

1016

Լ Ի Ն Ի Ն Բ

ԱՌՈՂՋ ՅԵՎ ՈՒԺԵՂ

ՄԱՍ ՅԵՐԿՐՈՐԴ



613

8-22

ԽՍՀՍ ԺՈՂՈՎՈՒՐԴ. ԿԵՆՏՐ. ՀՐԱՏԱՐԱԿԶՈՒԹՅՈՒՆ
ՄՈՍԿՎԱ

1927

613
Ֆ-22 48 . Կ. Ն. ՖԱՅԼԿՆԵՐ

-22

Լ Ի Ն Ի Ն Ք
ԱՌՈՂՋ ՅԵՎ ՈՒԺԵՂ

ՄԱՍ ՅԵՐԿՐՈՐԴ

(42 նկարով)

2010

Պետական Գիտական Խորհրդի Մանկավարժ. Սեկց. Կողմից Թույլատրված է I աստիճանի դպրոցների համար:

12002



1003
10565
62213 4.2

Напечатано в типографии Госиздата
„Красный Пролетарий“, Москва,
Пименовская ул., д. № 16,
в количестве 4000 экз.
Главлит № 64098.

I. ՄԱՇԿԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ.

ԻՆՉՈ՞Ւ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ Ե ԼՎԱՅՎԵԼ.

Մաքուր մաշկը վողորկ (հարթ) ե և փայլուն։ Սրբեցե՛ք ձեր յերեսը պապիրոսի թղթով։ Դուք կտեսնեք, վոր թուղթը կճարպոտվի։ Դա գոյանում ե նրանից, վոր մաշկը արտադրում ե, այսպես ասած, մաշկի ճարպ։ Այդ ճարպի շնորհիվ մաշկը պահպանվում ե չորանալուց։ Քամու և թոզի ժամանակ աշխատելիս մաշկը ցամաքվում ե և ճաքվում։ Այդ դեպքում մաշկի վրա հարկավոր ե քսել վորևե ճարպ։

Ով ուշ-ուշ ե լվացվում, նրա մաշկը քոր ե գալիս։ Դրա պատճառն այն ե, վոր մաշկի արտադրած քրտինքն ու ճարպը ցամաքելով՝ գրգռում են մաշկը։ Չլվացած քրտինքն ու մաշկի ճարպը նպաստում են թոզի և բակտերիաների (մանրէների) կուտակմանը մաշկի վրա. այդ կուտակումը ցան և մաշկի այլ հիվանդություններ ե առաջացնում։ Քորելու և կսկծող ցանի հետևանքով մաշկը յերկար ժամանակ չի առողջանում։

Այդ պատճառով անհրաժեշտ ե մաշկը մաքուր պահել, Իգուր չե, վոր լվացվելուց հետո մենք մեզ ավելի թարմ և աշխույժ ենք զգում։ Սպիտակեղենի և հա-

գուստի մեջ նույնպես հավաքվում են մաշկի արտադրանքները: Այդ իսկ պատճառով շաքարակաճանդամից վոչ պակաս հարկավոր է սպիտակեղենը փոխել, իսկ հագուստը լվանալ, հողմահարել, թափ տալ և մաքրել: Հարկավոր է մանկությունից սովորել մարմնի մաքրության և դրան ուշադիր վերաբերվել: Առանց մաքրության վոչ առողջություն կա, վոչ ել գեղեցկություն: Առողջությունն ու գեղեցկությունը և կեղտն ու անմաքրությունը իրար չեն գալիս:

Հանա՞խ յես լվանում մաքրվո՞ւ:

Քեզանից քսնի՞ն հոս չի՞ գալիս:

Վո՞րսեղ յես մաքրում զգեսդ:

Ինչո՞ւ բնակելի չենում չի կառելի զգեստ մաքրել:

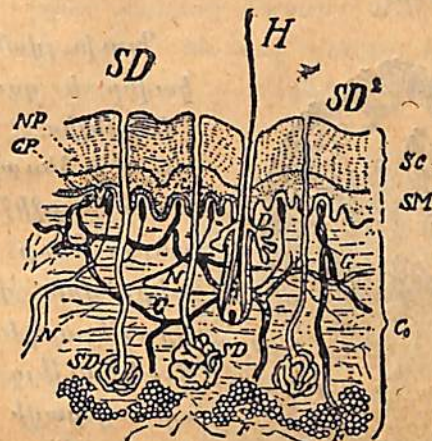
Ի՞նչպես ՊԱՀԵԼ ՄԱԶԵՐՆ ՈՒ ՅԵՂՈՒՆԳՆԵՐԸ:

Գլխի մաշկը առանձնապես շատ ճարպ է արտադրում: Այդ պատճառով՝ յերբ փոքր յերեխաների գլուխները ուշ-ուշ են լվանում՝ ճարպը ցամաքում է և կեղև կաղմում, իսկ անմաքրասեր մարդկանց մազերը կեղտից միմյանց են կպչում և դժվար է լինում սանրել:

Սառը ջրով գլուխը լավ լվանալ անկարելի չէ: Միայն գոլ ջուրը և սապոնն են լուծում և հեռացնում գլխի մաշկի արտադրությունները և նրանց կպած կեղտը: Գլուխը պետք է լվանալ շաքար յերկու անգամ, իսկ ամենաուշը—շաքար յերկու մեկ անգամ անպայման: Գլխի մաշկը պահանջում է ուշադիր խնամք, վորովհետև նրա մեջ են գտնվում մազերի արմատները (նկար 1): Կեղտի մեջ կան հատուկ տեսակի

սնկիկներ, վորոնք մազերի հիվանդություններ են առաջացնում:

Մի հիվանդություն կա, վոր կոչվում է քուս: Յերեխաները հաճախ քուսի սնկիկով վարակվում են շներից և կատուներից: Այդ սնկիկը քանդում է մա-



Նկար 1. Մաշկի մեջուձիգ կտրվածքը՝ աննշան մեծացրած: SC—եպիդերմիս: SM—եպիտելիում: Co—միացնող հյուսվածք: N—ներվեր: NP—ներվային նյարդերի ծայրերը պտուկների մեջ: G—արյունատար անոթներ: GP—նրանց պարույրները պտուկների մեջ: H—մազ: D—ճարպային գեղձ: SD—քրտնի գեղձեր: SD¹—նրանց ծակերը մաշկի մակերևութի վրա: F—ճարպ:

գերի արմատները: Այդ դեպքում մազերը դուրս են ընկնում: Քուսի պատճառով կարելի չէ քաշալանալ (նկար 2): Մի այլ սնկիկ ուրիշ հիվանդություն է առաջացնում, վոր կոչվում է ածելոդ վորջին (նկար 3):

Նա վոչնչացնում ե մագերը: Մագերը հատվում են կարծես թե խուզված շրջակներով: Ածելող վորքինը շատ վարակիչ հիվանդությունն ե: Դրա պատճառով դպրոցներում ընդհատում են պարապմունքները: Իսկ այդ ամենի գլխավոր պատճառն ե անմաքրասիրությունը:

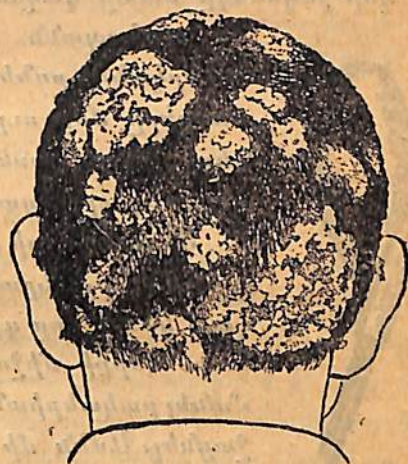


Նկ. 2: Գլխի բուս:

ճառով գլուխը պետք ե լվանալ վոչ թե յեղունգներով, այլ մատների կակուղ ծայրերով: Սանրի ատամները նույնպես չպետք ե սուր լինեն, վորպեսզի գլխի մաշկը չվիրավորվի: Չափազանց տաք ջուրը նույնպես փաստակար ե, վորովհետև այրում ե գլխի մաշկի դեռևս կենսունակ բջիջները: Գլխի մաշկի մի հիվանդությունն ել կա, վորի ժամանակ գլխի թ ե փ ե յերեվում: Այդ թեփը ալյուրի նման ծածկում ե մար-

դուխ լվանալիս հարհավոր ե զգուշ լինել: Լվացվելիս՝ մենք մեր մաշկից հեռացնում ենք մեռած բջիջների շերտերը: Դուք յերևի գիտեք, վոր վոտնատակի վրա մեռուկ և հաստացած մաշկ կա: Այդ մաշկը մենք առանց ցավի յենք դուրս կտրում: Բայց գլխի մաշկի վրա այդ մեռուկ շերտը բարակ ե, իսկ նրա տակից կան քնքուշ և կենդանի բջիջներ: Այդ պատճա-

դու մագերն ու զգեստը: Այդ հիվանդությունը բժշկելու համար հարկավոր ե գլուխը լվանալ ծծմբաձյութային սպեղանիով, բայց բժշկի թույլտվությամբ: Հարկավոր ե ուշադրությամբ հետևել, վոր մագերի մեջ վոջիլն եր չերևան: Բաղնիքից հետո հարկավոր ե խիտ սանրով մագերը սանրել: Մագերի վրա հաճախ նկատվում են բաց գույնի կետեր: Դրանք վոջիլի ձվիկներն են—անիծներ (4 նկար): Նրանց վոչնչացնելը բավականին դժվար ե: Սակայն ով մագեր սանրելու համբերություն չունի, նա անիծները չի կարող վոչնչացնել, նա վոջլոտ կմնա: Վոջլոտությունը բժշկվում ե նավթային յուղով և մի դեղով, վոր կոչվում սաբադիլա:



3-րդ նկար: Ածելող վորքին:

Գլխարկը, լաչակը չպետք ե չափազանց սեղմեն գլուխը: Ձե՞ վոր մաշկի բջիջները, ինչպես և մեր մարմնի բոլոր բջիջները, շնչում են, և այդ պատճառով չպետք ե դժվարացնել նրանց շնչառությունը: Նրանք՝ ինչպես կենդանի արարածներ՝ լույսի և ոդի կարիք են զգում: Դրա համար ել տաք յեղանակին ոգտավետ ե գլուխը չծածկած թողնել, յեթե ողում թող չկա:

Յեղունգներն ևս հարկավոր ե մաքուր պահել: Կեղտոտ աշխատանքից հետո պետք ե յեղունգները լվանալ սապոնով և խողանակով, վոր յեղունգների տակ կեղտ չմնա: Մաքուր յեղունգները և մազերը միանգամից ցույց են տալիս, վոր մարդ մաքրասեր ե: Ձեռքերի յեղունգները հարկավոր ե կտրել աղեղ-նաձև՝ մատի ձևին համապատասխան, բայց վոչ ուղիղ, պետք ե կտրել վոչ շատ և վոչ ել քիչ (նկ. 5): 2^ե վոր յեղունգը մատի կակուղ մասի պաշտպանն ու պահպանն ե և նրա հենարանը առարկաներ բռնելիս: Իսկ մատի կակուղ ծայրերը մեր ուրիշ աչքերն են: Մատ-ների այդ մասերով մենք շոշափում ենք մեզ շրջապատող առարկաները:



4-րդ նկար:
Սնիծ:

Յեղունգների մոտ հաճախ լինում են քցիմներ: Նրանց չպետք ե պոկել կամ կծել, վոր դրանից վերքեր չգոյա-նան: Վերքի միջոցով կարող են ներս մտնել բակտերիաներ և թարախում առա-ջացնել: Ամեն մի փոքր վերքի միջոցով բակտերիաները կարող են արյան մեջ մտնել և արյունի վարակում առաջացնել: Քերվածքներն և վերքերը հարկավոր ե քսել յոդի թուրմով: Նա կաշին պնդացնում ե, դաբաղում ե այն և դրանով պահպանում ե վարակումից:

Ընտրեցեք ձեր դպրոցի աշակերտներից առող-ջապահության բջիշ, այդ բջիշը կարճ կոչեցեք՝ առ-բջիշ: Բջիշը պետք ե հետևի, վորպեսզի դպրոցը և աշակերտները մաքուր լինեն:

Ձեր այդ առբջիշում հարց հարուցեք այն մա-սին, վոր նա բժշկի հետ միասին բոլոր աշակերտ-ների գլխի մազերը, մարմնի մաշկը և յեղունգները քննի: Դրանից հետո առ-բջիշը պետք ե միջոցներ մշակի, վո-րոնց շնորհիվ աշակերտի մարմինը և դպրոցը կարելի լիներ մաքուր պահել: Առբջիշը իր աշխատանքի հետևանքի մասին պետք ե տեղեկություն տա աշա-կերտների ընդհանուր ժողովին:



5-րդ նկար: Կա-նոնավոր կտրած յեղունգ:

Ի՞նչ ՊԵՏԻ ՁՐՈՎ ՊԵՏԻ Ե ԼՎԱՑՎԵԼ:

«Յես սառը ջրով եմ լվացվում»:—«Իսկ յես՝ գոլ ջրով, վորովհետև վախենում եմ մրսելուց»:—«Դու մրսկան ես, վորովհետև գոլ ջրով ես լվացվում»:—«Ինչպե՞ս թե»:—«Շատ պարզ ե: Գոլ ջրով լվացվե-լուց հետո մաշկը հեշտությամբ պաղում ե: Իսկ յեթե դու լվացվես պաղ ջրով, դրանից հետո մարմինդ կոշտ կամ թավոտ սրբիչով շփես, մինչև վոր կարմրի, այն ժամանակ այնպես կտաքանաս, վոր այլևս չես մրսի: Դրանով դու արյանդ շարժումը ավելի յես արագա-ցնում՝ ինչպես մարմնամարզության ժամանակ: Ով վոր գոլ ջրով ե լվացվում—նա թարմ ոգում միշտ մրսում ե: Միևնույն ժամանակ՝ թեպետ և պաղ ջրից սկզբից ցուրտ ես զգում, սակայն դրանից հետո շատ շուտ ես տաքանում և կաշիդ ամբողջապես վարդա-գույն ե դառնում: Գոլ ջրից հետո դու մրսում ես, յեթե անգամ թեթև քամի յե փչում, և սալիպված ես

փաթաթվել, իսկ ով շատ է փաթաթվում՝ նա հաճախ
է խարբուխով հիվանդանում»։—«Բայց դու կեղտոտ
ես, վորովհետև պաղ ջրով լավ լվացվել անկարելի
յե»։—«Միայն ես, շաբաթը մի անգամ յես ել եմ
լվացվում գոլ ջրով և սապոնով, իսկ ամեն ուր մինչև
գոտիս պաղ ջրով յեմ լվացվում»։

Այսպես եյին վիճում յերկու տղա։

Ասացե՛ք, ո՞վ է նրանցից իրավացի յեվ ինչո՞ւ։

ԳԵՏԻ ՅԵՎ ԾՈՎԻ ՄԵՋ ԼՈՂԱՆԱԼՈՒ ՄԱՍԻՆ.

«Ինչպե՞ս մըսում եմ, անգամ դողում եմ»։—
«Ինչպե՞ս յեղավ, վոր մըսեցիր»։—«Յես գետի մեջ
լողացա»։—«Այ քեզ բան։ Բայց չե՞ վոր մեր դպրոցի
բժիշկը մեզ բացատրեց, վոր այդչափ յերկար լողա-
նալը վնասակար է։ Դու նկատե՞լ ես արդյոք, վոր
յերբ ջուրն ես մտնում և սուզվում, առաջին վայր-
կյան ցուրտ ես զգում. այնուհետև՝ յերբ ջրի մեջ
շարժումներ ես անում և լող տալիս՝ տաքանում ես։
Մաշկդ վարդագույն է դառնում։ Ջրից հարկավոր է
դուրս գալ, նախ քան նորից կմըսես և կկապտես։
Հակառակ դեպքում լողանալուց վոչ միայն ոգուտ
չես ստանա, այլ կվնասվես։

Լողանալուց առաջ լավ է ավի մոտ տկլոր պառ-
կել և արևի տակ տաքանալ։ Իսկ լողանալուց հետո
հարկավոր է անմիջապես հագնվել։ Շատ վնասակար
է ջրից դուրս գալ, արևի տակ տաքանալ և նորից
լողանալ՝ ինչպես վոր անում են շատերը»։—«Դու
միայն կրկնում ես՝ վնաս է, վնաս։ Ապա մի բացա-

տրիր՝ թե ինչո՞ւ»։—«Կփորձեմ բացատրել։ Ահա այս-
պես յես հասկացա բժշկի ասածը։ Ամեն մի աշխա-
տանքից հետո՝ այդ աշխատանքը կատարող որդան-
ները հանգստության պահանջ են զգում։ Նույն են
զգում և մեր անոթները (այսինքն՝ ջրերը, վորոնց
մեջ արյուն է հոսում)։ Մաշկի անոթները պաղ ջրից
առաջին ըուպեյին նեղանում են։ Արյունը անցնում է
նեքքին որդանների մեջ։ Դրանից հետո անոթները
նորից լայնանում են և արյունը հոսում է դեպի մաշ-
կը, այդ ժամանակ մարդ տաքանում է։ Յեվ այդ բա-
վական է։ Յեթե դու ջրի մեջ յերկար մնաս, մաշկի
անոթները դարձյալ կնեղանան և դու նորից կմըսես,
բայց այս անգամ ավել ժամանակով, վորովհետև
անոթները հոգնել են. դու յերկար ժամանակ ցուրտ
կզգաս։ Մարմնի այդ տեսակի սառչելը դանադան հի-
վանդությունների պատճառ է հանդիսանում։ Առհա-
սարակ վոչ ամենքը՝ կարող են լողանալ՝ մանավանդ
ծովում։ Կան այնպիսի հիվանդություններ, վորոնց
ուռենալու դեպքում ծովում լողանալը կարող է վնաս
բերել։ Դրա մասին հարկավոր է առաջուց բժշկին
հարցնել»։

Պատմիք, դու լողացե՞լ ես գետի մեջ, յերկա՞ր եյիր
ջրում գնվում յեվ յերկար լողանալուց հետո մըսե՞լ ես
այնպես, ինչպես պատմած է հոգիվածում։

ԻՆՉՊԵՍ ՊԵՏՔ Ե ՀԱԳՆՎԵԼ.

Մեղանում մեծ մասամբ բամբակյա սպիտակե-
ղեն են գործածում, իսկ Արևմուտքում՝ տրիկոտաժի։
Տրիկոտաժը ավելի ծակոտիներ ունի։ Իսկ վորչափ

շատ են կտորեղենի ծակոտիները, այնչափ կտորները լավ են խոնավութիւնն ծծում և այդպիսով չորանում։ Իզուր չէ, վոր սպորտսմենները*), վորոնք թեթև են հագնվում, մարմնի վրա ունեն տրիկո կամ մարմնի ցանց։ Սպորտի ժամանակ, որինակ, վազքի ժամանակ նրանք շատ տաքանում են և այդ դեպքում քրտնում։ Հանգստանալիս, յերբ նրանք պաղում են, չեն զգում, վոր քրտինքը հոսում է նրանց մարմնի վրա, վորովհետև տրիկոն ծծել է քրտինքը։ Յերբ թեթև քամի յե փչում, նրանք չեն մըսում, վորովհետև տրիկոն շուտ է ցամաքում։ Յերբ մարդ վազում է բամբակյա շապիկ հագին, շապիկը յերկար ժամանակ թաց է մնում. այդ պատճառով ցուրտ է զգացվում։ Իսկ յեթե տաքացած և քրտնած մարդը շուտ է մըսում, նա կարող է հիվանդանալ։ Տրիկոտաժ հագնող մարդը իրան շրջապատող ջերմության փոփոխութիւններէից չի վախենում։

Մանկութիւնից հարկավոր է սովորութիւն ունենալ տաք չհագնվելու։ Վոտները հարկավոր է լավ հազցնել։ Նրանք, վորոնց վոտները քրտնում են, ցուրտ ժամանակ պետք է բրդե գուլպաներ հագնեն, վորովհետև բուրդը ծծում է քրտինքը և վոտները պակաս են մըսում։ Յերեսն ու վիզը փաթաթել հարկավոր չի, վորպեսզի յերեսաները առողջ և դիմացկուն մարդիկ դառնան։ Շատ փասակար է հագնել չափազանց նեղ զգեստներ։ Նեղ զգեստը խանգարում է մեր շարժումները, խանգարում է շնչառութիւնը և արյունի

շարժումը։ Սխալ է կարծել, վոր նեղ զգեստը մեզ ավելի տաք է պահում։ Ազատ զգեստը մեզ ավելի լավ է տաքացնում, վորովհետև նրա և մեր մարմնի միջև մեր մարմնի շնորհիվ տաքացած ոդի շերտ է լինում։ Վոչ թե զգեստն է մեզ տաքացնում, այլ մենք ենք տաքացնում մեր զգեստը։ Զգեստը միայն արգելք է մեր սառչելուն։

Ի՞նչ տեսակի կտորից է կարած քո սպիտակեղենը։ Ի՞նչ տեսակի բելեից են գործած քո գուլպաները։ Վո՞ր նագուստն է տրիկոյից պատասխատ։ Վերցրու յերկու հավասար մեծության կտոր՝ տրիկոսածի յեվ բամբակի։ Իջեցրու այդ կտորները յերկու հավասար ֆանակոյուն ջուր ունեցող բաժակի մեջ։ Միջիվնույն ժամանակարեքացում այդ կտորները պահիր ջրի մեջ։ Բաժակներում մնացած ջրի ֆանակոյան հիման վրա վորոշիր քե վո՞ր կտորն է ավելի լավ ջուր ծծում։

ՄՐՍԵԼՈՒ ՄԱՍԻՆ.

«Դուք ձեր սենյակը ողախոխում եք», հարցնում է դպրոցի բժիշկը. — «Զե՞ վոր այժմս ձմեռ է, յեթե ողանցքը բաց անենք՝ կմըսենք»։ — «Վո՛չ, — պատասխանում է բժիշկը, — մարդիկ հիվանդանում են վոչ թե մըսելուց, այլ բակտերիաներից։ Բայց նրանք մարդկանց վրա տարբեր ազդեցութիւն ունեն. ով դիմացկուն է, նա չի հիվանդանում. ով վոր մանկութիւնից իրեն թարմ ոդին և պաղ ջրին չի սովորեցրել, նրա մարմինը հեշտությամբ է սառչում, մըսում. արյունը դանդաղ է շարժվում։ Այդպիսի թույլ մարդուն բակտերիաները հեշտությամբ են

*) Այն մարդիկ, վորոնք սպորտով, մարմնամարզությամբ են զբաղվում։

հաղթում: Իդուր չե, վոր շատերը վախենում են միջանցուկ քամուց: Իսկ մենք սովոր ենք միջանցուկ քամուն և չենք մրսում. դա յե պատճառը, վոր մենք շատ հազիվ ենք խարբուխ ունենում: Ով վոր շատ փաթաթվում և լուսամուտները փակ ե պահում, նա միշտ ասում ե. «Յես դարձյալ մրսեցի»: Մրսելուց հիվանդանում ե նա, ով շուտ ե մրսում: Իսկ շուտ ե մրսում այն մարդը, վոր չի կարողացել իր մարմինը դիմացկուն դարձնել և զարգացնել իր արյան շրջանառությունը»:

Ի՞նչ ես ասում:

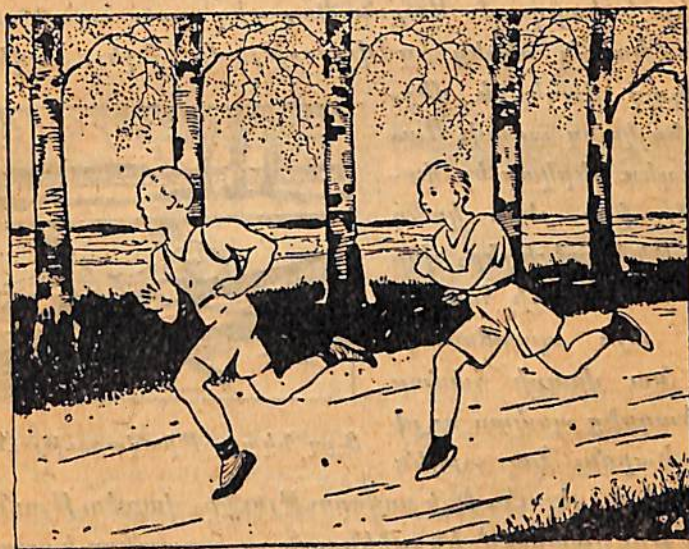
Ինչ լվացվում ես ամեն օր գոյ կամ պալ ջրով:

Լվացվիր պալ ջրով յեվ դրանից հետո մարմինդ արբիր չոր արբիչով, մինչեմ վոր մարմինդ կարմրի. այդ օրը դու տաք կլինես: Ստուգիր: Հարցու. բժեկից ավելի մանրամասն, քե ինչպես այդ անել:

II. ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐ.

ՄԱՐՄԱՄԱՐԶՈՒԹՅՈՒՆԸ ՅԵՎ ՍՊՈՐՏԸ—ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ԳՈՐԾ Ե.

Քաղաքի յերեխաները հաճախ ավելի թույլ են գյուղի յերեխաներից: Գյուղի յերեխաները փոքր հասակից ստիպված են լինում ոգնել տնեցիներին վոչ



6-րդ հկար: Վաղբ:

միայն տանը, այլև դաշտում: Այդ աշխատանքի ժամանակ նրանք վարժեցնում և ամրացնում են իրենց մկանները և շատ յերկար են թարմ ողում գտնվում (6—12 նկարներ): Սակայն քաղաքներում ևս կան տարբեր յերեսաներ:



7-րդ նկար: Լողալը:

խմբակին: Կարոն չի սիրում վազել: Նա ավելի դրժեր և կարողում: Սաքոն Կարոյից շատ առաջ անցավ: Կարոն սկսեց դժվարությամբ շնչել, ավելի դանդաղ վազել և վերջապես կանգ առավ: Սաքոն դեռ յերկար եր վազում, իսկ յերբ կանգ առավ՝ նկատելի յեր, վոր նա շատ ել չի հոգնել: Այդ այն պատճառով, վոր նա վազքի համար դորժադրեց պակաս ուժ թան Կարոն: Նա արդեն սովոր և վազելուն: Իսկ սովորությունը, վարժությունները թույլատրում են միևնույն աշխատանքը կատարել՝ ավելի պակաս ուժ ծախսելով: Այդ պատճառով



8-րդ նկար: Թիավարություն:

սովոր և վազելուն: Իսկ սովորությունը, վարժությունները թույլատրում են միևնույն աշխատանքը կատարել՝ ավելի պակաս ուժ ծախսելով: Այդ պատճառով

աշխատանքը (այս դեպքում վազքը՝ այսինքն՝ նույնպես մկանների աշխատանք) ավելի շուտ, ուժգին և առաջ ընթանում: Փաբրիկայում աշխատելիս՝ բանվորը ամեն որ միևնույն շարժումներն և կատարում: Այդ պատճառով նրա մկաններից մի քանիսը ավելի լավ



9-րդ նկար: Գնդակ խաղալ:

են զարգացած, իսկ մյուսները՝ վատ: Ֆիզիկոսները վարժեցնում և մարդու բոլոր մկանները և ուղղում և մարմնի այլանդակությունը, վոր կարող և գոյանալ միատեսակ աշխատանքից, շարունակ միևնույն դրության մեջ գտնվելիս: Միատեսակ աշխատանքը մեզ հոգնեցրնում և ձանձրացնում և: Սաքոն ստիպում և, վոր

1003
10565



մեր բոլոր մկանները աշխատեն, նրանց դարձնում ե ճկուն և ուժեղ: Մենք ուզում ենք, վոր մեր մկանները պողպատի նման լինեն և ճկուն, վորպես ձգալար: Մենք ուզում ենք առողջ, վայելչակազմ և գեղեցիկ լինել: Նետի պես մենք գետը կանցնենք լո-



10-րդ նկար. Չմշկախաղ:

ղալով: Թռչնի պես արագ կվազենք: Մեր մկանների միջոցով մենք բարձր և լայն կդարձնենք մեր կրծքի վանդակը: Խորը ոգ կշնչենք: Կարմիր արյունը տաք ալիքի պես կվանա մեր մարմինը:

Զեղ պրոցում զբաղվում են մարմնամարզությամբ յեվ սպորտով: Շաբաթական Բանի* անգամ: Քանի* բոպի

անընդհատ: Փոխվել են Բո մկանները այն սրից, յերբ դու սկսեցիր զբաղվել մարմնամարզությամբ յեվ սպորտով: Դարձել են դու ավելի ուժեղ: Յեթե ձեռք պրոցում մարմնամարզություն* ու սպորտ չկա, այն դեպքում ձեռք առնիցում այդ մասին հարց հարուցեմ, դրա մասին խոսեցեմ դպրոցի բժեկի հետ:

ՏԱՔ ՎԵՐԱՐԿՈՒԻ ՓՈՆԱՐԵՆ—ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐ.

Յերբ մենք փայտ ենք կտրում կամ արագ վազվզում՝ շողում ենք: Մեզ տաքացնող ջերմը արտադրում ե մեր մարմինը: Այդ պատճառով աշխատանքի ժամանակ մենք տաքություն ենք զգում և անգամ այն ժամանակ, յերբ մենք ցրտումն ենք աշխատում: Վառելիքը վառարանում այրվելիս միանում ե ողի թթվածնի հետ. այդ դեպքում գոյանում ե ածխաթթու: Նույնն ե լինում և մեր մարմնի մեջ. նրա բջիջներում վառելիքի պաշարները—վերամշակված սընունդը—այրվում են առանց կրակի. այդ դեպքում նրանք միանում են թթվածնի հետ, վոր բերվում ե արյան միջոցով: Այրվելուց գոյացած ածխաթթուն դուրս ե գնում: Աշխատանքի ժամանակ մենք ավելի ուժեղ ենք այրվում, շնչում ենք ավելի հաճախ և խորը. մենք ներս ենք շնչում ավելի թթվածին և արտաշնչում շատ ածխաթթու: Խնչպես շողեկառքի վառարանում արտադրվող ջերմությունը մասամբ տա-



11-րդ նկար. Լըժեր:

քացնում ե շողեկառքը, մասամբ ել գնացքի շարժում առաջացնող աշխատանք ե դառնում, այնպես ել մեր մարմնի մեջ այրման ժամանակ դոյացող ջերմությունը մասամբ մեզ տաքացնում ե, մասամբ ել մեր մարմնի աշխատանք ե դառնում:



12-րդ նկար:

Մարմնամարզություն: Եւ անցնում: Յեթե մենք կարողանայինք հավաքել որվա ընթացքում մեր արտադրած ջերմությունը, մենք կկարողանայինք յերկու դույլ ջուր յեռցնել:

Այդ պատճառով՝ յերբ մենք մըսում ենք՝ պետք ե բանենք կամ ֆիզկուլտուրով զբաղվենք: Տաք վերարկուն, մուշտակը ջերմություն են պահպանում: Մեր ջերմությունը պահպանելու համար, փոխանակ փաթաթվելու, մենք կուժեղացնենք մեր մարմնի ջերմության արտադրողականությունը ֆիզկուլտուրի միջոցով ե կտաքանանք:

Դու հաճախ յես մտում: Փորձե՞լ ես դու փաքաքվելու փոխառեմ ֆիզիկապես աշխատել կամ մարմնամարզությամբ զբաղվել: Փորձիր յել պատմիր, քե դու տաքացա՞ր դրանից:

Յերբ մեզ շրջապատող ողը ավելի սառն ե, քան մեր մարմինը, վերջինս հանգստանալով աստիճանաբար սառչում ե ե ստանում ե իր մշտական տեմպերատուրը (ջերմությունը), իսկ աշխատանքի ժամանակ դոյացած

ջերմության ավելորդը մեզ շրջապատող ողի մեջն

III. ԱՎՇԱՅԻՆ ՍԻՍՏԵՄԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ.

ԳԵՂՁԱԽՏԻ ՄԱՍԻՆ.

Դուք ամենքդ տեսած եք հաստ, ուռած վզով յերեխաներ: Վզի ուռուցքը առաջացնում են մեծացած գեղձերը (այսինքն՝ ավշային գեղձերը). նրանք գտնվում են աճուկներում, արմունկի ե կոնատակի փոսերում, նրանք շրջապատում են ցնցուղները, նրանք շատ են ե փոքր: Վզի գեղձերի մեծանալը ամենից շատ ե աչքի ընկնում: Սակայն գեղձերը մեծանում են վոչ միանգամից, այլ աստիճանաբար: Սկզբից նրանց մեծանալը աննկատելի յե: Իսկ յերբ մայրը նկատում ե, վոր յերեխայի վիզը ուռել ե, տատերը ե ազգականները մորը համոզում են, վոր դա վտանգավոր չի, վոր դա հասարակ գեղձախտ ե, ե յերեխայի մայրը հանգստանալով, յերեխային բժիշկի մոտ չի տանում: Իսկ այդ ուռած գեղձերը շատ հաճախ հիվանդության սկիզբն են լինում, վորովհետեւ հիվանդությունը գեղձերից կարող ե անցնել վոսկորների ե թոքերի վրա: Այդ հիվանդության անունն ե տուբերկուլյոզ (բարակացավ): Յերեխան սողում ե հատակի վրա, ձեռք ե տալիս բոլոր իրերին. թաթիկների վրա վարակ ե մնում, վոր դիպչում ե շրթունք-

ներին, անցնում է բերանը և ծծվում գեղձերի մեջ: Յերեխան ծանր ոգ է շնչում, խմում է հիվանդ կովի կաթը: Վարակը անցնում է նրա մարմնի մեջ և մնում գեղձերում: Հիվանդ մայրը համբուրում է յերեխայի շրթունքները, կամ պառկեցնում է նրան իր անկող-



13-րդ նկար: Գեղձախտոտ յերեխա:

նում: Մոր շունչը կաշտում է յերեխայի յերեսին և նրա խորխի՝ աչքի համար աննկատելի շատ մանր կաթիլների հետ յերեխան ներս է շնչում տուբերկուլյոզի բակտերիաները: Բակտերիաները տուաջացնում են գեղձերի մեծանալը, բորբոքումը, նրանց թարա-

խացումը: Թարախը կարող է դուրս գալ, գոյանում են խոցեր և ֆիստուլներ (խուղակներ): Բայց և առանց թարախման, գեղձերի մեծանալը մարմնի դանազան մասերում կարող է տեղ տարիներ շարունակ, մինչև վոր յերեխան մեծանա: Յերբ նա պատանի յե դառնում, յերբ նա ավելի մեծ ուժի, առողջության կարիք ունի չափահաս դառնալու համար, նրա մեջ յերևում են թոքախտի նշաններ: Յերբ բժիշկը հարցնում է, թե յերիտասարդը կամ աղջիկը առաջ ինչ հիվանդություն է ունեցել, մայրը զարմանալով ասում է, վոր հիվանդ չի յեղել, իսկ գեղձախտ, ճիշտ է, յեղել է: Ահա հենց այդ գեղձախտը թողնել չի կարելի. պետք է ժամանակին բժշկել:

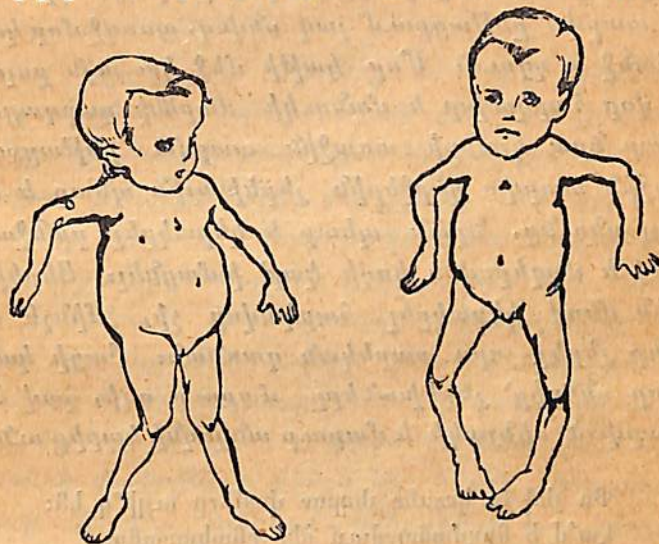
Պատկերե՛ք ձեր մօրը, քե ի՞նչ գիտե՛ք գեղձախտի մասին:

IV. ՎՈՍԿՈՐՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ.

ԻՆՁ Ե ՌԱԽԻՏԸ.

Ամառը փողոցներում կամ այգիներում շատ անգամ կարելի յե տեսնել ծուռ վոտիկներ ունեցող մանուկներին: Յերեխաներից մի քանիսի վոտիկները ծովել են Օ տառի նման, իսկ մյուսներինը՝ X նման: Այդ տեսակ յերեխաների գանգի վոսկորները յերկար ժամանակ իրար չեն միանում: Յերբ առողջ յերեխաների գանգի վոսկորները վաղուց արդեն միացած են, այդ մանուկների գլխին կարելի յե գանգի չվոսկրացած մասեր շոշափել (նկար 14): Նրանց ատամները ուշ են յերևում, կրծքի վանդակը կողքերից սեղմված ե, իսկ կրծոսկրը (կրծքի մեջտեղի վոսկորը) դուրս ե ցցված: Նրանց փորը մեծ ե: Այդ յերեխաները իրենց ծուռ վոտիկներով յերեքալով են ման գալիս: Նրանք ուշ են սկսում ման գալ: Այդ բոլորի պատճառը այն ե, փոր նրանց վոսկորների մեջ քիչ կիր կա: Այդ հանգամանքը խանգարում ե վոսկորների իր ժամանակին ամրանալուն: Վոսկորները դեռ ես կակուղ են մնում այն ժամանակ, յերբ յերեխան արդեն սկսում ե ման գալ: Վոտիկների կակուղ վոսկոր-

ները չեն կարող պահել մարմնի ծանրությունը և ծովում են: Այն հիվանդությունը, փորի ժամանակ վոսկորների մեջ կիրի պակասություն կա՝ կոչվում ե ռախիտ կամ անգլիական հիվանդություն: Ռախիտը զարգանում ե այն յերեխաների մարմնում, փորոնք ապրում են չհոդմահարվող սենյակներում կամ ներքնահարկերում: Նրանք քիչ են լինում թարմ ոդում և



14-րդ նկար. Ռախիտավոր յերեխաներ:

արևի ճառագայթների տակ: Ընդարձակ բնակարաններում մեծացած յերեխաները, այնտեղ, փորտեղ շատ լույս կա, ռախիտով քիչ են հիվանդանում: Իդուր չե, փոր ռախիտը պրոլետարական հիվանդություն ե կոչվում: Ռախիտով հիվանդ յերեխաները սնվել են վոչ թե մոր կաթով, այլ կովի ջրախառն կաթով: Մայրերը, աղքատության կամ տգիտության պատճա-

ուով, միայն հացով կամ խոլուով են նրանց կերակրել, մինչդեռ յերեխաները կաթի, այլ վոչ հացի կարիք եյին զգում: Այդ յերեխաները ժամանակից առաջ սկսել են կարտոֆիլ ուտել, և այդիսկ պատճառով նրանց փորը մեծ ե: Ռախիտով հիվանդ յերեխաների ուռած փորը գերմանացիք կոչում են «կարտոֆիլի փոր»: Յերեխայի մարմինը իր կյանքի առաջին տարվա ընթացքում լավ սնվող, առողջ մոր կաթի պահանջ է զգում: Մոր կաթի մեջ կա այն բոլորը, ինչ վոր հարկավոր է մանուկի մարմնի զարգացման համար նրա կյանքի առաջին տարվա ընթացքում: Առաջին տարվա վերջերին յերեխային պետք է տալ և այլ սնունդ. նրան պետք է կերակրել բանջարեղենով և մրգերով և կովի կաթ խմացնել: Յերեխաներին մսով կերակրել հարկավոր չի, մինչև վոր նրանք յերեք-չորս տարեկան դառնան: Բացի կանոնավոր սննդից՝ յերեխաները մաքուր ողի, լավ հողմահարված սենյակի և մաքուր անկողնի կարիք ունեն:

Քո յեղ քո կրտսեր յեղբոր վոսեբը ուղի՞ղ եմ:

Լա՞վ է հողմահարվում ձեր բնակարանը:

Մորդ կաքո՞վ ես սնվել դու քե՞ս վոչ:

ԻՆՉՈ՞Ւ ՅԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՎՈՍԿՈՐՆԵՐԸ ՇԱՏ ՃԿՈՒՆ ԵՆ,

ԻՍԿ ԾԵՐԵՐԻՆԸ՝ ԿՈՏՐՏ ՎՈՂ.

Դուք ունե՞ք նոր ծնված յեղբայր կամ քույր: Նրա վոսկորները կակուղ են: Յեթե դուք ձեր մատներով ձեռ տաք (զգուշ) նրա գլուխը՝ կնկատեք, վոր

գլուխն ել կակուղ ե: Կակուղ վոսկորները շատ ձկուն են: Իսկ պառաջները մրթմրթում են, վոր նրանց վոտները ձկուն չեն: Ծերերն ընկնելիս՝ հեշտությամբ կոտրում են իրենց հնացած, փխրուն վոսկորները: Իսկ դուք, յերեխայդդ, շուտ-շուտ եք ընկնում, բայց յեղե՞լ են դեպքեր, վոր ձեզանից մեկը իր վոտքը կոտրեր: Յեթե անգամ այդ պատահում է, դա շատ հազվագյուտ է լինում:

Իսկ այդ բոլորը նրանից է, վոր յերեխաների վոսկորները բավականաչափ դեռ «վոսկրացած» չեն: Նրանք մասամբ բաղկացած են կրճիկից, մասամբ ել կակուղ թերթիկներից, վոր իրենց մեջ կիր դեռ չեն ծծել. կիրն է, վոր վոսկորներն ամրացնում, վոսկորները մեր հենարանն է դարձնում: Իսկ ծերության հասակում՝ ընդհակառակը: Վոսկորների մեջ քիչ կա այն նյութից, վորի շնորհիվ վոսկորները կակուղ են և ձկուն, բայց շատ կիր կա, վորի պատճառով նրանք պինդ են և փխրուն: Ահա ինչու յերեխաների վոսկորները ձկուն են և չեն կոտրվում: Վորչափ մարդու տարիքը ավելանում է, այնչափ նրա վոսկորները ամուր են դառնում և փխրուն, կորցնելով իրենց ձկունությունը:

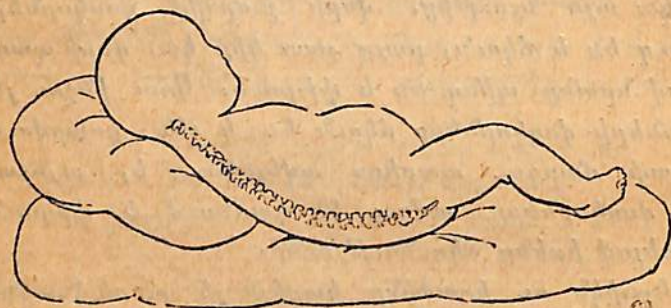
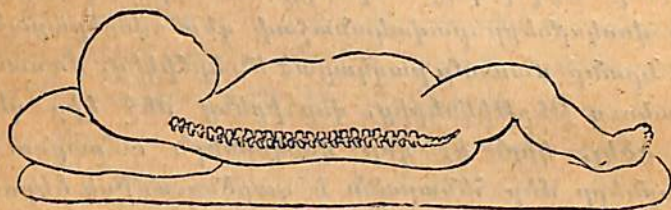
Կրճիկն ու կրածինը կարելի յե առանձնացնել վոսկորից՝ հետևյալ փորձերն անելով:

Յեթե դուք վոսկորը վառարան գցեք, կնկատեք, վոր վոսկորն այրվում է, բայց վոչ ամբողջապես: Այրվում է վոսկորի կենդանի մասը: Կրճիկի մեջ գլուխով կրածինը չի այրվում: Այդ պատճառով կիզված վոսկորը հեշտությամբ փշրվում է, դառնալով կրա-

մոխիր: Իսկ յեթե վոսկորն ընկղմել շրախառն քլորա-
շրաթթուի կամ քացախի մեջ, նրա մեջ յեղած կիրը
լուծվում ե, կմնա կակուղ և ճկուն կրճիկը:

ՅԵՐԵՆԱՅԻ ԱՆԿՈՂԻՆԸ ՊԵՏՔ Ե ԿՈՇՏ ԼԻՆԻ, ՄԻՆՁԵՎ
ՎՈՐ ՆՐԱ ՎՈՂՆԱՇԱՐԸ ՊՆԴԱՆԱ:

Ահա փոքրիկ յերեխան պառկած ե փափուկ ան-
կողնի վրա. նրա գլուխը բարձի վրա յե: Մարմինը



15-րդ նկ. Յերեխայի վողնաշարը կոշտ և կակուղ անկողնի վրա:
հենվում ե ներքնակին: Բայց ներքնակը չամրացած
վոսկորների համար հենարան ծառայել չի կարող, վո-
րովհետև վողնաշարը ծովում ե: Այդ յերեխայի կող-
քին նկարված ե կոշտ ներքնակի վրա պառկած յերե-

խայի ուղիղ և ձիգ վողնաշարը: Կոշտ անկողինը
պաշտպանում ե յերեխայի վողնաշարը ծովելուց,
յերեխային ծառայելով վորպես հենարան: Ամուր
անկողինը վողնաշարի հիվանդության ժամանակ դեղի
նշանակություն ունի: Տուբերկուլյոզի ժամանակ
Քոխի ցուպիկները, այսինքն՝ տուբերկուլյոզի բակ-
տերիաները, վողնաշարի մեջն են մտնում և նրա վոս-
կորների մեջ բորբոքում են առաջացնում: Վոսկորի
մեջ կարող ե խոց առաջանալ, վոր քայքայում ե
առողջ վոսկորը:



16-րդ նկար: Կուզիկ (սապատավոր):

Վողները իրար պահում են: Նրանցից յուրա-
քանչյուրը հենվում ե ստորին վողնի վրա և պահում
ե վերեինը: Բոլորը միասին ծառայում են վորպես
մարդու մարմնի հենարան: Հիվանդ, քայքայվող վողնը
հենարան լինել չի կարող: Այդ պատճառով վողնա-
շարը ուղիղ չի մնում, այլ ծովում ե (նկ. 16): Վոր-
քան շատ վողներ են հիվանդությամբ բռնված, այն-

քան ծուռն ե մեջքը: Յերեխան կուզիկ ե դառնում: Յեթե հիվանդության սկզբին բժիշկը վորոշում ե, թե ինչով ե հիվանդ յերեխան, այն ժամանակ յերեխային պառկեցնում են կոշտ անկողնի վրա, առանց բարձի, թարմ ոդում, կամ նրան պառկեցնում են, այսպես ասած գաջային անկողնի վրա: Այդ դեպքում վողնաշարը հանգստանում ե: Նրանցից վոչ մեկը չի հենվում մյուսի վրա: Ընթացքը դանդաղում ե, միևնույն ժամանակ գաջը վողնաշարի համար լավ հենարան ե, վորովհետե նա չի ծուվում, ինչպես վափուկ անկողնի վրա: Միաժամանակ յերեխային տրվում ե լավ սնունդ: Նրա մարմինը ամրանում ե սննդի և թարմ ոդի շնորհիվ և հաղթում ե հիվանդությանը: Յերեխան ազատվում ե կուզիկ դառնալուց:

Քո փոքրիկ յեղբայրները կամ քույրեր արդյո՞ք փեսուրե (բւբուլե) նեբեակի յեւ կամ բարձերի վրա՞ չեն գնում: Արա այնպես, վոր նրանց անկողինը առողջարար լինի:

ԿՐԾՔԻ ԾՌՎԱԾ ՎԱՆԴԱԿՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ.

Նայեցեք առաջին աշակերտին (նկար 17): Նրա մեջքը ծուվել ե դեպի աջ: Այն սեղանը, վորի առաջ նա նստած ե և դրում ե, չափազանց բարձր ե: Այդ պատճառով նա ստիպված ե չափազանց բարձրացնել իր աջ արմունկը, վոր շատ անհարմար ե: Արմունկի հետևից քաշվում ե նրա ուսը, իսկ ուսը քաշում ե և մեջքը: Արմունկը և ուսը ստիպեցին, վոր մեջքը թեքվի դեպի աջ: Նրա վողնաշարը դեռ լիովին

վոսկրացած չի. նա հեշտությամբ ծուվում ե: Տղան ծուռ կողքերով կմեծանա:

Այժմ նայեցեք յերկրորդ աշակերտին (նկար 18). նա նստած ե չափազանց ցածր սեղանի առաջ: Գրելիս նա ստիպված ե առաջ կռնալ: Նա կմեծանա կորացած:

Դպրոցական տարիների ընթացքում ծուռկող կամ կորացած չդառնալու համար հարկավոր ե նստել այն-



17-րդ նկ. Սկզիւող:



18-րդ նկ. Կորություն:

պիսի բարձրության նստարանի վրա, վոր վտուքերը հենվեն հատակին: Իսկ սեղանի բարձրությունը պետք ե հավասար լինի (ուղիղ, այլ վոչ ծուռ նստած) աշակերտի արմունկի բարձրությանը:

Տետրակը հարկավոր ե դնել սեղանի վրա այնպես, վոր նրա անկյունագիծը սեղանի յեղրերի հետ միասին կազմի ուղիղ անկյուն:

Նոր նստարաններ ամեն տեղ չի կարելի շինել: Մարմնամարդությունն ու սպորտը ամենալավ դեղերն

են դարձողում անկանոն նստելու հետևանքների դեմ։
Նրանք ստիպում են, վոր բոլոր մկանները բանեն, և
դրանով ուղղում են անկանոն նստելուց յեղած թե-
րությունները։

Վարժեցրե՛ք ձեզ մարմնամարզության։ Այն ժա-
մանակ կմեծանաք վայելչակազմ, ուղիղ վորնաշարով։

Ստուգեցե՛ք, քե արդյո՞հ հենվում եմ ձեռ վոսերը հա-
սակին, յերբ դուք ուղիղ եմ նստած ձեռ սեղանի բարձ-
րություներ հավասար ե ձեռ արմուկների բարձրությանը։
Իհեցեցե՛ք ձեռ դասաբանի ընկերներին, կա՞ն արդյո՞հ
նրանց մեջ ծուռ կողմերով կամ կորացած յերեսաներ։
Քանի՞սն են։ Դրանք քանի՞ տղուս են կազմում։

ԻՆՉՈՒԻ ՄԱՐԴԿԱՆՑԻՑ ՄԻ ՔԱՆԻՍԸ ԼԱՎ ԵՆ ՄԱՆ ՔԱԼԻՍ
ԻՍԿ ՄՅՈՒՍՆԵՐԸ՝ ՎԱՏ.

Վերջին եքսկուրսիայի ժամանակ ո՞վ եր հետ
մնում։ Ձեզնից ո՞վ ե վատ քայլում (յեթե հիվանդ
կամ թույլ չե)։ Կարելի յե եքսկուրսիա գնացած չլի-
նել, բայց և այնպես վորոշել, թե ով եր հետ մնում։

Այդ կարելի յե անել այսպես։ Կանգնեցե՛ք թաց
և բորիկ վոտքով չոր հատակի վրա։ Կարելի յե և
ուրիշ կերպ։ Վառաբանի մուր քսեցեք մի թերթ թղթի
վրա և բորիկ վոտով վրան կանգնեցեք։ Հատակի
կամ թղթի վրա մնացած նկարներից կարելի յե իմա-
նալ, թե ո՞վ ե վատ ման գալիս։ Ում վոտի նկարը
նման ե կոշկակարի ձևած նրբանին, նա վատ եքս-
կուրսանտ ե։ Իսկ այն մարդը, վորի վոտի միայն
մատներն ու կրունկը կնկարվեն (19 նկար), այլ վոչ
թե վոտի մեջտեղի մասը, լավ քայլող ե։ Դուք տես-

նում եք, վոր մենք հենվում ենք վոտի վոչ ամբողջ
մակերեսի վրա, այլ վոտքի կամարի ճայրերի վրա։

Մարդու վոտը բաղկացած ե քսանինն առանձին
վոսկորից։ Նրանց միջև կան կրճիկի շերտեր։ Յերբ
մենք հենվում ենք վոտի կամարի յերեք կետի վրա,
մեր վոտը ռեսսորի դեր ե խաղում։ Քայլելիս, վազե-
լիս կամ թռիչք անելիս, ցնցումները մարմնի ծան-
րությունից բոլոր վոսկորներին չեն հաղորդվում։
Ահա թե ինչու թռիչք անելիս, հարկավոր ե առաջ
ընկնել մատների վրա և ապա ամբողջ վոտի վրա
կանգնել։

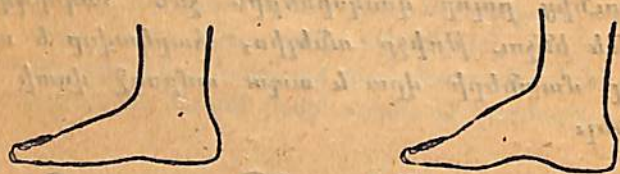


19-րդ նկար. Տափակ և նորմալ վոտքերի հետքեր

Այն մարդը, վորի վոտի կամարը ուռուցիկ ե,
հեշտությամբ ե քայլում։ Նա քայլելուց չի հոգնում։
Իսկ այդպիսի կամար չունեցողը, այսինքն՝ ում վոտը
տափակ ե, նա ծանր ե քայլում և շուտ հոգնում։
Տափակ վոտը կարելի յե ուղղել կամ հատուկ կոշիկ-
ների կամ ոպերացիայի միջոցով (նկար 20)։

Անգործ մարդիկ հաճախ հնարում են կոշիկների
նոր ձևեր։ Նրանք կարծում են, վոր նեղ կոշիկի մեջ

սղմված ու ալլանդակված վոտը գեղեցիկ է: Նեղ կոշիկի ծայրում մատները չեն տեղավորվում, իրար սխմում են: Դրանից գոյանում են կոշտեր: Բարձր կրունկը ալլանդակում է վոտի կամարը: Բարձր կրունկ ունեցող մարդու վոտները շուտ են հոգնում, վորովհետև անկանոն կերպով են հենվում: Բարձր կրունկներով եքսկուրսիա գնալ չի կարելի:



20-րդ նկար: Տափակ և նորմալ վոտ:

Որինակ չառնեք այդպիսի փաստակար հնարքներից: Մեր գեղեցկությունը մեր առողջությունն է, վայելչակազմությունը և մեր շարժումների ազատությունը: Թող կորչեն նեղ կոշկածայրերն ու բարձր կրունկները:

Ձեր դպրոցում կա՞ն այնպիսի առակերտուհիներ, վորոնք բարձրակրունկ կոշիկներ են հագնում:

Նրանք կարո՞ղ են այնպես ֆայել ու վագել, ինչպես զապները:

V. ՇՆՁԱՌՈՒԹՅԱՆ ԱՊՊԱՐԱՏԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ:

ԻՆՉՈ՞Ւ ՅԵՆՔ ՈՂԱՓՈԽՈՒՄ ՄԵՐ ՍԵՆՅԱԿԸ:

Բժիշկն ասում է. «Հաճախ բաց արեք ձեր պատուհանները, վորքան կարելի յե շատ յեղեք թարմ ոդում»: Դա նշանակում է, վոր չողավորված սենյակում ողը մաքուր չի:

Յերը թարմ ողին սովոր մարդը մտնում է չողավորված սենյակ, անշարժ, ծանր ողով սենյակ, նա միանգամից զգում է վատ հոտ. դրա պատճառներն են մշտական թոզը և յերեխաների սպիտակեղենը, կեղտոտ և քրտնքոտ զգեստը, վառարանի կամ կերակրի հոտը: Մարդու գլուխը պտույտ է գալիս, աչքերը մթնում են և մարդ իրեն վատ է զգում:

Փակ շենքում ողը փչացնող պատճառներից մեկն էլ մեր շնչառությունն է:

Ողը գազերի խառնուրդ է: Մեր շնչառության, մեր կյանքի համար անհրաժեշտ գազը կոչվում է թթվածին: Ողի մեջ կա և ածխածին աննշան խառնուրդ: Յեթե ողի հազար մասի մեջ ածխածին թուի մի մաս կա, ողը արդեն փչացած է և շնչառության համար փաստակար: Մեր շնչած ողի հարյուր մասի մեջ կա մոտ 21 մաս թթվածին: Մեր ար-

տաշնչած ողի հարյուր մասի մեջ կա միմիայն 16 մաս թթվածին: Իսկ արտաշնչած ողի մեջ ածխաթթուի քանակությունը չորս մասից ավելի չէ: Վորքան շատ մարդ կա սենյակում, այնքան արագ է ավելանում ածխաթթուի, չրի գոլորշու քանակությունը և այնքան շուտ է ողը շնչառության համար անպետք դառնում:

Յեթե մենք չմաքրեյինք այն շնքի ողը, վորի մեջ մենք գտնվում ենք, վերջիվերջո մենք կխեղդվեյինք: Այդ պատճառով մենք բաց ենք անում պատուհանը և սենյակի ողը մաքրում ենք:

Յերկրագնդի վրա ապրում է մոտ յերկու միլիարդ մարդ: Բացի մարդկանցից, յերկրագնդի վրա կան շատ կենդանիներ և բույսեր: Բոլորն էլ շնչում են. շնչելիս, նրանք արտադրում են ածխաթթվային գազ և ներս են շնչում թթվածին: Չնայած դրան, յերկրագունդը չընկալատող ողում կամ, ինչպես այլ կերպ են ասում, ատմոսֆերի (մթնոլորտի) մեջ թթվածնի և ածխաթթուի քանակը չի փոխվում:

Ի՞նչն է դրա պատճառը: Գիտնականները վաղուց կարողացել են ապացուցել, վոր բույսերի կանաչ մասերը արևի լույսի ազդեցության տակ ածխաթթվային գազով են սնվում և թթվածին են արտադրում. այսինքն՝ նրանց մեջ նկատվում է մի պրոցես, վորն հակառակ է կենդանիների շնչառության ժամանակ կատարվող պրոցեսին: Այսպես ուրեմն, կանաչ բույսերը մաքրում են ողը:

Այժմ հասկանալի չէ, թե ինչու քաղաքներում, մանավանդ այնպիսի քաղաքներում, վորտեղ ապրում

են տասնյակ և հարյուր հազարավոր մարդիկ, վորտեղ կան շատ ֆաբրիկաներ, գործարաններ, այնտեղ այգիներ, զբոսավայրեր և ծառուղիներ են սարքվում:

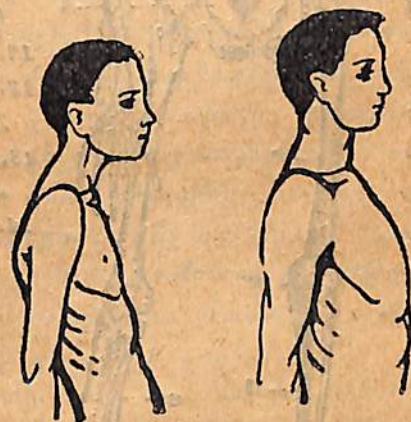
Դու ես սենյակի ողը մաքրում ես:

Որեկան քանի՞ անգամ:

ԿՐԾՔԻ ՎԱՆԴԱԿԻ ՄԱՍԻՆ.

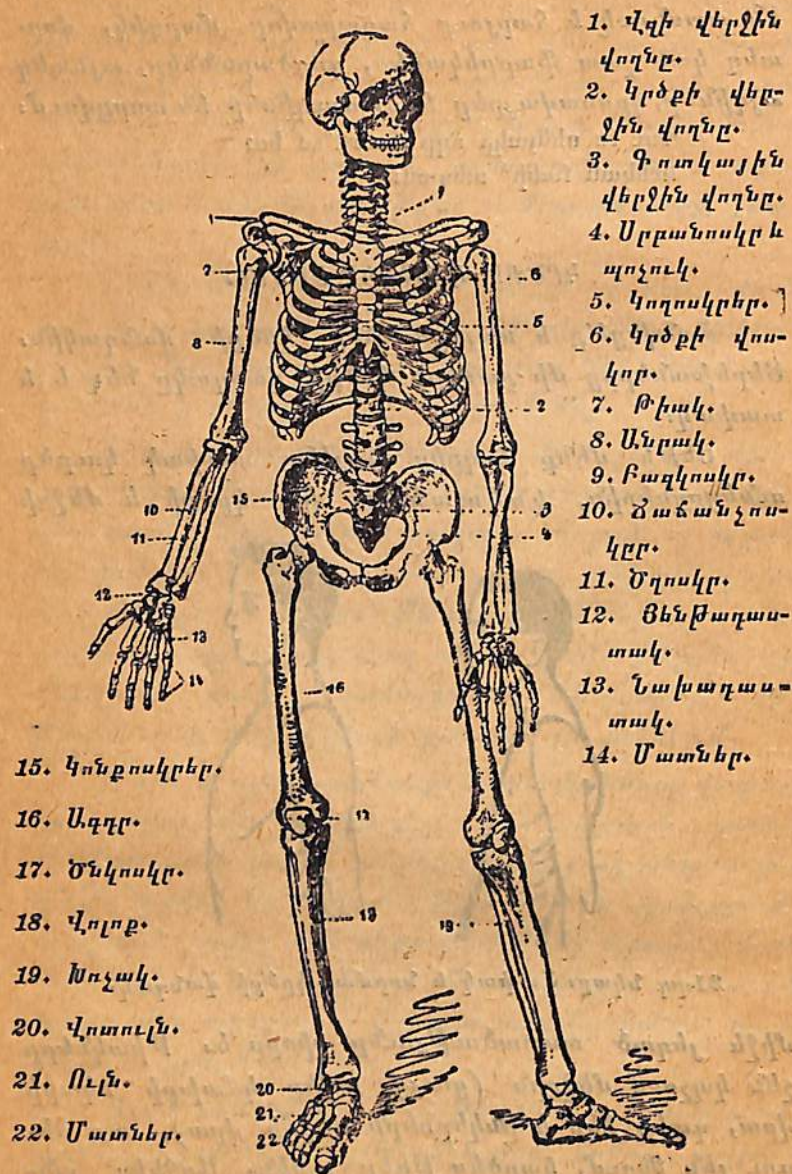
Հանվեցե՛ք և նայեցե՛ք ձեր կրծքի վանդակին: Յերեսաներից մի քանիսի կրծքի վանդակը նեղ է և տափակ:

Յեթե մենք կողքից նայենք տափակ կուրծք ունեցողներին, կնկատենք, վոր կրծքի և մեջքի



21-րդ նկար: Տափակ և նորմալ կրծքի վանդակ:

միջև յեղած տարածությունը փոքր է: Թիակները չեն կաշում մեջքին (ցույց տվեք կմախքի նկարի վրա, գտե՛ք ձեր և ընկերների մեջքի վրա), այլ հեռու յեն մնում, կարծես թևեր լինեն: Առջևից՝ ան-



22-րդ նկար: Մարդու կմախք.

րակների վերևը փոսիկներ են նկատվում: (Կրծքի մեջտեղը կա մի փոսկոր, վոր կոչվում է կրծոսկր, նրանից դեպի ուսերը տարածվում են անրակները): Յերեխաներից մի քանիսի կուրծքը լայն է և բարձրը, այսինքն կրծքի և մեջքի միջև յեղած տարածությունը մեծ է: Անրակների վերևը փոսիկներ չկան: Թիակն երբ մեջքից հեռու չեն: Տափակ կուրծք ունեցողների նեղ վանդակում թոքերը քիչ ող ունեն: Չափեցեք սանտիմետրով կրծքի վանդակի շրջագիծը ներշնչելու և արտաշնչելու ժամանակ: Առջևից սանտիմետրը հարկավոր է պահել պտուկների վրա, իսկ յետևից՝ թիակների տակ: Չափելիս ձեր ընկերոջը ստիպեցեք, վոր նախ ող ներշնչի և հետո նույն ուժով արտաշնչի: Կազմեցեք ձեր դասարանի աշակերտների կրծքի վանդակի շրջագծի ցուցակը: Ով լավ է շնչում, նրա կրծքի վանդակի շրջագծի տարբերությունը ներշնչելու և արտաշնչելու ժամանակ ավելի մեծ է, քան վատ շնչողիներ: Տափակ կուրծք ունեցողների թոքերում քիչ ող կա, և ողափոխությունը վատ է. ներշնչելու ժամանակ քիչ թթվածին է մտնում, իսկ արտաշնչելու ժամանակ ածխածինը բավականաչափ դուրս չի գալիս:

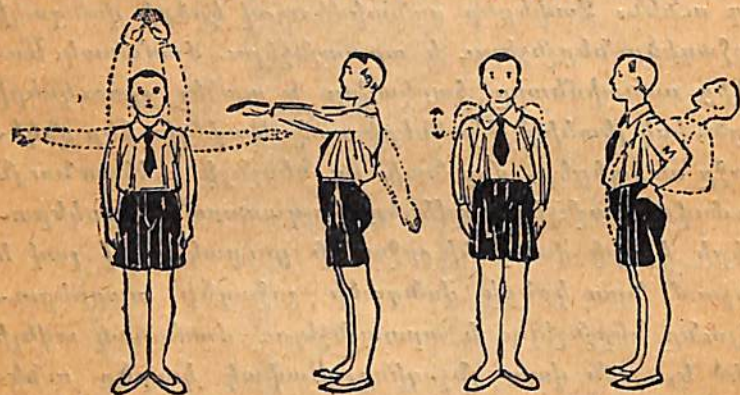
Կմախքի նկարի վրա, ձեր յեղ ընկերների վրա ցույց տվեք, թե վո՞րտեղ են կողոսկրերը, անրակները, կրծոսկրը, Քանի՞ գույգ կողոսկր ունի մարդը:

ԻՆՉՊԵՍ ՈՒՂՂԵԼ ԿՐԾՔԻ ՎԱՆԴԱԿԻ ՏԱՓԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ.

Նայեցե՛ք այս յերեխաներին: Նրանք շնչական մարմնամարդություն են անում: Դրա համար հար-

կավոր ե ուղիղ կանգնել՝ կուրծքը առաջ պահել, իսկ ուսերը՝ հետ: Այնուհետև ձեռքերը բարձրացնել վերել, յերկու կողմ պարզել և հետ տանել: Հետո ուսերը բարձրացնել և, վերջապես մարմինը ծուկ:

Այդ շարժումների յուրաքանչյուրի ընթացքում հարկավոր ե խորը ոգ ներշնչել, դանդաղ բարձրանալով վոտների մատների ծայրերի վրա, և ապա խորը արտաշնչել՝ իջնելով կրնկների վրա:



23-րդ նկար: Շնչական մարմնամարզություն:

Յերբ Փարիզի դպրոցներից մեկում այդ տեսակի շնչական մարմնամարզություն մտցրվեց՝ յերեխաների կրծքի շրջադիծը 2-ից մինչև 6 սանտիմետրի հասավ: Այդ մարմնամարզությունը հարկավոր ե անել դասամիջոցների ժամանակ, ավելի լավ ե՝ թարմ ողում, ամեն անգամ 3 րոպե: Յեթե դուք շնչական մարմնամարզություն անեք սենյակում՝ բաց արեք անպատճառ պատուհանը: Սենյակում շատ թոզ կա, և, բացի այդ, քանի յերկար են մարդիկ մնում փակ սենյա-

կում, այնքան շատանում ե ածխաթթուի քանակը սենյակում: Թոզ և ածխաթթու ուժգնորեն ներշնչել՝ դա նշանակում ե փնասել մարդու մարմինը: Շնչական մարմնամարզությունը վարժեցնում ե շնչական մկանները, լայնացնում ե կրծքի վանդակը, սովորեցնում ե խորը շնչել: Մկանների մարզանքը խանգարում ե այն փնասակար հետևանքների զարգացմանը, վորոնք առաջանում են մի տեղ յերկար նստելուց:

Խոսեցե՛ք ձեր դպրոցի բժեկի հետ, քե ի՞նչպես պե՛տ ե կատարել շնչական մարմնամարզությունը:

ԹՈՒՔԱԽՏԻ ՄԱՍԻՆ. ԻՆՉՊԵՍ ԽՈՒՍԱՓԵՂ, ՆՐԱՆԻՑ.

Թոքախտը—դա թոքերի հիվանդություն ե, վոր շատ հաճախ ենք տեսնում: Մարդու թոքը բաղկացած ե բազմաթիվ պղպշակներից (26 նկար), վորոնք շրջապատված են ամենաբարակ արյունատար անոթների ցանցով:

Պղպշակները գտնվում են չափազանց բարակ հյուսվածքի մեջ: Պղպշակների և անոթների բարակ պատերից, թթվածինը, վոր հասնում ե այստեղ շրջափոդի ցնցուղներով, անցնում ե արյան մեջ, իսկ ածխաթթուն արյան միջից անցնում ե պղպշակների մեջ և այնտեղից ցնցուղների մեջ: Ահա թե ինչու արտաշնչված ոդի մեջ թթվածինը պակասում ե, իսկ ածխաթթուն ավելանում:

Թոքախտից շատ մարդիկ են մեռնում դեռ յերեւտասարդ հասակում: Տուբերկուլյոզի բակտերիաները, մտնելով թոքերի մեջ, հաստատվում են այնտեղ և բորբոքված ուռուցքներ են առաջ բերում: Սրանք

կոչվում են խիլ: Վորքան շատ խիլ կա թոքերում, այնքան քիչ ող կլինի այնտեղ: Յեթե հիվանդության վրա ուշադրություն չեն դարձնում, խիլերը քայքայվում են և գոյանում են խոցեր:



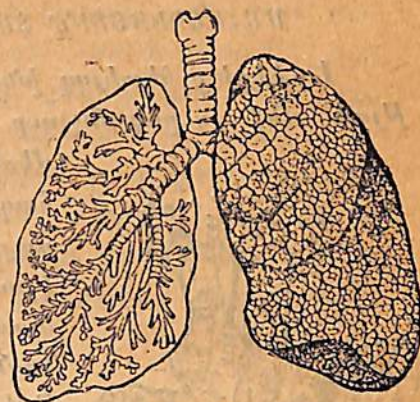
24-րդ նկար. Թոքախտավոր յերեխա:

Թոքախտով մենք վարակվում ենք դեռ մանուկ հասակում: Թոքախտի ամենազխտավոր դաշնակիցն է փոշին, վոր մենք ներշնչում ենք: Այդ փոշու հետ միասին թոքերի մեջ են մտնում թոքախտի բակտերիաները: Բայց յեթե միայն փոշին ել լինի, դարձյալ նա փնասում է մեզ. նա կեղտոտում է թոքերի պղպղակները, չի թույլ տալիս, վոր նրանք լավ լեցվեն ոդով և վիրավորում է նրանց: Այն արդյունաբերական հիմնարկություններում, ուր շատ փոշի կա, մեծ քանակությամբ բանվորներ են մեռնում թոքախտից, իսկ վորտեղ փոշի չկա, համեմատաբար շատ քիչ են մեռնում: Ամենից շատ թոքախտից մեռնում են քարտաշները. նրանց թոքերի մեջ շատ հանքային փոշի

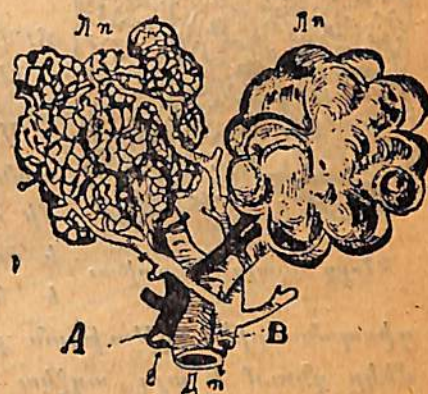
յե մտնում, վոր կեղտոտում և վիրավորում է թոքերի պղպղակները:

Բացատրեցեք ձեր մայրերին, թե վորքան փնասակար է հատակը չորխոզանակով կամ ավելով մաքրելը, վորովհետև փոշի յե բարձրանում: Հոգացե՛ք, վոր դասարանում թքաման լինի, վոր վոչ վոք չթքի հատակին: Հազալու ժամանակ փակեցեք բերաններդ, վոր պեսզի մոտ կանգնողները ողի հետ միասին ներս չչնչեն խուխի փոքրիկ մասնիկները, վոր դուրս է ցայտում հազի ժամանակ: Այդ խուխի մասնիկները մեջ կարող են բակտերիաներ լինել և առաջ բերել թոքերի հիվանդություն: Ձեր սենյակը և դասարանը լավ ողափոխեցեք:

Թաց քե՞տը չոր ետրով եմ ձեռնալիս փոշին վերցնում: Վորե՞նք եմ միջոցով արյունը պղպղակից դուրս բերում:



25-րդ նկար. Շնչուղիներ և թոքեր:



26-րդ նկ. Անոթների ցանցը թոքի պղպղակի շուրջը:

Ան—թոքի պղպղակներ: Առ—շնչական խողովակ: A—այն անոթը, վորի միջոցով արյունը անցնում է պղպղակի մեջ: B—այն անոթը, վորի միջոցով արյունը պղպղակից դուրս է գալիս:

ՄԱՀԱՑՈՒԹՅՈՒՆ՝ ՏՈՒԲԵՐԿՈՒԼՅՈՋԻՑ.

Լուծեցե՛ք հետևյալ խնդիրը. Խորհրդային Միության մեջ յուրաքանչյուր տարի տուբերկուլյոզից մեռնում են վոչ պակաս 500 հազար մարդ: Յեթե Խորհրդային Միության ազգաբնակչության թիվը 130 միլիոն է, ապա տուբերկուլյոզից մեռնողների թիվը ընդհանուր թվի վո՞ր տոկոսն է կազմում:



27-րդ նկար: Թոքախոտ:

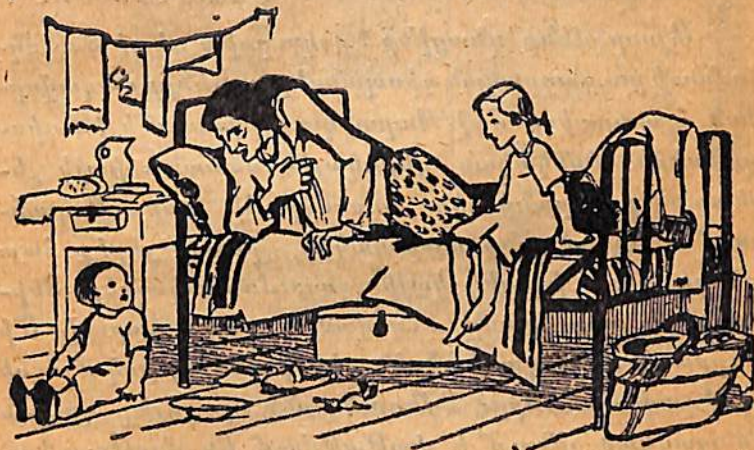
ՃԻՇՏ Ե, ՎՈՐ ԹՈՒԲԱՆՏԱՎՈՐՆԵՐԻ ԽՈՒՆԸ ՎԱՐՄԱԿԻՉ Ե.

Մի անգամ Փարիզյան դիսպանսերներից մեկը յեկել էր մի աղջիկ, Նրան քննել են և գտել, վոր նա թոքախտով է հիվանդ: Տուբերկուլյոզի դիսպանսերի*) գլխավոր քույր - հետազոտողներից մեկը գնում է այդ աղջկա բնակարանը, վորպեսզի իմանա, թե ի՞նչպես է նա ապրում և ումի՞ց է վարակվել:

Պարզվել է, վոր այդ յերեխայի ընտանիքի անդամները բոլորը առողջ են: Բժիշկը տարակուսանքի մեջ է ընկնում: Ուրեմն ումի՞ց է վարակվել յերեխան:

*) Տուբերկուլյոզի դիսպանսերը մե հիմնարկություն է՝ տուբերկուլյոզի դեմ կռվելու համար:

Գլխավոր քույրը սկսում է հետաքրքրվել, թե ում մոտ է լինում յերեխան, ում հետ է լինում, յերբ նրա ծնողները աշխատանքի յեն գնում: Պարզվեց, վոր յերեխան մնում է մի հարևանուհու մոտ, վորը հիվանդ պառկած է: Գլխավոր քույրը հետազոտումից պարզվում է, վոր այդ կինը հազում և խխում է: Նրա մոտ խաղում են մի քանի յերեխաներ, վորոնց մայրերը աշխատանքի յեն գնում: Այդ հարևանուհուն



28-րդ նկար: Պառավ և յերեխաներ.

գլխավոր քույրը դիսպանսեր տարավ և բժշկական քննությունը գտավ, վոր նա հիվանդ է թոքախտով: Նրա խուլի մեջ մեծ քանակությամբ Գոխի ցուպիկներ գտան: Իսկ չե՞ վոր հիվանդը տանը թքում էր, ուր պատահի: Յերեխաները շնչում եյին այն ողով, վորի մեջ բազմաթիվ բակտերիաներ կային: Նրանց մատներին նույնպես կարող եյին շատ բակտերիաներ

կաշեի: Մատները այդ բակտերիաները կարող եյին ընկնել բերանը և աչտեղից արյան անոթներով դեպի թոքերը և մյուս գործարանները:

Այժմ դարմանալի չե, վոր այդ աղջիկը վարակվել և հիվանդացել եր:

Թույլ կսա՞հ դուք, վոր հասակին բեհն:

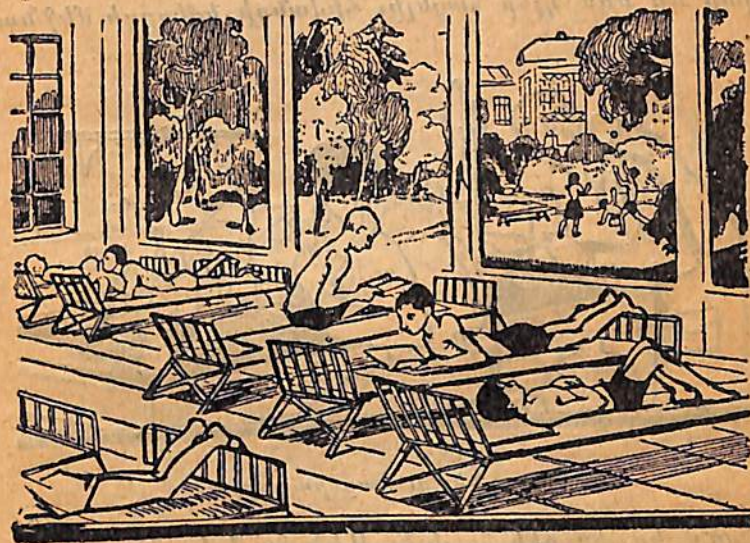
Թեման ունե՞հ բե վոչ:

ԴԻՍՊԱՆՍԵՐԸ ԹՈՒՔԱՆՏԻ ԴԵՄ Ե ՊԱՅԲԱՐՈՒՄ.

Այսօր մենք գնացինք եքսկուրսիա դեպի Առժողկոմատի ցուցադրական դիսպանսերը: Շենքը տեղավորված է պարտիզի մեջ: Պարտիզում խաղում եյին դիսպանսերի մանկական ցերեկային սանատորիայի յերեսները: Նրանց հետ ուսուցչուհի կար: Պարտիզում մենք տեսանք տախտակից շինած յերեք հատ տերրաններ, վորտեղ կային շատ մահճակալներ: Տերրանների բաց կողմը ուղղված է դեպի հարավ: Մի տերրասի վրա պառկած են յերեսները, իսկ մյուսի վրա՝ չափահասները: Ձմեռը նրանք դարձյալ դուրսն են պառկած լինում և փաթաթվում են մորթուց կարած պարկերի մեջ: Պարտիզից մենք գնացինք դեպի գլխավոր շենքը: Նախասենյակում վերարկուներս հանեցինք: Սենյակները բարձր են, լույս և մաքուր: Նախասենյակում և հետևյալ սենյակում, ուր ցուցակագրում են հիվանդներին, շատ նկարներ և դիագրամներ կան: Ընդունելության սպասող հիվանդները դիտում եյին այդ նկարները: Մերթ մեկ, մերթ մյուս դուռը բացվում եր և հիվանդներին ներս եյին հրավիրում բժիշկների մոտ. այնտեղ քննում են հիվանդ-

ներին և խորհուրդներ տալիս: Մեզ ցույց տվեցին լաբորատորիան. այնտեղ հետազոտում են հիվանդների արյունը, թոքը և մեզը: Բժիշկը ցույց տվեց մեզ Գոսի ցուպիկները, վոր նա մանրադիտակով գտել եր հիվանդի թուփի մեջ:

Վիրակապույթյան սենյակում լուսամուտը մի ամբողջ պատ է բռնում: Պատերը սպիտակ յուղա-



29-րդ նկար: Տերրաս:

ներկով են ներկված: Սենյակի մեջտեղում կա մի մեծ սեղան. այդ սեղանի վրա պառկած եր մի տղա և բժիշկը՝ գլխով իջած հետ միասին, նրա ծնկանը դաշի փաթաթան եյին դնում: Այդ յերեսան ծնկի հողի տուբերկուլյոզ ուներ:

Վիրագործության սենյակում ավելի մաքուր եր և նրա առաստաղն ել ապակյա յեր: Նա ամբողջովին

սպիտակ երևալու։ Վիրագործության սենյակին կից կար մի սենյակ։ Այնտեղ կային լվացարաններ, ապակյա պահարաններ, փայլուն նիկելյա արկղեր, բամբակի և մարլիի համար։ Պահարանների մեջ կային շատ գործիքներ.—զանազան թիակներ, ունելիքներ, մկրատներ, դանակներ։

Ականջի և կոկորդի մասնագետ բժշկի յերեսին կար մի մեծ կլոր հայելի։ Հիվանդի կոկորդի մեջնա

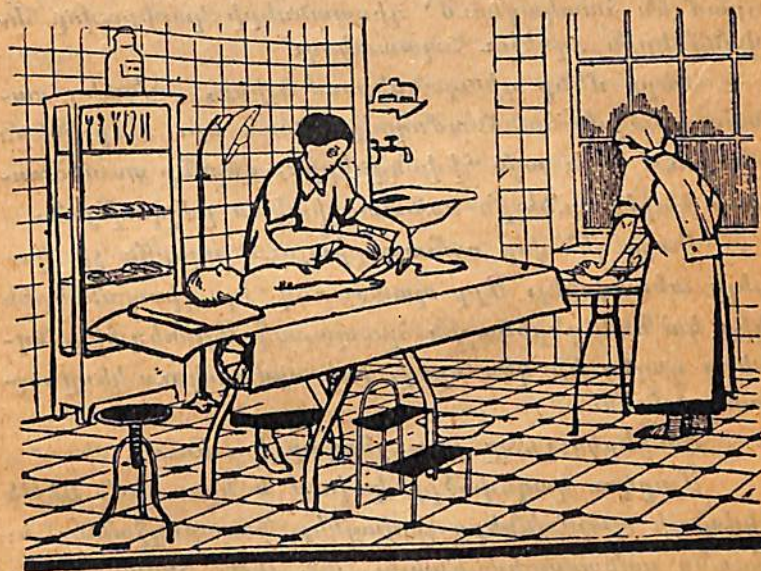


30-րդ նկարը. Լաբորատորիա.

դնում եր փոքրիկ հայելի։ Մեծ հայելիյովնա հավաքում եր լույսի ճառագայթները և գցում եր կոկորդի մեջ, վորպեսզի լավ յերևա։ Գլխով զուլը մի զազան բերեց և բացեց։ Գլուրջի դուրս յեկավ։ Այդ զազանի մեջ գործիքներ են յեփում։ Յեռացնելը վոչնչացնում ե վարակը և գործիքները դառնում են մաքուր ու անփնաս։

Վերևի հարկում գտնվում են հիվանդների սենյակները։ Մի քանի սենյակներում պառկած են յե-

րեխաները, մյուս սենյակներում՝ չափահասները։ Մենք գնացինք նաև հետադուր-քույրերի սենյակները։ Սրանք գնում են հիվանդների բնակարանները, սովորեցնում են, թե ինչպես պետք ե ապրել, վոր առողջ և դիմացկուն լինեն։ հետևում են հիվանդների առողջությանը։ սովորեցնում են նրանց, թե ինչպես վար-



31-րդ նկարը. Վիրակապության սենյակ։

վել խուլի հետ, վորպեսզի ուրիշները չվարակվեն։ Փնտուռում և գտնում են այն հիվանդներին, վորոնք դեռ դիսպանսեր չեն յեկել։ Գլխով զուլը համոզում են ընտանիքի բոլոր անդամներին, վոր գնան դիսպանսեր, վորպեսզի պարզեն, թե ումից ե վարակվել հիվանդը և բոլորն ել բժշկվեն։

Դիսպանսերի շրջակայքում գտնվող բոլոր գործարաններից պատգամավորներ են գալիս այնտեղ: Գլխավոր քույրերը հայտնում են, թե ով թքամանի կարիք ունի, ով առանձին մահճակալի, ով սպիտակեղենի և այլն: Այդ «խորհուրդը» կամ պատգամավորների ժողովը նման կարիքավոր հիվանդներին ոգնում է: Բանվորները և ծառայողները իրենց ռոճիկներից դրամ են հատկացնում՝ դիսպանսերի կարիքավոր հիվանդներին ոգնելու նպատակով:

Յերբ մենք դիսպանսերում ելինք, այնտեղ սանատորիական հանձնաժողովի նիստն էր: Բժիշկներն ընտրում էին այն հիվանդներին, վորոնք առանձնապես կարիք ունեյին սանատորիական բժշկության:

Բայց չե՞ վոր սանատորիայում բոլորին չի կարելի տեղավորել: Այդ պատճառով ել դիսպանսերին կից կա նաև ցերեկային հրապարակ: Այստեղ հիվանդները գալիս են կես որով, իսկ որվա մյուս կեսը աշխատում են:

Տուբերկուլյոզը շատ յերկար է տևում:

Մարդու կազմվածքը կովում է նրա դեմ: Յեթե հիվանդի պայմանները լավացնել, նա առողջանում է: Առանց սանատորիա գնալու յեկ, յեթե հիվանդը հաճախում է հրապարակը և լավ է սնվում ու քիչ է աշխատում, նա առողջանում է: Յերբ հիվանդը գալիս է դիսպանսեր, նա լվանում է մարմինը, լավ սրբվում, չափում են նրա ջերմությունը, նա նախաճաշում է և գնում է պարտեզ՝ տերրասում պառկելու և թարմ ոդ շնչելու: Պառկելուց հետո ճաշում են: Հիվանդներին միշտ կշռում են, վորպեսզի ստուգեն, վորքան է ավելացել նրա քաշը:

Գլխավոր շենքից մենք ուղևորվեցինք դեպի մանկական ցերեկային սանատորիան: Այստեղ գալիս են հիվանդ յերեխաները և անցկացնում իրենց որը: Նախասնյակում մի յերկար կախարան կար—յերեսսրբիչների համար: Յուրաքանչյուր յերեխա իրեն համար յերեսսրբիչ ունի: Նրանց մարմինը լվանում են վաննայի մեջ գով ջրով, սրբվում են և ատամները մաքրում: Յուրաքանչյուր յերեխա ունի իր գավաթը և ատամի խոզանակը: Սանատորիայում կան փոքրիկ մանկական սեղաններ, աթոռներ և դաշնամուր: Որվա մեծ մասը յերեխաները անց ին կացնում պարտիզում: Նրանց առողջությանը հետևում է բժիշկը, իսկ պարապում է նրանց հետ ուսուցչուհին: Բոլոր յերեխաները մաքուր են և ուրախ:

Յերբ մենք վերադառնում ելինք, տեսանք, վոր դեպի գլխավոր շենքը տանում ելին մոզական լնպտերը: Դա բժշկի համար էր, վոր գնում էր բանակումը՝ տուբերկուլյոզի մասին դասախոսություն կարդալու:

Դիսպանսերները յուրաքանչյուր տարի կազմակերպում են տուբերկուլյոզի դեմ պայքարի որ: Այդ որը ամենուրեք դրամ են հավաքում տուբերկուլյոզի դեմ պայքարելու համար, դասախոսություններ են կարդում:

ԶԲՈՍԱՊԱՐՏԵԶՆԵՐԸ ՅԵՎ ԱՅԳԻՆԵՐԸ—ԲԱՆԱԲԻ
ԹՈՒԲԵՐՆ ԵՆ.

Տուբերկուլյոզով հիվանդանում և նրանից մեռնում են մեծ մասամբ այն մարդիկ, վորոնք ապրու-

են կեղտոտ և խոնավ բնակարաններում, վորտեղ ողը և լույսը քիչ են, վորտեղ արևի ճառագայթները չեն թափանցում: Տուբերկուլյոզը բուժն է դնում նեղ, փոշոտ փողոցներում, փողբիկ, կեղտոտ բակերում, ցածր սենյակներում, վորոնք փոքր լուսամուտներ ունեն և բացի դրանից դիմացի բարձր պատերը արգելում են արևի ճառագայթներին ներս թափանցելու:

Այն յերեխաները, վոր ծնվում և մեծանում են նման բնակարաններում, լինում են գունատ և թույլ: Նրանք հիվանդանում են գլխավորապես տուբերկուլյոզով և դժվարությամբ են բժշկվում, իսկ այն յերեխաները, վորոնք ապրում են լույս, մաքուր և արեւոտ բնակարաններում՝ հիվանդանալու դեպքում շուտ են առողջանում: Արևի լույսը սպանում է տուբերկուլյոզի բակտերիաներին:

Այդ պատճառով ել հին քաղաքները իրենց տեղը պետք է զիջեն նոր քաղաքներին: Այդ նոր քաղաքները կոչվում են «քաղաք-այգիներ»: Տներն այնտեղ լինում են վոչ շատ բարձր և չորս կողմը ազատ: Արևի ճառագայթները ազատ թափանցում են բնակարանի մեջ: Տներում ջուր կա, կեղտը հողի տակ անցնող խողովակներով դնում է շատ հեռու (կանալիդացիա), այնպես վոր այդ տների հողը և ողը չեն կեղտոտվում: Այդ քաղաք - այգիներում շատ զբոսավայրեր և պարտեզներ կան, իսկ փողոցները լայն են և ծառուղի յեն դարձված:

Անգլիայում, Գերմանիայում և Բելգիայում արդեն շինված են նման քաղաքներ: Այնտեղ այժմ, առաջվա հետ համեմատած, յերկու անգամ պակաս թվով յերեխաներ են մեռնում:

Ինչպես վոր մարդու թոքերը մաքրում են նրա մարմինը, այնպես ել կանաչը նպաստում է ողի մաքրությանը: Զբոսապարտեզները և այգիները քաղաքի թոքերն են:

ԱՊՍԳԱՆ—ԲԱՅՈՂԻՅԱ ԴՊՐՈՅՆԵՐԻՆՆ Ե.

Դպրոցներից մեկում ողը յենթարկվեց հետազոտման և պարզվեց, վոր ողի հազար մասին գալիս է հետևյալ քանակությամբ ածխածին.

Առավոտ, դասից առաջ	1,46 մաս.
Առաջին դասից հետո	3,84 »
Յերկրորդ » »	3,37 »
Մեծ դասամիջոցից հետո, վորի ընթացքում ողանցքը բաց է յեղել	1,69 »
Յերրորդ դասից հետո	3,71 »
Զորրորդ » »	3,99 »
Հինգյերորդ » »	4,12 »

Ահա թե ինչպես են թունավորվում յերեխաները փակ շենքում: Զարմանալի չե, վոր յերեխաները կամաց-կամաց հոգնում են և իրենց աշխատանքի մեջ ավելի սխալներ են անում:

Ռուսաստանում անտառային դպրոցներ շատ քիչ կան: Այնտեղ ուղարկվում են միայն թույլ և հիվանդ յերեխաները: Ամերիկայում կան դպրոցներ, վորտեղ դասարանները կտուրի վրա կամ տերրասներում են շինված, և չորս պատի փոխարեն յերեք պատ ունեն: Ապագայում մեր դպրոցները բացողյա կըլինեն: Այդպիսի դպրոցներում յերեխաները վոչ թե միայն սովորում են, այլ ամրացնում են իրենց առողջությունը և դպրոցն ավարտելուց հետո նրանք լինում են ավելի առողջ և ավելի պինդ, քան դպրոց մտնելիս:

VI. ԱՐՅԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ.

ԻՆՁԻՑՆԵ, ՎՈՐ ՅԵՐԵՆԱՆԵՐԻ ՄԻ ՄԱՍԻ ԹՇԵՐԸ ԳՈՒՆԱՏ
ԵՆ, ԻՍԿ ՄՅՈՒՄՆԵՐԻՆԸ՝ ԿԱՐՄԻՐ.

Դպրոցական բժշկի մոտ յեկան յերկու յերեխա:
Բժիշկը քննեց նրանց ու ասաց. «Դու, Մանիկ,
շատ գունատ ես, իսկ Վարդուշը շատ լավ է: Ապա
բերե՛ք յես ձեր արյունը մանրադիտակի տակ քննեմ»:

Բժիշկը ծակեց նրանց մատի ծայրը, և յուրա-
քանչյուրից մի քանի կաթիլ արյուն վերցրեց ու ասաց,
վոր հետևյալ ուրը Մանիկն ու Վարդուշը իր մոտ գնան:

Հետևյալ ուրը բժիշկն հայտնեց, վոր Մանիկը
արյան պակասութուն ունի: «Ինչպես անենք, վոր
նրա արյունը շատանա», հարցրեց մտահոգված մայրը:
Բժիշկը ժպտաց և ասաց. — «Նա բավականաչափ
արյուն ունի, բայց նրա արյան կարմիր գնդիկներ
թիֆն ե պակաս և նրանք դժգույն են. նրանց կար-
միր ներկը պակաս է»: — «Այդ ինչ գնդիկներ են,
բժիշկ» — հարցրեց Մանիկը:

— «Մեր արյունը, — պատասխանեց բժիշկը, — հե-
ղուկ է, վորի մեջ լողում են առանձին մարմիններ»: Նա
մոտեցրեց Մանիկին մանրադիտակը և Մանիկը
տեսավ բազմաթիվ կարմիր գնդիկներ, վորոնք նման

էյին մեջտեղը սեղմված կլոր թխվածքի*): — «Ահա
սրանք են կարմիր գնդիկները», — բացատրեց բժիշկը. —
նրանց մեջ ներկող նյութ կա, վոր կոչվում է հիմո-
գլոբին. ահա սա յե, վոր կարմիր գույն է տալիս
արյանը: Իսկ այն հեղուկը, վորի մեջ նրանք լողում
են, բայց դեղնագույն է. նա կոչվում է պլասմա
(արյունահյութ): Դու գիտես, վոր արյունը հոսում է
ամբողջ մարմնի մեջ և բոլոր բջիջներին կերակուր է
տանում ու հավաքում է ամբողջ մարմնի անպետք
նյութերը: Բջիջները շնչում են: Նրանց շնչառության
համար հարկավոր է թթվածին. այդ թթվածինը նրանք
ստանում են արյունից: Արյունը կլանում է նաև այն
ածխածիթուն, վոր շնչառության ժամանակ արտա-
դրում են բջիջները:

Արյունը, մաքրվելով թոքերի մեջ, գնում է դեպի
սիրտը և այստեղից հոսում ամբողջ մարմնի մեջ:
Արյունը ալ գույնի յե. իսկ այն արյունը, վոր մարմնի
բոլոր անկյուններից գնում է դեպի թոքերը՝ մաքր-
վելու համար, ունի մուգ գույն, վոր ստացվել է
ածխածիթուի խառնուրդից:

Վորքան արյան մեջ շատ կարմիր գնդիկներ կան,
այնքան բջիջները լավ են շնչում, այնքան մարդն
առողջ է: Չափահաս մարդու մեկ խորանադ միլլի-
մետր արյան մեջ կա մոտ 5.000.000 կարմիր գըն-
դիկներ: Իսկ քո արյան մեջ շատ քիչ են և նրանց
մեջ քիչ հիմոգլոբին կա. ուրեմն՝ քո արյունը քիչ
թթվածին է վերցնում: Դու մարմնի մեջ տարածվում

*) Տես. «Լինինք ուժեղ և առողջ» գրքույկի առաջին
մասում № 46 նկարը:

ե փոչ ալ գուշն ունեցող, այլ գուշատ արյուն: Որգանիզմին հարկավոր ե թթվածին, իսկ թթվածնի ցրիչներ քիչ կան: Առանց թթվածնի՝ մարդու որգանիզմը չի կարող առողջ լինել: Թարմ ողը և կանոնավոր մոտենալը ավելացնում են կարմիր գնդիկների թիվը և հիմոգլոբինի քանակը ու առողջացնում են մեզ: Այ, քեզ կուղարկենք անտառային դպրոց: Այնտեղ քո այտերը կկարմրեն և դու կառողջանաս»:

Ձեռ պարոցում գունաս առկերսներ շա՞հ կան:
Նրանք վորսե՞ղ են անցկացնում արձակուրդները:

ՍՊԻՏԱԿ ԱՐՅՈՒՆԱԳՆԴԻԿՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ.

Մեկ անգամ Մանիկը մատը կտրեց: Նա կապեց մատը կեղտոտ շորով. մատը ուռեց ու սկսեց ցավել: Նա յեկավ բժշկի մոտ: Բժիշկը քննեց նրա մատը և հարցրեց. — Միթե դու մոռացե՞լ ես, վոր կեղտի մեջ բակտերիաներ կան: Թարմ վերքը վոչ կարելի չէ լվանալ և վոչ ել կեղտոտ շորով կապել: Ամենալավ միջոցն է՝ անմիջապես յող քսելը: Յողը քաշում ե կաշին և թույլ չի տալիս, վոր բակտերիաները ներս խուժեն: Դրանից հետո վերքը պետք ե կապել մաքուր կտորով, իսկ յեթե ձեռքի տակ կա, ավելի լավ ե մաքուր շղարշով, վորից գործածում են հիվանդանոցներում: Իսկ հիմա տեսնո՞ւմ ես, թարախել ե և դեռ շատ հոգսեր կպատճառի քեզ»: — Իսկ վորտե՞ղից հավաքվեց թարախը,» — հարցրեց Մանիկը: Բժիշկը պատասխանեց. — Մեր արյան մեջ, բացի կարմիր գնդիկներից, կան նաև սպիտակ գնդիկներ: Ահա տես,

թե ինչպես յեն նրանք*): Յերբ վերքիդ մեջ բակտերիաներ ընկան, այդ սպիտակ մարմինները արյան անոթների պատերից դուրս յեկան նրանց դեմ: Սկսվեց պայքարը: Սպիտակ գնդիկները սկսեցին դուրս քաշել իրենց մարմնի մասնիկները և ծածկել բակտերիաներին — լափել նրանց: Բակտերիաները իրենց հերթին սկսեցին թուլներ արտադրել: Այդ թուլները թունավորում են սպիտակ մարմիններին և դարձնում նրանց թարախոտ: «Ուրեմն բակտերիաները հաղթեցին», — հարցրեց Մանիկը: — «Ձե՛, դեռ սպասիր, — պատասխանեց բժիշկը. — Թարախը վերքի միջից դուրս կգա և յեթե ավելի ուժեղ սպիտակ մարմինները լափեն բակտերիաներին, վերքը կսկսի կամաց-կամաց առողջանալ»:

— «Իսկ ինչպե՞ս եք այդ բոլորը դուք իմացել», — հարցրեց Մանիկը: — «Մեզանից մի քանի տարի առաջ Ռուսաստանում ապրում եր մի մեծ գիտնական՝ Մեչնիկով ազգանունով: Նա մանրադիտակի տակ դիտել եր բակտերիաների և սպիտակ գնդիկների միջև տեղի ունեցած պայքարը և գրի առել: Ուրիշ գիտնականներ ստուգել են և համոզվել, վոր Մեչնիկովի գիտողությունները ճիշտ են»: — «Իսկ ի՞նչ են անում այդ սպիտակ գնդիկները, յերբ մարդու մարմնի մեջ բակտերիաներ չկան» — դարձյալ հարցրեց Մանիկը: — «Նրանք միշտ ել աշխատանք ունեն, — պատասխանեց բժիշկը: — Դու գիտես, վոր լվանալու ժամանակ, մարդու մարմնի յերեսից շատ բջիջներ են հեռացվում:

*) Տես «Լինինք ուժեղ և առողջ» գրքույկի առաջին մասում № 47 նկարը:

նույն բանը կատարվում է մարմնի մեջ: Անընդհատ բջիջներ են մեռնում և նորերը ծնվում: Արյան սպիտակ գնդիկները կլանում են մեր մարմնի մեռած մասնիկներին, առանց նրանց մեր մարմինը ծանրաբեռնված կլինեն մեռած բջիջների դիակներով»:

Ի՞նչ պե՞տ է անել փոքրիկ վեբստակուլ դեպքում:

Ի՞նչպե՞ս կվարվես, յեթե վեբը մեծ լինի:

ԻՆՉՈՒՄՆ Ե ԿՍՅԱՆՈՒՄ ՊԼԱՍՄԱՅԻ ԴԵՐԸ.

Յեթե մարդ վիրավորված է, անոթներից դուրս յեկած արյունը արագ խտանում է: Խուսցած արյան կտորը իսկույն փակում է վերքը և կանգնեցնում արյան հոսանքը: Խտանում է արյան հեղուկ մասը շնորհիվ նրա մեջ յեղած առանձին նյութի: Յեթե անոթից դուրս յեկած արյունը ցուպիկով լավ խառնենք, խտացած արյան թելերը և փաթիլները կնըստեն ցուպիկի վրա: Յեթե այդ փաթիլները հեռացնենք, արյան մնացած մասը այլևս չի խտանա: Արյան հեղուկ մասը կոչվում է պլազմա (արյունահյուս): Այն մասը, վոր խտանում է, կոչվում է էրթրին (ներդին): Արյունահյուսը առանց ֆիբրինի կոչվում է շիջուկ: Յեթե արյունը հավաքենք վորևե ամանի մեջ, նա կխտանա: Բայց խտանալուց միառժամանակ հետո կսկսի յերևալ հստակ, դեղնադուլն մի հեղուկ, վորը և կոչվում է արյունի շիջուկ: Հիշեցե՛ք, ինչպե՞ս է մերվում կաթը. նա նույնպե՞ս արտադրում է հստակ շիջուկ:

Շնորհիվ այն հանգամանքի, վոր արյունը հեղուկ է, նա շարժվում է մեր ամբողջ մարմնի մեջ և տա-

նում է դեպի բջիջները սննդատու և շինարարական նյութեր: Այդ նյութերը լուծված են արյունահյուսի մեջ: Առանց սննդի բջիջները կվոչնչանան: Առանց շինարարական նյութի նոր բջիջներ չեն կարող կազմակերպվել՝ հսերին փոխարինելու համար: Արյունահյուսը հավաքում է նաև այն մնացորդները, վոր կուտակվում են՝ բջիջների սննդատու նյութերը վերամշակելուց հետո:

Լսե՛լ եք դուք այն մասին, վոր յերբ յերեխաները հիվանդանում են դիֆտերիտով, նրանց սրսկում են ինչ վոր շիջուկ: Ահա թե ինչպե՞ս և ինչու համար են ստանում այդ շիջուկը: Այն բակտերիաները, վոր զանազան վարակիչ հիվանդությունների պատճառ են դառնում, բորբոքում են և թարախում մեր գործարանները: Դիֆտերիտի ժամանակ բակտերիաները բորբոքում են ըմպանը, բուկը և քիթը: Բացի դրանից՝ այդ բակտերիաները արտադրում են այնպիսի թուլյն, վորը թունավորում է մեր ամբողջ օրգանիզմը: Ահա թե ինչու վարակիչ հիվանդությունների ժամանակ ցավում է վոչ թե միայն բորբոքված գործարանը, օրինակ, բուկը, այլ ամբողջ մարմինը: Հիվանդը ջերմում է: Յեթե այդ թուլյները չլինեյին մարդ ավելի հեշտությամբ կազատվեր վարակիչ հիվանդությունից, վորովհետև արյան սպիտակ գնդիկները կլանում են բակտերիաներին: Բակտերիաների դեմ պայքարելու համար դուրս է գալիս արյան շիջուկը, վորի մեջ պատրաստվում են հակաթուլյներ՝ բակտերիաների արտադրած թուլյների դեմ: Այս հակաթուլյներն են, վոր փրկում են մեզ մահից:

Բայց ամեն մարդ այնքան ուժեղ և առողջ չէ, վոր նրա որդանիզմի մեջ պատրաստվեն հարկավոր քանակութեամբ հակաթույներ: Հակաթույներ ստանալու համար ոգտվում են կենդանիներից: Վերցնում են դիֆտերիտով հիվանդացած և առողջացած ձիու արյան շիջուկը, վորի մեջ գտնվում են դիֆտերիտի բակտերիաների արտադրած թույնների հակաթույները: Այդ շիջուկը սրսկում են դիֆտերիտով հիվանդ մարդու մարմնի մեջ: Այդ միջոցը կիրառելուց հետո դիֆտերիտի դեմ պայքարելը շատ հեշտացել է:

VII. ՄՏԱՄՈՔՄԱՆԱՂԻՔԱՅԻՆ ՈՒՂԻԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ.

ՊԱՀՊԱՆԵՑԵ՛Ք ԱՏԱՄՆԵՐԴ.

Դիտեցե՛ք ձեր և ուրիշի ատամները: Մեկի ատամները սալիտակ են և փայլուն, մյուսինը՝ սև, փշրված և շատ ատամներ բոլորովին չկան: Փչացած ատամներից հաճախ անախորժ հոտ է գալիս: Կան մարդիկ, վոր մինչև խորը ծերություն առողջ և պինդ ատամներ ունեն, բայց կան և այնպիսիները, վորոնք վաղ հասակից զրկվում են ատամներից:

Առաջի ատամները կտրտում են բերանը դրած կերակուրը, իսկ հետևինը՝ աղում, տրորում են նրան: Առանց ատամների չի կարելի մանրացնել կերակուրը: Ստիպված՝ մարդ պիտի ուտե միայն ապուր և խաշիլ, իսկ պինդ կերակուրը առանց մանրանալու կգնա ուղիղ ստամոքսը: Իսկ ստամոքսը անկարող է այդ կերակուրը մարսել: Յեվ ահա ատամ չունեցող մաքրիկ ստանում են ստամոքսի զանազան հիվանդություններ: Յեթե մենք կանոնավոր խնամենք, մեր ատամները կարող են պահպանվել շատ յերկար ժամանակ: Դրա համար հարկավոր է քնից առաջ ատամները լավ մաքրել խողանակով և ատամի փոշիով:

Խոզանակը պետք է շարժել վերևից-ներքև և վոչ թե ատամների ամբողջ յերկարությամբ, հակառակ դեպքում ատամների արանքներում կերակրի մնացորդներ կմնան: Դրանք կսկսեն փտել և կփչացնեն ատամները: Նույն պատճառով պետք է ուտելուց հետո բերանը վողողել գոլ ջրով:

Տաք կերակրից հետո չի կարելի սառը ջուր խմել և հակառակը: Ատամները պատած են փայլուն, վոսկրային նյութով, վոր կոչվում է եմալ: Չնայած, վոր եմալը շատ պինդ նյութ է, նա շատ շուտ է ճեղքվում, յեթե տաք կերակրից հետո սառը ջուր խմել կամ հակառակը: (Այդ յերևույթը դուք կարող եք բացատրել, յեթե հիշեք այն փոփոխությունների մասին, վոր կատարվում են մարմինների տաքանալու և սառչելու ժամանակ): Եմալի ճեղքվածքների միջով բակտերիաները հեշտությամբ են մտնում ատամի մեջ և ավերում նրան: Քաղցրեղեն սիրողները պետք է հիշեն, վոր քաղցրեղենից հետո շատ կարևոր է վողողել բերանը, վորովհետև քաղցրը ավելի պինդ է կպչում ատամներին, քան մի ուրիշ կերակուր:

Քանի՞ ատամ ունես: Մաքրում ես ատամներդ: Յե՞րբ յես մաքրում, քից առաջ քե՞ առավոյան: Վո՞ր ուղղությամբ ես օտրոնում խոզանակը:

Կե՛ր ժԱՄԱՆԱԿԻՆ ՅԵՎ ՄԻ ԾԱՆՐԱԲԵՌՆԻՐ ՍՏԱՄՈՒՔՄԻ:

Մեր ընդունած կերակուրը մարսվում է ստամոքսի և աղիքների մեջ: Նրանք ներսի կողմից պատած են բարակ թաղանթով, վոր նման է մեր բերանը պատող թաղանթին: Այդ թաղանթում գտնվում

են առանձին գեղձեր, վորոնք պատրաստում են մարսողական հյութեր: Այդ հյութերը պինդ, ջրի մեջ չլուծվող կերակրի մասերը դարձնում են լուծվող: Լուծված կերակուրը ծծվում է մարսողական խողովակի պատերից արյան մեջ և տարածվում է ամբողջ օրգանիզմի մեջ:

Մեր ընդունած կերակուրը գնում է դեպի ստամոքս: Այնտեղ նա մնում է մի քանի ժամ: Մարսվելուց հետո կերակուրը անցնում է դեպի աղիքները: Յերը կերակուրը մտնում է ստամոքսի և աղիքների մեջ, գեղձերը արտադրում են մարսողական հյութեր: Ամենից լավ է որական 3—4 անգամ ուտել: Այդ դեպքում մենք ամեն անգամ չափավոր ենք ուտում և մարսողական գործարանները հեշտությամբ են մարսում: Իսկ յեթե մենք որական միայն մեկ անգամ ուտենք, ուտելու ժամանակ շատ սոված կլինենք և ակամա կծանրաբեռնենք մեր ստամոքսը: Յերը կերակուրը լցվում է ստամոքսի մեջ, վերջինս լայնանում է: Նա սեղմում է հարևան գործարանները և մարդն զգում է ցավ և ծանրություն, վորովհետև ստամոքսի մեջ կերակուրը մնում է ավելի, քան պետք է մնար: Ավելի լավ է մարսվում կերակրի այն մասը, վոր ընկնում է ստամոքսի պատերի մոտ: Մնացածի համար ստամոքսային հյութը չի բավականացնի և նա կանցնի աղիքների մեջ չմարսված: Այդպիսով աղիքները պետք է կրկնակի աշխատանք տանեն՝ և իրենց աշխատանքը, և՛ ստամոքսինը: Ուտել պետք է ամեն օր, վորոշ ժամանակ: Այդ դեպքում մարսողական գեղձերի աշխատանքը փոխարինվում է հանգստով,

խակ հանգստանալուց հետո նրանք ավելի լավ են աշխատում, ավելի ուժեղ մարսողական հյութեր են պատրաստում:

Առավոտյան կերը մեր որգանիզմի համար ամենաոգտակարն է: Առավոտյան մենք սկսում ենք աշխատել: Սովորելը նույնպես աշխատանք է: Սովորելուց հետո յեւ մենք հոգնում ենք: Յեթե մենք սոված սկսենք աշխատել, այդ դեպքում մեր որգանիզմի ուժի պաշարից ենք զործադրում: Իսկ յեթե ուտելուց հետո յենք սկսում աշխատել, մենք զործադրում ենք այն ուժը, վոր տվել է մեզ՝ մեր ընդունած կերակուրը: Քնելուց առաջ, ընդհակառակը, ֆլասակար է շատ ուտել: Գիշերը մեր որգանիզմը հանգստանում է և, ուրեմն, վատ է աշխատում ու ընդունած կերակուրը վատ է մարսվում: Դրանից հետո առավոտյան, բերանումդ զգում ես ինչ վոր վատ համ և ախորժակ չես ունենում: Այդ պատճառով պետք է ուտել ընելուց յերկու-յերեք ժամ առաջ:

ՄՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆ ԴԱՐՁՐՈՒ ԱՂԻՔՆԵՐԻ ԱՌԱՎՈՏՆԵՐԸ
ԴԱՏԱՐԿԵԼ.

Մեր աղիքների յերկարությունը մարմնի յերկարությունից հինգ անգամ ավել է: Աղիքները լինում են հաստ ու բարակ: Կերակուրը մարսվում է բարակ աղիքների մեջ: Բայց նա ամբողջապես չի մարսվում: Կենդանիների միսը և ձուկը մարսվում են համարյա ամբողջապես, իսկ բուսական կերակրի, հացի և բանջարեղենի մեջ կան այնպիսի նյութեր, վոր աղիքները չեն կարող մարսել, որինակ, բուսական բջիշների թաղանթը և կեղևի մնացորդը: Չմարսված կե-

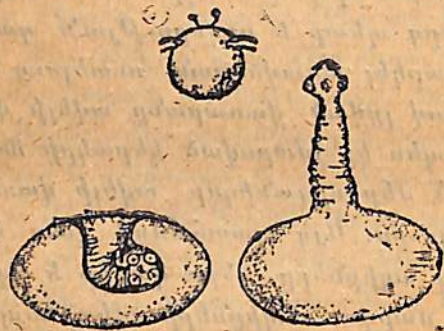
րակրի մնացորդները կուտակվում են հաստ աղիքի մեջ և գրգռում են նրան: Աղիքների պատերի մկանները կծկվում են և դուրս են հրում կերակրի չմարսված մնացորդները: Յեթե այդ մնացորդները մնան հաստ աղիքի մեջ, նրանք կնեխվեն և կթունավորեն մարդու որգանիզմը: Քանի վոր աղիքները դատարկված չեն, մարդ ծանրություն է զգում և ախորժակ չի ունենում: Ում աղիքները կանոնավոր են դատարկվում, նա իրեն լավ է զգում, ախորժակը տեղն է լինում և գլուխն ել լավ է աշխատում: Այդ պատճառով ել մարդ պետք է սովորություն դարձնի աղիքները դատարկել առավոտյան, ուտելուց առաջ: Ինչպես մոխրով լցված վառարանը ավելի վատ է վառվում, այնպես ել չմարսված կերակրի մնացորդներով աղտոտված մեր որգանիզմը ավելի վատ է մարսում նոր կերակուրը: Այդ պատճառով շատ ֆլասակար է չդատարկել աղիքները, յերբ կարիք է զգացվում:

Յերբ մարդու աղիքների մկանները թույլ են, նա «կապություն» է ունենում: Այդ դեպքում նրան պետք է ավելի կոշտ կերակուր տալ, որինակ, սև հաց: Սև հացի մեջ շատ անմարսելի մասեր կան, վորոնք գրգռում են աղիքները և սրանք ավելի լավ են դատարկվում: «Կապություն» ունենում են հաճախ նրանք, ովքեր միմիայն սպիտակ հաց կամ վոչ բավականաչափ կոշտ կերակուր են զործածում:

ՄԱԿԱՐՈՒԹՅՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ ՅԵՎ ԻՆՉՊԵՍ ՊԱՇՏՊԱՆՎԵԼ
ՆՐԱՆՅԻՑ.

Յեթե մեկի սիրտը հաճախ խառնում է, յեթե մերթ ախորժակ չունի, մերթ քաղց է զգում և նա

առանց տեսանելի պատճառի նվազում ե, բժիշկը խորհուրդ ե տալիս նրան քննել տալ կղկղանքը և իմանալ՝ արդյոք նրա մեջ վորդի մասնիկներ չկան*): Սուրիտերը կամ փոքր վորդը ընկնում ե մեր աղիքների մեջ լավ չյեփված խոզի, յեզան և ձկան մսի հետ: Նրա ձվերն ընկնում են, որինակ, խոզի ստամոքսի մեջ: Այնտեղ ձվի թաղանթը լուծվում ե, և դուրս են գալիս թրթուռներ: Սրանք ստամոքսի միջից ընկնում են աղիքների մեջ և, ծակելով աղիք-

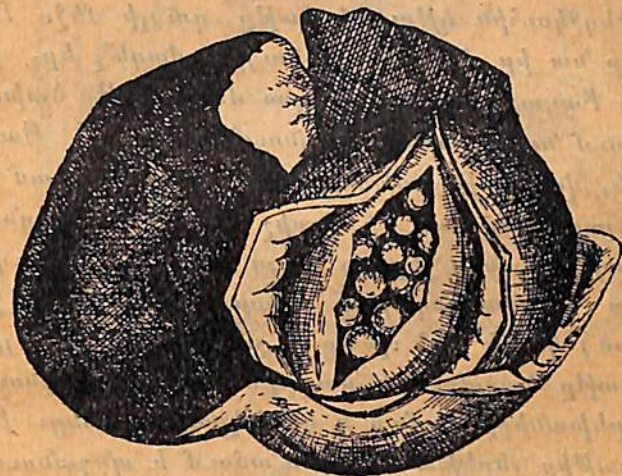


32-րդ նկար: Ֆինկեր, խոզի մսի մեջ:

ների պատերը, մի քիչ թափառելուց հետո, մկանների մեջ բնակություն են հաստատում: Այստեղ թրթուռը դառնում ե փամփշտիկ, վորը կոչվում ե ֆինկ: Նա նկատվում ե մսի մեջ, նույնիսկ առանց խոշորացույցի: Յեթե մենք ուտում ենք կիսայեփ միս, ֆինկն ընկնում ե մեր աղիքների մեջ և յերեք ամսից հետո նա դառնում ե ժապավենաձև փորի վորդ:

*) Տես «Լիցիւնք ուժեղ յեմ առողջ» գրքույկի առաջին մասում, նկար 19-րդ:

կա ևս մի տեսակ վորդ, վորը կոչվում ե եխի-նոկոք: Սա շատ վտանգավոր ե մարդու կյանքի համար: Սա բնակություն ե հաստատում մարդու թոքերի և լյարդի մեջ: Եխինոկոքի ձվերը լինում են շների լեզվի վրա և յերբ մենք թույլ ենք տալիս նրանց լիզել մեր ձեռներն ու յերեսը և դրանից հետո չենք լվացվում, վարակվում ենք: Յերեխաները, գետնի վրա խաղալու ժամանակ, ձեռքերով տանում են դեպի մարսողական խողովակը կրոր վորդի ձվերը: Սա թե-



33-րդ նկար: Եխինոկոք:

պետ կյանքին վտանգ չի սպառնում, բայց փչացնում ե առողջությունը:

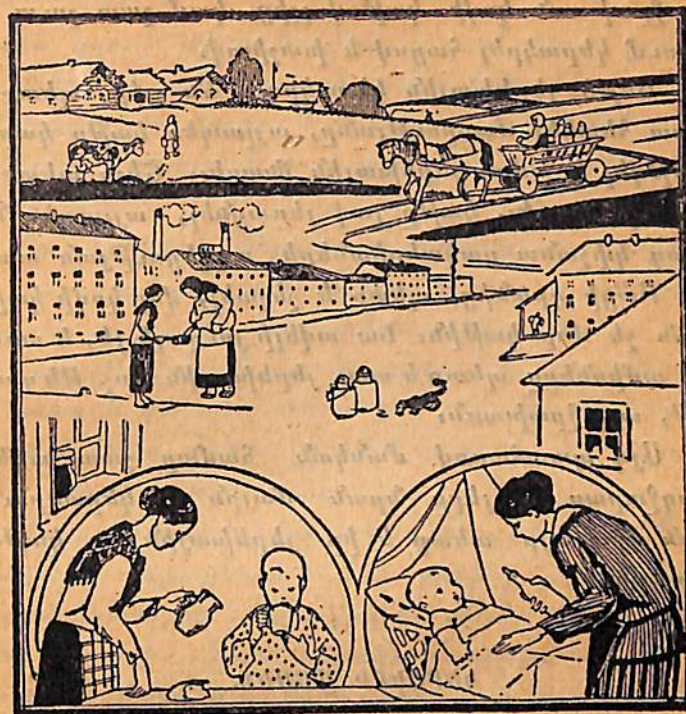
Վորպեսզի մարդիկ չհիվանդանան վորդով վարակված միս ուտելուց, սահմանված ե բժշկական քննություն, վոր կատարվում ե անասունների մսի վրա սպանդանոցում: Ուրեմի այն միսը, վորի վրա

այդ ստուգման կնիքը բացակայում է, փտանդավոր
ե գործածել: Ուտելուց առաջ ձեռքերը պետք է սա-
պոնով լվանալ և հետևել, փոր ուրիշներն ևս լվա-
նան, այլապես նրանք կարող են վարակել հացը,
փորը հետո դուք վերցնելու և ուտելու յեք:

ԿՍԹԻ ՄԱՍԻՆ.

Գեղջկուհին կթում է կաթը դույլի մեջ: Բայց
արդյոք նա իր ձեռքերը և դույլը լվացե՞լ եր, չգի-
տենք: Քաղաքից գալիս է նրա մոտ կաթ ծախողը,
վերցնում նրա կաթը և տանում ծախելու: Պատա-
հում է, փոր կաթ ծախողը սերը քաշում է, կամ ջուր
ե ավելացնում, կամ մի ուրիշ բան է ավելացնում,
փոր կաթը թանձր յերևա: Բայց սերը կաթի յուղն է,
և նրա ամենամեծ վնասը մասը: Զուլժված (շրով
չբացած) կաթի մեջ պետք է չորս տոկոս յուղ լինի:
Այդ կաթը ծախվում է քաղաքում: Մայրը գնում է
իր յերեխաների համար և կերակրում նրանց: Բայց
այդ կաթից յերեխաները չեն աճում և սնդանում ու
առաջվա նման գունատ են մնում:

Ռուսաստանում 100 յերեխաներից 30-ը մեռ-
նում են դեռ 1 տարեկան չեղած: Շվեյցարիայում
հարյուրից մեռնում են միայն 10 յերեխա, մինչև
5 տարեկան հասակը, Ռուսաստանում հարյուրից
մեռնում են մոտ 50 յերեխա: Այդպիսի մահացու-
թյան գլխավոր պատճառն այն է, փոր մայրերը իրենց
յերեխաներին իրենց կրծքի կաթով չեն կերակրում,



34-րդ նկար: Կովի կաթի յերկար ճանապարհը



Մոր կաթի կարճ ճանապարհը

այլ ջրախառն կովի կաթով շրից, կամ շատ շուտ են սկսում կերակրել հացով և խաշիլով:

Յեթե յերեխային կերակրում են շրից, պետք է խիստ հետևել մաքրությանը, այլապես կաթը կարող է թթվել և խմող յերեխային վնասել: Շիշը պետք է մաքուր պահել, կաթը լավ յեռացնել, այլապես նա արագ կփչանա բակտերիաների ազդեցության տակ: Բացի դրանից, պետք է շեշտել, վոր կովի կաթը նման չէ մոր կաթին: Նա ավելի յուղալի յե, և առաջին ամիսները պետք է տալ յերեխային վոչ թե զուտ կաթ, այլ ջրախառն:

Այդ պատճառով մանկան համար շատ ավելի առողջարար է, յերբ նրան մայրն է կերակրում: Ամեն մի մայր պետք է իր յերեխային իր կաթով կերակրի:

ԿԵՐԱԿՐԻ ՄԱՍԻՆ.

Ով իր կերածը լավ է մարսում, նա առողջ է և ուժեղ, իսկ ով վատ է մարսում, նա թույլ է և հիվանդոտ: Մարդիկ հեշտությամբ հիվանդանում են հում ջրից, հում կաթից, կիսայեփ կերակրից, լավ չթխված հացից, սառը կերակուր ուտելուց, իր ժամանակին չուտելուց, անլվա բանջարեղեն և միրգ ուտելուց, անլվա ձեռքերով հաց ուտելուց, վոչ-թարմ մթերքներ գործածելուց:

Հում ջրի մեջ հաճախ բակտերիաներ են ընկնում, վորոնք փորհարինք են առաջ բերում: Խոլերայի և փորովայնատիֆի համաճարակի ժամանակ առանձ-

նապես զգուշ պետք է լինել և հում ջուր չխմել, վորովհետև վարակը տարածվում է ջրի միջոցով:

Հում կաթը կարող է պարունակել իր մեջ տուբերկուլյոզի վարակ և բացի դրանից, հում կաթը շուտ է փչանում:

Լավ չչեփված կերակուրը դժվար է մարսվում մեր մարսողական գործարանում և այդ պատճառով առաջ են գալիս մի շարք հիվանդություններ:

Լավ չթխված հացը վնասակար է, վորովհետև նա գունդ է դառնում ստամոքսի մեջ: Այդպիսի հաց ուտելուց հետո մարդ զգում է այրուցք և ծանրություն «սրտի գդալի» տակ:

Սառը կերակուրը նույնպես վնասակար է: Տաք կերակուրը տաքացնում է մեզ, այնինչ, մենք պետք է սառը կերակրին տաքացնենք: Սառը կերակուրը համեղ չէ, իսկ անհամ կերակուրը ավելի դժվար է մարսվում, քան այն, վորը մենք ախորժակով ենք ուտում: Դուք յերևի նկատել եք, վոր յերբ մարդ մի համեղ բանի է նայում, նրա թուքը գնում է, այդ ժամանակ վոչ թե միայն թուքն է գնում, այլ և ստամոքսային հյութն է արտադրվում:

Ով տաք կերակրի փոխարեն սառը կերակուր է ուտում, նրա մարսողական գործարանը անկանոն է գործում: Բացի դրանից, որինակ, յերշիկը հաճախ թարմ չի լինում, վորովհետև մեջը հաճախ մսի մնացորդներ են դնում, ուստի ավելի լավ է միայն հացով կշտանալ, քան փչացած հին կերակուր ուտել:

Փչացած մսի և ձկան մեջ գոյանում են թույներ: Նրանք թունավորում են մարդու որգանիզմը,

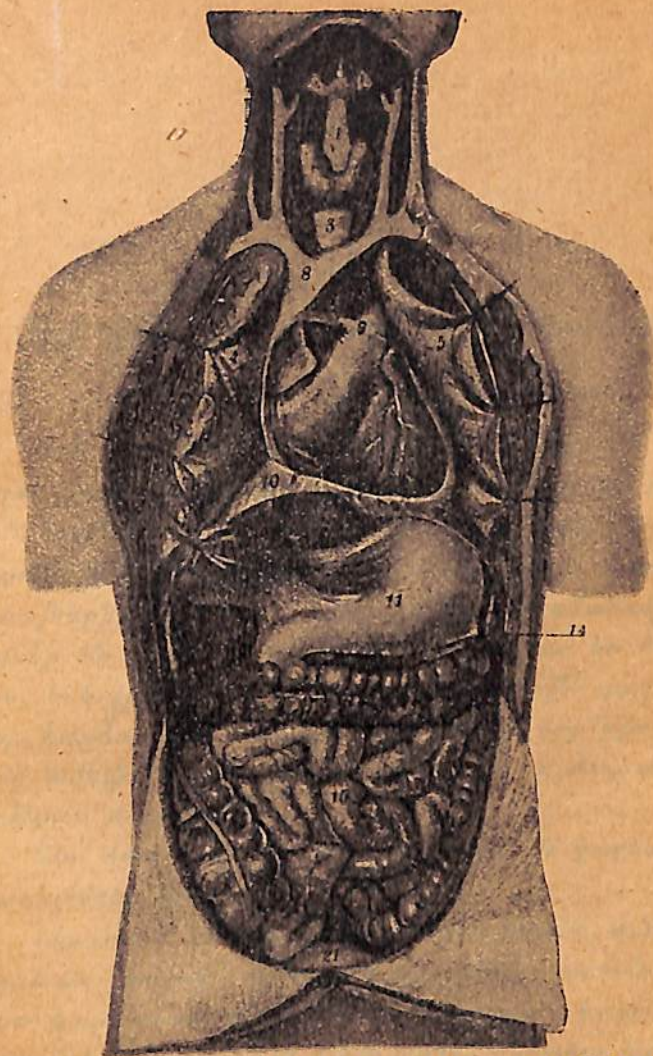
վորից նա կարող է հիվանդանալ և անգամ մեռնել։
Զմեռը կերակուրը լավ է պահվում, բայց ամրան
շողին յերբեք չպետք է յերկրորդ որն ուտել։ Ամառը
չպետք է շատ միս ուտել, այլ պետք է սնվել մեծ
մասամբ բանջարեղենով, մրգերով և կաթնային մթերք-
ներով։ Մերզը պետք է յեռացած ջրով լվանալ, այդ
անելիս, ձեռքերը պետք է մաքուր լվացված լինեն։

Միատեսակ կերակուրը, առհասարակ, ոգտակար
չէ, վորովհետև նա ձանձրացնում է և ախորժակ չի
գրդռում։ Պետք է կերակուրը բազմազան դարձնել։

Ստամոսի խանգարում ունեցե՞լ ես։ //

Ի՞նչ ես կերել դրանից առաջ։

Ուտելուց առաջ ձեռքերդ լվանո՞ւմ ես։



Մարդու առջևից հերձարացված բունը։ 1—կոկորդ։ 2—վահանագեղձ։
3—Շնչափող։ 4—աջ և 5—ձախ թորք (յերկուսն էլ հետ են քաշված)։
6—սիրտը, վոր շրջապատված է առջևից հերձարացված սրտապարկով։
7—աորտ (մայր զարկերակ)։ 8 և 9—յերակներ։ 10—ստոծանի կամ
դիաֆրագմ։ 11—ստամոքս։ 12—լյարդ (հետ է քաշված)։ 13—մաղձա-
պարկ։ 14—փայծաղ։ 15—բարակաղիներ։ 16—կուրաղի։ 17, 18 և 19
համրաղիներ։ 20—ուղիղաղի։ 21—միզապարկ։

VIII. ԱԶՔԻ ՅԵՎ ԱԿԱՆՋԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ.

ԻՆՉՈ՞Ւ ԴՊՐՈՅԱԿԱՆՆԵՐԻ ՄԵՋ ՇԱՏ ԿԱՐՃԱՏԵՍՆԵՐ ԿԱՆ.

Կան մարդիկ, վորոնք ակնոցներ են կրում՝ կարդալու կամ մոտ իրերը դիտելու ժամանակ, բայց հեռուն նրանք լավ են տեսնում: Բայց կան մարդիկ, վորոնք, ընդհակառակը, կարդում են և կարում առանց ակնոցների, իսկ հեռու իրեր դիտելու ժամանակ ակնոցներ են դնում: Առաջիններին կոչում են հեռատես, իսկ վերջիններին՝ կարճատես: Յեթե լավ նայենք կարճատեսի աչքերին, կտեսնենք, վոր նրա աչքերը ավելի դուրս պրծած են, քան նորմալ տեսողություն ունեցողին:

Ձեր դասարանում շատ հեռատես և կարճատես աշակերտներ կան:

Նկատված է, վոր լավ տեսողություն ունեցող յերեխան դպրոց մտնելուց մի քանի ժամանակից հետո կարճատես է դառնում և բարձր դասարաններում կարճատեսների թիվն աստիճանաբար ավելանում է: Տոկուն աշխատանքի ժամանակ տեսողությունը լարվում է և հոգնում: Այդ հանգամանքը աչքերը կարճատես է դարձնում, վորովհետև յերկարացնում է ակնագունդը, և վերջինս դուրս է պրծնում:

Դրան նպաստում են վատ լուսավորությունը, անհարմար նստարանները, վոր առաջ են բերում մարմնի և գլխի սխալ դրություն՝ զրելու և կարդալու ժամանակ և զրքերի մանր ու վատ տիպը: Յեթե լուսավորությունը սխալ է, տետրի վրա ստվերներ են ընկնում: Այդ ստվերները բացակայում են, յերբ լույսն ընկնում է ձախ կողմից: (Ստուգեցե՛ք, լույսը ձի՞շտ է ընկնում ձեր դասարանում): Ուստի, և՛ տանը և՛ դասարանում, յերբ նստում եք պարապելու, այնպես նստեցեք, վոր ցերեկը՝ պատուհանը, իսկ յերեկոյան՝ լապտերը լինի ձախ կողմից: Վորքան լայն և բարձր են պատուհանները, վորքան նեղ է նրանց միջի տարածությունը, այնքան շատ լույս կա դասարանում, այնքան առողջ կլինեն աշակերտները, այնքան լավ կպահպանվի նրանց տեսողությունը:

Դպրոցի պատերը պետք է բաց գույնով ներկված լինեն: Դիրքը կամ տետրը աչքից 32—35 սանտիմետր տարածության վրա պետք է լինեն: Յեթե այդ տարածության վրա վատ եք տեսնում, դիմեցե՛ք ակնաբուժին: Նա կնշանակի ձեր աչքերին անհրաժեշտ ակնոցներ, հակառակ դեպքում, առանց ակնոցների, դուք չափազանց կկարեք ձեր տեսողությունը և կփչացնեք տեսողության գործարանը: Տեսողության գործարանը մեր ամենազլխավոր գործարանն է: Վատ տեսողությունը դժվարացնում է մեր աշխատանքը, զրկում է շատ բավականություններից, խանգարում է մեր առողջությանը, չի թույլ տալիս լինել ուրախ և տոկուն աշխատավոր:

ՏՐԱՆՍՄԱՅԻ ՄԱՍԻՆ.

Ձեզանից ո՞վ է քնից զարթնելիս տրորում կպած աչքերը: Կպչում են այն աչքերը, վորոնց կուպերի ներքին թաղանթը բորբոքված է: Կուպերը—դա աչքերի փեղկերն են, վորոնք պահպանում են նրանց քնած ժամանակ, փոշուց և վիրավորվելուց: Բորբոքված կուպերը թարախ են արտադրում: Դիշերվա ընթացքում կուպերը կպչում են և չորացած թարախը կուտակվում է աչքի ներսի անկյունում:



35-րդ նկ. Կուպերի բորբոքում: 36-րդ նկ. Տրախոմա:

Աչքերի կուպերի ամենավտանգավոր և ամենավարակիչ բորբոքումը կոչվում է տրախոմա: Նայեցե՛ք ձեր հարևանի աչքերին: Դուք կտեսնեք, վոր աչքը կողբերից ծածկված է սպիտակ թաղանթով: Աչքի մեջտեղը նա դառնում է հստակ. այս հստակ թաղանթը կոչվում է յեղջրիկ: Դուք յերևի նկատած կլինեք վորևէ մեկի աչքի վրա «հատ»: «Աչքի հատը» դա յեղջրիկի պղտորումն է: Տրախոմայի ժամանակ բորբոքումը կարող է կուպերից անցնել յեղջրիկին և առաջ բերել «աչքի հատ»:

Յեթե այդ հասար ծածկեց ամողջ յեղջրիկը, մարդ կուրանում եւ Ռուսաստանում կույրերի մեծ մասը կուրացել են տրախոմայից: Հարյուր կույրերից 21-ը կուրացել են տրախոմայից:

Տրախոման շատ վարակիչ հիվանդութիւնն է: Ռուսաստանում կան դյուղեր, վորոնց բնակչութեան մեծ մասը հիվանդ են տրախոմայով: Ահա թե ինչու չի կարելի կեղտոտ ձեռքերով աչքերին ձեռք տալ, սրբել աչքերը կեղտոտ յերեսաքրիչով կամ թաշ-



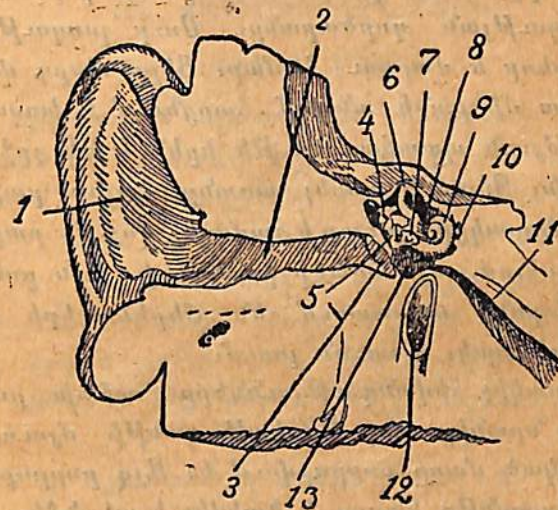
37-րդ նկար: Աչքի հաս:

կինակով: Յերբեք չպետք է գործածել ուրիշի յերեսաքրիչ, վորովհետեւ նրա վրա կարող է վարակ լինել: Ընտանիքի յուրաքանչյուր անդամ պետք է իր յերեսաքրիչն ունենա:

Յեթե առավոտները աչքերը կպած են լինում, պետք է անմիջապէս բժշկին դիմել, քանի դեռ բորբոքումը չի աճել և թարախը չի ավելացել:

ԼՍՈՂՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԱՐԱՆԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ:

Մարդու արտաքին ականջը կազմված է ականջ-սկունքից և խողովակից: Այդ խողովակը կոչվում է խողութեան արտաքին անցք: Ականջակունքը հակառակ ծայրում ծածկված է բարակ թաղանթով, վորը



- 38-րդ նկ. Ականջի արտաքին խողովակը և թմբկաթաղանթը:
 1. Ականջակունք: 2. Լսելիքի անցք: 3. Թմբկաթաղանթ:
 4. Մուրճիկ: 5. Սալիկ: 6. Կիսաբոլորակ խողովակիկներ: 7. Աս-
 պանդակ: 8. Լարյուրինթոս: 9. Խխունջ: 10. Լսաներվ:
 11. Յեղատախյան փող: 12. Արյունանոթի խողովակ:
 13. Միջին ականջի խորշ:

կոչվում է թմբկաթաղանթ: Յերբ դուք լվանում եք խողութեան անցքը և դուրս հանում այնտեղից կուտակված ծծումբը, կատարեցեք այդ մաքուր կտորով,

բայց վոչ յերբեք ասեղով կամ վորևե այլ սուր բանով, վորպեսզի թմբկաթաղանթը չվիրավորեք:

Թմբկաթաղանթի մյուս կողմը ձգված է լսողության շատ բարդ գործարանը, վորի հետ պետք է ծայր աստիճան զգուշ լարվել: Կան մարդիկ, վորոնք յերեխայի ականջին են խփում: Նման հարվածը կարող է լուրջ հետևանքներ ունենալ և ընդմիջտ փչացնել լսողության գործարանը: Սուր լսողությունը շատ կարևոր է մարդու համար: Յերբ մարդ վատ է լսում, նա մի քանի անգամ հարցնում է խոսակցին և նեղություն պատճառում թե իրեն և թե շրջապատողներին: Պետք է խոսել առանց ձայնը բարձրացնելու: Խոսակցին պետք է համոզել վոչ թե բարձր ձայն խոսելով, այլ ասածի իմաստով: Այն բանվորները, վորոնք աշխատում են մեքենաների ուժեղ դրդյունի տակ, վատ են լսում:

Վարակիչ հիվանդությունները հաճախ բարդանում են նրանից, վոր թմբկաթաղանթի մյուս կողմում ընկած մասը բորբոքվում է: Այդ բորբոքումից թմբկաթաղանթը կարող է ծակվել և ականջի արտաքին մասից թարախ է հոսում ու լսողությունը վատանում է: Այդ պատճառով, յերբ յերեխաները վարակիչ հիվանդությունների ժամանակ զանգատվում են ականջի ցավից, պետք է անմիջապես դիմել մասնագետ բժշկի, վորպեսզի թմբկաթաղանթի ծակվելու առաջն առնի:

Այս մասին պատմեցե՛ք ձեր մայրերին:

IX. ՀԱՆԳԻՍՏ ՅԵՎ ՔՈՒՆ.

ՀԱՆԳՍՏԻ ՄԱՍԻՆ.

Ճիզիբական աշխատանքի ժամանակ մկաններն են հոգնում: Մտավոր աշխատանքի ժամանակ մենք հոգնում ենք նրանից, վոր մտածում ենք, ուշադրությամբ լսում ենք, լարված նայում ենք և, բացի դրանից, այդ ժամանակ մենք նույն դրության մեջ յերկար նստած ենք մնում անշարժ: Դասի վերջին մենք արդեն ավելի վատ ենք հասկանում, ավելի շատ սխալներ ենք անում: Մեզ հարկավոր է հանգիստ:

Մեր աշխատանքը ավելի հաջող է ընթանում, յերբ մենք հաճախ, բայց կարճ ընդմիջումներ ենք անում:

Ահա թե ինչու դասամիջոցներն անհրաժեշտ են: Յեթե մենք մի քանի ժամ անընդհատ աշխատենք, մենք այնպես կհոգնենք, վոր դրանից հետո յերկարատեվ հանգիստն էլ չի կարող վերականգնել մեր ուժերը: Մեր մարմնի գործարաններից ամենից անխոնջ աշխատողը սիրտն է: Նա յերբեք կանգ չի առնում: Իսկ ի՞նչպես է նա աշխատում. ինչի՞ց է, վոր չի հոգնում: Սիրտը բաղկացած է մկաններից և բա-

ժանվում եւ չորս մասերի՝ յերկու վերևի, յերկու ներքևի։ Յերբ վերևի բաժինները մկանները կծկվում են, ներքևի բաժինների մկանները թուլացած դրու-
թյան մեջ են և, ընդհակառակը։ Վերևի բաժինների մկանների կծկվելուն գնում եւ 0,1 վայրկյան։ Ապա կծկվում են ներքևի բաժինների մկանները. սրան գնում եւ 0,3 վայրկյան։ Այդ միջոցին հանգստանում են վերևի բաժինների մկանները։ Դրանից հետո հան-
գստանում եւ ամբողջ սիրտը։ Այդ հանգստին գնում եւ 0,4 վայրկյան։ Ուրեմն սիրտը հանգստանում եւ այնքան, վորքան վոր աշխատում եւ, և այդ հան-
գամանքն եւ, վոր հնարավորությունն եւ տալիս նրան այդպես անդուլ աշխատելու։

ԽՍՀՄ-ի որենքները թույլ չեն տալիս 8 ժամից ավելի աշխատել։ Մյուս 8 ժամը մարդ պիտի ընծայի ուտելուն, հագնվելուն, կարդալուն, հասարակական աշխատանքին, զվարճություններին, տնային աշխա-
տանքներին և հանգստին։ Յերբորդ 8 ժամը պետք ե հատկացնել քնելուն։ Ձեր հասակի յերեխաները պետք ե քնեն տասը ժամ։

Վերջին պատերազմի ժամանակ, յերկու սպաներ վիճեցին, թե վորի զինվորները շուտ կփորեն նույն յերկարության և նույն խորության խրամատներ։ Առաջին սպան բաժանեց իր զինվորներին յերկու մասի և կարգադրեց, վոր յուրաքանչյուր մասը աշխատի մինչև հոգնելը, վորից հետո նրանց պիտի փոխարինե մյուս խմբակը։ Յեվ, վորովհետև, սպան իր զին-
վորներին պարզեւ եր խոստացել արագ աշխատելու

համար, այդ պատճառով, ամեն մասի զինվորները այնքան ելին աշխատում, վորքան ուժ ունեյին։

Յերկրորդ սպան բաժանեց իր խումբը յերեք մասի և կարգադրեց. վոր յուրաքանչյուր խումբը աշխատի միայն հինգ ըոպե։ Այդպիսով յուրաքան-
չյուր խումբը հինգ ըոպե աշխատելուց հետո, տասը ըոպե հանգստանում եր։ Յերկրորդ խումբը ավելի շուտ վերջացրեց իր աշխատանքը և չհոգնեց, իսկ
առաջին խումբը ուշ վերջացրեց աշխատանքը և սաստիկ հոգնեց։ Այս մասի ամեն մի խմբակը աշխա-
տում եր մինչև հոգնելը և հանգստի ըոպեներին չեր կարող հանգստանալ։ Սրանից յեզրակացրեք, թե
ինչպես պետք ե աշխատել մեծ աշխատանք կատա-
րելու և չհոգնելու համար։

ԲՆԻ ՄԱՍԻՆ.

Դժվար առարկաները դպրոցում սովորաբար լի-
նում են առաջի դասերին և զարմանալի չե։ Այդ արվում ե հետևյալ նկատառումով։ Ամենալավ հան-
գիստը քունն ե, քնելուց հետո ավելի հեշտ ե աշխա-
տել և մտածել։ Յեթե մենք լավ չենք քնել, չենք
կարող արագ մտածել, վատ ենք հասկանում և աշ-
խատանքը հաջող չի ընթանում։ Դպրոցականները
պետք ե քնեն տաս ժամ, վորպեսզի ուժեղ և առողջ
լինեն։

Յեթե շանը թույլ չեն տալիս քնել, նա 16—17
որից հետո մեռնում ե։

Փրանսիացի գիտնականները հետևյալ փորձն են
կատարել. լավ քունն առած շան արյան մեջ սրակել

են այնպիսի շան արյուն, վորին յերկար ժամանակ
չեն թողել քնելու. այդ շունը նորից իսկույն քնել է:
Սա ապացուցում է, վոր աշխատանքից անասունների
արյան մեջ թուլներ են կուտակվում: Քնած ժամանակ
արյունը քշում է այդ թուլները:

Յերբ մենք քնած չենք, մեր մարմինն աշխա-
տում է. շարժվելիս մեր մկանները կծկվում են, աչ-
քերը նայում են, ականջները լսում են, ուղեղը մտա-
ծում: Քնած ժամանակ բոլոր որգանները հանգստա-
նում են. միայն թոքերն ու սիրտը չեն թուլացնում
իրենց աշխատանքը: Իսկ մարմինը իր ուժերը վերա-
կանգնում է հետևյալ որվա աշխատանքների համար:

X. ԱՆԿՈՂՈՒԻ ՅԵՎ ԾԽԱԽՈՏԻ ՄԱՍԻՆ.

ԱՆԿՈՂՈՒԻ ՎՆԱՍԻ ՄԱՍԻՆ.

Փողոցի միջով որորվելով մի մարդ է գնում:
Արդյոք հիվանդ չե՞ նա: Վո՞չ. նա հարբած է. նրա
աչքերը լցված են արյունով, նա ինքն իրեն խոսում
է, բայց վոչինչ չեք կարող հասկանալ նրա փրնթփրն-
թոցից, վորովհետև նա ինքն էլ չի հասկանում իր
խոսածը: Այկոհոլը թունավորել է նրա ուղեղը: Ահա
նա ղիպչում է ծառին և ընկնում ցեխի մեջ, Լավ է,
յեթե նա տուն գալուց հետո քնում է, թեպետ և
շատ ծանր է լինում նրա քունը: Բայց նա կարող է
թույլ տալ իրեն զանազան սանձարձակութուններ:
Նա ծեծում է կնոջը, յերեխաներին, կոտորում ամա-
նեղները, ջարդում կահ-կարասին:

Շատ մարդիկ չեն հարբում, բայց մշտական
խմում են, կարծելով, վոր այդ վտանգավոր չէ: Բայց
բանից դուրս է գալիս, վոր ալկոհոլ գործածող մար-
դիկ ավելի վատ են աշխատում, քան չգործածողները:
Որինակ, այն գրաշարը, վորը ալկոհոլ է գործածում,
ավելի շատ սխալներ է անում, քան այն, վոր ալկո-
հոլ չի գործածում: Այդպես է և մյուս բոլոր գոր-
ծերում:

Պրոֆեսսոր Բեխտերերը շան լակոտների վրա փորձեր ե կատարել։ Մեկին սպիրտ ե տվել, մյուսներին՝ վոչ։ Սպիրտ ընդունողը թույլ ե հիվանդոտ ե յեղել։

Ալկոհոլ գործածողները ավելի հաճախ են հիվանդանում ե շուտ մեռնում, քան չգործածողները։ Նրանց զավակները հիվանդոտ են ծնվում։ Յերբ բժիշկը թույլ, դժգույն յերեխա յե տեսնում, իսկույն հարցնում ե, թե արդյոք ծնողները հարբեցող չե՞ն։ Իսկ հարբեցողների ամուսնացած աղջիկները կաթ չեն ունենում, վոր իրենց յերեխաներին կերակրեն։

Ալկոհոլը թույն ե։ Յերբ մարդ խմում ե, նա շատախոս ե դառնում, բայց դրանից հետո նրա գլուխը կարծես մառախուղի մեջ ե լինում։ Նա լավ չի հասկանում, չի հիշում, դժվարությամբ ե աշխատում։

ԾԽԵԼՈՒ ՎՆԱՍՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ.

Մենյակում կարծես մառախուղ լինի։ Գլուխդ պտույտ ե գալիս, շնչառությունդ դժվարանում։ Այնտեղ նստած մարդկանց յերեսները դեղին, շատերը հազում են։

Այդ ի՞նչ բան ե, վո՞րտեղ եք դուք.—ծխախոտի ծխով լցված սենյակում։ Լուսամուտները բաց արեք, մեր թոքերին մաքուր ոդ ե հարկավոր։ Մենք ողափոխում ենք սենյակները, վորպեսզի այնտեղից ածխաթթուն դուրս գա, իսկ ծխողները ավելացնում են նրա քանակը։ Ծխախոտի ծուխը ֆլառակար ե մեր թոքերին, մեր ամբողջ որդանիդին։

Իսկ վորքան չարիք ե բերում ծխախոտը. «Յերեխաներին հարկավոր ե կաթ տալ,—ասում ե բժիշկը.—

«Փողս չի բավականանում».—«Իսկ վո՞րքան եք դուք ծախսում ծխախոտի, դինու»...

Յեկեք պայքար սկսենք ծխելու դեմ։ Դասարանում կախենք մի տախտակ։ Մի կողմում գրենք ծխողների ազգանունները, մյուս կողմում՝ չծխողներինը։ Ով առաջին խմբակից փոխադրվեց յերկրորդը, մենք կտոնենք նրա գալուստը, պատիվ կտանք նրան։ Մենք միշտ կաշխատենք, վոր առաջին խմբակից փոխադրվեն յերկրորդ խմբակ։ Մենք այնպես կանենք, վոր վոչ մի աշակերտ, վոչ մի ուսուցիչ ե վոչ մի ծառայող չթունավորեն դպրոցի ողը ծխախոտի ծխով։

XI. ՎԵՐՋԱՄԱՆ.

ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ԱՌԲՋԻՋՆԵՐԻ ԱՆԵԼԻՔՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ.

Շատ աշակերտներ կկարդան այս գրքույկը: Բայց խոսքից դեպի գործը—շատ յերկար ճանապարհ է: Վորպեսզի բոլոր աշակերտները սովորեն առողջ կյանք վարել, պետք է նրանց հրահրել, խրախուսել: Դպրոցական առքՆիշը դպրոցական բժշկի ղեկավարութեամբ, պետք է մտերիմ հարաբերություններ ստեղծի աշակերտութեան հետ և այսպիսով ոգնի այդ սովորությունները մտցնելու կյանքի մեջ և արմատացնելու: Միայն այն ժամանակ այս գիրքը իր նպատակին կհասնի, յերբ հին սովորությունները կփոխվեն և յերբ աշակերտությունը այս գրքի խոսքը կդարձնի գործ:

Ցուցահանդեսների, բանավոր պրոպագանդի և անձնական որինակի միջոցով, առքՆիշը, աշակերտութեան հետ միասին, պետք է իրագործեն հետևյալ կանոնները, վորոնք կանխում են հիվանդությունները և առողջացնում կյանքը.

1. Յերեսը, վիզը և ականջները պետք է լվանալ ամեն օր սառը ջրով և սապոնով: Ձեռքերը պետք է լվանալ ամեն անգամ ուտելուց առաջ: Ատամները

պետք է մաքրել խոզանակով և ատամի փոշով քնելուց առաջ: Շաբաթը մեկ անգամ պետք է լվանալ ամբողջ մարմինը գոլ ջրով և սապոնով:

2. Գետում կամ ծովում լողանալիս պետք է դուրս գալ նախ քան մրսելը:

3. Չպետք է թույլ տա, վոր քեզ համբուրեն, վոչ ել դու ուրիշին համբուրի: Յերքեք թույլ մի տա, վոր շունը, կատուն լիզեն ձեռներդ և յերեսդ ու նրանց անկողնուդ մեջ մի՛ դնիր:

4. Հատակին թքելն արգելվում է: Հաղալու և փռտալու ժամանակ բերանդ ձեռքով ծածկիր:

5. Սպիտակեղենդ, շորերդ և անկողինդ մաքուր պահիր: Սենյակի մեջ չի կարելի շորեր մաքրել. սենյակը պետք է մաքրել թաց շորով, խոզանակով, վորպեսզի փոշի չբարձրանա:

6. Թարմ ողն ոգտակար է: Պետք է ողանցքը միշտ բաց պահել, ողափոխել սենյակը որական գոնե յերկու անգամ, առավոտյան և յերեկոյան ու չփաթաթվել:

7. Պետք է ուտել և խմել առանձին ամանից, սրբվել առանձին սրբիչով և քնել առանձին անկողնում:

8. Զուրը և կաթը պետք է խմել յեփածո, իսկ միրգը և բանջարեղենը ուտել լվացած: Ներկված կանֆետ և արևածաղկի սերմ (սեմիչկա) բնավ չուտել:

9. Ամեն մի առողջ աշակերտ պետք է զբաղվի մարզանքով և սպորտով, իսկ հանգստի ժամերը անցկացնի բաց ոդում, դուրսը:

10. Պետք է որական 10 ժամ քնել:

11. Յերեխաներին խիստ արգելվում է ծխել: Աշակերտը պետք է յեռանդուն պայքար մղի ծխախոտի թուխի դեմ:

12. Վոգելից խմիչքներ մի՛ գործածիր, յեթե նույնիսկ չափահասը իր տգիտության պատճառով առաջարկում է քեզ:

Ահա առողջապահության 12 պատվիրանները, վոր աշակերտը պիտի կիրառի կյանքի մեջ, քաղողե իր ընտանիքում, ծանոթների և ընկերական շրջանում:



ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

I. ՄԱՇԿԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ.

Ինչո՞ւ անհրաժեշտ է լվացվել	3
Ինչպես պահել մազերն ու յեղունգները	4
Ինչպիսի՞ ջրով պետք է լվացվել	9
Գետի և ծովի մեջ լողանալու մասին	10
Ինչպես պետք է հագնվել	11
Մրսելու մասին	13

II. ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐ.

Մարմամարզությունը և սպորտը—առողջության համար անհրաժեշտ գործ է	15
Տաք վերարկուի փոխարեն—ֆիզկուլտուր	19

III. ԱՎՇԱՅԻՆ ՍԻՍՏԵՄԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ.

Գեղձախտի մասին	21
--------------------------	----

IV. ՎՈՍԿՈՐՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ.

Ի՞նչ է հախիտը	24
Ինչո՞ւ յերեխաների վոսկորները շատ ճկուն են, իսկ ծերերինը՝ ամուր են և կոտրվող	26
Յերեխայի անկողինը պետք է լինի վոչ շատ փափուկ, մինչև վոր նրա վողնաշարը պնդանա	28

Կրծքի ծոված վանդակների մասին	30
Ինչո՞ւ մարդկանցից մի քանիսը լավ են ման գալիս, իսկ մյուսները՝ վատ	32

V. ՇՆՁԱՌՈՒԹՅԱՆ ԱՊԱՐԱՏԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ.

Ինչո՞ւ յենք ողավոխում մեր սենյակը	35
Կրծքի վանդակի մասին	37
Ինչպե՞ս ուղղել կրծքի վանդակի տափակությունը	39
Թոքախտի մասին. ինչպե՞ս խուսափել նրանից	41
Մահացություն՝ տուբերկուլյոզից	44
Ճի՞շտ է, վոր թոքախտավորների խուլը վարակիչ է	44
Դիտարաները թոքախտի դեմ է պայքարում	46
Զբոսապարտեզները և այգիները—քաղաքի թոքերն են	51
Ապագան—բացողյա զարոցներինն է	53

VI. ԱՐՅԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ.

Ինչի՞ց է, վոր յերեխաների մի մասի թշերը դունատ են, իսկ մյուսներինը՝ կարմիր	54
Սպիտակ արյունազնդիկների մասին	56
Ինչու՞ն է կայանում պլամայի դերը	58

VII. ՍՏԱՄՈՔՍԱՆԱՂԻՔԱՅԻՆ ՈՒՂԻՒ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ

Պահպանեցե՛ք ատամներդ	61
Կե՛ր ժամանակին և մի՛ ծանրաբեռներ ստամոքսդ	62
Սովորություն դարձրու աղիքներդ առավոտները դատարկել	64
Մակարույժների մասին, և ինչպե՞ս պաշտպանվել նրանցից	65
Կաթի մասին	68
Կերակրի մասին	70

VIII. ԱԶՔԻ ՅԵՎ ԱԿԱՆՋԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ.

Ինչու զարոցականների մեջ շատ կարճատևներ կան	73
Տրախոմայի մասին	75

IX. ՀԱՆԳԻՍ ՅԵՎ ՔՈՒՆ.

Հանգստի մասին	79
Քնի մասին	81

X. ԱՆԿՈՂԻ ՅԵՎ ԾԵԱԽՈՏԻ ՄԱՍԻՆ.

Աղիոհղի ֆլասի մասին	83
Ծխելու ֆլասի մասին	84

XI. ՎԵՐՋԱԲԱՆ.

Դպրոցական առջիջների անիլիները	86
---	----

ՄԻՆԻՍՏՐ ՄԵԿ ԺԱՄՈՎ, — Ֆր. Ֆոկս	18 Կ.
ԱՆՁՆՎԵՐ ՏՂԱՆ, — Եղմանդո Դամիչիս	12 Կ.
ՓՈՔՐԻԿ ՀԵՐՈՍՈՒՆԻՆ, — Ուլդա	12 Կ.
ԹՈՉՈՒՆՆԵՐ (դոնատիս ալբոմ յերեխաների համար)	25 Կ.
ՅԵՐԻՏԱՍԱՐԴ ԳՐՈՂԸ, ՄԱՐԴԸ, — Մաքսիմ Գորկի	15 Կ.
ՊԱՏՄՎԱԾՔՆԵՐ, — Ա. Սեբաստիանովիչ	45 Կ.

ՏՊԱԳՐՎՈՒՄ ԵՆ ՅԵՎ ՊԱՏՐԱՍՏՎՈՒՄ ԵՆ ՏՊԱԳՐՈՒԹԵԱՆ
Հ Ա Մ Ա Ր

ՀՄ. ԿՈՄ. ԿՈՒՍ. (ք) ՀԱՄԱՌՈՏ ՊԱՏՐՈՒԹՅՈՒՆԸ (10 մամուլ)
 ՊԱՏՐԱԿԱՆ ՄԱՏԵՐԻԱԼԻՄՄ (բրեթմատիա, 15 մամուլ)
 ՀՈԿՏԵՄԲԵՐՅԱՆ ՀԵՂԱՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆԸ ՅԵՎ ՀԱՅԱՍՏԱՆԸ
 ՔԱՂԱՔԱԿԱՆ ԲԱՌԳԻՐՔ (10 մամուլ)
 ԽՍՀՄ ՅԵՎ ԱՐԵՎԵԼՔԻ ԺՈՂՈՎՈՒՐԴՆԵՐԸ
 ԿՈՄՅԵՐԻՏՄԻՈՒԹՅԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔԸ ԳՅՈՒՂՈՒՄ
 ՀԱՎԿԵՄ ՊԱՏՐՈՒԹՅՈՒՆԸ
 ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐ
 ՌԱԴԻՈ

ՅԵՎ ՈՒՐԻՇ ԳՐՔԵՐ

7296

ԳԻՆԸ 60 ԿՈՊ.



В. Н. Фалькнер.

Будем сильны и здоровы
Част вторая

На армянском яз.

Центральное Издательство Народов Союза С. С. Р.
Москва

Никольская, 10.