

SH 97

A. M. SUŞTER

ŞƏKÝT İNKALƏN GIGIJENA

1936

KOMIGIZ — KUDÝMÝKAR

A. M. SUŞTER

ŞƏKÝT İNKALƏN GIGIJENA

Vuzətis N. Sporova

ŞƏKTƏM

Şəktəmən susə kadıb zənskəj organizm-lən şəktəmşəq kaga vajtəz, vajas-li bədsən novjətəm vərən ləbo çəvtçəs. Normalnəja çula-lana şəktəməs kəssə 280 lun ləbo 10 akuser-skəj mişec, medbərja mişesnəjjezşən ləddikə. Şəktəm, kəda konçajtşə 28 nədeləz¹⁾), susə çəvtəmən (abortən), 28 nədel vərən — kosti çeladaşəmən, a kagaabs — kosti sogməmən. Set-eəm kagaabs dyr oz vermə ovnə; olanazъk kagaabs vermə ionъ toko 32 nədel novjətəm dırñi. 40 nədel vərti şəktəmşəq kaga vajəməs susə srok şərti vajəmən, a kagaabs — bədsən, dospovna novjətəmən. Sogmas-kə kagaabs kək nədelən ožzъk srokşa, dak etəsaq kagaabslə uməlsəs əddənsə nəm avı, i sijə tujə ləddənъ dospovna novjətəmən, a şəktəm kad suvtətikə kək nədeləs ožzъk ləbo şorənzъk srokşa osyv-kaən oz ləddiqşə.

No ovlə işiç, kər şəktəm kadıb kəssə una-ən dyrzъk srokşa, sədərna, sto una stranaeziş zakonodaletvoes seteəm srokə sogməm ka-gaesə ləddənъ zakonnəjjezən eta jılış natoqıl

1) Nədelles estən ləddiqşənə şizimlunaəş.

torja kylən gizəmən. Siz, boşam roç dorevolucionnəj zəkonodaşlıstvoəs, dak sija ləddis çeladşə zakonnəjjezən sek, kər niya sogmasə 306 lun vərti aj kuləm vərən. Germanıaň eta strokəs ləddiſis 302 lun, no mukəd german-skəj uçonəjjes korisə əzdətńv etə srokəsə 310 lunəž. Soveckəj zakonodaşlıstvo țek्यeəm srokkez oz suvtət, a tədənəajsə sud výlyn svideťel-lez viştaləm şərti.

Çelad, kədna sogmən təlişən i ղeľki kék təlişən ožzək srokşa, içət vesəəş (koknətitikəş), no çastə ovłə, sto niya ozə kulə i olən pərişmətəz. Setəəm kostia sogməm kagaesə kolə əddən bura dəzirajtnı. Əddən bur nı ponda moros jələn verdəm da sonxtınp viziəm, eta ponda viziənəp sontannez, rezinaiş kəsellez livo butylkaez şırt vaən. Eta ponda-zə eməş nagvad kerəm vannočkaez-sontannez kəkpəvsa stenkaezən, kədna ryeķə kiştən şırt va. Kəsellezsə da butylkaezsə viziķə kolə viziətnı, medvə niya vəlisə torxta ignaləməş. No mukəd pora vəra ovłə, kyz me kazmətli-ni, kər kaga-sə novjətən dyrzək, ղeľki 320 lunən medvərja mişesnəjjezşan, sek çastə sogmən şəlađ-giganttez, gryış kagaez.

Srednəj ves vəbsa, dospovna novjətəm, kaganə: zonkaoklən—3300 g. i nıvkaoklən—3220 g. Kužanas — 50 sm.

Kytçəz eməş mişesnəjjes, iňka ryr vermas şəktən, mədnoz sunı — tomşa kadşan pəriş-

тытәз. Но овлә, кәр шәктәпь 9 — 13 воşa çе-
лаđ i 50 — 55 i ңелки 70 воşa starukaez.

Шәктәм һәddişsә normalnәjәn (fiziologices-
kәjәn) iñka sostojaçpoып, кәр түнөпь normal-
nәja (fiziologiceskәja) iñka organizimlәn mogges.
Шәktәmь loә sogatәn toko sek, кәр sыlәn çu-
lalәmь vezsә norma dыnshañ, кәр iñka açs
pondә sogavtъ ңето vraç tәdas, sto kagaçs
nepravilnәja kujlә livo вьдмә.

Kaga vajikә iñka susә vajisәn. Myläkә iñ-
kasә vajisnas suәпь toko nija lunnezә, кәр sija
kujlә vajem вәгъп da medožza lunnezә, кәр
pondә vetlәtnь-ni. Но vajisәn sijә kolә һәddь-
пь 6 ңедел dыrna, medožza misesnәjjezәз.

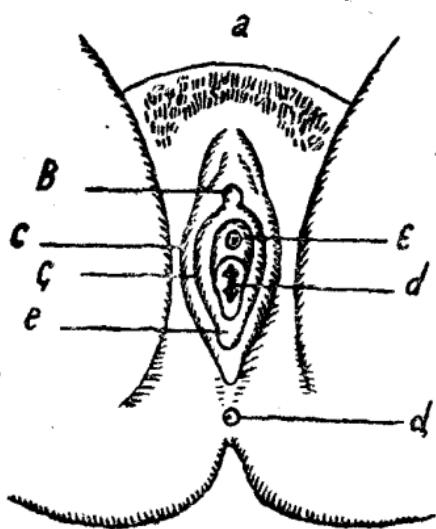
Eta kadә iñkalә kolә kuzәmәn praviłnәja
vižпь ассә, ңе овпь muzъkkәt da kыvzъпь
vraçlış sovettez, dәzirajtпь ассә da kagasә siш,
къз viшtalas vraç. Вьдәs eta kolә sijәn, тьла
вьдәs nepravilnәja kerәmьs eta kadә vermas
umәlә vajпь къз tamъslә, siш-zә i kagәyслә.

INKALӘN POLOVӘJ ORGANNEZ

Мыj seteәm шәktәm? Eta seteәm proces,
кәр muzъk kәzьslәn zъvçikъs, kәda petә kołtiş,
şurә iñka kołtә, kәda petә jaiçníkiş. Medvъ etә
vezәrtпь, kolә tәdnь, къз kerәmәs iñkalәn po-
lovәj organnes.

Zenskәjlәn polovәj organnes vevdәrşanас
kerәmәs siш: vъvlaçып lobok (lono), uvlaçып

promeznoş i səras kəknan ladorşan یزт polovəj tərpprez. Lovokbə vevtəm suk gənən, kədna kujlənə lazmət kuim peleşən, vvvlaqə paşkətzəka, a uvlaqən veknitzək (mizəkkəzlən gənəs lovok vvlas lebtisə kəz romb, jyla peleşənas gəglaqə). یzт polovəj tərppeslən dorres vvgylaəş, kədna ulınp ətlaaşən, jitşən, kəda kolasınp da vəriş proxod kolasınp em promeznoş (meza.) Vylınp یzт polovəj tərpprez kolasınp tycçisən, içət tərpprez, kəz niјə eəsənən pimfaezən, əddən vəsnit, neznəj, nevət skladkaez (çukyrrez). Niјa ovlaqənne vbd iñkalən ətkodəş, mukədəslən niјa əddən یzтəş. Vvvlaqən içət tərppes jansalənən uvlaqən ətlaaşə klitorikət, sogmə sylən şermətok. Ulınpzək klitorşa kujlə kuşpetan kanallən osta, eəsə ulınpzək — pýranın vlagalissioə, kəda çesnəj pývkaezlən ignaləm — vevtəm una formaa jaja plonkaən, kəz roçən suənə — devstvennəj



1 ris. a—lovok, b—klitor, c—یزت tərpprez, d—üçət tərpprez, e—kuşleşən kanal, f—vədsən orətəm devstvennəj pleva, g—vəriş proxod, h—یزت tərppezlən jitşəm.

кък torjə i eta vozys uvlaqən ətlaaşə klitorikət, sogmə sylən şermətok. Ulınpzək klitorşa kujlə kuşpetan kanallən osta, eəsə ulınpzək — pýranın vlagalissioə, kəda çesnəj pývkaezlən ignaləm — vevtəm una formaa jaja plonkaən, kəz roçən suənə — devstvennəj

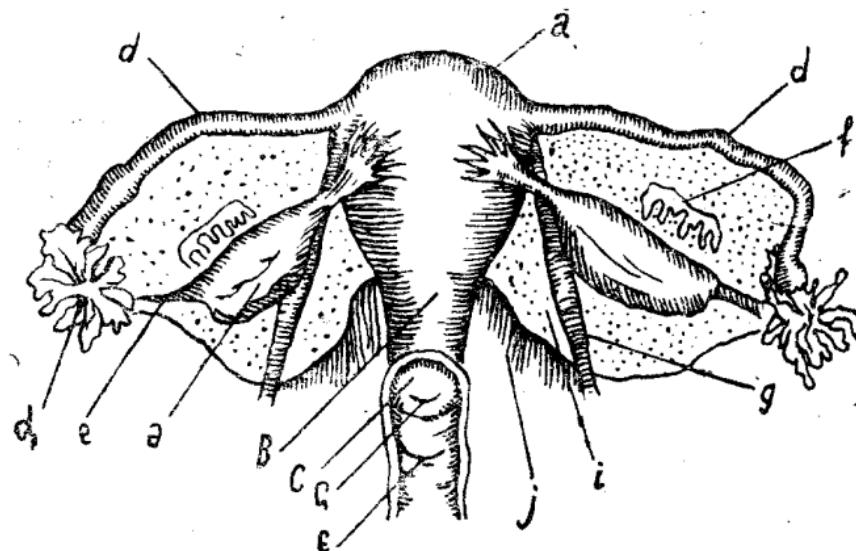
plevaən, kədalən səras em oşta, kaltı petənə
mishesnəjjes da mukəd çapkişanaes. Eta plonka-
bs orə muzəkkət pervuiş olikə; eta dırñi pıv-
kalə ovlə zubxt i ղevna petə vir. Estən kolə
viştavnx, sto ovlə siž, kər eta qəstvennəj ple-
vaəs muzəkkət pervuiş olikə oz or, a toko ղu-
zalə, i sek oz ovlə zubxt i vir oz pet. Mukəd
pora ovlə i siž, kər ղelki kaga vajikə etə plon-
kaəs oz or, a toko ղuzalə.

Vlagalissosə pıraninəs چesnəj pıvkaezlən da
niya iŋkaezlən, kədnə esə ezə vajaşə, loə to-
ṛpta kod ignaləm selən, a vajaşış iŋkaezlən etə
seləs ղevna oştəstəm. Nylən, kədnalən kaga vaj-
ikə vəlisə razrəvvəz, kədnə səbərən ezə vurə լivo
vurlisə da niya bər rezalisə, setəəmmeslən
vlagalissosə pıraninəs vaçkışə oşşəm selən,
kədalən oziş ղeto bəriş stenkaes, լivo kÿknan-
nəs ətlaən lezçisənə. Kər vlagalissolən ena lez-
çisəmmes pərəpən uşəməz (vəradənəoə), sek pı
şərən lezçisənə kuş gad i veşkət kiska. Ne
veşkətnə-kə etə, da esə kədnə kerənə şəkət
uz, pılən sek lezçisə i matkaəs.

Vlagalissosəs loə trubkaən, kəda ətlaalə
vevdəriş polovəj organnesə pıeşa polovəj or-
gannezkət. Polovəj selşən pondətçəmşən, vla-
galissosəs pomaşşə tə davtəg, kyeəvtə matkaliş
sejkasə pıeşa zev gəgər i etasən loənə svod-
dez — oziş, bəriş i kÿka bokişsez, bərişəs pı-
dənəzək ozişəssə. Kər vədəs normalno, sek
vlagalissosəs oziş da bəriş stenkaes top loktənə

ətamədəs döñə. Vlagalissois vəriş stenkaş kuz-zək ozişbəssə.

Pyeşa polovəj organnes to kyeeməş: matka səb pridatokkezən, fallopijevəj trubaezən da ja-jicnikkezən.



2 ris. İñkalən pyeksha polovəj torres, vişətəməş vərşan: a—matka pədəs, b—sejka, c—sylən sosa tor, c—vevdəris zev, e—soslən oziş stenkabs, d—kolt in-dan, d—sylən vaxromçatəj koçecəs, e—kolt vaxrom-ka, a—jajicnik, f—jajicnikuv, g—gəgrəsa svjazka, i—paşkət svjazka, j—kletçatka.

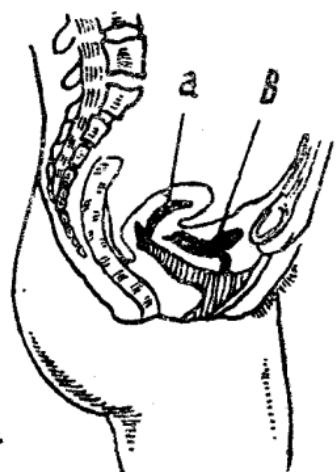
Matkaş, kytən vədmə kagaş, vaçkişə grū-sa kod formaa oştəm təlolan, kəda nevna լap-kətəstəm oşlanşan vərlənə da veknaməm vüli-şan uvlanə. Uliş peləsas sylən em osta — pye-şa zev, kəda pırə sejka kanalə, loə matkalən

oʒlan qızaləmən da tıççışə vlagalıssso pısekə. Sejka əs ovlə nə ət çuzəma, sija zavişitə səşan, kəcəməş vəlisə oʒzaşa vajaşəmmes, sogaləm-
mes da povrezdeñəoes. Sejka torbs, kəda kuj-
lə vlagalıssso vevdərəyn kynəm gəgər, suşə vla-
galıssso vevdərşa sejka torən. Sejka slən kana-
lbs pıre vlagalısssoas siʒə oştəən — vevdərşa
zəvən, sijən i tıj em vlagalısssoas sejka kanal-
pır mukəd pora vermə şurpı matkaas. Eta-zə
kanal-pır vlagalısssoas kotərtənə matkaşis mi-
şenəjjəs da mukəd vüdeleñəoes. Çesnəj pıv-
kaezlən da inqaezlən, kədnə e8ə ezə vajaşə,
vevdəriş zəvəs vaçkişə sellən, a vajaşışsələn
— sija gəgrəsazık, çastə nepravelnəj dorrezən,
kədnə setəəmmeznas ovlənə sek, kər kaga vaj-
kə sejka dorres orlaşlısə.

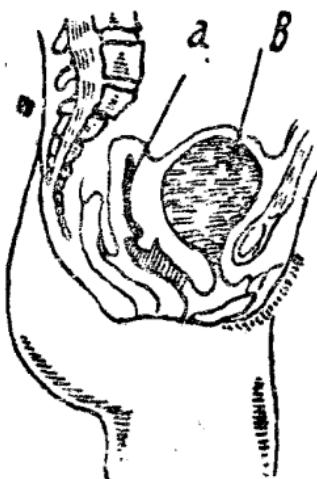
Matka kujlə oʒsañas kuʒ gađ, a bərşanəs
veşkət kiska kolasınp. Matkalən pravılınhəja kuj-
ləməs — tıskırtəm ղevna oʒlanə. Kər matka-
şs kujlə kəz-lıbo mədənoz, no kər eta nə so-
gəta javlənəo, sek setəəm kujləmmes suşənə
patologiqeskəjjezən. Kər kuʒ gađs lıbo veş-
kət kiska əs vura tırəməş, sek matka əs vezə
assis polozenənəsə, pondə kujlyınp nepravılınhəja.
Eta tıdalə 3 da 4 risunok vılynp. Əddən tırəm
kuʒ gađs vermas əddən vılyna levtənə mat-
kasə. Sijən vıd operacia ožyıp pervo ətəraşə-
nə, medvə rektənə kuʒ gađsə da veşkət kis-
kasə. Sijə-zə kolə kernə vıd inqalə, kəda mu-
nə aşsə tıççavnə akuser-ğıçekolog dınpə, tı-

la kuž gad da veşkbt kieka əddən tırgəmşaı kernel issledovaqposə vlagalissso-pyr oz tuj.

Matkaıp kęknan vylis-bokiş peleşsezas eməs oştaez, kədna dınsaı vokə i nevna ulə munə-



3 ris. Matkalən formaıs da polozeṇpoıs normal-nəj usloviaezi dırñi:
a — matka, b — kuž gad.



4 ris. Matkalən polozeṇpoıs sek, kər kuž gadıs əddən tırtəm: a — matka, b — kuž gad.

ny fallopievəj trubaes, mədənəs niјə eza kol-
tindannezən suənə, myla niјa kerənə setəəm uz.
Ena vəsnit trubaes nevolkbt dora (vaxromçatəj)
rastrubvezən rıgənə kynəmə; rastrubvezəs eməs
vevdərşa livo kynəməsa trubaesiş oştaez. Oş-
taes, kədna oşşənə matkaas, suşənə pıeşa livo
matoçnəj trubaesiş oştaezən.

Jajicnikkes nevzyləş, nevna ləpkətəməs oż-
şan vərlanə, mindalıkođ forma aəş; kujlənə niјa

fallopievəj trubaezis kynəm koçecçez vərən. Jajıçnikkes iňka ponda loen pədən kolana organnezən, kədna sə olanın vişən əzət znaçenno: nə uzkət jılışən ovulacia (iňka kolt-telezlən sogməm) da mişesnəjjes.

Matkalən oşış ladorşa, sə vvvlaqşa-vokkezlaq torrez dənşan, ənevna ulınzık fallopievəj trubaez dənşan, tuncən ulə da vokkezə vəsnitik, gəgrəsa, jaja obrazovaṇnoe, kədna pomaşşən pakovəj kanallezən. Etə — gəgrəsa svjazkaez, kədna vişən matkasə oşlaqə rəlinçəmən. Bəras, pyeşa zev gəgər, tuncən krestcovo-matočnəj svjazkaez, kədna etə mestən matkasə kəskən ənevna vərlənqə i ozə şetə vərnən sylə.

Matkaş vevtəm brusynaen, kəda matka vər vevdərşa tuncə oşlaqas, kytən sija səkosta zə vevtə i kuş gadə. Brusyna uvtən mukəd mestaezas em rıskət kletçatka. Brusynaiş, kəda vevtə fallopievəj trubaesə, sogmən paşkət svjazkaez. Matkaş da koltindannes (jaçeprovoddes), kər niya normalnəj sostojançoyu, əlik kyz lebtəstən brusynasə i ətləyin paşkət svjazkaezkət sogmə figura, kəda vaçkişə kusbordlaq.

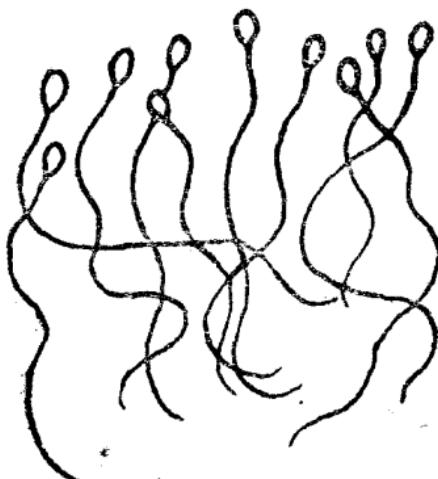
INKA KOLTƏN BOŞŞƏM

Muzık kəzəsən eməs kəzəs siez, kədna susən spermatozoiddezen libo zivçikkezən. Eta

uçitik jurok, toçka ьzda, kuz вәzokən. Niјa seteəm uçatəş, sto aззыпь niјə pozə toko mikroskop (ьздətan steklo) uvtъn. Zivcikkes əddən perxta vərətçənъ, sijən-ed niјə siz i suənъ.

Inka jaiçnikъn sogmə kolт, kəda, kər jaiçnik potəm dьziş şuras kъnəm gыrkə, kъeəvtçə fallörievəj trubais vaxromçatəj konəcən i koltiñdətan kuza munə matka dъnə, a matkaşis, oz-kə lo boşəməs, kolťs çapkişsə ətərə i kulə. A kъz munikas kolťs pantalas zivcikəs i sija şuras koltas, sek loə boşəm, i seteəm kolťs pъrə matkaə, krepitçə sъ stenkaez berdə i pondə vədənъп. Eta loə, sto inka şəktis.

Muzikkət olikə vlagalisoas ətlənп muzık kəzəsnas ena zivcikkes şurənъ əddən una (mil-lonnezən), kədna vədənnəs uskətçənъ matkaə i trubaezə, no boşətə toko ətik zivcik, kəda oзalas vədənnəsə i munikas pantalas inka kolт. Zivcikъs juroksə şujsətə sъ pъrekə, a вәzokъs usə. Mədik zivcik şurnъ eta kolтə oz-ni vermъ, i mədik kolт oz-ni boşъ. No kər boşənъ ja-



5 ris. Kəzъs siez
(zivcikkez).

içnikis drug petəm kık kolt, libo ətik kol-
tə şurənə kık zivcik, to sek loə unaploda
şəktəm — sogmənə kık, kuim i nelki nol
kaga.

Kər iñkalən boşəm kolts kołtiñdətan ku-
za munas mātka ryeke, krepitcas setçin i pon-
das oslaq vədmyń, sek loə normalnəj, mat-
karьеşa şəktəm. No ovla i siş, kər kolts oz
lok matkaəzəzas, oz pır sə ryeke, a kosti suvt-
cas munikas da pondas setən vədmyń, to sek
loə matkasajşa şəktəm. Setəm şəktəmbs əd-
dən şerjognəj i aperaciatəg oz çulav, şo-nı
aperacia kolə kernə i əddən çastə sroçnəja.

КЬЗ ШЕКТƏМ ДЬРНİ VEZŞƏ İNKALƏN ORGANİZMBS

Mišesnəjjezlən əsəm

Рыг-ja şəktəm dyrni mišesnəjjes əsənə? Mij
setəm mišesnəjjes?

Mišesnəjjez — (menstruacia) etə kər vla-
galisso-pyr matkaiş çapkişə vir i normalnəj
usloviaezi dyrni pyr ətik kad çulaləm vəgyn —
28 lun vərti. Mišesnəjjes esə suşənə regullezən.
Toko eta şərti pozə viştavny, sto mišesnəjjes
ovlənə regularnəja, kyz 28 lun çulalas — i lo-
ənə. I vəd iñka, nelki negramotnəj, kəda i ka-
lendarsə oz təd, tədə, kər sylən ovlənə mišes-
nəjjes i pəcti pyr vermas viştavny, kər sija

vişçisə niјə. Soça-nı mukədəs toko raz etə ozə tədə.

Mişesnəjjes iňka olanıп myççaləпь qetoko sostojanço sъ polovəj olaniş, no i въdəs or- gañizməsliş olansə. İňkalə, kəda zaboñitçə as- las zdorovjo ponda, ryr kolə vižpъ tədvılyп (a burzık gizlъп), kər mişesnəjjes pondət- cəпь i kər pomaşşəпь, kъz niјa çulaləпь. Въ- dəs etə kolə tədnıп vraçlə ne toko sъ ponda, medvъ tədnıп, kər iňkaas şəktis, no çastə i so- gəttez tədəm ponda. Kazalas-kə iňka, sto mi- şesnəjjeznas sylən myjkə neladnə lois, i niјa vezisə assinъs pýrsa da praveñnəja munəmtə: to soça javitçəпь, to vəra əddən çastə, livo eзə myj-çenavıq, sylə sek-zə kolə vetlъпь vraç dъnə, въdəs seteəm nepraviñnoşses vermasə myçcañpъ kъeəm-livo sogət pondətçəm jyliş.

Nývkaokkezlən mişesnəjjes unazıksə pon- dətçəпь 12—14 godşaп i juərtəпь sъ jyliş, sto organizmъs pondətçis lopъ — въdmyпь. 45 vo gəgərşa iňkaezlən niјa əzəpъ-nı, dugdəпь, mu- kəd pora ožzık, kər vəra şorənzik; mişesnəj- jezlən əzəmъs viştalə sъ jyliş, sto iňkalən or- gañizmъs pondətçə kusnъ, iňkaas pəriştmyпь pondə. Kytçəz iňkalən eməs mişesnəjjes, въ- dəs eta kad dyrni, əzəmъs nylən ovłə vъd-kod priçinaezşan, kədna kolasiş medožza mesta vъ- lə kolə suvtətnъ med çastəj priçina — şəktəm da kaga verdəm. Kъz toko iňka şəktas, mi- şesnəjjez sek-zə əzəpъ. Mukəd iňkaes baitəпь,

кънмаләмшәң-рә мишенәјjes ezə loә. No kolә vişńь tәdvýlъn, sto mišenәjjes vermasә әєпь кънмаләмшәң toko sek, kәr pondas vişńь въdәs orgańizmъs, sek vermasә vişńь i polovәj organnes. Kәr iňkalәn polovәj organnes pondәnъ vişńь mišenәjjes pora kәzъt vaыn kуrajt-çәmшәң, ңето kәzъt, tәva pogodqdaә vesjantәg vetlәtәmшәң, to i sek açъs iňkaabs pondas sogavńь i sыlә kolas vetlъnъ vraç dъnә.

No kolә viştavńь i sijә, sto mukәd pora viŕs petә, i ңelki ңe әtryriş, i şәktәm vәtъn. Byl, seteäm vir petәmms oz vaćkiş mišenәjjezlaң, no mukәd pora matә şibәtçә nъ dъnә. Çastәzъksә eta ovlә nylәn, kәdna unaiş-ni jaşlisә, a ңe pervәj kagaәn vetlәtәnъ. Mukәdys nъ kolasiş priznakkes şәrti (әsәtә, vъdsә okotitәnъ şojńь da muk.) çorъta viştalәnъ, sto nija şektişә i ңelki vermәnъ tәdnъ kәrşan. Seteäm vir petәmmes şәktәm dyrni vermasә үugnъ vъdәs srokkesә, i sek şekъt loas tәdnъ, kәr iňka pondas vaјńь kagase. Nija iňkaes, kәdna әddәnsә as şәranыs oz viżetә, oz tәzdә sъ ponda, sto mišenәjjes mәdkodqәs loisә, vraçlә oz тьççaşә, nija toko sek vәliş, kәr kagaabs vәrәtçynъ-ni pondas, tәdәnъ, sto nija şektişә.

Şәktәmsha, mišenәjjes çastә eza әєпь i kagaәs morossәn verdәm dyrni. Kaga vaјem vәtъn pervuiş mišenәjjes javitçәnъ 6 ңedел vәrti. Eta viştalә sъ jyliş, sto çeladaşan kadys çulalis i matkaabs bertis aslas pýrsa sostojaṇnoә.

Eta kadə iñkalə ovjazateliñ kolə tycsaşny
vraçlə, medvə tədnı, vydəs-ja sə organizmyn
porjadokyn. Kər iñkaes kagasə morosnas oz
verd, sek mişesnəjjes sylən eta kadşan pon-
dənny tuppı akkuratnəja. A kər verdə moro-
san, sek mişesnəjjes əsəny, ozə ovlə kətpora-
sija verdə; soça raz toko mukədəslən niya ja-
vitçəny.

Morosən verdəm dyrni, kər mişesnəjjes ozə
ovlə, iñka oz şəktə. Mukəd iñkaes etalə siş
veritəny, sto verdəm dyrni niya ozə şəktə, i
verdənny kaganıysə morosnas kık godəş i nel-
ki dyrzək, tıjən, koñesno, vajəny ızıt vred
aslanıys zdrovjom. Ovlis siş, kər setəem dyr
verdənişan mişesnəjjes əslisə əddən dyr kezə,
i setəem iñkaeslə kovşylys səvəryp şerjognəja
leçitçəny. Sijən dyrzək 10—12 təlişşa verdəny
kagasə morosən oz kov, oz-kə lo vraçsañ torja
razresenno.

No kolə viştavny, sto i verdəm dyrni iñ-
ka mukəd poraas şəktə. I oryxnəj iñkaes ka-
zalasə-kə, sto jəlys morossezas çinis livo ja-
vitçasə mukəd priznakkez, niya tədəny, sto
şəktisə i tıpəny vraç dypə. Morosən verdis
vyd iñkalə, kədylən verdəm dyrni mişesnəjjes
əsəny, kolə ətiryiş mişecnas tycsaşlyny vraçlə,
medvə as kadə tədnı, kərşan sija şəktis.

Iñkalən polovəj organnes mukəd sogətbez
dyrni, upazıksə şekyt vospalitelnəj processez
vəryp, mukəd poras abort vəryp, kər əddənəv-

ni „zъrtәnъ“ (къз сijә sиәnъ „perevъskablivаnъ-но“ вәrъn) livo umәl şojanşan — mişesnәjjes әsәnъ ne әtik mišeç kezә. No pondas-kә iñka praviłnәja leçitçipъ livo vъeemta şojnъ (bur şojan) i mişesnәjjes vәra javitçenъ.

Pәriş iñkaes, kәdnalәn god mәd-ni avi mişesnәjjes, dolzonәs bura vižәtnъ as şәranъs. Javitçasә-kә nыlәn kъeem-livo vira vъdeleñnoez — aş loas sәstәm vir livo gerdkod vъdeleñnoez, una livo toko pjatnoez kodәs — nыlә sek-zә kolә vetlъnъ тъççaşnъ vraç-specialislә. Dyr-kә etә kъskasә, ozә javitә, dak eta әddәn opasno, as kadә ozә tәdә, sto em umәl kaçestvoa pъktәm. As kadә etә tәdәmъs da i oз, kъz toko sija javitças, әddәn vaznо ofsәt şetәm ponda. Kolә tәdnъ, sto matkalәn pъktәmmes (rak) pantashlәnъ i tom iñkaezlәn. Sijәn въd iñka, kәda kazalas, sto mişesnәjjes sylәn dyr-ni avi, livo pәrişseslәn, kәdnalәn niya ezә-ni vәlә da drug javitçisә, niya dolzonәs sek-zә тъççaşnъ vraçlә.

Vezsәmmez moros ңerәdddezъn

Kәr iñka şektas, sek sylәn morosses (moros ңerәddes) zagvъv topamәnъ — çorzәnъ da ьzdәnъ. Әddәnżeksә niya çorzәnъ pervuiş şektiş iñkaezlәn. Moros jyvves şektyt iñkaeslәn cur vižәnъ, çorzәnъ, a kәdna unaiş-ni vajaşlisә, seteem iñkaeslәn niya çorlyzьkәs. Moros jyvves da ny gәgәr kuçikts şәdәtә, a şәdviraezlәn

sija loə pəçti şəd. Çoza şəktəm vəgən moros-seziş pozə riçkyn pəçoşkomkod zədkoş—molo-zivo.

Kuçiklən vezsəmmez

Mukəd şəkbt iñkaezlən çuzəmlənəs javitçənə şəd-burəj pjatnaez, tıjşaq iñkaes pondən təzdişnə, sto nija siş ryr kezə i kolçcasə, norovın etaiş nəm, opasnəjəs ena pjatnaezən nəm avı, i kaga vajəm vəgən nija vədsən çulałənə.

Məd zynas şəktəm dırni sijən, tıla matkaas vədmə i etاشaq kynəm stenkaes paşkalənə, kynəm kuçik vylən javitçənə şəktəm rubeçəz, kyz nijə suənə, remyt-rozovəj neto çoşkom-ləzkod rəmaəş. Siş-zə, kyz i çuzəm vylən pjatncez, ena rubeça viżzes neopasnəjəs i nija kaga vajəm vəgən zagvuy əstənə assinəs rəmənəsə, loənə rəmtəməş, çukyrtçənə i siş kołçənə. Mədryra şəktəm dırni vil rubeçces ozə-ni sogmə, tıla kuçikbəs pervuiş şəktəm dırni paşkalis-ni, oz bert aslas ozzasa, şəktəməz sostojanqoə i koknitzəka əuzalə. Kolə viştavın, sto Jon iñkaezlən ena rubeçces burazbək tədçənə, nezelî kəsənlikkezlən, i pylən çastə setəəmzə şəktəmiş rubeçcez pozə azzınpə kokkez vylən da morossez vylən.

Kynəm kuçik vylən sərətəs (gəg dıuşaq lobokəz) şəkbt iñkaezlən javitçə şədkod viz, kəda şədviraezlən ovla şəd rəma. Siş-zə, kyz

i şəktəm rubecçez, eta şəd viziş ʒik neopas-nəj i kaga vajəm vərən zagvub rəmtəmşalə. Mukəd pora sija pır kezə kolçə şədkodən, i eta şərti pozə tədny, sto inka kərkə şəktiblis.

Şəkbt inqæzlən gəğbəs zagvub sajəvtçə, i kəkja-mıbs təliş kezə sovsem vołkamə, ʒik sija i avi. No dasət təlişyn, kər matkaş lezcişə, sija vəra vər təcçisişə i əddən tədçə.

Vir vetləmlən 3ugşəm

Məd zyn novjətçan kadas zagvub vədman matkaş aslas şəkbtən pırtıstə taz gəgəriş so-suddezsə, etəsaq virb kokiş venaezət vetlyp pondə uməja. Kok gumaez vylən, a mukəd pora i ʃadvejjəz vylən, javitçən ləz, çukyla vizzez—venaez (kədnə nepraviłnəja 8nən zylaezən). Mukəd pora, unazıksə kok gumaez vylən, javitçən rəmət-ləz çorxt gərəddəz, kədnə poroj bura dojmən.

Siş pəltçəm venaes da gərəddes, kədnə javitçisə şəktəm vərən, kaga vajəm vətən nev-na ʃinən, a səvərən vəra vəd şəktəm dırgı əzədən i mukəd pora əddən əzətəş loən i sek kovşə kernə operacia. Mukəd pora pəltçəm venaes da gərəddes bura dojmən i etəsaq şəkbt ovla vetlətn. Medvə kokkez ezzık vişə, kolə dojməm koksə unazıksə vişn vylənənka, pukalan-kə stuv vylən, dak ruktən kok tədik stuv vylə i jeeazık vetlətn da sulavn.

Bur loas асьвсаң, олпас вүлиш çетçәм озып, бинтујтпъ kok ңевът бинтәп, pondыпъ չиңгез дынсаң i рyr ризәs vevdәrөз, uлып бинтујтпъ kolә zelъtъzъka, a кыптып vylәzъk, sыптып лiçstъzъka, по коңесно siз, medвъ bintes viшsis. kok vыльп i vetlәtikә ez uş. Burzъk loas, kin-lәп em-kә, поујпъ rezinaovәj چuvki, kәda торъта viшsә kok vыльп. Kәr pәltçәm venaes da gәrәddes pondәпъ әddәn-ni bura viшпъ, sek mukәd pora kovшылә primeñajtпъ xirurgiçeskөj veшkәtәm (leçenno) i ңелки kuза vundavпъ venaesә.

Venaes paškalәm dыrni mukәd poras ovләпъ oslozqenqoez. Gәrәddes vermasә potпъ, i sek drug bura pondә peтпъ vir. Eta dыrni kolә sek-zә bura zmitпъ sijә mestasә, kьş peтә virьs, sәstәm چысjanәn, marlaәn livo ryzandәraәn da zelъta (no medвъ kok ez-zә вәra tuvdь) kәrtavпъ, kытçәz oz lok vraç. No set-eәm vir peтәmьs вүеәта romashsә, имәлъs ңем oz ovль. Әddәn şekyt oslozqenqoен loә, kәr venoznәj gәrәddez mestып sogmәпъ jaz-vaez. Ena jazvaes әddәn zuvьtәs, пъ dыrni oz tuj ңекъeәm kәmkәt поuјпъ, ңелки oz tuj vetlәtпъ, i veшkәtпъ niжә әddәn şekyt.

Sыshaң-zә, тыла вьdman matkaлs пыгыстә taz gәgәriş sosuddesә, mukәd pora poлdәпъ venaez i veшkыt kiskaлп. Bәris proxodiş пыç-çisәпъ remt-lәz gәrәddez — gemorroidalnәj sьskaez, kәdnа poroj ьzьtәs ovләпъ i пышаң

iñkalə şəkətnas vətletikə i kaga vajəm dyrni
i kaga vajəm vəgən ovlə əddən zibyt. Eta
sog dyrni kolə spokojnəja kujlyńp vokvý-
lyńp, kerny svineça vaen kəzət primoçkaez,
şojńp koknit şojan, nəm ne kerny—ne izavńp,
nəm kurftə, solaə ne şojńp, ne jünvina, le-
karsvo tujə jünv lakriçnəj potosok, kyz
neznoslabiñelnəj, no kər nəm etə oz ot-
sav i zibytls oz lənşy, sek kolə vətlyńp vraç
dýnə.

Sijən, myla şəkət iñkaeslən kucciuvtas
sogmə una gos, ızbt polovəj tırrpes levən,
kyz vıgrətçanokkez. Vlagalissois tıdalana
slızistəj oboloçkaabs loə ləz rəma, etə şərti
tujə tədnı, sto iñkaabs şəkət.

Eta ləz rəmbs burazık pondə tədçyp
məd zynas şəktəm vəgən.

Mukəd pora şəkət iñkaeslən kok gumaez
výlyn loən ołokkez—kokkez pıktən. Şəkət iñ-
kaes tədənə etə sə şərti, sto kəmikətbs loə əeskət.
Nırstan-kə kucciuk vılas çuqən, dak loə gərop,
kəda srazu oz ə8. Pıkkəssez dyrni kolə sek-zə
kerny kuşış analiz, i vraçlən əelo tədnı, myj-
şan loisə ena pıkkəsses (ołokkes). Şəkət iñka-
eslən mukəd pora pıkkəsses ovlən kok əul-
laez gəgər i siž-zə, kyz pıkkəsses venaez po-
dəmşan, nəm uməlsə — opasnəjsə ozə vajətə.
No kər vraç tədas, sto ena pıkkəsses loisə sə-
şan, sto vişən vazonəj pıreşa organnez—şələm
libo poçkaez, sek şəkət iñkalə koñesno kovşə

vraçlən otsət. Şəkət iñkaezlən vevdəriş polovəj organnes siž-zə mukəd pora bura rıktən. Ovlə eta sışaŋ-zə, myla rıktən kokgumaez da ıadvejjez, i veşkətən elə kolə siž-zə, kyz veşkətən i niјə.

Мыј езә ovlə şəktəm dyrni

Medvərja mišeççezə-ni şəktəm vərgən roza rıktə moz i vədəs vıvtır paškalə, no kyz eta dyrni nekət oz viş, dak sek povnə etaiş ɳem, — kaga vajəm vərgən vədəs eta çoza çulalə.

Çastə şəkət iñkaezəs əsətə. No setəəm əsətəs əddənsə oz bespokoit i məd zynas şəktəm vərgən çulalə. Şəkət iñkaezlə, kədnə əsətə, kclə unazık sotçışın i şojnə ɳevnaən, no çastəzək; sek şojanıs burzyla — kokqitzyla usvaivajtçə. No kər əsətnə oz dugdəy dyr, sek kolə vraçlən otsət (eta jılış unazık viştalam oʒlan).

Mukəd şəkət iñkaez norasən, sto pylən dojmən ıadvejjez, ny kuza zubıtyls lezcişə ulə vədəs kok kuzas. Ovlə eta naqtə sijen, myla ızdəm matkaas pıgystə gýris kok ɳervəziş ɳervnəj stvollez vylə: eta dyrni ovla setəəm-zə zubıty, kyz i pukalan ɳerv (isias) vişəm dyrni. Kət mukəd pora ena zubıtyles i əddən bespokoitən şəkət iñkaezəs, no uməlsə ɳem ozə vajətə i kaga vajəm vərgən ʒik çulalən.

Mukəd pora şəkət iñkaezlən vədəoz ʒugşə ɳervnəj şistema: nija ovlənə slabəjəs, dəstəməly, pylən çastə bergalə jur, ovlənə ovotorokkez, ɳevrəlgicəskəj sogətəz da mukəd, sek pylə vədəs ətkod ovlə. Mukədəslən əsə on, a mədikkez vəra dugdəvtəg-və uzənə. Vədəs etəsaq şəkət iñkaezlə ovlə ɳedolət, no nəm opasnəjəs eta dərnəi oz ovlə i kaga vəjəm vərən vədəs eta çulalə.

Mukəd şəkət iñkaezlən una petə duł. Ovlə eta sijən, tyla burə uzałənə duł ɳerəddəz, opasnəjəs etaiş nəm əbi, no şəkət iñkalə səşan ɳedolət. Eta dərnəi kolə əmən gəvjaçnə pizətəm vaən, eəsə burzık loas, sodtılıp-kə setçə çiştətəm soda da tannin (⁽¹⁾ çajnəj rənokən stokan va vylə).

Şəkət iñkaezlə çastə okota ovlə şojnə səmaə da solaə — şelədkı, turiməl, ogurciez, səma kapusta da muk. Kyz mijan 8nənə — nom-sətə. Mukəd iñkaez eta şərti tədənə-ni, sto nija şəktisə. Setəəm nomsətəməs, kər okota şojnə solaə da səmaə — ne əddən bur i şəkət iñkalə ne ətkod. Kolə vədəs kernə sə ponda, medvə şəkət iñka ʒikəz dugdis şojnə setəəm şojansə, neto şojis əddən ɳevnaən. No vəra sovşem ne şətnə şəkət iñkalə etə şojansə oz tuj sijən, tyla eta uməla dejstvujtə sə ɳervnəj şistema vylə. No setəəm nomsətəməs kəssə ɳedər i çastəzək pomaşşə medozzə mişeccezə şəktəm vərən.

Мыj kerşə matkań kaga výdmikə

Matka loě sija organən, kəda şəktəm dyr-nı əddən uná ɳoz vezşybə. I ɳem etalə diyujtçyń; ed matkaas voşşəm koltşis, kəda uçət-zık jem püssə, výdmə kaga, vesnas 3, a mukəd pora i unazık 4 kilogramşa.

Medvə vezərtanazık vəli, vajətam cıfra məd:

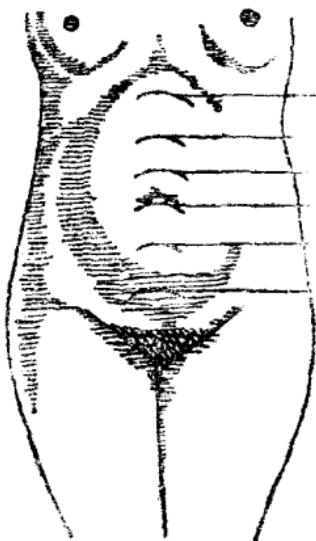
Matka:

Şəktəməz		Şəktəm po-maşik kezə
Kuzanas	7 sm	35 sm.
Paşanas . . . = . .	3,2 "	24 "
Kızanas	2,2 "	22 "
Vevdərbs (poverx-noşbs)	40 kv. sm.	860 kv. sm.
Ovjom	2 kub. sm.	1088 kub. sm.
Şəkylanas (ves)	35 g.	1000 g.

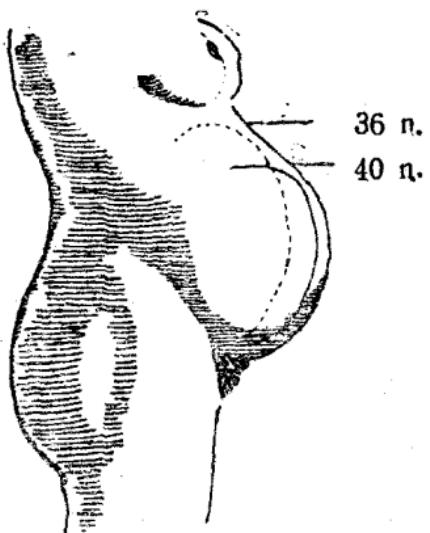
Ena cıfraes tıççalənə, unaiş-ja ızdə matkaas şəkətən vetlətikə: kužanas 5-iş, paşanas $7\frac{1}{2}$ -iş da kızanas 10-iş. Ovjomnas 500-şa ızyızızk, a şəkətzük sija loě pəçti 30-iş. Etaiş vezərtana, sto matkaaslən setəəm mədkodşaləmbs da sıłən setəəm výdməmbs bura vlijajtənny matlıp kuylan organnez vylə, siž-zə i výdəs organizmbs vylə.

Výdəs ena izməneñoes loənny kaga výdməmşən i sogmənny sijən, tıçla ızdə açıs matkaas, a siž-zə kyzamənny sıłən stenkaes,

unaazıksə tıseçnəj tkaq da myla vura zoramən virindətan (krovenosnəj) sosuddes. Sižkə, şəktəm matkaqs vüdmə (6 da 7 ris.) —



6 ris. Kytən ovla matka rýdəsəs şəkbtən vetlətikə mişeccez şərti.



7 ris. Matka rýdəsəs 9 da 10-ət mişeccez şəktəm dýrni.

zagvub ızdə i kvaqtət təlişa mişecən sija kujlə gəg vestyn, kəkjamtəsətyn — gəg da meçeviñdənəj otrostok kolasyn səras, əkməsətyn — vura pırystə meçeviñdənəj otrostok dýpyn i kylə pırystəm moros raçok uvtyn, a dasət mişecən — bəra lezçisə vər, kyz vəli kəkjamtəsət təlişa mişecən, i sek pırystəməs oz-ni kib. Ena viştaləm grañicaes, koçesno, ne ətmoz ovlən. Sijə kadsə, kər kynətəs lezçisə, inkaes aşpıbs kažalən, myla sek, koknitzək ovla

loavny i dugdə pırgıvny kynəm ranoq uvta. Kyz vylbzık viştaləm-ni, vydəs eta vlijajtə i gəg vylə; kytçəz matkaas vydinə gəg vevdərtyň, gəgbs zاغvъv ңuzalə da çorżə. Kykjatys telişa mişec dyrni gəgbs sajəvtçə, volkamə, no kər dasət telişa mişecnas matkaas lezcişə, sek gəgbs vəra myççişə. Eta şerti tujə tədný, kynymat teliş vetlətə — kykjatysatə libo dasətə.

Çastə kylan norasəm şeklyt inkaezşan, sto vraç nepraviłnəja tədis şəktəmlis sroksə. Əddən-ni nedovołnəjəs etən ovleny rabotnicaezda sluzassajjez, myla sek pylən zepylzık ovla dekretnəj otpuskъs. No estən kolə viştavny, sto ղekoknit eta zadaça pır kezə suvtətəm praviloezən — tədný şəktəmlis sroksə da kad-sə, kər vajan kagase. Setən vermasə iony ьzyt vestaşəmmez, kədnə oz vermy tədný ղelki med kvalificirovannəj vraç-akuser. Vermamkə şo-zə mijə tədný, sto inka vetlətə 32 nedel-ni (kad, kərşən rabotnicaezlə şetşə otpusk), to viştavny, sto kagase sija vajas objazatelnö 8 nedel bərti, ղekyz oz tuj: etə približitelno toko tujə viştavny. Bıdkod priçinaezşan, kyz sluçajnəjjezşan, siž-zə i inka sogaləmşan, kagaas vermas sogmyń ožzık srokşa. No ovla i siž, kər, kagaas sogmə şorənzık srokşa. Eta vermas iony sijən, sto vraç soraşis şəktəmlis sroksə tədikə, libo inka novjətis dyrzık, nezeli kolis. Setəm sluçajjes siž-zə ovleny.

Къз vlijajtə wıdmam matkaas vılyazık kujlan organnez vylə

Med ызытән маткаас овлә 9-ат тәлиша ми-
шесып. Выльна лебтишәм маткаас левтә diafrag-
masә i әтлаңын сүкәт змитә төзлиш үлиш көнеч-
чез вылә да ңевна әвокә vestә șәләм. Etaşan
шәкәт инкале шәкәт loavny, sija pәdә, i toko
10-ат мишеңып, kәr маткаас lezcişә үлә, loav-
ny loә koknitzk, sek төз да șәlәm вылә ңем
oz пырьы. Шәktәm дырни șәlәmlә изаунь қовшә
burazъk, тыла маткаас вьдимәмшән, сүлән vir-
novjетан шиштемаас әddәnзък вьдимә, a әddәn-
зъксә sijәn, тыла шәktәm маткаас пырьстә қы-
нәм ръекиш sosuddesә i șәlәmlә sek изаунь
kolә burazъk, medvь inđatny вьдәs virsә. Si-
jәn шәкытән vetlәtikә kolә çastәzъk тьццашпь
vraçlә, medvь șәlәm рyr vәli sъ павluqenqo
utyn.

Шәкәт инкаezlәn poçkaez siž-zә ыздәпь i
çastә vişәпь. Em ңелки seteәm torja ңим „шә-
кыттеzlәn poçka“. Eta дырни киҙып javitçә ve-
lok; овлә seteәm sostojaqpoys 2 proc. gәgәr
шәкәт инкаeslәn i kaga vajem вәгып вьдсәn
çulalә. No kolә vižny tәdvыlyп, sto poçkaes
шәрьып шәкәт инкаezlә, къз i șәlәm шәрьып, kolә
bura sleditny, i oz kov vunәtny, sto pondasә-
kә nija bura vişny, dak eta әddәn opasnә
kaga vajem дырни. Sijәn шәкытән vetlәtikә kolә
beregitçыпь вьдәs sъshaн, тыj vermas vajetny

үтөлә роçкаезлә, і колә sleditńь күз şәrъп, кәда şәkът iñkaeslәn ovлә unazъk, а аçыс күзьс ovлә rәmtәmzъk.

Sыshañ, sto въdman matkaß пыгъstә kiseç-níksә, mukәd şәkът iñkaeslәn ȝugşә kiseçníkъslәn изъs — loәnъ zaporrez. Выl, kiseçníkъs seteäm organ, kәda vestaşә mestaiş mestae, oz ov рыг ətik mestas, a sijәn sylә soçzъka pavkә въdman matka пыгъstәmshañ. Zapores ovlәnъ sijәn, sto şәkът iñkaeslәn kiskaes дъsa изаләnъ. No slabiteñnәjjesә juль tuјә toko vraç vištalәm şәrti. Med bezopasnәj loas ker-lyпь klizmaez. Kaga vajәm вәгъп kiseçníkъs изаupь pondә вәra vaz moz въеemta.

КҮЗ ШӘКЪТ İНКАЛӘ KOLӘ VI3NЬ AŞSӘ

Şәkът iñkalәn овсәj rezym

Şәktәm iñkalә oz kov bura mәdkodşәtnъ as-
sis olansә, ovnъ siш-zә, күз sija olis şәktәmәz,
no sylә oz kov kernъ rezkәj dvizeñoez, vet-
lyпь veloşiped vыlyп, verzәmәn, treşitan tele-
gаyп, jәktъп, lebtavnъ şәkъttez, kәdna дyrni
къnәm svәnnes пыгъstәnъ matka vylә, oz kov
potkәtnъ pes, і oz kov kernъ въdәs sijә, my
dyrni zegamә organizm, myla etaşan kagaß
vermas sogmyп kostiaen.

No etaiş oz pet, sto şәkът iñkalә nәm oz
kov kernъ. Выd lunşa fiziceskәj uz kolә kernъ

i sija şetə polza. Kerku gəgər vədəs uze — kerku obikoditəm, peslaşəm, zoz müşkaləm da muk. — Şəkət iñka vermas kərnə povtəg, umələs etaiş sylə oz lo. No 7—8 mişecçezə peslaşəm da müşkaşəm loənə şəkətəş-ni da i ղəətkodəş şəktəm ponda, da seşşa eəvə vədməm kynəməs mesajtə tıskıraqşın. No şo-zə zoz müşkavın tujə, toko vəd vylə լivo zoz sotka vylə kattəm trepiçən.

Medożza 2 — 2^{1/2} mişecçezə kolə beregitçənyə tızylkkət oləmiş, sijən, tıla plodnəj kolṭəs uməla eəsə krepitəm matka stenka berdə i etəşən vermas jansavın, i sek sogmas kostia kaga. Eta srok vərşən ovnə tızylkkət tujə siž 7,5 mişec gəgərəz. No şorənək ovnə tızylkkət oz tuj sijən, tıla eta vərtyən vermasə munnpə vaez i vəra-zə sogmas kostia kaga. Etaşa, ovnə tızylkkət medbərja mişecçezə kaga vajəməş oz tuj eəsə sijən, sto eta dyrni vermasə ղatəştənə polovəj tujjes, a eta əddən opasnəj şəkət iñka ponda: ovlənə kaga vajəm vərtyən şəkət sogöttez. Sijən vołnicaň şəkət iñkaezliş, kər niya loktasə vajnə kaga, ryr julalənə, kər niya olisə tızylkkət medbərja razsə i eta jyliş gizənə akuserskəj lisə.

Kyz me viştali-ni, şəkət iñkalə oz kov kərnə vədəs sijə, tıj dyrni vermas bura ze-gavın kynəm լivo kynəm svənnəs pondasə pıryənə vədmən matka vylə. Medvə beregitçənyə etaiş, şəkət iñkalə kolə şerjognəja veşkətnə kə-

sel, zaporrez da myt. Kaseļs opasnaj šektem ponda sijen, sto eta dyrni zegamēny kynem organes, a nykēt etlaen zegamē i šektem matkaes, i eta dyrni kynem svannes pyystēny sy vylē. Etašan vermas sogtēny kostia kaga. Siž-zə kolə beregitcēny zaporresan, myla sek eterašikə kolə bura tundetcēny, a etašan kynem svannes pyystēny šektem matka vylē, myjsan mukēd pora vermas iony umel. Siž-zə šektem dyrni umel i mytitem. Myt pora kiskaez bura vərəmtsaq ny dypn kuijan matkaes vermas zmītēny, a etašan plodovəj kolts vermas torjatcēny sy berdiş. Zaporresa kolə dugdbytəg leçitny.

Ovlə i siž, kər una şekyt inkaez kolasis kerku gəgər kerəny şekyt iz, sogaleny kaseļen, zaporen, mytiten, no şo-zə srokəz novjatēny kagassə. No ed ne vydəs inkaezlən organizməs ətkod. Vəli seteəm sluçaj, kər şekyt inka bura sogalis, sylən vəli əzət zar, sija asləs baitis, no eta dyrni petis mədik etaziş i etašan ne asləs sylə, ne kagayslə uməls nem ez lə. No mukēd pora çastə vəra ovleny seteəm sluçajjez, kər şekyt inka toko cuzzişas i sylən etašan sogmə kostia kaga. Etaiş petə, sto vyd şekyt inkalən organizməs neətkod. Sija kadə, kər ətik şektem pravilnəja cullalə nelki rezkəj da əzət vnesnəj vozdejstviaez dyrni, mədik zugsə nelki koknit zegaləmşan i kostiasə. Sijen, myla inka oz-ed vermy

тәдпі, күеәт сылән оргаңытсыз, оз вертъ виштавпь, сто сыкәт ңекәр ңем оз ло, то сылә колә рyr берегитсыпь, берегитпь ассә i kagасә, кәдә sija.novjетә.

Vetlәtпь али куйльпь?

Шәкыт іңкаез рyr medoз jualәпь, тыј burzьk: unazьk vetlәtпь али unazьk куйльпь? Eta jylis emәs кык ңеәtkod тңенә noez. Этиккез ҹайтәпь, сто вьdkod vәrәtçәm (dvizeнno) шәktәm ponda vermas vajәtпь имәлә. Nija suәпь, сто шәкыт іңkalә kolә berегитпь assis vъnsә kaga vajәm ponda, i sijәn, сылә kolә unazьk куйльпь i bura șojпь. Mәdikkez вәra lәddәпь, сто куйльпь vrednә, сто шәкыт іңка „куjlәtә“ assis kagасә, i сь ponda, medвь koknitzьk vәli vajпь kagасә, kolә unazьk vetlәtпь.

I әтЬs i mәdЬs шәкыт іңkalә toko имәлә kerәпь. Vъlпzьk viшtalәm-ңi, сто шәкыт іңkalә kolә kernь тukәd fizicheskәj из. Pondas-kә sija toko ryr куйльпь, то svәnnes сыләn dugdasә kuzпь изаupь, i kәr loktas kad vajпь kaga, sija potugaez pora oz pondь verтъпь шетпь kolan vъnsә. Da esә jezeli sija eta дyrni въеәта șojis i сыләn lois una gos, то sek polozenpoys esә имәлzьk.

Ne burzьk loas i sek, kәr шәкыт іңка әдәпен una vetlәtә. Eta дyrni svәnneslә kolә una изаupь, i etaşan іңка ryr тьзә; kәr kagasog-

mikə loasə potugaez, to setəəm şəkət iñkaçs loas vñntəm, tñz i sylən oz lo vñpəs kaga vajəm ponda. Seşşa, una vetlətəməs eəsə imə-la dejstvujtə şələm vñlə.

Vetlətnə şəkət iñkaezlə kolə, no ne una-zık kık progulkaşa lunnas 1,5 — 2 ças dyr-naən. Konəsno, vetlətnə kolə ne perxta, a rovnəj sagən, ne termaşəmən, soçcişəsləmən, kylan-kə, sto tñziñ.

Mədkə, kerku gəgər uzałəm vərgyn, oz kovrovny lunnas vodysny soçcişəsny. Normalnəj soçcişəməs poleznəj, sija otsalə şəkət iñkalə verigitnə assis vñnsə da gazsə. Mukəd şəkət iñkaes lbdənəy, sto kerku gəgərsa izys loə ətərət guļajtəm tujə. Nija siž baitənəy: kęem-pə esə guļajtəm, i siž lun tır vetlətan, mestaə on puksyv. No eta, konəsno, nəpraviñno. Kolə objazañno guļajtnə ətərət, ed sek ne toko vərətçanı, a setçə ətləaşə esə səstəm vozduxləni poleznəj dejstvieys — şələm sek uzałə burzıka, uzan spokojnəjzıka.

Siž-kə petə, şəkət iñkalə kolə kernə imə-reñnəj fiziqeskəj iz, lunnas əedər kezə vodysny soçcişəsny, əedər vetlətəsny ətərət. Siž dolzon çulavny lun şəkət iñkalən.

Fizkultura da şəktəm

Kÿvvez, sto şəkət iñkalə oz tuj zanımajtçəny fizkulturaən, vazəş-ni: sylə ne toko tujə,—

no kolə zañimajtçırı fizkulturnas. Şəkət iñkalən sijən, tıla vədman matkaas pırgıstə kynəm ryeķiş sosuddesə, ovlənə setəəm javlən-noez, kədnə jılış miğe gizim virvetləm ȝugşəm jılış glavaçın.

Fizkultura kerəmən eñə sogəttesə tujə panəvtırı, lıbo kət koknətir. Şəkət iñka vermas kernı vədəs upraznənnoesə, oz tuj kernı toko niğə, kədnə dırnı organızmına zegamə: oz kov çecçavırı, onvajuraşırı, kotaşırı, çecçavırı ətik mestən da muk. Siş-zə oz kov vətənır verzəmən lıbo veloşiped vılyı. Mıskıraşırı, veşkətçırı da bergətənır tusa pozə 8 mişecəz. Em połza kujlikə lebtavrı kokkez vıvlaq. Sişkə, şəkət iñka vermas kernı vədəs asylşa zarjadkasə (boştam kət sijə, kədə kerlənır Moskvaşan rádio şərti). Kuim təlişəz ղekbəəm fizkulturnəj upraznənnoes kernı oz kov, tıla etə kadəz kolts matkaas esə umela krepitəm i vermas sogmırı kostia kaga.

Kupajtçəm — medbur zdorovjo pondə, no vartçırı şəkət iñkaezlə tujə toko zırı kynəm-mezəz; kupajtçıkə oz kov ujırı rıdən mestəezə, tıla vaas nylış kokkeznırı kyskə ojtələn. Kəzət vaın da vanırrez dırnı kupajtçırı siş-zə oz kov. No kupajtçəm sonıt vaın, bereg dor gəgər poleznəj — sija loə sonıt vanna tujə.

Kolə viştavrı, sto fizkulturnəj upraznənnoes jommatən şəkət iñkaliş svənnəsə i etən koknətən kaga sogməmsə.

Ne işnəj loas viştavnp̄ estən i s̄y jılış, sto fizkulturnəj upraznennoes poleznəjəş i kaga vajəm vərəyn, pışaq virb̄s vetlə burzəka i jomtəny kynəm stenkaezlən svənnes.

Küçik da vevdəriş polovəj organnez dəzirajtəm

Şəkət inka kaga vajəm kezə dolzon ləşətnp̄ aşə, kəz şerjognəj operacia kezə, medv̄s vəd-sən səstəmən ryrp̄ kaga vajan zırjas. Sijən sija dolzon səstəmən vişp̄ assis jajsə medoz-za lunnezşan şəktəm vərəyn. Ne jeeazyk ətpryrşa əndəlnas, a medvərja mişecəs kÿkiş əndəlnas, kolə vetlənp̄ vaqaə livo vannapn̄ mişşyp̄. Əddən zar vaqaə vetlənp̄ oz kov. Vannaen pol-zujtçikə oz kov pukşyp̄ vaas da mişşyp̄ setən, a mişşyp̄ kolə tazjiş, pustəj vannapn̄ rukalikə, səvərən burzəka gəvjaşp̄ i eta vərənp̄ mişkavnp̄ vannasə, səvərən vəliş tır kişp̄ set-çə sonxt va— 28° -aə da 8—10 minut pukalısp̄ setən. Əigət vannaez kernə oz kov, kəz i dyr pukavnp̄ vannaas siş-zə oz kov, tyla etəşan pondə bergavnp̄ jur, loə əndolxt. Bol-niçaə loktəm vərəyn kaga vajış dolzon çulavnp̄ sanobrəbotka — mişşyp̄ vannapn̄ da britn̄ vev-dəriş polovəj organnesə.

Şəkət inkalə kolə vişp̄ tədvılyən, sto sъ-şan, kəz sija pondas vişp̄ assis vevdəriş polovəj organnesə, una zavişitə sylən kagavağəm

вərşa (poşlerodovəj) sostojaṇpoys. Vevdəriş polovəj organnesə vişpə kolə əddən səstəma. Eta ponda, kətpora vetlətan şəkətnas, kolə kъki-şən lunnas miškavnp̄ nijə.

Una şəkət iñkaez kolasiş, kət i kerənp̄ etə, no çastə əddən nepraviłnəja i etaşaṇ polzaſ tujə vermas lop̄ vred, səstəməs tujə — mavt-çəm naṭ. Med çastə siş mişşənə: tazjə kiştasə va da i tułətçənə setən. Eta, koñesno, ղekytçə oz tuj, myla eta dyrni mişşənə sija-zə vaen, kəda miškalis naṭsə, i etaşaṇ kuçikbəs ղemtəmdə oz səstəmə. A kernp̄ etə kolə siž: kolə səstəma mişşənə kiez, rusa vañp matęgavnp̄ vatka da taz veştyň eta vatkaən bura miškavnp̄ vevdəriş polovəj organnesə, miškavnp̄ vbd skladkaňp, eta wərgyn vəliş Əsmarx kruzka poniş livo kəs poniş gъvjavnp̄ vbdəs matęgsə da kəsəz çyş-kyňp̄ kuçiksə. Eta wərgyn kiez wəra kolə mişşənə. Vbdəs etə kolə kernp̄ piżətəm vaen. Matęgsə gъvjavnp̄ paokzək Əsmarx kruzkaiş, eta dyrni vişpə ştoklannəj, ətik oştaən sərəttəs səstəm nakonəçnik.

Kolə-ja şəkət iñkalə sprincujtçənə

Eta voprossəs imejtə əddən vaznəj znaçen-
no. Mukəd iñkaes siž velalisə sprincujtçənə,
sto vbd lun sprincujtçənə i şəktəm wərgyn. A kolə
viştavnp̄, sto şəkət iñkalə sprincujtçənə ʐik ղem
ponda, vbdəs-kə normalnəja çulalə. Niya ղeyzət

въделенъес, кѣдна овлѣпь щѣкѣтѣн вѣлѣтиѣ, ави
вреднѣјѣш і сijен пылѣ oz ков щекъеам sprin-
covано. Но кѣр въделенъес овлѣпь una, то
sek vraç razresibtѣmѣn, medvь viзпь чистота,
tujѣ sprincujtѣнье bornѣj kislotaiш sonъt rast-
vorен (ѣтик stokan pizetam vaэ puktyпь چaj-
naj pañok bornѣj kislotasә, єтрыnas viзпь
ne unazъk 5—6 stokansa).

Eta дѣрni oz kov vunetпь то къеам pravi-
laez jyliш. Sprincujtѣнье kolѣ olpas vylen kuj-
lemѣn, kѣda vylѣ olsavny kleyonka, uvtѣ puk-
tyпь sudno libo taz. Kѣr sprincujtѣнье puksen,
sek kolѣ myskyrтѣнье ѱевна вѣrlaп. Kruzkaas
medvь  salis ne vylennzka 70—75 santimetraша.
Nakonecнikъs dolzon ionъ stoklannej (veшкъt
libo чукъла — soodno), no medvь seras ovja-
zateлno veli єтик paшkъt oшta, una oшtaa nakon-
eçnikkesә щекъt viзпь sestemnas. Vaьs med-
vь veli ovjazateлno pizetam, sonъt, no ne зiryt.
Sprincovano oзъп kolѣ oшпь nakonecнikiш
kransә i шujьspь sijә sek veliш, kѣr vaьs
pondas petпь sviш. Шujьspь nakonecнiksә kolѣ
sariш cuп zып рьdьna, vlagalissoiш вѣriш stenka
kuza, a ne oziшks kuza. Kѣr nakonecнikъs
zelъta rьgъ, sek oz kov našilno шujьspь sijә,
a kolѣ kъskъпь вѣr i sъvareп zagvuv вѣra
шujьspь. Bur loas mavtnъ nakonecнiksә pizetam
bornѣj vazelinен — sek sija koknita rьgъ. Kѣr
sprincovanoys pomašas, sek kruzkaas kolѣ
koлпь ѱевна va, ѱевна vylennzka sija oшtaша;

kədaiş sija petə, ignavpъ kransə da kъskъпь nakoñeçníksə. Şuÿspъ nakoñeçníksə petəm vaen da koñpъ kruzkaš nevna vasə kolə sъ ponda, medvъ vlagalisssoas ez sur vozdux, ed on vermy tədnъ səstəm sija ali ne. Sprincovanqо ozyп i sъvəryп kolə səstəma miškavpъ kiez i, sessa esə, sprincovanqо ozyп kolə miškavpъ vevdəriş polovəj organnesə, medvъ nъ vylis qatъs ez sur vlagalisssoas. Nakoñeçníksə nəvəm vəryп kolə bura pizətnъ, a medvъ sjia ez pot pizətikas, dak kañtъpъ sijə trəpiçokə livo marlaæ. Kruzkasə da rezinasə kolə bura miškavpъ, a sъvəryп kañtъpъ marlaæ da pizətnъ. Bыd sprincovanqо vəryп kruzkasə da nakoñeçníksə kolə vъemta miškavpъ ʒiryt vaen da viñpъ səstəma. Nakoñeçníksə viñpъ tujə bornəj rastvorыn livo səstəm marlais trəpiçokə kañtəmən i sprincovanqо ozyп pizətnъ. Medvъ myjən livo ne zaražitçpъ, nekər oz kov viñpъ jəz nakoñeçnik livo assit şetnъ mədik inkalə.

Kər vъdeleñnoes loasə una, zubyt vajeta-naesh, dukaesh, zelonəj-vez rəmaesh, tos ek kolə norovitçytəg myççaşpъ vraçlə.

Kər inka suvtətlə aslys klizmaez da kerlə sprincovanqoez, to eta dyrni sylə oz kov vu-nətnъ, sto viñpъ ətik kruzka i klizma suvtətikə, i sprincujtçikə oz tuj. Klizma ponda kolə viñpъ torja pribor — kruzka, kədaæ medvъ təris nol stokan, kranən rezinovəj trubka da zep-tyik kauçukovəj, ştoklannəj livo rezinovəj nako-

нечник. А sprincovaңno ponda kolə vižnъ kruzka, kədaə medvъ təris kvat stokan, torja priborən, a kər sprincovaңnoesə kerleпь kolə bura — sek seteəm kruzka, kytçə medvъ təris 8—10 stokan.

Kər kyk kruzka sə avu i kolə vižnъ ətik kruzka i klizma ponda, i sprincovaңno ponda, sek klizma vəryn kruzkasə da režinasə vbd ryrış kolə ovjazatelnno pizətnъ, no vižnъ ətik nakoqecnik i klizma ponda, i sprincovaңno ponda nəkəz oz tuj, setçə ovjazatelnno kolənъ kyk nakoqecnik.

Kuz issledujtam

Səkyl iñkalə ne jeeazъk ətrysə misēçnas kolə şetnъ kuž issledujtəm ponda. Medvъ eta ponda əktənъ kužsə, kolə ləşətnъ səstəm doz i kužaşnъ setçə vbd pora, kyz pondas petnъ kuž rytşaç asyləz. Asyvşa kužsə ovjazatelnno dolzon şurnъ issledujtnъ. Mukəd pora vraç eaktəm şərti kolə əktənъ sutkişa kuž. Kužən dozas oz kov nem şurətnъ. Oz tuj kužsə sorlavnъ sitən. Əktəm kužsə asyvnas kolə sorlavnъ, kişnъ səstəm vitylkaə, kədaə tərə 200 gr. (çajnəj stokan zyn) i sija-zə asylə nəvətnъ laboratoriaə. Dyr vižnъ kužsə, da esə sonxt mestən, oz tuj, sija eýkə. Kuž əktəm dyrni dozsə siž-zə oz tuj suvtətnъ sonxt gor dypə livo mədik sonxt mestə, a burzık vižnъ sijə əterlanış stena dypnъ.

Мыjlə kolə çastəzək issledujtń kuzsə? Vý-
lınzék viştaləm-nı, sto şəkət iñkaezlən mukəd
pora vişənъ poçkaez. Askadə kolə kažavń
eta sogət jılış, medvъ sek-zə pondıń veşkət-
ń etə şerjognəj sogətsə. Poçkaez vişikə kaga
vajikə vermas ionъ əddən şerjognəj osloznen-
no — əklampśia: pripadokkez, sudorogaez sad
əsəməz. Eta əddən opasnəj i kaga ponda, i mam
ponda — kÿknappıs nijs vermasə kuvń. Set-
eəm pripadokkes vermasə ionъ i kaga vajtəz,
no mukəd pora nijs şo esə ovłənъ i kagabs sog-
məm vəgyn, a mukəd pora nijs pondətçənъ to-
ko kaga sogməm vəgyn. Ənəz esə vyeəmika
avu tədəm, myşan ovłə eta sogətsə, no, ko-
nəsno, poçkaez vişəmbs eta dyrni imejtə ızbt
znaçenno, sijən i kolə kernъ vədəs, myj toko
tujə, medvъ askadə kažavń da ne şetń ızdib-
ny poçkaez vişəmbslə.

Koñesno, şəkət iñkalən poçkaezlən ne vbd
vişəmbs dyrni kaga sogmikə ovłənъ sudoroga-
ez, no şo-zə seteəm iñkaezlə kolə viñnъ aşpıssə
siş, kÿz-vъ sylə grəzitis əklampśia. Kolə, med-
vъ seteəm şəkət iñka ryr vəli vraç nəvluđen-
no uvtyn da keris siş, kÿz viştalas vraç. Eta
dyrni oz kov şojnъ vədəs, myj şuras; unazék
şojnъ dub şojan, karççez livo toko kus jëla
şojan. Kužsə eta dyrni issledujtń kolə çastə-
zək: ղedel vərti, a mukəd pora i vbd lun. Kər
kužsə ryr issledujtəm vəgyn vraç kažalas, sto opas-
noşs çulalis, sek sija razresajtə veznъ şojansə.

Ұылғылар вишталем-ні, шо медоззә признан-
кән, кеда вишталә поқкаез вишам жылш, ләк кок-
кеz рұктәм. Кыз токо шектің інқа казалас, шо
сылән рұктәпь коккеz, сылә sek-зә колә керпь
кузіш анализ і типпің враc дынә.

Шектің інқаезсә obsledujtәm дырнi враcлә
мукәд пора колә меряжтпь пылш вирлиш давлен-
носә. Ета пonda реплон вүлә рұктәпь rezino-
vәj һібо матержош месәk, кеда рәltәпь voz-
dux. Mesәkкәs әтлааша piborkәt, кеда і төңгә-
лә, түjезда вирлән пырьстәмбs. Ета дырнi ңекъ-
еәт зувыт oz овль.

Moros ңерәддеz дәzirajtәm

Шектің інkalә колә бура дәzirajtпь moros-
sez да ңана jurrez, тұла moros жәлs лә
medbur șojanәn kaga ponda.

Medvaznәjәs — etә səstәma візпь moros-
sezsә. Sijәn въd lun uзпь vodәm озып һібо
асылән morossezsә колә miшkavпь кәзьт kod
vaen mategәn. Miшkavпь колә ovjazaлeno kә-
зьт kod vaen, тұла etaşan morosses loеппь со-
rтәш; sonыt vaşan morosses ңевзәпь. Ena
prostәj gigieniçeskәj meropriatiaezsha ңем oz i
kov, medvь morossezsә lәşәтпь verdik kezә,
no medvь ңана jurres vәlisә қорытzbkәs da
jonzьkәs i medvь kaga ңимашкә ezә potlaшә,
nijә lunnas 2—3-iş kolә miшkavпь vinaен, ker-
пь etә pondыпь şizim miшeçsaң шектәm вәгъп.

Miškavnъ kolə vinaas kətətəm vatkaən. Med-
ožza lunnezas miškavnъ kolə zagənika, sъvə-
rъn ղevurika pъrъstəmən, a nədəl kъk vərti
tujə bura pъrъstəmən, no ne zuvъtəz. Kus
spirtən miškavnъ oz kov.

Kər naşa jurrez vъlyp sogmənъ koşməm
moloživoşaňas korkaokkez, sek ena korkaok-
kez vъlə kolə teçlənъ marla vъlə ruktəm va-
zelin, 2-iş lunnas sijə vezlənъ, i siž kerlənъ
lun-məd şärna, kъtçəz korkaokkes ozə uşə, i
toko eta vərən pondənъ çəskəvənъ morossez-
sə vinanas. Siž-zə bur loas vinaən çəskəm
ožnъ miškavnъ morossezsə rusa bornəj vən
kətətəm vatkaən.

Javitçasə-kə morossez vъlyp pollez, livo
çecçalas tъj, to etə kolə sek-zə da bura ves-
kətnъ, tъla setəm vişəmmez dyrni kagasə oz
tuj verdənъ morosnas.

Şəkətən vetlətikə, medvъ şetnъ pokoj mo-
rossezlə, kolə novjənъ lif. No lifs medvъ ez
zelət i loavnъ vəli ne şəkət. Sija ne dolzon
zmıtnъ morossezsə, sija dolzon toko vižəsənъ
nijə da lebtəsənъ.

Moroslən vospaßeno (grudnica), sogət
verdiş iñkalən, mukəd pora ovłə i şəkət iñ-
kaezlən. Grudnica sogətəs pondətçə siž: zu-
vət, moros gərdətə, çorzə, ləvə zar. Kъz toko
javitçasə ena medožza priznakkes moroslə ko-
lə şetnъ pokoj, əsətnъ sijə çəskət vъlə livo
paşkət bint vъlə, ruktənъ tъj livo kəzətə,

medbur јь, і қозаңык түнпъ vraç дұнә. Mukəd pora і въдәс etə kerəm вәръп, ңаңа jurrez kaga verdikə potlaşәп. Eta dyrni niјә kolə bura dəzirajtпь і ңана jurrese viзпъ səstəma, тъла ena potəminnez-pyr vermas şurnpъ zaraza, kədaşaң loә grudnicaš, mədmoz үппъ, moros vospaleşп. Къз toko ңаңа jurrese potlaşasə, kolə sek-zə түнпъ vraç дұнә, а vraç дұнә түнтәз enə potlaşəmmesə въд verdəm вәръп kolə əddən ostoroznəja mavtlyпь iodən. Voł oz tuj mavtпь iodnas въдәс ңаңа jursə (vermas lопь razdrazeп), a kolə çut-çut toko pavkətпь iodnas potəmsə, vevdəras puktyпь marla i, тъј əddən vaznə, ңаңа jursə viзпъ kəsən. Въд verdəm oзып ңаңа jurrese kolə miшkavlyпь bornəj vaən. Mukəd pora verdikə potəminşis petə vir, nō eta kaga ponda avi vrednə i oz mesajt veşkavny sylə. Kər ңаңа jurrese bura potlaşəməş i əddən zubyt, sek sija morosən oz kov verdny, toko kolə piçkyпь sysış jəvsə.

Kolə tədnъ, sto кыпмалəmşaң grudnicaš oz ovly. „Кыртыпь“ morossezsə oz tuj. Ovlə grudnicaš zarazaşaң (neçistotaşaң), kəda ңаңа jur potlaşəm dyrni şuras morosə. Sijən morossə viзпъ kolə səstəma, bura veşkətпь ңаңа jur potlaşəmmeszə i въд verdəm oзып ovjazatelno miшşыпь kiez i ңаңа jurrezsə չы8kylvlyпь bornəj vaən. Kagaliş əmsə چы8kylvlyпь kolə toko vraç eäktəm şerti, kər sysən əm gəgərəs pondə dojmyпь.

Әт рье дәзиратам

Әт рье сәстәма колә вишпь. Риңнез ве дүн асылән и рүтән колә ве сәтпь поросокән (либо пастаән). Сојәт вәрең риңнез колә ве сәтпь пинвесәтан соткаән да әт рье ве сәтәма гъуважавпь, медвь әтик крәски әтүп ez коңсъ. Некәр oz kov гарյпь риңнез булавкаән, вилкаән либо мәдик торрезән, тыша еташан риңнез pondәпь вишпь. Шәкыт инка әтрыг кык мишеңән dolzon тъңцашлыпь зувпәј vraçlә, медвь askадә казавпь риңнез либо пиняжез вишәм.

Түјә-я шәкытән vetlikә ңеекъпь дојмәт риңнезсә? Nijә риңнезсә, кәдна креръта рука-ләпь, ңеекъпь oz kov, да есә медозза ми-шечеңә: vavlisa seteәm sluçajjez, һәр jona ру-каләм риң ңеекәвтәм вәгып sogtyslis kostia kaga. Некреръта рукалан риңнезсә ңеекъпь ту-јә. Veşkәтпь да plombiruјтпь риңнез тујә, но eta дырни oz kov primeңajтпь bor-masina, медвь ez кыв әddән зувьтсь. Ңеекъпь ңерв да vprıskivajтпь kokain siз-зә oz kov.

Сәстәма вишпь әт рье да veşkәтпь риңнез колә sijән, тыша siш риңнезшан vermas bura вишпь ведәс организмы, а еташан vermasә ло-пь шержонәј oslozneңпoez i kaga vajәт вәгып.

Шојан

Шәкыт инкалә колә шојпь seteәm шојан, мед-вь sija ez razrazajt zevdәgsә, а медәddән

poçkaezsə. Sijən oz kov şojńy şəmaə, solaə, kopçonəjə, jaj da mukəd; ne jün̄ ne viña, ne sur. Bur şojanən loasə karççez, jəv, vədkod kasaez, çeri, çoçkom (pətka) jaj da muk. No oz kov vezərtńy etə siş, sto jezelı zdrov şəkət iňka şojas kusəçok şelodki livo jaj, dak sija pondas sogavńy. Konəsno, ne, nevnaən i ne vəd lun şojńy etə tujə, no osnovnəj ryrşa şojanən eta oz vermə lony.

Əddən bur loas şojansə vezləny: ətik lun-jəlaə şojńy, mədik lun — myj-livo çeriovəjə, kuimət lun — şəd livo burzık çoçkom jaj, no karççezsə sodtavlıny şojanas kolə vəd lun. Medbərja mişecə şojńy kolə vərjişəmən, jaj şojńy sovsem oz tuj.

Výlpızık viştaləm-nı, sto mukəd şəkət iňkaezsə medozza mişecçezas əsətə. Eta dyrni kolə vetləny vraq dəñə, sija şetas lekarstvo i vədəs çulalas, i şojəm setəəm şəkət iňkaezlən pondas çulavńy vyeəmta. Mukəd pora şəkət iňkaez əsəny əddən çastə, uməltçəny i siş ovłə zyn kynəmməzəz, a səvərən vədəs ləqşə—çulalə, i iňka çoza veşkalə—pondə jomtyn. Eta dyrni poleznə şojńy asylən i olpas vylis ne çecçəny, şojəm vəras kujlyanın eəsə ças kÿk. Sek şojanıys burzıka usvaivajtçə i oz əsət.

No ovłə i setəəm şəkət əsət, kəda dyrni çek्�-əəm sredstvaez ozə otsalə. Şəkət iňka oz primit (oz usvaivajt) çek्�-əəm şojan, əddən uməltçə, i sek ətik spaşenqdoən sə ponda loə isküst-

vennəja çəvtn̄ kagasə. Setcəim operacia vəḡtən
vədəs çozə çulalə, i sogalişs perxta veşkalə.

Mukəd şəkət iñkaes dumajtən̄, sto juəm-
şaŋ kokkez rəktən̄ i polən̄ jınp̄, kət i gors-
n̄s kər kyz koşmə, a oz juə. No eta, koñesno,
neverno. Umerennəj juəmşaŋ zdorov şəkət
iñkaezlən̄ kokkez ղekər ozə rəktələ. Kər bura
gors koşməm pora kət i juas lisnəj stokan,
dak i etaiş oz kov rovn̄. Kolə toko viçətən̄
s̄ şərḡn̄, medv̄ kuzb̄ petis s̄ynda, t̄ynda
şəkət iñkaes juis,—ez-kə eta dyrni vəv t̄yt i
bura ez rətmavly. No şəkət iñka kazalas-kə,
sto kuzb̄ çinə livo una loə, sek nemedlenno
kolə t̄yççaşn̄ vraçlə, t̄yla eta dyrni tujə
dumajtən̄, sto şəkət iñkalən̄ zdorovjoxs əyk̄sis,
i kolə askadə kutçən̄ veşkətən̄ sijə.

Ezə ənəz una dumajtən̄, sto sur şəkət
iñkaezlə əddən̄ poléznəj, a ezə połeznəjzək
morosən verdiş iñkaezlə. Bütte-pə s̄yşan̄ jon-
mən̄ i jəv sodə. Og pondə sporitn̄, sto jə-
ləs s̄yşan̄ ղevna sodə, ed kət t̄yj-v̄ en ju,
a morossezən̄ jələs loə unazb̄, no kyz şəkət
iñkalə, siž-zə i morosən verdiş iñkalə połzasə
surbs ղek्यəemə oz şet, a vajə toko vred. Sur
juəmty, kyz i mədik spirtn̄ napitokkez, voş-
tam kət vina, vajən̄ vred ղetoko tamyslə,
no i s̄y kagalə. Sijən̄ jınp̄ sur da vina kyz
şəkət iñkaezlə, siž-zə i morosən verdiş iñkaezlə,
oz tuj, tujə jınp̄ nijə toko vraç eəktəm şərti,
kyz lekarstvo.

Kəmkət

Şəkət iñkalə kolə əddən vizətnə aslas kəmkət-da paşkəm şərən.

Çarkiez novjənə kolə lazımt podboraezə. Tələn medbur kəmkət — pimiez. Mıla şəkət iñkaezlə oz tuj novjənə vılyı podbora kəmkətsə? Şəkət iñka, əddənzəksə medbərja mişec-çezə, novjətə as ożas vıdmən kəpnəmas ızıt gruz. Şəkətşanəs iñkaqs vetlətikə, medvə ne uşnə, çatırçə vərlən. Kər sija novjə vılyı podbora kəmkət, sek, medvə ne uşnə, sylə kolə eza əddənzək çatırçənə vərlən, etəsan sylə nedər çuzzişnə i uşnə, da i vetlətə sija sek poləmən. A uşəməs ne ryr vıeəmta çulalə, mukəd pora, kət uşikas i oz dojd kəpnəmsə, a ovla kostia kaga.

Paşkəm

Şəkət iñkaezlə kolə novjənə setəəm paşkəm, kəda medvə ez zelət, medvə ne şəkət vəli loavnə da i medvə ez mesajt vıdmənə vılyı kəpnəməslə. Sijən şəkət iñkalə medbur paşkəmən loas sarapankod platto. Jıvkaez da vesjan oz kov zeləta kərtavnə kəpnəm vılyı. Vesjan novjənə kolə setəəmə, medvə tələs ez şur. Vıdəs paşkəməs ne dolzon ne kyt zelətnə da i med ne şəkət vəli, ed şəkət iñkaqs i siş-ni novjətə ne koknıtə nosasə.

Vevdəriş paşkəməs (pałto, paş) med liçt vəli i kypəm ez zelət. Mukəd şəkət iñkaes suənə, sto şəkətən veilətikə „figuraabs eýkşə“, a sijən bura zelətçən, medvə kypəməs ez tədçə. Koñesno, eta vermas vajn' ätzət vred kyz asles iñkaaslə, siž-zə i kagaaslə.

Əddən katlışn şəkət iñkalə siž-zə oz kov: təvşa paşkəm med sonxt vəli, no nə şəkət.

Çervoñqəz

Mukəd iñkaes velalisə çervoñaşn gezokkezən da gaşnıcıokkezən. Eta-əddən uməl — vrednəj sposob. Mukədəs prostəj çervoñqəs tuja kerən' rezinovəjjəzə. Eta ńevna virzək, no tozə vrednə. Bədəs setəəm çervoñqəs (gaşnikkes, gezokkez da muk.) zmítən' kok i pıgystən' sosuddezsə, kədəna kuşa kotərtə virs, i setəəm zmítəm mestaətəs virs uməla munə. Şələmlə kolə burazək izavn' medvə tojysn' virsə veknit mestaətəs. Etaşan kık ladorşan ovlə uməlsə: ətkə, ȝik veşis təzətan şələm, kədə kolə beregitn' kaga sogmik kezə, mədkə, səşən, tyla viryaslə şəkət kotərtən' sija zagənzəkə kotərtə i şəkətə tojysşə çervoñnas zmítəm mestaətəs. Etaşan sosud stenkaes, tyla pı vylə bura pıgystə virs, ɳuzalən' i lezən' as ryrjəttən' zədkoş — kokkez սլովակ çervoñaşan mestaşan' rytən'. Kokgumaez loen' kyzəkəş, rytəstən' i peslan-kə kiən,

dak kəzyləş. Setcəm kokguma vylas pırystan-kə çuqən, dak loə gəpok, kəda dyr oz əs. Setcəm kokkez rıktəməs nə opasnəj: dugdan toko novjyń pələtan çervoňnezsə, i rıkəsəs perxta çulalə.

Kyəem-zə çervoňnez kolə novjyń iñkaes-lə, a əddənzsəksə şəkət iñkaeslə? Kolə novjyń setcəm çervoňnez, kədna ozə zələtə kok, ozə mesajtə lolaləmlə i ozə զugə vir vetləm. Setcəm çervoňneznas loasə lıf berdə bokas lıbo bandaz berdə vurəm rezinkaez, kədna metaли-çeskəj prjazkaezən vižəpələ çuvkiezsə. Siž-zə tujə vurnə şiteçovəj lıbo rezinovəj jy da setcəm-zə rezinkaez vurnə sə berdə bokkezəttəs. Medvə vədəs eta vot ez zələt.

Bandaz

Bədman şəktəm matkasəs rıeşaças pırystə kənpəm stenka vylas da ıuzətə səlis tıyscaezsə. Medvə tıyscaes eza vəntəmşalə da bədman matkasə vižəsləm pondə vraç viştaləm şərti 6-ət mişecşən kolə novjyń bandaz.

Bandazsə kolə vərjyń merka şərti, maşer-çatəjə, rezinaiş klinnezen, burzık loas, kər ozə loə koskaovəj lıbo metaлиçeskəj plastrinkaez, da esə oğas. Bandazs med vəli ne vylənzək gəgsə, pukalis torxta, no ne zelxta i med nekət ez zələt. Sija ne dolzon mesajtın vətlətń, a şəkət iñka koknitzəka dolzon kəvń assə

шын. Mesajtə-kə bandazъs ʃivo ңераок, znaçit, sija ne godon, oz ləşav. Pukalikə sija ne dolzon nyrьstъ moros uvtə da pavkətnъ lolaləm.

Kərtaşşə bandazъs vəras, mukəd pora vokas. Kъknan ladorşaşas sъ berdə vurşənъ rezinaovəj çervonqnez. Medvъ bandazъs ez lebtis vъvlaı, lezənъ kok kolasət, ozschaşas vərlanqə, rezinaiş ʃivo şiteçis vurəm lamkaez pugviçaez vъlnъ, no çastə niya zъrtənъ kuçik i bespokoi-tənъ, siž-kə nъ dъnşaŋ kovşylə ətkazitçynъ. Praviłnəja ləşətəm bandazъs i lamkaetzəg vъ-eeşa vişşə. Etə-zə saməj bandazsə tujə novjyń i kaga vajəm vərən, toko kolə tədrəv vurnъ sijə, veknətnъ, kernъ çinəm kъnəm şərti.

Əddən paok gərzəm bandaz. Sija ңetymda oz zelət i nevyla vişssələ kъnəm.

Kər kъnəm lezçisə, sek ovjazaşəlno kolə novjyń bandaz. Eta unazıksə ovlə setəəm iñkaezlən, kədna unaiş-ni vajaşlisə i eza sleditə aslanıbs kъnəm şərən, i esə seteəmmmezlən, kədna şəkyltnas vətlətikə kerisə şəkyl fiziceskəj uz. Əsətçəm kъnəmşən kagaşs kъnəmas vermas nepraviłnəja kujlənъ, kəda kujlə setəəm matkaşn, kəda siž pəlinçəm ożas, sto çajtçə vər-zətəmən aslas polozeñqoş. Seteəm kъnəm pondə kolə askadə zapşyń bandaz. Eta vermas beregitń kagash nepraviłnəja kujləmşən. Şəkyl iñkalən kъnəmbs svobodnəja da paoka dolzon kujlənъ bandaz vylas: kъnəmsə zelətə-

тыс да пырьстамыс әддән вреднәј къз ачыс
шәкът инкас пonda, siз-зә i ша kaga ponda.

Oj kezas bandazsә kolә çәvtلىп i paшtaуль
sijә asyvnaс, kujlәmәn.

Tujә-ja шәкът инкалә јипъ лекарство

Эпәз есә түкәдьс siз dumajtәпъ, sto шәкът
инкалә нәм ponda yetلىпъ vraç дыпә, „sylә oz
tuj јипъ лекарствосә“. Шәкът инка, pondas-kә
sogavпъ, vermas i dolzon siз-зә veшkәtçыпъ,
къз i не шәкът инка. Лекарство juәmшиг umәльс
sylә нәм oz lo. Seteәm лекарствoes, kәdnа
vrednәja dejstvujtәпъ matka vylas, jeea, da i
sogalikә seteәmmesә ozә i setavlә. Sija, kәda
vrednәj мам ponda, siз-зә vrednә i kaga
pondы. Kәr nagvad juәпъ seteәm лекарство-
ez, medвъ kostiәn çapкыпъ kagasә, dak i
sek nija ozә dejstvujtә, i toko kәr әddәn-ni
una juasә, kәr nija vrednәja dejstvujtәпъ въ-
dәs orgaнizm vylas, toko sek vermasә çәvt-
пъ kagasә, myla eta dyrni лекарствoes dejstvuj-
tәпъ i шәкът matka vylas.

Nijә лекарствозsә, kәdnә setavlәпъ въд-
kod sogat dyrni, шәкът инка vermas јипъ povtәg,
i aslәs sylә i kagaыslә umәльс etaiş нәм oz
lo. Sijen шәкът инкаes не dolzonәs роupъ ve-
shkәtçemшиг. Въd sogalәm dyrni nylә sek-зә kolә
yetلىпъ vraç дыпә, medвъ не setпъ sogьslә
ьздыпъ, askадә pavkәtпъ sijә.

Түјә-ja şəkът iñkasә operirujtnъ

Eta voprosъs çastә bespokoitә şəkът iñkasә. No şəkът iñkasә, kәdә objazaþelno kolә operirujtnъ, sijә operirujtasә, kerasә operacia. Boþtam kәt apendicit dyrni (slepaj kiskais cervooobraznәj otrostoklәn vospalenno), grъza dyrni, kәr kыnәtmyп loas rъkәs, kәda mesajtә kaga sogmәmlә, kiskaez bergәtçikә da muk. kolә objazaþelno kernъ operacia. Seteäm operaciaes pora soça kagaas kostianas sogmә. No şo-zә mukәd pora kagaas vermas sogmyп kostia. Sijәn, kәr aperaciaas oz termәt, dak sek kolә kollъпь sijә, norovitnъ, a kernъ vәliş kagasә vajәm wәrgyn. No kәr operaciasә kolә kernъ stroçnәja, sek kolә-uz kernъ, norovitnъ oz kov. Mukәdьs polәпь, sto kagasә vajikә rubeçs, kәdә kerassә operaciaas pora, potugaes pora potas, no etaiş oz kov povnъ. Ovlissә seteäm sluçajjez, kәr şəkът iñkaeslә şəkъtәn vetlәtikә kerlisә kъk operaciaen, i kagaas sogmәlis askadә i vьdәs vьeëma çulavlis.

Alkogol da tabak

Vыльзъk vištalәm-ni, sto sur şəkът iñkalә i morosәn verdiş iñkalә ңekъeäm poþza oz şet, siz-zә i vina juem, sija esә unazъk umәlsә kerә, da kәr esә sijә una juelpъ. Etә dolzon

тәдпъ въд шекът инка да и ղетоко шекът инкас,
а въдес инкас, кедна лешатчәнь լոнь тамән.

Кәр тамъс, а сиз-зә и аյъс юәнь вина;
елән нија керәнь ьзыт vred асланъс kaga рон-
да. Oz kov имејтпъ polovәj snoseңpo, кәр әтъс
пъ колаиш լібо къкнаппъс kodәş: kagaъс ңездо-
ровән vermas sogтыпъ. Çастә ov ә, кәр zdо-
rov aj мамлән, кәдналән оззък sogтыlisә چе-
лаqъs sovsem zdorovәş, съвәгъп, кәр пылән vәli
polovәj snoseңpoys kod pora, چеладъs sogты-
lisә sogалишәş — вәвәнәş, kudәвишнәjәş da тuk.

Медвъ esә виғзъка тъççавпъ ղәткодсә
چеладъп juiş да ղejuiş aj-mam kolasyп, vajәtam
наблюденно әтик svejcarskәj professorлиш. Sija
obsledujtis 10 şemja ղejuiş aj-mamliş da 10-зә
şemja juişsezliş, әтteslәn چеладъs vәlisә 61,
мәddeslәn 57. I тъј-зә petis? Ղejuişseslәn
zdrov چеладъs vәlisә 50, 81, 99 proc., a juiş-
seslәn toko 10, 17, 5 proc. Ղejuiş şemjaezas
61 چеладжис үçәтнаппъс kulisә 5, sogалишә ղerv-
nәj շиштәma porazeңpoәn 4, 2-lәn vәlisә sog-
mәmşan ղedostatokkez. Juiş şemjaezas 57 چе-
ладжис kulisә medožza ղedellezas da mišeçce-
zas 25, вәвәвves vәlisә 6, kudәвишнәjjes 5, sv.
Vitta plaskaәn sogалишес 1 da въdkod urod-
des da fiziceskәja ղedorazvitәjjes 10. Etә seteәm
съfraez, кедна вълып kolә şerjoznәja dumaj-
ty8пъ.

Съ јлиш, sto alkogoљs (vinaъs) morosәn
verdiş мамлән jəvnas şurә kagalә, viшtalәm-

Ні. Viştalam esa ətikə, sto mukəd pora vina
juş iñkaezlən jələs morossezən əsə — oz ovlı
i pıłə əmən verdən kaganıxə, i eta mam
dənşaç vuzə pıvveslə i pıłən morossezən jələs
oz ovlı.

Kəv məd kolə viştavın i tabak kuritəm
jılış. Kuritiş şəkət iñkalə, kəda ləşətçə ləp
mamən i kədalə okota, medvə kagaş sylən
vəli zdorov, kolə çarkışın kuritən kətpora siya
vetlətə şəkətnas; ed əm i baitın, kyeəm vred-
no loas sə kagalə rukavın siya zırgınp, kytən
kuritən. Siya açs dolzon vezərtnı etə. Tabak
əynəş vozduhxıs otravlajtə kagaliş organızmsə.
Nelki siya tabakəş vozduhxıs, kədə tamıls ıezə
əmşis, vrednəj sə pondə. Kuritən çarkışın
kolə srazu, i toko sek verman çapkişın kuritəmşis.

ŞƏKTƏM DA SOGƏTTEZ

Şələm sogəttesz

Vıльңık viştaləm-lı, sto kər rıktən kok-
kez, sek kolə issledujtnı kiz, medvə tədnı,
myjşan lois rıkəsəs. Çastəzıksə kokkez rıktən
poçkaez vişəmşan. No kokkez rıktəvlən i
mədik sogəttesz dırni, kədna kolasiş, poçkaez
vospaleşnō vərən, çastəzıksə vişlə şələm. Şəkət
iñkaes əddən çastənoraşən şələm vişəm vylə,
unazıksə zyn kynəmmez pora, kər vədmən
matkaş pondə pıryəsnı şələmsə, zmıtın sijə,

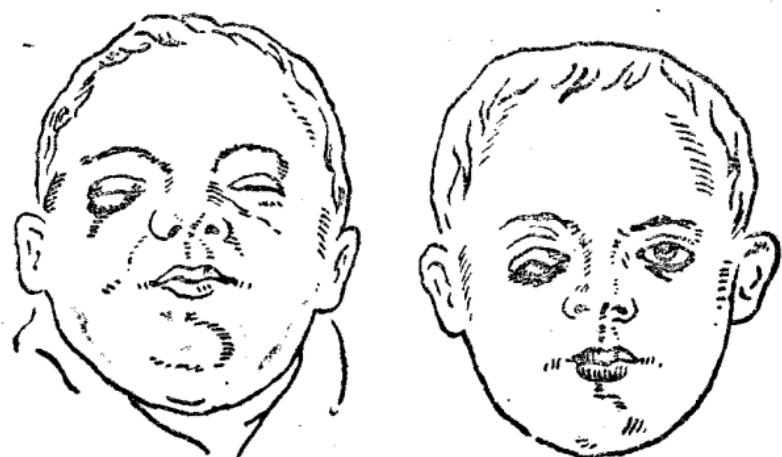
тыжан інкаль ветләтикас рәдә i șәләмтәс әddәn jotkә.

No șәкът інкаеслә oz kov vunәtпь, sto șәlәm kolә bura beregitпь, no șәlәm vişikә ce-
lađaşәтмәs çulalә pыr вьеәтma i soça-ni sъ pora
ovlә kostia kagaьs. Neñki i seteәm șәкът інкаes,
kәdnalәn șәlәm porok, vraç nавlүdeңpo uvtъn
vajөпь kagaсә вьеәтma, vlagopoluçnәja. Toko
шәкът șәlәm porokkes pora, kәdnasаn җugşa
sъlәn uзъs medozza mišeçcezşan șәktәm dyrni
i veşkәtәm oz otsav, ovlә opasno i sek kolә
orәtпь șәktәmsә, vajпь kagaсә oзъk, kosti,
medвь beregitпь інкасә kulәmiš, тьла kaga
çuztikә sъlәn șәlәmтәs vermas rotпь. Seteәm
шәкът інкаеслә kolә ovnъ pыr vraç nавlүdeңpo
uvtъn, medвь askadә kernъ abort (çәvtnъ kagaсә).

Gonoreja

Vlagalısnәj vьdeleñnoes — belles — ovlә-
пь вьdkodәs. Mukәd pora niјa җikvred tәmәs
i լeçitпь niјe oz kov, no mukәd pora niјa ov-
lәпь şerjoznәj vişәmşan i sek niјe objazatел-
no kolә լeçitпь. Seteәm sogættes kolasiş med
шәкът інка ponda gonoreja-tripper. Sija ovlә,
kәr інкаль olә seteәm muзъkkәt, kәda sogalә
etәn vişannas. Tripperъs әddәn şerjoznәj vişan
інка ponda i sijәn sogalikә інкальslә kolә ne-
medlenno тьççaşпь vraçlә. Eta sogætъs opas-
nәj къз шәкът інкаль pondә, siz-zә i sъ kaga

ponda. Tripper zarazaabs, kəda ovla vlagalissöyn da matka sejkaap, kaga vajəm vərynp matka-pyr vermas şurny virə i etasən vermasə lony vajis ponda şekyt posledsviae. Mədkə, mukəd pora mamyskət nəm oz ovla, no kagaabslen sogmikas vermas lony əddən opasnəj shin vişan— shinloppezlən gonorojnəj vospar-



8 ris. Siş pondətçə. Siş pomaşşə. Çuzəm kagalən shin blenoreja (gonorojnəj vişan).

lənqo, kədaşan kagaabs vermas slepəjşavny. Setəəm kagaabslə, kyz toko sogmas, shinnezas lezəny ɬekarstvo—łapis, protargol ɬivo kollar-gol kapliez, no niya ne pyr otsaləny, i kagaabslen çoza sogməm vəras şinnes pondəny vişny, kədaiş-kə ət şinşis pondə petny vezkod or. Shinbs gərdətə, pyktə, shinlopbs siş-zə gərdətə i shinbs kunesə. Medvə kagaabs ez kolççə slepəjən,

kolə sek-zə kütçynъ veşkətnъ şinsə. Askadə da pravilnəj veşkətəməs vermas bəregitnъ ka-gaşlış şinsə. Sesşa esə kolə priimitnъ vədəs meraez, medvъ ne şetnъ sogıslə viznъ məd shin vylas.

Kər askadə kazalasə, sto şəkət iñkaß so-galə gonorejaən i askadə kütçasə veşkətnъ sijə, sek kaga sogməm vərən iñkaßkət nəm uməls oz lo i kagaß sogmas zdorov şin-ne-zən.

Kolə esə viştavnъ, sto gonorejanas zaražit-çynъ tujə i muzıkkət ovłəg. Kyz eta ovłə? Kər sprincovaṇṇo pora vızənъ gonorejaən so-galiş iñkaliş vlagalısnəj nakoneçník, siž-zə za-ražitçənъ çəskət livo prostyna-ryg, kədəna vylə surisə gonorojnəj vüdeleñnoes, neto kər zdorov iñka uzlə ətik olpas vylən gonorejaən so-galiş iñkakət da muk.

Şifiliş (uməl sogət)

Şifilişs, kədən çastəzəksə zaražitçənъ so-galiş muzıkkət livo iñkakət ovłən, əddən opasnəj sogət ne toko şəkət iñkaß ponda, no i sə çelad ponda. Sijən ızyt znaçenṇo vizə askadə kazavnъ sijə da pondynъ leçitnъ. Kər şifilişs tycişa vevdərən, sijə kazavnъ sek ne şəkət, i sek soça-nı vermasə ne kazavnъ sijə. Açıs sogalişs kazalas kucik vylən vez-şəmmessə, i vräçəs, kəda dñə sija munas,

vermas çoza tədnı̄ sogətsə da sıvıtlən̄ p̄avil-nəj leçenqno. No mukəd pora şifilisəs vevdərə oz təççis i nemən oz bespokoit sogalışsə, sek əddən şəkət tədnı̄ sə jılış, i vraççes ne p̄yr sra-zu vermən̄ tədnı̄, sto mort sogalə şifilisən. Əddən vazno tədnı̄ sogətsə jılış medoza mişecçezə şəktəm vərynp.

Ovlə i siž, kər şəkətən̄ vetlətəm i kaga vajəm çulalən̄ vyeemə, a kagaas sogmə iməlik, nekəeəm dəzər i leçitəm sylə ozə otsalə, i çastəzək setəəm kagaes oz kulən̄. Səvəryn vəliş, kər vetlasə vraç dənə, aj-mamış tədən̄, sto kagaas sogalə şifilisən. Vraç boşə matyśliş vir issledujtəm pondə, i çastə tədə, sto vyl sija sogalə şifilisən. Səvəryn, pondas-kə mamış sek-zə leçitçynp, dak məd kagaas sogmə jonzık-ni i bur leçitəm vərynp oz kuv i veşkalə. Ovlən̄ i setəəm sluçajjez, kər ażzy-təm priçinatəg ne ətpriş şərna kagaes sogmən̄ kosti. Kər setəəm iñkaas təççaşaas vraçlı, to sija ażzas, sto iñkaaslən̄ skrytəj şifilis, təj jılış viştalas i vir issledujtəm. Pondas-kə şifilisən sogaliş şəkət iñkaas leçitçynp medoza mişecçezşan, sek kagaas sogmas zdorovən i oz kuv.

Sə pondə, medvə askadə tədnı̄ skrytəj şifilissə i pondən̄ leçitçynp, kolə vbd şəkət iñkalə medoza-zə mişecçezas, ne şorənzək kъk — kъk da zyn̄ mişecşa, çulavn̄ zenskəj kon-sultacia-p̄yr. Şorənzək ena srokkezşa tədnı̄

sogətəs jılış şəkətzək-ni i veşkətən pondas tuj-
ny şorənzək-ni. A şifilissə leçitəm ponda vəd
lun imejtə əzət znaçenqo.

Medvə tədnı, sto mort sogalə şifilisən, eta
ponda vəsnit jemən vəekən vena i boştən
petəm virsə. Vəekəməs eta avı zuvət. Toko
vraç vermə tədnı issledovanqo rezultatbez jılış
laboratoria viştaləməyən. Kər otvetas suvtətəm
„kreştik“, dak eta ne ryr baitə şifilis jılış:
etə tədə vraç. Ovlən vəmə somnitielənəj sluçajjez,
kər virsə kolə mədrýra boşn. Mukəd pora,
medvə tədnı kyz şuris sogətəs, boştən vir
şəkət iñka zənənikliş.

Ovlən sluçajjez, kər şifilisnas zarazitçən
i ne polovəj snosenqo pora. Ovlisə setəəm
sluçajjez, kər zənəikəs zarazitçis şifilisnas oka-
şəm-pyr setəəm iñkakət, kədylən tÿrppez vÿ-
las vəli şifiliçeskəj zaraza, kəda mukəd pora
əddənsə şinə oz çapkiş, a sÿvərən okavlis as-
şis iñsə tÿrppezas i zarazitlis sijə şifilisən. Sek
medož jazvaňs javitçə tÿrp vÿln. Vermasə
zarazitçən şifilisnas, kər ətik papiroskasə livo
ətik trubkaiş kuritən mort məd, vişən ətik
posuda, şojən ətik pañezən, juən ətik sto-
kanneziş da muk.

Leçitn şifilissə kolə dyr, kern, kyz vişta-
las vraç i vir issledujtəmən çastəzək prover-
jajtn leçenqosə. Mukədəs baitən, sto şifilis-
sə ozə vermə leçitn, zarazitçin-kə sijən, dak
siş i kulan. Eta, konesno, nevernə. Pravilnəja

da dyr leçitikə şifilissə tujə veşkətnü. Etə tujə dokazıtnü sijən, sto mukədəs şifilisən sogalışsəs dyr specifičeskəj leçenqo vərgyn dospovna veşkavlisi, a səvəgyn vəra viş zarazitçılısə svezəj şifilisən. Siş-kə petə, sto niya dospovna veşkavlisi, myla şifilisən sogalışsə oz vermə zarazitçın pəndrəra svezəj şifilisnas. Şəkət iñkalə, kəda sogalə şifilisən, kolə ożzyk pondıny leçitçın: toko setəəm leçenqoys vajas polza, i kypym ożzyk sija pondətəm, sənypm burzək. Kaga vajəm vərgyn kyz matıslə, siş-zə i kagıslə oz kov dugdıny leçitçəmşis i leçitçın setçəz, kytçəz kynannı nija ozə veşkalə.

Əni omən SSSR paştas oştəməş venərologiçeskəj konsultaciaez da vendispanşerrez, kədnəyn ənərgiçnəja çulətən şifilis veşkətəmsə, i əni şifilisən sogalışsə loən şo jecəzək i jecəzək.

Venərologiçeskəj konsultaciabs uzalə ətləy zenskəj konsultaciakət i otsalə tədnı skrytəj da ożza şifilissə. Bvd şəkət iñka, kədalə okota bereditin zdorovjosə i assis i aslas cəladlış, objazatəlno dolzon myççaşın venereologlə.

Tüberkułoz (çakotka)

Şəkət iñkalə tüberkułozsə, siş-zə kyz i şifilis, kolə askadə kaçavın pəndıny leçitçın. Pessən tüberkułozskət tüberkułoznəj kon-

sultaciaez da dispanşerrez-pyr, kədnəy i veş-kətənə sijə.

Tüberkułozən sogaliş iñkalə əddən vaznə askadə tədnə şəktəm jılış, myla eta dyrni kolə resytnə əddən vaznəj vopros — kolə-ja ker-nə sylə abort, medvə bereditnə zdorovjosə i neñki olansə, liso tujə razresytnə sylə vajnə kagasə povtəg, sto ədəsas tüberkułoznəj processəs. Setəəm şəkət iñka şərtyn kolə nevna nəvəludajtysnə, i kər kazalasə, sto kypət una-zək sija vetlətə şəkətnas, sənəm əddənəzək pondə sogavnə, sek kolə suvtətnə vopros kagasə çəvtəm jılış, abort kerəm jılış. No şəkət iñkaliş ətik tüberkułoz tədəməs eza oz bait abort kerəm jılış.

Şəkət iñkaliş askadə tüberkułozsə tədəməs vaznə sijən, myla mukəd pora bur leçenpo dyrni udajtçə siž jomətnə da burmətnə sylə zdorovjosə, sto sogməm kagəys vəcəma raz-vivajtçə. Tədəm-ṇi, sto çəlaqəs ozə sogmə tüberkułoznəjjeznas, a sogavnə pondənə səvərtyn-ṇi, zarazitçənə tüberkułoznas aslanıys sogaliş aj-mamşan, çastəzəksə mam dönsən, kər sija nımətə kagasə morosnas. Vot myla əddən vaznə strogəja nəvəludajtnə vədəs nişə praviloesə, kədəna bereditənə kagasə tüberkułozən zarazitçəmşan.

Əni, medvə bereditnə kagasə tüberkułozən sogaləmşan, kər ožlaq-ṇi tədənə, sto aj-maməs sylən tüberkułoznəjəs, medožə lunnezas-zə sog-

тәм вәрьп сылә kerәnъ privivkaez — kokalәnъ (либо udәnъ kapliez mam jәvәn лібо lezәnъ kuçik uvtә). Mukәdдs esә dumajtәnъ, sto tuberkulozsә on veşkәt, no eta әнна kad ponda neverno. Tuberkulozen sogalişsezsә tujә veşkәtnъ, kыз sogәtъs askadә tәdәm. Кыпым оззък mijә pondam veşkәtnъ tuberkuloznәj şekъt iñkasә, sыnъt әddәnзъk burmәtam sylis sostojañnosә, i sija oz zaražit assis kagasә. Vot myla medożza mišeççezә-zә şekтәm вәrьp specialist-tuberkulozniklә myççaşәmьs vizә ьзыt znaçenpo.

Въdәnnъs tәdәnъ parzialis da pravitelstvolis postanovleniøezsә zenskәj из proizvodstvoe pyrtәm jyliš. Mijan stranañ vъdәs kerşә sъ ponda, medvъ zenskәjys vermis çelad vъd-tәmьsә etlaavnъ proizvodstvo vъlyp uzkәt. So-veckәj zakonnes şekъt iñkaezlә setisә sotçet kaga vajemәz i kaga vajem вәrьp. Eta dyrni iñkaeslә-sluzassәjjeslә setşә kvał nedel (42 lun) kaga vajemәz i kvał-zә nedel (42 lun) kaga vajem вәrьp, a iñkaeslә-rabotnicaeslә — kъkjamtys nedel (56 lun) kaga vajemәz i kъkjamtys-zә nedel (56 lun) kaga vajem вәrьp.

Mukәd sluzassәjjeslә otpuskъs setşә kъz rabotnicaezlә-zә kъkjamtys nedel. Èni viştalam, kin sluzassәjjes kolasiş vermas poluçitnъ kъkjamtys nedelsa otpusksa:

I. Administrativnəj gruppaların:
Ugolovnəj rozıskiş agenttez, milicionerrez,
zakluseñnoa kerkueziş nadzirateliñicaez.

II. Kontorskəj gruppaların:

Masinqiskaez, stenografiskaez, kədna dug-
dystəg pır uzałənń uçrezdenñoezyn da predpria-
tiaezyň, steklografistkaez.

III. Inženerno-texniçeskəj, da
agronomiçeskəj gruppaların:

Inženerno-texniçeskəj da agronomiçeskəj
specialnoşa otır (inženerrez, texnikkez, agro-
nommez, melioratorrez, zemlemerrez, zemleust-
roitellez, zootexnikkez, taksatorrez, geodezis-
sez, topograffez, no oz şurə nija, kədna uza-
lənń uçrezqenñoez administraçivno-upravlençes-
kəj apparatezyň).

IV. Torgutangruppaların:

Torgovəj da skladskəj predpriałiaezyň
upakovsycæz, vuzaşışsez, kaşsirsaez, kədna
uzalənń avtomatiçeskəj kassaez výbı.

V. Transport dasvjaz gruppaların:

Poçtovo-telegrafnəj kontoraezyň poçta sor-
tirujışsez, telegrafiskaez, gorodskəj, prigorod-
nəj da mezdugorodnəj stanciaeziş telefoniska-
ez telefoniskaez predpriałiaezyň, kommutator-
rezən, kər nylə sodtişsənń ne jecazık şo
nomerşa, kontorsycæz da vagonovozatəjjez.

VI. Medicinskəj gruppaların:

Vraçcez da feldsericæz, kədna uzałənń əd-
dən opasnəj epidemiaezkət pessikə (çuma, xo-

lera, piştı, sərpnəj tif) i kər eta dərnəi niya ber-galənə sogalişsez dənən, vraçcez da feldsericaez infekcionnəj bołnicaeziş da otdeleñnoeziş, vraçcez da feldsericaez xirurgiçeskəj bołnicaeziş da otdeleñnoeziş, vraçcez, feldsericaez da nad-ziratelnicaez pşixiatriçeskəj bo lñicaeziş da otdeleñnoeziş, vraçcez da feldsericaez kagava-jış uçrezdennoeziş, vraçcez, feldsericaez da la-boranttez, kədna uzałənə rentgenovskəj kabiv-nettezən rentgenoproceduraez kerikə, sanitarnəj vraçcez, no nışşa, kədna uzałənə uçrezden-noeziş adminiñstrativno-upravlençeskəj apparatte-zən, zubnəj vraçcez, vəterinarnəj vraçcez da feldsericaez, akuserkaez, massazıbskaez, medi-cinskəj şestraez, farmacevtkaez to k्यeəm pro-fessiaeziş: assiñtenttez, defektarrez, laborantkaez, pułtranttez da fasovsъcaez, vraçcez, kədna şe-tənə medožża otsət gortanıs, vraçcez, kədnə vajətlənə gortə, zubnəj texnikkez, jaşlieziş şest-raez-vospitatelñicaez.

VII. Pedagogiceskəj (velatan). gruppapayı:

Çelad kerkueziş, saddeziş da koloñiaeziş, siñ-zə umstvennəja kolççış da fiziçeskəja de-fektivnəj çelad ponda uçrezdennoeziş da ne-soversennoletnəj pravo narusitellez (reformato-rijjez) ponda trudovəj kerkueziş rukovoditeñni-caez da vospitatelñicaez, uçitelñicaez setəəm skolaeziş, kədna şeñskəj mestaezən, I da II stupen̄ inñernatteziş vospitatelñicaez, fiziçeskəj

vospitaňno instruktorrez, niňa, kădna nuet n 
kulturno-prosveti ln j u  zaklucen o mest-
ez n.

VIII. Iskustvo ezy p uzalis grup- ravn:

Drama, opera, balet da cirk artiscae , k d-
na v stupajt n  arena l bo scena v ly n.

IX. B d k o d g r u p p a e z y n:

Bibliotek n p uzalisse , k dnal  kol  kiez-
lan s novj n  kniga s  mestai  mest a , neto
kaj n s li n c z  v l t da muk d n kod-z  us-
tanovka z v l t su lav n  kniga s , kolxozi -
cae , sovxo ze is rabotn ica z. B d s .ink a z,
k dn l  uza t n nas kol  b dla  vet n p (vo-
stam k t u astkov j vra ce  da feldserica z,
vra ce  da feldserica z peredvizn j otrjadde-
zi , razjezd n j agentte  da instruktorrez da muk.).

In ka zl , k dna najom s rti uza n p ena
professia z p  ev bsa u  lun, polu ajt n  ot-
pusks  8 ned l kaga vaj m z da 8-z  ned l
kaga vaj m v r y n toko sek, k r u z s eta pro-
fessia s rti zajmit  uza an kadi , k da suvt -
t m eta professia ponda, z ns .

Otpusk polu it m ponda s k t in kal  as-
kad  kol  vet n p konsultacia  l bo ambula-
toria . K z s k t in ka s kaga vaj m z as vet-
l tis d rz k  et m otpusk s s rti, to ena d r-
z k vet l t m lunnes oz  c nt ss  kaga vaj m
v r sa otpusk s; si -z  k r v ra in ka s vajis
kag s  o z k, to otpuski  neispolzovan n j lun-

neş ozə sodtişşə kaga vajəm vərşa otpuskas. Kər iňkaşs kaga vajəm vərşa otpuskxəs vərgyən pondas sogavnx, sek sylə esə şetşə otpusk, kъz vydənnyslä. Sogmas-kə kagaşs kuləmən, to otpuskxəs şoodno şetşə sümnda-zə, kər kagaşs sogmə vovja.

Kыпты озък шекът iňka loktas konsultaciaə, сыпты koknitzk vraçlə tədnı şektəmiş srok i сыпты jeeazъk vermasə lopъ osъvkaez otpusk poluçitikə. Kər vraçlən şekъt iňkakət sogmas spor, sek razresajtənъ sijə zenskəj konsultaciaiş mədik vraçkət.

Medvъ şibətnı otsət şekъt iňkaezlə rabotnicaezlə eta ponda una predprialiaez vylıp orqanizujtəməş OMM¹) jaçejkaez. Nija voştənъ uçot vylə şekъt iňkaezsə — rabotnicaezsə, kər kolə otsalənъ şekъt uzzə veznъ koknitzk iz vylə i şetənъ şekъt iňkalə vydunşa leçevnəj i profilaktiçeskəj otsət.

Etaşa, konsultaciaezyn eməş patronaznəj şestraez, kədına vovlənъ şekъt iňkaez dýnə gortanıxs, tədsəşənъ nъ olankət, olan da uzuusloviaezkət da şetənъ nylə sovettez: kъz ləşətçənъ kaga vajik kezə, i viştalənъ, kytən matın em bolnica, medvъ iňka tədis, kytçən muppъ, kər loktas kad vajnъ kagasə. Siž-zə eta şestraxs podrovnəja viştalə şekъt iňkalə, myj kolə zapťnъ kaga ponda da kъz vydənъ

1) Materiorinstvo Mladençestvo oxrana.

siјe. Sъvərъn şestrabs lokač mədrysъ, medvъ vižətъ, kъz şekъt iñkačs tyrtъ sylis sovettezsә. Kaga sogmәm vərъn şestrabs vəra lokač da proverjajtъ, vədəs-ja kerşе siž, kъz siјa baitis ožzyk. Vədəs eta koknətә i otsalә iñkalә pravil-nəja vədťyпь kagase.

Matmlad¹⁾ vəregitan punktbez vъlyп siž-zә eməs juridičeskәj konsultaciaez. Zadača seteəm konsultaciaezlәn, kədnən zavedujtә jurist, kəda tədsa socialno-pravovәj voprossezən,—vəregit-pъ pravaez da uz şekъt iñkaezlis i mammezlis i dorjъnъ niјe nъ sogjә, kədnа narusajtъnъ nыlә zakonən şetəm pravaezsә. Juridičeskәj konsultacia tədsasә şekъt iñkaez da mam olan-kət, şetə juridičeskәj sovettez i kər kolas, dak baitə sud vъlyп, dorjә iñkališ interessezsә.

Eta knigayn vištaləm una sъ jylis, myj dolzon tədnъ vəd şekъt iñka. No şekъt iñkalən vermasә ionъ seteəm voprossez, kədnа vylә otvetsә eta knigais siјa oz ažzy, ed ətik knigayn on vermy vištavny vədəs, myj interesujtә şekъt iñkaes i taməs. Siјen şekъt iñkalә kolә akkuratnəja vetlyп konsultaciae: setçin siјa poluçitas otvet vədəs voprossez vylә, kədnа bespokoitъnъ siјe.

Konsultacia da OMM jaçejka — medvur druggez şekъt iñkalən da tom mamlən.

1) Materninstvo-mladенчество.

РъЕКӨС

Şəktəm	3
İñkalən polovəj organnez	5
İñka koltlən boşşəm	11
Kız şəktəm dyrni vezşə iñkalən organizməs.	13
Mişesnəjjezlən əsəm	13
Vezsəmməz moros ərəddezən	17
Kuçiklən vezsəmməz	18
Vir vetləmlən əugşəm	19
Miy eəə ovlə şəktəm dyrni	22
Miy kerşə matkañ kaga vədmikə	24
Kız vlijajtə vədman matkañs vyləpəzək kujlən organnez vylə	27
Kız şəkət iñkalə kolə vişnə aşsə	28
Şəkət iñkalən obşəj rezəm	28
Vetlətnə ali kujlən	31
Fizkultura da şəktəm	32
Kuçik da vevdəriş polovəj organnez dəzi- rajtəm	34
Kolə-ja şəkət iñkalə sprincujtçən	35
Kız issledujtəm	38
Moros ərəddez dəzirajtəm	40
Əm pye dəzirajtəm	43
Şojan	43
Kəmkət	46
Paşkəm	46
Çervonqəz	47
Bandaz	48

Түжә-ja şəkъt iñkalә јипъ лекарство	50
Түжә-ja şəkъt iñkasә operiruјtпъ	51
Alkogol da tabak	51
Şəktəm da sogəttez	53
Şələm sogəttez	53
Gonoreja	54
Şifilis (uməl sogət)	56
Tüberkuloz (çakotka)	59

Редактор *Ф. А. Тупицын*

Техредактор *С. Грибанов*

Корректор *Н. Спорова*

Окдлит № 108. Заказ № 373. Тираж 2000. Сдано в набор
29/III-36 г. Подписано к печати 19/IV-36 г. Печатных листов 41 $\frac{1}{4}$. Формат бумаги 70×94 $\frac{1}{32}$. В 1 п. л. 21120 тип. зн.

НКМП РСФСР, п. Кудымкар, тип. „Свердполиграфтреста”

Цена 50 коп.

А. М. ШУСТЕР

ГИГИЕНА БЕРЕМЕННОЙ
ЖЕНЩИНЫ

Перевод *H. Споровой*

На коми-пермяцком языке