

V. N. Gramožina

**Къз КАГАӘС ВЪДТЬНЬ  
ZDOROVӘJӘN**

Кудымкар  
Okrizdat 1985

**Отв. редактор Ф. А. ТУПИЦЫН  
Тех. редактор С. Ф. ГРИБАНОВ**

---

Окрлит № 186. Заказ № 507. Тираж 1000. Сдано в набор 5/IV 1935 г.  
Подписано к печати 14/IV 1935 г. Формат бумаги 72Х110  $\frac{1}{32}$ . Бум. листов  $\frac{3}{8}$ . Печатных листов  $\frac{3}{4}$ . л.

---

п. Кудымкар тип. "Свердполиграфтреста"

Въд vozrastlən aslas osobennosşez, kolə kuznъ vəditçən, kolən seteəm usloviaež, medvъ pravelno kagasə vədtnp.

Doskołnəj vozrast — eta vozrast kagaezlən 3 voşaŋ 7 voəz. Osobennosşez eta vozrastlən seteəməş: eta kadə kagaſs əddən bura vədmə. Doskołnəj vozrastın kagaſs əddən koknita şetçə una çuzəma sogattezлə.

Въdəs eta mijanşan korə organizujtň bur usloviaež, medvъ pravelnaja vədtnp çeladəsə, kədnə skolaln esə oz velətçə. Kagasə mijə beregitinъ esə og kuzə. Uməl dəzərəs kagaes şəryn vajətə sogaləməz kagasə i nəsoça kuləməz. Въdən tədə, təmdə kagaes gozumnas sogalənъ tətən, kəda loə şojan əugəmşan.

Pravelnəja kaga vədtəm ponda əzət znaçenqo viəşə çelad saddezyn, çelad plossadkaezy.

Uzalis otır əni bura vezərtə, sto çeladı sad, çelad plossadka kagaſslə şetənъ pravelnəj dəzor, zdorovəj obstanovka da kъz kagasə vil moz vədtnp, təj loə, kagasə velətənətəla, kollektivnəj, olənə.

Inka — mam kagasə çelad - sadə vajətəmən, açs vermas uçastvujtň stroitelstvoyn. Sija oz təzdiş kagaſs dəzər ponda, tədə, sto sylən kagaſs vospitatelles ki utvyn.

Unaiş pozə kylvnп aj-mamışşan: „Məda şetnъ zonəs şelad sadə, gortyn əkəytçə sija oz velav, tovktəg toko vəvavə, a setçin kytçə kolas velətasə.“

Aj-mamış donşətənъ sijə, sto kagaſs gortə şemja-

Ьs kolasə, vajə bur privyčkaez da navükkez çelad sadşis.

No ne vydəs çeladıb verimənъ boşnъ etə vospitanqosə çelad sadşis. Çelad saddes una esə oz tırmə.

Şemjaas ovlenъ setəəm sluçajjez, kər oz zaboťitçə kagaabs ponda. Kyz boşnъ primer; aj-mamıbs polenъ kagasə kəntəmiş i vajətənъ setçəz, sto kagaabs olə ne tələtəm zygjn, təvşa kadas jeea ovlə səstəm vozdukyn, a etaşaq əddən bura eýkə kagaabslən zdorovjox.

Kyzı kolə aj-mamıslə, medbə kagaabs vəli zdorovjə, to nylə şemjaabs kolasıb kolə kernъ kagaabslə olansə gigieniçeskəj trebovanqoez şərti.

Eta kizikabs as ožas suvtətə mog: velətnə aj-mamıse, kyz vydtyb kagasə gigijena şərti.

### Şvezəj vozduk da şvet ponda peşəm.

#### Kerkünl səstəm vozduk jılış.

Çelad zdorovjo ponda ызыт znaçenqo vižə səstəm, şvezəj vozduk kerkünl; təvnas da arnas çeladıb unazık olənъ kernъ. Etaşan med ožza trebovanqno, kədə kolə kernъ çeladıb zdorovjo ponda — vyeəema tələtəm olan zırsə.

Zyr tələtəm ponda kolə əsvnnezas kernъ fortoc-kaez. Etə bura pozə kernъ i kolə. Vaz kerkuezas tələtəmbs ponda əsvnnezas eməş ventılatorrez, kədına bergalənp.

Nışaq pozaluj ղekyeəm poža avç, ny pırjət şvezəj vozdukbs oz pyr, da i zyrjışis vozdukbs jeea petə.

Bura zyrbs təvzə sek, kər ostan fortocka peçka lontišikə, Kər peçkaabs lontišikas bura kyskə vozduk-

сә i ətlaňп petә nesəstəm vozdukъs i sija-zә kadә fortečkaat pыrә şvezaj-vozduk.

Sonъt pogodda kadә fortečkasә kolә vižnъ pыr oštәn. Tәlәtnъ kolә setçәz, kыtçәz on pondъ zyrjas kүvnъ şvezaj vozduk. Әddәn často pozә kүvnъ, sto zyr tәlәtikә kәzьt kadә sajkalә zyrts— „kәzьt loas, i coza kыnmalan.“ No vunәtәnъ sijә, sto tәlәtәm вәr-şan zyrts coza sonalә.

Oz kov vunәtәnъ zyr tәlәtәm jylis užnъ vodikә. Lunnas často oşlәnъ ывәssә, kыt vetlәnъ әtәrә, şvezaj vozdukъs, kәt nevnaen da pыrә kerkuas. A oj kezә peşşәnъ gәgәr pәdnauň topytzьka, ывәsәt ozә vetlә, sek oz vermъ petnъ eýkәm vozdukъs i siž-zә oz vermъ pыrnъ şvezaj vozdukъs. Asъvşa vozdukъs oj вәras zyrjas әddәn şekyt da duka.

Lunnas zyrjysis vozduksә kolә veznъ ne jeeazъk kuimişsa. Prokod da praveñnәja tәlәtikә zyrtsә, kaga-ss oz pondъ kүvnъ, sto oz týrmъ sylә şvezaj vozdukъs.

Vozdukъs zyrjas coza týrә busәn uměla da naťa kerkuas vižemşaň. Naťs, kәdә kerkuas pыrtan kokkez berdъn, paškәm berdъn, koşmә, pazalә da pәrә busә. Kin ez ažžev millonaen bus torokkezsә, kәdnia týdalәnъ sondi jugәrъn, kәdnija pыrәnъ remyt zyrjә? Выd pыriş lolystikә, kәr aslaňat kыskan vozduksә, kagaßslә týezas busъs şurә výdsa şursәn.

No busbskәt peşşәnъ pozә koknita. Kerkuә pыrikә kolә naťs kokkez çыskыnъ. Zozsә miškavnъ kolә kaznaj pjatidnevkaa žiryt vaen, çыskыnъ výdәs remyt ugөvvezsә, krәvaň uttlesis kolә kыskavnъ výdәs klamsә, çыskikә vestavnъ mebel, kәda em kerkuas. Kaznaj lun zozsә kolә çыskыnъ va trepiçәn, çыskыnъ busъsә

klam vylis, esyip poduskaez vylis, a burazyk zozzeziş, skappez vylis i məd...

Sek pozə koknita kažavny, tymbda səstəmzık loas vozdukъs.

Kagaabs ponda ne uməlzbek uslovjaən kerkuyň loə sonytı̄s, kyz suəny kerkuyň temperatura. Siya kolə ne lazmytzık i ne vylbzık +14° şan i +16°-əz Celšia gradusnik şerti. Vylbın temperatūraşaň, (zarşan) əddən bura sonalə mortıslən kuçiklys pondəpetny ńyləm, ʂugşə uz kuçiklən. Lazmyt temperaturasaň (—7°-şan i —10°-əz Celšia gradusnik şerti). Kagaabs pondə kəptemyň, etta sə organizmlə loə əddən vrednəj.

### Мыjlə kolə şvet kerkuyň.

Siž-zə, kyz səstəm vozduk, kagalə kolə şvet kerkuyň. Oz kov əsyunnəzas əsleňny şəd rəma zanaveskaez — sał oddalo i mədikkez, oz kov una şvettezən sajəvtı̄s, niya oz lezə rygtı̄s sondi jugərrezsə kerkuaas. Sondışaňas vozdukъs səstəmmə da zdorovşalə. Kytən jeeä şvetı̄s, setən vozdukъs ul da pədəma. Kyz ru vədmə sonditəg çaknıtəmən viñerika, siž-zə i kagaabs jugylləg uməlçə.

• Əsypnez vylas zanaveskaes koləny koknijikəs da jugyltəş, kədnə kolə kerny siž, medvъ nijə pozis ətmədərə vokə vestavlyny. Əsyp veydəras oz tuj əsətny setəm zanaveska, kəda ryekez oz verme şurpy şvetı̄s, zırçılış blışzık peləssezsə jugdətəny vylbın jugərres. Kər kagaabs lunnas uzə, to oz kov əsətny zanaveskaezsə. Kagaabs verme uzny i jugyt zırjas.

## Мымда колә тәвнас кагалә оның әтәрьп.

Skolaезша çelaqlа tәvشا kadә әтәрьп, səstəm vozdukын колә оның въд lунә не jeeazък 3-4 çassша. Asъvnas 10 шаң 12 çasəz, а гыtnas 4 çasshaң 6 çasəz. Kыkdas gradusa (celšia şərti) kәzyltiş oz kov ронъ i kagaliş guļajtämse oz kov dugdætпь, toko kolә çastozyk ръравльпь sonışnъ kerkuә.

Быт znaçenpo vişşa kagasә praveñnәja paş-tatämп әтәрьп vetlätikә tәvsha kadә. Koştum da fufajka paşkämşa kolә paşok, peła sapka, sonъt ispotkaokkez, sarp da pimiokkez. Oz kov kagasә katъпь siž, medvь sija ez verмь vәrәtçynъ. Kagaыs-lә әtәras kolә vәrәtçynъ, orsnъ, тыйсаң kagaыs ozzъk kыпты да oz noraş kыптәmlә. Kәr kagasә una paşkämп paştetasә, sija sek oz verмь vәrәtçynъ не orsnъ, sylәn çoza әзә int̄eres әтәрьп vetlätämп, sija pondә kыптыпь da gortas ръә.

Әtәrә petalәm ponda kagaыslәn medvь vәli dadok, medvь sija aslъs vermis ләşetпь из.

## Gozumşa sondi vыlyп da vozdukыn kagalәn olәm.

Kәr loktas gozumşa sonъt kadъs, sek kagalәn әтәрьп olana çasses ozә lıdfişşә. Kagalәn въdsәn olanъs әtәrә petkәtçә: kagaыs uzә, orsә i şoje әтәрьп.

Къeәm ызыт vlijanpo zdorovjo ponda sondilәn, gozumşa vozduklәn, tәdәnъ въdәnnъ. ызыт znaçenpo kaga zdorovşatäm ponda şetәnъ sondi vannaez. Niјә kolә požujtпь kъz sredstvoës organizm pozatäm

da krepitəm ponda da med organizmъs vurazъk vermis peşşypъ sogattezkət.

Sondi vannaes kerşənъ siž: kagaſs paſtəg kujlə sondi jugər uvtyn, zagvyl bergalə, medvъ sylən sonalisə ſpinas, morosas da kypətys, a sъvətyn čerdujtçemən bokkes — ſulgabs da veſketys. Sondi vanna kosta jursə kolə vevltyńpъ çoçkom çysanən nəto iſasovəj ſlapaen. Kagasə vodtətənъ poſtivka vylə, kokkezsə զuzətənъ sondiſ ſadərə. Sondi vannaip kujlətys zagvyl ſodə, pondətçə 2 minutaſan da pomaſə 20 minutən. Unažyk 20 minutşa kujlyńpъ požə toko vraç ſovet şərti.

Pondətńpъ sondi vannaezsə kolə sek, kər sondi sajyn ūtemperatura vozdukłən loas ne jeeazék + 18° + 20° Celšia şərti, i pomañpъ kər ūtemperaturaſ loas ne jeeazyk + 15° + 16° C. (C. — Celšia). Sondi vannaes kerşənъ asyvşa çassezas, 10 da 11 ças kolasyn. Lunvъ mestaeszyn sondi vannaes kerşənъ eſə ožzyk.

Sondi vanna bərşan kolə kupatçęnъ ne unažyk 2-3 min., vyltə kiſlýnъ va lejkaiſ nəto kruzkaiſ, kyzı avu dus. ūtemperatura valən kolə + 20° C. Sъvətyn kolə kəsəz çyſkiſnъ çyſkətən da sotçisnъ kыпьткə minut.

Sondi vanna pondətəm ožyn kagasə kolə mytçav-  
ly vracıla da sъkət baitın.

Organizmъ pozətəm ponda vurzyk sredſtvoen liddiqiſənъ vozduſnəj vannaez, kər kagaſs paſtəg (ətik truſikkezən) çulətənъ kadsə ətətyn, kerənъ orsannez, dugdyltəg kotraſənъ, orsənъ.

Vozduſnəj vannaezsə kolə kerpъ sondiainyn, no medvъ vəli sonditəm mesta, kytçə çeladys ver-  
misə vъ sajəvtçęnъ.

## Kaga dəzərəyn valən znaçenqo.

Kaga orqanızım krepitəm ponda eəsə əzət znaçenqo vizi va, kədən kagaıslə kerənə obtiraṇqoez, gylvjalən da kupajtənə.

Obtiraṇqoes kerşənə unazıksə asyvnas; eta ponda boştənə çıskət, vadənə vaən, a səvərəyn rışyrtənə. Etən, va çıskətnas, nırtənə morossə, spinasə, kiezsə da kokkezsə 2-3 minut dırna, kılıçəz oz gərdət kuçikbəs. Gylvjaləm pondá vaəs boşsə temperaturaən  $20^{\circ}$  C, səvərəyn zagvub sijə kolə cintənə  $+ 18 + 16^{\circ}$  əz C.

Səvərəyn, kər kagaıslə velalas obtiraṇqoezas, rozə vəd lunə kerlənə gylvjaşəmməz, pondətçəmən sonxt godşa kadə. Gylvjaşəm pondá vaəs boşsə temperaturaən  $+ 25 + 28^{\circ}$  C; zagvub vuzəmtəz ərkət vaəz.

Gozşa kadə, kər loas sonxt, kər juezas vaəslən temperaturaıls loas  $+ 27^{\circ}$  C; kolə vəd lunə kapatçənə. Vədəs kagaes radejtənə kapatçənə da kapatçənə setçəz, sto aslınpəs vajətənə vred. Kapatçəm korə sijə, medvə çəlaqəls vaəs olisə viştaləm kad — ne unazılk 5-8 minutsha. Opasno ovnə vaas setçəz, kər pondan ləzətnə da kəptənə. Vaiş petnə kolə kəptətəz — kər eəsə sonxt. Kapatçikas kagaıslə prokod kolə vərətçənə, velətçənə iļavənə.

Kapatçikə kolə dəzirajtnə, medvə kagaıslə vaas ez ryr zaraləmən. Kolə viççışlı, kər sija sajkalas. Kapatçənə burzık asyvşa kadə, sondi vannaez vərənə. Lun sər vəras kapatçənə tujə sondi letçən vərəz, sojəm vərşən ne ozzılk 2 çassə.

Sredstvoes, kədnə vizi və znaçenqo kaga zdorovşətəm pondá, — sondi, vozduk da va, pondasə polza-

se şetnə toko sek, kər te nijə praveñəja da dumaj-təmən požujtan. A medvə praveñəja kernə, to burzık loas juaşnə vraçlış.

### Kagalən on.

Kaga oləmən onəs əddən əzət znaçenqo viçə. On-lən kadəs, kənəm ças kolə użnə — vədəs kerşə suvtəm kad şərti. On ənəgəm, ne pəttəz użəm uməla dejstvujtə kaga zdorovjolə da sə nərvnəj siştemalə.

Çələdəslə vit da əzən voəz kolə użnə 14-15 ças sutkiyən, əzətəzəkkeslə — 12 ças. Ojşa kadas sija użə 10-12 ças da lunnas 2 ças.

Kagaşslə użnə kolə aslas törja olpaş výlyp, a ne kinkət-ṇivid ətlasa olpaş výlyp. Ətlasa on ne zdorov, siş kəz sija oz şet vyeəmika sotçışnə, a kər esə sogavnə pondan. Kaga ponda kolə kernə krovaṭok neto suvtətnə jassik, pozə ləşətnə krovaṭ tujə sunduk, paşkət skamja i s. ož, no med vəli torja olpaş. Kolə viçətnə, medvə olpaşsə vəli kagaş kuza-zə da paşkətzək, medvə kagaş vermis bergavnə da əuzətçənən təy kuza sija em.

Vəd 10 lun vərgən olpaşsə kolə viçətnə da zavaritnə, medvə ez vələ vudukkez, kədnə kagaşslə oz şetə użnə.

Krovaṭ výlas ojsalənə matras ali mesək, kytçə şu-jənə struzka çag, turun ali işas; mesək pyeşis vezşə kaznəj təliş, sek-zə mişkavnə i mesəksə. Matras vev-dəras olsavnə prostənə neto səstəma miskaləm nevət tkanış.

Prostənəsə kolə veznə vəd 10 lun vərgən. Olpaş

vevdəras olsassə oddalo prostyqəən. Kəz i oddalo uvtas avı prostyqəs, to aşsə oddalosə müşkavın kolə ne jecəzək 2 şə vənə.

Bəd lunə kaga çetçəm vərən prostyqəsə kolə tressitnə da koñnə ostən 15-20 minut kezə, medvə təvzətənə. Çəlad olpaş výeln oz kov pukavın ne kuylınp kinlə-nivud, etəsan sija ɳatəşmə, samə da vermə vajn zaraza. Açıs kagaəs vodə toko užlynp. 10 lun vərən olpaşsə kolə petkətənə ətərə tələtənə da vyeəmika tressitnə i vilis şujnə setçə.

Vodtətikas kagasə kolə velətnə užnə spina výlas, kiezsə leptaləmən jur vevdəras, ali vok výlas — kisə puktəmən roza uvtas. Kagasə oz kov leznp jursə sevravın sek sija lolalə pədmaləmən, uməl, vrednəj zdorovjo ponda vozdukən.

Kagaəs výlis oj kezas vədəs kolə çəvtnə; kəzət, kadas koñnə toko ojşa jərnəsok, kədə sija oj kezas paştavlə, a gozumnas toko ətik trušík. Çəvtəm paşkəməsə kagaəs vyeəmika teçə stul výlə, kəda sylən sulalə olpaşdənas kokkezlañas. 5-6 voşa kagasə kolə aşsə velətnə ləşətnə olpaşsə da vyeəmika teçnə oj kezas assis paşkəməsə.

Səvbərşən, kyz kagaəs vodas olpaş výlə, kolə sylə sek-zə kuñnə şinnezsə da onməşşənə, oz kov leznp vəitnə olpaş výlas. Sajmətikas kagaəslə sek-zə kolə çetçənə; oz kov leznp kuylınp olpaş výeln.

## Pitanqo.

Çəlad vozrast pitanqoyn kolə puktynp əddən əzət vñimaniqo. Pitanqo ne toko bergətə vişəm vñnsə, no

şojanşis kagaşlən organizməs boştə sijə məterjalsə, kəda kolə sə vədmətəmən da zoraləmən.

Kaga verdəm ponda şojansə kolə vərjən pəsi, medvə setən vəlisə vədəs kolana pitaşelnəj vesses-tvoes. Kədən-şojannas verdən pəkən kagəsə, setən medvə vəli belok, kəda em jaşın, çeriyin, rişin, kolçın, əpaçın, səbdəşin, vovia vədməsən. Belokkeztəg oz vermə vədmən pəkən təloes. Çəlad organizm ponda siş-zə kolən pəkən gossez, kədnə kolən organizmə sonut kerəm ponda. Niya vişən təmperatura təloen da otsalən pəkən təloen vil çəssez. Gossez eməs jaşın, jəlyin, smetanaşın, çeriyin, mukəd tuşseşin (ərekyn, şimjöyin, lonyin da mədikkeşin). Mıseçnəj sistəma zoraləmən bura kolən uglevoddez, kədnə eməs əpaçın, səbdəşin, saxatıñ, kartovkiñ, mədik karçın, fruktæzin da jagəddezin.

Kaga vədmətəmən əddən bura kolən vitaminneñ, kədnə eməs jəlis kerəm vişin, jəlyin, şvezəj da ul karçın, morkovıñ, voviezin, salataşın, ogureçin, spinataşın, lükyn, kapustaşın, tomatashın da mədikkeşin. Kaga organizm ponda əddən bura kolən karç, fruktæz, jagəddez, kədnaiş em polza uñnas şojetən.

Kəz vəli viştaləm, çəlaqlən organizməs əddən vospriimçivəj sogattezə. Gozşa kadas bura sogalən pətən, kədaşan ne soça kulən. Sogattez padmətəm ponda kolə sledgeitn pəkən produktaez şəryin, kədnə şoja kagaş. Niya, medvə vəlisə şvezəjəs, qeeşkəməs. Burazık kolə sledgeitn sijən, medvə çəlaqəs ez şoja votəm produktaezsə — votəm jablokkez, grusaez, jagəddez. Votəm produktaezşasəs vermən lony sogattez: dezinferia, kolit, kədnə əddən opasnəjəs çəlaqlə. Esa oz

kov vunətnı, sto bvd zelen, kədnə şojən pçelaqı, kolə mişkavınpvaen, nı vılyıp una nañ, bus da bakteriaeaz.

Kaga ponda şojansə kolə ləşətnı sorən: ətprı karçış, a mədprıtiş — jaiovəjə. Burzık etə vezlənpv lunnez şərti, kəda lunə ləşətan jaj, to pripravasə setçə kolə karçış, a ne kasaiş da makaronaeziş. Kru-paş da makaroniş pozə ləşətnı kasaiez, zapekankaez, mədik şojannez niya lunneze, kər şojañs karçovəj. Çeladıslə kolə şetayın pnañsə çoçkomə i şədə. Juan-sə kagaıslə pozə ləşətnı kofe idis, cuziş, vina jagə-dis, teş. Oz iuj kagassə juktavınp krepət çajən, juan-ən, kədnən em vina (vina, sur da mədikkez); Bvdəs ena juannes vrednəjəs çelad organizmlə.

Kagassə lunnas verdınpv kolə ne jeeazık 4-5 şa, suvtətəm kad şərti (3 çassan 3 da  $\frac{1}{2}$  çasəz), prokod niya-zə çassezə. Oz kov leznpv novjətnı pnañsə kusək-kezən şojtəzzis da şojəm vəras, etə vreditə pravelnəj pisevarenqoyn. Şojañs şurə zeludokə, setçin zeludok bokkeziş petənp sokkez, sokkezşañas puşə mədpəv şojañs. Sokkes dugdvtəg oz vermə jansavınp (petnpv), siñ-zə, kyz oz poz luntır lıştınpv məs. Med-bvı lıştınpv məs (voşnpv səşan jəv), kolə suvtətəm kad, kər jələs jestas sogtınp; siñ-zə zeludoklən sokkes əkşənpv as kad vərti, a etəşan şojnpv tozə kolə viş-taləm kad vərtp, kyz viştaliməni, 3-3 $\frac{1}{2}$ , ças vərtp.

Vuzam, kyz organizıjtnı pitañqosə, kədañn vişsə ızıt vospitaşefiñnəj znaçenqo, estən kagaıs velalə una kuñturnəj da gigieniçeskəj nañvkezə. Şojnpv kagaıs pukşə rızan sajə, kəda vylə olsaləm setəm kleonka neto rızandəra. Kagaıs ozə puktınpv səstəma mişka-ləm torelka ali çaska (torja posuda, burzık fajanso-

вәjә) рұктәпь раң. Oz kov kәrtавпь salfetočka ңето zaponok kagaſs golaә, a burzъk salfetočkasә ruktyńь ръzan vylas da velәtпь kagасә sijәn požuјtçыпь, eta velәtә sijә lоnъ akuratnәjәn. Stul ңето skamejka kolә suvtәtпь ръzan dъnas matә, medvь kagaſs ёois torelka veſtas, medvь ez kiškav ръzan vylas ңe as vylas. Šojtәzзis kagaſs miſſә kiezsә, sъvәгъп рukшә aslas mestәә da pondә ſoјпь.

Ръzan sajſis kagaſslә oz tuj çetçыпь setçәz, kytçәz sija oz pәt. Kagасә kolә velәtпь vižпь kias raңsә, medvь ſojansә, kәda kołtçә, ez çapkav ръzan vylas da зозә, a teçis nijә natodil dozjә, kәda sylә ſetәm sъ ponda. Oz kov kagасә termәtпь ſojikas, a medvь sija ſojikas bura ſojansә kurtçalis, posnәtis da dułnas sorlalis, toko sek pissevareňnoys pravelno pondas түппь, kәr ſojanьs bura posnамаs әmas.

Esa kolә suvtçыпь әтик moment vylә kaga ſojik kadә — tujә-ли kagalә baitпь ſojikas? Em seteәm lozung, kәdijә často әsәtlәпь çelađ učrezdeňnoezъп: „Kәr me ſoja, sek me gukәj i ңemәj“. Kolә-ja kagасә eәktельпь çөvпь? Pozә vištavпь, sto etija lisnәj. Oz tuj, medvь kagaſs ſeralis, bura baitis, etъšan vermas viñdypь ſojikas, kъz mijan suәпь — „mәdi gorsә ſojanьs inmis“. Spokojnәja da zagvyl baitпь tujә, no toko medvь kagaſs ez ыlav ſojan dъnphis da medvь dyr ez kъçшь ſoјemъs.

Vit vcşa çelađыslә kolә velәtçыпь аşпъsә dәzirajtпь — lәşәtпь ga зimļavпь as pondaśinъп ръzan vylis. Ъзытзыкkes otsalәпь-ли mammeznыslә miškavпь раң ve-kәr da mәdik koknит из.

Velavпь ena павъккеzә srazu oz vermә, no vñi-

maṭeñnəja v'bdes etə nuətikə vospitajtə kagasə i enija  
navkkez dyrkezə koltçəny kagaśs verdiń.

## Çelad paşkəm.

Kəzət kadə paşkəməs sajəvtə kagaślış təlosə i  
etijən vižə kagaśs organizmən sonıtsə.

Bızıt znaçenço sonıt beregitəm ponda vižşə tka-  
nas, kədaiş kerəm paşkəməs,—kыпт ткаңs siјazъk,  
певътък, ръскътък, съпът burazъk vižşə sonıtsə.  
Etateəm tkałpeznas loənpv vurun, bumażej da paşsez.

Tədan, sto kagalə ətəras kolə ryr vərətçəny, kō-  
lə paştavny koknıt da sonıt paşkəm. Etateəm paşkə-  
məs kagasə oz zeskət, požə vərətçəny da kotaşp. Kagaśslə kerkuas kolə oynp uvtiš jərnəsən -da vev-  
dəriş plattoən.

Bura kolə tədnə kyz səravnə da vurnə paşkəməs. Paşkəməs kolə liçst (nezevət), medvə ez vələ lısnəj kərtətəz da jyez. Vorotniksə burzъk vurnə paşkətə da liçtə, medvə ez zelət gołasə. Siž-zə korə vñimən-  
no vesjan səraləm — niya kolənə liçtəs. Veknit stan-  
nies zürtənə polovoj organnezsə, kəda vermas vajət-  
ny uməl privyčkaə, kiezən vərətənən niјə. Eta privyč-  
kaśs əddən opasnəj, sija vērmə vajətnə onanızmə. Vesanoxsə da pantaloniksə nıvkaeslə kolə kertə  
pədanaə, a to məd moz vermasə ɳaṭəşmənən polovoj organnes. Jıssə vesjanokas da nıvkaok pantalonəkə kolə keriń paşkylzъkə kыnəm gəgərənnas, şantiometra  
məd paştanas, çeladəsə kыnəmən gazzez əksəmşən ças-  
to dundətə.

Çelad paşkəmən kolana torən loə lıfçik, kə-

dijə kolə kuznə vyeemta səravnp da vurnp. Əeskət lıfçik zelətə moros kletkasə. Kər lıfçikas kiżzes vəras, sek çəlađbəz oz verəmə velavnə aşpəz paştavnp, a etəşan ənənə kadə lıfçiksə kolə vurnp paşkъta, kiżzezsə kernp ozas kuimə, oz kov vunətnp, medvə lıfçikbəz vəli lıçbt, ez zmit morossə da ez padmət lolaləmsə. Lıfçikbəz paşkъtanəs kolə ɳaɳa jurokkezşanəs da gəg uvđərəzziş sanitmetra kъk təməda.

Bədəs paşkəməs kolə lıçbt, medvə ez zelət, ez pnyxə, ez dojd kuçiksə da medvə ez vələ şorbt ruveçcez. Medvə paşkəməs əssis kagabəz pełponnez vyləp. Çulkiezsə kolə kərtavnp lıfçikbəz berdə (kəgrəsa kertətəz vredniyəş), səvərəyp, kərtətəzsə kolə domavnp pişəs vevdəras da oğşaŋas, a nə bokşaŋas.

Çulkiezsə kolə vərjyńp kok şərti. Uvdəriş da vevdəriş paşkə nsə kolə veznə vbd vit lunə.

Kəzİ vevdəriş paşkəməs kerəm setəom maṭerjaliş, kədə çasto oz tuj miškavnp, sek sijə kolə trəşitnp, vesətnp soňkaən vbd lun vərti, a das lun vərəyp tələtnp da uťuzitnp rym uťugən. Çeļađbəslış da ızyt morttezliş paşkəməs miškavnp kolə jańyp. Çeļađbələ oz kov ɳevnə vaz novjəm paşkəm, nə ryrjət vermas şurnp zeł. Vil jərnəs-vessan pervo kolə miškavnp, a səvərəyp vəliş paştətnp kagasa.

Kagasa, kolə velətnp kułturno-gigieničeskəj na-vükkezə paşkəm novjətəyp. Medož kagasa kolə ve-lətnp vyeemika paşaşnp, týjlə oz kov vəznp vələtnp marajtəm, ɳatəş paşkəmən,—çastozbəz veznp vəvliş paşkəm, kolə şleditnp, medvə pıgviçaez da kruçokkes vəlisə vurəmas, oştaes (vyrəmmes) voçəmas.

Kolə, medvə kagabəz beregitis assis paşkəməsə, ez

marajt, ubraitis, əsətnə sijə mestaə, a ne çapkaçnır kytçə şuras. Vevdəriş paşkəm ponda koñən tuvvez tıgər şərti, sapkaez da kovosiez ponda natodıl mesta.

Bədəs naçıkkezsə kagañslə pozə şetnə koknita, kyzı loasə eta ponda kolan usloviaezi. Prostəj da vyeəm koştum velətasə kagasə lənə akkuratnəjən. Vesalkaez ponda natodıl mestə kagasə velətə niyən požuijtçən. Toñko etaz pozə velətnə kagasə kolana naçıkkezə.

### Çelad kəmkət.

Nepravelnəj kəmkət kagalis dojdə kokkezsə. Əsəkət, veknit kəmkətsən pondən dojmən gyzzez, loenən gađdez, eýkə kok lapañs da piñəvtçən çunnes. Etaşan kəmkətsə kolə vərjynən kok şərti. Çelad kəmkət kolə paşkət nıra lazımt da paşkət kablukən.

Təvşa kadə çeladıñ novjən pimiez. Pimiezə kolə kəmañnə sek, kər çeladıñ ətərgən; kər loktas gortə, kolə çəvtnə da kəmañnə tufliez, kədnə vurəmaş mañerjois, kÿjəmaş gezokkeziş, sandañiez ali çuvjakkez. Va da nañ kadə kolə kəmañnə kovosiez. Rəzinovəj kəmkətsə novjən vredno, sırıq oz verirən tıppən kok nıləməysə, etaşan kok vazə.

Kuim godşa kagañs kolə velətnə asşə kəmañnə, medvə snurrezsə kərtalis vyeəmika, medvə snur koneççes ez kəskaşə, a to kagañs vermas setçə tañçnən da uşnən.

Kagasə kolə velətnə kəmkətsə dəzirajtnə, vesətnə nañlış, mavtnə gosən ali mañən da çiştitnə sotkaən: etat-eəm dəzərən kəmkətsə dırgızk tırmə.

## Porjadok lunlən.

Kər kagaabs olə çəlad uçrezdeñdoyn, to sija olə suvtətəm rezim şərti, mədnoz sunp, vədəs sylən lunşa kadəs ləşətəm çassez şərti, kadsə çeredujtənə orsnə, užnp, şojnp, zañimajtçyp. Kagaabs şemjaabs kolasınp olə nə siž, sija olə ətləbnp gryışsezkət, kədnə soça dumajtənə çəlad lun porjadok jyılıs. I ղelki ղemə oz kerşə sek, kər kagaabs vetlə çəlad kerkua, loktas gor-tə, pondas ovnp şemjaabs şərti da oz ker sijə, tıjə sijə velətisə çəlad kerkuyñ.

Çəlad kerkukət da şemjaaskət ətlasabs esə jeea, mukəd pribišas i vədsən avi. Medvə pravelno kernə rezim, kolan kadə şetnp pererəv, sotçisan kad kagalə, velətnə sijə kuſturnəj gigieničeskəj naçukkezə, velətnə med sija kuzis nijə askətəs ryrtnə olanə — vot eta med ьzyt zadaça, kədija kolə sə pondə, medvə vospitanqoys vəli kagase zdorovəjən vəldəmən.

Aj-mamıslə kolə bura vižətnə, kyz kagaabs cu-lətə kadsə. Doskołnəj kaga esə uçət, medvə aslas kadən kuznp rosporezaçyp. Lunış lunşa rezim şərti kagaabslən oləməs jommətə da krepitə sylis ղer-vnəj sişteməsə, vot etən gotovitçə vynə da krepitə şmena.

Pravelnəja vədmikə da zoralikə kagaabslən una vyn da ənergia, i sylən oz tədçə ղekər tızəməys. Kyzı oz çeredujt assis uzsə da sotçisan kadsə, sek sija bura tızə. Lunıslış porjadok kolə suvtətnə siž, medvə vəli razumnəj çeredovaqno torja momenttezlən kagaabs olanınp, kolə suvtətnə natodıl kad orsnə, vet-lətnə ətərət, natodıl kad uzlə. Vbd lunə eta loə kolana usloviaən.

Сыбәршан, кәр асыннас кагаыс keras колана procedurez — мишишас, ләшәтас ассис олпассә, сојас, չыккас ассис зырса, — сек pondətçә orsны. Кагаыс оләтүп orsəməs занимайтә әддән ызыт мesta — orsəmas кагаыс тәдималә асгәргәрсіс olансә, velatçә polzujtçыпь обстановкаен, zorətә as olансә da tvorçestvosә.

Вид код orsannes çeleafьslәn çulaleşпь kotrasətүп. Kolә вәржыпь toko seteem orsannez, kytәn въ zoralisә sylәn moros myascaes. Esten polza sete kotrasəm, çetçalәm, maçen orsəm, kiez vlyp lebtaşem. Kotrasətүп da вид çuzəma orsannes ызыт polza sete пь svezəj vozdukып, ateryп kagaыslәn изъs gozsa kadә sodә. Kәr pondasә lәşətny ogorodeç, seten garjәnп graddez, saditçәnп, kışkaşәnп. Тoлко kolә kagaыslış praveñno lәşətny orsan uзsә. Асыннас zaqatiaes kolәnп spokojnәjәs, ne kotrasanaaës (kubikkez, stroiteñnәj material), sybärgyп ças вәrti kolә vlyp orsannezә, kädna-въ çulalisә una çuzəma dvizenñoezәn, kotrasətүп. Lunşa uзәm вәrtyп — orsны, изавып graddez vlyp. Ças oзti изъnәz spokojnәj orsannez: loto, mozajka, şornitam, resujtçыпь cvetnәj karandassezәn.

Rezim, mәdноz porjadok lunlis kolә kernъ suvtətәm raspisanно şerti:

7-8 çasəz — çetçыпь, mişşыпь, vesətny riñnez da paşaşny;

8-9 çasəz — соjnъ, kernъ dəzər aslas ugelyп;

9-10 çasəz — orsны ugəlokып;

10-12 çasəz — vetlətny atərət (orsны);

12 — lokny atərşan da lәşətçыпь pavzun kezә;

12 ças 30 minutә — pavzun;

- 1-3 çasəz — uzın;  
 3-4 çasəz — orsnı;  
 4 çasıñ — poldnik;  
**4-6** çasəz — etərət vətlətnı;  
 6-7 çasəz — spokojnəj orsannez; şornıtəm, knigais kartinaez vişətəm, ryzan výbıñ orsəm;  
 7-7 da  $\frac{1}{2}$  çasəz — uzun;  
 7 da  $\frac{1}{2}$  — 8 çasəz ləşətçyp vodnı da uzın.

### Kagalən tualet.

Kər kagañs asývñas sajmas, to sekzə kolə çetçyp, a sývərgyп mişşyp.

Mişşan vañs kolə kerkuiş (+ 14 + 15°). Gigieniçeskəj znaçenpoys mişşəmbslən setəem: çıştıtnı kuçiksə busış, kəda roza vylə pukşə, nañış da ńyləmiş. Asývşa mişşikə kolə kagasə velətnı mişşətnı kiez, roza, peñlez, şivi, tusasə jyaşan viənqis da çıştıtnı riñnez. Rytnas užnı vodikə mişşətnı kolə kiez, roza, kokkez da əm rye gývjañp.

Mişşyp kolə ma tegən; mişşəm vəras kolə kəsəz çəskışp çəskətən.

Vit lun vərgyп kagasə kolə mişşətnı rym vañ (vañayıñ, vannayıñ), medvıb vydəs kuçiksə çıştıtnı nañış da ńyləmiş.

Kaga dəzərgyп kolə sleditnı ki da kok gyzzez şərgyп, kolə nijə vundavnp vyd vit lun vərgyп, a to kuž gyzzez uvtə əkşə nañ da eñə çegəp, mesajtən kagañslə, dojmən pøogaləmşan.

Mammeslə kolə burzıka dəzirajtnı kagañslıñ pýrsə, pravelnəja lolaləm tıñə pýr ryrjet, kytən vozdukъs

pyrikas sonalə da vesatmə busiş, a səvərən pıre logkoezə. Kolə kagasə velətnə nırsə çəskənpərçəsənokən, pervo ət nır pıssə çəskənpərçəsə, a səvərən mədəsə. Kər zıgymüs nırlışis petə prokod, to sek kagaş-lən em nasmoka, kəda səvərən vermə rərnə xroniçeskəjə (dır kəşşə). Etatəm sluçajeznas kolə veñlənpərçəsə.

### Çəlad ponda ugəlok.

Orsəm ponda, askətəs vəbaləm ponda kolə ker-nən çəlaqlə natodil ugəlok. Ugəlokə oz kov una çuzə-ma berşasə, no med sija vəli xudozestvennaja basəka ləşətəma: med vəlisə vozdezelən potrettez, resunokkez da prostoj təbel — uçetik pıyanok, stulok, zazokkez nəto skapok, orsan çəcaez. Etə pozə ker-nən vəd izaliş şemjəyin.

### Zaraznəj sogəttesez jılış.

Zaraznəj sogəttesezliş oz kov propuştitnə ponda-tə-çan kadsə da sija zə kadə kolə sovetujtçənpərçəsə. Çəlad zaraznəj sogəttesən loənpərçəsən skarlaştına, dıfteria, kor, koklus. Ena kolasiş vəd sogətəs vermə kütçənpərçəsə sogaliş mortşan zdorovəjlə, sijən niya i suşənpərçəsə zaraz-nəjjəzən.

Bədəs zaraznəj sogəttesez, pondətçənpərçəsən vələnpərçəsən (zarən). Toko koklus pondətçənpərçəsə mədənoz. Zar-lebikə kolə munnpərçəsən vələnpərçəsə, a kagasə kolə jansətnə mədik çəlaqləz dəniş. Sogalişəslə kolə şətnə torja şojan-juan posuda da çəskət. Aşşit kagatə oz kov leş-nən sija kerkue, kədañnən sogalənpərçəsə zaraznəj sogətteseznas.

Med bərja voezə zaraznəj sogətkezkət pessəm ponda kərnə privivkəz: ətikkez sogətsə padmətənə, da mədikkez veşkətənə.

Bəd zaraznəj sogalissezəs kolə vodtətnə vojnicaə. No etə ne bəd pırşa pozə kərnə, a sijən pravelnəj dəzər da vraq viştaləm şərti kagasə vədtəm loənə medbur sredstvoezən kaga zdorovyo ponda.

Kaç a dəzər ponda kolə vişnə səstəma kerkusə, tələtnə kerkusə, med vəli şvezəj vozduk.

Mijə ne çoza kəvliyləm setəm şorqitəmmez, kər sogalikas (kor dyrni) kolə əsənnəzas tıjkə əşyənə, kerkusə pemdətnə, ənənə, jugyəts-pə vrednəj kagabs-lə. Oz kov ənkər vunətnə, sto jugyəts pır kolə i jugyətlis pır em polza.

Etaşşa esə kagaes sogalənən bəd kod sogətzeznas, kədnən sogalənən i əzət morttes.

Pravejnəj dəzər kaga şərən, sylis zdorovjosə jommatəm oz şətə kagasə sogavnə. Kyzı ordçən kərnə kuləmsə revoluciasə i əni to mijə ażəm, sto çəlad-lən kuləm una çinis. Etija viştalə, sto derevqalən levis kulturnəj uroven, da esə sijən, sto unazık kagaes olənə çəlad sadən, kytən rezimsə kerəmaş vura. Siz-zə i şemjəbs-lə kagaes ponda kolə suvtətnə rezim, lunlis porjadok.

### Ətuvətana kəv.

Ətuvətana kыlyп esə ətpyr kolə viştavnə, sto çəlaq-səs əddəni şetçənən vəd sogətzezə. Niya çoza nərşalənən ne nə şərti olanın. Bədəs etija eəktə dugdəvtəg nəv-ludajtnə kagalis zdorovjosə.

Kagaliş zdrovjo tycçaləm ponda ıddiışsə sylən vesəs, no eta şərti eə oz poz ıddiyəp vədsən zdorovəjən. Əslyń kagasə kolə vəd telişə da giznə sylis vessə, medvə tədalis, tymbəda kagaşs sodə vəd telişə. A kər vesəs kagaşlən ozza çerti çinas, sek sijə kolə tycçavnə vraçla. Etəşşa eə kagasə godnas kolə kükis tycçavnə vraçla, medvə nəvludajtnə sylis vədməmsə da zoraləmsə.

Vot siž kaga zdrovjo şərən dugdəvtəg nəvludajtəm, rezim şərti da niya ukazaqnoez şərti dəzirajtəm, kədna gizəmaş eta kñizkaə, otsalənə kaga zdrovjo beregitəmən da oləmən.

Eə oz kov vunətnə, stö skolaəşə çeladılə ızbt vlijanpo vizənə primerres ızbt mortlən. Skolaəşə kaga una kerə sijə, tıj kerənəp gýrişsez. Sijən kolə gýrişsəslə beregitçənə tycçavnə kagaşlə uməl postupokkez, kədna vermasə vliajtnə çeladıbs vylə.

Şemjaş, kəda kagasə oz vermə şetnə çelad sadə, kolə kerpə zdrovəj obstanovka, medvə pravilno zorətnə skolaəşə kagasə.

Dovg vəd soveckəj grazdanınlən — beregitnə çeladə, kranitnə niyə, eta sija şmenaşs, kəda pondas stroitnə kommunistiçeskəj obvestvosə.

---

# РъЕКӨС

Лисбок

Şvezəj vozduk da şvet ponda peşəm . . . . .	4
Kerkubn səstəm vozduk jılış . . . . .	—
Мыjlə kolə şvet kerkubn . . . . .	6
Мымда kolə təvnas kagalə ovnъ ətərəbn . . . . .	7
Gozumşa zondi vylən da vozdukbn kagalən oləm . . . . .	—
Kaga dəzərəbn valən znaçenqo . . . . .	9
Kagalən on . . . . .	10
Pitanqo . . . . .	11
Çelad paşkəm . . . . .	15
Çelad kəmkət . . . . .	17
Porjadok lunlən . . . . .	18
Kagalən tualet . . . . .	20
Çelad ponda ugəlopk . . . . .	21
Zaraznəj sogətbez jılış . . . . .	—
Ətuvvana kív . . . . .	22

Цена 15 коп.

---

В. Н. ГРАМОЛИНА  
КАК ВОСПИТАТЬ РЕБЕНКА ЗДОРОВЫМ  
Перевод И. А. ТУПИЦЫНА

---

На Коми (пермяцком) языке