

7-8-24
50
В. ГОРБОВ.

СӨСТӨМ ОЛӨМ-
ҶОҢВИҶА ОЛӨМ

РОЧВОЛЫС ЛӨГӨДИС П. ВЫБОРОВ.

С. С. С. Р-са ЛӨЗАСЛӨН ШӨРСА ҲИГА ЛЕҶАН ИН.
МӨСКУА—1924 во.

В. ГОРБОВ.

Чистота залог здоровья.

НА КОМИ ЯЗЫКЕ.

Коми-3

3-1906.

В. ГОРБОВ.

12478

Р. П. Б.
1925.

СӨСТӨМ ОЛӨМ—
ҶОНВИҶА ОЛӨМ

РОЧВО⁶¹ЛЫС ЛӨГӨДИС П. ВЫБОРОВ.

С.С.С.Р-са ЈӨЗИАСЛӨН ШӨРСА ЊИГА ЛЕҶАН ИИ.
МӨСКВА—1925 во.

840 41

3-1000



Набрано и отпечатано
в 1-й типографии Централь-
ного Издательства народов
С. С. С. Р. Москва, Николь-
ская. 10.

В количестве 2.000 экзempl.
Главлит № 40.749.



1117

Җоһвиҗалуныд (здоровјөыд) сөстөмлун- сајын. Сөстөм олом—җоһвиҗа олом.

Коді ез кывлы тајө кывјассө, тајө һигаса мед-воҗ-
җа шуөмеө: сөстөм олом—җоһвиҗа олом. Кодкө-һө ем
абу мөд ног думажтыс? Ғерт өтө мортө огөј адҗөј се-
щөмсө, быдөн шуасны, сөстөм олом-пө—бур, һајт
олом-пө—лок. Быдөн сиз шуөны да оз тај сиз вөчны.
Уна јөз-на шуөны тајө, да мөд ног вөчөны—олоны
һајта. Коді вөвлывлис заграһтсаын, сижө адҗывлис, ку-
щөм сөстөм да лөыд сен карјас-вылын, сиктјасын,
олан инјасас. Мөдпөлөсөе мијан карјас да сиктјас. Ғерт
тащөм олом мијан лөі уна тор-понда. Роч јөзөс да
комі јөзөс зев дыр жмитисны. Мијан јөз гөль. Сы-понда
сижө ез вермы велөдчыны да велөдчөмеыс бур тор
бостны. Важ правительстволы вөлі велөдчөм јөз оз ков
—сөд јөз тө-өд кокныдҗык сысјавныд. Еща виҗ-му
еща һаһ воөм, лока му уҗалөм кресҗаһинөс гөльмөдө,
көҗаһнлөн асвылае уҗөдөм рабочеј јөзөс лөчкө лолыш-
тны јонҗыка оз лез. Некоп волі секи думажтны сөс-
төм олом-јылыс, думажтысө вөлі мөдтөр-јылыс: кытыс
еҗкө һаһтор перјыштны (шедөдны). Гөль олом, права-
төм олом да пемыд (велөдчитөм) олом—кујим чој вө-
лины Росіјаын револутсіјаөз. На-понда і лөі мијан
һајт олом да миетөм олом.

Тајө һигаас вөтасөсө, кущөм буртор вајө мортлы
состөм олом. Сижө быдөнлы колө төдны. Төдам-кө сижөс,

вермам отвылые мынтöдчыны важ һајта олöмые. Öни ужалые јöз вöчö выл олöм, долыд олöм. Колö сiјö олöмсö лöсöдны сöстöмжыкöс да лöсыджыкöс, мед лоö қонвiза олöм. Тајö һыгаые вiстало кызi сещöм олöмсö вöчны.

Кызi вöли вiзöдöны сöстöм олöм-вылö ва- жөн, кызi вiзöдöны öнi.

Кызi вöли вiзöдöны важөн сöстöм олöм-вылö ад-
зам со мыжые: зев важысаң-һин быдеама пöлöс кывја
јöз лöсöдöны вöли сöстöм олöм.

Важ јеврејјаслөн, персјаслөн, јегиптанајаслөн да
мукöд јöзлөн вöли законјасас шуöма, колö-пö состöма
вiзны олан интö, паскöмтö да јajtö.

Серт вöли унаөн оз тöдны мыјла сöстöма колö
овны. да тыдалö сeкi-һин казаламаөе—көнi сöстöм-
жыка олöны, сенi војтырыс кузжык немаөе да қон-
вiзажыкөе шоча (гежöда) вiсöны. Сек сöмын вöли оз
тöдны, мыјла сiз лоö. Сек вöли думajtöны, тајö-пö чу-
дö, тани-по јен отсалö. Сы-понда быд вераын (рели-
гiјаын) ем јaj мыскöм öбрад. Сек сöмын та-јылые вö-
ли мöдног думajtöны: сöстöма-пö аетö вiзны јен щöк-
тö, јен-пö сы-пыдди i сeтö қонвiза-лун да куз нем.

Öниöз-на сещöм торјасые (религiознöј обрадјас)
мијан колöмаөе: кагаөс пыртöм, кулöм мортлые шöј мыс-
көм, јеврејјаслөн да магометанiнјаслөн сојöм-воздын ki
мыскöм. Сiз-жö мијан асылын мысөөм.

Öни-һин сöсöм олöм-јылые думajtöны мöд ног. Во
60-70-сајын наукајас ödjö пондiсны возö мунны, быд-
мыны. На-пыщкые јонжыка пондiс быдмны морт
қонвiздун-јылые наука. Сiјö наукаыс шусö „гигиена“.

Өні морт төдө-һин уна сещөм тор, кодөс вөлі вождөр оз төд. Өні наукајас висталисны мортлы, чүдө-пө абу, висталисны кыңи нем мортлөн жеңдамө да виеөм-јас ветлөны ас һајт олөм-понда.

Кыңи морт шыкөдө (портитө) сынөд (воздук).

Быдөн дерт төданныд, кушөм шоныд овывлө керкаын, кор сен уна јөз чукөртчасны. Мортыд шоныд. Сijö јона көзавны оз вермы. Шоныдыс (рочөн шуасны „температура“) мортылдөн пыр өткод—комын еіңим градус (37°). Морт шоныдла керкаын понало сынөдыс. Мортыд шонтө сынөдсө пач-моз.

Лолалігөн³³³ сесеа уна петө ва ру (пар). Сы-понда сынөд лоө ул (ва). Нөшта уна ва руыс петө мортпыщкыс пөсөн (һылөмөн). Он-кө веж сынөдсө керкаыд, он-кө воставлив өшиңјастө да трубатө, сijö руыс пуксас көзүд етенјасад да өшиңјасад. Төлын частө мјан овывлө өшыңјасын гыөр. Сijö гыөрыс ва руа сынөдөыс пуксө да кынмө. Кор ми көзүд лунө еорһитам ывла-вылын, вомјасыс петө ру (пар). Сijö руыс көзүд-вылын артмө туман.

Наука висталө: зев јона шонтөм да ул сынөдпыщкын морт оз ло қоңвіқа. Ул сынөдөн да пөс (пым) сынөдөн сөкыд долавыны. Сесеа сещөм-инас морт пымалө (јона поналө), сijö лоө пым, виеыс морт-код. дыр сещөм сынөдын морт оз вермы овны. Ужалігөн ул пөс сынөдуын морт нөшта јона пымалө. Сек вермас сijö јона виемыны, уены, сек лоө рочөн шуөмөн „теплөвөј удар“. Тащөм виеөмнас мед-воз мортлөн виемө јур, сесеа јур пондас бергөдчыны (головокружение), пондас восөдны, бөрја понас јур садыс вошө (садтөг уеө). Мүкөд-дырји кувтөз лоө.

Шоналөм да улсалөм-кынзї лолалїгөн сынөд веже-
еө нөшта мөд ног. Вежеө ачыс сынөдыс. Лолалїгөн
морт боетө сынөдыс газ-кислород. Кислородтөг неку-
щөм олөм оз вермы лоны мувылын. Мортыд сїжө кис-
лород газтөгыс оз-жө вермы овны. Бөр лолыштігөн
мортлөн тыыс петө мөдпөлөс газ—углекислөж газ. Сїжө
газ лок, вреднөж. (Мїжан јаж сїжө газсө да мукөд пөлөс
локторсө ас-пыщкас оз віз.—шыблалө бөр).

Кор сынөдын уна углекислөж газ да еща кисло-
род—овны некущөм ловја оз вермы, быдөн пөдө.

Җескыд (щыгөм) керкаын јөзыс сынөдыд щыкөө
нөшта мукөд газјасөн. Пөекөд (һылөмкөд) мортлөн щөщ
петө ку-пырыс щөг (гос, салө). Һылөмөыс да сїжө щөг-
ыс лөоны сещөм лок газјасыс. Нөшта лок газ лөө
кок һылөмыс. Сесеа газјас петөны кынөм-пыщкыс, сув-
јасыс. Сее петө зев јадөвітөј газ—сероводород. Тајө
став газјасыс ферт һинөм бурторсө оз вайны мортыд-
лы. Сїжө сөмын вїемөдө морттө отравлајтө. Көні чукөр-
рөнжык олөны, көні омөлжыка вежлалөны керкаын
сынөдсө, көні һајтөнжык олөны—сени абу қонвіқа
олысјас, сени регыджык вїемөны.

Һајт-сөса воздукын олыс јөз, лок сынөдын ло-
лалыс јөз некор абу қонвіқаөс. Сещөм јөзыс келы-
дөс, еща вїраөс, кїчөр вїраөс (малокровїе), пыр јурнас
вїсөдчөны, омөла еөјөны. Зев лок сынөда керкаын
сактөг услывлөны (обморок). дыр-кө сещөм керкаас
олан верман күвны.

Өнөз мї еорһїтїм лолалөмыс да пөсыс сынөд
щыкөм-јылыс. Воздук щыкө нөшта уна торјыс-на.
Бвлаад-кө керкадорад һајт, кујөд чукөрјас да јог
чукөрјас сени кујлөны, некор оз ло керкаад бур сөс-
төм сынөд. Секї көч пыр өшїһтө вөссөн віз, керкаад
сынөдыд важыс-код лөө. Лок воздук сесеа вермас

картајас-вылые да ðidјасые. Міјан комі јөзлөн, керка-карта лөсөддөны өтлаө, өтi сарај-улө. Керка да карта сулалөны ортчөн, өтi стенаөн најөс јансөддөны. ðерт еекі карта-вылые лок воздукыс керкаө щөщ кајас. Сiр-жө мијан локногөн вөчөны ортсө петаллан iнјас. Колөкө сөстөм бур воздук керкаын, сөстөма виçöј өшиңув да керка гөгөртө. Сiр-жө сөстөма колө виçны ðidјастө да карта-вывјастө.

Сесеа јона щыкө воздук бусөн. Бус мед-јона пырө керкаө кокөн. Мi-өд керкаө пырыгөн некор коқјасөс огөј чышкыштөј. Мi ветлөдлам быдлаын, куртам коқ-јаснымөн буссө да огөј i чышкыштөј—став буссө гор-тө пыртам. Бус—зев локтор. Бус-динө еибдөны быд-сама поснiдик гагјас, мiкробјас. Сiјө гагјасыс зев пос-нi, буссыс-на поснiжык, прөстөј еинмөн он i адçi. Сiјө адçан еөмын мiкрокоп-пыр-кө виçөдлан. Сещөм мiкробјасыс быдсама висөмсө вайөны. Му-виç-вылын да вөрын бус еща, сы-понда сенi сещөм-жө еща мiкроб-јас (сiјөн тыөн висыс јөзлы щөктөны јагын јонжыка ветлөдлыны). Керкаын бус уна—ðерт уна-жө сенi мiкробјас олөны. Сынөндө сещөм мiкробјас шедөны висыс морт дуллыс (луыс). Сiçi ветлөдлө висөм чакотка. Кор дуллыс коемас висыс морт еөлыштөм-бө-рын, мiкробјасыс бускөд щөщ воздукө кајөны да быд-лаө пырөны. Сес мортлы вермас шедны висөм.

Мукөд государствоын јона виçөны мортлыс çон-виçлун. Сен некөдөс оз лезны еөлавны ывлаын. Ад-çасны-кө еөлыштөм кар-вылын, сiјө мортсө штрапуј-төны да кымынкө лун пукөддөны. Сен быд еөласыс мортсө арталөны лок мортөн, вреднөј мортөн. Сещөм мортсө мыждөны, (виçитөны) јөзлы лок вөчөмыс.

Мi вiсталим мыјөн щыкө сынөд. Поçө-на нөшита сетчө өтi тор содгыштны. Кор пач ломтам да воз

сijöс пöдлалам (сiптам), керкаын лоö чад—колмöдан газ пачеыд петö. Кушом лок сijö газыс аеныд быдöн тöданныд: дыржык-кö оланныд чад керкаын, кувтöз вермад колмыны. Сещöм-жö лок сесса табак щын.

Ми пыр-на сорнитим лок воздук-жылыс. Кызи-нö ескö бур сынöдсö лөсöдны? Кытыс сijö бостны? Возжык-нын ми шуим кызи бур воздук керкаын кутны. Колö быдтор сöстöма виçны. Мед вöли керка-карта гөгöрыд сöстöм. Керка пыщкöстö нöпта сöстöма колö виçны. Тажö-на еща: медем мортыс асыс jajsö, паскөмсö—быдöн сöстöма виçö. Тажö лоö медвозза шуом. Таçикö пондан öвны, воздук лоö сöстöм.

Тажö абу-на ставыс. Колö частö вежлавны воздуктö керкасыд. Тöлын мижан унжыкыслөн öшиңжастö сужалöма да клеиталöма. Воздукыслы ветлынысö некыт. Секи жонжыка колö воздуктö вежлавны. Колö öшиңжастö воставлыны, мед выл воздук вермас пырны ывла-вылыс. Мед лөсыд керка төлөдны пач ломтигөн позö öçöстö востыны. Öçөс-пыр регыджык сынöд вежас. Сы-понда оз ло көзыджык. Керкаыд-öд поналö бöрынас, кор-нын пачыд сiптöма. Мижан жона полöны евежöj сынöдыс, полöны кынмöмыс—прöстудитчам-пö. Оз повны сомын лок сынöд-понда асыныс зонвиçалун воштöмыс. Свежöj сынöдыс абу-нын локыд. Свежöj сыноднас мукöд-виеомжасыс бурдöны. Сijөн сöмын позö мынны чакоткаыс.

Мед бус ез вöv колö сö мыj вöчны: бус оз ков пыртлыны ывла-вылыс. Керкаö пыригөн колö мичаа кокжас чышкыны. Керка колö виçны сöстöма. Частö сijö чышкавны колö. Керка чышкалигөн öçөсжас да öшиңжас колö воставлыны. Сесса чышкавны колö ва рузумөн. Кос корөсөн да кос рузумөн некор оз ков чышкавны. Секи бусыс пондас сöмын öтiлаеис-мöдлаö

сек долавыны сөмын тынас вом-пырыс. Сы-понда шырыд регыд кулө—пөдө сижө. Сиз-жө і мортыд. Со мыј вісталөны та-понда.

Важөн өтік римскөј папа (римскөј папанае шусө мед-ыжыд попыс католическөј вераын) вөчөма пражык. Пражык көсјөма вөчны зев озыра да гажаа. Сижө пражык-вылө папа көсјас вайөдны Амурөс. Амурнае вөлі шусө важ римланалөн өчі јен. Амурас папа вөччөдас (пастөдас) ічөтік зонмөс, кагаөс. Сы-понда папа шөктас став јажсө зонмыслые мавтны зарніа лакөн. Сөрт став порајасыс кучікас тупкысас. Сижө-жө рытас пражык-вылас зонмыс кулө—пөдө.

Тажө вісталөм-куза адзанныд кушөма колө вічны асөыд јаж. Кучікыд (јажыд) мед пыр сөстөм вөлі. Порајасыс мед ез вөв најтөн тупкысөма. Секі коғныджык лөө долавыны, долыджыка пондан овны. Быдөн төданныд кушөм һөјөмкө (лөсыдтөм) овны, дырөө пывсанө он ветлы, Секі быттө жар, віеые морт-код ачыл-лован.

Мыјөн-пө најтөсөө кучікыс мортислөн? Кытые најтыс воө? Најт воө мед-воз ас јажөыд. Кучік-пыр огөј сөмын долалө мі. Сі-пыр петө мјан јажые уна локтор, рөчөн-кө шуны „вреднөј веществојас“. Сөщөм лок торјыс мјан јажые петө сөсөа воркјас (почкајас) пыр кузөн. Кор вөркјасыд віемасны јона колө пөсавны (һылөдчыны). Пөенад став локыс јажөыд кучік-пырыд петас. Пөөые (һылөмые)-кынзі кучік-пыр нөшта петө гөс. Сижө гөсыс һөбзөдө мјанлые кучіктө.

Гежөда-кө (шоча) мысөан сижө гөсыс да һылөмыс порајасөө тупкөны. Сек сөрт омөла пондас кучік ужавны, сек зөһвіза он ло.

Со мыјые најтөсөө мјан кучікыд: пөөөн (һылөмөн) да гөсөн. Сөсөа најтөсөө мјан кучік киллөн. Кучік паскөм-моз-жө бырө, (новлысөө,) кісөө. Кучік тор-

торгыс шусёны киллөн (перхоть). Таыс-кынҗи уна ем
мијан кучик-вылын быдеама пөлөс микробјас. На-пыщ-
кын овывлөны мукөд-дырји зев лок микробјас. Шоча-
кө пывеан да мыгеан сижө микробјасыс вермасны јаж-
пыщкөсөң пырны. Сыыс мортыд вермас виемыны.

Сесеа уна бус да најт пуксө јаж-вылө керкаыс
да паскөмыс. Паскөмын мијан овывлө зев уна бус.
Шыңельын салдатјаслөн војна-дырји овывлө бусыс
кык тувјөз. Ми шулим: бусаины уна микробјас олөны.
Сумајтө өни, уна-ө сени микробјас вермас овны! Мед
микробјас ез вөв, колө паскөмтө частөҗыка шөткаөн
весавны да пыркөдны. Керкаын пыркөдны некор оз
ков —сек став бусыс да микробјасыс керкаад лөб да
ас-вылад бөр пуксас. Пыркөдны колө ывла-вылын.

Паскөм мед јөна најтөсөө да бусөсөө уҗ-вылын.
Өтик паскөмөн-кө кутан уҗавны быдеама уҗсө да сижөн-
жө гортын овны—најтыс да бусыс некор он мын.
Најта да буса уҗ-вылө көлө торја (јана) паскөм лө-
сөдны. Он-кө вермы сеңдөм паскөмсө лөсөдны колө көт
воҗад нагруник (воҗдөра) пуктыны. Тор оз поҗ сөстөм
нагрудниктөг уҗавны пач дорын пуиг-пөжалиг-јасөн.
Сојан-јуан колө зев сөстөма лөсөдны. Најт кыс да
најт паскөмыс зев регыд вермас сојан-јуанө најт
шедны да микробјас—сее мортыд вермас виемыны.

Сесеа частө колө велжавны улыс дөрөм-гач. Веж-
лавны быд вежаун (недел). Вежауныс дыр оз щөк-
тыны новлыны өтик дөрөм-гач со мыҗла: дөрөм-гачө
вермасны шедны төјјас да пыщјас. Најө чужөны колк-
јыс (серов). Колкјыс (серолыс) тој чужө 7 лун-мыети.
Быд вежаун-кө пондам вежлавны дөрөм-гачтө, тој да
пыщ өз вермыны рөдмыны—оз вевјавны сыкості чужны.

Сесеа дөрөм-гач кыскө јаж-вылыс, костө ңылөм да
гос. Најт дөрөм-гач уна најт кыскыны оз вермы; Сижө

быдөн јаж-вылө колө. Сы-подна бара щөкыдзыка дөрөм-гач щөктөнө вежлавны.

Улыс дөрөм-гач колө мичаө пеславны (лојлыны). Гагјассө да микробјассө колө сек вѣны пуан (пөс) ваён. Буржык дерт лоө сѣжө-кө пуөдан ваын. Пуны колө кунваын. Кунваён микробјас јонзыка кулөны. Пу-чөдтөҕыс колө дөрөм-гачтө көтөдны көҕыд ваын. Он-кө көтөд һажтыс вермас пуыны сы-бердө. Секи дөрөм-гач омөла кутас пеласөыны.

Сөд һажт дөрөм-гач оз пөҕ вѣны керкаын көнкө вольпас-улын да пелөсјасын. Сек һажтыс пондас петны сынөдө да щыкөдны сѣжөс. Вѣны колө сецөм торсө јашцкјасын да вевта разјажасын (көрѣнајасын) бвлавыв кумын (чуланын). Буржык ескө волі ез-кө гортас пеласны. Карјас-вылын пеласнысө лөсөдөмаөе торја керкајас—пеласанін (лојлысанін, прачечној). Сіктјасын оз-на вермыны сөмын сецөмсө вөчны.

Колө бура мысөыны. Јонзыка көлө мыскавны кыһаувтө (кунуувттө) да мукөдлаті, кыті јонзыка пөсәлө (һылөдө). Мысөыны колө мајтөгөн. Мајтөгтөҕыд сөмын көтөдан һажтсө да куҕчышјанад чышкан. Мысөыны колө быдлун. Чөлад-кадеаҕ колө велөдчыны вѣны аетө сөстөма.

Јуреі колө шырны. Куҕ јуреіја јур сөкыд сөстөма вѣны. Сетчө уна чукөрмө һажт да кіл. Сецөм јурад сөсөә төјыд јонзыка чужө. Купајтчөм да пывсом сөстөммөдөны морттө. Міјан комі муын быд олыелөн ем пывеан. Мукөдлаын роч муын пывеанјас абуөе. Украинаын-пө һекор оз пывевылыны. Гождөмнас мужікјас купајтчылоны-на, нывбабајас і сѣжөс оз вөчны. Мукөдлаын пывөөны пачын. Міјан-на комі муын важ јөз вѣставлывлөны пачас пывөөмсө. Пачын бура дерт он пывөы. Сен сөмын саөсөан. Мукөдлаын пывөөны

сөмын ыжыд празник-возын—оз төдны куцөм бур пывеөмыс. Мижан роч муын да коми муын пывеанјас јона отсалöны қонвіқаөн аетö виңны. Пывеан-бöрын ödjöжыка вiр ветлö, буржыка кучык-пыр газјас да нылөм петö да мукöд-тор. Быд еіктјасын-кө вöліны пывеанјас унаөн öeko вiсомјасые мыніны. Нöшта-на шуам—чiстота-понда јона колö төждыены. Мед быд морт тацöм правілö аслые пуктас:

- 1) öтчыд лiбö кыкые вежаунын, пывеас,
- 2) быдлун мајтöгөн мысеас, сесеа бара-на шуам—кiјас-тö колö мыскыны быд сојöм-возын.

Со куцöм сөстöма колö виңны аетö, ассыд јajtö да паскөмтö. Пыр дерт он вермы велавны сецöм сөстöма овны. Ічөтсаң-кө велалан сiзік овны некор-һин он вунöд. Тајö колö төдны быд мамлы. Мед быд крес-танка тајö шуөмсö ас јурас (мывкыдас) виңас.

Олан ін һajtöсөм.

Ас нем-вылад мортлөн петö зев уна һajt да мукöд шыблалантор (отбросы). Шыблалан торнае шуө со мыј: јог олан іные, кујöд да сесеа став морт-пыщкые петан локыс. Быд мортлөн ас немнае петö зев уна шыблантор. Вогöгөрчөж, öтiк мортлые сiјö чукөр-танкө, лоö быдса 40 ведраа бöчка. Сесеа уна һajt да јог чукөрмө мыскасөмјасые да пывеаные. Сецöм һajt ваыс еіктјасын лун-кежö кык ведраөн воö мортв ылö. Карјас-вылын сыена унаөн воö. Сесеа уна овывлө мукöд јöгыс, кос јогыс—жој чышкөмые-да мыј да. Кос јогыд чукөрмө кујiм тув гөгөр морт-вылö лунөн. Бостам да содтам-кө сетчö нöшта кујöд да јог керка-карта гөгөрые—аеныд адқаныд мыдта һajt да јог морт вöчö.

Ғерт сійөс јөгсө кытчөкө колө воштыны. Важөн-
нын ескөн ез поз овны керкаын, ез-кө вөл ідралөма
сійөс, важөн-нын ескө тырім јөгөн.

Таја јогыс сиемө да шыкөдө сынөдсө јадөвітөј
газјасөн. Сесеа сійө муө пырө да најтөетө мусө. Ма-
тынжыкөс-кө јукмөсјасыд (струбјасыд) быдеама локыс
вермас шедны ваад. Быдөн төдөны, кушөм кујөд көра
овлывлө ваыс мукөд јукмөсые (струбајасын) тулысын.
Сешөм кујөда ва ғерт абу бур јуны.

Најт чукөрын быдеама микробјасыс олөны. Сени-
жө уна ем зев лөк заразнөј виеөм микробјас: брушнөј
тип, калера, ғезинтеріја да мукөд. Сешөм микробјасыс
шедөны ваө најт муыс. Унжык заразној виеөмыс заво-
дйтчө сешөм ва јуөмеаң. Најт чукөрын да јог чукө-
рын сесеа гутјас јона рөдмөны. Гутјас абу-жө бур
„эверјас“. Пукөны најө најтинө да коқјаснас микроб-
јассө новлөны сөстөминө. Сізік мукөд-дырјі виеөм ве-
калө (шедө) еојан-јуанө.

Најтсө да јөгсө-кө уберітан ас-дінеыд, новлан
кытчөкө ылөзжык уна виеөмыс мынан. Зөңвіза мортлөн
мед пыр вөлі сөстөм ас гөгөрыс. Карјас вылын став
најтыс трубајас-пыр мунө. Сізікөн му оз најтөесы.
Јуан ва ылыс локтө мөд труба-пыр. Кос јог кар-вы-
лын петкөдлөны бокө өтө чукөрө да сотөны. Сіз зара-
нөј виеөмыс омөлжыка ветлөдлө.

Сіктјасын сешөм трубајас абуөс. Сен ғерт јөн-
жыка најтөсөө му.

Роч муын да Комі муын мјан зев-на өмөла олө-
ны. Мјан оз-на кужны сөстөма овны. Мјан сіктјасын
некөн-на абу торја ордсө ветлаңинјас. Ордсө ветлөны
мјан карта-вылө да мукөд-дырјі карта-сајө. Гөжөмын
сени быдөн коемө да сынөдө кајө, сесеа зерөн да
кокөн новлысөө да муө пырө. Ғерт сесеа мјан челад

гожӱмын вӱсӱны дӱзӱнтӱрӱжӱӱн да гутјас-моз кулалӱны. Сӱз-жӱ гырые јӱз вӱсӱны брушӱӱ тӱпӱн да калерабӱн.

Мед ешажык вӱліны вӱсӱмјас, колӱ бура вӱчны ордсо ветланӱнјас. Струба-дорӱ (јукмӱс-дорӱ) матӱ сӱјӱс оз ков вӱчны. Ортсӱ ветланӱн вӱчӱны сӱз: кодјӱны муӱ гу да струбјалӱны. Струбсӱ вӱчӱны тӱпыдӱс да пыдӱсӱн—мед најтсӱ оз лӱз муас. Вывсаӱыс сӱјӱ тӱпыда вевтӱӱны. Сек оз понды лок дукыс кывны. Лок дукӱн щыкӱ сынӱд. Кор сӱјӱ пондас тырны позӱ востыны вывсаӱыс да петкӱдны му-вылӱ. Гусӱ позӱ секи ӱеуна кӱскавны ӱзвесткаон—сӱјӱ вӱјӱ мӱкробјассӱ. Колӱ вӱјавны щӱщ мӱкробјассӱ пуксанӱнсыс. Сы-понда пуксанӱнсӱ да жождӱ мыскалӱны пӱе кунваӱн лӱбӱ кӱскалӱнӱ карболкабӱн.

Загранӱтсаын мӱјан-код ордсӱ ветланӱнјастӱ ӱекыс он адзыв. Мӱјан-ӱд сӱмын быдлатӱ најт да дук.

Јог да кујӱд оз-жӱ ков керка-дорӱ шыблавны. Колӱ лӱсӱдны сы-вылӱ торјӱн вевта јашӱк. Сек оз понды гут чужны да вӱсӱмјассӱ новлӱдлыны. Уна-кӱ чукӱрмас јӱгыс позӱ сӱјӱс сотны да пӱјӱмсӱ му-вылӱ новлыны. Кујӱд картавылын оз-жӱ ков уна чӱжны—чӱжеӱм мозыс колӱ му-вылӱ петкӱдлыны.

Оланӱнӱ уна најт пырӱ ывла-вылыс. Мӱ сорнӱтӱм-ӱн керка-ӱ пырӱгӱн кок чышкӱм јылыс. Ӑтӱ кок чышкӱмӱн сӱмын дерт он мын најтыс керкаад. Колӱ-на сӱстӱма вӱзны керка-дортӱ, мед ывла-вылын керка гӱгӱрын јог ез вӱв. Загранӱтсаын керка гӱгӱртӱ зев сӱстӱма вӱзӱны. Ывла-ыв сенӱ посјӱма быд сӱктын. Керка-гӱгӱрыс лӱсӱдӱма ӱчӱтӱк (золӱнзӱк) сад. Быд лун керка-дорсӱ кӱскалӱны ваӱн да чышкӱны. Дерт лӱсыджык сӱстӱма керкатӱ вӱзны, став сӱктыд-кӱ сӱстӱм. Зев-ӱн сӱстӱма колӱ вӱзны пуан-пӱжалан керкатӱ (кухня). Гер-

маніаын сїю керкаыс мед-сөстөм. Міжан—щын, бус, јог да төрөкан став керкатө тыртөны. Гут-јылыс-һин шуны һинөм—керка-тыр ызгөны.

„Виқөј сөстөма сојан-јуан. Ен сетөј сїю гутјаслы һајтөстны“—со мыј шуө наука гігіјена.

Тажө вісталом-куза адқаныд, кық зоһвіқаһн овны: сөстөм оланінтөг һемтор бур он вөч. Колө привыкһитны сөстөма овны, быд лун чышкыны керкатө да өһиһувтө. Сөтөм олөм—зоһвіқа олөм да долыд олөм. Выл нога Россіјаын да долыд Россіјаын һајт позкод олөм оз вермы лоны!

Гагјас—мортлөн врагјас.

Һајт керкаын да һајт паскөмын уна гагјас олөны: тој, пыщ лудік, төрөкан, гут. Сїю гагјас-кузаыс позө төдны, кущөма морт олө, сөстөма оз. Тајө гагјас-пыр уна пөлөс вісөмјас шөдавлө, зев сөкыд да лок вісөмјас. Со кущөм вісөмјас новлөдлөны тајө гагјас:

1. Тој—новлөдлө сыһнөј тіп да возвратнөј тіп. Тајө мортлыс вір јуө. Најө куртчаласны вісыс мортөс, јуасны сылыс вірыскөд вісөм мікробјассө да зоһвіқа морт-вылө вужасны. Сөщөм тојыс куртчас да леңас вісөдан мікробсө морт вірас. Мортыд сїмс віемас тіпөн. Міжан мүкөд шуөны, тіп вісөм-пө лөө кынмөмыс, прөстудаыс. Һөкущөм кынмөмыс тіп вісөм оз ло. Воздук-пыр сїю мукод вісөм-моз оз-жө вермы вужны. Тіп вісөм вужө сөмын тојөн.

Кынмөмыс мортыд сөмын омөлтчө, бырө сылөн выныс да сөкі кокһыдҗыка быдеама мікробјасыс вермөны вісөдны сїјөс.

2. Лудікјас новлөдлөны возвратнөј тип. Тажө виеөм вужө воҗа виеөм-моз-жө лудік куртчөмөн.

3. Пыщ вермас вайөдны кык-нөга зев лок виеөмјас: пиеҗи виеөм (кокаҗ) да чума. Чума мијан-дорын, вој-вылын, овывлө зев шоча (гежөда). Јонжыка тодөны мијан пиеҗи виеөм. Пиеҗи виеөм пыщјас новлөдлөны морт вылые морт-вылө. Чума-виеөмсө мед-воҗ пыщ вайө мортлы кысајассаҗ да мукөд сещөм посни җверјассаҗ.

4. Гутјасөн вужөны со кущөм виеөмјас: калера, брушнөј тип, дезинҗерија, чакотка. Гутјас быдлаө пукөоны: сит-вылө, дул-вылө, быдсама лок најт чукөрјас-вылө. Микробјасые сее гут кокјасас көласөны да сыкөд-щөщ новлысөны сојан-јуан-вылө. Сее шедөны мортлы тајө виеөмјас.

Өни адзанныд, кущөм лок вөчөны јөзыдлы тајө гаҗјасые. Налы тор оз ков рөдмыны сетны, пыр колө вијавны. Чинасны-кө тајө гаҗјас, виеөмјас јона бырасны. Сыннөј тип да возвратнөј тип, ми шуамнин, вужөны сөмын тојөн. Тој-кө оз ло, наые җикөз мынам.

Кыҗи-нө ескө тајө гаҗјасые мынтөдчынысө? Кыҗ најөс вијавны? Та-понда бара лоө шуны: колө сөстөма овны. Көни сөстөма олөны да јона пывөоны-мысөөчы —сені некущөм тој да пыщ абу. Тажө гаҗјаслы сөстөм олөм абу муса. Мед-бур лекаҗство наые—мајтөг, пым (пөе) ва да щөтка. Пыр-кө најта олан, өтчыд мысөөмөн да (чичитчөмөн) весасөмөн наые он мын. Ковмас секи мукөд торјон најөс вијавны.

Мед-донтөм торјыд гаҗјөс виавны—пос ва. Колө став керкатө киекавны пучөм ваөн, резны быдлати. Улые дөрөм-гачтө да паскөмтө колө ваөн пуны. Нөш-

та бур лоӧ ва-пыд-дыс-кӧ бостан кунва. Мукӧд-дыр-
јис кунваӧн он вермы вѣны пыщ-лудик да тој. Секи
лоӧ чорыдѣк торјӧн вѣјавны најӧс: руӧн (парӧн), су-
лӧмаӧн, пормалѣнӧн да мукӧдӧн. Сещӧм чӧрыда (јона)
весаӧмсӧ шуӧны «деѣинпектсѣја»

деерт мѣјан ектјасын оз-на тӧдны деѣинпектсѣја-
сӧ. Некод-на оз куж сѣјӧс вочны. мунӧ болѣнчаӧ да
јуалӧ дӧктурыслыс. Сѣјӧ вѣсталас да велӧдас кыѣи
деѣинпектсѣја вӧчны.

Тӧрӧканјасӧс лӧсыда позӧ бырӧдны бураӧн (бо-
тӧны сѣјӧс аптекаыс). Колӧ сѣјӧс наӧкӧд быглавны
тупылӧ да пазјасӧ пуктавны. Торӧканјас сѣыс кулӧны.
Бура-јад. Сы-понда колӧ вѣӧдны, мед сещӧм тупыл-
сӧ оз сојны челаѣјас лѣбӧ понјас.

Вѣјавны гагјасӧс колӧ уна пӧв. Гагјас рӧдмӧны
(пӧдалӧны) ӧдјӧ колкјасыс, вежаун-мысѣти бара выл јас
чужӧны. Најӧс бара ковмас бырӧдны. Пыр сӧстӧма
олӧм сӧмын мынтӧдас наыс.

Тажӧ нагаас возѣк мѣ шум: колӧ кужӧдтӧ да
јӧгтӧ ӧдјӧнѣк новлыны керка-дорыд. Јогтӧ колӧ
пыр вевта јашѣкын вѣчны.

Кужӧд чукӧрӧ да јогӧ гут пуктӧ колк. Со мыјла
уна гут овлывлӧ карта-дорјасын да јога ѣнын.

Америкаын кымынкӧ во-сајын быдса војна востѣс-
ны гутјас-вылӧ. Быдса обществојас да кружокјас вӧ-
чѣсны том велӧдчыс јӧз гуткӧд војутны. Сы-бӧрын
сен ещаѣкӧн лоѣны брушӧӧј тѣпӧн да деѣинтерѣјаӧн
вѣсысјас.

Гутјасӧс вѣалӧны сѣбдан кабалаӧн да пормалѣнӧн.
Вѣалӧны сесеа најӧс гуткулан щакӧн да нӧшта мукӧд
торјӧн. Гуткулан щак посѣѣа вундалӧны да кӧтӧдӧны
сакара ваӧн. Сѣјӧс сојӧмыс гут кулӧ.

Сӱстӱм олӱм да зӱнвӱза олӱм.

ӱни ми тӱдам, куцӱм бур вајӱ сӱстома олӱм. Һајта олӱмӱн зӱнвӱза он ло. Тани ми бара-на виеталам, куцӱм виесӱмјас лоӱны Һајта олӱмӱн. Мед быд морт јона пондас тӱдны тајӱ виеталӱм.

Зев уна виесӱмјас емӱе, кодӱ лока да Һајта олӱмӱе сӱмын лоӱны. Мед-возын сулалӱ сыпнӱј тип да возвратнӱј тип, сесса чакотка. Челаф виесӱмјас: скарлатина, кор дӱптерит Һајта-иньн-жӱ заводӱтчӱны. Вылыс виесӱмјас (кучик виесӱмјас) лоӱны Һајт-пондаыс сӱмын —лудӱм, парша, мылјас да чирејјас. Һајтӱн-жӱ сомын вужӱ зев заразнӱј еинвиесӱм—тракома. Һајта олӱмӱн Һекиз он вермы мынтӱдчыны тракомаыс.

Сесса оз ков вунӱдмы со мыј: Һајта олӱм омӱлчӱдӱ мортӱе, бырӱдӱ сылыс вынсӱ. Сы-понда мортыд регыр сетчӱ мукӱд виесӱмјаслы.

Код кӱсӱјӱ дыр овны, мед олӱ сӱстӱма.

Колан војна Германӱјакӱд петкӱдлиц, куцӱма сӱстӱм олӱм мортӱе вижӱ.

Роч пленнӱјјасӱс Германӱјаын вијисны зев лока. Вердӱсны најӱс омӱла, вијисны чукӱрын, јона ужӱдӱисны. Сы-понда роч јӱз сени јона кулалӱсны. Мед-јона виесалӱсны сени кынӱм виесӱмјасӱн да чакоткаӱн.

Ез виесавны сени сӱмын тӱпӱн. Секи-жӱ ортча, роч муын, тӱпнас зев јона виесалӱсны.

Мыјла-пӱ роч муын тӱпӱн виесалӱсны, а Германӱјаын сӱјӱ виесӱмыс ез вӱв?

Со мыјла: Һемечјас кӱт лока вијисны пленнӱјјасӱс да вијисны сӱстӱма. Мысеӱдӱисны-пывеӱдысны најӱс јуресӱ налыс шырисны—тојлы ез сетны чужны.

Первој воас војна-дырјыс немечјас заводітлісны-жө вісны тіпөн. Налы вайлісны роч пленнөјас тојөн. Сөмын најө өдјө кағалісны да бырөдісны тојсө. Се-сағ тіпыс сен мынісны.

Сіјө-жө поғө щуны мукөд јөз-јылыс. Көні олөны сөстөма, сені ещажык заразнөј вісөм. Воғын анғыча-на, прансузјас да Немечјас јона-жө вөлі кулалөны. Налөн воғын ез-жө зев сөстөм олөмыс вөв. Најт да вісөм сені уғалісны өтыв. Öні олөны мөдноғөн—сөстөма. Сы-пөнда ещә лоі вісөмјас.

Төдны колө! Оз ков вунөдны!

Мі олам ыжыд револутсіја бөрын. Зев сөкыда міжанлы шеді аслыным олөмнымөс вөчны права, важ гөль да пемыд өлөмыс лөсөдны буржык да қонвіға-жык олөм.

Револутсіјаөз міжан зев јона кулалісны. Јевропа-куға міжан Росіјаын мед-уна јөз кувліс. Быд во нө-лөд пажыс виль чужыелөн вөлі кулө.

Қонвіға олөм-понда колө овны сөстөма. Сөстөм олөмтөг ңемтор он вөрмы вөчны.

Сөстөмтөм мед лоө мортлөн быд лунја привыч-каөн .

Ыжыд празник-воғын-кө сөмын пондан пывсыны-мысыны да весасны, ещә сөс лоө буртор.

Сөстөм олөмөн гажа, абу шог. Сөстөм керкаын өдјөжык бөстчысан ңігаө, јонжыка ковмас југыд олөм да мывыда олөм төдмавны.

Важөн-ңін вөлі шүөны, суелунтө-пө мурталөны мајтөг лыдөн.

Шоркост америкаңеч ас вылас вірө лунөн 20 ведра ва, англичаңин—10 ведра, Мёскуаын öлые морт—6 ведра, роч крестаңин-вылө воö-ңин сөмын 2 ведра. Көмі мортыд-вылө сымынтөм-кымын-жө воö.

Сің, кымын-жө мајтөг вірөм воö. Мед-уна вірө америкаңеч, мед еща—роч мужік.

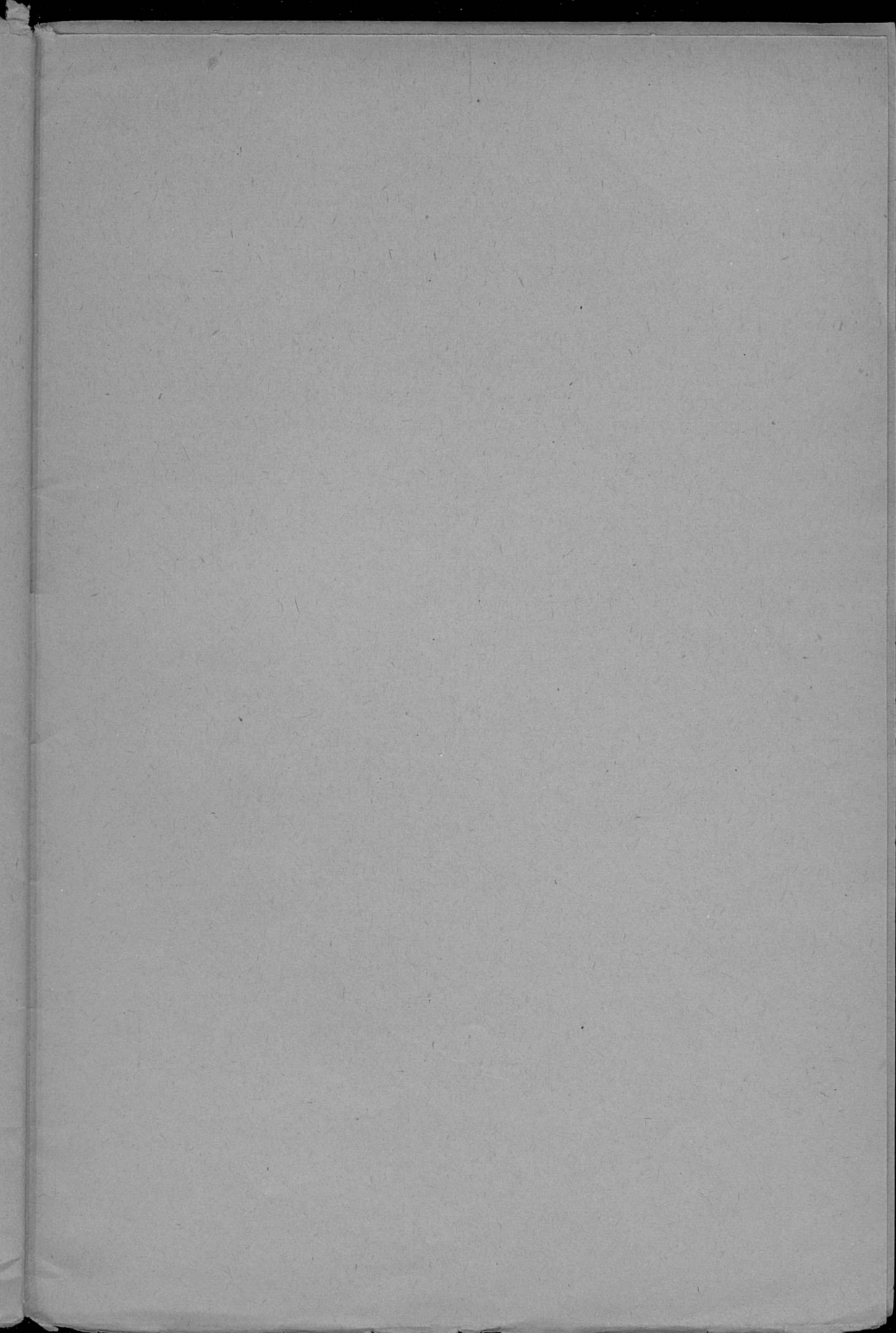
Таңи вөлі өнөң. Таңи оз ков лоны воңө-кежлө. Росіјаса уңалые јөз кужісны выль олөм-бердө кутчіены, кутасны мынтөдчыны і ас важ врагјасеыс—најтые да пемыдые.

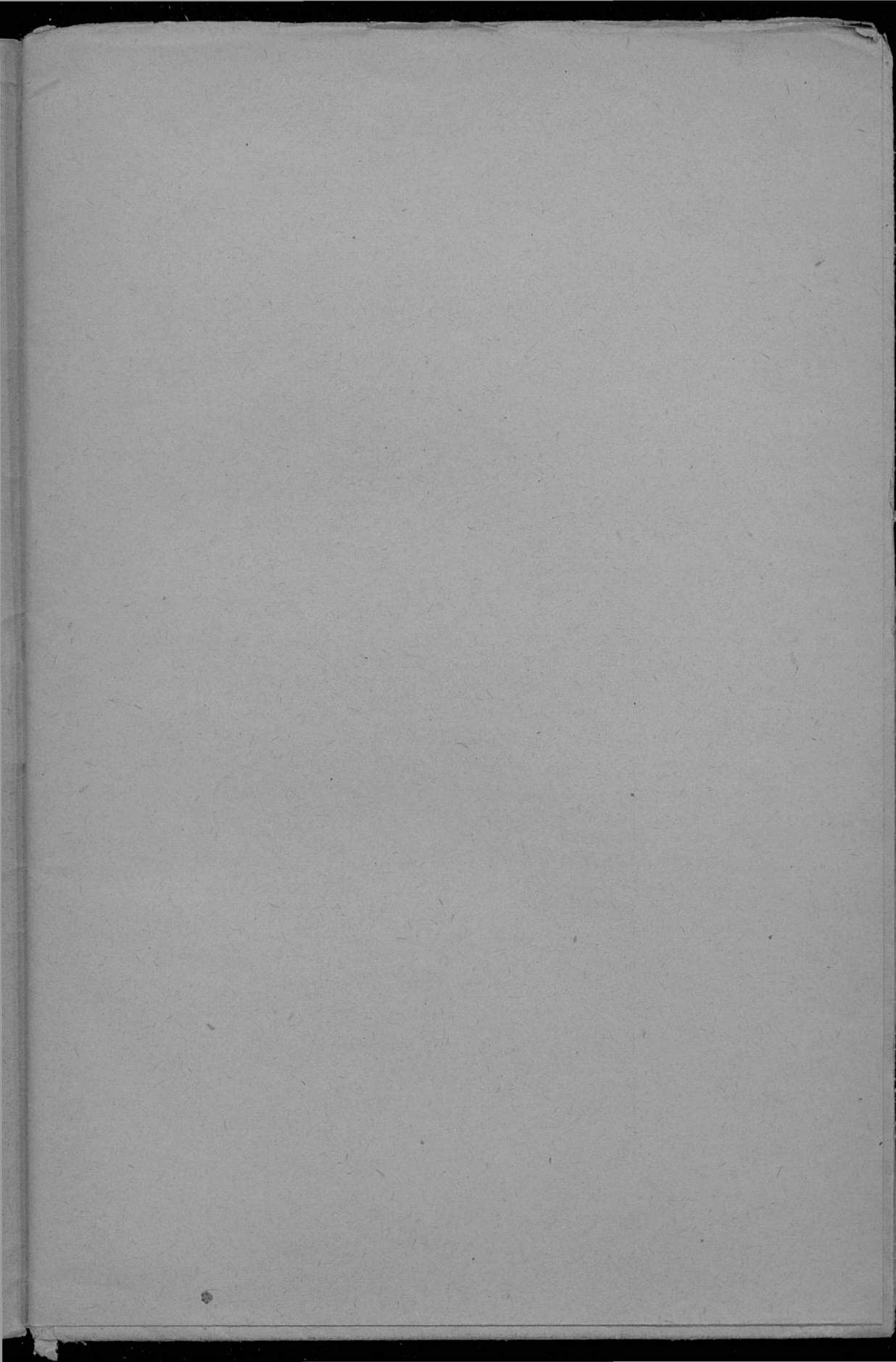
Регыд міјанын јөз-мөз-жө пондасны куң немаөе лоны да ещаңык віены—велаласны сөстөма овны.

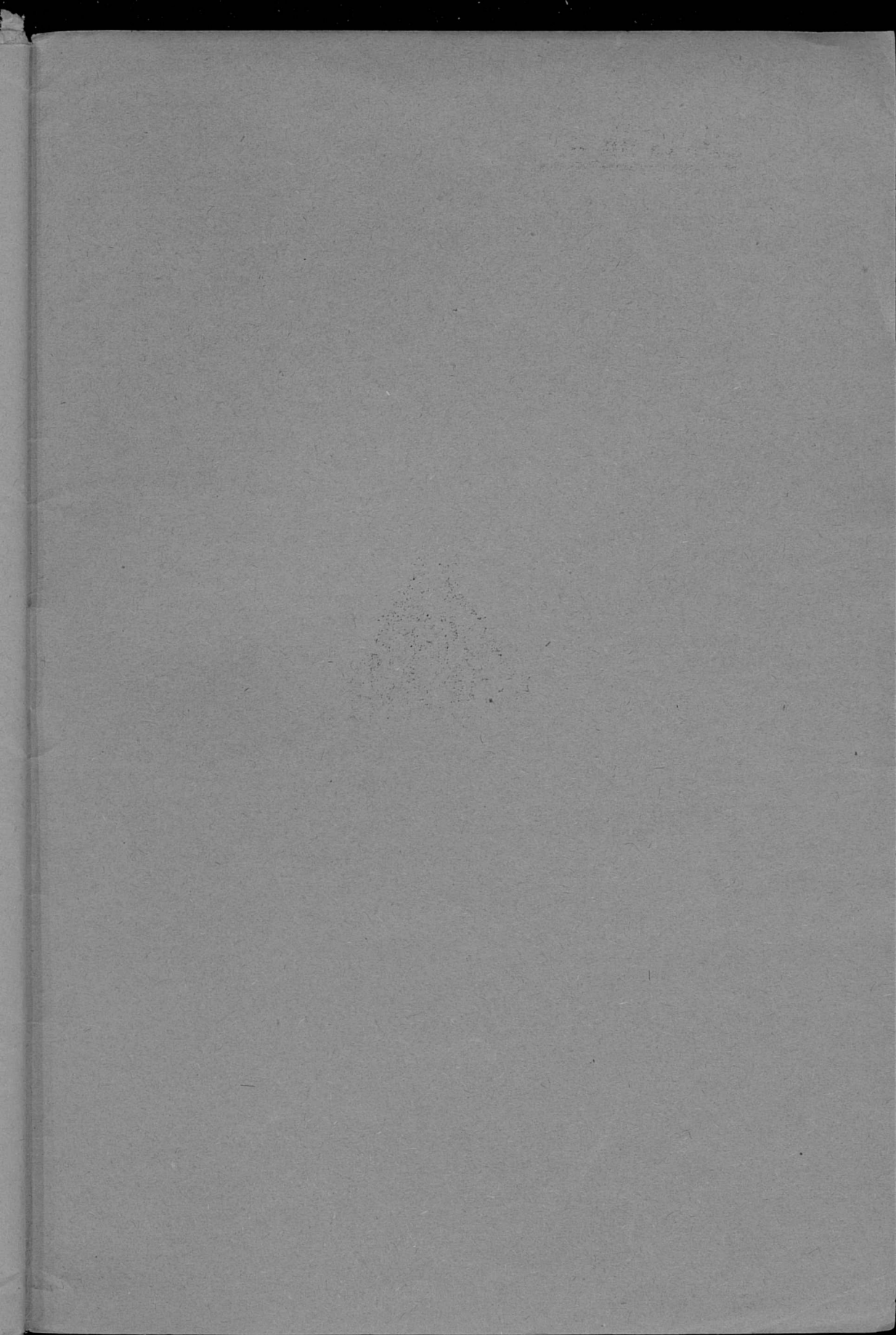
Инд. № 5418.

Faint, illegible text, possibly bleed-through from the reverse side of the page.

2118







Цена 20 к.

Коми-3
3-1906.

