

Professor N. I. Agapov

BEREGITƏ PINNEZ



KOMIGIZ

1936

KUDЬМКАР

Professor N. I. AGAPOV

**BEREGITƏ
PINNEZ**

Vuzətis I. I. Radoştev

KOMIGIZ 1936 KUDЬMКАР

Мыла отир оз берегите ассиньс риңнез?

Socializm stroitəmsə zaversitəm ponda da stranaliş oborona jonımatəm ponda Sovetskəj Sojuzlə koləny kulturnəj, kvalificirovannəj da zdorovəj raboçəjjez, kolxoznikkez, uzañış otır.

Medvъ ionь kulturnəjən da kvalificirovan-nəjən, kolə velətçəny, a med ionь zdorovəjən, kolə kuzny bereditny assit zdorovjo da vyeemə vezərtny vyd organlış už da znaçenqo.

Vyd dejstvujtan organ mort organizmy as-moznas vaznəj da kolana mort zdorovəj olan ponda. Toko vydəs organnezlən ətlasa da praviłnəj už şetəny mortlə zdorovəj olan.

No uzañış mort velalis ne vyd organsə ətmoza donşətny da bereditny. Avi-kə sylən kív, to dyr sija oz vermy aßə burətny, myla nekər-ni oz pondy vermyny baitny. Eýkas-kə shin, to siž-zə dyr təzdişə sə ponda, myla dyr oz vermy velavny vyeemə ażzyňy ətik shinən. Dugdas-kə kívny ət peñnas, to təzdişə ne əddən dyr-ni, myla coza velalə kívny məd peñnas. A kər -- əstas riñ, da esə

seeəmə, kədə uşəm vəras oz tıdav, to etija piñ əstəm jılış oz i dumıls ker, ed şojansə kurççaləm ponda piñnes əmas kołçənəpə nə jeeə esə, a sijən i avı zał. A seçşa esə, əstəm piñ tujə pozə suvtətnə iskusstvennəj piñ, kədija əstəm piñssə izavń pondas nəuməlžyka.

Uzaliş mort nə ətməz dontə assis organ-nezsə, a sijən i nə ətməz niјə beregitə. Pondas-kə toko ənevurika vişń şin, sija sek-zə kotərtə vraç dýnə da korə sylış otsət. A piñ vişikə sija eta jılış oz i dumıls ker setçəz, kytçəz piñsə siž oz pondə vişń, sto oz pondə şetń sylə nə izavń, nə şojuń, nə jipń, nə užpń. Toko sek sija loktə vraç dýnə otsətlə i çasto dýr dumajttəg cəktə vişan piñsə neekəvń.

Piñnez dýnə seeəm otnosençoys lois sijən, sto ənəz uzaliş ořir ez tədə kyeem łyzt znaçenjo vižənə nija mort zdorovjo ponda.

Vraçcez tədisə da baitisə, sto piñnez kołənə şojan posnətəm ponda, medvə sija vermis burzyla sorlaşń dułən, koknita da pissevod ponda vredtəg ńildətçən zevdəgə i zevdəgas da kiseçnikas burzyla ovravatvajtçən. Kypım şojanlıs burzyla da posnitzyla kurççaləm piñnezen, sypım sija burzyla boşə dułən, da sypım koknitzyla ovravatvajtçə zevdəg da kiseçnik sokkezən. A seeəm vyeemə ovravotajtəm şojanış organizm unazık boştə kolana çastłez da jecazık niјə çapkə ətəraşəmən.

No olan myçavlis, sto mort bura vermə

prisposovlajtçılıp, oz-kə lo sylən kycəm-lıvo organ. Beldənnəs azzən, sto mortlez riqnez usəimşən oz kulgə, i neñki ne ryr uməltçən, a olən i mukəd pora əddən dyr. Eta udajçə nylə sek, kər niya vezən assinəs şojannıza i ləşətənəs seeəmə, kəda oz kor riqnezlis uz. Olan obstanovkaın beldəs etiјə pozə kerny, i şojansə seeəm vezəməs oz ker nekycəm ızyt rasxod, neudobstvo da neprijatnoš. Vot e t-e ə m priçinaezşaı unazıkbs i dugdisə kyz kolə dontnə da bereritnə assinəs riqnezniya.

Mukəd otiř riqnez uşaləm vərən əddənzəksə təzdənəs toko sışan, sto nostəmzək loe çuzəm, i şik oz təzdişə şojapruan əugşəm jılış. A medvə ətrye başitənəs, to velalisə suvtətliyə iskusstvennəj riqnez, kədnija mukəd pırşas ovlenəs basəkzəkəs aslas riqnezşa, no beldən, koñesno, nekər ozə vermə veznə niјə.

Uzaliş mortlən uşalasə-kə riqnez, i sija as kadə oz vermə neto oz kuz veznə assis şojansə, to sylən pondə vişnə zevdəg da kiseç-nik, a etaşaı mukəd pora ovla malokrovije i organizm vylitəmşalə.

Еъкшəm riqnez zdorovjo ponda əddən opasnəjəs

Kılcəz mortlən beldəs riqnez oz uşə, set-çəz sija olə eъkshəm, vişan riqnezən. Vraççəz

vižətisə una miljion oṭirəs i ažəisə, sto eýkşəm piñqez pozə azzyp-ňi kъk godşa çeladlış, i kъnyp tızytzıka niya vıdməp, sınpıt unazık loěp eýkşəm piñqezpıs, a gırış oṭır kolasis jeeə ažəan seeəm mortəs, kədylən-wę ez vələ eýkşəm, vişan piñqez.

Əni vıeemə-nı tədəm, sto eýkşəm piñqez uzaliş mort zedorovjo ponda unaəpo rasnəjzékəş səşşa, kər piñqes sovsem avnəş. Tədisə etə toko vraççez da uçonəjjez uz vərən medvərja kъkdas godə.

Amerikanskəj uçonəj Gjunter das god şərnna velətiş malokrovije priçinaez i azzis, sto vıdkod vrednəj mikrovbez eýkşəm piñqez-pırg sedənə virə, lezənə setçin assınpıs jaddez, kədnasaq i loə malokrovijeys.

Kər toko vraççez tədisə eta jılış, to əddən podrobıńja da vırimatelńja pondıssə velətnə, kъeəm mikrovbez eməş mort ətyn, kъz niya əmiş sedənə virə da kъeəm sogəttesz ena mikrov jaddeşsaq vermənə loń. Enə vaznəj voprossezsə vıd stranaezyn velətişə una god şərnna, i ənəz uçonəjjez kerənə vıdkod nəvliudeñnoez sə şərən, kъz eýkşəm piñqez vlijajtənə zedorovjo vılə.

Uçonəjjez dokazitisi, sto səstəm da ne eýkşəm piñqeqə ətyn pantaşlənə toko seeəm mikrovbez, kədnija abu vrednəjəş zedorovjo ponda. Vrednəj mikrovbes mukəd kadə kət i ovlənə, to nevna i şurənə sluçajnəja. A ətyn,

kədija nekər oz vesətçeviň, ovlənپ mikrovvez, kədna vrednəja dejstvujtəń pinqəz vylə, i ni ja pondəń vişń. Eýkşəm pinqəz dyrni ətýn azzəń bur uslovijaez olan ponda una million vədkod mədik mikrovvez, kədna əddən vrednəjəs mort obşej zdorovjo ponda.

Ena mikrovbes sedətçəń vişan pinqəzə, eșə burazık eýkətəń nijə, kerəń aslyńś olanın da əddən çoza razınozajtçəń (jývşaləń). Taşan nija uşkətçəń organizm ryečə da şurəń virə. Viras unaś ný kolasiş kuləń, a kołççəm mikrovbes virnas sedətçəń vyd organə. Siž nija verməń şurny şələmə, poçkaezə, svənniezə, sustavvezə da mədik organnezə.

Mikrovbes virnaś kət i sedətçəń vyd organə, no ne vyd organıp pondəń ovń. Ni ja ryg vərgjəń as pondasınś burzık mesta. Ətik mikrovvez şelitçəń şinnezə, mədikkez pellezə, kuimətterz svənniezə, nolətterz saməj şələmə i s. o. Vyd organnezyń olan ləşətəm vəgyń, mikrovvez pondəń vənşavń, eýkətəń vil çast organnez i pondəń pessyń organizmkət.

Etija pessətmyń una ný kolasiş kuləń, a kołççəmmeslə, medvə vişsyń voştəm mestaas, koləń şo vil i vil podkreplenqoez (otsalissez).

Ena podkreplenqoes loktəń neto eýkşəm pinqəzşan, neto vil mikrov armijaezən, neto vil jaddezən, kədnija výdeļajtçəń mikrovvezən. Travitçə organıp ni ja jaddezən, kədnijə.

mikrovbez výdělajtěnъ olikanъs, i nija jadde-
zěn, kědnija výdělajtčenъ пъ kulěm věryп.
Zaražitěm, travitěm organ pondě višnъ; pondě
višnъ neburika, ne ədçen kylémén, keda
medperovo jeea tědçana mort ponda,—sogětъs
zebšíşemén şibatçе. No sъvárgыn sija şo ədděn-
zъk i ədděnзъk vynšalә.

Siž vermas razvivajtčenъ sustavvezlěn sogět, kědija suše sustav revmatizměn; siž-zě loě svěnnezelněn sogět, kědija suše svěn revmatizměn; siž-zě mukěd kostas loě sogět ner-va stvollezlěn, kědija suše nevritěn; siž-zě loěnъ poçkaezlěn, şelém svěnlěn, şelém klapan-nezlěn, sěp gađlěn, vir sosuddezlěn, şinnezlěn, pellezlěn da mědik organnezelněn i mijan orga-ñizmiš vědsа otdelezlěn mukěd sogětzez.

Veškětпъ-kě əm, to mikrovbez, kědnija pukšísa kъeəm-lio organa, oz pondě polucajtnъ otsat, a sižkě organizmkět pesşətъnъ coza kulasə i dugdasə aslanъs jaddezěn travitnъ organsə. Sek etija organъs oz pondě višnъ, a kъz višis-ni, to veškalas.

Siž-kě petə, sto əm veškětəmən mijə otsalam organizmlə nuətпъ vrednəj mikrovbeskət pesşəm, kədnasən vermasə lopъ opasnəj sogětzez. A ogə-kě mijə veškětə əm, askadə og otsalə organizmlə, to mikrovbez vermasə, i organlən sogaləmъs pondas şo ədděnзъk i ədděnзъk ъzdyń.

Әм veşkətəm ponda kolə piñnez vesətnə
vədkod naşanı, veşkətnə nijə piñnezsə, kədnijə
esə pozə kołpə oşlanı kezə, a kədnija vura eýk-
şəmaş, to nijə kolə neekypə da piñjajjezsə (des-
naezsə) veşkətnə. Seeəm әм veşkətəməs tu-
kəd kadə sogaliş mortsə kerə vədsən zdorovən.

Uzaliş mort mukəd pora sogalə mişecçezən,
vetlə ətik doktor dənşan mədik dənə, jnə **въд-**
sa vedraez zellə (lekarstvo), kuçaezən ңылалə
vədkod porosokkez,—no nəm sylə oz otsav,
dolıltəs avı. Sija şo oşlanı sogalə, dugdə uzav-
nə da loə şəkət gruzən sə gəgər otip ponda.
No kolə sylə toko porjadokə vajətnə assis
piñnez, veşkətnə әм, i sogət əsas. Əni ne je-
ea-ñi vəd stranaezən vraçez gizlisə seeəm
sluçajjez jılış. Vajətam primerməd.

Piñnez vişəm da mədik sogət- tez kolasən şvjaż (jitşəm)

1881 godə əmənecəkəj doktor Kekker medici-
nskəj zurnalıñ juərtis ətik sogaliş jılış, kə-
da una kad kosta sogalis gluxəjşaləmən.

Әm veşkətəm vərən gluxəjşaləməs əsis, i
mort pondis oğza moz vüəəma kəvnə.

Nol god vərti eta vərən gluxəjşaləmsə siž-
zə veşkətəm jılış juərtis mədik vraç Zelle.

1885 godə doktor Svarckopf medicinskəj
zurnalıñ juərtis sə jılış, kəz sija assis vonse

veşkətis əpilepşijaşan („paducejşan“). Sə vən-lə vəli kəkdas şizim god-ni, kər sylən lois əpilepsija medoşza pripadok. Pripadokbə lois dasət lunə vylış rezec-piñsa plombirujtəm vərtyən. Piñsa plombirujtəməs çulalis nəeddən və-eəma, i plombirujtəm vərtyən nəvoys piñ sajas rıktis. Nedərgytiş pripadokbə lois mədrərişa, i səvərtyən kək god şərna etna pripadokkes vəvlisə eəka. Piñsa ez viş, no piñ vərtyən nəvoys şo vəli rıktəm. Doktor Svarckopf, med-və vonsə vişan piñsa ez bespokoit, nəekəvtis sijə. Piñsa sedtəm vərtyən, əpilepşija pripadokkes sessə ez vəvlə, kət sija kadşan çulalis nəl god-ni.

Doktor Libert sija-zə zurnalə gizis statja sə jılış, sto sə kək sogalişlən vişan piñnez sed-taləm vərtyən əpilepşija pripadokkez ez pondə ovlynpə.

1887 godə doktor Vidmark gizis sə jılış, kəz ətik sogaliş veşkət şinnas ez pondə ażzypə. Kər şinsə vizətisə, to şinas ez vəv nəkəy-eəm izmeneñno. No an veşkət ladorşanas əmas vəlisə una eýkəm piñnez. Doktor Vidmark vydəs eýkəm piñnezsə sedtalis, i dasətik lun vərti iňkaşs veşkət şinnas pondis ażzypə ozzamoz. Seeəm-zə sluçajjez jılış gizlissə i Vittəm da Flori doktorrez.

1893 godə ətik medicinskəj zurnalə doktor Tişing gizis statja. Sija eta statjayn gizis sə jılış, sto ətik iňka kək god şərna ez vezərt

некъеəт кəр. Сывəгъп sija pondis къвпъ əmas kurът. Sija дър veşkətçis въdkod vraçcez дъпъп, но виরъс ңем ez vəv. Doktor Tişing дънə sija loktis veşkətnъ vişan piñnezsə. Doktor ңеккис sълиш въдəs vişan piñnezsə da мədik piñnez vълиш zъrtis çorъt otlozennozsə (rukşəmizə).

Әмсə siž veşkətəm вәръп iňkaabs вәра pondis тәdnъ kərsə, a ңечəskyt kərъs əmşis əsis.

1898 godə doktor Dunn medicinskəj zurnalып gizis ətik sogaliş jъliş, kədija nol god sogalis migrenən. Vişisa goла da sulga pelponьп. Sija дър veşkətçis una vraçcez дъпъп; no ңем ez otsav, dolıtyss ez vəv. Doktor Dunn дънə sija loktis veşkətnъ vişan piñsə (vълиш, sulga ladorış mudroşt piñ). Sogalişbs doktorъs дънə loktis sek, kər sъlən migren pristupъs ez vəv. Piñsə viзətikə doktor ažis piñsis duplo. Къз toko sija etə duplosə pondis vesətnъ, to lois migreniš vъпа pristup. Piñsə sedtisə. Migren pristuppes sessha ez vəvlə.

1901 godə doktor Gibss medicinskəj zurnalып juərtəm seeəm sluçaj jъliş. Ətik sogalişliş roza svənnezsə kъskalis ojtələn. Sija veşkətçis dъr, no dolıtyss ez vəv. Sogaliş mezđətçis soghis viзciştəg, kər loktis vraç дънə veşkətnъ vişan piñnezsə. Sъliş vişan piñvuzzezsə ңеккисə, kədnijə pozis veşkətnъ, niјə plombirujtisə da mukədsə vesəlisə piñ izşaň. Etaž əm veşkətəm вәръп ojtələn kъskaləm-mes ez loə.

Eta-zə godə doktor Geşse juərtis sə jılış, kyz ətik sogalişlən ez lə vəşkət kiyi paraçıç. Sılış an vəşkət İadoris kyskissə eýkşəim jurpiñ, i kuim nedel bərti vəşkət kib sogalişlən pondis dejstvujtń. Seeəm-zə sluçaj jılış juərtis i doktor Gemmel.

1925 godə Moskvaň piň vracçez Vşeroş-sijskəj şjezd výlyp doktor Peker viştalis ətik texnikliş sustavnəj revmatizm vəşkətəm jılış. Sogalişlə vəli noldas vit god, sija sogalis revmatizmnas das god-ni. Medbərja goddezə sylən loisə esə şlepəj kiska vospaleñno pristuppez (apendicit). Vracçez sovet şərti, sogalişs novjis nəvrjusnik, sijə ez eəktəvlə kupajtçəny, vətlyń vəloşiped výlyp; sylə ez pondə eəktəny kərnə vədkod sport, kədijə sija ożzyk əddən radejtlis. 1925 godə janvar mişecə sylən lois vil pristup, i sylə ləşətçisə kərnə operacija. Eta-zə kadə sogalişlən výliş kovriq vəvdəryń lois narıv. Piň vrac etə nərvsə vundalis, a sývətyn vəşkətis vişan piñsə. Eta vərən revmatizm da apendicit pristuppez çulalisa. Sogaliş ez pondə novjyń nəvrjusnik, pondis kupajtçəvlyń, vətlyń verzəmən, i ćuvstvujtń aşsə pondis vyeemta.

1930 godə mijə Rostovskəj klinikaň na-vludajtim to kyeem sluçaj. Sogaliş kolxozçiça loktis vəşkətçəny ryeşa sogətbez klinikaə una sustavvez-vospaleñnoen. Setçinşan sijə inđatisa nerv sogətbez vəşkətan klinikaə, myla ryeşa

sogətəz veşkətiş vraççez resitisə, sto sylən nərvaez vişəpə. Nervacz veşkətiş vraç dyr sijə veşkətiş, a səvərən sogalişsə əstis me dypə. Me vizəti sylış əm pıessə da nəlki qivujtçi. Una piñez vəlissə kişşəməş, a mukəd vylas kъza əksəm nət. Sogalişsə ez vermə nəlki levtəpə kiezsə, sustavvez vişəmşən sija ədva vətlətis, uməlçcis, lıkoraditis.

Pondimə sijə veşkətnə da eıkəm piñezsə neekəpə. Sogalişlən sostojaqpoys lois eəsə uməl-zək. Sija vətlətnə ez-ni vermə i sijə, piñezsə veşkətəm pondə, novjətlisə noşilkaez vylən. Səvərən, kъz toko sogalişsələn əməs vəli vajətəm porjadokə, sija pondis veşkavnp. Coza sija petis klinikais da munis gortas.

Eta vəli tuləsnas, a arnas eta kolxoznicaabs loktis me dypə tycəşnp, kъz sija bura vermə vlađejtnə kieznas da kokkeznas. Sija siž jommis, sto me sijə eg təd. Sija viştasis, sto kerku gəgər uzałə vbdəs ətnas. Səvərən razmədiş lezçis da kajis lışniçaez vylət i keris kieznas gimnastika, medvə tycəavnə, kъz sija vermə vlađejtnə kieznas da kokkeznas.

Sija-zə 1930 godə Rostov gorodə pıesa sogətəz klinikə loktis ətik rabotnica. Sylən vəli lıxoradka i siž sijə vylətəmşətis, sto sogalişsə ez vermə çecçəpə olpaş vylis. Klinikais vraççez dyr kossisə lıxoradkalis priçinasə da ez vermə ażzəpə.

Недъртъјис sogaliş pondis noraşny, sto сълән vişə ətik piñ. Sijə noşilkaez выльп iñdisə me дънә klinikaæ. Dyr vişətəm vərьп me азzi sylis kъk vişan piñ, kədnijə sedtali. Sylən zdorovjoys efa vərьп pondis burşavny: lixoradkaæs coza çulalis, въпьs sogalişlən pondis sodny, i sija mişec vərti aslas kokkez выльп munis klinikaæs.

Eteäm primerrezsə rozə vajətny una, i въdəs niya тъççalənъ, kъz piñqez vişəm vlijajtə una sogattez вълə. Kolə, med eta jylis tədis въд uзалиш mort. Etə tədəməs eəktas въд ravoçejəs da kolxoznikəs piñqez beregitəm da vişəmis predupreditəm вълə oвraťitnъ ьзыт vñimanqo. A medvъ tədnъ, тъjşaп pondənъ vişnъ piñqez, da kъz beregitnъ niјe vişəmis, kolə tədnъ, kъz piñqes въdmənъ, kъz niјa kerəməs, da kъeäm пылən annezkət da въdsən orga-nizmkət şvjaz.

Къз въdmənъ piñqez

Mortlən piñqez ovlənъ kъk şmena. Medož-za şmena — jəla (çeladşa) piñqez da mədəz şmena — pъrşa (postojannəj) piñqez.

Къknan апъп jəla piñqez ovlənъ kъkdas. Pondətçənъ niјa въdmənъ e8ə tam kъnətъnъ. Setçin въdmənъ niјa an ръекъп, a ətmə petəp toko kvał mişec vərti çuzəm vəgъп.

Ретәпъ нија ңе drug въдәс къкdasыс, а заг-
във. Medpervo тъççиšәпъ ulış centralnәj (sә-
riş) oziş riñnez, sъvәrъп vlyş oziş riñ-
nez. Etna piñnes retәпъ kvał da kъkjamъs mi-
şecçezә kaga olikә. Daskъk mišeç kezә тъçci-
şәпъ noł bokiş oziş riñ—kъkъs ulış anъп da
mәd kъkъs vlyş anъп. Siž-kә retә, sto zdoro-
vәj kagalәn god kezә emas тъçcişәпъ kъkja-
mъs riñ. Daskъk da daskvat mišeç kołasып
retәпъ noł ju r iñ, daskvatatşan kъkdas kъ-
kәt mišeçәз retәпъ noł kovpiñ, i kuimdas mi-
šeç kezә тъçcişәпъ medbәrja jur piñnez. Siž-
kә retә, sto въдәs jәla piñnez zdorovәj kaga-
lәn тъçcişәпъ kъk da зып god kezә.

Kagalәn petalәm jәla piñnes loasә krep-
tәs toko sek, kәr matъs şekъtәn vetlәtikә ez
sogav ңекъeem vъntәmşәtan sogәtәn da şojis
bura. Şekъt inkalәn şojanъs med vәli ңе ръг
әtkod da med sъyп unazъkъs vәlisә fruktaez
da karçcez. Seeem şojanşan kagalәn piñnes
loәпъ krepktәs. Kagasә, çuzәm vәrъп, matъs-
lә kolә verdнь morosәn. Međicinskәj nauka
тъççalis, sto çelaqlәn, kәdnija uçatşan vәlisә
verdәmәş moros jәlәn, piñneznyп ovlәпъ kre-
ptyzъkәş da jecazъk vişәпъ.

Къз şekъt inkaләm zdorov, şojә въdkod şo-
jan, kъz vәli viştalәm vъlypnъk, da kagasә
moros jәlәn verdә, sek jәla piñnez ovlәпъ
krepktәs da petalәпъ şormtәg. Mәdnoz, kәr
vәra şekъt inka dyr sogalas da umәla şojas,

sek piňnes ovlənъ ne krepýtəş, a kyz esə kagaşə morosən oz nimətə, to sylən jəla piňnes tycçisənъ unaen şorənzək da i vydəmənъ zagəna.

Bvd rabotnica da kolxoznica dolzonəş tədny, sto kagalən medoşza piňnes ez-kə tycçisə əktybs mişec vərti çuzəm vəryi, to etə tycçalə, sto kagaşs nez dorov. Sek kagaşə kolə tycçavnъ vraçlə.

Kılymkə nedela oeti piňnez tycçisəməz kagalən pondə bura petnъ dul, a saməj tycçisəm poras-ni kaga pondə kyskypъ emas vydəs, myj sedas sylə ki uvtas da aslas pinjajjezən pondə jirnъ vbd sedəm predimetsə. Una otır ovjaşnajtənъ etə sijən, sto piňnez pettəz kagalən pinjajjes əddən vudənъ. A sijən una mammez etija kadə kagalə voştənъ koskaovəj kolçoez, şetənъ jirnъ fialkovəj vuz, a mukəd pora tarelkalis dor da mədik nekolana vessez.

Mukəd rýrsas kagaşs dojdə pinjajjezsə, mikrovbez sedənъ etija dojdəm mestəə (rana-as), i pinjajjez pondənъ dojmənъ. Pinjajjez dojməmşən kaga pondə gorzynъ, kaprizniçajtə i vajətə una bespokoystvo. Mukəd mammez, medvъ kagaşə virətnъ, ne as kadə şetənъ moros i etən əugənъ kaga verdan pravilaez. Nepraviłnəj verdəmşən kaga pondə tycitnъ, a mammes suənъ etijə „piň tycən“.

Bylissə etija tycəs loə ne piňnez petaləmşən, a kagaşs nepraviłnəja verdəmşən. Piň tycitez nekər oz ovlə. Etə kolə vişnъ tədvülyi

da ne virətńy aştə sijən, sto „mýťes çulalas açıs, kyz toko piñqes mýççisasa“. Etalə veritńy oz kov. Kagalis mýtiłemşə kolə veşkətńy, mýla qimaşan kaga ponda mýttes əddən opas-nəjəş i nışaq ne jeeə çelad kulənń.

Piñqes mýççisik kostə çelad ne scça kas-ļajtńy. Mukəd mamməz dumajtńy, sto etija kasļajtəmbs ovla siž-zə piñqez petaləmşan da suənń sijə „piñ kasełən“. Bılıssə nekycəm „piñ kaseł“ oz ovly,—petalan piñqezşan kas-ļajtəm oz verim lony. Kaseł ovla toko sek, kər kagasə uməla dəzirajtńy da kynlēnń (prostuditlēnń).

Piñqez mýççisik kostə kagaəs kynńy əd-dən koknit. Eta kadə kagalən bura petə duł. Mam oz-kə pukť kagalə morosas kleyonkais zaponok, to dułs sedə moros vylas da bura-kod vadə jərnəsoksə. Sedas toko kagalə skvoz-nak (suçkəpa təlok), morosokbə sylən sajkalə i kaga pondə kasļajtńy. Sə ponda, medvə ka-ga ez prostuditçə piñqez petalik kostə, sylə pıṛ kolə moros vylas pukťńy ne vaman za-ponok da beregitńy skvoz-nak (suçkəpa) təv-şan.

Kət jəla piñqez i ne pıṛşaəs (vremennəjəş), no niјə siž-zə kolə bura beregitńy. Beregitńy niјə kolə sijən, sto niјa kolənń kagalə sə perxta vədmik kostə. Bura da coza vəd-man kagalə kolə boşnə şojansis una pitatel-nəj vesvestvoezi, a eta ponda şojansə kolə

bura kurççaunъ. А ёжансә bura kurççaunъ pozә tokо zdrovөj piñqezən.

Еъкшәм piñqezа әтъын әddәn una emes vrednәj mikrovvez, kәdnija etlaыn ёjankәt sedәnъ zevdәgә, otravlajtәnъ sijә i kaga pondә mъlitnъ. Seшsa esә, razrusitәm jәla piñqez-pyr mikrovvez vermasә sednъ anә da vijnъ pyrsha piñqezlis zarodьsssezsә, kәdnia kujlәnъ jәlaez vuзzez uvtyn. Sek kagalәn jәla piñqez usәm вәгъп pyrsha (postojannәj) piñqez ozә petә.

Къз kerәmәs mortlәn piñqez

Jәla piñqezlәn pyrsha (postojannәj) piñqez vylә vezsәmbs pondәtçә şizim godşan da koncajtçә daskuim go lә. Pyrsha piñqez jәla piñqezsha unazьkәş. Nija pyr ovlenъ kuimdas kъk.

No mudroşl qol piñ petәnъ şorәnзъk, pondәtçәnъ daskъkjatmbs da kъkdas vit goddez kolasыn, a mukәd pyrsha i sovsem ozә petalә.

Pravilnәja petalәm piñqez — etә rovnәj basәk rjad. No mukәd kadә mukәd piñqez petalәnъ nepravilnәja. Piñqez rjadiş nija neto vegъssәnъ oзlaq da pыkşәnъ түгрә, neto kәstişәnъ вәrlaqә, kъv ladore. Seeәm piñqez mukәd kostа dojdәnъ түррpez neto kъv, i burzъk veşkәtнъ niјe çelad kad kostа. Әni vraçcez kuzәnъ seeәm piñqezsә suvtәtnъ rjadә.

Въд пинш розе азъпъ коронка, виз да
рип сејка. Коронка ен сиен сије рип
частве, кедија тъдала ёт ръекъп. Визен —
сије частве, кеден рип крепитч е апъп. Сејка
ен сиен сија рип мешањ, кът сије гегарт
риняжлен доръс.

Коронка и рип виз керемес ңевът да со-
рът частвеџис. Риңлен ңевът частве кујл е съ ве-
ръп. Съен тунен рип ңерваез да кроенос-
нен сосуддез, кедна-ръг рип вердч е.

Рип չорътък да крепътък кошкаша. Мед
крепът сълен коронка с, кеда омен вевдера-
шанас вевтлем jugjalan ёт алаен. Эмал ув-
тьн рип չорът частвен емес ина векниќик канал-
чиккеz, кеднија әмаљсан тунен рип ңевътине.

Въд рип svjazkaen aslas визен крепитем
ан гепокъп (lunočkaen), кеда шета риңсле
невна варпъ, но со-зә крепъта визе сије анas.
Къпът չорътък mortlen шојан, съпът јон-
ъкес svjazkaez, и риңнез съпът крепътъка
рукалене апъп.

Мијшаң риңнез кишени да къз етакат пешени

Медедден паškalana да медшакът риңвишанен
лое k a r i e s, нето риң kostojeda.

Риң kostojeda овлә-ни кък godша چелајлен. Но
сеен چелајль овлене јеса, но куим godша چела-

lən piñ karies ovłə unazık. Mijan issledovañ-nöez şərti, ena goddeza çelaqlən şoş daskvaçlən eməş vişan piñqez.

Nol godaezlən şo çelaqış vişan piñqes 54, vit-kvat godaezlən — 73, da şizim-kılkjatıñs godaezlən — 80 mortəz. Əddən umələş piñqez skolañp velətçis çelaqlən, a esə umələzəkəş ızyttelən. Ədva-ja ažişas pъ kolasiş seeəm mort, kədalən-vъ ez vəv ətik, neto kыpymkə piñ, kədna eýkətəməş kariesən.

Piñ karies loə mikrovvez dejstviyeşən, kədna ətyn ponda eməş əddən una. Kъz pъ olan ponda ətyn uslovijaes burəş, to mikrovvez pondənъ bura dejstvujtnъ da razrusajtnъ piñqez.

Nъ vədmiem ponda kolə una şojan, ułsət da sonxt температура. Ətyn ułsət da kolana температура ovłə pъr, no şojan kołəməs una ovłə sek, kər mort oz dəzirajt əmsə, oz gъvjav da oz vesət sijə.

Mikrovvez kolççəm şojansə pondənъ razlagajtnъ, etəşan loenъ kislotaez, kədnija kizertənъ (rastvorjajtənъ) piñ emalısa. A kər əmalıbs razrusitəma, sek mikrovvez sedətçənъ sъ uvtyn kanaçxezə, kerənъ setçin oşlañşa razruseñno, i piñp loə oşta (duplo).

Sija mestabs, kyt piñbs pondis vişnъ kariessən, loə şəd da ńevət. Duploas pъr una əkşə şojan da mikrovvez. Şojanbs setçin pondə siştynъ, i əmşaq pondə vajətnъ ńecəs-

кыт дүк. Пиң оз вермь өрпітпъ кәзьтә, ғи-
ртә, сәмаә да solaә. А еташан і въд һојикә
риң pondә vişпь.

Къз sogaliş inunas vraç dъnә sek-zә, къз
toko sogətъs pondətças, то vraç vişan piñsә
veşkәtә әтик prijomәn da sek-zә pləmbirujtә.
Eta dъrni jecä vižasә kadsә veşkәtәm vylә
къз аcьс sogalişъs, a siž-zә i vraçъs.

No çasto ovlә siž, sto sogaliş askadә oz
lok vraç dъnә, a lezә paškaunъ sogətъslә.
Sek kanałcъez kuza mikrovvez sedətçәпъ riң
jajәз, i sija pondә vişпь. Sek loәnъ şektyt
piñvişan sogətzez, kәdна oz şetә mortla spo-
kojsә ne lunәn, ne ojәn, eæktәпъ çapкыпъ из,
kotәrtпъ vraç dъnә i kossыпъ сь dъnъn otsat.

No әni piñsә әтик prijomnas on-ңi veşkәt.
Sogalişlә piñ vraç dъnә kolә vovъnъ razmәd,
әстель assis uзalan kad da myrdqъnъ una
kad vraçlış. I riңs vermas loпъ veşkәtәm
toko sek, kar sogaliş pondas vov-
ъnъnъ vraç dъnә akkuratnәja niјa
lunnezә, kәdна loasә sylә suvtәtәmәs.

Neakkuratnәja piñ vraç dъnә vetlәm dъrni
sogət шо kъssә da paškalә i vermas viшпь
mәdik sogətә, kәda suşә f l u s ә n. Flus dъr-
ni an da rozavan ръktәпъ, shin ръkəs-
şaңas kүншә, da loә lixoradka, a zubytъs loә
seeem vynа, sto sogaliş mesta aslъs oz аzzъ.
Sija aslas sogətsha oz verмь ңем jyliş du-
majtnъ; sija ңем oz verмь kernъ, тыла иза-

like loo esə zubytzık; sija olə eygən, tyla zubytşaças oz vermə şojny; sija vüntəmşalə, tyla zubytls oz şet sylə uzny.

Sıvərən sija vədsən loə sogalişən, vədəs sylə loə ətkod, i sija ətik jılış toko dumajtə, kəz-və sylə veşkavny, mezdətçypə zubytşaças.

Flusys ne pır konçajtçə vyeəma. Mukəd kadə flus sogət kostə an koskaşs kulə (omertvlajtə) da uşəny una piñnez, a mukəd kadə sogətbs konçajtçə kuləmən vir zarazenqoşan.

To myjəz vermas vajətny piñ kariesəs, askadə ne veşkətny-kə siyə. Vəd uzalis mort dolzon etə tədnıv i bura vəregitnə da askadə veşkətny assis piñqezsə.

Mukəd kadə piñnez vevtlişəny ne vəyt vevtəsən (otlozennoən), neto ny vylən loo piñ iz. Seeəm piñnez cozzıka vermasə sogavny kariesən.

Nevyt piñ vevtəsən susə seeəm vevtəs (nəlöt), kədiyə pır pozə ażzyńpə niya morttezliş, kədnija piñqeznysə ozə vesətə. Eta vevtəsəs ovla çoçkom rəma. Sija nevyt da lakaşana, neçəskət duka da sulalə kołəm şojaniş, mikrovbeziş da bus çastteziş.

Etija vevtəsəs piñnez vylış koknita ćıskışşə vataən neto piñ vesətan sotkaən. Kər siyə oz ćıskıvə, to sylən olan mikrovbez kolççəm şojansə razlagajtəny da kerəny kislotaez, kəd-

nija kizertən (rastvorjatən) riñ əmałsə. A səvərən mikrovbez sedətçən pinq kanałcyezə, i siž pondətçə pinq karies.

Pinq iz sulalə siž-zə şojan kolççəmmeziş, mikrovbeziş da busa çästicaeziş, no setçə sodtişə izvestkovəj sov, kədija pukşə dulış. Pinq izbəs əddən çorbt da vesətçə (zürtçə) toko. leçyt metalliçeskəj instrumenttezən. Sija pondətçə pukşyń pinqez vylən klev ladorşań, a vevdəriş pinqez vylən rozaban ladorşań, səvərən zagyuv vevtə vədəs pinqezsə. Pinq izbən mikrovbez razlagajtən koləm şojansə i kerən kislotaez. A kislotaes kizertən (rastvorjatən) əmałsə, i loə pinq karies.

No sesşa, pinq iz vrednəja dejstvujtə pinqajjez vylə. Nija rıktən, gərdətən i nə uvtış pondə petnə or. Səvərən pinqajjezşən sogətəs vuzə lunoçkaez vylə, kədnən pinqes pukalən. Lunoçkaes pondən siştən da sogavən torja sogətən, kəda suşə alveolarnəj piorrejaen. Ənna kadə etija sogətəs əddən paşkaləm 30—45 godşa ořir kolasınp. Eta sogət pora pinq lunoçkaez loənən içətzəkəş, əzəyək rıdnəs, pinq vuzzez tıççisən vevdərə, pinqez lunoçkaen pukavən pondən əzəyək jona, vərənən, i vermasə uşnə. Eta dırnı uşənə ne toko vişan, no i əzik zdorovəj pinqez.

Siž-kə, medvə bereditən pinqez kariessən da uşaləmşən, ož kov lezən setçəz, medvə pinqez vylə pukşis. ne vəyt

vevtəsəs da lois riñ izъs. A eta
ponda riñçezsə kolə praviñəja dəzirajtń, vesətńpъ piñe.

Къз praviñəja dəzirajtń çelad-liş riññez

Riññez dəzirajtń kolə kъz gъrişsezlə, siž-zə i çeladla. Çeladəs riññez dəzirajtń kolə ve-lətnę sekşan, kъz toko sylən tъçcişasə vədəs jəla riññez, mədənəz $2\frac{1}{2}$ —3 godşan. Kagalə kolə voşpъ riñ vesətan sotka da tъççavpъ, kъz sijən vesətnę riññez. Sotka med vəli uçı-tik da nevət, medvъ sija ez gъzjav çeladlış nar pinjajjezsə. Setina puçokkez med vəli sa-ditəməş toko kъk rjadə. Riññez vesətə-məz sotkasə zavaritənъ ʒırt vəən, medvъ uñiçtozitń sъə kazavtəg sedəm mikrov-bezsə.

Medpervo kaga vesətə riññezsə toko va sotkaən porosoktəg. Kuim godşa kaga oz esə kuz riññezsə vesətikə upravljajtń aslas lolal-ləmən i vermas lolı̄spъ lolalan gorsas porosok torokkezsə. A etاشə kaga pondas vura kaşlajtń i vermas kidtişpъ riññez vesətəmiş. To myla i kolə pervo velətnę kagasa vesətńpъ riññezsə toko vaə kətətəm sotkaən.

Sotka kolə puktyńpъ pinjajjez vylə dap iñ-jajjezşan lezçətnę sijo ulə, riñ

d o r r e z d ы n ə . Señinkaez pondasə çıskıny rıq əmał vylış vydəs nevyltsə i vydəs, mej vermis əkşənpəriqnez kolasə. Popereg piñnezez kuzasotkasə ozkov novjətny, myla sek kolççəm şojan torres pıraqnez kolasə i şıbdən setçin. Siż-zə oz kov sotkasə novjətny piñnez dorşan piñjajjez dınpə, etaşan kołem şojansə siż-zə pondas sedpiñnez piñjajjez uvtə, əkşənpəriqnez setçin i piñjajjez gərdətasə da pırkłasə.

Sotkaen vesətny piñnezsə kaga dolzon oj kezə da asylən. Şəkylt-kə eəktəny kagasə kyiş lunnas vesətny piñnezsə, sek ovjazateleno kołe eəktəny vesətny vodik kosta oj kezas. Lunnas kaga razmədiş şojə, pıṛ baitə, i etaşan sylən petə una duł, kəda piñnez vylış kołççəm şojansə mişkalə. No ryt kezas piñnez vylas, piñjajjez dorbn da piñnez kolassən şozə əkşənpəriqnez kołem torrez. Nijə kołe ʒimļavny. Ojnas kaga oz soj, a siżkə, i şojaniş kołem torrezlə əkşənpəriqnez. Sijən, kyz kaga asyvunas i oz vesət piñnezsə, dək etaşan ızyt vedabs oz lo.

Ətləen vydəs etakət kagaəs kołe velətny dəzirajtny assis piq vesətan sotkasə. Piñnez vesətəm vərtyn sija dolzon sotkasə bura mişkavny ʒiryt vayn da kaṭtyń səstəm çoçkom trəpiçokə, medvə sija ez naṭəştər vusən. Vyd pora piñnez vesətəməz sotkasə kołe gəvjavny ʒiryt vayn.

Kər kaga velalas sotkaən vesətńь riñqezsə, sijə kolə velətnńь gъvja v nńь əməsə. Əm gъvjalənńь kerkuşa təmperatura a pizətəm vaən. Boştənńь əmə va, riñqez bura zmitənńь, da lezənńь vasə riñqez kolasət. Eta vesətə riñ kolassezsə kołççəm şojanış.

Kər kaga pondas kuzńь upravljajńь aslas lolaləmən riñqez vesətik kosta (a etija ovla toko 5-6 godə), to sijə pezə velətnńь vesətńь riñqezsə sotkaən i riñ porosokən. Kolə vişńь tədvılyń, sto riñqez vesətik kosta riñ porosokəs oz otsav sotkaśslə vesətńь kołəm şojan torrezsə, a toko slifujtə riñqezsə, niya pondənń jugjavńь.

Əddən eəka riñqezsə riñ porosokən vesətəməs vrednəja dejstvujtə riñ əmal vylə da piñjajjez vylə. Əmal zırtçə, piñraj pondə dojtyńь. A sijən vbd lun vesətńь riñ porosokən oz kov. Loas tərməmvi, kər kaga pondas porosoknas slifujtńь riñqezsə ətprər pjaqidnevkaə.

Medbur piñvesətan porosokən loə bura maştəm da vyeəma poznaləm səstəm məl. Səşan oz kəv əekvəəm duk i çelad çoza velalənńь sə dənə.

Çeladlın piñ iz sogmə şorənzək—7-8 godə. Kyz toko riñ iz təçcişas, kagasa sek-zə kolə piñetńь riñ vəşkətan vraç dənə iżsə boştəm ponda. Dyr kəskynń efa deloən oz tuj, a to piñjajjez pondənń vişńь.

Гырышsez kolasын риңqez pravil-nəja dəzirajtəm

Гырышsez kolasын риңqez dəzirajtəmsə kolə nuətnə siž-zə, kyz içət çelad kolasып. Toko sotkasə mədkodə voştənə. Medpervo sotkaas med vəli çorqt setin a a. Гырыşezlən piñjajjes çorqtəş, a sijən çorqt setinaa sotkaən vesətəm pora piñjajjes ozə dojdə. Ruçkaas setinəls med vəli şujəma torja puçokkezən. Puçok puçok dənşaŋ med vəlisə ылъn kod. Sotkalən sija mestəls, kytən krepitəm setinəls, med vəli kerəm koskais.

Гырыşses sotkaən vesətənə piñqeznəsə siž-zə piñjajjezsaŋ piñ dorrez dənə kyz tərppez ladorşaŋ, siž i kvy ladorşaŋ. Sotkaən vesətəmsha, əmrəe kolə eəvə vycəema gəyjavılyńv vaən. Əmisi vasə kolə vynən lezńv bura ьzmitəm piñqez kolasət. Вьdəs sija, myj ez vesətcişsə sotkaən, bura miškaşsas vaən. Вьd lun piñ porosokən vesətəmbs neovjazatelnəj. Tərməmvi loas melən slifujtınə piñqezsə kuim lunən ətŕyr.

Piñ pastaez da piñ əlikşirrez upotreblajtınə oz kov. Piñ pastəls vaňn kizertçə (rastvorjajtçə) uməla i vesətikə ryrə piñqez kolasə. A səvərtyń setən pondənə əkşyńv mikrovvez da kołçcəm şojan torrez. Piñ əlikşirrez nəsoça razdrazajtənə piñjajjez da əmis slizistəj dəz

(оболоčка), і еташан вішпъ піjэ ріп vesətəm ponda oz kov.

Gыriş oтir riñqez şərtyн aslanьs dəzirajtəmən dolzonəş тъççavпь primer çelaqlə. Primerəs zaražiteлnəj, і çelaq často lubitənъ kerпь gыrişsez moz. Siž nija velalənъ dəzirajtпь assiпьs riñqeznъsə.

Riñqezsə kolə netoko vesətпь sotkaən da gъvjavlъnъ vaən, no kolə, uz şetəmən, і krepitnъ пiјэ. Въdənlə tədana, sto sija organьs vurzьka verdçə da loə krepetyzk, kəda unazъk uзalə. Mukəd mortlən veşkъt kiъs vъnuzъk тъла sija uзalə sijən unazъk, a mədiklən vəra sułgaьs vъnuzъk, тъла sija velalis uзantənъs ispolzujtпь unazъksə sułga kisə. Siž i riñqezkət. Seeəm mortlən, kəda şojə toko bura puşəm da bura posnətəm şojan, nañsə şojə toko sərsə-çevytsə, a nañ korkaezsə çapkalə, riñqes ovlənъ nañəş i pinjajjez koknita pondənъ vişпь. Riñqes sylən uməla pukalənъ an lunoçkaezas (gəpokkezas) da çoza pondənъ vişпь kariesən. A seeəm oñirlən, kədnə rađejtənъ çorxt şojan, riñqez lunoçkaezyn pukalənъ krepyla i pinjajjes torptəş. Se-eam pinjajjez vişlənъ soça, i riñqez dyr ozə uşalə.

Sijən çelaqəs uçətşan kolə velətnъ çorxt şojan dъnə. Şetavlъnъ jirnъ suxarrez, eəktъnъ, med nija nañsə şojisə ətləyn korkaeznas. Şojəm vərən, da i lunnas, əddən polezno şetavlъnъ çelaqlə jirnъ çorxt jablok, morkov, şortni i s. o. Въdəs eta vъnşətə riñqez da pinjajjez.

Karççez da fruktæz ne toko şetən pinqəzələ uз, no i vura vesətən pijə ңевът vevtəssən (otlozennoşan). Səssə eз, fruktæzas da karççezas eməş una seeəm vessestvoez, kədna əddən poleznəjəş pinqəz ponda.

Çorxt şojan şetə ьзът polza i gýrişsez pinqəzələ.

Kin şojə çorxt şojan, pylən pinqəz da pinqajjez vişən vəsənka.

To kъz kolə beregitn pinqəz ңevът pinq vevtəssən, pinq izşan, pinq kariessən da pinq gəpokkez (lunočkaez) vişəmşan. Kər pinq karies lois-ni, sek sijə kolə cozazək veşkətn, oz kov leşn oşlan paşkavn sogətəslə.

Къз нуəтшə ринqəz veşkətn

Carskəj pravitelstvo resitelnə nem ez ker sъ ponda, medvъ şetn uзaliş otirlə besplatnəj zubovraçevnəj otsət. Ne goroddezyn, ne derevnaezyn besplatnəj zubovraçevnəj ambulatorijaes ezə vələ. Bbdəppəs, kinlən toko pondisə vişn pinqəz, dolzonəş vəlisə tuppə çastnəj vraççez dýnə denga ponda veşkətn pinqəznyxə. A uзaliş oti etiјə kernə ez vermə, pylən ez fýrmə dengaъs.

Əni Zdravooxraণənno Narodnəj Komissariat vydlae stroitə pinq leşevnicaez, kədnayn vyd uзaliş mort vermas veş poliçitn kolana otsət.

Karies sogətşan ne jecə uzalış oğır əstənə assinib zdrovijo, uzlunnez, a mukəd pora i külənə. Narkomzdrav etə vylə pukto ızbt vñjimaçno i şo unazək i unazək uzalış oğır ponda oştə besplatnəj piñ veşkətan kabiçettez da ambulatorijaez.

A velətçan goddeza çelad poluçajtənə p l a - n o v e j a ə m v e ş k e t ə m . Planovəja əm veşkətəməs nuətçə to kyz:

Medpervo piñ vraç vişələ çeladəs pervəj gruppais. Nişa çelad, kədnalən eməş vişan piñnez, oçeredən naznaçajtənə piñ vraç dənə prijom vylə. Vraç veşkətə pylış vədəs piñnezsə, kədnə esə pozə veşkətnə, a kədnijə oz poz veşkətnə, nişa sedtalə. Sija vesətə piñ iz, veşkətə piñjajjez da velətə, kyz kolə piñnezsə dəzirajtnə.

Kər çelad pervəj gruppais vədəs veşkalasə, sek vraç pondə veşkətnə piñnezsə mədəz grup-paa çeladlış, səvbərən kuimətliş da əolətliliş. Məd godas vraç pondə veşkətnə piñnezz nişa çeladlış, kədndə toko loktisə velətçənə pervəj grup-paə, a səvbərən proverjajtə piñnezsə nişa çeladlış, kədnijə veşkətis koləm godas. Kyz pylən vilış lois piñ karies, to vraç pondə veşkətnə sijə. Konəsno, ena çelaqlən piñ kariesəs ovlə əddən jecə-ni. Seşşa, etə kariesəs avu zapuştitəm, askadə pondətəm veşkətnə, i sijən sijə veşkətəm pondə kadəs una oz-ni kov.

Çeladlış əmrye seçəm planovəja veşkətəməs şetə ızbt polza: ətkə, kaga jecəzək pondə

sogavnpъ vьdkod zaraznaj sogottezən, mәdkә, sija oz ker progullez skolaә vovlәmtyп sogalәmşan, sişkә burzьka i velәtçә, kuiimәtkә, se-eem uslovijaes dyrni çelaqlen piñnes pыr zdorovәş, a sijәn nyлә'avi nekveem opasnoş kvaşitnъ kъeem-kә vil sogət, keda vermas dyrkezә oratnъ sijә velәtçәmis da eýkәtnъ sylis zdorovjosә. Zdorovәjәş-kә piñnez, dak çelaq burzьka voştәnъ (usvaivajtәnъ) şojan, i vьdmәnъ jonzьkәş, vьnazьkәş, vizvuzьkәş. To myjәz vajәtә çelaq velәtçiszezlis ämrye planovәja veşkәtәmъs.

No kъtçәz esә ne vьd gorodъn da ne vьd kolxozъn kutçisә planovәja veşkәinъ ämrye velәtçan goddeza çelaqlis. Kulturnәj da zdorovәj olan ponda poxodъn, keda politotdellez juralәm uvtyn paşkыta ьzdis mijan krajyn, kolxozzez dolzonәş pessyпь sъ ponda, medvy vьdәs kolxoznәj obsestvennoş çortta kutçis çelaq-velәtçiszezlis planovәja ämrye veşkәtәm berdә. Kolә vьdlaыn pыrtнь olanә etә poleznәj delosә i etәn esә burazьk jomtәtnъ zdorovjo sozializm stroitiş vil şmenaliş.

Р Ъ Е К Ө С

Мыла отир оз берегите асшиңс риңнез?	3
Еъкшәм риңнез здоровъо пonda әddәn opas-nәjәs	5
Риңнез viшәм да тәдик sogатtez kolasын шvaz *(jitsәm)	9
Къз вѣдмәнь риңнез	14
Къз керәмәш mortlәn риңнез	18
Мыјсаң риңнез kiшәнъ да къз etakәt pes- шыпъ	19
Къз pravilnәja dәzirajtnъ çelaclis риңнез . .	24
Гыришез kolasын риңнез pravilnәja dәzirajtәm	27
Къз puәtшә риңнез veшkәtәm	29

Редактор *Н. Спорова*

Техредактор *С. Грибанов*

Корректор *Ф. Яркова*

Окрит № 338.

Заказ № 858.

Тираж 2000.

Сдано в набор 2/VIII—36 г. Подписано к печати 22/IX-36 г.

Формат бумаги 35 X 94 1/16. Печатных листов 2. В 1 печат. л.
21600 т. з.

НКМП РСФСР п. Кудымкар, тип. „Свердполиграфтреста“

Цена 30 коп.

Профессор Н. И. Агапов

БЕРЕГИТЕ ЗУБЫ

Перевод *И. Радостева*

На коми-пермяцком языке