



ԱՐՇԱՎ, ԿՈՒՏՆՏԵՍԱՑԻՆ
ԿՈՒՆՏՈՒՐԱԿԱՆ ԿՅԱՆՔԻ ՀԱՄԱՐ

Բժիշկ Մ. Ս. ՊՈՆՏԶՈՎՍԿԻ

ԱՌՈՂՋԱՑՆԵՆՔ
ԿՈՒՏՆՏԵՍԱԿԱՆԻ
ԱՇԽԱՏԱՆՔՆ
ՈՒ ԿԵՆՑԱՂԸ



2

1934

614.7

7-82

ԶՈՎ-ՍԾՎԾՈՎՑԱՆ
ՐԿՐԱԾԻՆ ՀՐԱՏԱՐԱԿԶՈՒԹՅՈՒՆ

34-11 614.7
62-419 7-82

20 JUL 2010

ԵՐԹԵՎ ԿՈՒՏՆՏԵՍԱԾԵՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱԿԱՆ ԿՅԱՆՔԻ ՀԱՄԱՐ

Բժիշկ Մ. Ս. ՊՈՆՏՈՎՍԿԻ

Ազով-Սեվծովյան բժշկական ինստիտուտի
յիվ աշխատանքի առողջապահական կա-
փեղրայի գ ի տ ա կ ա ն սեկտորի վ ա ր ի չ

ԱՌՈՂՋԱՑՆԵՆՔ
ԿՈՒՏՆՏԵՍԱԿԱՆԻ
ԿՅԱՆՔՆ ՈՒ ԿԵՆՑԱՂԸ



Ազատ բարձր. Աստ. Պոստնեց

БИБЛИОТЕКА
ИНСТИТУТА
БОТНИКОЗНАЕНИЯ
Ленинградский Маяк
СССР

ԱԶՈՎ-ՍԵՎՇՈՎՑԱՆ
ՅԵՐԿԻՐԱՅԻՆ ՀՐԱՏԱՐԱԿԶՈՒԹՅՈՒՆ
ՌՈՍՏՈՎ-ԴՈՆ—1 9 3 4



Отв. ред. Г. А. Потенц

Тех. ред. О. Тер Давыдов

Сдан набор 14/III-1934 г.

Подписано в печ. 27/III 1934 г.

Издан. 72/3750

Об'ем 178 печ. листа.

Статформат № 105x148

Защ. з 1386

Уполкрайлит № Б-320

Тираж 100 экз.

Типография им. «Стачки 1902 года» АЧПТ в г. Ростове на Дону

1. ԱՐՇԱՎ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱԿԱՆ ԿՅԱՆՔԻ ՀԱՄԱՐ ԿՈՆՏՆՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ

Համամիութենական հարվածային կոլտնտեսականների համագումարում, Մոսկվայում, 1933 թ. փետրվար ամսին՝ ընկ. Ստալինն ասաց—

...«Յեթե մենք ազնիվ աշխատենք, աշխատենք մեզ համար, մեր կոլտնտեսության համար, այն ժամանակ մենք կհասնենք նրան, վոր մի յերկու-յերեք տարվա ընթացքում բոլոր կոլտնտեսականներին՝ և՛ նախկին բառրակներին, և՛ նախկին միջակներին՝ կբարձրացնենք մինչև ունեվորություն աստիճանը, մինչև մարդկության աստիճանը, վորոնք կողտվեն մթերքների առատությունից և կվարեն լիակատար կուլտուրական կյանք»:

Կուսակցութեան սիրելի առաջնորդ ընկ. Ստալինի գլխավորութեամբ՝ Կենտրոնական Կոմիտեյի և բոլշեիկյան Կուսակցութեան Յերկրային Կոմիտեյի անմիջական ղեկավարութեամբ, նախկին Հյուսիսային Կովկասի (ներկայումս Ազով-Սեվծովյան) յերկրամասը 1933 թ. ջախջախեց կուլակային սաբոտաժը և նշանակալից հաջողութունների հասավ Կուսակցութեան առաջնորդի կողմից գրված խնդիրների կատարման ասպարիզում՝ բոլոր կոլտնտեսութունները դարձնել բոլշեիկյան, իսկ կոլտնտեսականներին՝ ունեւորներ:

Մեր յերկրամասի հարյուր հազարավոր կոլտնտեսականներ՝ ընկ. Ստալինի նախաձեռնութեամբ ստեղծած քաղբաժինների ղեկավարութեամբ՝ ազնիվ աշխատելով իրենց և իրենց կոլտնտեսութունների համար և գողերից արթուն կերպով պահպանելով իրենց բարիքը՝ արդեն կանգնել են ունեւոր կյանքի ճամբին և արդեն ոգտվում են մթերքների առատութունից:

Գործը հիմա կայանում է նրանում, վորպեսզի կոլտնտեսութունների հետագա ամրացման պայքարի և աշխատանքի վորակը բարձրացնելու հետ միասին, ինչպես հարկն

ե, բոլշեիկոբեն լծվել կուլտուրական կյանքի կարգավորման գործին կոլտնտեսութուններում, վորպեսզի կոլտնտեսական ճակատում հաղթահարել ուշացումը, վորպեսզի Ազով-Սեվծովյան յերկրամասը դարձնել կուլտուրական շինարարութեան առաջավոր յերկրամաս:

Ազով-Սեվծովյան Յերկրգործկոմի պլետումը 1933 թվի սեպտեմբեր ամսին՝ կուլտուրական շինարարութեան մասին գյուղում, հետեյալ վորոշումը կայացրեց.

«Շրջգործկոմները և գյուղխորհուրդները քաղբաժինների հետ միասին սերտորեն իրենց շուրջը համախմբելով գյուղի կոլտնտեսային ամենալավ առաջավոր տարրերին, փոխանցելով և ոգտագործելով քաղբաժնի վորձն ու մեթոդը, պետք է բարձրացնեն կուլտուրական շինարարութեան գործը դնելով նոր աստիճանի վրա, կազմակերպելով այդ առթիւ բանվորներին, կոլտնտեսութեան ակտիվին, ուսուցիչներին, դպրոցականներին, պիոներներին և գյուղի ամբողջ խորհրդային հասարակայնութեան:

Պլենումն ընդգծում է, վոր կուլ-
տուրական ճակատում հետաձուգու-
թյունը հաղթահարելու համար, պահանջ-
վում է վերին աստիճանի աշխրջու-
թյուն և կուլտուրական շինարարու-
թյան այս կամ այն ֆրոնտում զասա-
կարգային թշնամու կողմից սարքած
ֆուսների մերկացումը և ջախջախումը:
Բոլոր ուժերն ավելի շատ համախմբե-
լու և միացնելու, մասսաներին մար-
տական մոբիլիզացիայի յենթարկելու
նպատակով, Յերկրգործկոմի պլենումը
վորոշում է՝ կոլսիստություններում կուլ-
տուրական կյանքի համար արեւով հայ-
տարել:

Դրանից յեկնելով, պլենումը վորո-
շում է.

1. Կոլտնտեսականների ունեվոր
կուլտուրական կյանքի համար պայքա-
րելը պարտավորացնում է գյուղխոր-
հուրդներին վճռական և ամենակարճ
ժամկետում, ընթացիկ տարվա աշնանը,
վերջ տալ միանգամայն անթույլատ-
րելի յերեվույթներին, ինչպիսին են՝

ա) աղաղակող հակաառողջապահու-
թյուն, թափթփվածություն և հասա-

րակական շենքերի կեղտոտություն՝
գյուղխորհուրդ, խրճիթ-ընթերցարան,
ճաշարաններ, կոոպերատիվ կրպակներ,
վարսավիրանոցներ, բաղնիքներ և այլն,
և նույնպես ստանիցաների բնակելի
շենքերի թափթփվածություն.

բ) անմարդաբնակ տներ և շենքե-
րի քանդվելն ու ամեն կողմից թալանելը,
պտղատու ծառերի և նոր տնկածների
բարբարոսական վոչնչացումը և կոտա-
տելը.

գ) փողոցները, հրապարակները և
ռակերը բացառապես մոլախոտերով
ծածկվելը.

դ) յեվ ճանապարհների, ամբար-
տակների, կամուրջների տեղ-տեղ բո-
լորովին անբախարար դրությունը և այլն:

Յերկրգործկոմի այս վորոշումը ամեն
մի կոլտնտեսական պետք է լավ հիշի, վորը
պայքարում է կոլտնտեսության ունեվոր
կուլտուրական կյանքի համար: Հիշել, վոր
անսխառնիսարական դուրքուրը, կեղտոտ-
քուրը յեվ քափքփվածությունը՝ կոլսե-
ստության ունեվոր կուլտուրական կյանքի
բեկամիներն են:

2. ԱՌՈՂՋ ԿՅԱՆՔԻ ԳԼԽԱՎՈՐ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԸ

Կոլտնտեսականը ունեւոր և կուլտուրական կյանք վարելու համար պետք է ազնիւ աշխատի: Իսկ բոլշիկորեն աշխատելու համար, պետք է լինել առողջ և աշխուժ: Առողջ և աշխուժ պետք է լինի նաև կոլտնտեսականի ընտանիքը:

Հիվանդ մարդը չի կարող լավ աշխատել: Առաջ չի գնում նաև աշխատանքն այն մարդու մոտ, վորի ընտանիքում հիվանդներ կան: Հիվանդութիւնը փնաս է հասցնում վոչ միայն իրեն՝ աշխատող կոլտնտեսականին՝ պակասեցնելով աշխտերի թիւը, այլև միանգամից հարվածում է ամբողջ կոլեկտիւին, վորովհետև ամեն տեսակի գործալքումը, վորի թվում նաև հիվանդութիւնը, արգելք են հանդիսանում ընդհանուր աշխատանքին, հետաձգում են պլանով նախատեսուած աշխատանքները ժամկետին կատարելը: Գյուղատնտեսութեան պայմաններում աշխատանքի յուրաքանչյուր ժամը թանգ արժէ: Առանձնապէս կարեւոր է, վոր աշխատանքի գնալը չվիժի, վոր աշխատանքի վորակը չվատանա և վորպեսզի

դրանով հենց չվտանգվի ունեւոր և կուլտուրական կյանքի իրագործումը:

Շատ դժվար է պահպանել առողջութիւնն ու կենսունակութիւնը, յեթ ուշադրութիւն չդարձնել մաքրութեան, հանելիքայան յեւ կարգ ու կանոնի վրա՝ քե՛ կենցաղում, յեւ քե՛ աշխատանքի ժամանակ:

Յեւ իրոք, ի՞նչն է բոլորից առաջ ազդում մարդու առողջութեան վրա: Իհարկէ այն պայմանները, վորի մեջ նա ապրում է և աշխատում, իսկ այդ պայմանները զլխավորապէս սրանք են.

1. Այն բնակարանը, վորի մեջ մարդն ապրում է և աշխատում: Որինակ՝ տուն, խրճիթ, կոլտնտեսութեան վարչութեան, և գյուղխորհուրդի շէնք, դաշտակայան, դարբնոց, արհեստանոց, դպրոց և այլն:

2. Սեւիական մարմնի մաքրութիւն: Որինակ՝ լվացում, հագուստ, սպիտակեղեն, դուգարան (արտաքնոց), վարսավիրանոց:

3. Առարկաներ, վորոնց հետ մարդը գործ է ունենում: Որինակ՝ գյուղատնտեսական գործիքներ, անասուն, հացահատիկ, խոտ և այլն:

4. Տարվա յեղանակը, վորի ընթացքում կատարվում է աշխատանքը: Որինակ՝ ցուրտ, տաք, խոնավ, բամի և այլն:

5. Այն ամենը, ինչ վոր մարդ իր ներսն է ընդունում: Որինակ՝ ոգ, վորով նա շնչում է, անունդ, վորով նա ապրում է, խմիչք, վորը խմում է:

Մինչև հոկտեմբերյան հեղափոխությունը, աշխատավոր գյուղացիների առողջության վրա գլխավորապես, կալվածատերերի և կուլակների ճորտացնող հարկերը բացասական է անդրադարձել՝ դուրս ծծելով նրանցից ամբողջ հյուսթը և պահելով նրանց կեղտի, աղքատության և սովի ճիրաններում: Նա գյուղի չքավորների յերեխաների մեջ բավականաչափ մահացություն է առաջացրել: Նա գյուղացիների առողջությանն այնպիսի վնաս է հասցրել, վոր չքավորների կեսից ավելին, զինվորական ծառայության ժամանակ անպետք եյին դուրս գալիս:

Ներկայումս կալվածատեր չկա: Համատարած կոլլեկտիվացման հիման վրա, կուլակությունը վորպես դասակարգ հիմնականում լիկվիդացիայի յե յենթարկված: Աճում և ամրանում են բոլշևիկյան կոլտնտեսությունները: Կուսակցությունն ու կառավարութունը կոլտնտեսականներին ոգնելու համար գյուղ ուղարկեցին հազարավոր տրակտորներ, կոմբայններ, հնձիչ և ուրիշ մեքենաներ:

Այսպիսով, գլխավոր պատճառները վոչնչացրված են, իսկ մնացածների հետ, վորոնք խանգարում են կուլտուրական կյանքին, դժվար չէ պայքարել, յեթե բոլոր կոլտնտեսականները պայքարի դուրս գան նրանց դեմ՝ պայքար աշխատանքի և կենցաղի առողջացման համար:

Առաջի հերթին մենք խոսենք շենքի մասին, վորտեղ մարդն ապրում և աշխատում է:

3. ԲՆԱԿԱՐԱՆԸ ՊԵՏԲ Ե ՄԱԲՈՒՐ ԼԻՆԻ

Ամեն մի բնակարան, վորտեղ մարդիկ ապրում և աշխատում են, առողջության համար շատ մեծ նշանակություն ունի: Մարդն իր ամբողջ կյանքի մեկ յերրորդից մինչև կեսը և ավելին անց է կացնում բնակարաններում: Շենքը՝ լինի դա տուն, խրճիթ, բարաք կամ արհեստանոց, զործարան, մարդուն պահպանում է յեղանակներից՝ ցրտից, անձրևից, ձյունից, քամուց: Մեր կլիմայական պայմաններում, առանց բնակարանի, կես տարուց ավելի չի կարելի վոչ ապրել և վոչ ել աշխատել: Բնակարաններում հանգստանում են, աշխատում են, սովորում են, ուտում են,

քնում են: Վերջապես շենքերում պահվում են հասարակական և մարդու անձնական բարիքները: Ահա թե շենքը ինչքան պարտավորություններ ունի: Այստեղից պարզ ե, վոր շենքերին պետք է նայել և աչքի լույսի պես պահպանել:

Բայց ցավոք սրտի, իրական կյանքում դա այնքան ել այդպես չէ: Յես բախտ եմ ունեցել լինել մեր յերկրամասի շատ ստանիցաներում և գյուղերում, նստել կոլտնտեսականների վարչության շենքերում, ՄՏ կայանների գրասենյակներում և խանութներում, լինել դաշտակայաններում: Բոլոր տեղերում, իհարկե, այդպես չէ, բայց անտեղ-անտիրականությունը և շրջապատի կեղտը դժբախտաբար, բավական ե: Իրր թե մարդիկ չեն հասկանում այն ահռելի վնասը, վոր նրանք ստանում են կեղտից և անտիրությունից:

Պետք ե ասել, վոր կոլտնտեսություն բնակարանների մեծամասնությունը դեռ այնքան ել լավ չեն առողջության համար: Այդ բացատրվում ե նրանով, վոր մի շարք դրերի ընթացքում գյուղացիների ճնշող մեծամասնությունը աղքատ ե յեղել: Դրա համար ել բնակարանները այնպես են կառուցել:

Ինչպես վոր ուժերը պատել ե, այսինքն՝ այնպիսի մեծությունը, վոր ընտանիքը հազիվ ե տեղավորվել, իսկ հաճախ նաև անասուններին (ձմեռը): Այնպիսի նյութերից եյին կառուցում բնակարանները, վորն ավելի մոտ և ավելի եժան եր՝ կավ, գոմաղը, հարդ, յեղեգն, իսկ անտառատեղերում՝ փայտից, այնքան վոր տաքություն պահի և գլխներին չքանդվի: «Վոչ թե գերանալ, այլ գոնե ապրել» ասել ե աղքատությունից ծընված հին առածը: Այդպիսի «բնակարաններ» մեզ ժառանգություն են մնացել նաև ցարիզմից: Միայն կուլակությունը և ունեւոր վերնախավը եր, վոր լավ բնակարաններ եյին կառուցում:

Բժշկական գիտություն տվյալներով, յուրաքանչյուր բնակչին հարկավոր ե մինչև 30 խորանարդ մետր բնակելի տարածություն, 9 քառակուսի մետր տարածություն և վոչ պակաս քան 3 մետրի բարձրությունը կացարան: Գյուղերում սովորաբար յուրաքանչյուր մարդուն ընկնում ե 4—6 քառակուսի մետր բնակելի տարածություն, 10—18 խորանարդ մետր ծավալով, իսկ բարձրությունը մեկ ձեռքաչափ: Այլ կերպ ասած, պայմանները յերկու անգամ վատ

են նրանց հանդեպ, ինչ անհրաժեշտ է առողջութեան համար:

Բժշկութեան կանոններով, բնակարաններում չի կարելի լվացք անել և կերակուր յեփել, խոնավութուն չառաջացնելու համար:

Զի կարելի կեղտոտ աշխատանքներ կատարել:

Գյուղական խրճիթներում սովորաբար անում են թե մեկը և թե մյուսը՝ նշանակում է, հարկավոր է առանձնապես ուշադրութիւն դարձնել բնակարաններին, փորպեսզի նրանք չկեղտոտվեն և չփչանան: Առանց դրան ել կարելի չէ լավ շենքերը փչացնել, իսկ վատ բնակարանները, ինչպիսին սովորաբար հանդիսանում են գյուղական տները, այնպիսի դրութեան կարելի չէ հասցնել, փորտեղ դժվար և վնասակար է ապրել:

Ամեն մի կացարան սովորաբար կեղտոտվում է փոշուց և կեղտից, փորը փողոցից ներս է բերվում կոշիկի, հագուստի և փոշոտած, կեղտոտած առարկաների միջոցով: Այդ փոշու և կեղտի մեջ մտնում են նաև խոնավ կամ չոր հողը, անասնաղբը և կեղտոտութիւնը: Շենքի ներսի կեղտոտութեան ազբյուր են հանդիսանում խոհանոցի դեն շալտած ավելցուկները, կերակրի մնացորդ-

ները, փոշին, սարդի վոստայնը, վառելիքը: Բնակարանի ողը, դրանից բացի, ապականվում և նաև մարդկանց շնչով, չորացող հագուստեղենի ու կոշիկների գոլորշիով, ծխախոտի և վառարանի ծխով:

Հասարակական շենքերում՝ կոյտնտեսութեան վարչութիւնների գրասենյակում, բնակարանում, գյուղխորհրդում՝ փորտեղ հաճախակի հավաքվում են մարդիկ, թքում և անմիջապես կեղտոտում են հատակը, վերջինիս վրա ձգելով գլանակի մնացած մասեր: Այդտեղ կուտակված աղբն սկսում է արագ կերպով փտել և աղականել ողը: Կեղտի և աղբի մեջ ապրում և բազմանում են ամեն տեսակի բակտերիաներ, փորոնցից շատերն առաջ են բերում ծանր վարակիչ հիվանդութիւններ: Այսպես, որինակ, սենյակի աղբի մեջ տիֆի վարակը, արյունոտ լուծի վառակը և սիբիրյան ախտը կարող են 40 որից ավելի ապրել: Խոհանոցի դեն շալտած ավելցուկների մեջ տիֆի և արյունոտ լուծի վարակը կարող են ապրել 4—5 որ: Փոշու միջոցով տարվում է սենյակը կեղտոտութեան չորացած մասնիկը, չորացած խորխուր:

Այս բոլորը գտնվում են սենյակի ողի մեջ, փորը մարդիկ շնչում են. սրանցով կեղ-

տոտվում ե ուտելիքը, վորը մարդիկ ուտում են: Բոլորովին պարզ ե, վոր այս ճանապարհով մարդիկ կարող են վարակվել և իրականում վարակվում են թոքախտով, արյունոտ լուծով, սիրիւրյան ախտով և ուրիշ լուրջ, ծանր հիվանդութիւններով: Աղբը, կեղտը և փոշին նույնպէս հանդիսանում են ամեն տեսակի միջատների համար լավ պատսպարան և սնունդ, գլխավորապէս ճանճերի, լվերի, փայտօղիների (թախթարիթի) համար:

Ճաննն ապրում ե մարդու տնտեսութեան և կացարանի շրջակայքում, վորովհետեւ նա կերակրվում ե մարդկանց ուտելիքներով և զանազան նեխած, դեն շարտած բաներով, կեղտոտութիւններով և լեշերով: Այդ բոլոր դէն շարտված ավելցուկները միաժամանակ հանդիսանում են ճանճերի սիրած տեղը, ձու ածելու համար: Գլխավորապէս նրանց համար պիտանի յե գոմաղբը և ամեն տեսակի աղբը:

Թեև կարճ ե ճանճերի կյանքը, բայց նրանցից յուրաքանչյուրն իր կարճատե կյանքի ընթացքում (ընդամենը մոտ մեկ ամիս) ածում ե մոտ 600 ձու: Յեթե հաշվի առնենք այն հանգամանքը, վոր ապրիլից մինչև սեպտեմբեր ամիսը ճանճերը փոխում

են 7—9 սերունդ, դուրս կգա, վոր նրանք բազմանում են անսովոր արագութեամբ: Ճանճերի յուրաքանչյուր գույգը կարող ե բազմացնել յերկուհարյուր—յերեքհարյուր հազար միլիոն հատ ապագա սերունդ, վորոնք մեծ վնասներ են հասցնում:

Այն բոլորը, վորոնց վրա ճանճը նստում ե, կպչում են նրա թաթիկներին. դրա համար ել նա վարակիչ բակտերիաների հետ միասին փոխադրում ե կեղտոտ մասեր՝ արյունոտ լուծի, ժանդախտի, տիֆի և ուրիշ հիվանդութիւնների վարակներ: Իրանով ճանճը վարակում ե մարդու ուտելիքը և վերջինիս միջոցով փոխանցում ե վարակը:

Լվերը գլխավորապէս լավ են զարգանում աղբի մեջ, հատակների ճեղքերում, ներքնատներում և այլն: Լվի թրթուրը կերակրվում ե նեխած բույսի մնացորդներով: Մեծ լվերը սնվում են անասունների և մարդկանց արյունով, փոխադրելով ամեն տեսակի յերիզորդային հիվանդութիւններ և կարող են վարակել ժանդախտով: Լվի յուրաքանչյուր խայթոցը թեև վարակիչ չե, բայց և այնպէս մարդկանց տհաճութիւն ե պատճառում, ինչպէս, որինակ՝ ցավ, քոր, մրմուռ, կաշուի քրտնաբերում, գրկում ե քնե-



լուց և հանգստութիւնից և խանգարում ե
աշխատել:

Փայտօղիները (թախթաբիքի) լինում
են յերկու տեսակ՝ շիկակարմիր և սև: Պրու-
սական շիկակարմիր, փայտօղիները շատ
աշխուժ են լինում, վխտում են գիշեր ու ցե-
րեկ, իսկ սևերը, վորոնք ավելի մեծ են,
վխտում են միայն գիշերը: Թե առաջինը և
թե յերկրորդը բազմանում են այնտեղ, վոր-
տեղ կան կերակրի, աննդի դեն շարտած մա-
սեր, աղբ, նուշխիսկ՝ շոգ տեղերում: Նրանք
ուտում են ամեն տեսակի անուշիկ և այն-
քան չեն ուտում, վորքան աղտոտում են
և այսպիսով մարդկանց փոխանցում վարա-
կիչ հիվանդութիւններ:

Ավելի խոշոր վնասարարներ՝ մկները և
առնետները, շենքերում նուշխպես ընտելա-
նում են դեն շարտած աղբերին, միասին
ուտում են բոլոր ուտելիքները, ինչ վոր
վատ ե ծածկված և տնտեսութիւնն անհա-
շիվ վնաս են հասցնում:

Այսպիսով կեդտը, աղբը, դեն շարտած
անպետք բաները, անխնամք և փնթի վերա-
բերմունքը դեպի շենքն այնտեղ են հասց-
նում, վոր փչացնում են իրեն՝ շենքին, կեղ-
տոտում են ողբ, բնակություն են հաստատում

մակարոյծ-միջասներ յեվ կրծողներ, առա-
ջանում են բակներիաներ՝ ամեն տեսակի
ծանր հիվանդությունների աղբյուրներ, վո-
րոնցից, առաջին ներքին, տառապում են
յերեսաները, իսկ նրանցից նետո նայել հա-
սակավորներ:

Շատ վատ ե անդրադառնում այն մարդ-
կանց առողջութեան վրա, վորոնք ապրում
են շենքերում և անխնամ վերաբերմունք
են ունենում դեպի պատուհանները և դռ-
ները: Մեր բնակարաններում պատուհան-
ներն այնքան ել մեծ չեն, վորի պատճառով
ել քիչ լույս ե թափանցում: Անուշագիր վե-
րաբերմունքի հետեանքով, պատուհանները
ծածկվում են փոշիով, կեղտոտվում են և
լույսն այս անգամ ել ավելի քիչ ե թա-
փանցում: Հաճախակի սենյակը քամարելու
համար, պատուհանները սղանքը չունեն-
րոնները վատ են փակվում և շատ անցքեր
ունեն: Անցքեր ունեն նաև պատուհան-
ները:

Դրա հետեանքով ողբ կամ մնում ե յեր-
կար կանգնած, կամ, ընդհակառակը, առա-
ջանում են միջանցիկ քամիներ, կացարան-
ները ցրտում են, և այս բոլորն առաջաց-
նում ե մրսական հիվանդութիւններ՝ գը-

ըրպայ, հարբուխ, աղանջների, ատամների հիվանդութիւնն և այլն:

Վերջապէս կեղտը, փոշին և անփութ փերաբերմունքը դեպի շէնքը, վերին աստիճանի բացասական են անդրադառնում փոշ միայն մարդկանց, այլ նաև առարկաների վրա, փորոնք գտնվում են այդպիսի շէնքերում: Խոնավութիւն, փոշու և վերջինիս մեջ գտնված բակտերիայի ազդեցութիւնն առկ շէնքերում բորբոսնում է հացը, փշանում է հագուստեղենը և կոշկեղենը: Ճանձերը և փայտօղիները յերկար նստում են և կեղտոտում: Արհեստանոցներում փոշին և կեղտը փշացնում են մեքենաները և գործիքները:

Գլխավորը կայանում է նրանում, լոր մարդը բնակարանում շատ վատ ուժադրութիւն է դարձնում իր օրգանիզմի մաքրութեան յեղ կարգ ու կանոնի վրա, նույնը յեղ աւտադրութեան մեջ: Վատ է նայում անասուններին, գյուղատնտեսական գործիքներին, մեքենաներին: Վատ է նայում հասարակական սեփականութեանը և դրանով հենց դառնում է դասակարգային թըշնամու ձեռքին մի գործիք:

4. ԲԱԿԵՐԸ ՅԵՎ ՓՈՂՈՑՆԵՐԸ ՊԵՏԳ Ե ՆՈՒՅՆՊԵՍ ՄԱՐՈՒՐ ԼԻՆԵՆ

Շէնքերում մաքրութիւնն պահպանելը կախված է նաև նրանից, թե ինչ դրութեան մեջ են գտնվում բակերը և փողոցները, վորովհետև առաջին հերթին բնակարանների կեղտը և փոշին այնտեղից է գալիս:

ՄՏ կայանների տնտեսութիւններին բակերը, կոլտնտեսութիւնն ամբողջապէս, բրիգադները, դաշտակայանները և յուրաքանչյուր կոլտնտեսութիւնն առանձին վերցրած մեծ նշանակութիւն ունեն: Բակերում տեղավորված են տնտեսութեան համար անհրաժեշտ գոմեր, մարագներ, փարախներ և անասունների համար զանազան շէնքեր:

Ներկայումս յուրաքանչյուր կոլտնտեսական պետք է ունենա կով, խոզ, թռչուն: Կուսակցութիւնն այդ վորոշել է և դա անշեղորեն կատարվում է: Հետեաբար, կենդանիների համար շէնքեր կան և կլինեն յուրաքանչյուրի համար: Կոլտնտեսութեան վարչութիւնների, կոլտնտեսութեան բրիգադների և ՄՏ կայանների գյուղատնտեսական ինվենտարների համար, բակերում հատկապէս շէնքեր են շինված: Բակերը ամեն տե-

սակի նյութերի և առարկաների համար հանգիստանում են մշտական կամ ժամանակավոր պահեստանոցներ: Բոլոր բակերում ջրհորներ կան, բակը հանդիսանում է տնտեսական գործունեություն և կենցաղի կարեւոր մասը, և բակի դրության մասին կարելի չէ դատել նրանով, թե մարդիկ ինչպես են ապրում և զեկավարում:

Փորձերը ցույց են տվել, վոր բակերի նկատմամբ մենք այնպես անփութ չենք վերաբերվում՝ ինչպես կացարանի հետ: Բակերը վոչ միայն ծածկվում են սոլախոտերով, այլ և հաճախ լցված են կեղտով և անպետք իրերով: Բակերը լցվում են զանազան անպետք իրերով, գոմաղբի կույտով, հաճախակի այնպիսի բաներով՝ ծուլլ ձիապանների և անասնապահների շնորհիվ՝ վոր չես կարող գոմը կամ փարախը մանել:

Արտաքնոցների և ախտահորերի գործը նույնպես լավ դրության մեջ չի գտնվում: Արտաքնոցը՝ դա բակի մի վորեւե անկյունում յեղեգներով կամ հարգով ծածկված տեղ է, իսկ ախտահորը՝ դա խորը չփորված բերանը բաց փոս է: Հաճախ գործը հասնում է մինչև այնտեղ, վոր կեղտոտում են պա-

տահած տեղում և թափում են վորտեղ պատահի—խրճիթի յետևում, մարագի յետևում, թփերի տակ, և նույնիսկ ուղղակի դռան մոտ, պատշգամբի առաջ:

Իսկ այս բոլորի հետևանքը լինում է այն, վոր ուրիշի բակով գնալ չես կարող, գլխավորապես գարնանը, աշնանը և ամառը, անձրևից անմիջապես հետո: Իսկ տաք յեղանակներին դրությունը նույնպես լավ չէ, նեխումը և քայքայումը ապահանում է ամբողջ ողբ: Անշան քամու հետևանքով փոշի չէ բարձրանում և վերջինիս միջոցով կեղտի և աղբի չորացած բազմաթիվ մասնիկները տարածվում են ամեն տեղ: Շանճերը նման դեպքերում իրանց շատ յերջանիկ են զգում: Բակերում աշխատող մարդիկ իրենց կոշիկների և շորերի միջոցով կեղտը և փոշին տարածում են ամբողջ շենքը: Բայց նրանք ամենուրեք տարածում են վոչ միայն կեղտն ու փոշին, այլև բոլոր վարակների սկիզբը: Հենց այդ նույն փոշին թափվում է ջրհորի մեջ, կամ բաց պատուհանով նրստում է կացարանում գտնվող բոլոր առարկաների վրա:

Վերջապես մաքրություն պահպանելու համար խոշոր նշանակություն ունի նույնպես

գյուղի փողոցների դրուժյունը: Նրանց վրա շատ քիչ ուշադրութիւն են դարձնում: Մեր գյուղերի և ստանիցաների փողոցներում հաճախ պատահում են փոսեր և առուներ, փորոնց մեջ սովորաբար յերկար ժամանակով կանգնած են մնում կիսահալ ձյունը և անձրևաջուրը՝ իրենց մեջ կրելով ամեն տեսակի բաներ: Քիչ չորանալու դեպքում, նրանք վերածվում են ջրափոսերի և փոքր ճահճուտների, փորոնք արագ կերպով նեխում և միջատների ու մալարիայի մոծակների համար հանդիսանում են հարմար տեղեր: Հաճախ՝ փողոցներում առանց ամաչելու շրպրտում են զանազան անպետք իրեր: Փողոցները շատ խայտառակ կերպով կեղտոտում են կենդանիները և նույնիսկ մարդիկ: Պարզ է, վոր կեղան ու փոշին այդպիսի փողոցներից փոխադրվում է բակերը և կացարանները:

Փողոցի, բակի և կացարանի նկատմամբ ունեցած այդպիսի անփութ վերաբերմունքը հանգում է, վերջին հաշվով, մի բանի՝ անվերջ կեղտոտւթյուն այն տեղերում, վորտեղ ապրում յեվ աշխատում է մարդը յեվ մշական վսանգ նրա առողջության համար:

5. ԻՆՉՊԵՍ ՊԱՅԲԱՐԵԼ ԻՐ ՇՐՋԱՊԱՏԻ ՄԱԲՐՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ

Պետք է փողոցից սկսել: Առաջուց հարկավոր է փողոցը լավ հավասարեցնել, բոլոր խորդ ու բորդ տեղերը լցնել, քիչ թեքավուն, սահանքավոր տեղ և յերկու կողմից առուներ շինել: Այդ բանի համար լավ որինակ կարող է ծառայել ՄՏ կայանների և խորհանտեսութիւնների կողմից անցկացվող կորընթառ խճուղային ճանապարհները:

Փողոցների այդպիսի ձևը հնարավորութիւն է տալիս ջրերին արագ կերպով վերևից հոսել և անձրևից հետո ցամաքացնել:

Փողոցների յերկու կողմից պետք է ծառեր տնկել, վորովհետև նրանք փողոցի յերկարությամբ տեղավորված բնակելի շէնքերին շատ լավ պաշտպանում են փոշուց: Եւրոպական երկրներում առաջ պարտադիր կերպով պետք է պարտեզներ գցել, այն հաշվով, վոր ծառերը չխանգարեն պատուհանից ներս թափանցող լույսին:

Կոլտնտեսութիւնների վարչութիւնները պարտավորվում են հետեւի կոլտնտեսականների հողամասերում գտնված պարտեզների, բոստանների մաքրությանը և կազմակեր-

պել նշած տեղերից գումաղբի, աղբի, լեշերի
դուրս թափելու գործը:

Նրանք, ովքեր կփորձեն կտրատել և փը-
չացնել ծառերը և զրանով հենց փաս հաս-
ցնել տնտեսությանը և կոլտնտեսականներին
առողջությանը, նմանների դեմ պետք է ա-
նողոք պայքար մղել:

Բակերում անհրաժեշտ է ինվենտարների
և մշտական ձիակապերի համար հատուկ տե-
ղեր պատրաստել և վոչ թե ցրվել բակով մեկ:

Մարազներին, գոմերի, փարախների, ծած-
կոցների և այլ շինությունների առաջ հողը
պետք է թեֆաձեղ բարձրություն ունենա յեղ
լավ տեսքով, պնդացրած լինի, վորպեսզի
փոքրիկ լճակներ չառաջանան: Բակերում
բնակարանի դռնից սկսած մինչև գոմը, մարա-
զը, փարախը, ցախատունը, ջրհորը, արտաք-
նոցը և այլ հարկավոր տեղեր, պետք է անց-
կացնել փոփրիկ ճանապարհներ՝ ավագով
յեղ քարե խիճով լավ պնդացրած: Իսկ բա-
կում ազատ մնացած հողամասը դարձնել
բոստան, ծաղկանոց, կամ թե խոտ ցանել՝
բնակարանը փոշուց և կեղտից պահպանելու
համար:

Չորային յեղանակների ժամանակ, բա-
կում հարկավոր է միշտ ջուր շաղ տալ:

Բակերում անհրաժեշտ է աղբի համար
փայտե մեծ արկղ կառուցել, վորը ներսից
պիտի լավ ձյութված լինի և ունենա ամուր,
քիփ ծածկվող կափարիչ: Աղբը լցվելու դեպ-
քում, պետք է անմիջապես դուրս տանել և
թափել: Արկղի կողքերին աղբ չպիտի թափվի:

Վոչ մի դեպքում չի կարելի թաց և չոր
աղբը խառնել իրար, կամ ավելի ճիշտ՝ լցնել
միևնույն արկղի մեջ: Անհրաժեշտ է հիշել,
վոր չոր աղբից մեծ ոգուտներ կարելի չե
ստանալ, որինակի համար, չոր աղբի կեսից
ավելին բաղկացած է լաթերից, թղթից,
վոսկորներից, ապակուց, թիթեղից և նման
առարկաններից, վորը կարելի չե ծախել
ինչպես ուսուխոսումութ (утильсырье):
Դրա համար եղ նրանց հարկավոր է հավա-
քել հատուկ տեղերում:

Արտաքնոցներն այնպես պիտի կառու-
ցել, վոր չորս կողմից ծածկված լինեն, և
վոր գլխավորն է՝ առանց ճեղքվածքների և
ծծող խողովակով: Շարունակ հետևել նրա
մաքրությանը, սալտակացնել և հաճախ կիր
կամ կարբոլիա ցանել: Կլացքաջրերի համար
հատուկ փոսեր փորել, այնտեղ հորել մի
մեծ տակառ, կապարիչով ծածկել և պար-
բերաբար դատարկել:

Ջրհորներն կողքի հողը պետք է Ջրհոր-
ների բերանի մոտից թեքաձև բարձր լինի
և քարե խիճով լավ ամրացրած, վորպեսզի
ջուրը փոքրիկ լճակներով չկանգնի և չծծվի
Ջրհորի մեջ: Ինքը՝ Ջրհորը պետք է ամուր
կերպով ծածկվի կափարիչով:

Բակերում չի կարելի գոմաղբը յերկար
ժամանակ կուտակված կամ պառկած թող-
նել: Նա սկսում է նեխել, այրվել և վոր-
պես վառելիք անպետքանում է, միևնույն
ժամանակ (գլխավորապես ձիու թրեքը)
ճանճերի բաղմացման համար շատ նպատա-
կահարմար տեղ է հանդիսանում:

Ավելի լավ է յուրաքանչյուր գոմի կամ
փարախի դռան առաջ սայլ ունենալ, անա-
սունքների տակը մաքրելուց անմիջապես հետո
աղբը լցնել սայլի մեջ և ըստ նպատակա-
հարմարության տանել և պարարտացնել
բոստանները, ջերմոցները կամ դաշտերը:

Բնակարանի շենքի առաջ, կոթիկները
ցեխից մաքրելու համար, անպայման յե-
կաթե ֆեխիցներ դնել և կողքին էլ մի բահ՝
քերիչը մաքրելու համար, վորովհետև նրա
վրա այնքան ցեխ է կուտակվում, վոր կո-
շիկ մաքրելն այլևս անհնար է դառնում:
Միաժամանակ կոշիկները սրբելու համար

դռան առաջ փռած պիտի լինի դարման կամ
խտիր:

Վոչ մի դեպքում չի կարելի վորտքերի
հետ կեղտը տուն տանել: Դրա համար էլ
նախ քան սենյակ մտնելը, դռան առաջ պետք
է խոզանակով գլխարկը, շորերը և կոշիկը
ցեխից, փոշուց, ձյունից մաքրել և ապա
ներս գնալ: Բնակարանում չի թույլատրվում
նստել վերարկույով և գլխարկով: Ներս մը-
տար սենյակը թե չե, հարկավոր է անմիջա-
պես հանել վերարկուն, գլխարկը, կրկնա-
կոշիկը, (յեթե կարիք է գգացվում) և կա-
խել կախարանից:

Վորպեսզի բնակարանը չկաթի, առաջին
հերթին պետք է նորոգել կտուրը, հետո պա-
տուհանների և դռների շրջանակները, վոր-
պեսզի նրանք ամուր, քիփ ծածկվեն և ձեղ-
քեր չունենան: Յեթե կացարանի հատակը
փայտից է, հարկավոր է իր ժամանակին փա-
կել և լցնել բոլոր ձեղքերը:

Անհրաժեշտ է նաև սպիտակացնել բնա-
կարանի առաստաղը, պատերը, վառարանը
20 տոկոս սպիտակ կրի լուծույթով և ջրով
լվանալ փայտե հատակը, վորից հետո շփել
նավթի շորով: Այսպիսի բնակարան հավա-
քելը կվոչնչացնի լվերին և փայտոջիւններին:

Հարկավոր եւ ամեն ուր հոգացողութեամբ
սրբել սենյակի առարկաները փոշուց և սարգի
փոստայնից, գլխավորապէս անկյունները:
Սովորաբար կոլտնտեսականների մոտ սովո-
րութուն եւ դռնել լուսանկարչական, կամ
այլ նկարները մեխել կամ խեծով փակցնել
պատերին: Նրանց յետևում կուտակվում եւ
կեղտը, փոշի յե նստում, փայտոջիւնները
բուն են դնում և այլն:

Այս բոլորից խուսափած լինելու համար,
ափելի լավ եւ նկարները դնել շրջանակների
մեջ և ապա կախել շարժական կերպով, վոր
հնարավոր լինի հետագայում հանել և մաք-
րել:

Սենյակը հավաքելու ժամանակ, նույն-
պէս անհրաժեշտ եւ կահ-կարասիքը տեղից
շարժել, փորպետսի նրանց տակը և յետևը
աղբ չկուտակվի: Ինչ վերաբերում ե իրեն՝
կահ-կարասիքին և պատուհանի ներքնա-
տախտակին, պետք ե թաց շորով սրբել:
Սենյակը մաքրելուց հետո, անհրաժեշտ և
քամհարել: Պատուհանը պետք ե բոլորովին
շորացնել, նստմանավանդ ձմռանը:

Միջատներին վոչնչացնելու համար, սեն-
յակում վոչ մի դեպքում չի կարելի թողնել
աղբ, կերակրի մնացորդ, փշրանքներ, դեն

շաքտված ափելցուկներ և վոր գլխավորն-
ե՝ ուտելիքները բաց թողնել չի կարելի:

Ամեն մի ուտելիք խնամքով պետք ե
ծածկել և հավաքել: Ամառ ժամանակ լավ
ե, յեթե պատուհանները թանդիֆե վարա-
գույրներ ունեն:

6. ԴԱՇՏԱԿԱՅԱՆՆԵՐԸ ՆՈՒՅՆՊԵՍ ՊԵՏԲ Ե ՄԱԲՈՒՐ ԼԻՆԵՆ

Դաշտակայաններում տաղավարները (բա-
րաք) պետք ե կառուցել հետևյալ կերպ:

Կոլտնտեսութեան կայանի տաղավարում
ապրողից յուրաքանչյուրը պետք ե զբաղե-
ցնի վոչ պակաս քան 15 խորանարդ մետր
տարածութեան: Հասակը պէտք ե գետնից
բարձր լինի, իսկ զբաղեց՝ տաղավարի
շուրջը պետք ե առուներ փորել: Այս բոլորը
աղբում եր նրա համար, փորպետսի անձրևի
կամ հեղեղի ժամանակ, տաղավարի ներսը
շուր չլցվի: Պատերը և կտուրը պետք ե լավ
ամրացնել, փորպետսի չկաթի և միջանցիկ
քամի չխողա: Տաղավարը քամհարելու հա-
մար, անպայման հարկավոր ե ողանցի կամ
յես ծալվող վերնապատուհան շինել:

Ինկատի ունենալով, վոր դաշտակայաններում մարդիկ ապրում են նաև տարվա ցուրտ յեղանակներին՝ վաղ գարնանը և ուշ աշնանը, հարկավոր ե մտածել վառելիքի մասին: Ավելի լավ կլինի ժամանակավոր թիթեղյա վառարանի փոխարեն աղյուսե վառարան կառուցել, վորը միանգամայն ապահով ե հրդեհից, իսկ գլխավորը՝ շուտ չի ստուռում:

Դռները առաջ հարկավոր ե խոտ դնել: Վորովհետև դաշտային տաղավարներում կոլտնտեսականները մշտական չեն ապրում, ուստի նրանց համար պիտի բավական քանակությամբ թախտեր կառուցել: Ամեն կերպ խուսափել ընդհանրական թախտեր շինելուց:

Մրտաքնոցները տաղավարից 20 մետր հեռավորության վրա պետք ե շինել:

Դաշտային տաղավարների մաքրությունը փոշ մի բանով չպիտի տարբերվի սովորական կացարանի մաքրությունից:

Սյն բոլորը, վորի մասին վերևում խոսեցինք, առանց ծախքի և դժվարությունների, պիտի ամբողջովին իրադործել կյանքում: Պետք ե միայն ուշադրությամբ հետևել դրան և բարեխղճորեն կատարել:

Ուկրալինայի մի շարք կոլտնտեսականներն արդեն որինակներ են ցույց տալիս, թե ինչպես պայքարել մաքրություն համար:

Նրանք կազմակերպում են սոցիալիստական մրցակցություն և անց են կացնում կոնկուրս լավ տնտեսություն, լավ կոլտնտեսություն խրճիթի, փողոցի, գյուղի և այլի համար: Ազով-Սևծովյան կոլտնտեսականներին նույնպես հարկավոր ե ամենավճռական պայքար մղել կացարանների մաքրության և կարգ ու կանոնի, բակերի, փողոցների, գյուղերի, խրճիթների և ստանիցաների համար:

7. ԻՆՉՊԵՍ ԻՆԲՆ ԻՐԵՆ ԴԵՑԵՎԵԼ

Առողջությունը պահպանելու համար ինքն իրեն հետևելն այնքան կարևոր ե, վորքան շրջապատի մաքրությունը: Ինքն իրեն հետևելու համար անհրաժեշտ ե.

1. Մարմինը մաքուր պահել.
2. Մաքուր պահել շոբերը և կոշիկները.
3. Մակողմնը մաքուր պահել.
4. Ուտելիքը և խմելիքը կարգին պահել: Մարմինն հետևելը՝ մաշկին, մազերին,

ու փոշին և բոլոր վարակիչ միկրոօրգանիզմները, վորոնք գտնվում են անհաճելի, կեղտոտ հազուստեղենի մեջ, ուղիղ ճանապարհով հագործվում են մաշկին: Բացի այդ, կեղտը հագուստեղենի մեջ փակում են բոլոր ծակոտիները և զգվարացնում մաշկի շնչառությունը և քրտնքի արտաթորումը:

Մարմնի մաքրության համար այդպիսի նշանակություն ունի նաև անկողինը՝ կեղտոտ բարձի յերեսը, սավանը, ներքնակը և վերմակը: Կեղտոտ յերեսսրբիչի միջոցով կեղտը քսվում են մարմնին, իսկ աչքի մեջ կա այնպիսի վարակ, ինչպես տրախոման են:

Մարմնի վրա և հազուստեղենի մեջ զարգացող միջատները փոխանցում են վարակիչ հիվանդությունները՝ գլխավորապես բծավոր տիֆը:

Վոշիլները լինում են յերեք տեսակ՝ գլխի, մարմնի, և հազուստի: Գլխինն ապրում են գլխի մազերի մեջ, վորտեղ անիծ են գնում: Մարմնի վոշինն ապրում են մարմնի մնացած մասերի մազերի մեջ: Հազուստինն ապրում են սպիտակեղենի և շորերի ծալքերում:

Վոշիլները շատ արագ են բազմանում: Մեկ — յերկու շաբաթից՝ եզ վոշիլը զուգա-

փորվելուց հետո, ածում են մոտ 200 ձու: Նրանցից արագ կերպով վոշիլներ են առաջանում, հետո զուգավորվում են և ըսկսում են նոր սերունդ առաջացնել: Վոշիլները գլխավորապես սնվում են մարդկային արյունով: Կծելով, նրանք պատճառում են ուժեղ քոր և մրմուռ և վոր գլխավորն են, նրանք բծավոր տիֆով հիվանդ մարդու վրայից անցնելով առողջին, վերջինիս վարակում են նույն հիվանդությունով:

Այդ գործում վոշիլներին ոգնում են փայտօղիկներ, վորոնք նույնպես սնվում են կենդանիների և մարդու արյունով: Նրանք հատկապես բազմանում և գտնվում են կեղտոտ անկողիններում, վոր նույնիսկ չեն թողնում քնելու:

Կեղտոտությունից և տհաճությունից մաշկի վրա ծանր վերքեր են առաջանում՝ բշտիկ, թարախ, քոս, բծեր և այլն: Պարզ ե, թե յուրաքանչյուր մարդ իրեն ինչպիսի խոշոր փսա ե տալիս՝ չհոգալով մարմնի, հազուստի, անկողնի, յերեսսրբիչի մաքրության մասին:

Իրեն մաքուր պահելու համար, այնքան ել իմաստություն չի պահանջվում: Իհնչ ե հարկավոր դրա համար:

Հարկավոր է մարմինը հոգաւարութեամբ
սաք ջրով յեկ սաւառնով (ոնառ) լվանալ:
Այսպիսով մենք մաշկից հեռացնում ենք
քրտինքը, ճարպային նյութերը, կեղտը և
փոշին: Պետք է ձեռքի և վոտքի յեղունգ-
ները կարճ կտրել:

Հնարավորութեան սահմաններում, բայց
վաղ պակաս՝ քան հինգ օրը մեկ անգամ, գլուխը
սաւառնով կամ մոխրաջրով լավ լվանալ:
Գլխի մազերի մեջ փոշիներ լինելու դեպ-
քում, պետք է գլուխը նավթով լավ տրորել
և ապա լվանալ տաք մոխրաջրով:

Մարմնի մնացած մասերի մազերի մեջ
բուն դրած փոշիներին փոխնացնելու հա-
մար, հարկավոր է դեղատնից կամ բժշկից
անդիկի քսուցք (ртутная мазь) ստանալ:
Հագուստեղենի ծալքերում ապրող փոշինե-
րին փոխնացնելու համար, հարկավոր է ան-
կողնի և հագնելու սպիտակեղենը լավ յե-
ռացնել: Իսկ հագնելու շորերը պետք է ար-
դուկել տաք արդուկով: Ամբողջ սպիտակե-
ղենը, թե անկողնու, թե հագնելու և թե յե-
րեսորքիչը պետք է շաբաթը մեկ անգամ
փոխել և լվանալ:

Վերնագգեստը, զլխարկը և կոշիկները
պետք է խողանակով փոշուց մաքրել: Քը-

նելուց առաջ անկողինը պետք է դուրս գը-
ցել և քամհարել, իսկ մահճակալը մաքրել
ամեն տեսակի միջատներից և փայտօղի-
ներից: Փայտե մահճակալները հարկավոր է
տաք ջրով լվանալ, իսկ յեթեւորանց արանք-
ներում բուն են դրել փայտօղիները, այն
ժամանակ պետք է շփել նավթով կամ հինգ
տոկոսային կարբոլիկայի լուծույթով: Մահ-
ճակալների միջից փայտօղիլը կտրելու հա-
մար, խորհուրդ է արվում այրել մետաղա-
զոդիչ լապտերով (ножовная лапша):

Ամբողջ մարմինը կեղտից մաքրելուամե-
նալով միջոցը բաղնիքն է: Բայց վորպեսզի
դրանից մի վորքե ոգուտ ստացվի, հարկա-
վոր է բաղնիքը մաքուր պահել և խիստ հե-
տեկ ներքեում բերած կանոններին:

1. Բաղնիքը պետք է փոշ մի ճեղք չու-
նենա և հատակը մաքուր լվացված լինի:
Բաղնիքը պետք է չոր վառելիքով վառել և
ծխնելույզները փակել՝ կրակը ածուխ դառ-
նալուց հետո: Դրանից հետո բաղնիքը պետք
է քամհարել: Այս բոլորը արվում է նրա հա-
մար, վորպեսզի բաղնիքում ածխահոտ չլինի:

Բաղնիքը պետք է ծառայի վորպես լո-
ղաւանասեղ: Բաղնիքը չաշխատելու դեպ-
քում, խստիվ կերպով արգելվում է այնտեղ

ուրիշ առարկաներ և կենդանիներ պահել: Բաղնիքում չի կարելի սպիտակեղեն լվանալ:

3. Լողանալուց առաջ պետք է տաք ջրով շատ լավ լվանալ նստարանը և կիսադուլը կամ թասը (լազան): Յուրաքանչյուրը պետք է ունենա իր նիլոպը (մոչալկան):

4. Բաղնիքում միայն առողջները պետք է լողանան: Մստիվ արգելվում է բաղնիքում գործածել դանազան տեսակի դեղորայք և քրտուցքներ: Մաշկի կամ վնասերական հիվանդություն ունեցող մարդիկ կարող են վարակել առողջներին: Սրտի հիվանդություն ունեցող, ինչպես նաև մալարիայով և աչքի ու ականջի հիվանդություն ունեցող մարդկանց բաղնիքում լողանալը վտանգավոր է:

5. Մի քանիսները յերեխայություն են անում և բաղնիքից անմիջապես դուրս են վազում ցրտի և նույնիսկ ձյունի մեջ: Սրբանից կարող են ծանր հիվանդանալ:

6. Լողանալուց հետո պետք է մաքուր սպիտակեղեն հագնել և փոշուց մաքրած վերնազգեստ, ծալրահեղ դեպքում լողանալուց ողուտ չի ստացվի: Դաշտային պայմաններում պետք է մի կերպ հարմարեցնել ջրցիլը (ծյա) և աշխատանքից անմիջապես հետո լվանալ մարմինը:

8. ՈՒՏԵԼԻՔԻ ՅԵՎ ԽՄԵԼԻՔԻ ՀՈԳԱՏԱՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ուտելիքը և խմելիքը հանդիսանում են գոյության և աշխատանքի համար առաջին անհրաժեշտ մթերքը: Որգանիզմն ուտելիքից նյութեր է ստանում գոյության համար և ույժ՝ աշխատանքի համար:

Գլխավորապես կարևոր է հետևել մի շարք կանոնների, վորպեսզի ուտելիքը գործածելիս սնունդն որգանիզմին ոգուտ առ, և վոչ թե վնաս: Իսկ վնասը, և այն ել մեծ վնասը, առաջանում է այն ժամանակ, յերբ ուտելիքը կեղտոտ, անմաքուր է լինում յեվ մաքն ուտելիքի հետ միասին կույ է տալիս զանազան վարակիչ բակտերիաներ:

Ուտելիքը յեվ ջուրը վո՞ր դեպքումն է կեղտոտվում:

Ուտելիքը կեղտոտվում է բոլոր դեպքերում, յեթե նա անխնամ է թողնված, ուրիշ խոսքով, յեթե նա վորևե բանով ծածկված չի լինում: Այն ժամանակ ուտելիքի բոլոր մթերքների վրա նստում է կեղտ և փոշի: Ավելի վտանգավորը ճանճերն ու միջատներն են, վորոնք աղտոտելով մթերքները, զանազան կեղտոտությունների հետ

միասին բերում են նաև վարակիչ բակտերիաներ:

Ուտելիքը կեղտոտվում է նաև հենց իրեն՝ մարդու կողմից, ինչպես պատրաստելու, նույնպես և ուտելու ժամանակ:

Ճաշարանների, խոհանոցների անսարքությունը, վերնագգեստի կեղտոտ լինելը, խոհարարների, խոհարարուհիների և ուտելիքի հետ գործ ունեցող մնացած աշխատակիցների ձեռքերի կեղտը՝ հանդիսանում են ուտելիքի անսարքության գլխավոր պատճառը: Կեղտոտության տեսակետից պակաս նշանակություն չունեն նաև ներքնատների, նկուղների թափթփվածությունը:

Շատ անգամ կերակուր ուտելուց առաջ ձեռքերը չեն լվանում: Մարդը, վոր հենց հիմա գործ է ունեցել անասունների հետ, և կամ ախտահանել է ցորենը, աշխատել է տրակտորի վրա, կեղտոտ ձեռքերով սեղան է նստում, հաց է վերցնում: Ուտելիքի հետ միասին նա բերանն է դնում մկնդեղ և թունավորում, փորին յես ինքս անձամբ ներկա յեմ յեղել: Ուտելիքի հետ միասին նա կուլ է տալիս աիֆի, թանչքի (արյունոտ փորհարություն) բացիլները, փորի վորդի ձվիկները և այլն: Նույնը պատահում է նաև ջրի հետ:

Ջուրը մեր որգանիզմի՝ արյան, բջիջների և բոլոր մասերի անբաժան մասն է՝ կազմում: Մարդու մարմնի 65 տոկոսը կազմում է ջուրը: Բացի այդ՝ բոլոր տեսակի ուտելիքներն իրենց մեջ պարունակում են մեծ քանակությամբ ջուր:

Մարդն իր ամբողջ կյանքի և աշխատանքի ընթացքում միշտ ել արտաշնչման ժամանակ գոլորշու, մեզի և քրտինքի միջոցով արտաթորում է ջուր: Ջրի այդ կորուստը լրանում է խմիչքով:

Ջրի պակասության հետևանքով մարդ իրեն շատ վատ է զգում: ծարավում է, չորանում է լեզուն, շրթունքները, կոկորդում անդյուրեկանություն է զգում: Մարդն որգանիզմից 10 տոկոս ջուր կորցնելով՝ թեթև ցնցումներ և վոտքերիցավ է զգում, իսկ 20 տոկոս ջուր կորցնելով՝ մեռնում է: Առանց ջրի, մարդը 5 որ ապրել չի կարող: Ջուրը մարդու կյանքի հիմնական պայմանն է:

Հենց դրա համար ել ջրի հետ պեսք է վարվել շատ զգուշաբար: Վատ ջուրը՝ կոշտ, պղտոր, կեղտոտ, անդյուրեկան՝ հսկայական վնաս է հասցնում որգանիզմին:

Որգանիզմին գլխավորապես մեծ վնաս է տալիս այն ջուրը, վորի մեջ վարակիչ հի-

վանդությունների՝ ժանդախտի, տիֆի, թանջքի և այլն միկրորեն են լինում: Իսկ դա հաճախ ե լինում, յերբ ջրին չեն նայում, յերբ ջրհորները և ջրամբարները յաբաղդի յեն թողնված, վորտեղ շարունակ թափվում են անձրևի և ձյունի ջրերն՝ աղբի, մեզի, գոմաղբի և այլ կեղտոտությունների հետ:

Չուրը կեղտոտվում ե նաև բաքով, տա կառով, դուլով տանելու ժամանակ, և վերջապես նրանից, յերբ բոլորը խմում են միևնույն կեղտոտ ամանով: Այդպիսի անուշադիր վերաբերմունքից լավ ջուրն անգամ կարող ե որդանիզմի համար վնասակար լինել:

Ի՞նչ պիտի անել, վորպեսզի ուտելիօր և ջուրը մարդու որդանիզմի համար ոգտակար լինեն:

Բոլորից առաջ ուտելու յեվ խմելու ժամանակ ինեղ պեսք ե հետեվես մաքուր յան: Ճաշելուց առաջ ձեռքերդ անպայման ոճառով լվա: Ուտելու մեթերքները պետք ե շատ հոգատարությամբ պահպանել կեղտոտվելուց, գլխավորապես փոշուց և միջատներից: Խորդանոցը, պահարանը, ներքնատունը կեղտոտ և փոշոտ չպիտի լինեն, դրա համար հարկավոր ե շուտ-շուտ և խնամ-

քով մաքրել: Ուտելիքը կարելի յե փոխադրել լավ սրբած կամ լվացած տարայով (պարկ, աման, դուլ): Կանաչեղենը ուտելուց առաջ պիտի ընտրել և լվանալ:

Ճաշարաններում, խոհանոցներում և այլ տեղերում պատրաստած ուտելիքի մաքրության համար խիստ հսկողություն սահմանել: Ամեն կերպ հետևել, վոր ուտելիքի վրա կեղտ, փոշի չնստի և միջատների բազմացման տեղիք չտա: Խոհանոցի մնացորդների և դեն շարտած անպետք բաների համար կառուցել աղբարկղ իր կափարիչով և յուրաքանչյուր որ մաքրել այն: Ճաշարանների և խոհանոցների խոհարարները, խոհարարուհիները և այլ աշխատողները, պետք ե իրենց մաքուր պահեն և ունենան մաքուր վերնագգեստ: Ամանեղենն անպայման տաք ջրով լվանալ:

Պակաս ուշադրություն չպիտի դարձնել նաև ջրամատակարարմանը: Ջրհորները սարքելու ժամանակ պետք ե պահպանել, վոր նրանք գոմաղբից, մեզից, սապոնաջրից և այլն չկեղտոտվեն: Հենց այդ պատճառով ել ջրհորները գոմից, մարաղից, արտաքնոցից և սապոնաջրի փոսերից պետք ե 20 մետր հեռու լինեն և ամուր կափարիչով ծածկվեն: Ջրհորների կողքին հարկավոր ե մըշ-

տական դույլ ունենալ: Զրհորի ջուրը չկեղտոտելու և չվարակելու համար, արգելվում է ուրիշներին իրենց դույլերով ջուր հանել:

Զրի տակառները, դույլերը և բաքերը պետք է շատ հոգատարությամբ լվացվեն և ամուր ծածկվեն: Տակառները և բաքերը անպայման ծորակ պիտի ունենան: Խստիվ արգելվում է տակառի, բաքի կամ դույլի միջից գավաթով ջուր վերցնել և այդպիսով ջուրը կեղտոտել: Զուր խմելու համար յուրաքանչյուրն իր գավաթը պիտի ունենա, կամ թե նախքան ջուր խմելը ընդհանուր գավաթը լավ լվանալ: Խստիվ արգելվում է ուղղակի դույլից ջուր խմելը:

Այն զեպքում, յերբ ջուրը կասկածելի չէ (պղտոր, կեղտոտված և այլն) հարկավոր է յեփացրած խմել:

Ուտելիքը լավ մարսելու համար առողջ ասամներ են հարկավոր: Իսկ կոլոնտեսականների մեջ մեծ քանակությամբ մարդիկ կան, վորոնք հիվանդ կամ փչացած առամներ ունեն շնորհիվ վատ խնամքի՝ խմում են շատ քաք կամ շատ սառը ջուր, թեյ և փոշի անգամ առամները չեն մաքրում: Հետևանքը լինում է այն, վոր կերակրի մնացորդը առամների արանքում մնալով, նե-

խում է և հետագայում փչացնում ու քայքայում է առամները:

Պետք է սովորություն դարձնել ամեն ու ասամներ խոզանակով լեվ ասամնափոփով լավ մաքել:

9. ՀՈԳԱՏԱՐ ՎԵՐԱԲԵՐՄՈՒՆԲ ԱՇԽԱՏԱՆԲԻ ԺԱՄԱՆԱԿ

Կոլոնտեսականն իր աշխատանքի ընթացքում հանդիպում է հետևյալ վնասակար յերևույթներին, վորոնք կարող են ազդել նրա առողջության վրա, այն է փոշին, կեղտը, յեղանակը (տոթ, ցուրտ, քամիներ, անձրև) և ցեխոտվելը, վորն առաջանում է անասունների նայելու ժամանակ:

Փոշու հետ նա գործ ունի գլխավորապես բերքհավաքի և ցորենը չոր յեղանակին ախտահանելու ժամանակ: Թե առաջի և թե յերկրորդ զեպքում փոշին նստում է շորերի և մարմնի բաց մասերի վրա, գնում է շնչափողը, լցվում է աչքերը և հաճախ հիվանդացնում է:

Վնասակար փոշու հետ գործ ունենալիս՝ ախտահանման և առհասարակ ամեն

տեսակի փոշոտ աշխատանքներում պեժ և հագնել հակափոռային դիմակներ (ոդա-
ճնչային գործիք — *pecnupamory*) յեվ հա-
կափոռային ակնոցներ: Աշխատանքը վեր-
ջացնելուց անմիջապես հետո հարկավոր է
լողանալ կամ մարմինը թաց շորով շատ լավ
շփել:

Տրակտորներին, կոմբայններին և ուրիշ գյու-
ղատնտեսական մեքենաների վրա աշխատե-
լիս ձեռքերը և մաշկը կեղտոտվում և բն-
դինով և յուզով: Հետևանքը լինում է ափս,
փոր մաշկն-սկսվում է գրգռվել, փակվում են
մաշկի բոլոր ծակոտիկները և սրանից ել առա-
ջանում է մաշկի հիվանդություն: Դեպի որգա-
նիզմն ունեցած ուշադիր խնամքը լիապես
պահպանում է նման հիվանդություններից:

Կենդանիներին խնամելու ժամանակ,
նրանցից կարող է մարդուն անցնել զանա-
զան տեսակի միջատներ և վարակիչ հի-
վանդություններ, ինչպեսօրինակ՝ շնաճանճ, կովի
ծաղիկ, բորբոսնոց սնկեր («գոնջ»), դա-
բաղ, խլախտ, սիբիրյան ախտ, մալտայական
չերմ: Այս հիվանդություններից խու-
սափած լինելու համար, բոլորից առաջ ան-
հրաժեշտ է հետեւել, վորպեսզի կենդանի-
ների խնամքը ըստ մախուր լինի: Սրանով

նախ չեն հիվանդանա կենդանիները և յեր-
կրորդ՝ մարդն ավելի ապահով կլինի վարակ-
վելուց: Միևնույն ժամանակ չպետք է մոռա-
նալ սեփական մարմնի խնամքի մասին՝ ան-
պայման լվանալ ձեռքերը և ամբողջ մարմինը:

Սրդեն խոսվել է այն մասին, փոր որ-
գանիզմի մեջ թափանցող վարակների ամե-
նալավ պահապանը հանդիսանում է ավ-
բողջական, անվնաս մաշկը: Ճանկուոված,
ճմլված, թարմ վերքերի ժամանակ վարակը
շատ հեշտությամբ է թափանցում մաշկի
միջից: Նամանավանդ մաշկի վիրավորված
տեղերում բակտերիաները լավ են զարգա-
նում, առաջացնելով բորբոքում, թարախա-
կալում և այլն:

Դրա համար ել հարկավոր է հատուկ
ուշադրություն դարձնել մաշկի վիրավոր-
ված տեղերին և մախուր պահել այն: Քեր-
ծված, ճանկուոված, կտրված, խայթված,
ծակված տեղերը պետք է յող կամ բրոմ-
ֆերրոն քսել: Ավելի լուրջ դեպքում անմի-
ջապես դիմել բժշկին կամ բուժակին՝ վեր-
քերը փաթաթելու համար:

Հարկավոր է լավ իմանալ, փոր աննշան
վերքերը հաճախ կեղտոտվելով, յերկար ժամա-
նակ մարդուն անաշխատունակ են դարձնում:

Ամառ ժամանակ, արևի տակ անգլխարկ աշխատելով, արևի ճառագայթները գանգի միջոցով թափանցում են ներս, գրգռում և սաստիկ տաքացնում են ուղեղը, վորից ել առաջանում է արեվի կաթված, վորը յերբեմն վերջանում է մահով: Արևի կաթվածից խուսափելու համար, արևի տակ պարելի յե աշխատել կամ լայնյեզը, թեթև գլխարկով, կամ մեկ ուրիշ սպիտակ գույնի գլխարկային ծածկոցով, վորովհետև սպիտակ գույնը (սպիտակ, դեղին, կանաչ) իր մեջ չի ընդունում արևի ճառագայթները:

Արևի կաթված պատահելու դեպքում հարկավոր է անմիջապես կաթվածահարին փոխադրել սովեր սեղ յեվ վրան ջուր լցնել:

Ամառն աշխատելիս մեծ նշանակություն ունի խմելիքը: Ըսդհանրապես տոթ ժամանակ մարդը շուտ է քրտնում: Աշխատանքի որվա ընթացքում քրտնքի արտաթորումը հասնում է 8—12 լիտրի: Այդպիսի քրտինքն իհարկե, շատ լավ բան է, վորովհետև մարմնի միջից դուրս է գալիս ավելորդ ջերմությունը և դրանով հենց ազատում է մարդուն սաստիկ տաքանալուց: Քրտինքը մարմնից հեռացնում է նաև զանազան վնասակար նյութեր, բայց միաժամանակ և այն-

պիսինքը, վորոնք որգանիզմի համար ոգտավետ են: Ինչպես, որինակ, քրտնքի հետ դուրս յեկած աղը, վորից հաճախ մարմինն որական կորցնում է մինչև 50—60 գրամ: Իսկ աղը մարդու առողջության համար շատ անհրաժեշտ է:

Դրա համար ել խորհուրդ է տրվում սովորական ջրի փոխարեն խմել քիչ աղի ջուր, կամ ուտել ուրիշ աղի ուտելիքներ: Այս մասին դործարաններում վորձեր է կատարվել ամենատաք աշխատանքի ժամանակ և լավ հետևանքներ է տվել: Թեև առանձնապես ծարավը չի սաստկանում, բայց որգանիզմը քրտնքի հետ արտաթորած աղը կրկին յետ է ստանում և մարդն իրեն շատ լավ է զգում:

Հագուստը մարդուն պաշտպանում է ցրտից և անձրևից: Դաշտակայաններում, անձրևից թրջված հագուստի և կոշիկների համար պետք է չորացնելու տեղեր պատրաստել, վորովհետև բնակարաններում շորեր չորացնելու դեպքում կեղտոտվում է ողը:

Ահա այն հիմնական կանոններ, վորոնք ամեն մի կոլսնեստական պեժ է իմանալի կատարի, վորպեսզի պանախն իր առողջությունը:

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. Արշավ կուլտուրական կյանքի համար կուլտուր-
սությունում 3
2. Առողջ կյանքի գլխավոր պայմանները 8
3. Բնակարանը պետք է մաքուր լինի 11
4. Բակերը և փողոցները նույնպես պետք է մաքուր լինեն 21
5. Ինչպես պաշարել իր շրջապատի մաքրության համար 25
6. Դաշտակայանները նույնպես պետք է մաքուր
լինեն 31
7. Ինչպես ինքն իրեն հետևել 33
8. Ուտելիքի և խմելիքի հոգատարությունը 41
9. Հոգատար վերաբերմունք աշխատանքի ժամանակ . . 47



«Ազգային գրադարան»



NL0270511

ԳԻՆԸ 40 ԿՈՊ.
Цена 40 Коп.

1061

3886

1
2)

27. 11. 1964

На армянском языке

Доктор М. С. Понизовский

ОЗДОРОВИМ ТРУД И БЫТ
КОЛХОЗНИКА

АЗОВО-ЧЕРНОМОРСКОЕ
КРАЕВОЕ КНИГОИЗДАТЕЛЬСТВО

ԳՐԱԳՈՒՀԵՍՏԸ

ՌՈՍՏՈՎ-ՆԱՆ ԽՈՍՎՈՐԴՈՒԹՅԱՆ ՓՈՂ. № 58
ԳՐԱԿԵՆՏՐՈՆ (ԿՆԻԳՈՑԵՆՏՐ)