, a kolə sijə cozzъk miškavny, a miškavtəz kolə vişny katṭəmən vumagaən.

#### 5. OLPAS DA OLPAS PAŞKƏM

Olpas vъlyn vyd lunə mort çulətə ne je-eazъk kъkjamtys čaşa. Eta şərti pozə vezərtny, kъz mijanlı kolə soblıudajtny gigieničeskəj tre-

bovañnoezsə olpas penda i sъ paškəm ponda.

1. Въд mortlə kolə vişpъ asləs torja olpas, siž-kъz ətlayn vreditə zdorovjolə: sija զигə praviñnəj lolaləm ətlayn uzişsezliş, lolalənъ əta mədlə, զeskətənъ əta-mədnəsə da զigənъ sotçisəm.

Eta şərti pozə vezərtnъ, sto ətlayn užpъ sogalis mortkət oz tuj: չusъktəmşən da kər te pavkətçan əta məd berdə, sek sogətəs vermas koknita vuzpъ tenyt sogaliş mortşən. Koknita vuzənъ gors vişana sogətəz da tuberkulujoz.

2. Çeladlə kolə užpъ janpъ ызылtekət i medvъ vъd çeladlən vəli aslas olpas. Eta şərty p bura kolə vižətnъ.

3. Olpas medvъ ez vəv əddən ղevyt, medvъ ne զeskətnъ kuçiklis lolaləm. Medvъ olpas vəli rovnəj, paşkət i mort tıgər şərti.

4. Səstəma olpas vižətnən kolə bura vižətnъ, kolə sijə vesətnъ busiş, natış, medvъ setən ez vələ tojjez, vudъkkez, rÿeeez (nov-jatişsez, vuzətişsez soga zarazaez). Burzık, kъzi krovañ loas kerəm materjalış, kədə bura pozə vesətnъ: kərtiş livo puiş da oz kov krovatsə şakəjnas basitnъ. Krovañsə kolə kraşitnъ

maşlannəj kraskaəni ʃivo poʃirovannəjən, medvь koknita sijə pozis vіzny səstəmən.

a) Matras, poduska, oddala kolə ətpyrış dekadaň təvzətń i medvь setçə pavkis sondi. Kolə vartıń i vesətń busiș, medvь ez vələ naşekoməjjəz, akъz nija pondasə lonъ, to nylis pozdişannezsə matrasıń, oddalań i poduskań tawtıń karaşınən, skipidarən da mədik natodil ʐellaezən;

b) Olpaş paşkəm vezlyń ne jeeazъkiş ətpyrşa dekadaň;

v) Olpaş i poduskaez kolə vevtęń torja vevtłannezən, medvь setçə ez pavkľ bus, vbd lunə vevtəm ožyn kolə treşitń;

g) Oddala, kədən səbraşəń, medvь vəli koknit i medvь ez əddən sont vývtır: olpaş, kədań mort rýmalə, sija vrednəj sylə. Sajkъt zъgъn uzikə oddala kolə sonytzъk;

d) Oz kov vodnъ olpaş výlə kəmkətən i paşkəmən i oz kov olpaş výln pukavnъ. Eti-jən naʃəşmə olpaş, sъşan uzikə i aslat vývtır.

## 6. KЪЗ POŁZUJTÇЬNЬ JUR VEVTŁƏS- SEZƏN

1. Sonyt zyrrezyń ne pukavnъ sapkaən, kepkaən, çysjannezan. Jur rəzny vred.

2. Oz kov novjyń pı gozumşa kadə kuçiko-vęj kuraska, sija mesajtə ru vezşətńyń.

Gozumşa kadə jur výlyń novjannez bur-zık vižń yugytə nełki çoçkomə, ьzyt žar lun-nezə çoçkom kuraskaez oz şetə jurlə rəzvńyń.

Gozumən pozə vetlətnń ćısjantəg da kuraskatəg, no eəkzýka mişşətńyń jur.

3. Kolə eəkzýka vesətnń jur výlyń novjannez, kər nałəşmasə pokladdez, to kolə niјe vezń, miškalan gozumşa jur novjannez, kər nałəşmasə, kolə miškavń.

4. Əsльń pı libo teçń ćısjan da sapka kolə torja mestaezə libo vevdəriş vessezkət.

5. Oz kov əsльń ćısjannez da sapkaez ćıskətüz výlə, oz kov çapkavnń olpaş výlə, pızan výlə kəda sajın te şojan.

## 7. VIŽNЬ SƏSTƏMA RU OLAN KERKUŃ

1. Kolə ləşətnń siž, medvъ olan kerkuń ez vəv pırtləm nał i bus paşkəm výlyń, jərnəs vesjan výlyń, kəmkət výlyń.

2. Vıd lunə kolə ćıskıń zoz ul piłnəj çagəp, ćıskıń va tırepicən.

3. Miškavń zoz ne jeeazýkiş ətpyrşa 5-6 lunən: pıtm vaəp, małegəp libo mavńpı vos-kən.

4. Bvd lunə kolə çıskıpь bus va trəpiçən  
məbel vylış i mədik predmettez vylış.

5. Çıskıpь bus şənaez vylış i potolok vylış  
ne jeeazъkiş ətpyrşa ətik təlişən i çıskıpь  
sijə va trəpiçən skappez vylış, kartinaez vylış  
çvettez vylış i s.o.

6. Oz kov vişnъ setçəz zır, medvъ setçə  
una əkşis jog, vessez, kədnija oz kolə i siş oz.

7. Təvzətnъ olan kerku ne jeeazъkiş 2-3  
şa lunən 15-30 minutən ubirajtçəm kosta i ov-  
jazatelnəja užnъ vodəm ožnъ.

Gozumnas luntъ kezə kolə oşnъ əsypnez.

8. Ed sajəvtə əsypnez lisnəj zıra 3orizze-  
zən i ed əslə zanavessezən basəkşətəm ponda;  
medvъ kerkuas vəli jugut i şizis sondi.

9. Medjugut da medbur zır kolə ləşət-  
nъ užəm ponda da çelad oləm ponda.

10. Ed vişə olan kerkuyn məbel, kədə oz  
kov. Məbel boştıkə kolə tədnъ, medvъ sija və-  
li prostəj, udobnəj medvъ koknita pozis vesət-  
nъ busış i naṭış. Nəvət məbel, kədə vartəm  
barxatən, materjoən, setçə una pukşə bus, kuç-  
cişə naṭ i una seççə əkşən vudykkez. Nekol-  
lana başitəmməz, şerətəmməz, sodtətpez da  
bersə ləkəmməz mesajtənъ vesətnъ məbel. Bzyt  
da şəkət məbelə, kədə şəkəftə vestaşşə ətik

mestaşan mədikləə, una əkşə bus, çəraç vezzez, a sız-zə əkşənəy sogattezlən mikrovvez.

11. Oz kov vişnə uzan zırgın ojən poda.

12. Oz kov şəlavnə zozə, a kolə vişnə na todıl şəlaşan doz, kəda şərtyə i kolə bura vişətnə, vişnə səyn pır va libo karbolovəj rastvor, nəto margaçec. Dułas vermas ovnə zaraza, kəda dułs pakmikə kajə ruə, a lolavtən eta ru pır vermas şurnə zdorovəj mort logkoezə i şətnə sibə sogət (tuberkuloz).

13. Oz kov suñnə zırgın zozə, a kolə vişnə çəsjanok. Etateəm durnəj nəkuşturnəj priyvəçkasə kolə çapkınə.

14. Oz kov kuritnə užlan zırgın ojnas, a esə ozzək tuj setçin, kytən eməş çəlaq. Kyzı açxt kuritan, en eəktə mədikkezəs lolavnə eynaşəm nə səstəm runas, a eta şərti en kirit ətlasa kerkuezən, stolovəjjezən magazinnezən, sobraṇnoez výlnən i s.o.

15. Kər te kaslajtan da nesjan, to əmtə pədnav kinat, medvə dułs ez rezşə da ez pavkə mədik mortlə.

## 8. ŞOJAN -JUAN DA SIJƏ BEREGITƏM

1. Şojnə da jınpə kolə torja dozjis, a nə ətlasa bekəriş mədikkezkət. Kyz tenət kovşas

juńń kruzkaş líbo stokanış, kədən juəńń i mədik morttez—vokzałın, ətłasa stolovəjyń, ṭeatrań, sadıń, klubıń, to juəm ozyń kolə tədńń, səstəma-ja sija miškaləm. Vižətə sə şərtyń, medvə purtez, vilkaez pañqəz ətłasa stolovəjyń vəlisə səstəma miškaləmas da vesətəmas. Miškavtəm posuda vylıń kokňita kolççə zaraza sogaliş mortşan; kolççəpə vrednəj mikrovbez, kədına pukşisə pı vylə busən da guttez vajəmən.

2. Şojikə rýzan sajın kolə sobjudajtń səstəm da oprjatnoş: oz tuj rýrń ətłasa sov vižan dozə líbo gorçica vižan dozə aslat pañən, vilkaən da kiən. Edə kerə etijə aşpılt da edə lezə kernə mədikkezəs.

3. Edə verdə podaəs sija dozjiş, kədaiş şojat aşpılt. Edə lezə podasə պıvń aşpıltə da ed okalə nijə. Vižətə, medvə podaəs ez պıv çəladəs, nija vermasə şetń mortlə glıssez da mədik zarazaez.

4. Vižə şojan siž, medvə setçə ez pukşə guttez da ez pukşə bus. Guttez kəskaşəpə pomojjez vylət, ubornəjjiezət, jog vižan jassıkkəzət, a səvərtyń pukşəpə ɳań vylə, saxar vylə, sov vylə da siž ozählə. Etaz novjətənə zaraza.

5. Proviziaəs, da mədik produktaezəs kolə

vişńь pədnaləmən skaprezъn lıbo şetka uvtınp  
marla uvtınp.

6. Edə peslə jəv jəv vuzalişsezliş ətlasa  
kružkaən da oz kov ležńь sijə kernp i mədik-  
kezəs.

Boştəm jəv pižətə, edə şoja pižəttəg.

7. Fruktaez da jagəddez şojəm ozyń miş-  
kalə pižətəm vaən. Eta vədəs beregitə gyrk vi-  
şan sogətteziş (gorjaçkaiş, mış, kołerais).

## 9. SOÇÇİŞƏM DA ON

### A. Onlən gigiena

1. Çeççən p i vodńь kolə ətik kadə, no ko-  
lə ozyń vodńь da ozyń i çeççən p.

2. Uzńь kolə sýmda, medvə użəm vərtyń  
aştə kylin te soççişəmən da bodrəjən. Uzńь  
kolə 7-8 ças. Kər te jeea uzan, sek o-qañiz-  
mäs oz jestə soççisńь da suvtətńь assis vyn.

3. Użəm ozyń oz kov əddən izavń izən  
fiziçeskəjən lıbo umstvennəjən.

4. Oj kezə oz kov una jün̄ da şojn̄.  
Osovenno oz kov jün̄ juannez, kədnija vər-  
zətən pokois nərvnəj sistema—krepty çaj, ko-  
fe i vovşo oz tuj vina.

5. Uzəm ozyń kolə kernъ kokñit gimnaşti-ka da kolə vývtъr çýskыń va çýskat n.

6. Uzń krova t výlъn kolə ve kъt bok vý-lъn, nuzat c m n, kiez kol  v zъnъ svobodn ja, oz kov te c nъ jur uvt  k z poduskaez. Podus-kat g uzń s z-z  vredno.

7. Ed  vevt e oddalo n jur, medv  ne lo-lavnъ nes st m ru n. Oz kov s bravnъ gola da moros.

8. Ed  kurit  krova t výlъn uz m ozyń.

9. Asyl n, sajm m v gъn razu c c  , a ed „tupla  “ krova t výlъn. C c in asyl n, sek-z  ker gimna tika: bos „zarjadka“.

## B. K z kol  so c is n

Sovet vla  u ali sl  set  una vozmozno s sez cul tn  assit so c is ms  ku turn j usloviaez n. Klubvez, l bd n kerkuez, teatraez, kinoez, sad-dez, ku turn j parkkez da so c isan parkkez pa kъta o t n  assin s  v s sez u ali sl . Bur so c is m set n   tlasa progulkaez da ekskur- siae  (proletarsk j turizm r y j t).

K r te pondan po zujt c n ena so c is m-m z n, to bura kol  t dn , sto sek oz kov  dd n bura u avn  ast  t z t n, s z-z  oz kov

овпъ сумън, тъскашатън кеднија сајматање и тъзатъне нервнаж шишетаса.

Пашкъта ползуйтъс враќ виџатамен ѕерти физкултураен да спортен. Ладдатике ен тъзат въшин.

## 10. FIZKULTURA DA SPORT

Сонди, ва, ту—основнаж условияе здорово-jo крепитатън. Ныл оtsалишезен тоенъ физкултура да спорт. Ниж узалишлѣ вайенъ здоровоjo. Ниж крепитенъ въшин, керенъ сије здоровејен, въношливејен да դизен.

No oz kov kernъ физкультура да спорт, кер te on sovetujtъс враќкет. Ne въд организми poleznajes физкультура да спорт.

Siž-зә oz туj kernъ въд организми sondi vannaez да oz kov дър kupajtъспъ.

Kupajtъспъ toko pozе sek, кер te pondan sobludajtnъ tedsa pravilaеz, әddен kolanaеz tenet aslat здоровоjo ѕерти. Bura ete kolе tedsnъ morjoen polzujtсikе. Oz kov kupajtъспъ sari-зъп враќ viшталемтаг. Sariž va aslas koleva-ноен, temperaturaен да химическej sostavnas әddен bura dejsvujtе mort организм въл.

Ed vuneta, sto kеднија sogalенъ щелен по-

rokən, sklerozən, şələm ıxdəmən, moros za-vaən, astmaən, tuberkulozən, poçka vişanən da mədikkezən,—kupajtçın pərişən kolə vəregit-çəmən. Etijə-zə kolə viştavnp, kər te pondan požujtçın pərişən sondi vannaezən. I estən siş-zə kolə ızıta vəregitçəm, a burzık loas kər te vəitan vraçkət, tujə oz tenət požujtçın pərişən sondi vannaezən. Osnovnəj praviləz sondi vannaez požujtçik kostə to kəeəməş:

1. Nə vədəs organnez kolə srazu vişp, sondi uvtınp, a toko çashəzən. Medož koləpvişp kokkez da kiez minuta 3-5 kəpəm, a səvərən luniş lunə sodınp kad da unazık paşkətən vəvtər vəvdər.

2. Vevtə jur çoçkom zoñtikən livo nave-sən, medvə ez lok jurə una vir. Vevtə jur vadəm çəsjanokən.

3. Vişət sə şərən, kəz te aştə kylan sondi vannaez vərən. Medožza-zə priznakkezən şə-ləni jotkətəmən da gudraşəmən, jur vişəmən, nərnəj vozvuzdeñpoyn, on əzəmən da nə verməmən kolə dugdən pərimən pərişən sondi vannaez da tuppən vraç dənə.

4. Paşkətə požujtçə ru vannaezən, no toko kolə aştə sajəvtn pərişən, medvə ez pavkə sondi.

Въдѣс тьççалем гигиена правилоеz аслат въ-  
тьп șетасә ьзыт rezultattez toko sek, көr иза-  
лиш отирьs pondasә әтлаавнь излиш гигиена аслас  
вътовәj гигиенакәt. Oz тьгть, көr te pondan  
овпь səstəm zыгып, kolә velәtçыпь i səstəma  
viшпь stanok da изалан instrument. Kolә ve-  
lәтпь астә правилнәja polzujtçыпь из perегъvәn.

Sobлюдajtәm sanitarnej miñimum as вътьп  
да изып, рътәm paškыt изалиш jәzlә въдѣs ңе-  
овходимәj гигиена сәktәmmezsә nuәtә leвtъп  
proizvoditelnoş изып да paškәtпь socialistiçes-  
kәj verimaşem da udarniçestvo. Zdorovjo krepitam  
изалишliş—eta delobs аслас изалишlәn, i въd  
изалишlә kolә tәdnь въдѣs kolana praviloezsә из  
i въt zdorovjo krepitmьn. Burmәtәm kultur-  
no-vъtovәj usloviaez изалишliş—eta әtik osnov-  
nәj zadaça mәdik vitvoşa planыn. Sanitarno-  
gigieniçeskәj naуkkezsә из i vъtovәj usloviae-  
zә rъtәm pondas unaen dejstvuujtnь zadaçaez  
tyrtәmьn, kәdna suvtetemäş mәdik vitvoşa  
planыn,—kerпь klassam socialistiçeskәj obse-  
stvo.

---

Цена 15 коп.

Т. Н. ПУПАРЕВА  
ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ТРУДЯ-  
ЩЕГОСЯ

Перевод на Коми (пермяцкий)  
язык Е. П. ЯРУСОВ

Редактор Ф. ТУПИЦИН Выпускающий И. А. ШАДРИН

Окрит № 410. Заказ № 1065. Тираж 2000. Сдано в набор  
13/VIII-34 г. Подписано к печати 23/VIII-34 г. Печатных  
листов 3/4.

г. Кудымкар. Типография „Свердполиграфа“.