7 Or. XV. 4. 184/2

В. Н. ФАЛЬКНЭР

ВИЙАН, ТАЗА ЛИЙЫНА!

II ПӦЛКА

СССР КАЛЫК-ВЛАК РӦДӦ САВЫКТЫШ
МОСКО — 1927

Мар.
3-904/2

Г. П. Б.
17.

Н. ФАЛЬКНЕР

ВИЙАН, ТАЗА ЛИЙЫНА!

II ПӦЛКА

ВАЛИТПАЕВ
КУСАРЭН

Н. Педагогической секцией ГУС'а
допущено к употреблению
в школах I ступени

СССР Калык-влак Рудӧ Савыктыш
МОСКО—1927

Главлит № 68089

Книга набрана учениками Угро финской группы Школы наборщиков при Центриздате и отпечатана на Книжной фабрике Центриздата Народов Союза ССР. Москва, Шлюзовая наб, 162

Тираж 5000

№ 766

I. КОВАШТЭ ТАЗАЛЫК.

Молан шкэнам мушкаш кўлэш.

Могыр коваштым эрэн ашнэт гын, тудо шыма лийэш, йылгыжэш. Вичкыж кагаз дэнэ шўргым йыгэт гын, кагаз ўйангэш. Тидэ молан тугэ лийэш? Могыр коваштэ гыч коваштэ шэл лэктэш. Тидэ шэл коваштым кошкымо лэч арала. Мардэжан, нуракан вэрыштэ паша штымэ годым тидэ шэл кошка, коваштэ шэлыштaлтэш. Тунам коч моганьэ ўй дэнэ альэ шэл дэнэ шўраш кўлэш.

Кö могыржым шагал мушкэш, тудын коваштыжэ лўгўшта. Тидэ — коваштэ гыч лэкшэ шэл дэнэ пўжвўд кошкымылан лўгўшта. Пўжвўдым, шэлым коваштэ гыч от муш гын, тушан пэш шуко пурак пижэш, бактэрий-влакат пижыт. Вара тўрлö чўнча лэктэш, коваштэ йорангэш. Тыганьэ коваштэ, паша штымэ годым, йыгалтэш гын, альэ тудым удырэт гын, йылэ [1]) ок порэм. Садлан коваштым пэш эрэн ашнаш кўлэш. Порын мушкылтмöнгö, могыр куштылгын чўчэш. Коваштэ ойрымо шэлдэн, пўжвўд чиймэ вургэмышкэ [2]) шынгат, тушан пурак нўтыралтэш. Чиймэ вургэмым йылэ от вашталтэ гын, коваштэ адакат чўнчангэш, йорангэш. Садлан тувур йолашым арньа вуйэш вашталтыман. Ўмбал вургэмымат эрыкташ, почкаш, мардэжыштэ кэчыкташ, мушкаш кўлэш. Шкэ могырэтым эрэн ашнаш изи годымак тунэм., Чэвэрлык тазалык — эрэлыкыштэ вэлэ.

---

[1]) Ваткэ

[2]) Жваташкэ

Монар кана мушкат капэтым?
Ала пӱжвӱд ӱпшан улат?
Вургэмэтым кушак эрыктэт?
Молан вургэмым пӧртэш эрыкташ ок кӱл?

Ӱпым, кӱчым кузэ ашнаш.

Айдэмын вуй коваштыжэ пэш шуко шэлым луктэш. Изи йэҥ-влакын вуйыштышт вэс пачаш коваштэ ганьэ кошкэн шинчэш. Шкэныштым лавран кучышо рвэзэ-влакын вуйышт йорангэш, ӱпышт пижэш, шэрашат ок лий. Садлан рвэзэ дэн аза-влакын вуйыштым мушкын ашнаш кӱлэш.

Йӱштӧ вӱд дэнэ вуйым сайын (чот) мушкаш ок лий. Лэвэ, шовынан вӱдэш вэлэ шэл дэнэ лавра шула, вӱд дэнэ пырльа лэктэш, вуй мушкылтэш. Ӱпым, вуйым пэш сайын (чот) арньа вуйэш мушкаш кӱлэш. Вуй коваштыштэ ӱп вож уло. Лавран вуй коваштыштэ бактэрий-влак (грибки) илат, нуно планымэ дэн тӱрлӧ чэр лийэш. «Парша» манмэ чэр уло. Тудын бактэрнйжэ рвэзэ-влаклан утларакшым пий дэч адак пырыс дэч пижэш. Тидэ бактэрий-влак ӱп вожым пытарат. Ӱп йогаш тӱҥалэш, айдэмэ чара вуйан лийэш (1-шэ сӱрэтым ончо).

1 сӱр. „Парша“ манмэ ӱп чэр.

Адак вэс тӱрло ӱп чэр уло. Тидэ чэр ӱпым пытара. Ӱп торгына, тӱрэдмэ ганьэ йыргэшкын пыта. Тидэ чэрым «стригущий лишай» маныт (2-шо сӱр. ончо). Тидэ чэр ик йэҥ дэч вэс йэҥлан пижэш, садлан школышто ик рвэзэ

чэрлана гынат, тунэммашым чараш вэрэштэш. Вуй коваштым эрэн ашнэт гын, тыганьэ чэр-влак пижын огыт кэрт.

Вуй мушмо годым эплын (эркын) толашаш кўлэш. Мушмаштэ кошкышо коваштыжэ мушкылтэш. Йол пундашыштэ кўжгö, кукшо коваштэ уло. Тудым кўзö дэнэ чылт (вэк) корштыктыдэ пўчкўн налаш лийэш. Вуйышто коваштэ туганьэ кўжгö огол. Кошкышо коваштэ йымалнэ илэ (ылыкшэ), вичкыж коваштэ уло. Сандэнэ вуйым эплын мушмо годым тудым кўч дэнэ удыраш ок кўл, парньа вуй дэнэ вэлэ йыгэн мушман.

2 сўр. „Стригущий лишай“ манмэ ўп чэр.

Шэргэ пўй мучаш пўсö ынжэ лий; пўсö лийэш гын, коваштым удыра, сусыртэн кэртэш.

3 сўр. Шаргэнчэ.

Пэш шокшо вўд дэнат мушкаш ок кўл. Шокшо вўд илэ коваштым йўлалта, тудо вуйлан поро огол. Адак вуй коваштын ик чэржэ уло. Тидэ чэр — лыгэ. Шэрмэ годым лыгэ ложаш ганьэ вэлэш. Тидым пытараш нэлэ огол. Доктыр кўштымö (шўдымö) сэмын вуйым «серно-дегтярная мазь» манмэ дэнэ мушман. Адак вуйышто тий погымо дэч шкэндым саклаш (аралаш) кўлэш. Мончаш пурмöнгö, вуйым чўчкыдö шэргэ дэнэ шэрман. Ўпыштö адак шаргэнчэ-влак лийыт. (3-шо сўрэтым ончо). Нуным пытараш нэлырак. Кö эрэн шэрын ок пытарэ гын, шаргэнчэ гыч тий-влак лийыт. Тийым пытаршаш

вэрч вуйэш нэфт ўйым, адак «сабадилла» манмэ эмым шўраш кўлэш.

Вуйэш чиймэ упш, шлана, картуз, шовыч вуйым пэш чот ынышт пэтрэ. Урал марий ватэ-влак шыга шовычым вэк огыт нал, тидэ поро огол. Молан тугэ пэш чот пэтраш кўлэш? Айдэмын коваштыжэ шўла, садлан чот пэтырмэ дэн коваштылан шўлашыжэ эрык укэ. Коваштэ чонан ганьак: волгыдым, йуж дэн шўлымым йўрата. Лэвэ кэчэ годым, пуракан огол гын, вуйым пэтраш ок кўл.

Парньа кўчым эрэн ашнаш кўлэш. Пашам штэн чарнымўнгё, кўчым шовын дэнэ мушман, кўч йымалан лавражэ ынжэ код. Эрэ, йытыра йэнгым кўчшым, ўпшым ончэнак налаш лийэш. Кўчым вийаш пўчкаш ок кўл, парньа сэмын кадыртэн пўчман. Адак кўчым кужын кодымат альэ эн тўнг гыч пўчмат ок йўрё. (4-шэ сўр. ончо). Кўч ок лий гын, парньа вуйын пушкыдо шылжэ тўрлым кучылтмашэш сусыргэн пыта. Парньа вуйын пушкыдыжо — вэс шинча ганьэ. Парньа вуй дэнэ нийалтэн мэ арвэрым палэна. Кўч воктэн ваштарэш коваштэ лийэш. Ту дым кўрлын лукташ альэ пурлын налаш ок кўл. Кўрлын, пурлын налат гын, йора[1]) лийэш.

4 сўр. Кўчым тыгэ пўчман.

Тушко бактэрий-влак пуратат парньа ужаргэн шўйаш тўнгалэш. Варажым бактэрий-влак вўрышкё вэрэштыт, айдэмэ чэрланэн кэртэш. Парньа пизыралтэш альэ удралалтэш гын, тудо вэржым «иод» манмэ эм дэнэ шўраш кўлэш.

Тунэмшэ-влак коклаштэ тазалык ончышо ушэмым почмо сай лийэш. Тидэ ушэм школышто тунэмшэ-влакын тазалыкыштым ончэн, аралэн шога. Адак тидэ ушэмлан доктырым кўштэн, тунэмшэ рвэзэ-влакын ўпыштым, коваштыштым ончыман. Школышто кузэ

---

[1]) Сусыртыш

эрэлыкым шташ, кузэ рвэзэ-влакым йытырандаш — тидэ нэргэнат «тазалык йачэйкэ» шоналтыжэ. Шкэ пашажэ нэргэн тидэ ушэм уло тунэмшэ-влак погынымашлан ойла.

Моганьэ вӱд дэнэ мушкылтман.

Кок рвэзэ тыгэ ӱчашэныт. Иктыжэ манэш: „Минь йӱштӧ вӱд дэнэ мушкылтам».—«Минь лэвэ вӱд дэнэ — кылмымэ лэч лӱдам», манэш вэсыжэ.—«Тинь лэвэ вӱд дэнэ мушкылтатат садлан кылмэт».—«Кузэ тугэ?» аптранэн вэсыжэ йодэш.—«Лэвэ вӱд дэнэ мушмо годым ковштэ вашкэ йӱкша. Йӱштӧ вӱд дэнэ мушмӧнгӧ, шовыч дэнэ могырым йошкаргымэшкэ йыгэт, вара могыр шокшэмэш, от кылмэ.

Кӧ лэвэ вӱд дэнэ мушкылтэш гын, тудо йӱштӧ йужым тӱсэн (чытэн) ок кэрт, тудлан йӱштын чучэш. Йӱштӧ вӱд дэнэ мушкылтмо годым йӱштын чучэш гынат, варажым вашкэ могыр шокшэмэш, ковштэ йошкарга. Шокшо вӱд дэнэ мушшо-влак йӱштын чучмылан кӱжгын чийат; тыгэ чийшэ вашкэ чэрлана».

—«Кӧ йӱштӧ вӱд дэнэ мушкылтэш, тудын могыржо лавра лийэш. Могырым йӱштӧ вӱд дэнэ эрэн мушкаш ок лий», манэш вэсыжэ.—«Укэ, арньаш ик кана минь лэвэ вӱд дэнэ, шовын дэнэ мушкам, адак кэчын кыдалышкэм шумэшкэ йӱштӧ вӱд дэнэ мушкам».

Каласыза, кудыжо чыным ойлэн? Молан тудын каласымыжэ чын лийэш?

Вӱдэш пурымо (йӱштылмӧ) нэргэн.

«Ох, кылмэн пытышым минь, чытырэм вэлэ», манэш ик рвэзэ.—«Кузэ вара тинь тугэ кылмышыч?» йодэш вэсыжэ.

«Минь вӱдэш пурышым».—«Тэвэ, мо сайыр! Школ доктыр — вӱдэш шуко пураш ок йӧрӧ»,—манын каласэн ильэ. Шижыч дыр тинь: «вӱдыш пурымо годым йӱштын чучэш, варажым шокшо лийэш, ковштэ йошкарга.

Тунам вўд гыч лэкташ кўлэш, угыч кылмымым вучаш ок йöрö. Тыгэ от штэ гын, вўдэш пурымын нимогай найдажат ок лий.

Вўдэш пурмо лэч ончыч сэр ўмбалнэ чара могыр дэнэ кэчэш ырыктэн киймэ сай лийэш. Вўдэш пурэн лэкмöнгö, вашкэ чийаш кўлэш. Нигунамат вўдэш нурэн лэктын, кэчэш ырыктэн, угыч вудыш нурман огол».—

«Тынь ок йöрö да ок кўл вэлэ манат! Молан ок йöрö, тудыжым каласэн пу? рвэзэ йодэш.—«Йöрä, каласэм. Минь доктыр мутым тыгэ умлышым: коч моганьэ пашам штэт гынат, варажым канымэ шуэш. От канэ гын, могыр шумэш. Садыгак вўр коштмо корно-влакат. Вўдыш пурымо годым нуно изэмыт; вўр кöргышкö кайат йўштын чучэш, варажым вўр корно шарла, вўр ковашта дэкэ толэш, садлан шокшын чучэш, могыр ыра. Вара вўд гыч лэкташ кўлэш. Вашкэ от лэк гын, вўр корно адак изэмэш, вара йылэ ок шарлэ, йэнг вашкэ ырэн ок кэрт. Вўр корно нойа, вашкэ шарлэн ок кэрт, айдэмэ кылмаш тўнгалэш. Тыгэ кылмымэ дэн тўрлö чэр лийын кэртэш. Тэнгыз вўдышкö йужо йэнглан пурашат ок лий».

Каласэ, кузэ тинь вўдэш пурэт (йўштылат?) Кылмымэшкэт пурэнат, укэ?

Кузэ чийаш кўлэш.

Пöрт кöргыштö йэнг-влак куштылгын чийат. Тўгö лэкмышт годым нэш шокшын чийаш тöчат. Моло кугужанлаштэ тыгэ огол: пöртыштö мом чийат, тудо вургэм дэнак тўнö коштыт.

Мэмнан дэнэ пасма (ситсэ), адак виньэр тувыр-йолашым, вургэмым чийат. Вэс кугужанлаштэ утларакшэ «трикотаж» манмым чийат.

Тудо пўжвўдым шуко йўэш (шынгдара), садлан вашкэ кошка. Спортлан тунэмшэ-влак куштылгын чийат. Куржмо годым могыр нэш ыра, йэнг пўжалтэш. Куржын чарнымöнгö, нунын могырышт гыч пўжвўд ок його: шоктэ гай шуэ тувыр-йолаш пўжвўдым

йўэш, могыр вашкэ кошка, садлан мардэж пуалэш гынат, йэҥ огэш кылмэ.

Моло вургэм йэҥын пўжвўдым огэш йў; тыгай вургэм вашкэ кошкэн ок кэрт, садлан йэҥ кылма, тудлан чэр пижын кэртэш. Рвэзэ-влакым йоча годымак куштылгын чийаш тунуктыман. Йолэш чот пидаш кўлэш. Кён йолжо пўжалтэш, тудлан йўштö годым мэж чулкам чийдэ ок лий. Шўргым, шўйым пўтыраш ок кўл. Анҥысыр, шигыр вургэм могырлан шўлаш эрыкым огэш ну, вўркорным, оҥым пизыра. Могыр вэлэн пижшэ вургэм кап шокшым аралэн ок кэрт. Кумдарак вургэм вэлэ шокшым куча. Вургэм дэн могыр коклаштэ шокшо йуж лийэш гын вэлэ йэҥ огэш кылмэ. Вургэм могырым нигунамат ырыктэн ок кэрт: могыр вургэмым ырыкта. Вургэм могыр вэлэнсэ шокшо йужым аралэн шога, тудлан йўкшаш эрыкым огэш пу.

Тыйын тувыр-йолашэт, моло вургэмэт мо дэн ургымо?

Могай чулкам чийэт, могай штырым пидат? Трикотаж тувыр-йолашэт уло, укэ? Трикотаж дэн виньэрын кок ик гай ластыкым налын, вўд дэн нöртымэк, кок стаканышкэ пыштэ, вара нуным ик жапыштак лук. Кудо ластыкшэ вўдым шукырак йўўн?

Кылмэн чэрланымэ нэргэн.

«Тэ пöртышкыда эрэ йандар йужым пуртэда?» манын йодэш доктыр.—«Тэлым йўштö тўньыкым почат гын, кылмаш лийэш; кылмэт гын, чэрат нижэш», маныт рвэзэ-влак.—«Укэ, йэҥ-влак кылмымэ дэч огол, бактэрий иланымэ дэн чэрланат. Кö шкэнжым изи годымак йандар йуж дэн шўлаш, йўштö вўд дэнэ мушкаш тунуктэн, тудым бактэрий-влак чэрландарэн огот кэрт. Кö тыгэ шкэнжым тунуктэн огол, тудо кылма; тудын вўржö ольан коштэш. Тыганьэ йэҥым бактэрий-влак вашкэ сэҥат. Шоҥго йэҥ-влак изиш опса почылтмо дэчат лўдыт: нунын вўрышт ольап коштэш. Шкэндым изи годымак йўштым тўсаш тунуктэт гын,

кылмэн чэрланэм манын лӱдаш ок вэрэшт. Кӧ пэш шуко чийа, адак тӧрзажым вэк ок поч, тудо изиш тӱгӧ лэктэш гынат, кылмэн чэрлана».

Тинь вашкэ кылмэт, укэ?

Капэтым шокшо альэ йӱштӧ вӱд дэнэ кажнэ кэчын мушкат, укэ?

Капэтым йӱштӧ вӱд дэнэ мушкын, шовын дэнэ коваштэтым йошкаргымэшкэ йыгэ. Вара тланэт шокшо лийэш. Штэн ончо.

Адак кузэ шташ — доктыр дэч йод.

II. ФИЗКУЛЬТУР.

Гимнастик дэнэ спорт — модыш огол, тазалыклан кӱлэш паша.

Олаштэ илышэ рвэзэ-влак йал рвэзэ-влак лэч начар улыт. Йал рвэзэ-влаклан изишт годымак тӱнгалын

5 сӱр. Куржыт.

ачашт-авашт дэн пырльа пӧртыштат, пасуштат, кожлаштат паша шташ вэрэштэш. Ты паша штымаштэ

йал рвэзэ-влакын могырышт чоткыдэмэш, адак нуно шуко тӱнӧ йужышто коштын шкэныштым вийаҥдат. (5—11 сӱрэт).

Ваньа дэнэ Кости ӱчашэн-таҥасэн куржыныт. Ваньажэ кок ий физкультур ушэмыштэ шогэн. Кости курштал йӧратэн огол, тудо утларак кнага дэн шинча улмаш. Ваньа Костим вашкэ эртэн куржын. Костижэ тӱнчыгэн, ольан куржаш тӱҥалын, вашкэ чарнэнат шогалын. Ваньа адакат шукышкэн куржын. Чарнэн гынат, пэш нойшыла койын огол: тудо курштал тунэмын улмаш. Куржмыжо годым тудын вийжэ пытэн огол. Кэрэк могань пашаштат тунэмат гын, вий шуко ок пытэ. Тунэммэ лэч ожно ту паша штымаштак нойэн пытэт. Куржмаштат тугак: тунэмдымэ йэҥын вийжэ вашкэ пыта. Костиат тугак лийын. Тунэмшэ йэҥын куржмыжат, паша штымыжат вашкэрак кайа, сылнынрак (мотор) кӧйэш. Пабрикыштэ штышэ йэҥын ик тӱрлӧ паша штымыжлан ик тӱрлӧ кап-шылжэ вэлэ вийаҥэш, молыжо огэш. Кидшэ

6 сӱр. Ийын коштмо.

7 сӱр. Пуш дэн коштмо.

дэнэ шта гын, тудын кидшэ вэлэ вийанґэш, моло могыржо ок вийанґ, ок чоткыдэм. Моло паша штымаштат тугэ лийын кэртэш. Ик тӱрлӧ паша штымэ годым йэнґ вашкэ нойа, адак штымыжат ок шу.

Спорт дэнэ физкультур уло могырлан пашам штыктат. Йоча-влаклан шкэныштын кап-кылым вийґадараш пэш чот пижман, таза, чэвэр лийаш тыршыман. Вӱдыштӧ

8 сӱр. Топ дэн модмаш.

пуш каймэ дэн тӧр ийаш тунэмман. Сэрыштэ куржмо годым кудалшэ имньэ дэчат кодман огол. Онґым нӧлталыктэн шӱлаш тунэмман, вара йошкар вӱр чурийымат, уло капымат мушкэш, чэвэртара.

Тэндан школышто физкультур дэнэ спорт уло? Могань пашам тушто штэда? Арньаш монар кана? Монарэ минут толашэда? Гимнастик дэнэ спорт пашам шташ тӱҥалмэт годсэк кап шылэт вашталталтын, укэ? Вийаҥаш тӱҥалынат, укэ? Гимнастик дэнэ спорт паша тэндан школышытыда укэ гын, тудым кузэ гынат шташ тыршыза. Тидэ нэргэн доктыр дэнэ ойлыза.

Ужга (кӱрӱк) олмэш — физкультур.

Пу румо, шэлыштмэ, шудо солымо, курштальмэ годым мэмнан могыр ыра, мэ пӱжалтына. Мэмнам ырыктышэ

9 сӱр. Йолйэчэ дэн мунчалтат.

тидэ шокшым шкэнан капнак йамдылэн шога.

10 сӱр. Йэчэ дэн мунчалтат.

Сандэнэ паша штымэ годым, йӱштӧ кэчэ гынат, могыр ыра, шокшо лийэш. Конгаштэ пуэш тулум пыжыктэт гын, тудо йӱла. Йӱлымыж годым кислород дэнэ ушнат углэкислота манмэ газ лийэш. Йужышто кум тӱрлӧ газ уло: кислород (тидэ газ айдэмэ дэн вольыклан шӱлаш кӱлэш, тудын лэч посна айдэмат, вольыкат илэн ок кэрт), азот, адак углэкислота. Углэкислотам марлажэ — ӱпш, сӱрым маныт.

Айдэмэ кӧргыштӧ кочмо кочыш дэч лийшэ наста кислород дэн ушнэн тул дэч поснак йӱла. Кислородшо айдэмын вӱрыштыжӧ лийэш. Тыгэ йӱлымӧ годым айдэмэ кӧргыштат углэкислота лийэш. Тудо мӧнгэш шӱлалтымаштэ тӱжвак лэктэш. Паша штымэ годым мэ вашкэнрак, кугынрак шӱлэна: кӧргышкӧ кислородым шукырак налына, шукырак углэкислотам кӧргӧ гыч луктына. Йӱштӧ кэчэ гынат, паша штымэ годым, могыр чот ыра. Пашам штэн чарнэт, могыр йӱкша — уто шокшыжо могыргыч лэктэш.

11 сӱр. Гимнастик.

Айдэмэ могыр гыч лэкшэ шокшым чумырташ лийэш ильэ гын, ик кэчэ лэкшэ шокшо дэнэ кок вэдра вӱдым шолташ лийэш ильэ. Сандэнэ кылмаш тӱнгламэ годым пашам альэ физкультур упражнэнийым шташ кӱлэш. Кылмымэ дэч ужгам чийаш тӧчат, шӱйыштым шарп дэнэ пӱтӱрат, тидэ йонгылыш лийэш. Тыгэ

штымэ олмэш мланна физкультур, спорт дэн шкэ капнам йӱштым туркаш (чыташ) тунуктуман; тыгэ вэлэ мэ шкэнан могырышто шокшым аралэн кэртына, кылмэн чэрланымаш дэч лӱдмым мондэна.

Чӱчкыдын (шырэн) кылмэт альэ укэ? Ӱмбалан вургэмым кӱжгын чийдэ шкэндым паша дэн, физкультур дэн кылмымэ дэч аралаш тӧчэнат, укэ? Тыгэ штымэ дэн йӱшто годым чыташ лийэш мо?

III. КАП КӦРГЫСӦ ТУ-ВЛАК[1].

Кап кӧргысӧ ту-влакым аралмаш.

Шкэндан йалыштэ кӯжгӧ, пуалшэ шӯйан аза-влакым ужында дыр? Айдэмын эрдэ тӯгыштыжӧ, кид йыжыны-

12 сӯр. Ужар мужо дэн чэрлэ рвэзэ.

штэ, адак конгыла йымалнат ту-влак улыт. Нуно айдэмын мӯшкӯрыштат, кукшо логар воктэнат шуко улыт.

[1]) Ту — железы

Г. П. Б. 19..7.

Шўштö улшо ту кугэммэ вашкэ койэш: шўй пуалэш, кўжгэмэш. Тидэ ту кэнэта ок кугэм. Кугэмаш тўнгалмыжэ годым пэш палат огол. Варажым шўй кугун пуалэш, аважэ аптранат мужанчэ кува дэкэ кайа. Тудыжо — „вашкэ порэмэш, ит лўд“ манын каласа, моганьэ чэржым огэшат шинчэ. Аважэ паслана (шыплана), азажым доктыр дэк огэш нангайэ. Жап эрта, азан шўй пуалмыжэ изэммэ огол, кушкэш вэлэ. Вара шўйжö гычын чэржэ луушко, адак шодышко кайа, тубэркульоз (кокыртыш) чэрышкэ савурна.

Кузэ вара аза тыгэ чэрланэн кэртэш? Аза кўварыштэ пöрдалэш, коштэш; мо вэрэштэш, тудым куча. Кидэшыжэ тўрлö чэрын бактэрийжэ пижэш. Кидшэ гычын умшашкыжэ пура, туыш шынга. Адак аза пужлышо йуж дэнэ шўлэн, чэрлэ ушкалын шöржым йўўнат чэрланэн кэртэш. Адак аважэ азажым тўрвыжö гыч пушшалэш, шкэ дэнжэ пырльа пк вакшэш малаш пышта. Чэрлэ ава азажым кучымо альэ пукшымо годым ўмбакыжэ шўла. Шўлыш дэн пырльа умша гыч бактэрий-влак лэктыт, азан шодышко вэрэштыт, тыжэч туышкат логалыт. Бактэрий-влак вэрэштмэ дэн азан тужо пуалэш, шўйаш тўнгалэш.

Шўймö вэржэ тўжвакэ шўтла, вара йора лийэш; порэмэш гынат, шыман ок куш. Тыгэ нуалмэ шўйдэгэчак ала монар ий лийын кэртэш. Аза кушкэш, куго лийэш. Тунам ты чэр кокыртышышко савурна. Кушкын шушо рвэзылан паша шташ, таза, чэвэр лийаш кўлэш, а тудын шодыжым тубэркульоз бактэрий-влак шўйыкташ тўнгалыныт.

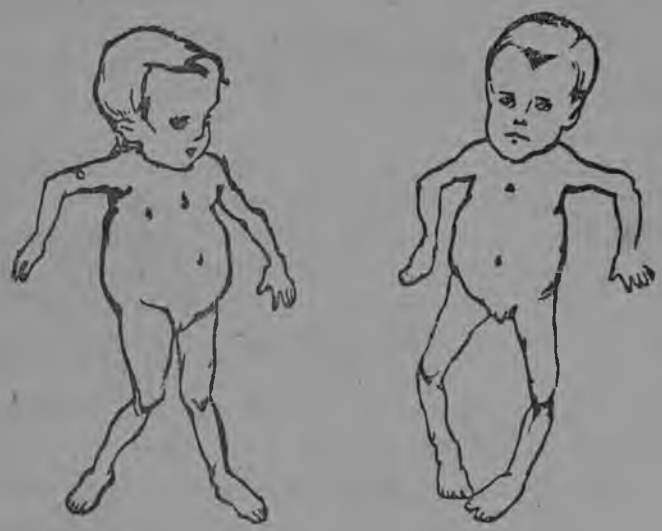
«Изиж годым могай чэр дэн чэрланэн?» манын аваж дэч йодат гын, тудо тыгэ каласа: «чэрланымыжым ом шинчэ, ужар мужо вэлэ лийын ильэ» манэш. Тэвэ тидэ ужар мужым (золотуха) изэ годымак пытараш кўлэш.

Ужар мужо чэр нэргэн шинчымэтым ават-ачатлан умландарэн пу.

IV. ЛУЛЭГЭ ТАЗАЛЫК НЭРГЭН.

Мо туганьэ рахит.

Икшуво-влак коклаштэ кэнгэжым модмышт годым шуко кадыр йоланым ужаш лийэш. Йужыжын йолышт кӧргышкыла кадыргэныт, йужыжын — тӱжвакыла.



13 сӱр. „Рахит“ маннмэ дэн чэрлэ йоча-влак.

Тыганьэ пкшуво-влакын луушт вашкэ (йылэ) ок куш (утларакшым вуй луушт) (13-шо сӱрэтым ончо). Нунын пӱйыштат вашкэ огыт лэк. Онгышт анысыр, мэл нӧргӧ луушт ончылко лэктын шинча. Мӱшкӱрышт куго. Кошташ вашкэ тунэмын огот кэрт;

нуно лочо лийыт. Извэска шагаллан лийын нунын луушт шкэ пагытыштыжэ чоткыдэмын огыт кэрт. Аза кошташ тўнгалэш гынат, тудын лужо пэш вичкыж. Пушкыдо лужо нэлэ капшым нумал ок кэртат кадырга. Сандэнэ аза кадыр йолан лийэш. Луушто извэска шагал лиймэ дэн чэрланымым рушлажэ «рахит» маныт, адак тудым «англичан» чэрат маныт. Тидэ чэр дэнэ пич пöртыштö илышэ икшуво-влак чэрланат. Нуно тўгö лэктыт, шагал кэчэ волгыдышто шагал лийыт. Куго, волгыдо пöртыштö кушшо йоча-влак тидэ чэр дэнэ нигунамат огыт чэрланэ манаш лийэш. Сандэнэ тидэ чэрым адак нужна-влакын чэр маныт. Аваж шöрым кочдэ кушшо аза утларак ты чэр дэнэ чэрлана. Садлан чизаш дэнэ, адак ушкал шöр дэнэ изэ азам пукшаш ок кўл. Шуко ўдрамаш-влак шинчыдымышт дэнэ, адак паша шукылан лийын изэ азамак кпндэ, пучымыш дэнэ пукшат. Тыгэ штымэ—пэш кугу йонгылыш. Тунам азалан аваж шöр вэлэ кўлэш.

Адак парэнгэ дэнат пукшат. Азан мўшкўржö кугэмэш. Садлан нэмыч-влак куго мўшкўран йоча-влакым «парэнгэ мўшкўр»маныт. Шочмыж ийштэ ик идалык мартэ азалан аваж шöр кўлэш. Тунам аваж шöрыштö азалан кушкаш кўлэшыжэ вигэ уло. Идалык шуаш тўнгалмöнгö, азалан сат дэн пачка йэмышым, ушкал шöрым пукшаш тўнгалаш лийэш. Шыл кочкаш кум ий тэмдэ тунуктыман огол. Поро кочыш лэч посна азалан адак волгыдо пöрт, эрэ йуж, йытыра вургэм (жвата), вакшыш кўлэш.

Тиньын дэн шольычын, альэ шужарэтын йолда моганьэ?

Изэт годым мом тинь кочкын кушкынат? Пöртышкыда йандар йужым пуртэда, укэ?

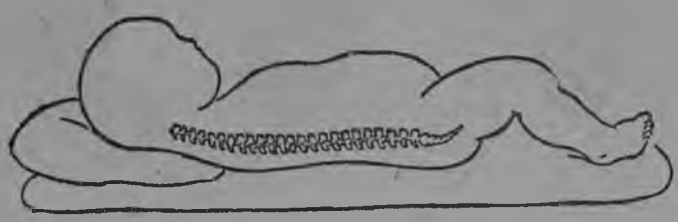
Молан йочан лужо кадырга, шонго йэнгын тугылда (пудырга).

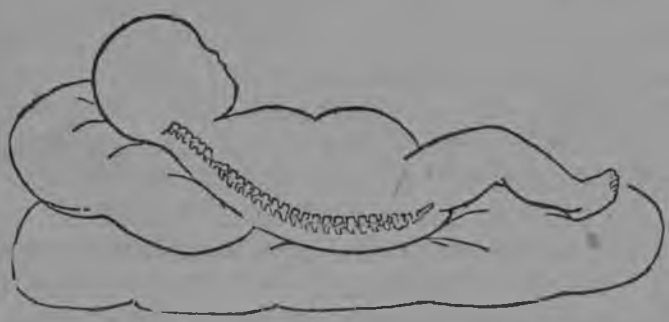
Токан шочшо азан лулэгыжэ кугу йэнгын гай пэшкыдэ огол. Парньа дэнэ эплын гына вуй пундашыжым

тэмдал ончэт гын, шижат: тудын вуйжо пушкыдо. Пушкыдо лу вашкэ лывырга. Шонго йэнг йöрлын кайа гын, тудын лужо пудургэн (тугылдэн) кэртэш. Изэ йэнг йöрлэш гынат, тугэ огэш лий. Изэ йэнгын лужо пэшкыдэ огол, сандэнэ тудо лывырга. Шонго йэнгын лууштo нöргыжö шагал, утларакшэ извэстка, садлан тудо пэшкыдэ, кадыргэн ок кэрт.

Шонгэммэ сэмын йэнгын лужо пэшкыдэмэш, каурангэш. Лууштo нöргö дэн извэскам тыгэ ойраш лийэш. Луум конгашкэ кудалтэт гын, тудо йӱла. Чылажэ йӱлэн ок пытэ, извэскажэ кодэш. Нöргыжö вик йӱлэн пыта. Сандэнэ йӱлышö луум пудырташ лийэш, тушто извэска вэлэ кодын. Луум «соляной» манмэ кислоташкэ пыштэт гын, извэскажэ сакыр сэмын шула, нöргыжö вэлэ кодэш.

Азан лулэгэ пэшкыдэммэшкэ вакшышыжэ пушкыдо ынжэ лий.



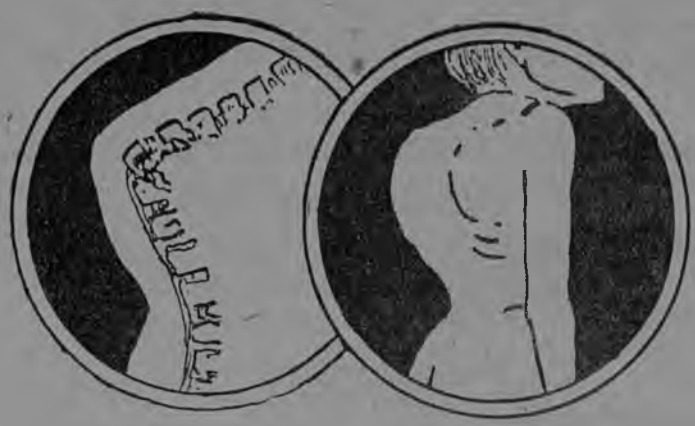


14 сӱр. Азан тӱн-рӱдо лужо пэшкыдэ дэн пушкудо вакшыштэ.

Тэвэ ончал: изи аза пушкыдо тӱшак вакшышыштэ кийа, вуй йымалныжэ пушкыдо мамык кӱпчык (мындэр).

(14-шэ сӱрэтым ончо). Азан капшэ тӱшакым пизыра. Тӱшак вола, азан туп-рӱдӧ лужо кадырга. Туштак пэшкыдэ вакшыштэ кийшэ аза ончыктымо. Тудын туп-рӱдӧ лужо вийаш. Пэшкыдэ вакшыш азан туп-рӱдо лужылан кадыргаш эрыкым ок пу. Пэшкыдэ вакшыш, азан туп лужо корштымо годым, эм олмэш лийэш.

Туп-рӱдӧ луушко «Кох тойа» манмэ бактэрий (тубэркульоз бактэрий) нурэн кэртэш. Тидэ бактэрий туп луум корштыктара. Варажым йора лийэш, тидэ йора лу кумдыкэш кайа.



15 сӱр. Пӱгӱр туп.

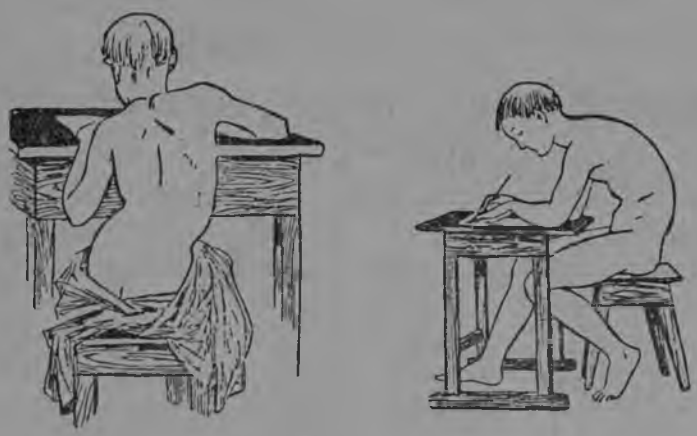
Туп-рӱдӧ лу йыжыҥан. Ик йыжыҥжэ вэсыжын ӱмбалнэ шинча. Иктыжэ вэсыжым пизыра. Уло туп-рӱдӧ лу йэҥын капшым куча. Чэрланшэ, йораҥшэ туп-рӱдо капым кучэн ок кэрт. (15-шэ сӱрэтым ончо). Монарэ шукырак йыжыҥжэ айдэмын таза огол, тунарэ тушшо утларак кадыргэн лэктэш, пӱгыр кушкэш. Азан изиш тушшо лэкташ тӱҥалэш гын, тудым доктыр дэк пампийаш кӱлэш. Тыганьэ азам пэшкыдэ вакшышэш тӱан (кэҥэжым) кӱпчык дэч посна пыштат. Тугэ пыштымӧҥгӧ, туп-рӱдӧ луун йыжыҥжэ-влак иктышт вэсыштым огыт пизырэ, корштымыжо чарнаш тӱҥалэш. Пэшкыдэ вакшыш адак туп-рӱдӧ лулан кадыргаш эрыкым ок пу.

Тыгэ штымэ годым азам порын пукшаш кўлэш. Вара азан могыржо чоткыдэмэш, корштымыжо пыта, аза порэмэш. Тугэ от штэ гын, аза вашкэ пўгыр тупан лийын кэртэш.

Тиньын шольыч, шужрэт ала пушкыдо вакшышы-штэ, кўкшö кўпчыкыштö малат? Нунын вакшыштым тинь тöрлатэ.

Онг курыш лу кадыргымэ нэргэн.

Ончал, тэвэ ик тунэмшэ сэрэн шинча (16-шэ сўрэтым ончо). Тудын туп-рўдö лужо пурлашкэ кадыргэн. Тудын



16-17 сўр. Йонглыш шинчымэ дэн туп-рўдö кадыргэн.

сэрымэ ўстэлжэ кўкшö, садлан сэрымыжэ годым пурла кыдшым кўшкö нöлташ возэш, кидшэ почэш вачыжэ кўза, вачыжэ почэш туп-рўдö лужо. Сандэнэ туп-рўдö лужо пурлашкэ кадыргэн. Тунэмшын туп-рўдö лужо пэшкыдэм шуун огол, сандэнэ кадырга. Кадыр, важык вачан, тупан лийын рвэзэ кушкэш. Тэвэ вэс тунэмшэ-рвэзэ сэрэн шинча. (17-шэ сўрэтым ончо). Тудо ўлыш ўстэлэш сэрэн шинча. Сэрымыжэ годым тудлан пўгыр-наш возэш. Тудо кадыр тупан лийын кушкэш.

Тунэммэ годым кадыр тупан, важык вачан, важык туп-рўдан лиймэт ок шу гын, тэнгылым, ўстэлым

ончэн шинчаш кўлэш. Тэнгылыштэ шинчымэ годым йол лачак кўвар тошкалаш шужо. Ўстэл лачак киньэр вуй кўкшытышгö лийман. Кагазым, тэтрадым важык пыштэн сэраш кўлэш.

Чыла тунэмшылан у тэнгылым, ўстэлым чыла годым штэн шукташ ок лий. Школышто шинчымэ дэн экшык лиймыжым гимнастик дэн спорт тöрлатат. Гимнастик дэн спорт пашалан рвэзэ-влаклан пэш чот пижман. Вара тунам йэнг вийан, таза, чодрасэ пушэнгэ гай вийаш кушкэш.

Тэндан школышто устэл дэн тэнгыл кўкшö альэ ўлыш улыт, каласэн пуза. Йолташда коклаштэ важык вачан, кадыр туп-рудö луан, пўгыр тупан монар йэн уло, каласэн пуза.

Молан йужо йэнг писын (шап) коштэш, йужо—ольан.

Тэ уло школ дэнэ экскурсий шташ мийэн улда дыр? Кö эн шэнгэлан кодо? Кудыжо тэндан, шкэ чэрлэ огол гынат, ольан коштэш? Ольан коштшым мўндўркö

18 сўр. Йол кыша: 1) ката пундаш ганьэ тöр, 2) йол пундашыш поктэлжэ изиш гына мландэш логалэш.

мийдэгэчак палаш лийэш. Тидым палшаш вэрч чара йол дэнэ кукшо кўварэш альэ шўчым шўрымö кагазэш тошкалман. Кўварэшат, кагазэшат йол кыша кодэш. Йол кыша ката пундаш ганьэ лийэш гын, йэнг писын коштын ок кэрт. Кöн йол кышаштыжэ йол парньажэ, йол пундыжо, адак йол парньа тўнгжö вэлэ лийэш

гын, тудо писын коштын кэртэш. (18-шэ сӱр ончо). Йол пундашын покшэлжэ мландэш, кӱварэш ок логал.

Йол копаштэ коло индэш лу, нунын коклаштэ нӧргӧ уло. Йол пундашын покшэлжэ нӧлталт шога гын, айдэмын йолжо пружин гай лывыргэ. Коштмо, куржмо,

19 сӱр. Кадыр дэн тӧр йол пундаш.

тӧрштылмӧ годым айдэмын капшэ огэш чытырэ, тӧршгымӧ годым йол парньа дэнэ гына шогалаш кӱлэш, вара йол пундаш дэнэ. Кӧн йол копкажэ кӱкшӧ (йол пундашыжэ тӧр огол), тудо куштылгын коштэш. Коштмыж годым ок нойо. Кӧн йол пундашыжэ лапка, тудо нолын тошкалэш, коштмыж годым вашкэ нойа. Лапка йолым лӱмын ургымо катам чийэн тӧрлатат, адак больнигсашгэ опэратсий шгымэ дэнат тӧрлаташ лийэш. Йужо йэн-влак анысыр нэран кэмым, катам чийаш йӧратат, чэвэрын койэш маныт. Туганьым йолэш чиймэ дэнэ йол парньа пизыралтэш, вӱд-отыза налэш. Тыгэ йолым шигыр кэм, ката дэн пужыман огол. Ик кана йол парньашэт кукшо вӱд-отыза налэш гын, тудым вашкэ пытарэн от кэрт, идалык нарат окшаклэн коштат.

V. ШӦЛЫМӦ ӦЗГАР ТАЗАЛЫК НЭРГЭН.

Молан пӧртышкӧ эрэ (йандар) йужым пурташ кӦлэш.

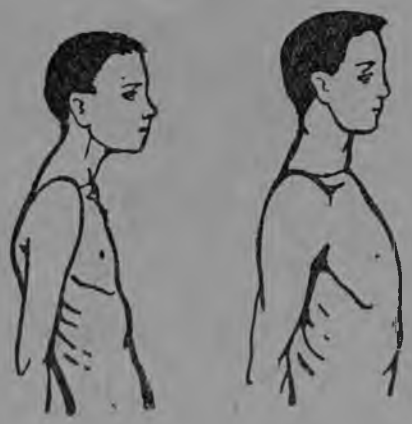
Доктыр манэш: „Кэчын тӧрзадам (окнадам) изиш почын шинчыктыза, утларак тӦнӧ кошташ тӧчыза“. Лачак, пӧртыштӧ пикталтшэ, пужлышо йуж (шӦлыш). Эрэ йуж дэнэ шӦлаш тунэмшэ йэн, пужлышо йужан пӧртыштӧ чытэнат (тӦсэнат) ок кэрт. Туганьэ пӧрт пурак гыч, аза вакшыш гыч, шэм тувыр гыч, пӦж-вӦд гыч, лампэ шикш гыч, адак моло гычат ӦпшаН лийэш. Туганьэ пӧртыштӧ вуйэт вэлэ анырга. Утларакшым пӧртыштӧ шӦлымӧ дэнэ йуж пужла. Йужышто тӦрлӧ газ уло. Айдэмылап шӦлаш кӦлэш газшым „кислород“ маныт. Йужышто изиш углэкислотат уло. Йк тӦжэмаш ужаш дэч утла углэкислота лийэш гынат, туганьэ йуж шӦлаш ок йӧрӧ. Шодо гыч шӦлэн лукмо йужышто кислородшо 16 ужаш вэлэ шотлалтэш. Йужышто шӦдӧ ӦжашлаН 21 ужаш кислород лийэш. Вич ужашыжэ углэкислоташкэ савурна. Пӧртыштӧ йэн мопар утларак лийэш, тунарэ вашкэ йуж пужла: туштo пуш, адак углэкислота шукэмэш. Пӧртым вэк от поч гын, вашкэ тӦнчыгаш лийэш. Сандэнэ мэ Ӧпшан лиймэ годым омсам, тӧрзам почына, йужым эрыктэна.

Он курыш[1]) нэргэн.

Тувырдам кудашын шкэндан могырдам ончыза. Йужо йэнгын онжо лапка, йужыжын чумыраш (йыргэшкэ)

[1]) Он лу.

лийэш. Лапка оҥан йэҥын оҥжым ончэт гын, тудын тупшо дэнэ оҥжо тора огол. Тудын кольмо лужо (сӱрэтыштэ муза, шкэнданымат, иктэ вэсыным ончыза)



20 сӱр. Аҥысыр дэн кумда оҥ курыш.

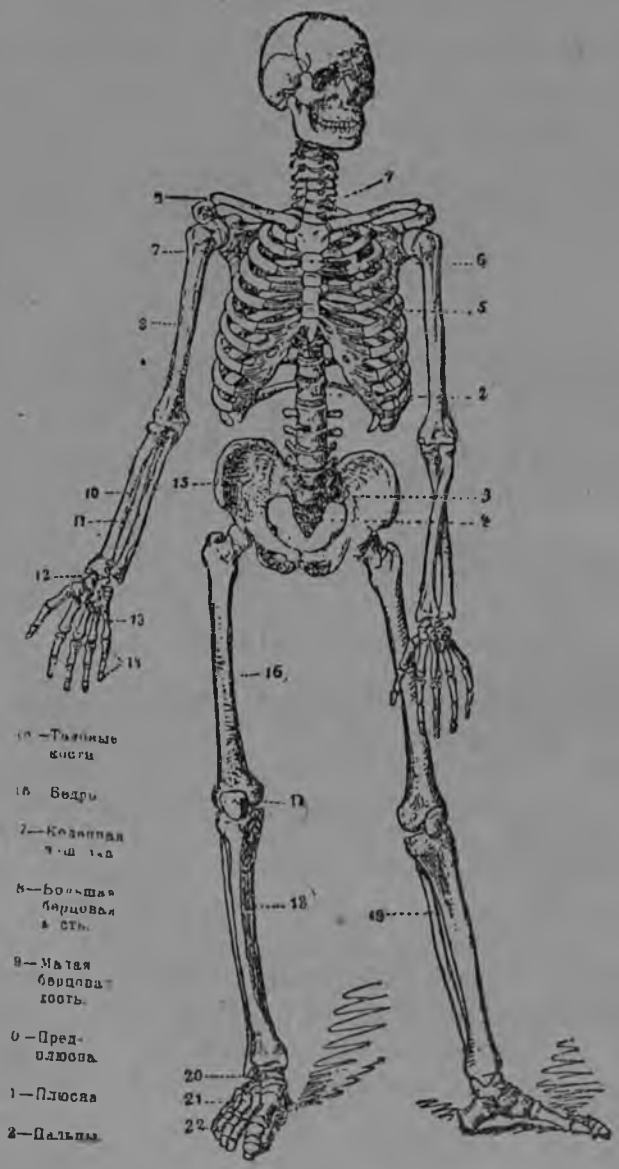
тупшо вэлэн пижын ок шинчэ, шулдырла тораҥ шога. Ончылно, вачэ ӱмбал лу дэч кӱшылнӧ лакэ корэм уло. Йужо йэҥ-влакын оҥышт кумда, кӱкшӧ. Тупшо дэнэ оҥ коклажэ тора. Кольмо лужо шулдыр ганьэ торлэн ок шинчэ. Шигыр, лапка оҥышто кийшэ шодышко йандар йуж шагал логалэш. Кӧргышкӧ шӱлыш налмэ годым, адак тӱжвакэ шӱлышым лукмо годым мэтр дэн оҥым висэн ончыза. Кӧн оҥжо таза, тудо сайын шӱла; шӱлымыжӧ годым оҥжат кӱш кӱза.

Кӧ оҥым кугун нӧлталын шӱлэн огэш кэрт гын, тудын оҥжо таза огол. Тыгэ висэн чотлыза: шкэндан школышто тунэмшэ коклаштэ чэрлэ дэн таза оҥан монар йэҥ лийэш.

Лапка оҥан йэҥын шодыштыжо шӱлыш шагал. Кӧргышкыжӧ тудо кислородым шагал налэш, кӧргыжӧ гычын углэкислотам шӱлалгэн луктын ок кэрт.

Лулэгыштэ ончыктэн пуза: куштӧ ӧрдыж лу-влак, вачэ ӱмбал лу, оҥ лу (мэлнӧргӧ)?

Айдэмын монарэ мужыр ӧрдыж лужо уло?

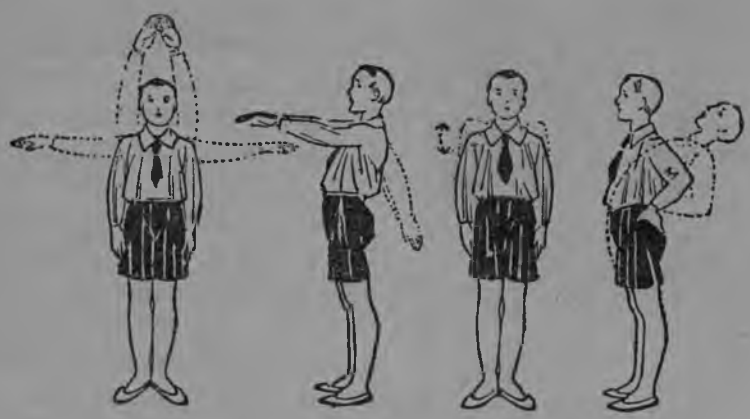


21 сӱр. Шӱй лу 2. Ог шэнгэлсэ ӱлӱл туп-рӱдо лу. 3. Кыдал тӱп-рӱдӧ лу. 4. Туп-рӱдӧ мучаш лу. 5. ӧрдыж лу. 6. Онлу. 7. Калак лу. 8. Вачэ лу. 9. Пулуш лу. 10-11. Кид вурго. 12. Копа йыжыг лу. 13. Копа-лу. 14. Парша лу. 15. Вӱд лу. 16. Эрдэ лу. 17. Пулвуй лу. 18-19. Йол вурго лу. 20. Йол копа йыжыг лу. 21. Йол копа лу. 22. Йол парньа лу.

Кузэ лапка оҥым виктараш.

Ончалза нинэ рвэзэ-влак ўмбакэ. Нуно шўлымö гимнастикым штат. (22-шо сўр. ончо). Шўлымö гимнастикым штымэ годым оҥым ончылко луктын, вачэ-влакым шэҥгэлкырак штэн, вик шогалаш кўлэш.

Тугэ шогалмэк, кид-влакым кўшкö нöлталаш, öрдыжышкö, вара шэҥгэлкэ шуйаш кўлэш. Вара вачэ-влакым кўшкö нöлталаш, волташ кўлэш. Почэшыжэ комдыкла кадыргыман. Кöргышкö кугун шўлышым налмэ годым йол парньа дэнэ нöлталалташ кўлэш. Мöҥгэш шўлалтымэ годым, йол умдо [2]) дэнэ шогалмэшкэ волаш кўлэш.



22 сўр. Кэлгын шўлаш тунэммэ гимнастик.

Ик школышто, тидэ гимнастикым шташ тўҥалмöҥгö, тунэмшэ-влакын оҥышт 2-6 сантимэтр кўжгэмын. Гимнастикым урок-влак коклаш пуртэн кумнил минут шташ лийэш. Пöртыштö шташ вэрэштэш гын, тöрзам почаш кўлэш. Пöртыштö пуракат шуко, адак мунарэ пöртыштö шукырак толашэт, тунарэ углэкислота шукырак погына. Туганьэ йуж дэнэ шўлэт гын, пайда олмэш шкэндым вэлэ пужэт. Шўлымö гимнастик айдэмын оҥжым вийаҥдара, айдэмэ кэлгын (кугун) шўлаш тўҥалэш.

[2])Йолтопан.

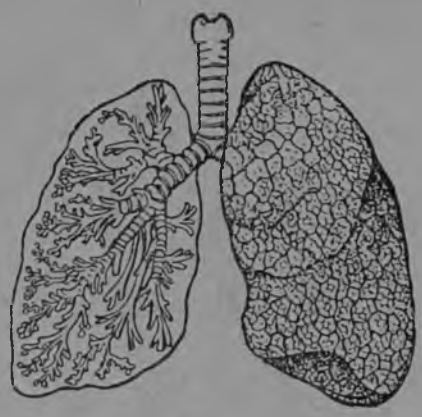
Чакоткым кузэ порэмдат.

Чакотко дэнэ чэрланышэ йэнгым тэ ужында дыр? Чакотко — шодо чэр. Айдэмын шодыштыжо пэш шуко изи мэшак ганьэ шинча-влак улыт. (25-шэ сӱрэтым ончо). Нунын коклаштэ чот шуко вӱр корно пӱтыралтын. Изи мэшакшэ-влакын ковaштыжэ пэш ичкыж. Сандэнэ кӧргышкӧ налмэ кислород изи мэшак ковaштэ вошт вӱр дэнэ ушна. Вӱр гычын углэкислотажэ садэ изи мэшак-влакышкэ пура, тушэч айдэмэ углэкислотам (пужлышо йужым) тӱжвакэ шӱлэн луктэш. Сандэнэ мӧнгэш шӱлалтымэ шӱлышыштӧ кислородшо шагал, углэкислотажэ шуко лийэш. Чакотко чэр дэнэ изи годымак шуко рвэзэ-влак колат. Чакоткын бактэрийжэ-влак шодым пуалтарат, шодо вэрын-вэрын чумыргэн шинчэш. Монарэ чумыркажэ шукырак, тунарэ шодышто шӱлыш шагалрак лийэш. Жапшэ годым порэмдаш от пиж гын, тидэ чумырка-влак шӱткэдалтыт. Чакоткын бактэрийжэ шӱлымӧ годым пурак йорэ кӧргышкӧ пура.

23 сӱр. Чакотко дэп чэрлэ рвэзэ.

Пурак бактэрий лэч поснат шодым пужа. Пуракан вэрыштэ паша штышэ йэнг вашкэ чакотко дэнэ чэрланэн кэртэш. Путырак, кӱй пашам штышэ йэнг-влак чакотко дэнэ шуко колат. Моганьэ осалым пурак конда — авадалан каласыза.

Школышто шӱвэдаш атым шташ кӱлэш, кӱварышкэ шӱвэдымэ чэрым шарэн кэртэш. Кокырмо годым умшам кид дэнэ пэтыраш кӱлэш. Умшам от пэтырэ гын, тиньын кокырмэт годым вэс йэнгын кӧргышкӧ шӱвыл йӧрэ бактэрий пурэн кэртэш, вара тудат чэрлана. Пӧртышкыдат, школышкыдат эрэ йужым пурташ тӧчыза.



24 сӱр. Шодо дэн шодо кӧргысӧ йуж коштмо корно-влак.

Тэндан школыштыда, мӧнгыштыда кӱварым ночко альэ кукшо вэньык дэн ӱштыт?

Монар йэнг чакотко дэнэ кола.

Каласэн пуза: С.С.С.Р.-штэ ий йэда, чакотко дэнэ 500.000 йэнг кола. Уло калыкшэ С.С.Р.-штэ 130.000.000 йэнг. Шӱдылан монар йэнг кола, шотлэн лукса.

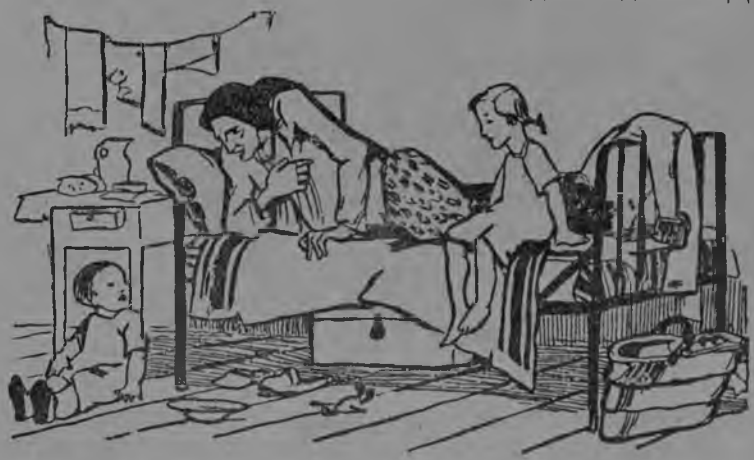
25 сӱр. Шодо шинча[1]) йырпӱтӱрналтшэ вӱр корно-влак. Лп — шодо шинча-влак. Дт—шӱлыш коштмо пуч-влак А — вӱр корно шодышко вӱрым конда. В—вӱрым, шодогыч пангайштэ вӱр корно.

[1]) Легочный пузырек.

Чакотко дэн чэрлын шӱвыл вӱдшӧ вэс йэнглан чэрым пижыктэн кэртэш.

Больнитсашкэ ик ӱдӱр мийэн. Доктыр ончэн. Тудо чакотко дэнэ чэрланэн улмаш. Вара доктыр ӱдӱрын илымэ пӧртышкыжӧ ончаш мийэн. Ӱдӱрын йэшыштэ иктат чэрлэ укэ улмаш. Тудо аптранэн. Доктыр йодышташ тӱнгалынат тидым палэн налын: пашашкэ кошмо годым аважэ йочажым пошкудо шонго кува дэран кода улмаш. Доктыр шонго куван пӧртышкыжӧ кайэн. Шонго кува чакотко дэнэ чэрлэ улмаш. Кокырэн, шӱвэдэн гына кийэн, тудын йыржэ пошкудо игшуво-влак кӱварыштэ модын шинчэныт: нуным шонго кува дэкэ ончаш кондэн кодэныт. Доктыр шонго кувам больнитсашкэ нанггайэн. Шонго

26 сӱр. Чакотко дэн чэрланышэ йэнгын шодыжо.



27 сӱр. Шонго кува дэн йоча-влак.

кува пэш нэлын чакотко дэнэ чэрлэ улмаш. Тудын руныштыжо, шӱвӱл-вӱдыштыжӧ, кутко шуэштэ кутко шолмо ганьэ, чакотко бактэрий шолын. Шонго кува киймыжэ годым шкэ йыржэ кӱварышкэ руным кышкэн. Рун кошкымо сэмын кӱвар гыч бактэрий-влак пурак дэн пырльа пӧрт йӱжыш вэрэштыныт. Йоча-влак тыгай йуж дэн шӱлэн шодышко чакотко бактэрийым пуртэныт. Адак кӱварыштэ шонго кува воктэн модмышт годым нунын кидэшыштат рун вэрэшт кэртын. Парньам умшашкэ чыкымэ дэнэ кӧргышкӧ бактэрий-влак вэрэштыныт. Ӱдӱрат садыгак чакотко дэнэ чэрланэн.

Чакотко дэн чэрланышылан тӱрлӧ вэрэ шӱвэдаш ок йӧрӧ, шӱвэдаш носна атым шташ кӱлэш.

Кузэ чакотко дэн чэрлэ-влакым порэмдат.

Тачэ мэ экскурсий дэн диспансэр манмэ больницасашкэ мийышна. Тидэ больницаштэ чакотко дэн

28 сӱр. Чэрлэ рвэзэ-влак кэчэ волгыдышто кийат.

чэрлэ-влакым порэмдат. Диспансэр пӧртшӧ сат коклаштэ. Сатыштэ йоча-влак модыт; нунын дэнэ

пырльа тунуктышат коштэш. Сатыштэ шуко тэррасым ужна, кэчвал вэлнэ нунын пӱрдӱж укэ, садлан тэррасыштэ эрэ кэчэ волгыдо шога. Ик тэррасыштэ йочавлак кийат, вэсыштэ кугу йэҥ-влак. Тэлымат тыштэ йандар йуж дэн шӱлыктат, чэрлэ-влакым шокшо коваштан вургэм йымалнэ кийыктат.

Сат гычын мэ диспансэр пӧртышкӧ кайышна. Пурмэкэ ӱмбал вургэмнам кудашна. Пӧрт кӧргыжӧ кӱкшӧ, эрэ, волгыдо. Коридорышто, вучымо пӧлэмыштэ пӱрдӱжэш шуко диаграмм, сӱрэт сакалылмэ. Диаграмм дэн сӱрэт-влакым ончэн чакотко дэн кучэдалмым раш палэн налаш лийэш. Вучымо пӧлэм гыч чэрлэ йэҥ-влакым доктырын кабинэтышкэ пуртат. Тушто нуным ончат, каҥашым пуат. Посна лабораторийштэ чэрлэ-влакын вӱрым, руным микроскоп дэн ончат. Млання доктыр микроскопышто „Кох тойам“ ончыктыш; тидэ тойам тудо чэрлэ йэҥын рунышто муун. Тыжэчын лу тубэркульоз порэмдымэ пӧлэмышкэ кайышна.

29 сӱр. Лабораторий.

Пӧлэм покшэлнэ ӱстэл ӱмбалнэ кийшэ йочам ужна. Тудын йол луэшыжэ тубэркульоз (чакотко) лийн улмаш. Доктыр корштымо вэрэшыжэ гипсым ныштэн, йолжым пидын шындыш.

Опэратсий штымэ пӧлэм пэш ару (эрэ), пӱрдӱж-влак ошо, йандау потолыкан. Адак вэс пӧлэмыштыжэ доктырлан кӱлэш тӱрлӧ инструмэнт-влак йандау шка-пыштэ кучаитыт. Опэратсий штымэ дэч ончыч нуным шолшо вӱдыштӧ кучэн бактэрий-влакым пуштыт.

Пӧртын кӱшӱл пачашыштыжэ кок пӧлэм уло. Иктыштыжэ кугу йэҥ-влак кийат, вэсыштыжэ — рвэзэ-влак. Чакотко вашкэ порэм ок кэрт. Айдэмын вӱржӧ тидэ чэр дэнэ кучэдалэш. Диспансэрыштэ кийшэ-влак пашам шагал штат, сайын кочкыт, сандэнэ ольан-ольан порэмыт. Чэрлэ-влак эрдэнэ диспансэрышкэ толыт, йуштӧ вӱд дэнэ могырыштым мушкыт, вара шовыч дэнэ ӱштыт. Тыгэ штымӧҥгӧ, кочкыт, вара сатыштэ кийат, эрэ йуж дэнэ шӱлат. Киймӧнгӧ, адак кочкыт, вара мӧҥгышкӧ

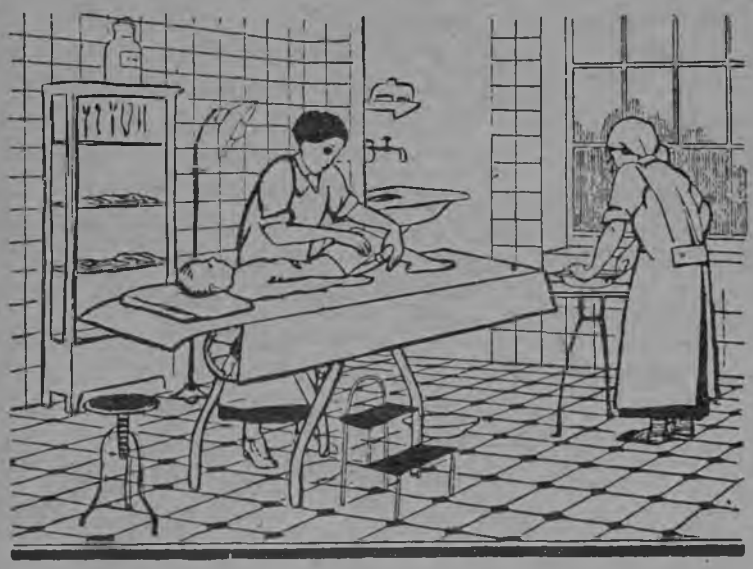


Рис. 30 сӱр. Пэрэвӓзкым штат.

кайат. Изи рвэзэ-влак эрдэнэ толыт, кэчэ мучко илат. Рвэзэ-влаклан йэҥ йэда носна шовыч. Тудо шовычым вӱдэш нӧртэн рвэзэ-влак могырыштым ӱштыт, пӱйыштым эрыктат, мушкыт. Йэҥ йэда носна пӱй эрыктымэ

шотко уло. Йоча-влак кэчэ мучко сатыштэ илат. Нуным доктыр онча. Нунын воктэн тунуктышо коштэш. Рвэзэ-влак тыгэ илэн норэмыт.

Школым чодра коклаш штыман.

Ик школышто йужым лончылэн ончэныт. Тӱжэм ужашыштэ тэвэ монар ужаш углэкислотажэ улмаш:

Эрдонэ, тунэмаш тӱнгалмэ дэч ончыч . . .	1,46	ужаш.
Ик урок эртымэ дэч вара	3,37	»
Вэс урок эртымӧнгӧ . . . . . , . . .	3,84	»

Вара кугу пэрэмэн годым тӱньыкым почыныт.

Кугу пэрэмэн эртымӧнгӧ лийын . . .	1,69	ужаш.
Кумышо урок „ „	3,71	»
Нылымшэ урок „ „	3,99	»
Визымшэ урок „ „	4,12	»

Тыганьэ пужлышо йуж дэнэ шӱлэн йоча-влакын тазалыкышт вэлэ пужла. Сандэнэ тунэмшэ йоча-влак вашкэ нойат, аныргат, тунэммышт годым шуко йонгылышым штат. Чодра коклаштэ школ лийэш ильэ гын, йуж тыганьэ ок лий ильэ. Мэмнан дэнэ чодра коклаш почмо школ кизыт шагал. Тушко чэрлэ йоча-влакым вэлэ тунэмаш колтат. Амэрикыштэ туганьэ школ шуко уло. Туганьэ школ-влак гыч йоча-влак тазаргэн, тунэмын лэктыт.

V. ВӸР ТАЗАЛЫК.

Молан йужо рвэзын чурийжэ ошо лийэш, йужыжын йошкаргэ.

Доктыр дэкэ кок изи ӱдӱр-влак, Марйа дэн Ольон, толыныт. Доктыр нуным ончэнат каласэн: „Тинь Марйа, путрак ош чурийан улат, тэвэ Ольон йошкар чурийан, минь тэндан вӱрдам микроскоп дэн ончэм», манэш доктыр. Парньа вуйыштым шуралтэн, кум-нил чӱчалтыш гыч вӱрыштым налэш. Эрлашшым доктыр нунылан ойла: «Марйан вӱржӧ шагал» манэш.

— «Кузэ вара тудын вӱржым шукэмдаш лийэш?» йодэш Марйан аважэ.—«Тудын вӱржӧ сита, тэвэ вӱрыштыжӧ тигыдэ йошкар пырчыжэ шагал, улыжат пэш йошкаргэ огот ул, волгыдырак улыт», манэш доктыр. —«Моганьэ туганьэ йошкар пырчэ?» йодэш Марйа. —«Айдэмын вӱржӧ вишкыдэ, тидэ вишкыдэ вӱрыштӧ кок тӱрлӧ изи пырчэ (кандар) уло», манэш доктыр. Вара доктыр Майрам микроскоп дэкэ намийэн айдэмын вӱржым ончыкташ тӱнгалын. Марйа покшэч тэмдалмэ шэргиндэ ганьэ пырчэ-влакым ужын. «Тэвэ тидэ ужмэт вӱрысӧ йошкар пырчэ лийэш», манэш доктыр.

Варажым доктыр Марйалан тыгэ умландарэн ойлэн: «Тидэ йошкар пырчэ вӱрым йошкарта. Тудын лэч посна вӱр ошалгэ лийэш. Айдэмын вӱржӧ могыр кумдукэш коштэш. Могырысо тигыдэ пӧлэм-влаклан (клэточки) вӱр кочышым конда, адак тӱрлӧ оккӱл настам пога. Пӧлэм-влакат шӱлат, нунылан шӱлаш кислород кӱлэш. Кислородым вӱр гычын налыт. Кап пӧлэм-влак кӧргышт гыч угэкислотам луктыт, тудым вӱр

погэн кайа. Вара вӱр шодо дэкэ мийа, шодо гыч кислородым налэш, угэлкислотажым шодэш ойрэп кода. Вара вӱр шӱмӹшкӧ мийа. Шӱм гычын адак могыр кумдукэш кайа. Тидэ вӱр пэш йошкаргэ. Могырын тӱрлӧ вэр гыч шодо дэкэ мийшэ вӱр пэш йошкаргэ огол, тудо шэмырак. Углэкислотам пӧлэм-влак лэч налмӧнгӧ, вӱр шэмэмэш. Вӱрыштӧ йошкар пырчэ шукрак лийэш гып, пӧлэм-влаклан шӱлаш куштылгырак, айдэмат тазарак лийэш. Ик кубик милимэтр кугу йэнг вӱрыштӧ 5.000.000 йошкар пырчэ уло. Тиньын вӱрыштэт йошкар пырчыжэ шагал, адак тиньын пуно пэш йошкаргат огол, сандэнэ тинь ошо улат. Тиньын вӱрэт кислородым шагал налэш. Таза лийын шудэ вӱр адак могыр мучко кайа. Пӧлэм-влаклан шуко кислород кӱлэш, тиньын вӱрэт кислородым ситарэн ок кэрт. Кислород ок ситэ гын, айдэмэ таза огэш лий. Йандар йуж, адак порын моштэн кочмо — вӱрыштӧ йошкар пырчым шукэмдат. Варажым айдэмат таза лийэш».

Тэндан школышто монар ош шӱрган тунэмшэ-влак уло?

Вӱрысӧ ош пырчэ-влак нэргэн.

Марйа парньажым пӱчкын колтэн. Тунамак вара лавра ластык дэнэ пӱчмӧ вэржым пӱтӱрэн пидын. Парньажэ пуалын, коршташ тӱнгалын. Марйа вашкэ доктыр дэк куржын.

— «Лавраштэ бактэрий-влак илат, тинь тидым мондышыч мо?» манэш доктыр: пӱчкылтмӧ, удралтмэ вэрым мушкашат ок кӱл, лавра ластык дэпат пӱтӱраш ок лий. Иод манмэ эмым шӱрэт гын, пэш сай лийэш ильэ. Тудо коваштым лэвэд шында, бактэрийлан вӱрышкӧ пураш эрыкым ок пу. Иодым шӱрымӧнгӧ, эрэ ластык дэпэ пӱтрал пидаш кӱлэш. Тэвэ ужат, тиньын парньат шӱйаш тӱнгалын. Ындэ йӧсланашэт вэрэштэш».

— «Кужэчын вара тушко шӱйжӧ пурэн», манын йодэш Марйа. — «Тэвэ тудо кузэ лийэш. Мэмнан вӱрыштӧ йошкар пырчэ лэч посна адак ош пырчэ-влак улыт. Тиньын парньа пӱчмышкэт бактэрий пурэн,

ош пырчэ дэнэ ваш пижын. Ош пырчэ бактэрийым авурэн кочкаш тўнгалэш, бактэрийжэ йадым кöргö гыч луктэш. Ош пырчэ тидэ йадым сэнгэн ок кэрт гын, кола, тушэчын шўйшö лийэш». — «Тугэ гын ,бактэрий-влак ындэ сэнгэныт?» манын антранэн йодэш Марйа. — «Чу, кнзыт изиш чытэ», манэш доктыр. «Шўйшыжö тўжвак лэкмöнгö, ош пырчэ-влак бактэрийым кочкын пытарат, варэ парньат порэмаш тўнгалэш».

— «Кушэч вара тидым чылажым палэн налыныт?» манын йодэш Марйа. «Ожно ик кугун тунэмшэ руш Мэчников плэн. Тудо ош пырчэ дэн бактэрий крэдалмым микроскоп дэн ончэн тунэмын; ужмыжым, палэн налмыжым сэрэн кодэн. Моло кугун тунэмшэ-влакат ончэныт, Мэчников ойлымо ганьак лийын».—«Вара ош пырчэ-влак капыштэ бактэрий укэ годым мом штат?» йодэш Марйа.—«Нунылан паша кэч кунамат шуко. Тинь шкат ужат: мушмо годым кошкышо коваштэ мушкылт лэктэш. Кöргыштат тугак: тошто кап пöлэм кола, у пöлэм шочэш, ош пырчэ колышо пöлэмым пога. Огыт пого ильэ гын, мэмнан кöргышто пэш шуко колышо пöлэм-влак погынат ильэ.

Пўчкылтмö, удралтмэ годым мом шташ кўлэш? Кугу йора (сусыр) лиймэ годым мом штыман?

Вўрын вишкыдыжэ мом шта.

Парньа пўчмö годым вўр лэктэшат малэн шинчэш. Малышэ вўр вўр лэкмэ вэрым пэтыра, вўрлан йогаш эрыкым ок пу. Вўрыштö адак ик наста уло, тудым рушла „фибрин“ маныт. Вўр тидэ фибрин улмо дэнэ мала. Вўрым атэш налат гын, тудо вашкэ мала. Изиш шинчыктымöнгö, малышэ вўр гыч вишкыдэ вўд гайэ лэктэш. Кўчымö шöр мала гын, садыгак вўд лэктэш. Вишкыдэ вўр кап мучко коштэш, пöлэм-влакым пукша, у пöлэмлам шта. Пöлэмлан кўлэш кочышым шулыктарэн, вишкыдэ вўр тудым могыр мучко шалата. Вишкыдэ вўрыштö кочыш ок лий гын, пöлэм-влак илэн огыт кэрт ильэ. Вишкыдэ вўрыштö

адак кап пӧлэм-влак лийшаш настат уло. Колшо пӧлэм-влак олмэш тидэ наста гыч у пӧлэм-влак кушкыт.

Йоча-влакын дифтэрий дэн чэрланымым колын улда дыр? Тыгай чэрым „сыворотка“ эм дэнэ порэмдат, тудым вӱрышкӧ колтат. Кузэ вара тидэ „сыворотка“ эмым йамдылат?

Бактэрий-влак мэмнан могырышто тӱрлӧ вэрым пуалтарат, пуалмэ вэржэ шӱйаш тӱнгалэш. Дифтэрий лиймэ годым йочан логаржэ, нэр кӧргыжӧ йошкарга, пуалэш. Адак бактэрий-влак кӧргышт гыч йадым луктыт, уло могырым чэрландарат. Сандэнэ ик вэрэ коршта гын, айдэмын уло кашшэ нэлэмэш, могыржо шокшэмэш. Бактэрий-влак йадым огыт лук ильэ гын, айдэмылан чэр дэнэ кучэдалаш куштылго лийэш ильэ. Вӱрын ош пырчышт бактэрийым вашкэ кочкын пытарат ильэ. Бактэрий-влакын йад дэнэ вӱрын вишкыдыжэ (сыворотка) кучэдалэш. Вӱрын вишкыдыжэ йад ваштарэш эмым шта. Тидэ эм мэмнам колымо дэч арала. Чыла йэнгын вӱржо йадым сэнгышаш нарэ эмым штэн ок кэрт. Сандэнэ тидэ эмым вольык вӱр гыч налыт. Дифтэрий дэнэ чэрланэн порэмшэ имньын вишкыдэ вӱржым налыт. Тыгай вӱрыштӧ йадым сэнгышэ эм (сыворотка) уло, тудым вӱрышкӧ колтат, „прививкым“ штат, вара чэр вашкэ пыта, йэнг порэмэш. Тыгэ прививкым шташ тунэммэ лэч вара дифтэрийым порэмдаш куштылгырак лийын.

VII. МӸШКӸР ПУШТО, ШОЛО ТАЗАЛЫК.

Пӹйым пужлымо лэч аралман.

Воштончыш дэн шкэндан пӹйдам ончыза, йолташданымат ончыза. Йужо рвэзэ-влакын пӹйышт ошо, йылгыжэш; вэсыштын — шэмэ, пудыргылын; кумушыштын — пӹйштат укэ. Пужлышо пӹй гыч ӹпш толэш. Йужо йэнгын шонгэммэшкэ пӹйжӧ таза лийэш, йужыжо рвэзыньэкак пӹйдэ кодэш .Ончыл пӹй-влак кочышым пӹчкэдат, шойыл (онгыр) пӹй-влак тигыдэмдат. Пӹй дэч посна кочышым нимо дэнэ тигыдэмдаш ок лий. Пушкыдо кочышым вэлэ кочкаш возэш. Пэшкыдэ кочышыжо моклаканьэк мӹшкӹрышкӧ кайа. Мӹшкӹр тыганьэ кочышым сэнгэн ок кэрт. Сандэнэ пӹйдымӧ йэнг влакын мӹшкӹрышт коршта. Пӹйым арун кучэт гын, шуко тазан ашнаш лийэш, садлан пӹйым кэчэ йэда эрыкташ кӹлэш. Кочкын тэммӧнгӧ, умшам лэвэ вӹд дэнэ мушман. Кпндэ кочмо дэч варат умшам шӹйалташ кӹлэш.

Нигунамат пӹй коклам шырпэ, нмэ дэнэ эрыкташ ок йӧрӧ. Шырпэ, нмэ дэнэ эрыктымэ годым пӹй луум сусыртэт гын, тушко кочыш пура, шӹйаш тӹнгалэш, пӹй пужла. Шокшо кочышым кочмӧнго, нигунамат йӹштӧ вӹдым йӹаш ок кӹл. Йӹштӧ вӹд йӹмӧ дэч варат шокшо кочышым кочкаш ок йӧрӧ. Пӹй лу йылгыжшэ дэнэ лэвэдалтын. Тудым „эмаль“ маныт. Эмаль пэш пэшкыдэ гынат, кочмо дэн йӹмаштэ шокшо дэн йӹштым ваштталтылат гын, тудо вашкэ шэлыштэш. Тидэ шэлшышкэ бактэрий-влак пурат ,пӹйым пудырташ тӹнгалыт. Шокшо кочышым кочмо годым эмаль ырэн шарла, йӹштӧ вӹдым

йўмаштэ тудо кэнэта чумырга, сандэнэ шэлышташ тўнгалэш.

Тэ шкат ужында: чот ырышэ лампэ пучышко йўштö вўд чўчалтэш гын, тудо шэлын кайа. Пўйат тугак. Тамлэ (тутло) кочыш (мўй, кампэткэ) пўйэш утларак шинчэш. Сандэнэ тамлэ кочышым кочмöнгö, умшам лэвэ вўд дэнэ шўйалташ кўлэш.

Тиньын пўйэт монарэ? Пўйэтым эрыктэт, укэ? Кунам эрыктэт: кастэнэ альэ эрдэнэ?

Пагыт (жап) дэнэ кочман.

Кочмо кочыш мэмнан мўшкўр пушто дэн шоло-влакыштэ кўйэш, кўлэш настажэ вўрышкö кайа. Мўшкўр пуштын, шоло-влакын кöргö могыржо вичкыж чора дэн лэвэдалтын. Тидэ чораштэ кочыш шулыктышо вўдым лукшо ту-влак улыт. Шулышо кочыш гыч пöлэм-влаклан кочкашышт кўлэшыжэ шоло вошт кайа, вўрышкö ушна. Тыгэ вўр кочышым могыр кумдыкэш шалата. Кочышым умшаш тигыдэмдымöнгö, тудо ночко логар дэнэ мўшкўр пуштышко вэрэштэш. Тушто кочыш 3—4 шагат кийа. Тушак адак тигыдэмэш, вишкыдэ пучумыш ганьэ лийэш. Варажым кочыш изин-изин шолышко кайа, мўшкўр пуштышто, шолышто киймэ годым, ту-влак кочыш шулыктарышэ вўдым луктыт. Тудо кочыш дэнэ йöрналтэш. Кэчэш кум-нил кана кочмо сай лийэш. Изинрак кочмо годым мўшкўр пушто дэн шолылан кочышым кўлэш вийышкэ савураш куштылгырак лийэш. Кэчэш ик кана альэ кок кана кочкаш тўнгалына гын, шужымо дэнэ шкат она шиж, шуко кочкына, мўшкўр пушто чот тэмэш.

Утыжым кочмо дэнэ мўшкўр пушто шарла. Шарлышэ мўшкўр пушто моло мўшкўр кöргым, шўм лэвэдышым пизыра. Вара айдэмылан нэлын чўчэш, мўшкўр коршта. Мўшкўр пушто коваштэ воктэнрак лийшэ кочышыжо вашкэрак кўйэш. Покшэлнысэ кочышыжо садыгак шолышко кайа, садлан шолылан мўшкўр пушто вэрчынат пашам шташ возэш. Кочкаш кўлэш пагыт

дэнэ: тунам мӱшкӱр пушто дэн шоло-влак, пашаштым пытарэн, сайын канэн кэртыт. Канымэ годым нуно кочыш гыч утларак каплан кӱлэшым налын кэртыт. Эрдэнэ кочмо кочыш утларак пайдам пуа.

Эрдэнэ киньэлын мэ пашам шташ тӱнгалына. Тунэммымат пашалан шотлыман, вэт тунэмшэ йэнгат моло паша штымэ гайак нойа. Шужэн пашам штэт гын, могырышто улшо вий пыта. Кочкын пашам штэт гын, кочыш гыч лийшэ вий вэлэ пыта. Малаш вочмо годым чот кочкаш ок кӱл. Малымэ годым мӱшкӱр пушто дэн шоло-влак кочышым чот кӱйэштын огыт кэрт, нуно канат. Йӱдлан чот кочмо годым, эрдэнэ умша там укэ лийэш. Сандэнэ малаш вочмо лэч кок-кум шагат ончыч кочкаш кӱлэш.

Эрдэнэ тӱгӧ лэкташ шкэндым тунукташ кӱлэш.

Шоло-влак айдэмын шкэ кутшо лэч вич кана кужырак. Шоло кок тӱрлӧ: кӱжгӧ шоло, вичкыж шоло. Вичкыж шолышто кочыш кӱйэш, кӱлэшыжэ вӱрышкӧ налылтэш. Вичкыж шолышто кочыш кӱлэшышкэ савурнэн ок кэрт. Тӱрлӧ кочыш-влак: шыл, ӱй, шӧр, кол шолышто вигэ кӱлэшышкэ савурнат манаш лийэш. Киндэ, пакча йэмыш, тӱрлӧ кушкыл кочыш кӱлэшышкэ йӧршынак савурнэн огот кэрт. Кӱлэшышкэ савурнэн кэртдымэ кочыш вичкыж шоло гыч кайэн, кӱжгӧ шолэш погына. Кӱжгӧ шоло йыр шыл-шӱн уло. Тидэ шӱн кӱжгӧ шолышто погынымым шижын кӱчӱкэмэш, кодшо кочышым шоло мучко шӱка. Тидэ кодшо кочыш кӱжгӧ шолышто шуко кийа гын, шӱйаш тӱнгалэш.

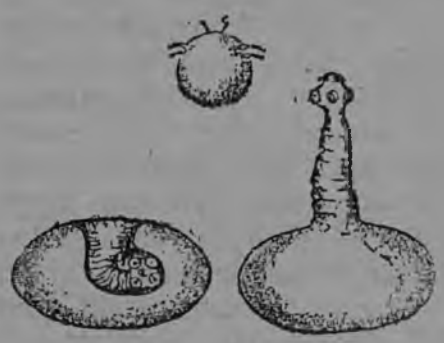
Мокш шэкшым шта, мӱшкӱр пуштышко изин-изин йоктара. Шэкш ок лий гын, кочыш мӱшкӱр пуштэшак шӱйаш тӱнгалэш ильэ. Кодшо кочыш кӱжгӧ шолышто тӱжвакэ лукдэ шуко кийа гын, айдэмылан нэлын чучэш, кочмыжат ок шу. Кӧн кӱжгӧ шолыжо пагыт (жап) дэнэ эрна гын, кочмыжат шуэш, капшыланат куштулгын чучэш. Сандлан эрдэнэ, кочмо лэч ончыч, кӧргым эрыкташ тунуктыман. Конгаштат ломыж шуко лийэш гын, тул сайын ок йӱлӧ. Мэмнан кӧргат туганьак: кӱжгӧ

шолышто кодшо кочыш шуко лийэш гын, у кочышым мӱшкӱр пушто дэн вичкыж шоло шулыктарэн огыт кэрт. Сандэнэ жапшэ годым йэнг тӱгӧ огэш лэк гын, тудо шкаланжэ кугу зийаным шта.

Кӱжгӧ шоло йырсэ шыл-шӱн вийдымэ годым кодшо кочыш кӱжгӧ шолэш чоткыдэмэш, йэнг тӱгӧ лэктын ок кэрт. Тыгэ лиймэ годым уржа киндым кочкаш кӱлэш. Уржа киндыштэ шукыжо кап вийшкэ савурныдэ кодэш. Вара тудо кӱжгӧ шолышко пурэн кӱжгӧ шоло йырсэ шылым чыгылтара. Шыл-влак шуиншыштылташ тӱнгалыт, вара шоло кӧргӧ вашкэ эрна. Кӧ ош киндым кочкын ила гын, тудын утларак чоткыдэмэш.

Паразит-влак деч кузэ шкэнам аралман.

Айдэмын тазан коштмыжо годымак укшычмыжо шуэш альэ умша тамжэ пытэн коштэш гын, тӱгӧ лэкмыжым ончаш кӱлэш. Мэмнан мӱшкырыштӧ пасма ганьэ лапка кужо шукш иланэн кэртэш. Тидэ шукшым кучо (солитер) маныт. Кучо мӱшкырэш плана гын, айдэмын эрэ (тутыш) кочмыжо шуэш. Адак тудын умша тамжэ ок лий. Айдэмэ йавыгаш, кошкаш тӱнгалэш. Тидэ кучо мэмнан шолышко кӱйын шудымо сӧсна, ӱшкӱж шыл гыч вэрэшт кэртэш. Тидэ тыгэ лийэш. Кучын муныжо сӧснан, ӱшкӱжын альэ колын мӱшкӱр пуштышко пура. Кӧргэш (мӱшкӱр пуштэш) муно шӱмжӧ шула, муно гыч кучо игэ лэктэш. Кучо игэ мӱшкӱр пушто гыч кочыш дэпэ пырльа шолышко кайа. Вара тудо шолым шӱтэн лэктэшат, шоло воктэнысэ шылыштэ плаш тӱнгалэш. Шылыштэ плымыжэ годым кучо игэ моклака (кандар) ганьэ чумургэн кушкэш; тудым шинча дэнат ужаш



31 сӱр. Кучын сӧсна шылысэ шукшыжо.

лийэш. Кўйын шудымо сöсна, ушкал, кол шылым кочкат гын, кучо игэ мўшкўр пушто гыч шолышко пура. Кум тылзыштэ тидэ моклака шолышто кужо тасма ганьэ лапка шукшышко савурна. Йужгунам 30-40 важык кутышан лийын кэртэш.

32 сўр. Эхинокок.

Адак вэс тўрлö кучо уло, тудым «эхинокок» маныт. Тудо пэш осал шукш. Тудо мокшэш, адак шолэш илана, тушто ила. Шодышто альэ мокшышто тудо илана гын, айдэмылан порэмаш пэш нэлэ, йöсö. Эхинокок утларакшым ний дэч нижэш. Кидым пийлан нулаш пуэт гын, кочмо лэч ончыч кидым мушкаш кўлэш. Пийын йылмыштыжэ эхинококын муныжо уло, тидэ муно-влак кочмо годым мэмнан кöргышкö вэрэшт-кэртыт. Йэнвлак тыганьэ шукш дэнэ ынышт йöсланэ манын, вольык шўшкылмö вэрыштэ шылым ончат.

Шкэндам тазан ашнынэда гын, кўйын шудымо шылым кочкаш ок кўл. Кочмо дэч ончыч коч кунамат кидым шовын дэн мушман. Ик йэн вэлэ кидым мушкэш гын, чэр логалмэ дэч шкэнам аралэн огына кэрт: вэсэвлакланат кидым мушкыкташ кўлэш.

Шӧр нэргэн.

Мэмнан рэспубликыштэ шӱдӧ игшуво гычын ик ийдалыкышкэ шумэшкэ 30-жо кола. Вич ийаш лий-мэшкэ 50-жэ кола. Молан тыгэ лийэш? Шуко ӱдрамаш-влак азаштым изижэ годымак ушкал шӧрым чизашэш пыштэн пукшат. Адак йужыжо изи азажым шоно уржа киндэ дэнат пукша. Азап шолыжо тидэ кочыш гычын кушкашыжэ кӱлэш вийым налын ок кэрт. Сандэнэ шукыжо чэрланэн кола. Адак чизашыштым арун огыт кучат, пыштымэ шӧр вашкэ шопа, сандэнэ аза пушкэд йарнэн кола. Ушкал шӧр ава-чизэ шӧр лэч ӱйанрак, тудым моштэн, вӱдым ушэн гына азалан пукшаш лийэш. Азалан ик ий тэммэшкыжэ аваж шӧрат сита, тудлан кушкашыжэ, чоткыдэмашыжэ чыла кӱлэш нӓста туштo уло. Аваж шӧрым аза кочкын кушкэш гын, тазарак, чоткыдырак лийэш. Сандэнэ авалан азажым чизэ шӧр дэнэ вэлэ пукшыман.

33 сӱр. Аван шӧр аза дэч мӱндӱрно огол.

Кочыш нэргэн.

Кӧн мӱшкӱржӧ таза, кочышым порын кӱйэштын, ойрэн кэртэш, тудо таза, вийан. Кӧп кӧргыжӧ, мӱшкӱржӧ таза огол, тудо шкат чэрлэ (туйо). Шолтыдымо вӱдым йӱат, шолтыдымо шӧрым альэ кӱйын шудымо кочышым, киндым кочкат — вашкэ чэрлапэн кэртат. Шолтыдымо вӱдыштӧ шуко бактэрий уло Йӱшто вӱдым йӱмо годым бактэрий-влак кӧргышкӧ пуратат, пушкэдыкташ тӱналыт. Кальэр, тиф чэр годым шолтыдымо вӱдым йӧршын (вэк) йӱаш ок кӱл Шолтыдымо шӧрыштӧ чакотко чэрын бактэрийжэ уло. Кӱйын шудымо кочыш мӱшкӱрым корштыкта.

Кӱйын шудымо киндэ мӱшкӱрэш моклака лнйын чумырга, вара мэл шэлаш тӱнгалэш.

Йӱштӧ кочышат айдэмылан зийаным штэн кэртэш. Шокшо кочыш могырым ырыкта, йӱштӧ кочышым могыр шокшо дэнэ ырыкташ вэрэштэш. Адак йӱштӧ кочыш тамлат огол. Тыгай кочыш вӱрышкӧ савурнэн ок кэрт. Тамлэ кочышым йэнг ужэш гын, тудын шӱвӱлвӱд йогаш тӱнгалэш, адак мӱшкӱр пуштыштат тунам кочыш шулыктарышэ вӱд чот лэктэш. Пужлаш тӱнгалшэ кочышым кочкаш ок кӱл; туганьым кочмэшкэ, киндым кочкат гынат, сайрак лийэш.

34 сӱр. Ушкал шӧрым аза дэк шукташ корныжо кужо.

Пужлышо шылыштэ, шопышо колышто йад погына. Туганьэ пужлышо шылым, колым йэнг кочкэш гын,

чэрланэн альэ колэнат кэртэш. Кэнгэжым кодшо кочышым эрлаш кодыман огол: тудо вашкэ пужлэн кэртэш. Адак шыл олмэш тӱрлӧ пакча йэмышым, шӧрым кочкаш кӱлэш. Пакча йэмышым арун (эрэн) мушкын кочман. Ик тӱрлӧ кочыш дэнэ шэр огэш тэм, кочышым вашталтылаш кӱлэш.

Тиньын мӱшкӱрэт иктаж кана корштэн, укэ? Мом кочкын чэрланышыч? Кидым мушкын альэ мушдэак кочкаш шинчат?

VIII. Шинча дэнэ пылыш тазалык.

Молан тунэмшэ коклаштэ лишкэ вэлэ раш ужшо щуко.

Йужо йэҥ-влак кнагам лудмышт (окымышт) альэ нктаж могай лишыл ўзгарым ончымышт годым кугу шинчам чийат. Нуно кугу шинча дэч посна мўндўркö раш ужыт. Йужыжо лудмыж годым куго шинча дэч иоснак сайын лудэш, мўндўркö ончымыжо годым вэлэ куго шинчам чийа. Лишнэ раш ужшо йэҥын шинчажэ утларак ўмбак лэктын шинча.

Тэндан школышто мўндўркö альэ лишкэ раш ужшо монарэ рвэзэ уло? Рвэзэ-влакын тунэмаш тўҥалмэ дэч ончыч шинчашт таза, тунэммышт годым шукыжын шинчажэ лишнэ вэлэ раш ужаш тўҥалэш. Шуко лудмо, сэрымэ годым шинча дэнэ чот ончаш вэрэштэш, шинча нойа. Утларакшэ волгыдо (суто) шагал годым лудмашэш шинча пужла. Адак окымо, сэрымэ годым вуйым важык штымэ дэн, пэш тигыдым лудмашэшат шинча пужла. Волгыдо шола могырым кнагашкэ, кагазышкэ возэш гын вэлэ сай. Пöртыштат, школыштат сэрымэ, лудмо годым кэчэ дэн лампэ волгыдо шола могырым вочшо. Школышто тöрза-влак кўкшö, кумда лийыт гын вэлэ волгыдо шукырак логалэш, рвэзэ-влакат тазарак лийыт, нунын шинчаштат ок пужло. Школ пўрдўжым волгыдо чийа дэнэ чийалтыман. Тунам школ утларак волгыдо лиэш. Кнагамат, тэтрадьымат шинча дэч 32-35 сантимэтр тора пышташ кўлэш (6-7 вэршок). Кнагам

тыгэ пыштэн лудын ода кэрт гын, вашкэрак доктыр дэкэ кайаш кўлэш. Вийтак ужаш тöчэн лудаш тыршэда гын, шинчадам вэлэ утларак пужэда. Шинча тазалык айдэмылан пэш кўлэш.

Айдэмын шинчажэ пужла гын, тудо пашамат сайн штэн ок кэрт, чыла илышыжат йöсын чўчаш тўнгалэш.

Траком чэр

Тэндан коклаштэ, малэн киньэлмэ годым, кöн шинчажэ ваш пижэш? Тыгэ лиймэ мом ончыкта? Шинча комдыш-влак таза огол гын, нуно ваш пижыт. Шинча комдыш шинчам пурак пурмо лэч арала. Чэрлэ шинча комдыш йўдым шўйым луктэш, тудо кошкат шинча комдыш-влакым ваш-ваш пижыктэн шында.

Эн осал шинча чэр — траком. Марий калык коклаштэ траком дэнэ чэрлэ шинчан пэш шуко. Айдэмын шинчажэ йыр ошо уло. Траком чэр годым шинча комдыш пужла, шинча ошым вўр налэш. Варажым тидэ чэр шинчан вошт койшо йыргэшкышкат шуэш. Тунам йанда ганьэ нäста ўмбалан ошо налэш, варажым шинча сорта чылт пэтралтэш. Йэнг сокыр лийэш. Мэмнан рэспубликыштэ траком чэр пэш шарлэн.

„Катар“—шинча комдыш чер.

Траком.

Траком чэр вашкэ ик йэнг лэч вэс йэнглан пижын кэртэш. Мэмнан марий-влак ик лавран ўштыш дэн чланат шўргыштым, шинчаштым ўштыт. Траком шинчан йэнг ўштэш гын, тудын чэржэ шовычэш пижэш.

Тудо лэч вара вэс йэҥ мийэн ўштэш гын, траком тудланат пижэш. Адак ик вакшыштэ шукын малат. Марий ватын шовычшо (кўпчык-шўргö) сондык тич уло гынат, йэҥ йэда посна шовычым ок штэ, арам лийэш манэш. Сандэнэ суртышто иктыжэ траком дэнэ чэрлана гын, уло йэшлан тидэ шучко чэр пижэш. Адак икшуववлакым арун огыт ашнэ, нуно лавра кидышт дэнэ шинчаштым туржыт, тыгэат нунылан траком пижэш.

36 сўр. Шинчаш налшэ ош чар.

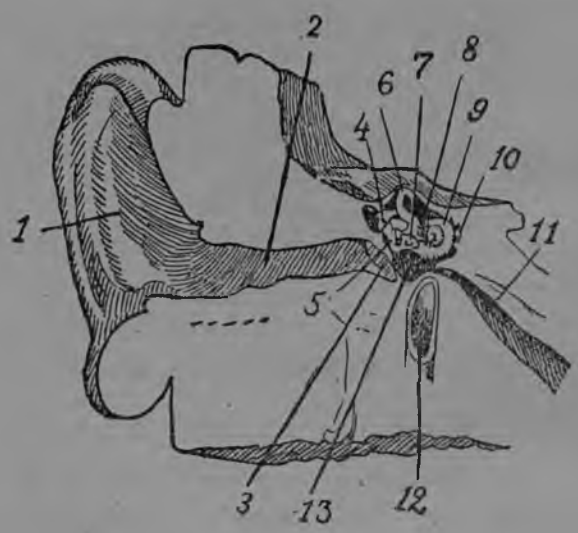
Шинчадам тазан кучынэда гын, йэҥ йэда шовычым штыза, лавра кид дэнэ шинчам ида турж. Эрдэнэ киньэлмöҥгö, шинчадам туржыкта гын, доктыр дэкэ вашкэ кайза. Марий-влак кизытат шўвэдышэ, мужаҥчэ кувалан ишанэн доктыр дэкэ огыт кошт. Шинчашт коршта, варажым шукыжо рвэзыньэк сокыр лийыт. Адак марий ватэ дэн ўдўр-влак шыҥа шовычым, тўрлö тўрым тўрлымышт дэнат шинчаштым пужат.

Пылыш тазалык.

Пылышын эн тўжвалжэ ракэ пот ганьэ нöргö, кöргышкö варажым рож уло, тудын мучашыжэ вичкыж чора дэнэ лэвэдалтын. Пылышым, киш дэч эрыктымэ годым, эрэ пушкыдо ластык дэн нöртэн эрыктыман. Нигунамат пылышым шырпэ дэнэ эрыкташ ок кўл. Пылыш чора дэч кöргö вэлнэ „кöргö пылыш“ манмэ уло. Тудын

дэнэ йэҥ колэш. Тидэ кӧргӧ пылышым, пылыш чорамат пэш аралаш кӯлэш. Йужо йэҥ икшувылап сырэн пылыш гыч, шӯргӧ гыч сова. Пылыш чора шэлын кэртэш, вара пылыш соҥро лийэш.

Айдэмылан пэш раш колшо пылыш кӯлэш. Кӧн пылышыжэ пэҥгыдэ, тудын дэнэ ойлашат нэлэ, тудлан шкаланжат йӧсӧ: эрэ кок-кум кана йодышташыжэ вэрэштэш. Кичкырэн ойлаш тунэммэ ок кӯл: йэҥгым



37 сӯр. 1.—Пылыш нӧрго. 2.—пылыш рож. 3—пылыш чора. 4-9—кӧрго пылыш. 10—вуй торыкышко кайшэ нэрв. 11.—Нэрыш кайшэ пуч. 12—вӯр корно пурымо пуч. 13—кӧргӧ пылыш вэр.

кичкырыдэат умландараш лийэш. Тӯрлӧ вашталтшэ чэр лиймэ дэнат айдэмын пылышыжэ колдымо лийын кэртэш. Пылыш гыч шӯй йогаш тӯҥалэш. Марий-шӯкш йондал кочкэш, манэш. Тугэ огол: пылышышкэ кап чэр шуэш, садлан тудо коршта. Рвэзэ-влак, пылыш коршта манаш тӯгалыт гын, нуным вашкэрак доктыр дэкэ наҥгайаш кӯлэш.

Авадалан пылыш тазалык аралымэ нэргэн калаcэн пуза.

IX. Канымэ дэнэ омо.

Канымэ нэргэн.

Коч моганьэ пашам штымöнгö, могыр шумэш, нойа. Тунэммаштат йэҥ нойа: тудо пэш чот шона, колыштэш, онча, пӱгыргэн шуко жап шинча. Тунэм чарнышаш вэлэш мэ порын шонэн она кэрт, утларак йоҥылышым штэна. Мланна канаш кӱлэш. Чӱчкӱдынрак канэн пашам штэна гын, мэ утларак штэн кэртына. Сандэнэ тунэммэ годым ик шагат эртымöнгö, канымашым (пэрэмэным) штат. Иктаж кум-нил шагат чарныдэ тунэмына гын, пэш чот нойэна ильэ. Кужо жап каныдэ пашам штымэ дэн йэҥ чэрланэнат кэртэш.

Вэк (нигунам) чарныдэ мэмнан шӱм вэлэ шта, могыр мучко вӱрым коштыкта. Кузэ тудо пашам шта? Молан ок нойо? Шӱм—мэшак ганьэ, нил кydэжан: кок кydэжшэ кӱшнö, вэс кокытшо ӱлнö. Кӱшыл кydэж-влакын шылжэ туртыналтын вӱрым могыр мучко коштыктымо годым ӱлыл кydэжыштын шылжэ кана. Ӱлыл кydэжын шылжэ туртыналтмэ годым, кӱшылжын кана. Кӱшыл кydэжын шылжылан туртыналташ 0,1 сэкунд кӱлэш, ӱлылжылан туртыналташ 0,3 сэкунд. Чылажэ шӱм шыллан туртыналташ 0,4 сэкунд кӱлэш. Вара уло шӱм шыл 0,4 сэкунд кана. Шӱм шыл монарэ шта, тунарак кана, сандэнэ вэк чарныдэ штымыла чучэш.

Совэт Ушэмыштэ закон 8 шагат лэч утла пашам шташ ок кӱштö. Вэс 8 шагатшэ тӱрлö пашалан: кочмо йӱмö, мушкэдымэ, чийымэ, кнага дэнэ газэт лудмо, канымэ, тулэч моло пашалан кайа. Рвэзэ-влаклан малаш 8 шагат ок ситэ, нунылан лу шагат, нарэ малаш кӱлэш.

Эртышэ сар (сöй) годым кок опитсэр-влак окоп кӱнчымаштэ ӱчашэныт.

Окопын кэлгытшым, торэшыжым, кужытшым ик ганьак шташ лийыныт. Ик опитсэржэ салтак-влакым кокытэ пайлэн. Чот штат гын, пӧлӓкым пуаш лийын. Салтак влак алмаш-алмаш пэш чот тыршэн окопым кӯнчэныт. Вэс опитсэржэ салтак-влакым кӯм тӯшкалан пайлэн. Тыгэ пайлымэ дэн ик тӯшка 5 минут кӯнча, вара лу минут кана. Вэс опитсэрын салтак-влакшэ тыгэ кӯнчымаштэ окопым ончычын кӯнчэн пытарэныт, нойэнат огот ул. Алмаш дэнэ кӯнчышӧ салтак-влак вараш кодыныт, нойэн пытэныт. Нуно ноймэшкышт кӯнчэныт, канэн шудэ адак кӯнчаш вэрштын. Сандэнэ нуно шуко штэн кэртын огот ул, вараш кодыныт. Шоналтэн ончыза: кузэ шагал нойэн шукырак пашам шташ лийэш?

Омо нэргэн.

Йэҥ сайын ок малэ гын, аҥыргэн коштэш: порын шонэн, умлэн ок кэрт, моштымо пашажымат йоҥылыш шта. Сайын малэн киньэлшэ йэҥ порын шона, паша штымаштыжэ йоҥылышым шагал шта. Малымэ годым уло могыр пэш чот кана. Сандэнэ тунэммаштэ нэлыракшым эрдэнэ тунуктат. Порын могырым каныктараш рвэзэ-влаклан лу шагат малыман. Малыдэ йэҥ тӯсэн (чытэн) ок кэрт. Пийланат малашыжэ эрыкым от пу гын, 16-17 кэчыштэ кола. Кугун тунэмшэ-влак (Прансийштэ) малэн киньэлшэ пийын вӯрышкыжӧ малыдымэ пийын вӯржым колтэныт, пий вашкэ адак малэн колтэн. Вӯрыштӧ, паша штымэ годым'йад погына. Тидэ йад малмаштэ мушкылтэш, могыр куштылэмэш. Малыдымына годым мэмнан капна чарныдэ пашам шта: коштмо годым шыл-влак турты налтыт, шуйнылыт; шинчана онча, пылышна колыштэш, вуйна шона. Сандэнэ вӯрыштӧ йад погына. Сайын малымэ годым уло могырна кана, йадшэ эрна. Шӯм дэнэ шодо гына вэк огыт чарнэ, малымэ годымат пашам штат.

X. Арака дэнэ тамака.

Аракан зианжэ нэргэн.

Урэм дэнэ тырынь-тӧрынь тайнылын, лӱшкэн толэш йэнг. Чэрлэ гын вэлэ тудо? Укэ, тудо руштын.

Шинчажым вӱр налын. Тудо шкэ вуйжо дэнэ ойла. Ойлымыжым умлаш тӧчэт гынат, умлэн от кэрт. Аракан йадшэ тудын вуйжым анґыртарэн. Йӱшӧ йэнг тӱрлӧ вэрэ мийэн пэрна, лаврашкэ йӧралтэш, тушанак малэн колта. Шкэ дэкыже мийэн шуун малэн колта гын, йӧра лийэш ильэ. Йӱшӧ йэнг шкэ дэнжэ йэшыж дэнэ сӧйгаш тӱнґалэш. Ватыжым, игшувыжо-влакым кыра. Тӱрлӧ ӱзгарым, атым пудыртылэш. Пашам штэн лукмо ногыжым нытара. Эрлашжым киньэлэшат, адак мокмыр шӧраш кычал йӱӱн коштэш. Изин йӱмаштат аракан осалжэ укэ манаш ок лий. Изиш йӱшӧ йэнґат паша штымаштыжэ шуко йонґлышым шта, кугун йӱшыжӧ нигунамат пӧрын шонэн ок кэрт. Бехтерев лӱман учоной ик ниньэгэ-влакым изин йӱктэн куштэн, вэсэ-влакым арака йӱктыдэ куштэн. Аракам йӱӱн кушшо пигэньэ-влак чэрлэ лийын кушкыныт, арака йӱдымӧ тунарак кочкын, тазан кушкыныт.

Арака йӱшӧ йэнґ-влак вашкэ чэрланат, ӱмырыштым шуктыдэ колат. Нунын игшувыштат чэрлэ шочыт. Аракан йадшэ йэнґын уло вӱрышкыжӧ шынґа. Ӱдрамаш аракам йӱэш гын, шӧр дэнэ пырльа аракан йадшэ аза кӧргышкӧ вэрэштэш. Шукыжо, арака йӱмышт годым, вашкэрак малыжэ, инжэ мӱгырӧ манын азаштлан аракам подылтат. Азан вуйжо утларак анґырга, пушкэдаш тӱнґалэш, вашкэ тӱрлӧ чэр дэн чэрлана.

Минь аракам эмлан йўам, манэш йўжо. Эмжэ уло мо вара аракаштэ? Укэ, эм огол туштo, йадшэ вэлэ уло. Йўмыжö годым, аракан йадшэ могырышкыжо, вуй лэмышкыжэ [1]) шуэшат, йэҥ кўлэш-оккўлым ойлаш тўҥалэш. Вуй ушыжо пыта, шонэн ок кэрт, вара мом штымыжымат ок шинчэ.

Тамакан зианжэ нэргэн.

Йужгунам пöртыштö погынэн йэҥ-влак тамакам шуншын шинчат. Пöрт тич шикш тэмэш, воштшо пыкшэ койэш. Шўлаш нэлэ. Вуй аҥыргаш тўҥалэш. Мланна шўлаш эрэ йуж кўлэш, тамака шуншмо дэнэ пöртыштö углэкислота шуко погалтэш, сандэнэ тамака шикшаныштэ шўлаш ок кўл. Тамака шикш йоча-влаклан пэш кугу зпаным шта. Иктажэ пöртыштö тамакам шуншыт гын, вашкэрак тöрзам почаш кўлэш. Тамакаштэ «никотин» манмэ йад уло. Тидэ йадын пк чўчалтышыжат пэш вийан, тудым пийлан йуктэт гын, пий кола. Тидэ йад вуй торыкым аҥыртара. Могырышко тидэ йад шыҥа гын, йэҥ шуншдэ ок чытэ. Тамака шуншшо йэҥ кукшо лийэш, тудын ушыжат вийан лийын ок кэрт.

Йужо рвэзэ-влак изиньэк тамакам шуншаш тўҥалыт. Тутыш (эрэ) шуншшо рвэзэ-влакын шўргышт ужарга. Тамака шуншшо рвэзэ чот тунэмын ок кэрт. Айста школышто тамака шуншшо рвэзэ-влакым чараш тыршэна. Тамакан осалжэ нэргэн нунылан умландарэн пуэна. Тунэммэ пöртыштö тамака шуншшо ынжэ лий.

---

[1]) торыкышкыжо.

XI. ПОЧЭШ МУТ.

Тазалык йачэйкылан мом штыман.

Тидэ кнагам шуко тунэмшэ-влак лудаш тӱнгалыт. Лудмаш дэнэ вэлэ тазалыкнам чоткыдэмдэн огына кэрт. Тидэ кнагаштэ сэрымэ сэмын шташ шкэнам тунукташ кӱлэш. Тидэ пашалан чыла тунэмшэ-влак дэнэ пырльа школысо тазалык йачэйкылан пижман. Уло тунэмшэ-влакым арун илаш, тазалыкым аралаш тунуктыман. Школышто тунэмшылан тыгай 12 тазалык законым шуктыдэ кодыман огол:

1. Шӱргым, шӱйым, пылышым кэчын йӱштырак вӱд дэнэ, шовын дэнэ мушман. Кочмо дэч ончыч кидым мушман. Кочкын тэммöнгö, лэвэ вӱд дэнэ умшам шӱйалтыман. Арньаш ик кана мончаш пураш кӱлэш.

2. Йӱштылмö (вӱдэш пурымо) годым кылмаш тӱнгалмэ лэч ончыч вӱд гыч лэкман.

3. Шкэндымат тӱрвö гыч шупшалаш ит пу, йэнгымат тӱрвыж гыч ит шупшал, адак крэст дэнэ иконым (йумонгам) шупшалаш ок кӱл. Пийлан, пырыслан шкэндым нулыкташ ит пу. Пийым, пырысым шупшалаш, воктэн малташ ок кӱл.

4. Кӱварышкэ шӱвэдымэ ок йöрö. Кокырмо, тӱрвычмö годым умшам копа дэнэ пэтырман.

5. Чиймэ, малымэ вургэмым арун кучыман. Вургэмым пöртэш почкаш ок кӱл. Пöрт кöргым ночко вэньык (выльык) дэнэ пуракым нöлтыдэ ӱшташ кӱлэш.

6. Йандар (эрэ) йуж мланна пэш кӱлэш. Эрдэнэ, кас дэнат пöртышкö йуж пурташ тöрзам изиш почын шинчыктыман. Путрак шуко пӱтыралташ тунэмман огол.

7. Посна атэ гыч кочкаш, йўаш кўлэш; йэн йэда посна шовыч (шўргўштыш) лийжэ; носна вакшышэш малаш кўлэш.

8. Шолтыдымо шöрым, вўдым ит йў, мушдымо сат, пакча йэмышым ит коч. Кэчшудым кочман огол.

9. Спорт, гимнастик дэн шкэндым чоткыдэмдэ. Канымэ годым тўнö кошташ кўлэш.

10. Лу шагат дэч шагал малыман огол.

11. Тамакам шупшаш тунэмман огол: тамака шупшмо дэн тазалыкым йомдараш лийэш. Изиньэк тамакам шупшаш тўнгалшылан чакотко пижын кэртэш.

12. Аракам, кугурак йэн йўаш шўда (кўшта) гынат, рвэзылан йўаш ок кўл.

Тидэ каласымэ сэмын илаш уло тунэмшэ-влаклан тунэмман. Адак тидым тунэмшэ-влаклан ачашт-авашт-лан, школышко коштдымо йолташланат умландарэн пуман.

Вуйлымаш.

I. КОВАШТЭ ТАЗАЛЫК.

Стр.

1. Молан шкэнам мушкаш кўлэш 3
2. Ўпым, кўчым кузэ ашнаш 4
3. Моганьэ вўд дэнэ мушкылтман 7
4. Вўдэш пурымо (йўштылмö) нэргэн . . . . —
5. Кузэ чийаш кўлэш 8
6. Кылмэн чэрланымэ нэргэн 9

II. ФИЗКУЛЬТУР.

7. Гимнастик дэнэ спорт — модыш огол, тазалыклан кўлэш паша 11
8. Ужга (кўрўк) олмэш — физкультур 14

III. КАП КÖРГЫСÖ ТУ-ВЛАК.

9. Кап кöргысö ту-влак аралмаш 17

IV. ЛУЛЭГЭ ТАЗАЛЫК.

10. Мо тугапьэ рахит 19
11. Молан йочан лужо кадырга, шонго йэнгын тугылда (пудырга) 20
12. Аза вакшыш лулэгэ нэшкыдэммэшкэ пушкудо ынжэ лий 21
13. Онг курыш лу кадыргымэ нэргэн 23
14. Молан йужо йэнг писын (шап) коштэш, йужо — ольан 24

V. ШЎЛЫМÖ ЎЗГАР ТАЗАЛЫК.

15. Молан пöртышкö эрэ йужым пурташ кўлэш 26
16. Онг курыш нэргэн . . . . . —
17. Кузэ лапка онгым виктараш 29
18. Чакоткым кузэ порэмдаш 30

19. Монар йэнг чакотко дэнэ кола 31
20. Чакотко дэн чэрлын шӱвыл вӱдшо, рунжо чэрым пижыктэн кэртэш 32
21. Кузэ чакотко дэнэ чэрлэ-влакым порэмдат. 33
22. Школым чодыра коклаш штыман 36

IV. ВӰР ТАЗАЛЫК.

23. Молан йӱжо рвэзын чурийжэ ошо лийэш, йужыжын йошкаргэ 37
24. Вӱрысӧ ош пырчэ-влак нэргэн 38
25. Вӱрын вишкыдыжэ мом шта? 39

IIV. МӰШКӰР ПУШТО, ШОЛО ТАЗАЛЫК.

26. Пӱйым пужлымо лэч аралаш кӱлэш 41
27. Пагыт (жап) дэнэ кочман 42
28. Эрдэнэ тӱгӧ лэкташ шкэндам тунукташ кӱлэш 43
29. Паразит-влак дэч кузэ шкэндым арламан . . 44
30. Шӧр нэргэн 46
31. Кочыш нэргэн . . . . . —

VIII. ШИНЧА ДЭНЭ ПЫЛЫШ ТАЗАЛЫК.

32. Молан тунэмшэ коклаштэ лишкэ гына раш ужшо рвэзэ шуко 49
33. Траком чэр 50
34. Пылыш тазалык 51

IX. КАНЫМЭ ДЭНЭ ОМО.

35. Канымэ нэргэн 53
36. Омо нэргэн 54

X. АРАКА ДЭНЭ ТАМАКА.

37. Аракан зианжэ 55
38. Тамакан зианжэ 56

XI. ПОЧЭШ МУТ.

39. Тазалык йачэйкылан мом штыман 57

Инв. № 3662

Мар.
Н 3-904

Цена 35 коп. Аршэ 35 ур.

На марийском языке

В. Н. Фалькнэр. Будем сильны и здоровы. Часть II-я

ЦЕНТРАЛЬНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО НАРОДОВ С С С Р
Москва, Никольская, 10