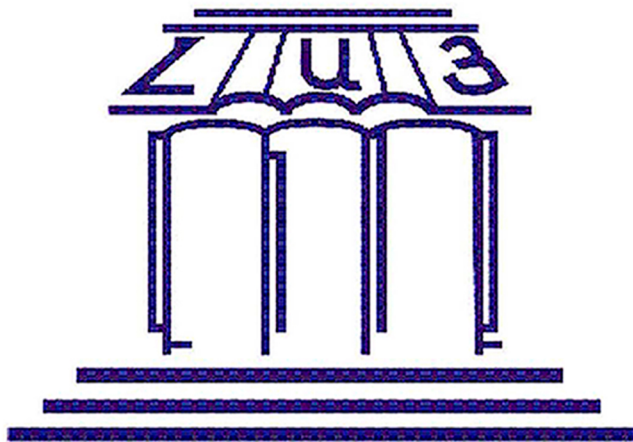




Հայկական գիտահետազոտական հանգույց
Armenian Research & Academic Repository



Սույն աշխատանքն արտոնագրված է «Մտեղծագործական համայնքներ
ոչ առևտրային իրավասություն 3.0» արտոնագրով

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial
3.0 Unported (CC BY-NC 3.0) license.

Դու կարող ես.

պատճենել և տարածել նյութը ցանկացած ձևաչափով կամ կրիչով
ձևափոխել կամ օգտագործել առկա նյութը ստեղծելու համար նորը

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format

Adapt — remix, transform, and build upon the material

613(023)

U-72

1925p.

613/023
Ա-70

20 JUL 2010

Պրոլետարներ բոլոր յերկրների միացե՛ք

Հ. Ս. Խ. Հ.

ԸՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹՅԱՆ ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ԿՈՄԻՍԱՐԻԱՏԻ
ՀԱՆՐԱՄԱՏՆԵԼԻ ԳՐԱԳՐԱՆ ԳՐԱԴԱՐԱՆ N 4

ՍԱՆ.-ՀԱՄԱՃԱՐ. ԲԱԺՆԻ ՍԱՆ.-ԼՈՒՍԱՎՈՐՈՒԹ. ՅԵ/ԲԱԺԻՆ

ԸՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹՅԱՆ ՀՈՒՇԱՏԵՏՐ

ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ Հ. Ս. Խ. Հ. ԱՌԺՈՂԿՈՄԱՏԻ
ԵՐԵՎԱՆ 1925

613
K-42

Պրովեստներ բոլոր յերկրների միացե՛ք:

Հ. Ս. Խ. Հ.

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ԺՈՂՈՎՐԴԵԿԸՆ ԿՈՄԻՍԱՐԻԱՏԻ
ՀԵՆՐԵՄԱՏՅԵԼԻ ԳՐԱԳՐԱՆ ԳՐԱՌԻՏԻ № 4

ՍԱՆ.-ՀԱՄԱՃԱՐ. ԲԱԺՆԻ ՍԱՆ.-ԼՈՒՍԱՎՈՐՈՒԹ. ՅԵ/ԲԱԺԻՆ

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ՀՈՒՇԱՏԵՏՐ



ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ Հ. Ս. Խ. Հ. ԱՌԺՈՂԿՈՄԱՏԻ

ԵՆՐԵՎԱՆ

1925

14 FEB 2013



35914-62

ՏՐԵՍՏԻ ԱՌԱՋԻՆ ՏՊԱՐԱՆ

Գրառ. 218բ.

Պատ. № 646

Տիր. 15,000

ՈՂ

Առողջութեան համար շատ հարկավոր է մաքուր և քարս ողբ, ուստի անհրաժեշտ է ամեն ուր վոչ պակաս 3 ժամ անցկացնել բաց ողում: Իսկ փակ շենքերը, բնակեցի սենյակները, դասարաններն, արհեստանոցներն և այլն պետք է ըստ կարելույն շուտ-շուտ ողափոխել:

Տարվա տաք յեղանակներին փակ շենքերի լուսամուտները պետք է միշտ բաց պահել: Ձմեռը սենյակները պետք է ողափոխել, բաց անելով պատուհաններն որեկան 2—3 անգամ, իսկ յեթե կան ողանցքներ, պետք է միշտ բաց պահել նրանց ձմեռը, բացի քամի և ցուրտ որերից:

Ննջարանները պետք է ողափոխել քննուց առաջ: Ողբ թոքերով անցնում է արյանը, վորը տանում է բոլոր գործարաններին: Մարդու գործարաններն առանց ողբի գործել չեն կարող և մարդն առանց ողբի իսկույն չնշահեղձ կը լինի:

Տաք սենյակից ցուրտը դուրս գալիս, պետք է շնչել թոփ և բերանը պահել փակ (չխոսել, չերգել), մանավանդ, յեթե դուրս գալուց առաջ շատ ես խոսել, յերգել, կամ թե՛ տաք թեյ ես խմել:

Ողբ հեռ ներսնչած փոշին շատ վատ է ազդում թոքերի վրա, ուստի չպետք է մնալ փոշոտ սենյակում և պետք է հոգ տանել, վոր սենյակում փոշի չլինի:

Շենքերից, հասարակական արհեստանոցներից, համալսարաններից և պահեստներից փոշին հեռացնելու համար գործադրվում են փոշեծծան գործիքներ, հատակին քրտում են փոշի ծծող յուղեր, որինակ, նավթ և այլն: Յուրաքանչյուր կազմակերպութեան պետք է հոգ տանի իր շենքը փոշուց ազատ պահելու մասին: Իսկ անձնակազմ

կյանքում յուրաքանչյուր մարդ պետք է հետևի, փոր հա-
զուտուն և կոչիկները մաքուր լինեն, պետք է մաքրել
հագուստն և կոչիկները փոշուց վոչ սենյակում, այլ
դրսում, պետք մաքրել բնակարանի հատակը թաց շո-
րով, թրջած ավելով, պետք է սենյակի իրերի վրայի փո-
շին սրբել թաց շորով և այլն:

ԱՐԵՎ ՅԵՎ ԼՈՒՅՍ

Մարդու առողջության համար շատ անհրաժեշտ են
արևն ու լույսը: Առանց լույսի, առանց արևի մինչև ան-
գամ վոչ մի բույս չի աճի. նույնպես և վոչ մի կենդանի
չի կարող ապրել առանց լույսի և առանց արևի:

Արեգակի լույսը մաքրացնում է սենյակի ողոր, արե-
գակի ճառագայթները սպանում են ողորի մեջ, փոշու մեջ
և զանազան առարկաների վրա գտնվող վնասակար և վա-
րակիչ հիվանդությունների թույլը՝ վարակը:

Արեգակի ճառագայթներն իրենց տված տաքու-
թյամբ չորացնում են և տաքացնում են բնակարանը:

Չպետք է մոռանալ, վոր այն բնակարանը, վորտեղ
արև չկա, հիվանդությունն շատ է լինում և այնտեղ բը-
ծիչը շուտ-շուտ է գնում:

ՄԱՇԿ

Մարդու մաշկը պաշտպանում է մարմինը դրսի աշ-
խարհի վատ ազդեցություններից: Մաշկն ունի ծակոտի-
ներ, վորոնց միջոցով մարմնից հեռանում են վնասակար
նյութերը: Այդ նյութերը հեռանում են կազմվածքից
քրտինքի և գոլորչու միջոցով: Յեթե մաշկը կեղտոտ է,
նրա ծակոտիները փակվում են և այդ վնասակար նյու-
թերը մնում են կազմվածքի մեջ ու հիվանդացնում մար-
դուն:

Յուրաքանչյուր մարդ պետք է աշխատի մաքուր պա-
հել մաշկը, վոր ինքն առողջ լինի և աշխատունակ:

Մաշկի մաքրության համար պետք է ամեն որ առա-
վոտները լվանալ սապոնով յերեսը, պարանոցը, ձեռնե-
րը, մինչև անգամ և մարմինը մինչև գոտին: Պետք է չա-
քաթական մի անգամ բաղնիք գնալ: Բաղնիքում չպետք է
լողանալ շատ տաք ջրով: Լվացվելուց հետո պետք է լավ
չորացնել մարմինը: Բաղնիքից հետո, ցուրտ յեղանակին
պետք է տաք հագնվել և գնալ տուն:

Տաք յեղանակին պետք է ամեն որ լողանալ, կամ գո-
նե սառը ջրով թրջած շորով չփել մամինը:

Լողանալու լավ ժամը՝ առավոտյան կամ յերեկո-
յան է:

Կեսօրին, ամենաչոց ժամանակը լողանալ չի կարելի:
Փսկ ուտելուց հետո կարելի չէ լողանալ միայն 1 ժամից
հետո: Սառը ջուրը մտնելիս, պետք է մտնել արագ, ջրի
մեջ պետք է անել շարժումներ: Առաջին անգամ լողանա-
լիս, ջրի մեջ պետք է մնալ 2—3 րոպե, իսկ հետո կարելի
չէ աստիճանաբար յերկարացնել և հասցնել 15 րոպեի:
Պետք է իսկույն դուրս գալ ջրից, յեթե դող ես զգում:
Ով սովոր է լողանալուն, կարող է լողանալ սառը ջրի
մեջ և ցուրտ յեղանակին: Սառը ջրում լողանալուց հետո
պետք է աշխատել տաքանալ:

Շատ ոգտակար է լողանալու հետ միասին բնգունել
և արևային վաննաներ, այսինքն՝ պառկել արևի տակ
բաց մարմնով, բաց գլուխը ծածկած: Չպետք է լողա-
նալ հիվանդության դեպքում (գլխացավ, հոգ հարբուխ,
լուծ և այլն):

ԱԶՔ

Մարդու ամենաթանկագին դործարանն աչքն է:
Վույր մարդն ամենազգրախտ մարդն է աշխարհի մեջ,
ուստի յուրաքանչյուր մարդ պետք է լավ խնամք տանի
աչքերի մասին:

Մաքուր պահել աչքերը, կեղտոտ ձեռքերով՝ չդիպել աչքերին, չտրորել, յերբ մտեղ, չոխ կամ փոշուկ երևիս մեջը:

Յեթե աշխատանքի տեղում՝ վնասակար փոշի, մետաղի կտորներ կամ գույքեր կան, պետք է պաշտպանել աչքերը համապատասխան ակնոցներով:

Աչքի հիվանդության դեպքում կամ նրա մեջ մի վարակիչ տարր մարմին բնկած դեպքում պետք է դիմել բժշկի, խորհրդին և առանց նրա խորհրդի փոշին չչանել:

Աչքի հիվանդությունների մեջ ամենատարածվածն են սովորական թարախային աչքացավը և տրախոմա, վարակիչ յերկուսն էլ վարակիչ են և պահանջում են իրենց հատուկ բժշկությունը: Բժշկության համար անհրաժեշտ է դիմել մասնագետ բժիշկների և վոչ անային հեքիմների կամ անային միջոցների, վորոնցից աչքը չառհեշտությամբ կարող է կուրանալ:

Կամ հիշիր, վոր յեթե աչքդ փչացավ, նորը չես կարող նարել:

ԱՏԱՄՆԵՐ ՅԵՎ ԲԵՐԱՆ

Ատամները հարկավոր են մարդուն մարտողության և անդամության համար. նրանք ծամում են կերակուրն և նպաստում են մարտողությանը: Ատամ չունեցողը չի կարող սնունդ ստանալ, ապա ուրեմն առողջութան և ուժի համար անհրաժեշտ է ունենալ լավ ատամներ: Ամենոր—լավ և բնույց առաջ—պետք է սրբել ատամները փոշիով և ատամի խողանակով, վորը պետք է վոչ շատ փափուկ լինի և վոչ էլ շատ կոշտ: Ամենալավ փոշին ատամի համար—մաքրած կավիճն է: Յերբեք չպետք է գործածել ուրիշ խողանակ: Պետք է մաքրել ատամները թե՛ դրսից և թե՛ ներսից: Վերևի ատամները պետք է մաքրել վերից—վար, իսկ ստորինը՝ վարից վեր: Ատամները մաքրելուց հետո անհրաժեշտ է վողողել բերանը մաքուր ջրով: Ամեն

անգամ ուտելուց հետո պետք է վողողել բերանը: Ատամների փչանալը սկսվում է ատամի վերին մասի, եմալ կոշվող շերտի վնասումից: Յեթե նույնիսկ շատ քիչ է վնասված ալյուք եմալն, ատամը սկսում է փշրվել և փտել: Ալյուք տեսակ ատամը պետք է լցնել տալ, հակառակ դեպքում ատամը կը փչանա մինչև արմատն և հիվանդությունը կանցնի հարևան ատամներին ևս: Պետք է զգուշանալ եմալի վնասումից, դրա համար չպետք է ֆշվորել ատամների արանքը քորոցով, մազկալով, պոպոտե գրիչներով և այլն:

Իբրև ատամփորիչ պետք է գործել փետուր կամ սըրած լուցկի: Չպետք է կտրել ատամներով ընկույզ, կորիզ, չաքար և այլն: Անհրաժեշտ է չուտ—չուտ դիմել, գոնե տարեկան 1—2 անգամ, ատամնարուժին, վոր հարկավոր միջոցներ ժամանակին ձեռք առնի, փչացած ատամները բժշկելու համար: Բացի այդ՝ յեթե մի բանի ատամներ բացակայում են, պետք է դնել տալ արհեստական ատամներ, վորպեսզի անդամությունը չխանդարվի:

ԲԻԹ ՅԵՎ ՇՆՉՈՂՈՒԹՅՈՒՆ

Պետք է սովորել թե՛ ցերեկը և թե՛ գիշերը շնչել ֆրքով և բերանը խփած: Դրա համար թթանցքները պետք է միշտ ազատ լինեն: Բթով շնչելիս՝ սառն ուղը տաքանում է թթի մեջ, բացի այդ՝ թթի մեջ կանդ են առնում ուղի մեջ գտնվող փոշու վնասակար մասնիկներն և ալյուպիսով թթը պաշտպանում է թաքերը պանազան հիվանդություններից:

Ուրեմն պետք է մաքուր պահել ֆիքը, սրբելով չուտ—չուտ թաշկինակով և վոչ մատներով կամ կոշտ իրերով:

Յեթե քթով շնչելուն խանգարում է հարբուխը կամ մի այլ հիվանդություն, պետք է իսկույն դիմել բժշկին:

կան քթի հիվանդութիւններ, վորոնք առավելապէս
յերեխաների վրա յեն լինում, ազդում են յերեխաների
վոչ միայն շնչառութեան վրա, այլ և նրանց ընդհանուր
զարգացման և նրանց ընդունակութեան վրա: Այս-
պիսի դեպքերում անհրաժեշտ է առանց հետաձգելու դի-
մել բժշկին:

ԱԿԱՆՁՆԵՐ

Ականջով մարդ լսում է: Իսկ լավ լսելու համար հար-
կավոր է նրան մաքուր պահել, բայց ականջը մաքրելու
համար չպետք է նրա մէջ մտցնել զանազան կոշտ իրեր,
մազկալ, լուցկի և այլն: Պետք է հիշել, վոր կարելի չէ
դրանցով պատռել ականջի թմրկաթաղանթը:

Ականջի խեցին պետք է լվանալ ամեն օր և լավ չորա-
ցնել: Ականջի կեղտը հեռացնելու համար ականջի անցքը
կարելի չէ մաքրել միայն մաքուր բամբակով:

Յեթե ականջի անցքի մէջ մի վորեւէ ոտար մարմին է
ընկել, որինակ, յորի, վոսպ ցորենի հատիկ, կորիզ և
այլն, պետք է խելոյն դիմել բժշկին:

Յեթե մի վորեւէ միջատ է մտել ականջի անցքը,
պետք է 5 կաթիլ թեթե տաքացրած (գոլ) ձեթ (պասուց
յուղ) կաթացնել մէջը: յեթե դրանից հետո միջատը
դուրս չգա, պետք է դիմել բժշկին:

Ականջի անցքից թարախ հոսելու դեպքում, պետք է
դիմել բժշկին:

Լողանալիս պետք է զգուշ լինել, վոր ջուր չլցվի ա-
կանջի անցքը: Ուժեղ շնչյունները վնաս են ականջի հա-
մար: Ուժեղ շնչյունի դեպքում պետք է բաց պահել բե-
րանը: Ուժեղ ականջին շատ վնաս է, վորովհետեւ կարող է
պատուվել թմրկաթաղանթը:

ՈՒՏԵԼԻՔ ՅԵՎ ԽՄԵԼԻՔ

Ուտելիքն և խմելիքը հարկավոր են մարդուն ապրե-
լու և աշխատելու համար, հենց այնպես, ինչպես վտու-
լիքը շոգեկառքի, ամուսնի համար:

Սննդամթերքները պետք է լինեն թարմ և մաքուր.
նրանք շատ հեշտութեամբ կարող են կեղտոտվել. դրա
համար պետք է պաշտպանել մթերքները փոշուց և ճան-
ճերից. պետք է ուտել մաքուր ամանից, գդալով, դանա-
կով և պատառաքաղով և վոչ մասններով:

Պետք է յուրաքանչյուր մարդ ունենա իր պնակն, իր
գդալն, իր դանակը, պատառաքաղն և իր սրբիչը. այս
բոլորի վրա յել պետք է նշանակել, վոր ուրիշների նույն
տեսակի իրերի հետ փոխ չնկնեն:

Չի կարելի քույլ տալ, վոր շատ մարդիկ ուտեն մի
ամանից. այդպիսով տարածվում են մի շարք վարակիչ
հիվանդութիւններ, որինակ՝ սիֆիլիս:

Յեթե ստիպված ես ընդհանուրի դալաթից խմելը,
պետք է ջրով լավ մաքրել դալաթը, մանաւանդ նրա կո-
ղերը, հետո խմել:

Ուտելիս չպետք է շտապել, պետք է լավ ծամել, ու-
տել վոչ շատ տաք, վոչ էլ շատ սառն կերակուրներ, մա-
նավանդ չպետք է տաքից հետո խելոյն սառն խմել.
չպետք է ուտել չափից դուրս, չպետք է ուտել հին, մնա-
ցած և փչացած կերակուրներ, որինակ թթված. միզոն
ուտելուց առաջ, մանաւանդ փողոցում գնվածը, պետք
է լավ և մաքուր ջրով լվանալ: Պետք է ուտել թարմ և
հասած մրգեր, չպետք է կուլ տալ կորիզները:

Խմելու համար պետք է գործածել մաքուր և աղբյու-
րի ջուր. պետք է մաքուր և ծածկած պահել ջրամաննե-
րը:

Յեթե աղբյուրի ջուր չկա, պետք է գետի ջուրը յե-
ռացնել ու հետո գործածել. մինչև անգամ լվացվելիս էլ

պետք է յեռացրած ջուր դործ անել: Լավ է գետի ջուրն յեռացնելուց առաջ քարով քամել:

Գետի ջրի մեջ կա գանազան հիվանդութիւններն վարակ, վորը սպանում է և անվնաս դարձնում յեռացնելուց: Աղբյուրի ջուրն ակարող է վարակել, յեթե ջրամանը մաքուր չպահել:

ՔՈՒՆ ՅԵՎ ԱՆԿՈՂԻՆ

Աշխատող մարդու համար քուր հարկավոր է ուժերի վերականգնման և հանգստի համար. անքնութիւնն և անբաժար քուր մարդուն անաշխատունակ է դարձնում:

Յուրաքանչյուր մարդ պետք է ութ ժամ աշխատի, ութ ժամ հանգստանա և ութ ժամ քնի, մանավանդ պատանեկական հասակում: Լավ է հանդիստ քնելու համար պետք է ննջարանը լինի արևի կողմը և յույսով: Պետք է ննջարանի ողորդում լուս-լուս փոխել, մինչև լավ ցրտերն ընկնելը պետք է ննջարանի պատուհանները բաց պահել: Պետք է պառկել շուտ. քնելուց առաջ չպետք է շատ ուտել և խմել: Նույնպես փնտս է քնելուց առաջ վիճելը, գրգռիչ բնութեցանութիւնը:

Ընթրիքից հետո մի ժամից շուտ չի կարելի պառկել:

Ձարթնելուց հետո պետք է անմիջապէս փեր կենալ անկողնուց:

Լավ քնելու համար չպետք է անկողինը շատ փափուկ լինի և չպետք է շատ տաք ծածկվել: Պետք է պահել անկողինը մաքուր: Պետք է վռնչապնակ միջատներին. լուս, փոշի, փայտփոշի անկողնու մեջ չպետք է լինեն: Պետք է շարաթական մեկ անգամ փոխել անկողնու և մարմնի վրայի սպիտակեղենը:

Պետք է շարաթական մեկ անգամ արեին տալ անկողինը՝ փերմակը, ներքնակը, բարձերն և ալիք:

ՎՈԳԵԼԻՅ ԽՄԻԶՔՆԵՐ ՅԵՎ ԾԽԱՆՈՏ

Վոգելից խմիչքները (ողի, կոնյակ, գինի և այլն) շատ վատ են ներդործում կազմվածքի վրա, մանավանդ քայքայում են մարդու գլխի ուղեղի նուրբ մասերը: Վոգելից խմիչքները վոչ թե միայն վնասակար են յերբ ուշուշ բայց շատ են խմում, այլ և վնասակար են մշտական դործածելիս, թեկուզ և քիչ չափով: Չպետք է խմել գինի, դարեջուր և այլն, պետք է համոզել ուրիշներին ևս չգործածել գինի և այլ խմիչքներ: Պետք է անդամադրվել ողի չգործածող ընկերութիւններին:

Թութուր պարունակում է ուժեղ թույն-նիկոտին, վորն անցնում է ծխի հետ թոքերին և ստամոքսին, ապա և սրտին և ուղեղին:

Ծխելն վնասում է թոքերն ու սիրտը. զրկում է ախորժակից և սննդից. քայքայում է ուղեղը:

Ով չի ծխում, չպետք է սկսի ծխելը, իսկ ով ծխում է, պետք է աշխատի թողնել այդ վատ սովորութիւնը, կամ գոնե քիչ ծխի և ծխի միայն ուտելուց հետո: Ծխողը թե իրեն և վնասում է թե ուրիշներին, ստիպելով նրանց չնչի ծխով լի ող, ուտի սեղանակում չպետք է ծխել:

Չպետք է ծխել գլանակը մինչև վերջը, վորովհետև գլանակի վերջին ճասը շատ նիկոտին և պարունակում:

Միևնույն պատճառով և չպետք է ծխել հանգած գլանակը:

Ծխելը շատ վատ որինակ է պատանիների և գեռատիների համար, վորոնք սկսում են ծխելը նմանվելու ցանկութիւնից:

Ծխողն անպակցում է թութուր արդյունաբերութեանը, վորը շատ վնասակար է թութուրի դործարանի բանվորների համար:

ՎԱՐԱԿԻՉ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Վարակիչ են կոչվում այն հիվանդությունները, վորոնք անցնում են հիվանդից առողջին: Պետք է խմանալ, վոր վարակիչ հիվանդություններն անցնում են ողի, ջրի, կենսամթերքների, միջատների, հիվանդների գործածած իրերի և հիվանդների հետ շփումն ունեցած առողջ մարդկանց միջոցով:

Վարակիչ հիվանդություններ չափ կան, բայց դրանցից ամենավտանգավորներն են՝ պարախտը, մայրաբիան, հետադարձ տիֆը, բծավոր և վորովայնի տիֆը, ծաղիկը, քութեչը, դիֆտերիա, կարմրուկը, կապույտ հազն և այլն: Յերբեմն վարակիչ հիվանդությունները տարածվում են միանգամից շատ տեղերում և շատ ու շատ մարդիկ են հիվանդանում և մեռնում: այդ տեսակ վարակիչ հիվանդությունը կոչվում և համաճարակային, որինակ՝ խոլերան:

Վարակիչ հիվանդություններից պաշտպանվելու համար գործադրում են կանխարգելիչ միջոցներ, վորոնք յերկու տեսակի յեն՝ հասարակական և անձնական:

Մենք այստեղ կը խոսենք միայն անձնական կանխարգելիչ միջոցների մասին:

Ահա նրանք՝

1. Պատվաստել տալ յերեխաների ծաղիկը.
2. Չհաճախել այն տները, վորտեղ վարակիչ հիվանդներ կան.
3. Վարակիչ հիվանդին տեղափոխել հիվանդանոց, յեթե տանը պահելու հնարավորություն չկա.
4. Յեթե պատահամբ յեղել եք վարակիչ հիվանդի մոտ, պետք է մաքրել հագուստն և կոշիկները, պետք է լավ լվացվել, լավ կլինի, վոր վերին զգեստը 1-2 ժամ թողնել արևի տակ, իսկ սպիտակեղենը լվանալ տալ.
5. Վորովայնի տիֆից, խոլերայից պաշտպանվելու

համար պետք է չխմել հում ջուր, հում և փչացած կենսամթերքներ չգործածել, պետք է պաշտպանել ուտելիքն ու խմելիքը ճանճերից.

6. Ամեն կառնածելի դեպքում պետք է դիմել բժիշկին:

ՊԱԼԱՐԱՏ ՅԵՎ ՄԱԼԱՐԻԱ

Պալարախտի (բարակացավի) ամենավտանգավոր տեսակը թոքախտն է, վորը բոլորին էլ հայտնի յե և վորը ահագին կոտորածներ է անում ամեն տարի:

Մեր Հանրապետությունների Միության մեջ տարեկան կես միլիոնից ավել մարդ է մեռնում թոքախտից:

Թոքախտը տարածված է մյուս յերկրներում և թոքախտն անցնում է ողի, ջրի, կենսամթերքների, ճանճերի և հիվանդների իրերի միջոցով, մանավանդ հիվանդների չորացած խորխի և թքի միջոցով:

Թոքախտից պաշտպանվելու համար պետք է հետու մնալ փոշուց, պետք է չծխել, պետք է լավ սնունդ և արևոտ բնակարան ունենալ: Մի սենյակում շատ մարդ չպետք է լինի. չափից դուրս աշխատանքը, նույնպես և անբուն գիշերներն ու անկանոն կյանքը նպաստում են թոքախտով հիվանդանալուն:

Հայաստանի ամենատարածված հիվանդություններից մեկը մալարիան է, վորն անցնում է հիվանդից առողջին մոծակների միջոցով:

Մալարիան ամենքին հայտնի գողերոցն է:

Նրանից պաշտպանվելու համար պետք է ապրել ճահիճներից հեռու, պետք է աշխատել, վոր բնակելի տեղի մոտ կանգնած ջրեր, դանդաղ հոսող առուներ չլինեն, վորովհետև մոծակներն այդ տեսակ ջրերի յերեսին են ձու դնում: Պետք է կոտորել մոծակներին, մանավանդ ձմեռը, յերբ նրանք քնած են սենյակների, գոմերի, մու-

ռանները և փարախների առաստաղների վրա, կամ նրանց մոտից անկյուններում:

Մոծակներն ավելի շատ կծում են գիշերը մարդու քնած ժամանակը, ուստի նրանց կծելուց պաշտպանվելու համար ամառը պետք է քնել բացօդում շինված բարձր պաշտպանության վրա (քյաթիլ), կամ պետք է քնել ծածկոցի տակ:

Պետք է հիվանդներն աշխատեն բժշկվելը, վոր չուտ առողջանան և ուրիշների վարակման պատճառ չդառնան, իսկ առողջները պետք է շարաթական մի քանի անգամ խինին ընդունեն, վոր չհիվանդանան:

Հայաստանում տարածված են և ուրիշ վարակիչ հիվանդություններ, վորոնցից պաշտպանվելու համար պետք է գործադրել հետևյալ միջոցները:

ա) Տրախտմա. — Անցնում է հիվանդից առողջին հիվանդ աչքի արտադրության միջոցով, ուստի չպետք է ձեռք տալ աչքացավով հիվանդ աչքին, առհասարակ վոչ բժիշկն չպետք է ձեռք տա ուրիշի աչքին: Չպետք է գործածել հիվանդի սրբիչը, թաշկինակը, բարձն և այլն: Հիվանդի մերձավորները պետք է չուտ-չուտ լվանան իրենց ձեռքերը ջրով և սապոնով: Հիվանդը պետք է գիմի բժիշկին:

բ) Քոս. — Անցնում է հիվանդից առողջին չիման միջոցով, իսկ քոսն առաջացնում է գենան կամ տիզը, վորը միջատ է, մտնում է հիվանդի մաշկի մեջ և առաջացնում հիվանդություն: Պետք է հիվանդներին բժշկել ծծմբի ոծանակով. բժշկության ժամանակ շարաթական մի քանի անգամ փոխել հիվանդի սպիտակեղենը և հագուստը. լվացվող շորերը լվանալ, իսկ չլվացվողն արևով չի տալ: Հիվանդներին չպետք է դիպել, հիվանդի հետ մի անկողնում չպառկել: Հիվանդի շրջապատողները պետք է չուտ-չուտ լվացվեն ջրով և սապոնով:

գ) Մալ'տյան տենդ. — Դա մի հիվանդություն է, վոր

տեղում է շաբաթներ, ամիսներ և հալ ու մաշ է անում հիվանդին. շատ տարածված է անասնապահության շորջաններում և անցնում է մարդուն այժից և ուրիշ անասուններից. այդ հիվանդությունը նման է մալարիային-դողերոցին, բայց խինին (քինաքինան) ամենևին չի ոգնում: Յերբ ջերմը յերկար է տևում և խինին չի ոգնում, պետք է կասկածել, վոր հիվանդն ունի մալ'տյան տենդ պետք է դիմել արոպկայան բժշկվելու համար: Դրանից պաշտպանվելու համար պետք է հում կաթ չը խմել, պանիրը հում կաթից չպատրաստել, հիվանդ անասուն չմորթել և հիվանդ կենդանու միա չուտել:

դ) Բծավոր տիֆ. — Անցնում է հիվանդից առողջին վոջիների միջոցով: Հարկավոր է հետևել, վոր վոջի չը լինի վոչ վոքի վրա. վոջի չունենալու համար հարկավոր է չուտ-չուտ լողանալ, սպիտակեղենը փոխել, մազերը խուզել: Վոջիներին կոտորելու համար պետք է գործածել սնդիկի ոծանակ (сер. ругучую мазь). ուրիշի սանրով չսանրվել. վոջրտին սանրելիս սանրը ամեն անգամ թաթախել յեռացրած քացախի մեջ, վոր սանրի վրայի անիծը ստակի: Վոչ բժիշկը չպետք է գնա այն տունը, վորտեղ տիֆով հիվանդ կա. վոջրտ շորերը չուտ-չուտ թափ տալ վառած թոնրի վրա:

յ) Կանիֆ (дизентерия) և վարավայնի տիֆ. — Գրանցով վարակվում են հիվանդների կղկղանքից (կեղտոտությունից) հում ջրի և ճանձերի միջոցով: Դրանցից պաշտպանվելու համար հարկավոր է հիվանդների կղկղանքի վրա կրաջուր ամել ու հետո լցնել արտաքնոց: Հիվանդների կղկղանքով կեղտոտված շորերը լավ յեռացնել ու հետո տալ լվանալու: Վոչ բժիշկը չպետք է գնա այն տունը, վորտեղ կա կանիֆով և վորովայնի տիֆով հիվանդ: Պաշտպանվելու համար առհասարակ հարկավոր է հում ջուր չգործածել, յեթե աղբյուր չկա այդ վայրում: Ջրամանները մաքուր պահել, կենսամթերքն-

ըր պաշտպանել ճանճերից. կոտորել ճանճերին կաշան
թղթերով, մկնդեղի և ֆորմալինի լուծվածքով: Դրանք
են հիվանդության թույնը հիվանդի կղկղանքից փոխան-
ցում կենսամթերքների վրա և կեղտոտում նրանց: Ու-
տելուց առաջ պետք է միշտ լվացվել. անվաճեռքերով
չուտել և չխմել:

ՍԵՌԱԿԱՆ ԿՅԱՆՔ ՅԵՎ ՎԵՆԵՐԱԿԱՆ ԱՆՏԵՐ

Բանվորա- գյուղացիական Հանրապետությունը
միայն այն ժամանակ կարող է բարգավաճել, յերբ կու-
նենա առողջ և աշխատունակ ազգաբնակչություն, ուս-
տի յուրաքանչյուր քաղաքացի պարտավոր է լուրջ մտա-
ծել առողջ ժառանգներ թողնելու մասին:

Այս հարցում գլխավոր տեղը պատկանում է սեռա-
կան կյանքին:

Պետք է հիշել, վոր վաղաժամ սկսած սեռական կյան-
քը կործանիչ ազդեցություն է ունենում թե՛ ժառանգ-
ավոր գործարանների վրա և թե՛ բնդհանրապես ամբողջ
կազմվածքի վրա:

Սեռական հասունությունը, արբուների հասակը 14-
16 տարիքն է յերկու սեռի համար, բայց դա չի նշանա-
կում, վոր հենց այդ հասակից էլ կարելի չե սկսել սեռա-
կան կյանքը:

Վոչ. այդ հասակը սեռական կյանքի համար վաղ է:
Տղաների իսկական հասունությունը հասակը 24-25 տա-
րին է, իսկ աղջիկներինը—20-22 տար. և այդ հասակից
վաղ չպետք է ունենալ սեռական կյանք, յեթե ուզում են
առողջ և աշխատունակ սերունդ ունենալ:

Այդ հասակից առաջ սեռական կյանքը վնասակար է:

Սեռական թուփկալությունը վնասակար չե կազմ-
վածքի համար, սեռական գործունեությունը շատ ուժ-
ե խլում կազմվածքից, ուստի և անչափ ու անկարգ սե-
ռական գործունեությունը թուլացնում և քայքայում է
կազմվածքը: Սեռական հյութերը շատ կարևոր են կազ-

մվածքի համար և վնասակար է նրանց վատնումը, իսկ
ընդհակառակը, նրանց հետ խնայողարար վարվելը
պաշտպանում է կազմվածքն ու ժառանգությունը յուանից:

Սեռական անկարգ գործունեություն վնասակար
մի կողմն էլ վեներական ախտերով հիվանդանալն է:
Վեներական ախտերը՝ սիֆիլիսն և սուսանակը վարակիչ
են և մեծ չարիք հասարակություն համար. նրանք քայ-
քայում են հիվանդի առողջությունը, կաղժալում են
բնտանիքը և վոչնչացնում սերունդը:

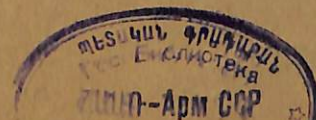
Վեներական ախտերը պահանջում են յերկար ու կա-
նոնավոր բժշկություն. չբժշկված հիվանդությունը տա-
րիներից հետո անգամ կարող է զարթնել և սոսկալի վնաս-
ներ տալ: Յուրաքանչյուր հիվանդ պետք է ամեն գնով
աշխատի բժշկվելը, իսկ առողջներն էլ ամեն կերպ պետք
է աշխատեն չհիվանդանալ: Հիվանդությունը թաղցնող
հիվանդը—վոճրածործ է, իսկ առողջը, վոր կանխարգե-
լիչ միջոցներ գործ չի դնում չվարակվելու համար—ուզեա-
ն է և անգիտակից: Անձնական պաշտպանություն համար՝
չպետք է ունենալ սեռական հարաբերություն կասկածե-
լի անձանց հետ և յուրաքանչյուր հարաբերությունից
հետո լավ լվանալ սեռական գործարանները: Բայց ավե-
լի լավ է՝ միշտ հիշել հետևյալ պատգամները՝

1. Յեղիբ թուփկալ մինչև ամուսնությունը.
2. Յեղիբ մաքուր ամուսնությունից հետո.
3. Յեղիբ զգույշ վեներական ախտով վարակվելուց.
4. Յեղիբ գիտակից՝ բժշկվելը, յեթե հիվանդ ես և
ուրիշներին մի վարակելը:

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Մշտական և կանոնավոր ձևով կատարվող վարժու-
թյունները շատ առողջարար են, նրանք ամրացնում են
մարդուն, դարձնում են նրան դիմացկուն, զարգացնում:

359/4-62



են ուշօր և դարձնում են մարմինը ճկուն. բացի այդ նրանք դարձեցնում են մարդու միտքը, համարձակությունը և հնարագիտությունը:

Ֆիզիկական վարժություններն ուղղում են և հարթում արհեստի տված ֆիզիկական վնասումները:

Ֆիզիկական վարժությունների տեսակները՝ զբոսանք, շարժուն խաղեր, մարմնամարզություն բաց ուղի մեջ, նույնպես և սպորտ-թիավարություն, լող տալ, պաղի տալ վոտի սահակներով (коньки) կամ ձյան քոչերով (лыжи) հեծանիվ նստել և այլն: Ֆիզիկական աշխատանքը դաշտում, պարտիզում, բանջարանոցում նույնպես ոգտակար են:

Զպետք է մոռանալ, վոր ֆիզիկական վարժությունները բոլորի համար ել միատեսակ ոգտակար չեն:

Յուրաքանչյուր հասակ իրեն համապատասխան վարժությունն ունի, նախ քան պարապելը պետք է դիմել բժշկին, վոր քննի և իմանա արդյոք քննվողի սիրտը, յերկամունքներն ու թոքերն առողջ են, կարող է արդյոք քննվողը ֆիզիկական վարժություններ կատարել և յեթե կարող է, վոր տեսակ վարժությունը կարելի յե թույլ տալ:

Պետք է հիշել, վոր անկանոն վարժություններն ուղուտի փոխարեն վնաս կարող են տալ, ուստի անհրաժեշտ է, վոր ֆիզիկական վարժությունները բժշկի խորհրդով լինեն:

Պետք է հիշել հետևյալ կանոնները.

Վարժությունները կատարել բացօդյա և վոչ փակված ու փոշոտ սենյակում. հենց հոգնեցիր, չպետք է շարունակել, այլ պետք է հանգստանալ. տուրնիկի վրա չպետք է վարժություններ անել. վոչ չափահասները չպետք է անեն ուժեղ վարժություններ:

Լողանալիս, ամից չպետք է հետու գնալ. մանավանդ ուժեղ հոսանքի տեղերում: Յեթե գետի կամ լճի

խորությունը և հատակը հայտնի չէ, չթռչել ջրի մեջ. յերկար չմնալ ջրի մեջ. հենց վոր դողաս, դուրս յեկ ջրից. ջրի մեջ չկանգնել, այլ շարժումներ դործել. լողանալուց հետո պետք է արագ քայլել, յեթե մրսում ես:

Վոտի սահակով կամ ձյան քոչերով պաղի տալիս՝ քամուն հակառակ չգնալ, քրտնած ժամանակը զգուշ լինել քամուց: Հեծանիվ նստելիս՝ քամուն հակառակ չքրչել, գառիվեր բարձրանալիս՝ իջիր հեծանիվից, յեթե չնշարեկություն ունես: Բարձր գառիվերը վոտով բարձրացիր և վոչ հեծանիվով. կառքերի հետևից չքչել, մանավանդ քամուն հակառակ:

Ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ պետք է աշխատել, վոր դրպանում չլինեն դանակ և այլ կոշտ կամ կտրուղ առարկաներ:

ԱՌՈՂՁԱՊԱՀԱԿԱՆ ՏԵՍԱԿԵՏԻՑ ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1. Հատակին և գետնին բքելը. — խորխի և թքի մեջ հաճախ գտնվում է թոքախտի վարակիչ թույնը:

2. Հազալիս և փռչտալիս պետք է մի կողմը շուտալ յերեսը, վոր ուրիշի վրա, կամ կենսամթերքների վրա չնկնեն թքի կաթիլները:

3. Տուն մտնելիս պետք է վոտները մաքրել, վորովհետև կեղտոտված կոշիկների վրա կարող է լինել ամեն տեսակ վարակիչ հիվանդությունների թույն, վորը խառնվելու յե սենյակի փոշու հետ և վարակելու սենյակի ոգր:

4. Շատերը դիրքը կամ տետրակը թերթիկիս՝ բռնում են մատները, ձեռքը բերանը տանելով. նույնն անում են և թղթադրամ համրելիս. թերթիկներին և թղթադրամներին կարող է կպած լինել մի վորեւ հիվանդության թույն և մատը բերանը դնելիս կարելի յե վարակվել:

5. Վնասակար ե յեղունգների կրծելը, *յերեսի պը-
ղակների ճմլելը, մատներով քթի մաքրելը և այլն: Յե-
ղունկների տակ միշտ կեղտ կա: Կրծելիս կեղտը կուլ կը
գնա: պղտկների ճմլելուց կամ մատներով քթի մաքրե-
լուց կարելի չե վարակվել կարմիր քամով և այլն:*

6. Վատ սովորութիւնն ե և վնասակար ուրիշի սան-
քով սանրվելը, ուրիշի գդալով ուտելը և ուրիշի բաժա-
կով խմելը:

7. Նույնպէս վատ սովորութիւնն ե և վնասակար քա-
շը մատներով և մի ընդհանուր ամանից ուտելը: Ճաշը
պետք ե ուտել գդալով, ճաշի ժամանակ պետք ե գործա-
ծել դանակ և պատառաքաղ և ամեն մարդ պետք ե ունե-
նա իր պնակն ու գդալը:

8. Վնասակար ե ուրիշի գլանակ կամ ծխամորճ (չի-
բուխ) ծխելը՝ կարելի չե վարակվել սիֆիլիսով:

ՎԵՐՋ



ԳԻՆՆ Ե 5 ԿՈՊ.

1
2

ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0271153

1950