

Травмы по-русски 🤕 Russian Phrases Advanced

Video: [Травмы по-русски - Russian Phrases Advanced](#)

ВИДЫ ТРАВМ

рана - раны	wound, injury, cut, sore;
ссадина - ссадины	abrasion, graze, scratch;
растяжение - растяжения	stretch, sprain, extension;
перелом - переломы	fracture, break;

СЛОВА И ФРАЗЫ

поставить руку	put your hand on...;
содрать кожу	tear the skin, peel skin;
промыть рану	clean the wound, wash the wound;
рана заживает	the wound is healing;
повредить кожу	damage your skin;
потянуть часть тела	pull a part of the body;
убедиться в чем-то	make sure of something;
сломать руку или ногу	break an arm or a leg;

ТРАНСКРИПЦИЯ

Intro ...

Я заметила, что многие проголосовали за то, чтобы услышать историю из моей жизни. Последнее, что случилось со мной, и я до сих пор об этом помню, потому что моя рука до сих пор болит, я упала. Здесь, гуляя по Тбилиси, несколько дней назад я упала, и у меня до сих пор болит рука. Я могу вам показать. Насколько хорошо видно!? Это **ссадина**, ничего страшного, я не сломала руку. Я спускалась по ступенькам. Я могу дойти и показать вам. И они уже довольно-таки скользкие, потому что эти

ступеньки ведут в подземный переход, где люди переходят дорогу. Это подземный переход, и там такие небольшие ступеньки, но они немного скользкие, и я неправильно поставила ногу, поскользнулась, и конечно, мой инстинкт самосохранения (сработал), я **поставила руку**, и я проехала рукой, и я **содрала кожу**.

Это просто **ссадина**, и **она** уже **заживает**, как вы видите. Была **рана**. Было неприятно. В тот вечер **рана** болела немного. Когда я вернулась в мою квартирку, я **промыла рану** с мылом. Надеюсь, что таким способом я продезинфицировала. Как меня учили раньше, нужно продезинфицировать руку или рану, и всё. Сейчас **рана заживает**. Уже не так болит, но я думаю, что эта сухая корка будет заживать неделю, может быть.

И потом в какой-то момент, когда уже новая кожа образуется, под этой кожей появится новая кожа, и эта корка, вот так лучше видно, она отвалится. Просто в какой-то момент она отойдёт, и всё будет нормально. Это всего лишь небольшая **рана**, но это первое, что пришло мне в голову (из того), что случилось со мной в последние дни. Это случилось три дня назад, я думаю, где-то так. И я сейчас в Грузии уже месяц, чуть меньше. Я живу в Грузии.

Обычно я не падаю. Люди падают, когда или это уже пожилые люди, и у них уже меньше сил, каких-то физических сил или, когда люди в стрессе, и они плохо спят, тоже они становятся невнимательными, и люди могут упасть где-то на скользком месте. Последний раз, когда я падала, это было несколько лет назад. Я бегала, но в ту ночь я спала плохо. Я работала несколько часов, но я решила, что у меня по графику спорт, мне нужно побегать, и как итог, я упала в тот раз. И у меня была **ссадина** на ноге, на коленке. Это тоже нормально. Когда люди падают, первое, что страдает, это колени. Колени у нас на ногах. Это колени, колени. И у меня была тоже **ссадина**. Может быть, неделю-две она проходила.

И через сколько? Через 3 года, 2 года, прошло 2 года, и я снова упала. Но это была такая глупая ситуация, просто моя невнимательность. И эти переходы (ведут) через главную улицу, улицу Руставели в центре Тбилиси. И там всегда проходит очень много людей, поэтому эти ступени такие накатанные. Они скользкие. Да, и всё! Не переживайте. Спасибо вам!

И сейчас я хочу повторить слова из текста.

Рана. Что такое рана? Рана - это повреждение тела. Это наше тело. У нас есть руки. У нас есть ноги. И иногда, не знаю, мы можем **повредить** (что-то). Например, когда мы падаем, мы получаем небольшие травмы. И потом рана болит. Через какое-то время **рана заживает**. **Рана** - это повреждение на теле, но также это может быть повреждение внутренних органов. Это тоже рана. Рана болит. **Рана заживает**. Если это открытая рана на теле, лучше промыть эту рану, продезинфицировать эту рану. Да и всё, и потом **рана заживает**. Рана может быть на руке, на ноге, не знаю, рана от укуса насекомого или рана, если вы делали что-то и порезались, рана от ножа. Это может быть порез.

Вообще травмы бывают нескольких видов.

Первое - это **ссадина**. Ссадина - это когда вы **повредили кожу** на теле. И у вас **ссадина**. Ссадина может быть на руке, на ноге. И обычно ссадина **заживает** сама. Вы содрали кожу, и она через какое-то время сама **заживает**.

Номер два - это **растяжение**. Растяжение - это когда вы **потянули** какую-то **часть тела**, и у вас болят мышцы. Люди иногда получают растяжения в спорте, когда они сделали что-то непривычное для тела, они потянули тело и получили **растяжение**. Это тоже не так страшно, это проходит само. Эта боль... да конечно, при растяжении тело болит, это место болит, но через какое-то время она проходит. Лучше, конечно, сходить к врачу и **убедиться**, что это только растяжение. Это может быть что-то более серьёзное внутри тела, но если вы не сходите к врачу, вы не узнаете об этом. Поэтому лучше, конечно, посетить врача в такой ситуации. **Растяжение** - это внутри (тела), вы потянули мышцы.

И последнее, номер три - **перелом**, когда человек **ломает руку или ногу**. Это уже более серьёзно. Когда человек упал с мотоцикла, например, и он **сломал** себе какую-то **часть тела**. Тогда такой человек поступает в больницу, ему делают операции. И ему нужно больше времени для восстановления, и потом время для реабилитации этой части тела. Может быть **перелом** руки, **перелом** ноги, когда мы **ломаем** какую-то **часть тела**. Это уже серьёзная травма, и обязательно нужно обратиться к врачу.

Перелом может быть открытый и закрытый. Открытый перелом, когда видно, что у человека перелом. У нас внутри тела мышцы, кости... И когда видно, что это перелом, это открытый перелом. Но также может быть закрытый перелом. Это **перелом** в теле, но человек только чувствует боль. Он точно не знает, и обязательно нужно обратиться к врачу, чтобы узнать.

Сегодня у вас четыре новых слова: **рана**, **ссадина**, **растяжение** и **перелом**. Надеюсь, это полезная тема, потому что у нас в жизни случается разное.

Outro ...

More video and audio materials about Russian language and Russia here:

[YouTube](#)

[Patreon](#)

[Telegram](#)

Listen to other episodes on the [Podcast](#).

Let's meet in class! [Lessons with me](#).

If you feel you can [Support me](#) and my work, I would be very grateful! 🧡