Հայկական գիտահետազոտական հանգույց
Armenian Research & Academic Repository

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

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonComercial 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

613.6
2-17

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ԶՐՈՒՅՑՆԵՐ

(Դպրոցական յերեխաների համար)

Կազմեց
ԲԱԳՐԱՏ ՀԱԿՈԲՅԱՆ

ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ՄԵՐՁԱՎՈՐ ԱՐԵՎԵԼՔԻ ՆՊԱՍՏԱՄԱՏՈՒՅՑ ԿՈՄԻՏԵՑԻ ԿՈՎԿԱՍՅԱՆ ՇՐՋԱՆԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԲԱԺՆԻ

Պետհրատի IV տպարան Լենինական
1926

30 MAY 2013

20 JUL 2010

ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ՄԵՐՁԱՎՈՐ ԱՐԵՎԵԼՔԻ ՆՊԱՍՏԱՄԱՏՈՒՅՑ ԿՈՄԻՏԵՅԻ
ԿՈՎԿԱՍՅԱՆ ՇՐՋԱՆԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԲԱԺՆԻ

Պրոլետարներ բոլոր յերկրների, միացե՛ք:

613.6
Հ-17
ռց.

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ԶՐՈՒՅՑՆԵՐ

ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՅԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

380

(ՅԵՐԿՈՒ ՄԱՍԻՑ)

Կազմեց
ԲԱԳՐԱՏ ՀԱԿՈԲՅԱՆ

Լ Ե Ն Ի Ն Ա Կ Ա Ն
1925

ՅԵՐԿՈՒ ԽՈՍՔ

I

Մեր աշխատանքային դպրոցում մի խոշոր և կենսական բաց կա, վոր պետք է անհապաղ ծածկել, յեթե ուզում ենք մեր ժողովրդի—հանձին նրա մատաղ սերնդի—կենսունակությունը բարձրացնել, նրա արտադրական ույժերը կրկնապատկել, յեռապատկել: Այդ բացը ժողովրդական առողջապահության գործնական յեվ հիմնական ուսուցման բացակայությունն է:

Կասկածից դուրս է, վոր մեր Խորհրդային իշխանությունն ամեն կերպով աջակցել և նպաստել է մեր մատաղ սերնդի ֆիզիքական առողջության և ամրացմանը: Վորպես փաստ կարող է ծառայել այն հանգամանքը, վոր այսոր մեր պետական ապարատում իր որինավոր տեղն է բռնում Ֆիզիքական Կուլտուրայի Գերագույն Խորհուրդը: Սակայն պետական այս որգանը դեռևս նոր է և իր կազմակերպչական շրջանն է ապրում: Բացի այս, նրա ֆունկցիաները չեն տարածվում դպրոցական աշակերտական մասսաների վրա ընդհանուր առողջապահական տեսակետից, վորովհետև ֆիզիքական կուլտուրան ինքը մտնում է ընդհանուր առողջապահության մեջ:

Վորպեսզի առողջապահությունը դառնա գործնական, առորյա կյանքում կիրառվող մի անհրաժեշտություն, նրա ուսուցումը պետք է սկսել ամենամատաղ հասակից, այն հասակից, յերբ յերեխան ամենից շուտ և ամենից լավ է տրամադրված յուրացնելու այնպիսի սովորույթներ, վորոնք պահվում են ամբողջ կյանքի ընթացքում: Իսկ այդ սովորույթները, վորոնք ժողովրդական առողջապահության տարրերն են, կարող են յուրացվել, յեթե ուսուցման մեթոդները լինեն գործնական և այժմեական: Յերեխային պետք է սովորեցնել, կամ ավելի ճիշտ, նրան ապրեցնել առողջ, մաքուր, կուլտուրական կենցաղի հիմունքները, վորպեսզի ապագայում այդ բոլորը նրա համար կենսական պահանջներ դառնան:

Դժբախտաբար մինչև այժմ, շնորհիվ միակողմանի և վերացական դաստիարակության, մեր ժողովրդի մասսաները բացարձակապես զուրկ են յեղել առողջ, մարդավայել կենցաղի տարրական գի-

Գ·րառեպվար № 22 Պատ. № 352 Տիրաժ 3,000
Պետհրատի IV-րդ տպարան, Լենինականում

տեղերներից։ Ու՞մ հայտնի չէ, որ մենք ունենք շատ կրթված քաղաքացիներ, որոնք առողջ ապրելու ձևերը չգիտեն։ Նույնիսկ մեր ուսուցիչները, որոնց ձեռքումն է գտնվում մեր կուլտուրական աշխատանքի կարևորագույն մի մասը, շատ յետ են մնացել այս տեսակետից։

Դժվար, շատ դժվար է չափահաս, կազմակերպված բնավորություն ունեցող մարդկանց նոր բաներ սովորեցնել, նրանց առօրյա կյանքի ընթացքը փոխել։ Այդ սովորույթները մանուկ հասակում պիտի կազմվեյին։ Հենց այդ տեսակետից է, որ այժմ բոլոր յեվրոպական ու ամերիկյան դպրոցներում ժողովրդական առողջապահությանը լայն տեղ է տրված։ Այնտեղ արդեն ամբողջ դպրոցական մթնոլորտն է լցված առողջությամբ։ Հատկապես Միացյալ Նահանգների դպրոցներում առողջապահությունն անցնում են կյանքի հետ, ամեն օրվա գործունեության ընթացքում։

Այժմ պետք է յերեխային սովորեցնել գնահատել իր առողջությունը և զարգացնել այն։ Սրանից չպիտի հետևցնել, որ նրան պիտի տալ լոկ մի շարք առողջապահական գիտելիքներ, այլ այն՝ որ յերեխան սկսած նույնիսկ մանկապարտեզից գործադրի այն բոլորը, որոնցով նրա ֆիզիքական առողջությունը կզարգանա և կամրանա նորմալ կերպով։ Ուսուցմանն այնպիսի բնույթ պիտի տալ, որ յերեխայի մեջ առողջ լինելու ուժեղ ցանկություն առաջ գա։

Դասատուն իր հերթին պիտի լինի առողջ և պիտի գիտակցի, որ առողջություն ասելով չի հասկացվում միայն ազատ լինել հիվանդություններից։ «Առողջ լինել՝ նշանակում է ունենալ պահեստի ույժ, յեռանդ յեվ էներգիա»։ Այդ պահեստի ույժ և էներգիա ունեցողներն են, որ կարող են մաքառել կյանքի բազմաթիվ անակընկալների դեմ։ Յեվ այդ պահեստի ույժն ամբարելու ամենահարմար ժամանակը մանկությունն է։

Դասատուն պետք է նաև առողջապահության կանոններն ինքն անձամբ գործադրի։ Նա պիտի կարողանա աշխատանքները վարել բազմակողմանի, հետաքրքրական և միշտ թարմ ձևով։ Նա կարող է օգտվել այն ամեն խաղերից, պիեսներից, յերգերից, պարերից և այլն, որոնք բոլորն առողջապահական բնույթ ու գունավորում ունեն։

Ամեն կերպ պիտի աշխատել աշակերտների մեջ ինիցիատիվ

արթնացնել։ Պիտի խրախուսել և աջակցել նրանց այնպիսի առողջապահական պիեսներ գրելու, որ կարելի լինի բեմադրել։ Նկարչության մեջ ընդունակները կարող են պատրաստել առողջապահական ագիտ-նկարներ և պլակատներ։

Մեծ հետաքրքրություն է առաջ բերում դպրոցում կշեռքն ու հասակաչափը։ Յերեխաներին պիտի ամիսը մի անգամ կշռել ու չափել, արդյունքն արձանագրելով մատյանում կամ յերեխաների անձնական կարտերի վրա։ Դասատուն պիտի ունենա նորմալ առողջություն ունեցող յերեխաների տարիքի և բարձության ստանդարդ կշռի աղյուսակը, որպեսզի նա կարողանա կատարված զարգացումը չափել։

Յերեխաների մեջ ինքնագործունեությունը զարգացնելու համար, կարելի յե կազմել դասարանական առողջապահական կոմիտեներ և այլն։

Ամերիկայում կազմված ստատիստիկան ցույց է տալիս, որ կյանքի միջին տևողությունն այնտեղ բարձրացել է 15 տարով (41-ից 56)։ Անգլիայի միջակ դպրոցական աշակերտն այժմ իր ութ տարեկան հասակում մեկ ու կես մատնաչափ ավելի բարձր է և 5-6 ֆունտ ավելի ծանր է, քան իր ընկերակիցը մի քանի տարի առաջ։

Մենք զարմանում ենք լսելով, որ 60-ի մոտ Մակդոնալդը կազմում է կաբինետ, որի մեջ 50-նոց, 60-նոց (նույնիսկ 70-նոց) մարդիկը շատ սովորական են։ Դեռ յերեկ էր, որ մենք ապշելով իմացանք, թե 78 տարեկան Հինդենբուրգն իր մեջ այնքան ույժ ու կորով ունի, որ համարձակորեն ստանձնում է իր յերկրի կառավարության ղեկը։ Հապա «յերիտասարդ» Նանսենը, որին մենք մեր աչքերով տեսանք, իր 64 տարիների առողջ և կորովի փարթամության մեջ։

Իսկ մեզ մոտ 40-ն անցնելուց հետո, ինչպես ասում են՝ «մի ոտքը մյուս աշխարհումն է արդեն»։ Պետք է պայքարել սրա դեմ, պետք է ամրացնել, ապահովել մեր ապագա սերնդի թանկագին առողջությունը, մեր հաջողությունների և նվաճումների անխոցելի զրահը։ Դրան հասնելու համար պետք է լայն բաց անել մեր աշխատանքային դպրոցի դռներն առողջության, առողջապահության ուսուցման համար։ Իսկ այս ուսուցումը պիտի տանել գիտության ու տեխնիկայի վերջին խոսքի համաձայն։ Այսպիսով մենք ամուր հիմք կդնենք մի առողջ, զորեղ և պահեստի ույժ ունեցող սերնդի,

վոր իր տնտեսությունն ու կենցաղը կբարձրացնի մինչև կուլտուրայի ամենաբարձր աստիճանը։

II

Այս գիրքը կազմվել է Մերձարևելքի Նպաստամատույց Կոմիտեյի Սեվերսկու Որբական Բաժնի նախկին վարիչ՝ օրիորդ Փոլին Ջորդանի առաջարկությամբ։ Նա ինքը պատրաստեց մի շարք գլուխների համառոտ կոնսպեկտը, մատնանշելով այն աղբյուրները, վորոնցից կարելի յեր օգտվել։ Նրա տված ցուցմունքները մեծ չափով նպաստել են նյութերի պատրաստությանը։

Յուրաքանչյուր գլուխ պատրաստվել և ավանդվել է Սեվերսկու դպրոցներին կից բացված Առողջապահական Լսարանում։ Այն ժամանակ չեր յենթադրվում, վոր շտապ կարգով գրված այս գլուխները պիտի տպագրվեն։ Այս մասի հղացումն ու իրագործումը պատկանում է Մերձարևելքի Նպաստամատույց Կոմիտեյի Որբական Բաժնի ընդհանուր վարիչ՝ միստր Երնեստ Փարթրիջին։

Կասկածից դուրս է, վոր այս գիրքը թերություններ շատ ունի։ Սակայն յեթե սրա ընթերցումն աշակերտի մեջ կարողանա արթնացնել առողջ և մաքուր կենցաղ ունենալու ձգտումն ու փորձը, մենք մեր նպատակին հասած կլինենք։

Բոլոր գլուխները կազմելիս լայն չափով օգտվել ենք հետևյալ աղբյուրներից.

«The Most Wonderful House» by Mary S. Haviland.

«Good Neighbours». " " "

«The Teaching of Hygiene in the Grades» by J. M. Andress, Ph. D.

«The Fly» by L. O. Howard, M. D.

Pamphlets issued by the Child Health Organization of America, etc.etc.

ԲԱԳՐԱՏ ՀԱԿՈԲՅԱՆ

Սեվերսկի բարակներ
Լենինական,
Սեպտեմբերի 17, 1925 թ.

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ԶՐՈՒՅՑՆԵՐ

ՄԱՍՆ ԱՌԱՋԻՆ

ԱՆՁՆԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹՅՈՒՆ

ԳԼՈՒԽ ԱՌԱՋԻՆ

ՄԱՇԿԸ

1) **Բնության «ծածկոցը».**—Փորձառությամբ գիտենք, վոր միայն այն տներն են յերկար դիմանում, վորոնք ներկված են թանձր և լավ ներկով։ Ժանգը կուտեր մեր տներում գործածվող վառարանները, յեթե նրանք ներկված չլինեյին։ Գետնախնձորը չեր ուտվի, յեթե փաթաթված չլիներ մի «վերարկուով», վոր պահում է նրան ամեն մի ապականությունից։ Նույնիսկ ցորենը, վորից մեր ամենօրյա հացն ենք պատրաստում, անպետք կլիներ, յեթե պաշտպանված չլիներ իր «ծածկոցով»։ Նմանապես ամեն ինչ, վոր գտնվում է բաց օդի մեջ, պետք է վորևէ ծածկոց ունենա, այլապես կարող է փչանալ կամ վոչնչանալ։

Մայր բնությունն այնքան իմաստուն է, վոր յուրաքանչյուր առարկայի և եակի համար նախատեսել է իր ծածկոցը, այնպես վոր նարինջն ունի իր կեղևը, ձուն՝ իր կճեպը, իսկ կենդանիներն՝ իրենց մորթը կամ մաշկը։ Յերևակայեցեք թե ինչ կըպատահեր մեր փիսիկին, շնիկին և գառնուկին ձմեռվա ցուրտ օրերին, յեթե մայր բնությունը նրանց լավ կերպով պաշտպանած չլիներ։ Շատ լավ գիտենք, վոր կճպած խնձորը կամ դեղձը իսկույնևեթ կըչորանար և կըցամաքեր՝ նրա միջի հյութի գոլորշիացման պատճառով։ Պարզ է ուրեմն, թե ինչ աստիճանի գնահատելի և կարևոր մի գործոն է բնության այդ «ծածկոցը», վորից տրված է նաև մեզ — մեր մաշկը։

2) **Մաշկի կազմությունը յեվ նպատակը.**—Յեթե վերցնենք մի նարինջի կեղև, կըտեսնենք, վոր այն կազմված է յերկու շերտից.—հաստ, փափուկ և դեղնա-ճերմակ ներսի շերտը, և կոշտ, պայծառ-

գեղնագույն դրսի շերտը։ Մոտիկից դիտելով կտեսնենք այն բազմաթիվ ծակոտիները, վորոնցով լեցուն է այն, իսկ յեթե սղմենք՝ ինչ վոր բռնկվող, ճարպային նյութ դուրս կըգա այդ ծակոտիների միջից։ Մարդու մաշկի կազմությունը հար և նման է նարնջի կեղևին։ Այս կարելի կըլիներ հեշտությամբ ապացուցել միկրոսկոպի միջոցով։ (Գծել գրատախտակի վրա մաշկի դիագրամներ և ցույց տալ յերեխաներին ուրիշ պատշաճ նկարներ)։

Վերին շերտը կամ վերնամաշկը շատ բարակ է, չունի արյան անոթներ, վոչ էլ զգայնության ջղեր։ Ամեն վոք կարող է նրա միջով ասեղ անցկացնել առանց ցավ զգալու։ Մաշկի այս վերին շերտը պաշտպանում է ներքնամաշկը (կամ իսկական մաշկը) միկրոբներից և կեղտից։ Վերնամաշկը կազմված է մանր թեփուկներից, վոր կարելի յե սրբել սրբիչով, ձեռքով շփելով նայլն։ Յերբ այս հնացած և անզոր թեփուկները սրբվում-տարվում են, տակից նոր թեփուկները բարձրանում, նրանց տեղն են բռնում։

Այս արտաքին շերտի տակ գտնվում է իսկական մաշկը, վոր լիքն է արյան անոթներով և նյարդերով։ Նա պարունակում է նաև ճարպի շատ գեղձեր, վորոնք յուղ են մատակարարում մաշկը փափուկ և ճկուն պահելու համար։ Դուք տեսել եք թե ինչպես յուղի տիկը չորանում և ճաքճքվում է առանց յուղի մնալով, նույնպես էլ մեր կոշիկները շուտով կանպետքանային, յեթե մենք նրանց պարբերաբար չյուղեյինք։ Բացի այս, ճարպի գեղձերը կերակրում են մեր մարմինը ծածկող մազերը։ Դրա մասին հետո ավելի մանրամասն կըխոսենք։

Մաշկի մեջ կան նույնպես բազմաթիվ ծակոտիներ, վորոնցից դուրս է հոսում քրտինքը։ Քրտինքը գլխավորապես ջուր է, բայց նրա մեջ կա նաև մեծաքանակ աղ, վոր մեր մարմնի մեջ մնալով մեզ կըհիվանդացներ։ Տաք որերին քրտինքի գեղձերն առատորեն քրտինք են դուրս թափում, վորի մեջ լողում է մեր ամբողջ մարմինը և զովանում։ Իսկ թե ինչպես է մեզ քրտինքը զովացնում, կարելի յե տեսնել հետևյալ փորձով.

Ձեռքը կամ մատները ջրի մեջ թաթախել և ապա թափ տալ մինչև չորանալը։ Ձեռքը կամ մատներն անպայման ցուրտ պիտի զգան։ Ինչու։ Վորովհետև ձեռքի կամ մատների տաքության մի վորոշ մասը գործածվեց ջրի գոլորշիացման համար, վորի պատճառով և մեր ձեռքի նախկին տաքությունը պակասեց և մենք ցրտու-

թյուն զգացինք։ Նույն ձևով էլ քրտինքն է մեզ զովացնում ամառվա տաք որերին։

Բացի այն, վոր ամառը մեզ զով է պահում մեր մաշկը, ձմեռն էլ այն մեզ տաք է պահում՝ իսկական մաշկի կծկմամբ, վորով արգելվում է արյան հոսանքը դեպի մաշկի յերեսը։ Այդպիսով արյունը սառն ոդից հեռու մնալով չի կորցնում իր բնական տաքությունը ճիշտ այնպես, ինչպես ցուրտ որերին մեր սենյակի պատուհանները փակելով, թույլ չենք տալիս, վոր սառն ոդը ներս մտնի։ Արտաքին աշխարհի տպավորությունները մեզ հասցնելու համար ևս մեծ դեր է խաղում մեր մաշկը։ Նրա միջի հազարավոր նյարդերի միջոցով մենք իմանում ենք, թե արդյոք մեզ շրջապատող առարկաները տա՞ք են, թե սառը, սո՞ւր թե բութ, հա՞րթ թե կոշտ, կա՞րծր թե փափուկ նայլն։ Մաշկի այս զգացողությունը շատ է զարգացած կույրերի մեջ, վորոնց համար այն աչքի դեր է խաղում։

3) Մաշկի խնամքը.— Քանի վոր ըմբռնեցինք, թե վորքան կարևոր և արժեքավոր է մեր մաշկը, ուրեմն անհրաժեշտ է իմանալ, թե ինչ պիտի անել նրան լավ վիճակում պահելու համար։

Միակ բանը, վոր յուրաքանչյուրը պետք է և կարող է անել, այդ մաշկը հնարավոր յեղածին չափ մաքուր պահելն է։ Կեղտոտ մաշկը նույնիսկ ամենագեղեցիկ յերեսն էլ զզվելի յե դարձնում։ Ամեն մեկի ցանկությունը պիտի լինի առողջ և մաքուր մաշկ ունենալը։ Նայեցեք ձեր շուրջը և համեմատեցեք ձեր նկատած դեմքերը։ Անշուշտ ամենագրավիչ դեմք ունեցողը նա յե, վորի մաշկը մաքուր ու պայծառ է։

Առնվազն շաբաթական մի անգամ պիտի լողանալ տաք ջրով և ոճառով։ Վերջում վրան մի դույլ սառը ջուր պիտի ածել, վորպեսզի մաշկի «պատուհանները» կամ ծակոտիները փակվեն և դուրս գալիս չմրսեք։ Իսկ մարմնի այն մասերը, վորոնք միշտ բաց են մնում (ձեռքերը, վոտքերը, վիզն ու յերեսը) պետք է որական միքանի անգամ լվանալ։ Ոճառ չլինելու դեպքում մաքուր ջուրն էլ բավական է։ Կարելի յե նույնիսկ արաբների նման ջրով և ավազով էլ լվացվել։ Տաք ջրով հաճախակի լողանալն անհրաժեշտ է մաշկը կեղտից, չորացած քրտինքից և միկրոբներից մաքրելու համար։ Յեթե մաշկը մաքուր չպահվի, չորացած քրտինքը կարող է փակել քրտինքի ծակոտիները և արգելել քրտինքի ազատ դուրս հոսելուն։ Իսկ

դրանից զանազան հիվանդություններ կարող են առաջանալ, որոնց մասին քիչ հետո կխոսենք։

Հավասար ուշադրություն պետք է դարձնել նաև շորերը, մանավանդ սպիտակեղենը, մաքուր և թարմ պահելու վրա։ Բացի այդ, հաճախ պետք է սպիտակեղենը, սավանները և անկողինը դուրս հանել արևի տակ, որպեսզի արեգակի ճառագայթներն սպանեն նրանց վրա գտնվող միկրոբները և հեռացնեն նրանց գարշահոտությունը։ Հնարավոր յեղածին չափ արևի ճառագայթները պիտի շփման մեջ մտնեն նաև մեր մաշկի բոլոր մասերի հետ։ Այս տեսակետից շատ օգտակար է արևի վաննա ընդունելը, այսինքն արևի տակ մերկ նստելը կամ պառկելը։

4) Մաշկի հիվանդությունները.—*Մաշկն անմաքուր և հակաառողջապահական դրության մեջ պահելուց առաջ են գալիս մի շարք հիվանդություններ, որոնք, դժբախտաբար, շատ են տարածված Հայաստանում և հարևան յերկրներում։ Մինչդեռ յեվրոպացիներն այդ հիվանդությունների մասին համարյա թե գաղափար չունեն։ Սրա պատճառն այն է, որ յեվրոպական ժողովուրդները վերին աստիճանի մաքուր են և հետևում են իրենց առողջությանը։ Իսկ մեզ մոտ, նամանավանդ մեր գյուղերում, մաքրության և առողջապահության մասին շատ քիչ գաղափար ունեն։*

Այդ հիվանդություններից առաջինը քոս *կամ* քոր *է կոչվում։ Այս հիվանդության գլխավոր պատճառներն են այն շատ փոքր միջատները, որոնք բնակվելով մեր մաշկի տակ, առաջացնում են քոր, կարմրություն ևայլ նշաններ։ Յեթե այս հիվանդությունը շուտով չբուժվի, կարող է տարածվել մեր ամբողջ մարմնի վրա։ Միջատներին սնուցանում է մեր մարմնի կեղտոտությունը։ Պարզ է ուրեմն, թե ինչ սարսափելի հետևանքներ կարող է ունենալ շաբաթական մի անգամ չլողանալը, հագուստները հաճախակի չփոխելը և չլվալը և առհասարակ մաքրության բացակայությունը։*

Քոսը վարակիչ հիվանդություն է: *Քոս ունեցողն իր հերթին կարող է վարակել շատերին, յեթե նրանց հետ շփման մեջ մտնի, յեթե նրա հագուստները և այլ իրերն ուրիշները գործածեն։ Այդպիսով միկրոբները հնարավորություն կունենան ուրիշների վրա փոխադրվելու և նրանց էլ հիվանդացնելու։*

Քոս ունեցողը միշտ քորվում է։ Սրանից առաջանում են վերքեր և ինչ որ մի հեղուկ է հոսում մաշկից, որ ամեն ինչ՝ թե

անկողին, թե սպիտակեղեն ևայլն կարող է վարակել։ Բացի այս, այդ վերքերը կարող են հեշտությամբ ուրիշ հիվանդությունների միկրոբներ ընդունել։ Նման դեպքերում հիվանդությունն ավելի յե բարդանում և կարող է նույնիսկ մահվան պատճառ լինել։

Քոս չստանալու համար հարկավոր է՝

ա) Շաբաթական մի անգամ լողանալ տաք ջրով և օճառով սեփական տանը կամ բաղնիքում։

բ) Շաբաթական առնվազն մի անգամ փոխել սպիտակեղենը։

գ) Ուրիշի անկողնում չքնել, այլապես դուք կվարակվեք ոչ միայն քոսով, այլև ուրիշ հիվանդություններով։

դ) Ոչ մի դեպքում ուրիշի իրերը, նամանավանդ սրբիչը չգործածել։

Այս կանոնները կիրառելով դուք զերծ կմնաք այդ զզվելի և վտանգավոր հիվանդությունից։

Հարցեր

1) Բնության մեջ գտնվող իրերը, բույսերն ու կենդանիներն ինչպես են պաշտպանվում մթնոլորտային և այլ պատահարներից։ Նկարագրել լրիվ օրինակներով։

2) Ի՞նչպիսի կազմություն ունի մեր մաշկը։

3) Ի՞նչպես կարելի յե ապացուցել, որ ամառը քրտնելով մենք ավելի զով ենք զգում։

4) Ինչո՞ւ և ինչպես պետք է մեր մաշկը մաքուր պահել։

5) Մաշկի անմաքուր պահելն ինչ հետևանքներ կունենա։

ԳԼՈՒԽ ԵՐԿՐՈՐԴ

ՄԱԶԸ

1) Վոջիլը.—Մենք սովորեցինք, թե ինչ դեր է կատարում մաքրությունը մեր մաշկն առողջ և լավ վիճակում պահելու համար։ Այժմ պիտի տեսնենք, թե ինչ նշանակություն ունի այն մազի պահպանման համար։ Բոլորս գիտենք, վոր կեղտոտ մազը վոչ միայն մարդու համար մի պակասություն է, այլև ծառայում է վորպես մի հյուրընկալ վայր այն փոքրիկ, զզվելի միջատների համար, վորոնց վոջիլ անունն ենք տալիս։

Վոջիլը կարող է միքանի շատ վտանգավոր և վարակիչ հիվանդությունների տարածման պատճառ լինել։ Համաշխարհային պատերազմի ընթացքում, Սերբիայում միաժամանակ 300,000 տիֆի դեպք պատահեց։ Սրա պատճառն այն էր, վոր բնակչության հոծ զանգվածներն ապրում էին կեղտի մեջ և վողջ յերկիրը լցված էր վոջիլներով։ Կարմիր Խաչի հանձնաժողովը գտավ, վոր հիվանդության դեմ կռվելու միակ միջոցն է՝ լողացնել այդ յերկրում գտնվող յուրաքանչյուր տղամարդուն, կնոջը և յերեխային, վորպեսզի յերկիրն ազատվի վոջիլներից։ Ուստի Սերբիան բաժանվում է միքանի շրջանների և յուրաքանչյուր շրջանի միջով՝ գյուղից-գյուղ անցնում է բաղնիք-գնացքը։ Յերբ գնացքը հասնում է մի վորևե գյուղ, ամեն մեկը մտնում է վագոնի մեջ, ուր նրան քերում են և լողացնում տաք ջրով ու օճառով, իսկ վագոնից դուրս գալուն պես բժիշկը նրա մարմինը շփում է բենզինոտ սպունգով, վոր միանգամ ընդմիշտ սպանվեն բոլոր թաքնված միջատները։ Այդ ժամանակամիջոցում յուրաքանչյուրի շորերը լվացվում են, հականեխվում, չորացվում և ապա հանձնվում տիրոջը։

Այդպիսով չորս ամսից հետո, ամբողջ Սերբիայում հազիվ 10 տիֆի դեպք կարելի յեր գտնել։

2) Մազի նշանակությունը.—Բնությունը մազը տվել է պաշտպանության համար։ Վայրենու մազերն առատ են և ուժեղ, վորովհետև օդը և արևը գիշեր ու ցերեկ ազատ շփման մեջ են նրա մազերի

և գանգամաշկի հետ։ Մազը վոչ միայն խիստ տաքից և ցրտից պաշտպանվելու միջոց է, այլև նա փրկում է մեր ուղեղը զանազան պատահական հարվածներից։

Սակայն քաղաքակրթված մարդն իր գլուխն անմիջապես ծածկում է ամեն անգամ, յերբ նա բաց օդի մեջ է գտնվում։ Բացի այդ մեր գանգամաշկի ծակոտիները խցկում ենք փետրե բարձերով և կարծես թե դիտմամբ, ուրիշ վնասակար միջոցներով զրկում ենք մեր մազերը կենսունակությունից և առողջությունից։ Սրա հետևանքը լինում է այն, վոր քաղաքակրթված մարդիկ կորցնում են իրենց մազերը և ճաղատանում, վորովհետև բնությունն իսկույնևեթ վոչնչացնում է կենդանու կամ բույսի այն մասերը, վորոնք նրա համար պետքական չեն։ Ուստի յերբ մարդու մազն իր նպատակին չի ծառայում, բնությունը յետ է առնում այն։

3) Մազի կառուցվածքը.—(Այստեղ պետք է գծել մազի դիագրամներ և ցույց տալ այլ հարմար պատկերներ)։ Մազն իր կազմությամբ շատ է նմանվում մաշկին։ Նա դուրս է գալիս մի փոսիկից, վոր զետեղված է մաշկի մեջ և կոչվում է պատիճ։ Մազը մաշկի նման բաղկացած է միքանի շերտերից։

Նախ նա ունի մի փափկանյութ ներքին մաս, հետո մի նյարդաթելային մաս, իսկ այդ բոլորի վրա կուտակված են թեփուկներ, վոր նման են վերնամաշկի թեփուկներին։ Յուրաքանչյուր մազ ունի մի պատիճ։ Մարդ կարող է 20-ից մինչև 150 հազար պատիճ ունենալ իր գանգամաշկի վրա, նայած թե մազերը շատ են թե քիչ։ Ամեն մի մազ կերակրվում է մի ճարպի գեղձով, վոր գտնվում է նրա արմատի մոտ, ճարպը մազը պահում է փափուկ, ճկուն և փայլուն։ Մազն ունի նաև մի շատ փոքրիկ մկան, վոր պետք յեղած ժամանակ շարժում է նրան։ Ամենքդ տեսել եք, թե ինչպես մազերը կանգնում են ցրտից, յերբեմն էլ վախից կամ սարսափից։ Վախեցած կատվի մազերը բիզ-բիզ են կանգնում։ Այս դիրքի փոփոխությունը կատարվում է մազի փոքրիկ մկանի միջոցով։

Մազը գանգուր է լինում, յերբ նա ունի բարակ, տափակ ձև ճիշտ այնպես, ինչպես հյուսնի ռանդի տակից դուրս յեկող տափակ տաշեղները։ Իսկ յերբ մազը գլանաձև է, այսինքն կլոր է, այն ժամանակ նա լինում է հարթ և ուղիղ, ինչպես կլոր և ուղիղ ճիպոտներն են լինում։

Մազի գույնը կախված է մաշկի տակ գտնվող ներկանյութի

կամ պիգմենտի քանակից։ Յերբ մարդ ծերանում է՝ պիգմենտը պակասում է, հետևաբար նրա մազերը սկսում են սպիտակել։

Յերբ մի մազ ծերանում է, նրան դուրս է շպրտում իր տակից բուսնող նոր մազը։ Յեթե ամեն անգամ մազը քաշելիս կամ «ընկնելիս» իր արմատով միասին դուրս գար, շատ շուտով մենք բոլորս ճաղատ կլինեյինք։ Բարեբախտաբար մազի արմատն այնքան լավ և խորն է տեղավորված, որ ոչ մենք կարող ենք հանել նրան, ոչ էլ ինքն այդպես շուտով դուրս կընկնի։

4) **Մազերի խնամքը.**—Մենք պետք է սովորենք մեր մազերը խնամել և խիստ մաքուր պահել։ Աղջիկները պետք է շաբաթական կամ առնվազն յերկու շաբաթը մի անգամ խնամքով լվանան իրենց մազերը։ Տղաները կարող են ավելի շուտ-շուտ, նույնիսկ ամեն օր լվանալ։ Լվանալու լավագույն ձևը հետևյալն է.

Մի թասի մեջ լցնել մի քիչ տաք ջուր, վերցնել մի կտոր օճառ և տրորել այդ ջրի մեջ, մինչև որ թասը լցվի օճառի փրփուրով։ Հետո վերցնել այդ փրփուրը և մատներով շփել մազերի մեջ և գանկամաշկի վրա։ Յերբ մազերն ամբողջովին օճառված լինեն, տաք ջրով լվալ գլուխը։ Կրկնել այս գործողությունը յերեք անգամ, որից հետո, հավանորեն մազերը կմաքրվեն։ Վերջում կարելի յե մի թաս սառը ջուր ածել գլխին, որպեսզի գանգամաշկի ծակոտիները փակվեն և դուրս գալիս գլուխը ցուրտ չառնի։

Այդ ձևի լվանալը կոչվում է շամփու անել։

Մասնավոր կերպով մաքուր պիտի պահել սանրերը և գլխի խոզանակները։

Յերբեք չգործածել մի ուրիշի սանրը կամ խոզանակը։ Խուսափել նաև ուրիշների սրբիչը, գլխարկը և այլ իրերը գործածելուց, որովհետև նրանք կարող են ձեր մազի հիվանդության պատճառ դառնալ։

Գիշերն աղջիկներն իրենց մազերը պետք է թողնեն թույլ և ազատ։ Հնարավոր յեղածին չափ մազերն ու գանգամաշկը պիտի օդավեն արևից և օդից։ Մատներով շփելն ուժեղացնում է և առույգացնում թե՛ մազերը և թե գանգամաշկը։ Բացի այդ, շփելով գլուխը մաքրվում է թեփուկներից և այլ կեղտից։ Այս կարելի յե և պետք է անել ամեն օր։

Փոքր տղաներն ու յերեխաները կարճ կամ խուզած մազեր պիտի ունենան, մինչև նրանց մեծանալը, յերբ իրենք հնարավորու-

թյուն կունենան իրանց մազերը խնամելու և կարգավորելու։ Այսպիսով մազերն ավելի խիտ և ուժեղ կլինեն, յերբ վերջիվերջո պահվելու լինեն։ Սրա պատճառն այն է, որ կարճ մազերն ավելի հեշտ է մաքուր պահել, բացի այդ նրանք առատ սնունդ են ստանում օդից և արևից։

Առողջ մազերը թեփոտ չպիտի լինեն։ Թեփի ներկայությունն ապացուցում է, որ մազերը լավ դրության մեջ չեն և հարկավոր է լուրջ խնամք տանել։ Հարկ յեղած դեպքում պետք է նույնիսկ բժշկի դիմել։

Մինչև որ այս բոլոր նախազգուշական միջոցներն անձնական սովորույթներ չդառնան, մեր մազերը կարող են դառնալ ոջիլների և այլ պարազիտների բնակարաններ։ Այդպիսով մենք ոչ միայն քոս և այլ զզվելի հիվանդություններ կըստանանք, այլև մեր առողջությունը կարող է վտանգվել։

5) **Արտաքին տեսքը.**—Կասկած չկա, որ մաքուր, կոկիկ և լավ սանրված մազերը մեծ տարբերություն են առաջացնում մարդու դեմքի վրա։ Այն տղան կամ աղջիկը, որ իր մազերը կոկիկ սանրված և մաքուր չի պահում, նրա ներկայությունն այնքան էլ ցանկալի չէ այնպիսի մի շրջանում, ուր բոլորն էլ սովորել են լավ խընամել իրենց մազերը։ Բոլոր աշակերտները կանոն պիտի դարձնեն ամեն օր դպրոց գնալուց առաջ մաքրել, կարգի բերել և սանրել իրենց մազերը, և ջանալ այդպես պահել ամբողջ օրվա ընթացքում։ Բոլորս նկատել ենք, թե ինչպես կատուն ամեն օր մաքրում և հարդարում է, թե՛ իր և թե իր ձագերի մազերը։ Օրինակ վերցնենք կատվից։

6) **Մազի կամ գանգամաշկի հիվանդությունները.**—Մազերը և գանգամաշկն աղտոտ պահելուց առաջանում է **քաչալություն**։ Քաչալության բուն պատճառներն են այն պարազիտները, որոնք փակչում են մազերի արմատներին և սնվում են մեր մազերի մեջ գտնվող կեղտով։ Քաչալ հիվանդությունն առաջ է բերում շատ սոսկալի վերքեր, որ բոլորս տեսել ենք։

Ի՞նչ պետք է անել, որ այդ հիվանդությամբ չվարակվենք։ Ահա թե ինչ պետք է անել.

ա) Մազերը պահել հնարավոր յեղածին չափ կարճ, մանավանդ փոքրերինը։

բ) Հաճախ լվանալ մազերը տաք ջրով և օճառով։ Շփել գան-

գամաշկը մատներով, վորպեսզի այն մաքրվի թեփերից և մազերն էլ ուժեղանան։

գ) Չծածկել քաչալի գլխարկը կամ գլխաշորը, հակառակ դեպքում դուք կարող եք վարակել ձեր գլուխը քաչալի պարազիտներով։

դ) Չքնել այն անկողնում կամ այն բարձի վրա, վոր գործ է ածել քաչալը։

ե) Չգործածել քաչալի սրբիչը, վոչ էլ սանրը։

Քաչալ հիվանդությունը կարելի յե բժշկել բայց գլուխը ճաղատ կմնա։

Հարցեր

1) Նկարագրել մազի կազմությունը։

2) Մազերն ինչու՞ յեն փափուկ և փայլուն։

3) Ինչու՞ չփելն ոգտակար է մազերի համար։

4) Արդյոք մաշկի առողջությունը նպաստավո՞ր է առողջ և լավ մազ ունենալու համար։

5) Ի՞նչպես լվանալ և մաքրել մազերը։

6) Ի՞նչպես եք պահում ձեր սանրերը. չե՞ք կարող ավելի մաքուր պահել։

7) Արդյոք լա՞վ է ունենալ ընդհանուր սանրեր կամ խոզանակներ։

8) Ի՞նչպես է առաջանում քաչալությունը։

9) Ի՞նչ անել քաչալ չլինելու համար։

ԳԼՈՒԽ ՉՈՐՐՈՐԴ

ԱՏԱՄՆԵՐ

1003 / 10515

1) Ատամների նպատակը.—Բոլորս շատ լավ գիտենք, վոր վառարաններում չենք կարող պայծառ և ուժեղ կրակ ունենալ, յեթե վառելափայտը չմանրենք։ Գիտենք նաև, վոր շաքարավազն ավելի շուտ է լուծվում ջրի մեջ, քան կտոր շաքարը։ Շունը նախքան մի վորևե պատառ կուլ տալը, մանրում է այն և պատառոտում։ Այս որինակներով ցանկանում ենք մատնանշել, վոր մեր կերակուրը չի կարող իր նպատակին ծառայել, մինչև վոր այդ ջարդելու և մանրելու գործողությունը չկատարվի։ Ամեն մի յերեխա գիտե, վոր այդ կատարվում է այն յերկու շարք ուժեղ ատամներով, վորոնցով բնությունը զինել է մեզ։ Ո՞վ չի տեսել, թե ինչպես կովերն ու վոչխարները ժամերով վորոճում են իրենց կերը։ Այս անպայմանորեն անհրաժեշտ է, այլապես նրանք կընիհարեն և կըհիվանդանան։

2) Ատամների կազմությունը.—Սովորաբար մարդիկ կարծում են, թե ատամը լնդերքից դուրս ցցված մի կտոր վոսկոր է։ Սակայն յեթե մենք ուսումնասիրելու լինենք ատամի միջին հատվածի պատկերը (ցույց տալ պատկերներ և նկարել գրատախտակի վրա դիագրամներ), պիտի տեսնենք, վոր վերևի մասը կամ ատամնապսակը (լնդերքից դուրս գտնվող մասը) ծածկված է սպիտակ ամուր էմալով։ Այս էմալը շատ ավելի պինդ է, քան վոսկորը։ Սրա նպատակն է պաշտպանել ատամի ներսի փափուկ մասը։ Յեթե ընկույզ կամ կաղին ջարդելով էմալը կոտրենք, ներսի փափուկ մասը կըփտավի։

Էմալի տակը գտնվում է մի վոսկրային նյութ, վոր կոչվում է ատամանյութ (կամ ատամինին), իսկ սրա տակ փափկանյութով լցված մի խոռոչ։ Ատամի արմատի տակ գտնվող մի շատ փոքրիկ ծակով ներս են մտնում փափկանյութի մեջ նյարդերն ու արյան անոթները։

3) Ատամների խնամքը.—Ինչքան ժամանակ վոր էմալը չի կոտրվել կամ մաշվել, ատամը սովորաբար լավ վիճակի մեջ է լինում։

Բայց շատ մարդիկ կոտրում են եմալը անխնամ գործածությամբ, իսկ շատ ուրիշներն ել թույլ են տալիս, որ նա ուտվի և մաշվի, շնորհիվ իրենց անհոգ, ավելի շուտ՝ կեղտոտ սովորությունների։

Կարծեմ դուք բոլորդ տեսել եք, թե ինչպես արծաթե փայլուն գդալը սևացել և փչացել է չմաքրվելու պատճառով։ Միևնույն բանն է պատահում մեր ատամների հետ։ Յեթե կերակրի մնացորդներն ատամների արանքում մնան, նրանք կըսկսեն փտել ճիշտ այնպես, ինչպես մի կտոր միսը կըփտեր, յեթե անխնամ թողնվեր։ Յեվ ինչպես փտող միսը մի զզվելի գարշահոտություն է արձակում, այնպես ել այն բերանը, որի ատամները կեղտոտ են կամ փտած։ Իսկ փտումից առաջանում են թթվուտներ (գիտեք որ հաճախ ասում ենք՝ «կերակուրը թթվել է»), որոնք մաշում, ուտում են եմալը, ապա հասնում են ատամանյութին, որից հետո հարձակվում են փափկանյութի յեվ նյարդի վրա։ Այդ ժամանակ է, որ նյարդն սկսում է տքալ յեվ ցավել։

Փտած ատամներով կերակուրը չի կարելի լրիվ կերպով ծամել, որովհետև նրանք ցավում են։ Հիվանդ և փտած ատամների հետևանքն է անմարսողություն, վատ ու կեղտոտ շունչ, անգրավիչ բերան և տգեղ դեմք։ Շատերդ գիտեք, թե որքան տարորինակ և անդուրեկան դեմք ունի անատամ մարդը։ Ո՞վ է ուզում նրա պես լինել։ Կասկած չկա, որ ոչ ոք։

Պետք է ըմբռնել նաև այն հանգամանքը, որ փտած ատամներից ոչ միայն ատամացավ կարող է առաջ գալ, այլև ուրիշ ավելի սարսափելի հիվանդություններ։ Որինակի համար, յես ճանաչում եյի մի մարդու, որի ծունկը միշտ ցավում եր։ Նա շատ դըրամ եր ծախսում և զանազան բժիշկների մոտ եր գնում, բայց ոչ մեկը չեր կարողանում նրան բժշկել։ Վերջապես մեկը նրան խորհուրդ տվեց գնալ ատամնաբուժի մոտ։ Ատամնաբուժը նկարեց նրա ամբողջ բերանը Ռենտգենյան ճառագայթներով և գտավ, որ նրա յետևի ատամներից մեկի տակ թարախ է գոյացել։ Իսկույնևեթ ատամը հանեց և մի յերկու որ անց, մարդու ծունկը բոլորովին լավացավ։

Սրա բացատրությունն այն է, որ փտած և թարախակալած ատամի թարախն արյան անոթների միջոցով կարող է տարվել մարմնի տարբեր մասերը և բորբոքում առաջ բերել։

Յերբեք ատամը չպիտի գործածել մուրճի, մկրատի, կամ

ջարդիչի տեղ, որովհետև եմալը կարող է կոտրվել։ Իսկ յերբ եմալը կոտրվի, ամբողջ ատամը կըվտանգվի։ Դուք գիտեք որ հիմարություն է ասեղով կամ մեխով փորփրել ժամացույցի նուրբ մեխանիզմը, որովհետև նա կարող է փչանալ։ Սակայն փչացած ժամացույցի տեղ կարելի յե նորը գնել, մինչդեռ փչացած ատամի փոխարեն այլևս ոչ մի գնով չի կարելի իսկական և բնական ատամ գնել։

Յետևի մեր ատամներն ավելի կարևոր են, քան առջևինները, որովհետև նրանցով է, որ ծամում և աղում ենք։ Առջևի ատամների նպատակն է պատառել ու խածնել, սակայն քաղաքակրթված մարդը կարիք չունի իր ժանիքներով կերակուրը պատառոտելու, որովհետև այդ կատարվում է դանակով և պատառաքաղով, իսկ սրանց չեղած դեպքում՝ ձեռքով։

Շատ մարդիկ բավականանում են միայն իրենց առջևի ատամները առավոտյան շտապ կերպով սրբելով կամ շփելով։ Այս նման է կեղտոտ ձեռքերի վրա մաքուր ձեռնոցներ հագնելուն, որով թըվում է թե ձեռքերն ել են մաքուր։

Մեր ատամները կերակրի մնացորդներից և այլ վնասակար նյութերից մաքրելու համար պետք է առնվազն որական յերկու անգամ խոզանակել նրանց։ Ովքեր որ ատամի խոզանակ ունեն, պիտի սովորեն նրա գործածության ուղիղ կերպը, այսինքն խոզանակել վերից վար՝ թե դըսից և թե ներսից։

Դժբախտաբար մեզնից շատերը չունեն և չեն կարող գնել ատամի խոզանակներ։ Մի՞թե այդ նշանակում է, որ պետք է մոռանանք խոզանակների գոյությունը, թույլ տալով որ մեր ատամները փտեն ու նեխվեն, որպես անարժեք իրեր։ Քիչ առաջ բացատրվեց թե ինչ կըլինեն նման վերաբերմունքի հետևանքները։ Ի՞նչ կարելի յե անել ուրեմն մեր ատամներն առողջ և մաքուր պահելու համար, թեկուզ ատամի խոզանակներ չունենանք։ Մաքրասեր անձնավորությունը կարող է իր ատամները մաքուր պահել տարբեր կերպերով։

Նախ և առաջ ատամների արանքում մնացած կերակրի մնացորդները պիտի հանել շատ բարակ թելով և կամ փոքրիկ, մաքուր փայտի կտորիկով, որով կարելի յե նաև փոքր-ինչ բերել ատամների յերեսը։ Հետո՝ յուրաքանչյուր ուտելուց հետո վերցնել մի բաժակ մաքուր ջուր, յեթե հնարավոր է քիչ տաք, ածել այդ ջրի մեջ մի

թեյի գդալ աղ և խառնել մինչև վոր լուծվի։ Ապա վերցնել մի կտոր լաթ (բոլորովին մաքուր), փաթաթել մատին, թրջել աղաջրի մեջ և ատամները աշխուժով սրբել ու շփել թե ներսից և թե դրսից։ Աղաջրի տեղ կարելի յե գործածել մանրացրած կավիճ և՝ կամ ոճառ։ Բայց միշտ պետք է բերանը մի քանի անգամ ողողել։ Յեթե այս ձևով ձեր ատամներն որական յերկու անգամ՝ մեկ առավոտյան, մեկ էլ ընթրիքից հետո մաքրեք, շատ չանցած՝ դուք կընտեք մի խոշոր տարբերություն՝ թե ձեր բերանի ընդհանուր առողջության և թե ձեր ատամների մաքրության վերաբերմամբ։

Սակայն իմ անկեղծ խորհուրդն է, վոր յերբ դուք հնարավորություն ունենաք ձեր ցանկացած իրերը գնելու, առաջին բանը, վոր ձեր ուշադրությունը պիտի գրավի, թող այդ լինի մի լավ ատամի խոզանակ։ Գնեցեք և սովորույթ դարձրեք գործածել այն թե առավոտ և թե յերեկո։ Իհարկե այն ժամանակ դուք կարող եք գնել նաև ատամի փոշի կամ պաստա, բայց մի մոռացեք, վոր խոզանակը ձեր առողջությանը նպաստող գլխավոր առարկաներից մեկն է։

Նույնպես անհրաժեշտ է տարեկան յերկու անգամ այցելել ատամնաբուժին, թեկուզ ձեր ատամները բոլորովին առողջ լինեն։ Ատամնաբուժը վոչ միայն թաքնված փտումի և հիվանդության հետքերը կարող է յերևան բերել, այլև նա կմաքրե այն դեղնագույն շերտը, վոր ծածկում է ձեր ատամները և թարթար է կոչվում։ Յեթե թույլ տաք, վոր այդ թարթարը կուտակվի, նա կարող է ձեր ատամները թուլացնել և վնասել նրանց։

Հարցեր

1) Այս գլուխի մեջ նկարագրված ատամի բոլոր մասերը կարելի՞ յե տեսնել։

2) Ի՞նչ վտանգներից պիտի պաշտպանել եմալը։ Ինչու։

3) Թթվուտներն ի՞նչ հատկություն ունեն։

4) Բացատրել թե ի՞նչպես կարող են կերակրի մնացորդները վնասել ատամներին։

5) Փտած ատամների հետևանքները վո՞րոնք են։

6) Ի՞նչպես կարող ենք մաքուր պահել մեր ատամները, յեթե նույնիսկ ատամի խոզանակ չունենանք։

ԳԼՈՒԽ ՋՈՐՐՈՐԴ

ՍՆՈՒՆԴ

1) **Կենդանի եակների տարբերությունը.**—Կենդանի եակների տարբերությունը մեռածներից այն է, վոր նրանք կարող են իրենց օրգանների մասերը «կարկատել»։ Յեթե դանակի շեղբը կոտրվի, նորը պիտի գնել, բայց յեթե մարդու թևը կոտրվի, վոսկորի կտորները կարող են միանալ և վերստին աճել։ Ծառի ճյուղը կարող է աճել, յեթե նրանից մի կտոր կտրենք, բայց յեթե մի ապառաժ ջարդենք՝ նրա կտորներն այլևս չեն միանա։ Յեթե մի մարդ ջուրն ընկնի, նրա ժամացույցը կթրջվի և մեխանիզմը կժանգոտի, իսկ ինքն էլ հավանորեն ցուրտ կառնի։ Սակայն բանն այն է, վոր ժամացույցն այլևս չի կարող ազատվել ժանգից, մինչդեռ մարդը շուտով ցրտությանը հաղթելով՝ նորից կառողջանա։

Բույսերն ու կենդանիները, ինչպես վոր կարող են «կարկատել» իրենց կրած պատռվածքները կամ ջարդվածքները, այնպես էլ նրանք կարող են «վերանորոգել» իրենց։ Յերբ դանակի շեղբը մաշվի, այլևս վոչինչ չենք կարող անել, շատ-շատ կըգործածենք այն մինչև վոր կոտրվի, և ապա դեն կըգցենք։ Բայց յեթե մենք մաշվել—նիհարել սկսենք, ինչ կանենք։ Կըսկսենք ավելի ուտել, ավելի քնել և միքիչ պակաս աշխատել։ Այսպիսով, հավանորեն կարճ ժամանակում, դարձյալ մեր առաջվա վիճակին կըհասնենք։ Առանց սննդի վոչ մարդը, վոչ էլ վորևե այլ կենդանի չի կարող ապրել և աճել։

2) **Սննդի նպատակը.**—Քանի վոր փոքր ենք, մենք ուտում ենք այն, ինչ վոր մեզ տալիս են, բայց դուք շուտով ազատ քաղաքացիներ պիտի դառնաք, դրա համար պետք է, վոր դուք կերակրի մասին վորոշ գաղափար ունենանք, վորովհետև, գլխավորապես, ձեր ուտելիքից է կախված թե ձեր առողջությունը և թե ձեր կատարելիք աշխատանքը։

Կերակուրը յերկու կարևոր գործ է տեսնում։ Նախ նա վառ է պահում մեր «ներքին կրակը», վորպեսզի մենք աշխատելու և խաղալու ույժ ունենանք, վորպեսզի մեր սիրտը շարունակի բա-

բանել ճիշտ այնպես, ինչպես վոր մի մեքենայի մեջ վառվող կրակը շարժում է նրա ձողերն ու պիստոնները, վորպեսզի անիվները պըտըտվեն և մեքենան շարժվի։ Կարծեմ բոլորդ տեսել եք թե ինչպես տրակտորները հերկում են հողը։ Բայց նրանք մի քայլ անգամ առաջ չեյին շարժվի, յեթե նրանց «չկերակրեյին» նավթով ու յուղով։

Յերկրորդ՝ կերակրից մենք ստանում ենք այն նյութը, վոր թույլ չի տալիս, վոր մեր մարմինը մաշվի, այլ ընդհակառակն՝ աճեցնում է նրան։ Մեր մարմնի համար կերակուրը նույնն է, ինչ վոր նավթը լամպի համար։ Յեթե նավթը վերջանա, լամպի պատրույգը մի առժամանակ ինքն իր ծծած յուղով կըվառվի, բայց վերջիվերջո նրա վերջին կայծն էլ կըհանգի։ Հետևաբար, յեթե մենք առանց սննդի մնանք, մի առժամանակ մեր «կյանքի կրակը» վառ կըմնա՝ մեր մարմնի հաշվին, բայց մենք գնալով կընիհարենք և վերջապես կըմեռնենք՝ մեր ներքին կրակի մարելու պատճառով։

3) **Բնության կերակրելու ձևերը.**—Յեթե վերցնենք մի չոր լոբի և ճեղքենք այն, մեջտեղում կըտեսնենք մի փոքրիկ բույս, վորի յերկու կողքին գտնվում են լոբու յերկու կեսերը։ Դրանց մեջ ամբարված է սնունդ, վորից բույսն ստանում է թե նյութ իր աճեցման համար և թե մեծաքանակ էներգիա, գետնի տակից դուրս գալու—ծլելու համար։ Շատ չանցած այդ լոբու միայն մաշկն է մնում, վորովհետև ամբողջ սնունդն սպառվում է բույսի աճեցման ու զարգացման համար։

Փոքրիկ ճուտիկը վորքան ժամանակ վոր ձվի մեջն է, տաք է պահվում իր մոր փետուրներով, բայց նրա մկանների, վոսկորների և փետուրների կազմակերպման համար պետք յեղող նյութը՝ հենց ձվի մեջն է ամբարված։

Փոքրիկ կենդանին կերակրվում է կաթով, վորին հաճախ «իդեալական սնունդ» անունն է տրվում, վորովհետև նա տալիս է բավականաչափ նյութ թե «մարմնի շենքի» կառուցման և թե տաքություն ու էներգիա արտադրելու համար։

4) **Սննդի դասավորությունը.**—Ընդհանրապես բոլոր կերակուրները յերկու խոշոր խմբի յեն բաժանվում. առաջինը՝ վոր մեզ տալիս է կազմակերպման և աճեցման նյութ և գլխավորապես կոչվում է պրոտեյին, և յերկրորդը՝ վոր մատակարարում է մեզ տաքություն ու էներգիա և գլխավորապես կարբոհիդրատ և ճարպ է կոչվում։

Ձեր «մարմնի շենքի համար անհրաժեշտ նյութը կամ պրոտեյիններն ստանում եք չոր լոբուց, սիսեռից, հացահատիկից և մսից։ Դրանք բոլորն էլ գործ են ածվում ձեր ամենօրյա կերակրի մեջ։ Մինչդեռ կարբոհիդրատներն ու ճարպերն ստանում եք մսի մեջ գըտնվող ճարպից, նույնպես շաքարից, բրնձից, չամիչից, գետնախնձորից, հացից և այլն։

Բացի շենքի նյութ, տաքություն և էներգիա տվող սննդից, մեր մարմինը պետք ունի նաև որական 8 բաժակ ջրի, մի շարք հանքերի և այլ վորոշ նյութերի, վոր վիտամին անունն են կրում։

Դուք անմիջապես պիտի ըմբռնեք, թե ինչու մեր մարմինները ջրի պետք ունեն, վորովհետև բոլոր ապրող բաները մեծ մասամբ ջրից են շինված։ Այս կարելի յե ապացուցել արտաշնչելով հայելու կամ ապակու վրա։ Յեվ ի հարկե մարմինը մեծ քանակությամբ ջուր է կորցնում թե մաշկի և թե յերիկամունքների միջոցով։ Այս կորստի տեղը լցնելու և առողջությունը պահպանելու համար պետք է ամեն որ ջուր խմել հետևյալ կարգով ու քանակով.—մի բաժակ առավոտյան արթնանալիս, մի բաժակ գիշերը քնելիս, մի-մի բաժակ ամեն անգամ սեղան նստելիս, և ապա մի բաժակ ճաշից առաջ և հետո։

Մեր մարմնի մեջ կան նաև հանքային նյութեր։ Այս կարելի յե ապացուցել այն փաստով, վոր թե մեր արցունքը և թե քրտինքը շատ աղի յեն, վորովհետև նրանք աղ են պարունակում. իսկ դուք լավ գիտեք, վոր աղը հանք է։ Բացի այդ մեր մարմնի մեջ կան ուրիշ հանքեր էլ, ինչպես կիրն ու յերկաթը։ Դրանք ստացվում են կաթից, ձվից, պտուղներից և բանջարեղեններից։ Ահա մի պատճառ վոր ապացուցում է, թե պետք է ուտել նաև սպանախ, սալաթ և այլ բանջարեղեն, չնայած վոր նրանցից մենք վոչ շատ տաքություն, վոչ էլ էներգիա յենք ստանում։

Մենք պետք ունենք նաև վիտամինների, առանց վորոնց մեր առողջությունը չի կարող լավ դրության մեջ մնալ։ Թե իսկապես վիտամիններն ինչ են, վոչ վոք մինչև այժմ չգիտե, բայց ապացուցված է, վոր նրանք գտնվում են կաթի, հացահատիկների, կարագի, թարմ պտուղների, գազարի և մսի մեջ։

Յերբ դուք մեծանաք և առիթ ունենաք կարգավորելու ձեր սննդի պահանջները համաձայն ձեր աշխատանքի համար պետք յեղող կալորիաների քանակի, պետք է մանրամասնորեն ուսումնա-

սիրեք մեր սովորական առօրյա կերակուրները։ Այդպիսով դուք կը սովորեք նյութերն իմաստուն կերպով գործածել։ Այստեղ պիտի ասել, որ մի կալորիան տաքության այն քանակն է, որ անհրաժեշտ է մի գրամ ջուրը մի աստիճան (Ցելսիուսի) բարձրացնելու համար։ Մի գրամ ջուրը հավասար է մի մատնոցի լցված ջրի քանակին։ Մեր սպառած սնունդը տալիս է մեզ տաքություն և էներգիա համաձայն նրա պարունակած կալորիաների թվին։ Տղաները միջին հաշվով օրական 2200—2800 կալորիա տաքություն և էներգիա պիտի ստանան իրենց սննդից, իսկ աղջիկները մի քիչ պակաս, այսինքն՝ 1800—2200։

Ձեր սննդի համար ծրագիր կազմելիս պետք է աչքի առաջ ունենալ այնպիսի նյութեր, որոնք ձեզ կըտան ամենաշատ քանակով կալորիաներ, էներգիա և աճեցման ու պահպանման նյութ։ Դուք կարող եք այս ծրագիրն իրագործել, յերբ ձեր սննդի պահանջները լրացնելու ժամանակ հետաքրքրվեք և ուսումնասիրեք այնպիսի գրքեր, որոնք բացատրում են թե ինչ պիտի գնել և ինչպես պիտի յեփել։

Ձեր նպատակը պիտի լինի այնպես հավասարակշռել ձեր սնունդը, որպեսզի ձեր պատրաստած կերակուրն ամեն օր իր մեջ պարունակի սննդի գլխավոր տեսակները համապատասխան քանակությամբ։ Սննդի գլխավոր տեսակներն են.

ա) Հացաբույսեր.—Հաց, բրինձ, մակարոն, արիշտա և այլն։

բ) Բանջարեղեն և մրգեղեն.—Առնվազն օրական մի քիչ որևէ տեսակից։

գ) Ճարպեր.—Կարագ, սեր, յուղ (ձիթապտղի կամ ուրիշ), մսի ճարպ։

դ) Պրոտեյիններ.—Միս, ձու, պանիր, ձուկ, չոր լոբի և սիսեռ։

Ամենից ավելի գործածեցեք կաթ, ինչքան որ կարող եք գնել, որովհետև դա ամենալավ և ամենաապահով կերակուրներից մեկն է, հատկապես մանուկների և յերեխաների համար։

Անկասկած ձեր օրական սննդի քանակը կամ որակը որոշելիս՝ աչքի առաջ պիտի ունենաք նաև ձեր օրական աշխատանքի քանակը։ Պարզ է, որ նա՝ ով ֆիզիքական ծանր աշխատանք է կատարում, ավելի սննդի (կալորիաների) պետք ունի, քան նա, որի աշխատանքը թեթև է և նստակյաց կամ մտավոր աշխատանք է կատարում։

5) Գործնական խորհուրդներ.—Սովորական մարդը պետք է օրն սկսի լավ նախաճաշով, ուտելով՝ պտուղ, չոր հաց, կաթ և յեթե հնարավոր է ձու։ Յերեխաները սուրճ և թեյ չպիտի խմեն, որովհետև դրանք վնասում են ջղերին և մարսողությանը։ Կակաոն օգտակար է, մանավորապես յերբ կաթով է խմվում։

Շատ մարդկանց համար, հատկապես նրանց, որ ֆիզիքական ծանր աշխատանք ունեն, հարմարագույն է ծանր կերակուրն ուտել կեսօրին։ Սակայն ուրիշների համար թերևս լավագույն է յերեկոյան։ Սրանք մանրամասնություններ են, որ յուրաքանչյուրը պիտի կարգադրի իր հարմարության համաձայն։

Շատակերությունից պիտի խուսափել, նույնպես շատ քաղցրավենիքներ ուտելուց։ Այդ յերկուսն էլ վնասակար են։

Չպիտի մոռանաք, որ այժմ ձեզ պահում և խնամում են, որովհետև դուք չեք կարող ձեզ պահել, ուստի դուք պետք է գոհ լինեք այն բոլորից, որ ձեզ տրվում է։ Բայց շատ չանցած ձեզանից շատերն անկախ մարդիկ պիտի դառնան, այն ժամանակ դուք կառնեք և կուտեք այն, ինչ որ դուք կըկամենաք։ Հիշեցեք ասածներս, ջանալով գործադրել այդ բոլորը, յերբ ժամանակը կըհասնի։ Յեթե այդպես անեք, այն ժամանակ դուք առողջ կըլինեք և ավելի լավ ու շատ աշխատանք կըկատարեք։

Հարցեր

1) Բնության մեջ կերակրելու քանի՞ ձև կա։
2) Ինչու՞ պիտի կերակուր ուտել։
3) Սննդի գլխավոր տեսակները որո՞նք են։
4) Ի՞նչպիսի բաներ ուտել և ինչու՞։
5) Ինչ բան է պրոտեյին, կարբոհիդրատ և կալորիա։
6) Ո՞րն է իդեալական կերակուրը։
7) Արդյոք ձեր ստացած սնունդը բավարա՞ր է։ Ապացուցել ձեր ասածը։

ԳԼՈՒԽ ՀԻՆԳԵՐՈՐԴ

ՄԱՐՍՈՂԱԿԱՆ ՕՐԳԱՆՆԵՐԸ ՅԵՎ ԱՆՄԱՐՍՈՂՈՒԹՅՈՒՆ

1) Ի՞նչ է մարսողությունը.—*Ի՞նչպես է մեր օրգանիզմը կատարում այն հրաշքը, վորով միսն ու գետնախնձորը, բանջարեղենն ու մրգեղենը վերածվում են մկանի, արյան և վոսկորի։ Ի՞նչ զարմանալի գործողությամբ մի քիլո հացից ստացվում է տաքություն և եներգիա։ Ի հարկե անմիջապես կասեք՝ մարսողությամբ։ Սակայն ի՞նչ է մարսողությունը։*

Իսկապես մարսողություն նշանակում է իրարից զատել։ *Դեռ գետնախնձորը բերան առնելուց շատ առաջ սկսվում է այս իրարից զատելու գործողությունը, վորով պետքական մասը բաժանվում է անպետքից։ Յերբ գետնախնձորը հանվում է գետնից, վերի մասերը դեն են ձգվում, իսկ գետնախնձորն ուղարկվում է շուկա։ Հետո կեղևվում է այն և յեփվում։ Ապա իրարից զատելու գործողությունը կատարվում է դանակով և պատառաքաղով։ Սրանից հետո գալիս են ատամները, վոր աղում են և մանրում, իսկ թուքը գետնախնձորը դարձնում է մի փափուկ, կիսահեղուկ զանգված։*

Մինչև այստեղ գիտենք վոր ճիշտ է և վոչինչ տարօրինակ կամ նոր բան չկա։ Գիտենք նույնպես, վոր բոլոր կենդանիներն էլ իրենց մարսողության գործողությունը գրեթե միևնույն ձևով են սկսում։ Միակ տարբերությունը նրանումն է, վոր մենք մանրելու և կտրելու համար գործ ենք ածում դանակ և պատառաքաղ, մինչդեռ նրանք իրենց ժանիքներով են այս գործողությունը կատարում։ Բայց մարսողության գործողության եական մասը կատարվում է մեր մարմնի խորքում, այնտեղ, ուր վոչ կարող ենք տեսնել, վոչ էլ զգալ։ Հետևաբար արժե քննել մարսողության այն գաղտնիքները, վորոնք մերկացված են գիտության խուզարկություններով։

2) Մարսողական օրգանների կազմությունն ու գործողությունը.—*Յեթե ուսումնասիրենք այս պատկերը (այստեղ գծել մարսողական օրգանների նկարներ և ցույց տալ պատշաճ պատկերներ),*

մենք կտեսնենք, թե ինչպես փափկացած կերակուրը կոկորդից սահում է ցած—վորկորի մեջ, վոր առաջնորդում է դեպի ստամոքսը։ Ստամոքսը նման է մի տանձաձև, ռետինե տոպրակի, վոր կծկվում է կամ ընդլայնվում, նայած թե դատարկ է այն կամ լիքը։ Ներսից նա ծածկված է մի շատ նուրբ թաղանթով, վորի գեղձերն արտադրում են ստամոքսահյութը, ինչպես մաշկի գեղձերն արտադրում են քրտինքը։

Յերբ կերակուրը ստամոքսն է հասնում, նրա պատերն սկսում են դուրս տալ ստամոքսահյութը, և բացի այդ, նրանք սկսում են սեղմել դեպի ներս և դեպի դուրս, կարծես թե հարում են, այնպես վոր այդ նյութը խառնվում է կերակրի ամենափոքր մասնիկին անգամ։ Ստամոքսահյութը թթվոտ է, և դուք գիտեք վոր թթվուտները փափկացնող հատկություն ունեն, հետևաբար յերբ գետնախնձորն ստամոքսից անցնում է աղիքները, նա արդեն թանձր սուպի նման մի հեղուկ է դարձած լինում։

Աղիքների յերկարությունն է մոտավորապես 6 մետր։ Նրանք խողովակաձև են և իրենց հերթին ինչ վոր մի հյութ են խառնում կերակրի հետ։ Այս խողովակի միջով կերակուրն առաջ է մղվում նրա պատերի պարբերական սղմումներով ճիշտ այնպես, ինչպես մենք յուղաներկի խողովակը սեղմելով՝ ներկը նրա միջից դուրս ենք հանում։ Այժմ կերակուրն առաջ է գնում, բայց նա այնպես է փափկացած և նրա մասերն այնպես են իրարից բաժանված՝ շնորհիվ ստամոքսի և աղիքների արտադրած հյութերի, վոր այդ հեղուկն առանց դժվարության ծծվում է աղիքների պատերի մեջ գտնվող արյան մանրիկ անոթների մեջ և տարվում դեպի արյան ընդհանուր հոսանքը։ Ապա արյան միջոցով նա տարածվում է ամբողջ մարմնում՝ կերակրելով մկանները, վոսկորները և բոլոր օրգանները։

3) «Մեքենան խցկել».—*Հաճախ մեր մարմինը նմանեցնում ենք մեքենայի։ Այս բոլորովին ճիշտ է։ Վորովհետև բոլորդ գիտեք թե մեքենան լավ չի աշխատի, յեթե նրան չարվի «կերակուր», պետք յեղած նյութերի խառնուրդից։ Այս կերակուրը, վոր գլխավորաբար նաֆթ է ու յուղ, փայտ կամ քարածուխ, նրա եներգիայի և շարժման աղբյուրն է։ Բոլորդ տեսել եք տրակտորները, վորոնք այնքան օգտակար են մեզ համար։ (Գրատախտակի վրա գծել տրակտորի նկարը։ Բացի այս կարելի յե գնալ ուղղակի աշխատող տրակտորի մոտ)։ Յեթե խոսակցության մեջ մտնենք նրա մեքենա-*

վարի հետ, նա մեզ կըհայտնի, որ իր մեքենան որոշ մի աշխատանք չի անի, յեթե նա պետք յեղած խնամքով չկերակրի նրան։ Բացի այս, նա մեզ կըբացատրի, որ մեքենան դարձյալ կըմերժի աշխատել, յեթե նրա ներսում կուտակվող կեղտն ու ավելորդ նյութերը դուրս չհանվեն։ Վառելանյութի այրվելուց հետո մեքենայի մեջ մնում են տականք, մոխիր և այլ ավելորդ ու անպետք նյութեր, որոնք կըխանգարեն մեքենայի լավ և կանոնավոր աշխատանքը, յեթե դուրս չհանվեն։ Մենք գիտենք, որ մեր վառարաններն էլ տաքություն չեն տա, յեթե մերթ ընդ մերթ նրանց միջից չհանվի մոխիրը։

Յերբ որ արյան անոթները ներս են առնում կերակրի մեջ գտնվող բոլոր սննդատու մասերը, այն ժամանակ ավելորդ և անպետք մասերն աղիքներից դուրս են արտաքսվում։ Սակայն հաճախ այս անպետք մասերն արտաքսելը զանազան պատճառներով դանդաղում և անկանոն է դառնում։ Դրանցից գլխավորներն են.—ա) կերակրի սխալ խառնուրդը, բ) նստակյաց կյանքը, գ) ուտելու վատ սովորությունները՝ ինչպես արագ ուտելը, կիսատ ծամելը ևայլն։

Յուրաքանչյուրիս համար կարևոր է հիշել, որ այս անպետք մասերից ազատվելը խիստ անհրաժեշտ է։ Պնդությունից առաջ են գալիս շատ ավելի գլխացավեր, հոգնածության զգացողություններ, ցրտառություններ և ընդհանուր վատառողջություն, քան մի որևէ այլ բանից։ Բանն այն է, որ այդ աղբը մարդու մարմնի մեջ յերկար ժամանակ մնալով՝ մտնում է արյան մեջ և այդպիսով թունավորում ամբողջ մարմինը։

Պնդության հակում ունեցող անձնավորությունը կարող է մաքառել դրա դեմ հետևյալ միջոցներով.

ա) Արտաքնոց գնալու կանոնավոր ժամեր սահմանել. հարմարագույնն է նախաճաշից անմիջապես հետո։

բ) Հնարավոր յեղածին չափ շատ մարզանք անել։

գ) Առատությամբ ջուր խմել։

դ) Առատությամբ ուտել մրգեղեն, կանաչեղեն և կոշտ բաներ, օրինակ՝ թխագույն ցորենի հաց, ձավար ևայլն։

Չի կարելի սպասել, որ մարմինը լավ աշխատի, յեթե այն «խցկված» և լցված է անպետք նյութով, ինչպես որ չի կարելի սպասել, որ մի ավտոմոբիլ լավ աշխատի, յեթե նրա մեքենայի ներսը մաքրված չէ։

4) Ի՞նչպես խուսափել անմարսողությունից.—Յեթե գիտենք, թե ինչ պիտի ուտել, ինչ չպիտի ուտել, մենք կարող ենք ապահովել մեզ այն բոլոր ներքին հիվանդություններից, որոնք գլխավորաբար անմարսողության հետևանք են։ Յերբ սննդի մասին ենք խոսում, մենք տեսանք թե ինչպիսի բաներն են օգտակար և սննդարար։ (Այստեղ կարելի յե կրկնել անցյալ զրույցը «Սնունդ»ի մասին)։

Բայցևայնպես այս խնդրում մի ուրիշ կարևոր գործոն ևս կա, որ պետք է նկատի առնել։ Այդ սննդի մաքրությունն է։ Յերբեք չպիտի առնել մի բան, որ կասկածելի յերևույթ ունի, կամ բոլորովին առողջ և մաքուր չի թվում։ Յերբ կըմեծանաք և կերակուր պատրաստելու համար կըգնեք այն բաները, որ դուք եք ցանկանում, հիշեցեք որ յերբեք չպիտի գնալ մի խանութ, որ մաքուր չէ, կամ որտեղ այնպիսի մարդիկ են ծառայում, որոնք անմաքուր են և կեղտոտ ձեռքերով են մատակարարում։ Քաղաքակիրթ յերկիրներում կառավարությունը պատժում է բոլոր նրանց, որոնք հանցավոր են գտնվում «Մաքուր Սննդի Օրենքներ»-ի խախտման մեջ։

Բոլորից ավելի զգույշ պիտի լինել կաթի վերաբերմամբ, որովհետև անմաքուր կաթից շատ հիվանդություններ կարող են ծագել։ Բժիշկները գտել են, որ թոքախտի որոշ դեպքեր առաջացել են վարակված կաթ խմելուց։ Ապահովագույնն է կաթը լավ յեփել և ապա գործածել։

Հետո չպիտի ուտել շատ յուղոտ բաներ։ Նրանք կարող են համով լինել, բայց յուղը կերակուրը շրջապատում է մի հաստ խավով, որ շատ դժվար է փափկում։ Շատ քաղցրեղենն էլ առողջությանը վնասակար է, որովհետև մարսողության խանգարում կարող է առաջացնել։ Քացախն ու շատ թթվեղենը նույնպես վնասակար են, որովհետև քացախից կերակուրը կոշտանում և դժվար է մարսվում։ Յերեխաները միշտ պիտի մերժեն թեյ կամ սուրճ խմել, որովհետև դրանք վնասում են ստամոքսը և ջղայնություն են առաջացնում։

Կըցանկանայի ընդգծել, որ շատակերությունը, այսինքն ստամոքսն ավելորդ կերակրով ծանրաբեռնելը, թե հիմար բան է և թե սխալ ու վնասակար։ Դուք կարող եք շատ լուրջ կերպով հիվանդանալ շատակերության պատճառով և, բացի այդ, կարող եք ագահության կամ «աչքածակության» սովորույթ ձեռք բերել։ Իսկ այդ ոչ միայն ֆիզիքական, այլև բարոյական թուլության ապացույց է։

Ինչ վերաբերում է այն հարցին, թե ինչպես պիտի ուտել, պետք է ասել, որ շատ յերեխաներ վայրենիներից յետ չեն մնում իրենց ուտելու վատ սովորություններով։ Չպիտի մոռանալ, որ միքանի տարուց հետո դուք պիտի կյանքի մեջ մտնեք և ձեր սեփական ճամբան բռնաք։ Յեթե դուք չգիտեք սեղան նստելու և կերակուր ուտելու հասարակ կանոնները, մեծ դժվարությունների ու խոչընդոտների կըհանդիպեք կյանքում։ Այդ պատճառով ձեզ միքանի պարզ կանոններ կըտամ, որ դուք կարող եք հենց այսօրվանից ամեն անգամ սեղանի շուրջը նստելիս գործադրել։ Այդ կանոններն ապագայում ձեզ շատ կօգնեն.

ա) Նախ քան սեղան նստելը պետք է ձեռքերն ու յերեսը լըվանալ, հագուստն ու մազերը կարգի բերել։

բ) Տեղ բռնել հանգարտ կերպով, առանց ավելորդ ու անհաճո աղմուկի։

գ) Ձեռքերով կերակուրը յերբեք չկտրել, այլ դանակ-պատառաքաղով, ի հարկե յեթե ունեք։

դ) Ծամել դանդաղ և լավ։ Սա խիստ ԿԱՐԵՎՈՐ է։

յե) Ծամելիս չփչփացնող ձայներ չհանել, ոչ էլ «փըչացնել» ապուր ուտելիս, կամ էլ հեղուկներ խմելիս։

զ) Հացի փշրանքներն ու կերակրի կտորները չցրվել սեղանի վրա։ ԱՅԴ ՇԱՏ ՎԱՏ ԲԱՆ Է։

է) Սեղան նստելիս պետք է աշխատել ուրախ լինել. նույնիսկ կարելի յե մեղմ կերպով խոսակցել դրացու հետ գեղեցիկ և զվարթ նյութերի մասին։ Վնաս չկա, յեթե մի լավ ծիծաղեք էլ, այդ նպաստավոր է մարսողության։

Հարցեր

1) Թվել այն բոլորը, վորոնք կընպաստեն մեր ստամոքսի և աղիքների կանոնավոր աշխատելուն։

2) Կերակուրն ի՞նչպես է սննդի վերածվում։

3) Ի՞նչն է շատ հիվանդությունների պատճառը։

3) Ուտելու տարրական կանոնները վ՞որոնք են։

ԳԼՈՒԽ ՎԵՑԵՐՈՐԴ

ՍՏԱՄՈՔՍԻ ՃԻՃՈՒՆԵՐ

1) **Ճիճուների տեսակները.**—Բացի այն պարազիտներից, վոր ապրում են մարդու մարմնի վրա, կան և ուրիշները, վոր ապրում են մարմնի մեջ, գլխավորապես աղիքներում և ստամոքսում։ Այս պարազիտները տարբեր տեսակներ են լինում և կոչվում են ճիճուներ: Մի տեսակը շատ կարճ է՝ 2 կամ 3 սանտիմետր յերկարությամբ և տափակ ձևով։ Մի ուրիշ տեսակը նման է հողի վորդին՝ թե իր մեծությամբ և թե իր ձևով։ Դրանցից կարող են վեց կամ յոթ հատ գտնվել մարմնի մեջ, բայց յեղել են դեպքեր, յերբ հարյուրներով են գտնվել։ Դրանք շատ վտանգավոր են, վորովհետև կարող են սողալ և մտնել մարմնի խողովակների և զանազան անցքերի մեջ, վորից կարող է առաջ գալ ներքին խանգարումն և նույնիսկ մահ։ Յերրորդ տեսակը կոչվում է յերիզորդ, վորովհետև նրա յերկարությունը հասնում է միքանի մետրի, տափակ է ձևով և բաժանված հատվածների։ Բոլոր ճիճուները մարդու որգանիզմում ստեղծում են վտանգավոր և սարսափելի դրություններ։

2) **Ի՞նչպես են նրանք տեղ գտնում մեր մարմիններում.**—Անկասկած, ժամերով կարելի յե խոսել այն հիվանդությունների մասին, վոր առաջանում են այս զզվելի ճիճուներից։ Ամենից տարածվածներն են՝ սննդապակասություն, գունատություն, ընդհանուր թուլություն, անմարսողություն և անհետաքրքրություն կյանքի և նրա բազմաթիվ հաճույքների վերաբերմամբ։ Կասկածից դուրս է վոր այստեղ չկա այնպիսի մեկը, վոր չսարսափի այն մտքից, թե մի՞ գուցե այդ կեղտոտ պարազիտներից միքանիսն արդեն հաստատվել են իր մարմնի մեջ։ Բայց ես հույս ունեմ, վոր ձեզնից վոչ մեկը ճիճուներ չունի։ Այնուամենայնիվ տեսնենք թե յերբ կամ ինչպես են նրանք հաստատվում մեր աղիքներում և ստամոքսներում։

Այս պարազիտները մուտք են գործում մեր մարմնի մեջ միայն այն դեպքում, յերբ նրանց ձվերն ուտում ենք։ Հենց վոր այդ ձվերը ներս են մտնում մեր ստամոքսի և աղիքների մեջ, թխսում են և արտադրում նոր ճիճուներ։ Դրանք նորից ածում են ձվեր,

վորոնք դուրս են մղվում կղկղանքի հետ։ Ուրեմն մարմնի մեջ ճիճուներ ունենալու միակ միջոցն է ուտել այնպիսի կերակուր, կամ խմել այնպիսի ջուր, վոր ապականված է ուրիշի աղիքներից դուրս յելած կղկղանքով և նրանում պարունակված ճիճուների ձվերով։

3) Ի՞նչպես արգելել նրանց մուտքը.—Պարզ է ուրեմն վոր յեթե մենք կարողանանք մեր ուտելիքն ու խմելիքը զերծ պահել կղկղանքով ապականվելուց, մեր մարմիններում ճիճուներ չեն լինի։ Ամերիկայում և Յեվրոպայում այդ լավ է կատարվում, դրա համար էլ քիչ մարդիկ ճիճուներ ունեն, իսկ մեզ մոտ վատ է կատարվում, դրա համար էլ մեր ժողովրդի գրեթե կեսը ճիճուներ ունի։

Ճիճուներ չունենալու համար պետք է խնամքով լվանալ կամ կեղևել այն բոլոր բաները, վոր ուտում ենք հում, օրինակ՝ սոխ, շաղգամ, բողկ, կաղամբ ևայլն, վորովհետև դրանք հաճախ ապականված են լինում մարդկային կղկղանքով։ Բոլորս գիտենք վոր մեզնում արտաքնոցների աղբը գործ է ածվում բանջարանոցների պարարտացման համար։ Սրանից կարելի յե պարզ կերպով տեսնել, թե ինչու ամեն մի բանջարեղեն կարող է վարակված լինել ճիճուների ձվերով։

Շատ յերեխաներ, նույնիսկ չափահասներն էլ աչքաթող են անում իրենց ձեռքերի մաքուր պահելը։ Նրանցից շատերը մոռանում են ուտելուց առաջ իրենց ձեռքերը լվանալ։ Մարդ կարող է անգիտակցաբար իր ձեռքերը կղկղանքով ապականել՝ բռնելով դռների բռնատեղերից, քսվելով արտաքնոցի պատերին և ուրիշ տեղերին։ Ճիճուների ձվերը կարող են մեր ձեռքերին կպչել, բայց նրանք այնքան փոքր են, վոր մենք չենք կարող նրանց տեսնել և կկարծենք, թե մեր ձեռքերը բոլորովին մաքուր են։ Ուրեմն միշտ լվացեք ձեր ձեռները։ Թույլ մի տվեք, վոր ճիճուների ձվերը ձեր կերակրի հետ միասին ձեր ստամոքսը մտնեն։

Մի յերրորդ ձև էլ կա, վորով կարելի յե արգելել ճիճուների ձվերի մուտքը մեր մարմինը։ Այդ է՝ յեփել բոլոր այն ուտելիքները, վոր կարելի յե յեփել։ Յեթե կաղամբն ու սոխը, շաղգամն ու գազարը ճիճուի ձվեր են պարունակում (իսկ շատ հազվագյուտ է լինում, վոր չպարունակեն), յեփելուց հետո նրանք այլևս ձեզ վոչ մի վնաս չեն կարող տալ, վորովհետև բոլոր ձվերը կվոչնչանան։

Մեր ժողովրդի մեջ մի ուրիշ ամոթալի և անքաղաքակիրթ սովորություն կա։ Յերբ անցնում եք մի գյուղով, դուք սարսափով նկատում եք, վոր համարյա թե յուրաքանչյուր փողոցում և անկյունում դիզված են մարդկային կղկղանքի հսկայական և զզվելի աղբակույտեր։ Շատ մարդիկ կան, վորոնք ըստ յերևույթին, արտաքնոցների գոյության և նրանց գործածության մասին դեռ ևս գաղափար չունեն։ Նույնիսկ մեր քաղաքների նրբանցքներում և զանազան անկյուններում նման զզվելի և խայտառակ տեսարաններ հազվագյուտ չեն։ Բացի այն վոր այդ ապացույց է քաղաքակրթության և դաստիարակության պակասության, միևնույն ժամանակ նաև ցույց է տալիս, վոր մեր ժողովրդի լայն խավերը չեն գիտակցում, թե այդպիսով վոչ միայն հիվանդության բույն են դարձնում իրենց գյուղն ու քաղաքը, այլև նպաստում վոր բազմաթիվ անձինք ճիճուների ձվերը կուլ տան և հիվանդանան. այդ ստորացուցիչ է և ամոթալի։ Պետք է պայքարել այդ վատ սովորույթի դեմ և սովորեցնել մեր ժողովրդին արտաքնոցի ուղիղ գործածությունը։

4) Չորս կանոններ.—Վստահ եմ, վոր այժմ բոլորդ վճռել եք կռիվ մղել այդ զզվելի պարազիտների դեմ։ Դրա համար յես ձեր ձեռքն եմ տալիս չորս հատու զենքեր.

ա) ՈՒՏԵԼՈՒՑ ԱՌԱՋ ՁԵՌՔԵՐԸ ԼՎԱՆԱԼ

բ) ՈՒՏԵԼԻՔԸ ԼՎԱՆԱԼ ԿԱՄ ԿԵՂԵՎԵԼ

գ) ՅԵՓԵԼ ԱՅՆ ՈՒՏԵԼԻՔԸ, ՎՈՐ ԿԱՐԵԼԻ ՅԵ ՅԵՓԵԼ

դ) ՍՈՎՈՐԵՑԵՔ ԳՈՐԾԱԾԵԼ ԱՐՏԱՔՆՈՑԸ ԻՐ ՆՊԱՏԱԿԻ ՀԱՄԱՐ

Յեթե այս կանոնները գործադրեք, դուք կպահովեք ձեզ ճիճուներ ունենալուց։

5) Բուժումը.—Յերբ զգում եք կամ գիտեք, վոր ճիճու ունեք, անմիջապես պիտի գնաք բժշկի մոտ, վոր կարող է ձեզ ասել թե ինչ միջոցով կարելի յե ազատվել նրանցից։

Հարցեր

1) Ի՞նչ պատճառներով մեր ժողովրդի մեջ շատ ավելի ճիճու ունեցողներ կան, քան թե յեվրոպացիների կամ ամերիկացիների մեջ։

2) Ի՞նչ պիտի անել ճիճու չունենալու համար։

ԳԼՈՒԽ ՅՈԹԵՐՈՐԴ

ՏԵՍՈՂՈՒԹՅԱՆ ՕՐԳԱՆՆԵՐ

1) Լուսանկարչական ապարատը.— *Կարծեմ վոր ձեզնից յուրաքանչյուրը տեսած կլինի լուսանկարչական մեքենա։ Սակայն վնաս չենք ունենա, յեթե մանրամասն ուսումնասիրենք այդ մեքենան, վորպեսզի տեսնենք թե այն ինչպես է շինված։ (Նկարել ապարատի դիագրամը, մատնանշելով նրա տարբեր մասերը։ Շատ ավելի լավ կլինի, յեթե հնարավոր լինի մի իսկական ապարատ ձեռք բերել և յերեխաներին ցույց տալ)։*

Ինչպես տեսնում եք, լուսանկարչական ապարատը կամ մեքենան նման է մի տուփի, վորի ներսը աստառված է սև կտորով, իսկ յետևում գտնվում է ցելյուլոյդի *մի թերթ կամ ապակի (նեգատիվը)։ Այս վերջինի վրա յե ընկնում պատկերը։ Առջևի այս ապակին կոչվում է* վոսպնյակ, *վորի միջով ներս է մտնում լույսը։ Այստեղ գտնվում է այն սև ծածկոցը կամ փակիչը, վոր բացվում է լույսը ներս թողնելու համար, յերբ նկար ենք վերցնում, իսկ փակվում՝ յերբ նկարն արդեն վերցրած է։*

2) Աչքի կազմությունը.— *Լուսանկարչական ապարատի կազմությունը բացատրելու պատճառն այն է, վոր այդ ձեզ կոգնի հասկանալու ձեր աչքի կազմությունը։ Այս գուցե տարօրինակ թվա ձեզ, բայց դուք չպիտի զարմանաք, յերբ ձեզ ասեմ, վոր մարդկային աչքը հար և նման է լուսանկարչական ապարատին։ Նույնիսկ լուսանկարչական գիտության գյուտը և զարգացումն այն ժամանակ կատարվեց, յերբ աչքի կազմությունն ու անատոմիան մարդիկ ուղիղ կերպով ըմբռնեցին։*

Յեթե նայելու լինենք գանգին, նրա վրա կտեսնենք յերկու վոսկրային խոռոչ, վոր գտնվում են քթի աջ ու ձախ կողմում։ Այդ խոռոչներից յուրաքանչյուրի յետևում կա մի փոքրիկ ծակ։ Այս ծակերի միջով աչքի նյարդերն անցնում են դեպի ուղեղը, վորովհետև աչքի գնդակը լոկ պատկերներ բռնելու մի գործիք է, իսկ նյարդը նրանց փոխանցող մի լար։ Ուղեղն է, վոր տեսնում է։ *Յեթե նույնիսկ աչքի գնդակը կատարյալ լինի, բայց նյարդը կտրված,*

մենք չենք կարող տեսնել, մինչդեռ յեթե մենք մեր աչքի կոպերը փակենք, այնպես վոր աչքի գնդակը պատկերներ չստանա, ելի մեր ուղեղը կարող է վերհիշելով տեսնել շատ հին տեսարաններ կամ դեմքեր։

Յեթե թեթևակի շոշափեք աչքը վերից և վարից, դուք կզգաք, վոր նա նման է գնդաձև մի տուփի։ Այժմ յեթե մի հայելու մեջ դիտեք կամ նայեք մի ուրիշի աչքին, կտեսնեք, վոր ճիշտ աչքի կենտրոնում մի մութ ծակ կա, վորի միջով լույսը ներս է մտնում ճիշտ այնպես, ինչպես ապարատի ծակից։ Աչքի գունավոր մասը, վոր հաճախ սև է, կապույտ կամ մոխրագույն, նույն գործն է կատարում, ինչ վոր ապարատի փակիչը։ Յերբ լույսը շատ ուժեղ է կամ պայծառ, նա համարյա թե փակվում է, բայց յերբ լույսը պայծառ չէ, կամ մութ է, նա բացվում է և թողնում է մի մեծ անցք։ Այս շատ պարզ կերպով կարելի յե նկատել՝ դիտելով կատվի աչքերը։ Արևի տակ կատվի աչքերի ծակերը նման են շատ փոքրիկ ճեղքերի, մինչդեռ խավարում նրանք շատ մեծ են և կլոր։ Նույն ձևով ել լուսանկարիչն է կանոնավորում լույսի քանակն ապարատի փակիչով, յերբ նա նկար է վերցնում։

Այժմ տեսնենք թե աչքի ներսում ինչ կա։ Յեթե մի աչք կիսելու լինենք, հետևյալ պատկերը կստանանք։ (Գծել աչքի հատվածի դիագրամը)։ Այստեղ առջևում այն գունավոր վարագույրն է, վոր աչքի ծիածան *է կոչվում, իսկ սրա մեջ տեղում այն ծակը կամ* բիբը, *վորի միջով անցնում է լույսը։ Այս անցքի կամ բիբի միջումն է գտնվում աչքի* վոսպնյակը, *վորից լույսն անցնելով ընկնում է յետևի սև աստառի կամ* ցանցաթաղանթի *վրա և այնտեղ դուրս է բերում առարկայի պատկերը։ Իսկ սրա յետևում գտնվում է նյարդը, վոր անմիջապես պատկերը տանում է ուղեղին, ուր այն տպվում և մնում է հավիտյան։ Աչքի գնդակը դես ու դեն է շարժվում վեց մկանների միջոցով, վորոնք շատ ճկուն են և կարող են իրենց շարժումներով ազդել նաև աչքի վոսպնյակի վրա, այնպես վոր մենք կարող ենք տեսնել թե հեռու և թե մոտիկ գտնվող առարկաները։*

Բնությունը մտածել է նաև մեր աչքի լավ պաշտպանության մասին։ Նախ և առաջ աչքը զետեղված է մի փոսի մեջ, վոր կապիճ *է կոչվում, հետո նրան պաշտպանում են կոպերն ու արտևանունքները։ Բայց այս դեռ բոլորը չէ։ Աչքի վոսպնյակը պաշտպան-*

ված է մի թափանցիկ նյութով, վոր յեղջերաթաղանթ է կոչվում։ Ինչպես վոր ժամացույցի ապակին պաշտպանում է ժամացույցի յերեսն ու սլաքները դրսի առարկաներից, այնպես էլ յեղջերաթաղանթն է արգելում վորևէ նյութի կամ իրի մուտքն աչքի վոսպնյակի մեջ։ Յուրաքանչյուր աչքի դրսի կողմում մի փոքրիկ գեղձ կա, վոր արցունք է արտադրում, վորպեսզի աչքը չչորանա, բացի այդ յեթե մի վորևէ բան մտնի աչքի մեջ, արցունքները լվանալով դուրս կըհանեն այն։

3) Աչքի խնամքը.—Ի՞նչ են նշանակում բնության այս բոլոր պաշտպանողական և նախազգուշական միջոցները։ Միթե նրանք պարզ կերպով ցույց չեն տալիս, վոր աչքը մեզ տրված գործիքներից ամենակարևորն է։ Կա՞ այստեղ մեկը, վոր համաձայնի իր աչքերից մեկը տալ մեկ միլիոն ռուբլու փոխարեն։ Անտարակույս այդպիսի մեկը չկա։ Փակեցեք ձեր աչքերը միայն մի րոպե այնպես, վոր վո՛չ լույսը, վո՛չ բնության բազմապիսի գեղեցիկ տեսարանները, վոչ էլ ձեր սիրելիների դեմքերը չկարողանաք տեսնել։ Դրանից հետո յերևակայեցեք, վոր ձեր ամբողջ կյանքում այդպես պիտի մնաք, այսինքն ԿՈՒՅՐ։ Զարմանալի չէ ուրեմն, վոր կույրերն աշխարհի ամենադժբախտ մարդիկն են համարվում։

Բնականորեն շատերի մեջ կարող է ծագել այն հարցը, թե ինչու կան կույրեր, կամ հիվանդ տեսողություն ունեցողներ։ Բնության մեջ շատ հազվագյուտ են կուրացած կենդանիները։ Սակայն մարդը հիվանդացնում է և հաճախ կուրացնում իր աչքերը, շնորհիվ իր տգիտության և անմաքրության։ Անմաքրությամբ և չափից դուրս աշխատացնելով՝ հեշտությամբ կարելի է լրջորեն վնասել աչքերը կամ նույնիսկ կուրացնել նրանց։ Վնասը հասնում է հաճախ, նախքան մեր իմանալը։ Յերեխան կարող է իր աչքերը չափից դուրս հոգնեցնել յերեսը լույսին դեմ տված կարդալով, կամ յերբ արևի լույսն ուղղակի գրքի վրա է ընկած, կամ թե գիրքն իր աչքերին խիստ մոտ պահելով։ Նա այնքան կարող է խորասուզվել ընթերցանության մեջ, վոր կարդալը կըշարունակի մթնշաղին, կամ էլ վաղ առավոտյան առանց նախաճաշի։

Ի հարկե կուրությունը կարող է առաջ գալ նաև շատ ուրիշ բաներից. որինակ՝ աչքի գնդակի վնասված լինելուց, վորի պատճառով առարկաների պատկերները չեն կարող վերարտադրվել, կամ յերբ նյարդը վնասված լինելով՝ այլևս չի կարող պատկերներն ու-

ղեղին հասցնել, և կամ յերբ ուղեղի առջևի մասը վնասված է և չի կարող նյարդի բերած տպավորությունները ստանալ։

Դպրոցական յերեխաների աչքերի նորմալ ֆունկցիան (բնական գործունեությունը) վերին աստիճանի կարևոր է, առնվազն յերկու պատճառով։ Նախ՝ նրանք ամենակարևոր որգաններն են սովորելու պրոցեսի համար, յերկրորդ՝ նրանց մեջ առաջացած վորևէ թերություն (դեֆեկտ) կարող է լայն չափով անդրադառնալ ընդհանուր առողջության վրա։ Հետևաբար պետք է լրջորեն խնամել աչքերը, վորովհետև նրանց առողջությունից է կախված մարդու կյանքի ապահովության և առողջության մեծագույն մասը։

Այս նկատի առնելով՝ առաջարկվում են հետևյալ կանոնները, վորոնք կատարելով կըպահեք ձեր աչքերի առողջությունը, նույնիսկ մինչև խորին ծերություն։

ԱՉՔԵՐԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐ

ա) Գրելիս ու կարդալիս միշտ գլուխդ բարձր բռնիր։
բ) Գիրքն աչքերիցդ 20-30 սանտիմետր հեռու պահիր։
գ) Կարդա և աշխատիր պայծառ և լավ լույսի տակ։
դ) Յերբեք չկարդաս մթնշաղին, շարժվող կառքում կամ պառկած դիրքով։
յե) Յերբեք չկարդաս, յերբ արևն ուղղակի գրքիդ վրա է ընկած։
զ) Կարդալիս յերեսդ լույսին յերբեք դեմ մի՛ տալ։
է) Լույսը պիտի գա յետևից կամ ձախ ուսի վրայով։
ը) Հաճախակի հանգիստ տուր աչքերիդ՝ գրքից դենը նայելով։
թ) Առավոտյան և գիշերը աչքերդ լվա մաքուր ջրով։
ժ) Յերբեք աչքերդ մի՛ սրբիր ձեռքերովդ, կեղտոտ սրբիչով, թաշկինակով կամ թե լաթով։ Ուրիշի սրբիչը յերբեք մի՛ գործածիր։

Ինչպես տեսնում եք, այս կանոններն առանձին վերցրած դժվար չեն, վոչ էլ մեծ ջանքեր են պահանջում, միայն վորոշ չափով զգուշություն է հարկավոր։ Սակայն սրանք կատարելով, կարող եք վստահ լինել, վոր ձեր աչքերն առողջ կըմնան, ապա թե վոչ նրանք կըտկարանան և միշտ տրամադիր կըլինեն վարակվելու զանազան հիվանդություններով։

4) Խիստ հոգնեցրած աչքի նշանները.

ա) Գլխացավ, վոր ուժեղանում է գիշերը և առհասարակ

աչքերի գործածությունից հետո։

բ) Աչքերի մեջ հոգնության և ինչ որ այրող բանի զգացողություն։

գ) Դպրոցական աշխատանքներից հետո անհարկի հոգնություն։

դ) Տեսնելու դժվարություն կամ տառերի շփոթություն և աղոտություն (կրկնատեսություն)։

5) Առողջ աչքերի հատկանիշերը.

ա) Արտաքին յերևույթը.

1) Առողջ աչքը լինում է մաքուր և պայծառ։

2) Սպիտակուցը զերծ է լինում զանազան բծերից, կարմրությունից և դեղնությունից։

3) Կոպերի յեզերքի մաշկը լինում է առողջ։

բ) Լավ տեսողություն ունեցողը կարող է՝

1) Հիմնաչափ (ստանդարդ) տառերը, որոնք 10 միլիմետր բարձրություն ունեն՝ հեշտությամբ 6 և մեկ հինգերորդ մետր հեռավորության վրա տեսնել։

2) Ընթերցանությունը շարունակել միքանի ժամ, առանց հոգնություն զգալու։

6) Աչքի հիվանդությունները. — *Մեր ժողովրդի մեծագույն մասն ապրում է հակաառողջապահական պայմաններում, այդ պատճառով բազմաթիվ մարդիկ տառապում են աչքի զանազան հիվանդություններով, որոնցից գլխավորներն են —* տրախոմա *և* վարակիչ կոնյունկտիվիտը։

Տրախոման կոպերի խրոնիկ (յերկարատեվ) բորբոքումն է, որ կարող է կուրության հասնել, յեթե շուտափույթ և կանոնավոր կերպով չբուժվի։ Այդ մի այնպիսի լուրջ հիվանդություն է, որ Ամերիկայի կառավարությունն արգելել է Ամերիկա մտնել բոլոր տրախոմա ունեցողներին։ Տրախոմայով հիվանդ աչքը շարունակաբար թարախ է արտադրում, որի միջոցով և հիվանդությունը կարող է փոխանցվել առողջ աչքերին։ Հեշտությամբ կարող ենք վարակվել տրախոմայով, յեթե գործածելու լինենք մի սրբիչ, որ գործ է ածել հիվանդ աչքեր ունեցողը, կամ թե ոգտվենք նրա թաշկինակից և կամ քնենք նրա անկողնում։

Ուրեմն պարզ է, որ այդպիսի բաներ չանելով դուք ձեզ մեծ չափով կպաշտպանվեք։

Տրախոմայով չվարակվելու համար պիտի միշտ հիշել հետևյալ կանոնները.

ա) Յերբեք չքնել մի անկողնում, որտեղ առաջ պառկել է տրախոմա ունեցող մեկը։

բ) Յերբեք գործ չածել մի սրբիչ, որ արդեն մի ուրիշի կողմից գործ է ածվել և չի լվացվել։

գ) Գործածել միայն սեփական թաշկինակը։

դ) Ձեռքերը լվանալ ինչքան կարելի յե հաճախ, որովհետև գլխավորաբար կեղտոտ ձեռքերն են հիվանդացնում առողջ աչքերը։

ե) Աչքերը չշփել կեղտոտ ձեռքերով, սրբիչով կամ թաշկինակով։

զ) Աչքերը մաքուր պահել, ամեն որ լվանալ մաքուր ջրով և մաքուր սրբիչով սրբել։

Այդ բոլորը կատարելով տրախոմա չեք ունենա, իսկ յեթե չկատարեք՝ կվարակվեք տրախոմայով, որ հիմնավորապես բժշկելու համար հարկավոր է յերկու տարուց ավելի բժշկի մոտ գնալ։

Վարակիչ կոնյունկտիվիտը մի ուրիշ սովորական հիվանդություն է։ Այս հիվանդության ժամանակ բորբոքվում է այն թաղանթը, որ ծածկում է կոպերն ու մասամբ էլ աչքի գնդակի առջևի մասը։ Այս հիվանդությամբ վարակվելու պայմանները նույնն են, ինչ որ տրախոմայի վարակման պայմանները։ Բացի այդ, չպիտի մոռանալ, որ փոշոտ տեղերում ապրելով ևս մեր աչքերը կարող են վարակվել, որովհետև փոշին իր մեջ կարող է պարունակել հիվանդ աչքերի արտադրած թարախի չորացած մանրիկները։ Ուստի, յեթե մենք լրիվ կերպով գործադրենք տրախոմայից չվարակվելու կանոնները, մենք մեզ պաշտպանած կլինենք և՛ այս, և՛ ուրիշ շատ աչքի հիվանդություններից կամ բորբոքումներից։

Յերբ ձեր աչքերը կանոնավոր չեն աշխատում, կամ ձեզ անհանգստացնում են կարդալիս ու գրելիս, իսկույնևեթ դիմեցեք ակնաբուժին և կատարեցեք նրա բոլոր հրահանգներն ու խորհուրդները։ Մի սպասեք մինչև որ ձեր աչքերը սկսեն սաստիկ ցավել, որովհետև ավելի հեշտ է բժշկել հիվանդությունն սկզբում, քան թե թողնել, որ նա այնքան զարգանա, որ անբուժելի դառնալով նույնիսկ սպառնա ձեր տեսողությանը։

Հարցեր

1) Ի՞նչ հիմք ունենք աչքը լուսանկարչական ապարատի հետ համեմատելու:

2) Ի՞նչպես ե պատահում վոր մենք տեսնում ենք:

3) Բնությունն ի՞նչ միջոցներ ե ձեռք առել աչքերի պաշտպանության համար:

4) Աչքերն առողջ վիճակում պահելու համար ի՞նչ պետք ե հիշել:

5) Ի՞նչպես անենք վոր չվարակվենք տրախոմայով:

ԳԼՈՒԽ ՈՒԹԸՐՈՐԴ

ՄԱՔՈՒՐ ՈԴ ՅԵՎ ԹԹՎԱԾԻՆ

1) Ոդի նշանակությունը.—*Ամենքս ել գիտենք, վոր յեթե չլիներ ամեն ինչ շրջապատող և ամեն տեղ լցնող ոդը, մեր յերկրագնդի վրա կյանք գոյություն չեր ունենա: Նկատի ունենալով կյանքի համար խիստ անհրաժեշտ այս գործոնի կարևորությունը, զարմանալի յե, վոր շատ մարդիկ ոդի մասին այնքան տարորինակ գաղափար ունեն և չգիտեն թե ինչպես վոր ոդն ե «վատ» կամ «լավ»:*

Հաճախ լսում ենք մարդկանց կամ կենդանիների խեղդամահ լինելու մասին, մանավանդ հանքային շրջաններում, վորտեղ արկածները սովորական բաներ են: Մարդիկ կարող են խեղդամահ լինել նույնիսկ տներում:

Մի անգամ մի մարդ, ձմեռվա մի ցուրտ գիշեր, ածուխից թեժ կրակ ե պատրաստում և դնում սենյակի մեջտեղը: Հետո նա պառկում ե քնելու, բայց նախ քան այդ, ամուր փակում ե իր դուռն ու պատուհանները: Կարող եք գուշակել, թե ինչ պատահեց: Հետևյալ առավոտյան այդ մարդը չի արթնանում: Նրա բարեկամները սկսում են տարակուսել նրա ուշանալու վրա և վերջիվերջո ստիպված են լինում դուռը ջարդելով ներս մտնել: Նրան գտնում են անկենդան վիճակում. Անմիջապես բժիշկ են բերել տալիս և յերկար ներգործություններից հետո կարողանում են արհեստական շնչառության միջոցով *նրա թոքերն աշխատացնել: Մարդու կյանքն այդպիսով փրկվում ե, չնայած վոր նա հետո յերկար ժամանակ հիվանդ և տկար ե լինում: Բայց այդ գործնական դասից հետո նա սովորեց, թե ինչ բան ե «մաքուր» ոդը: Բանն այն ե, վոր նրա սենյակի ամբողջ լավ ոդը գործ եր ածվել կամ «այրվել», իսկ նրա տեղը բռնել եր մի ուրիշ թունավոր գազ:*

Մի ուրիշ դեպք ևս: 1756 թվականին յերբ դեռ անգլիացիք ամբողջովին չեյին տիրապետել Հնդկաստանին, Կալկաթայի նավաբը կամ իշխանը ձերբակալում ե 146 անգլիացիների և նրանց բոլորին լցնում իր պալատի սենյակներից մեկը: Այդ սենյակի յեր-

կայնքն էր 8, իսկ լայնքը 6 մետր։ Առավոտյան, յերբ դուռը բաց արին, 123 հոգու դիակ իրար վրա կուտակված գտան։ Ինչու՞ էին մեռել նրանք։ Վորովհետև այդ սենյակում բավականաչափ ոդ չկար նրանց բոլորի համար և նրանք խեղդամահ էին յեղել։

2) Ոդի բաղադրությունը. — Ի՞նչ է, ուրեմն, այդ ոդը, վոր այնքան կենսական է մեզ համար։ Ինչի՞ց է նա շինված։ Անշուշտ ձեզանից շատերը կպատասխանեն, վոր ոդը մի գազ է, առանց գույնի, համի և հոտի։ Այս մասամբ ճիշտ է, բայց վոչ բոլորովին. վորովհետև ոդը մի տարր կամ գազ չէ. նա բաղկացած է մի շարք գազերի խառնուրդից, վորի մեջ գլխավոր տեղն են բռնում թթվածինն ու բորակածինը։ Սրանց համեմատությունն է՝ մեկ մաս թթվածին և չորս մաս բորակածին։ Այս խառնուրդը, վոր ոդ է կոչվում, լցնում է այս դատարկ բաժակն ու շիշը, մտնում է ձեր գրպանի ծալքերն ու այս պատի մեջ գտնվող ամենափոքրիկ ճեղքերը։ Մի խոսքով նա գտնվում է ամեն տեղ։

Հիմա մի փորձ կանենք, վոր մեզ կոգնի այս խնդիրն ավելի պարզ հասկանալու։ Այս, ինչպես տեսնում եք, մի տիկնիկի տուն է, մի խաղալիք, իր դռնով և պատուհաններով, իսկ այս էլ մի սովորական մոմ։ Այժմ մենք կվառենք մոմն և կդնենք «տան» հատակին. Ինչու՞ չի մոմը վառվում։ Վորովհետև նրա մեջ ճարպ կա, իսկ ճարպն այրվում է ոդի մեջ գտնվող թթվածնի ազդեցությամբ։ Ինչպես տեսնում եք, գնալով մոմը սպառվում է։ Մենք հիմա բաց կանենք այս ցածի պատուհանը։ Տեսեք, ինչպես պայծառ է վառվում մոմը։ Հիմա վերևի պատուհանը բանանք։ Մոմն առաջվա պես պայծառ չի վառվում։ Ի՞նչ է ցույց տալիս այս։ Սա ապացուցում է, վոր թարմ ոդը, կամ այն ոդը, վոր շատ թթվածին է պարունակում, ավելի ծանր է, քան տաքացած կամ գործածված ոդը, դրա համար էլ նա ցածրից է հոսում, մինչդեռ տաք ոդը բարձրանում է վեր և վերևի պատուհանից դուրս գնում։ Հիմա կփակենք բոլոր պատուհաններն ու դուռը։ Ուշադրությամբ նայեցեք «տան» պատուհանի ապակու միջով։ Լույսը գնալով ավելի աղոտանում, թուլանում և կորցնում է իր պայծառությունը. Ա՛, նա արդեն հանգավ։ Ինչու՞ հանգավ մոմը։ Գուցե վոմանք կասեն, վորովհետև «տան» մեջ գտնվող ամբողջ ոդն այրվեց, իսկ յես կասեմ, վորովհետև ոդի միջի ամբողջ թթվածինն սպառվեց և մոմը մի նոր գազ դուրս տվեց, վոր կոչվում է ածխաթթու։ Տեսնում եք, ուրեմն, վոր մոմը

վառելու համար թթվածին է հարկավոր։

Յեթե այս մոմի փոխարեն մի մուկ դնեյինք «տան» մեջ ու դուռն ու պատուհաններն ամուր փակեյինք, ինչ կպատահեր։ Անկասկած բոլորդ կասեք, վոր շատ չանցած, մենք միայն մկան դիակը կգտնեյինք այնտեղ, վորովհետև մուկն էլ ապրելու համար մոմի պես կարիք ունի թթվածնի։ Յեվ ինչպես վոր մոմն է ածխաթթու դուրս տալիս, այդպես էլ մուկն՝ իր թոքերի միջոցով։

Յենթադրեք մի հսկայական սնդուկ ենք շինել, վորի մեջ ոդ մտնելու վոչ մի հնարավորություն չկա։ Յեթե այդ սնդուկի մեջ մի մարդու փակենք, արդյոք քիչ անց նա էլ մկան պես դիակ չի՞ դառնա։ Անտարակույս, և միևնույն պատճառով։ Մարդն էլ թթվածնի պետք ունի, ապա թե վոչ նա կմեռնի։

3) Ոդի ֆունկցիան. — Ի հարկե յուրաքանչյուր վոք գիտե, վոր ոդը թոքերն է գնում։ Լավ, բայց ինչ է պատահում այնտեղ։ Թոքերն ոդից զատում են թթվածինը, վոր արյան միջոցով տարվում է մարմնի բոլոր մասերը։ Միևնույն ժամանակ թոքերը դուրս են հանում արյան միջից ածխաթթուն, վոր մարդու մարմնի համար անպետք է, նույնիսկ թունավոր։ Գուցե, վոմանք կհարցնեն թե ինչ է պատահում բորակածին գազին։ Վոչինչ չի պատահում, նա թթվածնի խտությունն է նոսրացնում նրա հետ խառնվելով, և թոքերի մեջ յել ու մուտ է անում առանց փոփոխության յենթարկվելու։

Մեր մարմնի յուրաքանչյուր մկանն այս մոմի պես է։ Ճիշտ է, նա բոց չի արտադրում, բայց ստեղծում է էներգիա և աշխատանք։ Իսկ այդ անելու համար նա «վառում է» վորոշ քանակությամբ թթվածին։ Ինչքան վոր աշխատանք պահանջվի մկանից, այնքան նրան պետք է շատ թթվածին տալ։ Յեթե նրան թթվածին չտրվի, նա չի կարող աշխատել։ Մենք թթվածնի կարիք ունենք, յերբ խաղում ենք, յերբ մեր դասերն ենք պատրաստում և յերբ ֆիզիքական աշխատանք ենք կատարում։

Որինակի համար վերցնենք մի տղա, վոր ուզում է վազելու մրցանակը շահել։ Յերբ նա սկսում է վազքը, նրա սրունքների մկաններն իսկույն դիմում են ուղեղին, խնդրելով նրան շատ թթվածին ուղարկել։ Ի՞նչ է անում ուղեղը։ Նա իսկույն նյարդերի միջոցով հեռախոսային կապ է հաստատում թոքերի հետ, հրամայելով նրանց ավելի արագ և ուժեղ շնչել։ Ի հարկե թոքերն սկսում

են գործի անցնել, բայց նրանք կարիք ունեն արյան արագ հոսանքին, վորպեսզի ամեն անգամ արյունը թոքերը մտնելիս բարձեն նրան թթվածնով։ Հետևաբար ուղեղը մի ուրիշ հրաման էլ սրտին է ուղարկում, հրահանգելով նրան արագ-արագ բաբախել։ Սիրտն սկսում է «թրմբ-թրմբ» արագ զարկել, իսկ թոքերն սկսում են «փուֆ-փուֆ» փչել, մինչդեռ մեր տղան Պեգասի պես առաջ է սլանում։ Ահա նա առջևի շարքերումն է։ Վերջապես նա հաղթում է բոլորին, և շահում է մրցանակը, շնորհիվ թթվածնի տված եներգիայի։

Վոչ միայն մկաններն են, վոր թթվածնի կարիք ունեն, այլ մեր մարմնի բոլոր մասերը։ Առանց թթվածնի սիրտը չի բաբախի, ստամոքսը կերակուրը չի մարսի և ուղեղը չի կարող մտածել։ Առանց թթվածնի տղաներն ու աղջիկները վոչ կմեծանային, վոչ էլ կապրեյին։ Ինչնե՞րիս է պետք թթվածինը, հենց միայն թոքերի՞ օգտի համար, կամ թե թոքախտից ազատ մնալու համա՞ր։ Վոչ ամենևին։ Մեր ամբողջ մարմինը, նրա յուրաքանչյուր մազն ու բջիջը նույնքան պետք ունեն թթվածնի, վորքան սննդի։

Մեզանից շատերը չեն կարող ձեռք բերել այն բոլոր լավ բաները, վոր ուրիշները կարող են իրենց փողով գնել, վորովհետև մենք փող չունենք։ Բայց վոչ վոք պետք չունի թթվածինը փողով գնելու։ Նա օդումն է, իսկ օդն էլ, բարեբախտաբար, ձրի յե։ Դուք կարող եք փթերով թթվածին սպառել ամեն որ։ Անշուշտ լավագույն և ամենաթարմ օդը դրսումն է լինում, ուստի լավ կանեք, յեթե ամեն որ ժամերով բաց օդում խաղաք, վազեք և մարզանք անեք։ Բացի այդ, մեր ննջարանների և դասարանների պատուհաններն էլ բաց պետք թողնենք՝ միշտ թարմ օդ ունենալու համար։ Ձմեռն էլ որվա մեջ միքանի անգամ պետք սենյակների օդը փոխել՝ բոլոր պատուհաններն ու դռները լայն բաց անելով։

Բոլորին հայտնի յե, վոր մեր մանկատների յերեխաների առողջությունն ընդհանրապես ավելի բարձր է, քան այն յերեխաներինը, վորոնք ապրում են իրենց ծնողների մոտ և գուցե շատ ավելի լավ բաներ են ուտում։ Սրա պատճառներից ամենագլխավորն այն է, վոր վորբերն իրենց ժամանակի մեծ մասն անց են կացնում բաց օդի մեջ խաղալով կամ մարզանք անելով։ Նրանք մեծ քանակությամբ թթվածին են սպառում, այդ պատճառով բոլորն էլ կարմրադեմ են, առողջ և գեր։

Մեծ սխալ ենք անում մեր տների ու դասարանների պատուհաններն ամուր փակելով։ Իսկ այն ութից մինչև տաս ժամը, վոր մենք անց ենք կացնում անկողնում, ուր շնչելուց բացի վոչինչ չենք անում. ինչ հիանալի առիթ է այդ մեր ամբողջ մարմինը կենսատու թթվածնով կերակրելու համար։

Յես մարդիկ եմ ճանաչում, վորոնք ձմեռվա ընթացքում մեխել են իրենց պատուհանները և բաց չեն արել նրանց մինչև տաք յեղանակների գալը։ Ամբողջ ձմեռը նրանք քնել և ապրել են այդ նեխված և թունավոր օդով լի սենյակում։ Կարող եք յերևակայել նրանց կերպարանքը։ Գունատ, թույլ, հիվանդոտ, առանց եներգիայի կամ յեռանդի։ Բացի այդ, նրանք գրեթե ամեն որ զանազան տեսակի ցրտառություն են ունեցել և յերբեք իրենց լավ չեն զգացել։ Յեթե մի բժիշկ քննելու լիներ նրանց թոքերը, հավանորեն այնքան էլ նախանձելի դրության մեջ չեր գտնի։

Բայց յես ճանաչում եմ նաև այնպիսի մարդկանց, վորոնք թե ամառ և թե ձմեռ քնում են բաց պատուհաններով։ Նրանք առողջ են, պայծառադեմ ու փայլուն աչքերով։ Նրանք աշխատում են շատ և արտադրում ավելի, քան շատերը միասին։ Այս բոլորի վրա պետք է ավելացնել և այն, վոր նրանք ամբողջ ձմեռվա ընթացքում յերբեք չեն հիվանդացել, չնայած վոր ավելի թեթև են հագնված յեղել, քան ուրիշները։

Ձեր նշանաբանը պետք լինի ձեր ամբողջ կյանքում, ամառ և ձմեռ քնել բաց պատուհաններով։ Չպետք վախենալ գիշերվա օդից, վորովհետև նա նույն օդն է, ինչ վոր ցերեկվանը։ Ամեն առավոտ վեր կենալուն պես լցրեք ձեր թոքերը թարմ օդով, հետո միքանի աշխույժ շարժումներ կատարեցեք. յեթե հարմարություն կա միքանի րոպե վազելու՝ ավելի լավ։ Դրանից հետո դուք ձեզ թեթև կզգաք, նախաճաշն էլ ավելի համով կթվա ձեզ և ախորժակով կուտեք։

4) Հիշելու բաներ. – Ինչպես սովորել ենք արդեն, մեր մարմնի ջերմությունը կանոնավորվում է մեր մաշկի միջոցով։ Ձմեռն արյան փոքրիկ անոթները կուչ են գալիս, թույլ չտալով, վոր արյունը վեր բարձրանա և մեզ շրջապատող սառն օդից մրսի, իսկ ամառը նրանք բացվում են և ընդլայնվում, վորպեսզի արյունը, հնար յեղածին չափ, վեր բարձրանա և զովանա։ Ձմեռը հագնում ենք հաստ շորեր, վորոնք մեր շուրջն են պահում մեր մարմնի տա-

քացրած ոդը, մինչդեռ ամառը հագնվում ենք խիստ թեթև, վորպեսզի այդ տաքացած ոդը հեռանա և նրա տեղը բռնի սառը, զով ոդը։ Ձմեռը պիտի խուսափել սենյակները խիստ տաք պահելուց, վորովհետև այդպիսով կարող ենք շուտ-շուտ ցուրտ առնել։ Սենյակի միջին տաքությունը պիտի 20 կամ 21 աստիճանի վրա պահել (Ցելսիուսի), վոր բոլորի համար էլ հարմար է։ Հետո սենյակի ոդը չոր չպիտի լինի։ Ոդի չորությունն առաջանում է սենյակը խիստ տաքացնելուց, իսկ այդ վնասակար է թոքերի համար։

Այնպիսի տեղերում, որինակ՝ գործարաններում, ուր մարդիկ խմբերով են աշխատում կամ ապրում, մեծ ուշադրություն պիտի դարձնել ոդը լավ վիճակում պահելու վրա։ Աշխատանոցներում փոշի չպիտի լինի, վոչ էլ ծանրացած գարշելի ոդ։ Բանվորների գալուց առաջ բոլոր սենյակների և աշխատանոցների ոդը պիտի փոխել։

Հարցեր

1) Ոդի բաղկացուցիչ մասերը վո՞րոնք են։

2) Դրանցից վո՞րն է մեզ համար կարևոր։

3) Ինչի՞ց է առաջ գալիս կրակ կամ այրում։

4) Մաքուր ոդը կամ թթվածինն ինչ ոգուտներ կարող է տալ մեզ։

5) Առաջարկել մի շարք կանոններ, վորոնցով կարելի յե ղեկավարվել միշտ մաքուր և թարմ ոդ ունենալու կամ շնչելու համար։

ԳԼՈՒԽ ԻՆՆԵՐՈՐԴ

ՇՆՉԱՌՈՒԹՅԱՆ ՈՐԳԱՆՆԵՐԸ ՅԵՎ ԱԿԱՆՋԸ

1) Ոդի ճամբան.—*Այժմ յերբ ըմբռնել ենք, թե վո՛ր աստիճանի կարևոր մի գործոն է ոդը՝ աճելու և էներգիա ստանալու համար, կարող ենք ուսումնասիրել այն խողովակը, վորի միջով այս «կյանքի շունչը» մուտք է գործում մեր մարմնի մեջ։ Սովորաբար այս խողովակը կոչվում է «ոդի ճամբա» կամ «ուղի», բաղկացած լինելով քթից, շնչափողից և թոքերից։ Բոլոր ապրող էակները նույն ձևով չեն շնչում։ Բույսերը շնչում են իրենց տերևներով, վորոշ կենդանիներ իրենց մաշկերով, ձկներն իրենց խռիկներով։ Սակայն կենդանիներից շատերը շնչում են իրենց թոքերով։ Կարևոր փաստն այն է, վոր բնությունը յուրաքանչյուրին տվել է իրեն հարմար որգաններ, վորոնցով շնչառությունը լավագույն ձևով է կատարվում։*

2) «Ոդուղու» կազմությունը.—*Ինչպես գիտենք, «ոդուղու» սկիզբը քիթն է, վոր ունի յերկու արտաքին անցք կամ* ռունգն։ *Դրանք ներսից ծածկված են մի նուրբ թաղանթով։ Ռնգների անցքը հասնում է շնչափողին՝ բերանի յետևում։ Շնչափողը խողովակաձև է, 10-12 սանտիմետր յերկար և մոտ 2 սանտիմետր տրամագծով։ Նա շինված է մկանաթելային մասերից, վորոնց հետ խառնված է կռճկային նյութ՝ շնչափողն ուղիղ դիրքում պահելու համար։ Շնչափողի գագաթին մի փոքրիկ դռնակ կա, վոր փակում է նրա անցքն ամեն անգամ, յերբ մենք մի բան ենք կուլ տալիս։ Յեթե այս դռնակը չլիներ, մենք վաղուց խեղդված կը լինեյինք, վորովհետև կերակրի կտորները կարող էյին մտնել շնչափողը։*

Շնչափողը միացած է թոքերին։ Թոքերն իրենց կազմությամբ շատ նման են սպունգին և նրա պես լցված են բազմաթիվ ծակոտիներով։ Յերբ շնչում ենք, այս ծակոտիները լցվում են ոդով և թոքերը մեծանում են։ Թոքերից ոդը դուրս մղելու համար կողերն սկսում են սղմել դեպի ներս, և այս սղմումով թոքերի միջի ոդը դուրս է հանվում։ Փորձով կարելի յե տեսնել թե ինչպես մարդու կուրծքը մեծանում և ընդլայնվում է խոր շնչառության ժամա-

նակ։ Վերցրեք մի թել կամ ժապավեն և թույլ կերպով կապեք ձեր կրծքի շուրջը։ Հետո շատ խորը շունչ քաշեք։ Ի՞նչ է պատահում։ Թելի կամ ժապավենի թույլ հանգույցը բացվում է և նրա յերկու ծայրերը հեռանում են իրարից։ Կարելի յե չափել՝ տեսնելու թե մարդ ինչքա՞ն կարող է իր կուրծքը լայնացնել։ Առողջ կուրծքը, վոր ուժեղ մկաններ ունի, 4—5 սանտիմետրից ավելի պետք է ընդլայնվի։

Արտաքին հարվածներից և վտանգներից թոքերը պաշտպանվում են կողերով, վորոնք շրջապատում են նրանց ամուր ցանկապատի պես։ Անշուշտ գիտենք, վոր սրտից արյունը հոսում է դեպի թոքերը, վորպեսզի այնտեղից վերցնի թթվածնի նոր պաշար՝ մարմնի յուրաքանչյուր անկյունն ու բջիջին հասցնելու համար։

3) Շնչառության որգանների առողջապահությունը.—Ուժեղ և առողջ թոքեր ունենալու համար պետք է հիշել յերկու բան։ Նախ՝ պիտի միշտ շնչել մաքուր և թարմ ոդ, և յերկրորդ՝ միշտ պիտի շնչել այն ճամբով, վոր բնությունը վորոշել է դրա համար, այսինքն քթով։

Արդեն խոսել ենք մաքուր և թարմ ոդի տված բազմաթիվ ոգուտների մասին, այնպես վոր կարիք չկա նորից յերկար կանգ առնել այդ հարցի վրա։ (Կարելի յե նախորդ գրույցը համառոտակի կրկնել։ Ուրեմն, կարող ենք քննության նյութ դարձնել շնչելու ուղիղ ձևը։

Բոլորս տեսել ենք շատ յերեխաներ, նույնիսկ չափահասներ, վորոնց բերանը միշտ բաց է և շրթունքներն ու ատամները դուրս ցցված։ Բացի այդ, նրանք կարծես թե անընդհատ խռռացնում են։ Կարելի յե ասել, վոր այդպիսիներն այնքան էլ գրավիչ տեսք չունեն։ Սակայն, յեթե առայժմ մի կողմ թողնենք գեղեցկության խնդիրը և քննելու լինենք նրանց մտավոր և ֆիզիքական առողջությունը, մենք պիտի տեսնենք, վոր դպրոցում նրանք յեղել են ընդհանրապես հետամնաց, բթամիտ և չհետաքրքրվող։ Գալով նրանց ֆիզիքականին՝ պիտի տեսնենք, վոր նրանք յերբեք ուժեղ և առողջ չեն յեղել, յենթակա լինելով հաճախակի հիվանդությունների։ Այս բոլորի միակ բանավոր պատճառն այն է, վոր նրանք սխալ ձևով են շնչում, այսինքն բերանով և վոչ թե քթով։ Ի հարկե այսպիսի յերեխաներից շատերի քթերի յետևում կան ավելորդ մսեր, կամ ադենոիդներ, վորոնք արգելում են ոդի ազատ

հոսանքը։ Վոմանք էլ այդ վատ սովորույթը կազմել են փոքրիկ հասակից և այլ ևս չեն կարողանում հաղթահարել դրան։ Բոլոր այն յերեխաները, վոր սխալ կերպով են շնչում, պիտի բժշկի մոտ տարվեն, վորպեսզի նրանց «ոդուղու» մեջ խանգարում առաջացնող խոչընդոտները վերացվեն։

Բայց ինչո՞ւ անպայման պետք է քթով և վոչ թե բերանով շնչել։ Նախ՝ վորովհետև բերանը բոլորովին ուրիշ նպատակների համար է։ Յերկրորդ՝ ոդն անցնելով քթի անցքերով՝ խոնավանում և տաքանում է քթաթաղանթի արտադրած հեղուկից, վոր միևնույն ժամանակ բազմաթիվ միկրոբներ է բռնում։ Յերրորդ՝ քթի մեջ կան շատ մանր մազիկներ, վորոնք ոդը զտում, մաքրում են փոշուց և այլ կեղտոտությունից։ Տեսնում եք, ուրեմն, վոր մեր քթանցքները հականեխական կայանների դեր են կատարում մեր թոքերի համար, վորոնք կարող են վնասվել, յեթե մեր շնչած ոդը մաքուր և թարմ չլինի։

Այժմ, կարծեմ, չեք զարմանա հիշելով իմ ասածը, վոր բերանով շնչող անձնավորությունները, սովորաբար, լինում են վատառողջ և բթամիտ։ Վորովհետև յերբ մաքուր ոդ չենք շնչում, վոչ միայն մեր թոքերն ու մարմնի բոլոր մասերն են լցվում վնասակար միկրոբներով, այլև մեր ուղեղն է սկսում բթանալ և տկարանալ, թարմ ոդի պակասության պատճառով։ Հիշեցեք ուրեմն, վոր բերանը չի կարող մաքրել և հականեխել ոդն ինչպես քիթը, վորովհետև բերանը շնչելու համար չէ։

4) Հիշելու բաներ.—Շատ մարդիկ շնչում են միայն իրենց թոքերի մի մասով։ Պետք է հաճախ փորձել արտաշնչել ոդի ամենափոքրիկ մասնիկն անգամ և ապա դանդաղորեն շնչել խորը, շատ խորը, այնպես վոր թոքերի յուրաքանչյուր ծակոտին լցվի թարմ ոդով։ Սակայն չպիտի մոռանալ, վոր պիտի շնչել միայն և միմիայն քթով։ Յեթե ամեն առավոտ մի քանի անգամ խորը շնչեք բաց պատուհանի մոտ, դուք ձեզ կըզգաք շատ թարմացած և որվա աշխատանքին պատրաստ։ Ինչպես վոր ձեր ձեռքերն եք ամեն որ լվանում մաքուր ջրով, այնպես էլ ձեր թոքերը պիտի ամեն որ լվանաք մաքուր և թարմ ոդով։

Յերբեք չպիտի մատները կամ վորևէ այլ բան քթի մեջ խոթել։ Այդ շատ տգեղ բան է. միևնույն ժամանակ այդպիսով դուք կարող եք շատ միկրոբներ ներմուծել ձեր շնչառության որգաննե-

րի մեջ։ Քիթը պիտի մաքրել մաքուր թաշկինակով կամ թե մաքուր ջրով լվանալով։

5) Ականջը.—Այստեղ խոսում ենք ականջի մասին, վորովհետև ականջը մասամբ կապված է շնչառության օրգանների հետ։ Նախ և առաջ ականջը միացած է ըմպանի հետ մի խողովակով, վորը հասնում է կոկորդին։ Շատ անգամ պատահում է, վոր ցրտառության հետևանքով առաջանում է ականջացավ, վորովհետև կոկորդի ցավը հեշտությամբ մուտք է գործում ականջին միացող անցքը։ Բացի այդ, օդը նույնքան մեծ դեր է խաղում ականջի ֆունկցիայի համար, վորքան շնչառության։

6) Ականջի կազմությունը.—Ականջը բաժանվում է յերեք մասի՝ արտաքին ականջ (վոր հաճախ բացակայում է վորոշ կենդանիների մեջ), միջին ականջ և ներքին ականջ։ Ներքին ականջը շինված է մի լաբիրինթոսանման խողովակից, վոր կոչվում է յեվստախյան խողովակ։ Միջին ականջը միացած է ներքինի հետ մի խողովակով և բաժանվում է արտաքին ականջից թմբկաթաղանթով։ Միջին ականջը պարունակում է յերեք փոքրիկ վոսկորներ, վորոնք կոչվում են մուրճ, սալ և ասպանդակ։ Լաբիրինթոսը լցված է մի հեղուկով, վորի մեջն են լսողության նյարդերը։

Ինչպես ենք լսում.—Գուցե ձեզնից շատերն արդեն փորձել են հեռախոս շինել։ Վերցնում եք յերկու դատարկ տուփ, թիթեղից, փայտից կամ կարտոնից։ Ամեն մի տուփի հատակին մի ծակ եք բաց անում, վորի միջով անց եք կացնում թել, ի հարկե ծայրը կապելով, վոր դուրս չգա։ Թելը կարող է բավական յերկար լինել։ Ապա յերկու հոգի կարող են հեռանալ իրարից թելի յերկարության չափով և խոսել իրար հետ, տուփը դնելով նախ բերանին (խոսելու համար) և ապա ականջին (մյուսին լսելու համար)։ Այդպիսով իրար կարելի յե շատ պարզ լսել։ Ինչու։ Վորովհետև խոսելիս օդը շարժվում է կամ թրթռում. այս թրթռումն անցնում է տուփին, իսկ տուփից էլ լարին։ Արտաքին ականջը կարող ենք համեմատել հեռախոսի «ընդունարանի» հետ, վորովհետև նա շինված է օդի շարժումները կենտրոնացնելու համար թմբկաթաղանթի կամ ականջաթմբուկի վրա։ Ականջաթմբուկը փոխանցում է շարժումը վոսկորներին, վորոնք իրենց հերթին շարժումը հասցնում են ներքին ականջի հեղուկին, հեղուկը շարժվում է և այս շարժման տպավորությունն է, վոր նյարդը տանում է ուղեղին և մենք «լսում ենք»։

Տեսնում եք, վորքան հետաքրքրական գործողություն է։ Սակայն կարևորն այս իմանալը չէ, այլ այն թե ինչպես պիտի խնամել ականջները, վոր նրանք միշտ առողջ և աշխատունակ լինեն։ Դուք գիտեք, վոր շատ դժվար է ապրել առանց ականջների։ Բոլորս տեսել ենք խուլ մարդկանց և չենք ցանկանում նրանց պես լինել։

7) Ի՞նչ բաներ պիտի հիշել ականջի վերաբերմամբ.

ա) Ականջը մաքուր պահել։

բ) Ականջները յերբեք չփորփրել ասեղով, քորոցով կամ այլ բաներով, վորովհետև ականջաթմբուկը կարող է պատռվել, իսկ դրա հետևանքը կլինի խլություն։ Յերբ մի վորևէ բան այնքան խորն է մտնում ձեր ականջը, վոր դուք չեք կարող հեշտությամբ հանել, դիմեցեք բժշկին, վորպեսզի նա հանի իր հարմար գործիքներով

գ) Պիտի հիշել, վոր օդի շատ ուժեղ թրթռումները դարձյալ կարող են պատռել ականջի նուրբ թաղանթը։ Յերբեք չպիտի ճչալ կամ գոռալ, մանավանդ մեկի ականջի մոտ։ Շատ աղջիկներ սովորույթ են դարձրել ճչալ և ականջ ծակող ձայներ հանել։ Դա շատ վատ է և պետք է վերջ տալ նման սովորույթներին։

դ) Ականջի մեջ մեղրամոմի պես մի բան կա։ Դրա նպատակն է ականջը զերծ պահել միջատներից և կեղտից։ Չպիտի աշխատել լվացվելիս այդ ամբողջ մեղրամոմը դուրս հանել։

Շատ խուլ մարդիկ խոսել են սովորել դիտելով մարդկանց բերանի և շրթունքների խոսելու ժամանակ արած ձևերը։ Վերջերս նույնիսկ հնարել են վորոշ գործիքներ, վորոնց միջոցով խուլերը լսում են։ Ի հարկե այս բոլորը չի նշանակում, վոր դուք ավելի պակաս խնամք պիտի տանենք ձեր ականջների, համար վորոնք խիստ անհրաժեշտ օրգաններ են։

Հարցեր

1) Նկարագրել շնչառության օրգանները։
2) Վո՞րն է շնչելու ուղիղ ձևը։
3) Ի՞նչպես կարելի յե թոքերը «լվանալ»։
4) Ի՞նչպես կարող ենք մեր թոքերն առողջ պահել։
5) Նկարագրել լսողության օրգանները։
6) Ի՞նչպես ենք լսում։
7) Ի՞նչպես պիտի խնամել ականջը։

ԳԼՈՒԽ ՏԱՍՆԵՐՈՐԴ

ՈՒՂԻՂ ԿԵՑՎԱԾՔ ԿԱՄ ՈՒՂԻՂ ԴԻՐՔ

1) **Արհեստավորի գործիքները.**— *Յերբևե դիտե՞լ եք արհեստավորներին, յերբ նրանք զանազան իրեր են շինում։ Կարո՞ղ ե արդյոք հյուսնը մի սեղան շինել միայն իր ձեռքերով։ Բոլորդ կասեք՝ վոչ, չի կարող, յեթե վորոշ գործիքներ չունենա։ Բոլորովին ճիշտ ե։ Սակայն կարո՞ղ եք ասել, թե ի՞նչ աչքի զարնող ձև ունեն նրա բոլոր գործիքները։ Արդյոք նրանք ծուռ և խորդ ու բորդ ե՞ն։ Ամենևին վոչ, վորովհետև շատ լավ գիտեք, վոր բանվորը չի կարող արդյունավետ գործ կատարել, յեթե նրան չտրվեն ուղիղ և հարթ գործիքներ։ Հյուսնի համար անպետք են ծուռ և անհարթ գործիքները, վոչ ել կարող ե նա մի լավ բան շինել ծռմռված մեխերով, կամ թե մի անհարթ և անկայուն սեղանի վրա աշխատելով։ Նա նույնիսկ միքանի գործիքներ ունի, վորոնք հատկապես շինված են պատրաստված առարկաների ամրությունն ու հավասարակշռությունըն ստուգելու համար։ Այդպիսի գործիքներից են հյուսնի հարթաչափը և նրա ուղղանկյուն քանոնը։*

Մեզնից նրանք, վոր աչքաբաց են և ամեն ինչ դիտող, նկատած կլինեն, վոր այս աշխարհում շատ բաներ այնպես են շինված, վոր կարող են ուղիղ և ամուր կանգնել։ Շատ ծառերի արմատները խորը տարածվում են գետնի տակ և հաճախ ավելի յերկար են, քան ճյուղերը։ Կենդանիներն ու միջատները կանգնում են չորս կամ ավելի վոտքերի վրա։ Սարերի հիմքերը լայն են և անդրդվելի։ Իսկ ինչ վերաբերում ե մարդու շինած բաներին, նրանք ունենում են կամ ուժեղ և ամուր հիմքեր, ինչպես մեր մեծ շենքերը, կամ թե միքանի հաստ և կայուն վոտքեր, ինչպես մեր սեղաններն ու աթոռները։

2) **Մարդու մարմինն ել այդպե՞ս ե.**— *Մենք այնքան սովոր ենք մեր հավասարակշռությունը պահելու, վոր այդ անում ենք առանց մտածելու։ Յերբ մենք նորմալ դրության մեջ ենք, կանգնում ենք ուղիղ և ամուր, առանց վախենալու, վոր մեր մարմինը կարող ե ցած գլորվել։ Բայց յեթե մենք քննելու լինենք մարդու մարմնի ձե-*

վը, առանց վորևե գաղափար ունենալու նրա կեցվածքի կամ դիրքի բնույթի մասին, հավանորեն կասենք վոր բնությունը մի մեծ սխալ ե գործել մարդու մարմնի ավելի խոշոր և ծանր մասը դնելով յերկու բարակ և թույլ գերանների՝ այսինքն սրունքների վրա։

Մենք տեսել ենք փոքր յերեխաներ, վոր դեռ վոչ կարող են քայլել, վոչ ել մեզպես կանգնել։ Իսկ յերբ նրանք կանգնելու փորձեր են կատարում, ստիպված են իրենց սրունքները լայն բանալ, լայն հիմք ունենալու համար, իսկ թևերն ել տարածել, հավասարակշռություն պահելու համար։ Բայց մի առժամանակ հետո նրանք սկսում են «տոտի-տոտի» անել, և շատ չանցած սովորում են մեզ նման քայլել։ Անշուշտ մեզանից ամեն մեկն այդ շրջանն անցել ե, թեպետ այժմ մեզ համար դժվար ե հիշել այդ անցած որերը։ Պարզ ե ուրեմն, վոր քայլելու արվեստը մարդ սովորում ե աստիճանաբար՝ իր մարմնի զարգացման հետ զուգընթաց։ Իսկ այժմ մենք մեծացել ենք և գիտենք, վոր մեր հավասարակշռությունը կարող ենք պահել առանց դժվարության, ինչքան ժամանակ վոր մեր մարմինը և ուղեղն առողջ են և ուժեղ։

Գուցե այստեղ կան վոմանք, վոր դժբախտություն են ունեցել յերկար ժամանակ հիվանդ պառկելու, կամ թե ճանաչում են վորոշ մարդկանց, վորոնք հիվանդության պատճառով ամիսներով անկողնում են մնացել։ Կարո՞ղ եք մտաբերել այն առաջին որը, յերբ հիվանդն իրեն այնքան լավ ե զգում, վոր ցանկություն ե հայտնում վոտքի կանգնելու։ Հիշո՞ւմ եք, թե վորքան դժվար բան եր քայլելը նրա համար, առանց ուրիշների կամ ձեռնափայտի ոգնության։ Յերկար հիվանդությունից հետո, հիվանդը չի կարող անմիջապես վեր կենալ ու քայլել, վորովհետև նրա մկանները տկարացել են և ինքն ել կորցրել ե քայլելու սովորույթը։ Նմանապես և անկարող ե ղեկավարել մկանների շարժումներն այն ուղեղը, վորը տկար ե կամ ել վոգելից խմիչքների ազդեցության տակ, դրա համար ել հարբած մարդը չի կարողանում ուղիղ քայլել, այլ դես ու դեն ե գլորվում։

Դուք լսել եք անդամալույծների մասին, վորոնք իրենց մարմնի վորոշ մասը չեն կարող շարժել, վորովհետև այդ շարժումները ղեկավարող ուղեղի մասերը փչացել են։ Ուղիղ կեցվածքի համար անհրաժեշտ ե վոչ միայն ուժեղ մարմին, այլև լավ զարգացած և պայծառ ուղեղ։ Հենց վոր ուղեղը կորցնում ե իր ղեկավարությունը, մկանները թուլանում են և մարմինն ընկնում ե ցած։

3) **Մարդու մարմնի կազմությունը**.—Հարց է ծագում—թե ինչու յե մարդու մարմինն ընկնում։ Պատասխան այն է, վոր մարմինը մի ամբողջ կտոր չէ, այլ շինված է, այսպես ասած, մի քանի հատվածներից։ Մարմնի ամբողջ կազմվածքը պարունակում է մոտավորապես 200 ոսկոր (ատամները չհաշված), վորոնք միասին վերցրած կոչվում են կմախք (ցույց տալ նկարներ)։ Մեզ ուղիղ պահող ամենակարևոր հատվածը ողնաշարն է, վորը բաղկացած է 24 մանր ոսկրից։ Սրունքները բաժանվում են մի քանի մասի։ Բաժանված մասերը, օրինակ՝ ազդրերը, ծնկները և պճեղները միանում են իրար հետ հոդերով։ Նույնպես և թևերի և այլ մասերի ոսկորները։ Հոդերին փակչող մկանների միջոցով հնարավոր է լինում մարմնի տարբեր մասերն ուղիղ դիրքում պահել։ Մարդու ամբողջ մարմինը պատած է այս առաձգական կապերով, վորոնք միացած են ոսկորներին և հոդերին։ Յեթե մարդ իր ձեռքը կամ ոտքը շարժի, կարող է տեսնել իր մկանների շարժումը։ Ֆիզիկական բոլոր գործողությունները ու շարժումները կատարվում են այս մկանների միջոցով, վորոնք յեթե զարգացած չլինեն, մենք չենք կարող լավ և արդյունավետ կերպով աշխատել։

Ուղիղ դիրքով կանգնած ժամանակ՝ մարմնի բոլոր մասերը հավասարակշռվում և իրար վրա կանոնավոր կերպով շարվում են, ինչպես մի լավ շինված պատ կամ աշտարակ (ցույց տալ նկարներ), և մենք կարող ենք յերկար ժամանակ այդ դիրքում կանգնել առանց հոգնելու։ Իսկ յեթե մեկը կանգնի գլուխը քաշ արած, կուրծքը ներս քաշած և փորը դուրս ցցած, նրա մարմինը կարելի յե նմանեցնել մի պատի, վորի աղյուսները կամ քարերը իրար վրա ուղիղ չեն շարված։ (Ցույց տալ նկարներ)։ Իսկ այդպիսի պատը, բոլորս էլ գիտենք, շուտով կըփլի։ (Կարելի յե գործնականորեն ցույց տալ ծուռ և ուղիղ կեցվածքի տարբերությունը, վորպեսզի յերեխաներն իրենք դատեն թե վորն է ավելի լավ։ Դրա համար կարելի յե նախ ծուռ և կուզ դիրք բռնել, իսկ հետո կանգնել ուղիղ դիրքով)։

4) **Ուղիղ կեցվածքի առավելությունները**.— Ուղիղ կեցվածքն ավելի պակաս հոգնեցուցիչ է մարդու համար, քան ծուռ կեցվածքը։ Բնությունը ցանկացել է, վոր մարդ ուղիղ կանգնի և նստի, վորպեսզի նրա մկանները, ինչքան կարելի յե, քիչ հոգնեն։ Յեթե ծուռ կամ թեք կեցվածք ունենանք, ձեր մկաններն ու ոսկորները շատ կըհոգնեն։ Երբ մարմնի որևէ մասը հավասարակշռությունից դուրս է գալիս, բոլոր մյուս մասերը ջանք են թափում և աշխատում, որ մարմնի այդ հակաբնական դիրքից առաջացած ճնշումի ներքո մարմինը չընկճվի, և դրա համար էլ նրանք խիստ հոգնում են։ Բայց յերբ մարդ ուղիղ է պահում իրեն, մարմնի բոլոր մասերն էլ հավասարակշռվում են և հոգնության կամ ծանրության զգացում առաջ չի գալիս։

Ուղիղ կեցվածքը նպաստում է ներքին օրգանների լավ և կանոնավոր աշխատելուն։ Երևակայեցեք, թե ինչ սարսափելի դրության մեջ են գտնվում թոքերը, յերբ նրանք կուչ են յեկել մի փոս ընկած կրծքում և հնարավորություն չունեն առատորեն ծծելու «կյանքի շունչը»։ Սրա արդյունքն այն է, վոր մարմինը զուրկ է մնում թթվածնի տված անհրաժեշտ սննդից և բացի այդ, թոքերն էլ սկսում են տկարանալ և գնալով ավելի և ավելի յեն յենթակա դառնում ցրտառությունների և զանազան տեսակ թոքատապերի։ Չեն կարող կանոնավոր կերպով աշխատել նույնպես ստամոքսն ու մյուս ներքին օրգանները, յեթե ուղիղ կեցվածք չունենանք։

Մի ուրիշ կարևոր հանգամանք ևս պիտի հիշել։ Ուղիղ կեցվածքը կամ դիրքը մարդու մարմնին և նրա քայլվածքին մի առանձին շնորհք և վայելչություն է տալիս, վոր վոչ միայն ուրիշների աչքերին է հաճելի, այլև նրանց հարգանք է ներշնչում, իսկ մարդուն իրեն՝ անձնավստահություն։ Նայեցեք ձեր շուրջը և տեսեք թե ձեր ճանաչած մարդկանցից վորոնք են, վոր ձեզ վրա լավ ազդեցություն են թողնում։ Դժվար չի լինի ապացուցել, վոր ուղիղ և շիտակ կեցվածք ունեցող մարդիկ։ Բոլորս հիանում ենք այն մարդկանց վրա, վոր իրենց շիտակ են պահում, գլուխները բարձր, կրծքերը դուրս, քայլում են ուժեղ, ամուր և միաժամանակ թեթև քայլերով, աշխույժ ու յեռանդուն։

Միթե բոլորս չենք նախանձում զինվորականներին, վորոնք քայլում են ուղղաձիգ, կուռ շարքերով և թևերի հատկանշական շարժումներով։ Ապա մեր պիոներներն ու կոմսոմոլիստները, վորոնց այժմ սովորեցնում են միշտ ուղիղ կեցվածք ունենալ։ Թող բոլորս ջանք թափենք հետ չմնալ, այլ սովորենք նստել և կանգնել այնպես, ինչպես վայել է մեզ, մանավանդ այժմ, վոր յերիտասարդ ենք և ուժեղ։ Յեթե այժմ այսպես անենք, ապագայում այլևս կարիք չի լինի, վոր մենք մասնավոր ճիգեր թափենք ուղիղ դիրք կամ կեցվածք ունենալու համար։

5) Ինչպե՞ս կարելի է սովորել ուղիղ նստել և կանգնել.—Հաջորդ զրույցի ընթացքում պիտի տեսնենք թե ինչ մեծ դեր է խաղում մկանների զարգացումը ոչ միայն առողջ և լավ վիճակում լինելու, այլև ուղիղ կեցվածք պահելու համար։ Այժմ պետք է դուք գիտակցեք, որ դժվարություն չկա հենց այս որվանից ուղիղ կեցվածքի սովորույթը կազմելու։ Յեթե դուք ըմբռնեցիք, որ արժե և պետք է ուղիղ նստել կամ կանգնել, ուրեմն պետք է հիշել մի քանի հասարակ բաներ, որոնք անհրաժեշտ են այդ սովորույթի համար։

Օրինակի համար, յեթե կարող եք յերևակայել որ մեկը ձեր կրծքին մի թել է կապել և ձեզ քաշում է, այդ կօգնի ձեր ուղիղ քայլելուն, ինչպես շատերին օգնել է։ Կանգնելիս գլուխը բռնել բարձր, կուրծքը դուրս, ի հարկե ոչ թե փքված հնդկահավի պես, այլ բնական և հանգիստ ձևով։ Ապա քիչ դեպի առաջ թեքվելով բարձրանալ ոտի մատների վրա։ Կրունկներն իջեցնել և հանգստանալ։ Այս մարզանքը նպաստում է ուղիղ կեցվածքի վարժվելուն ուստի հաճախակի պիտի կատարել։

Նստելիս՝ թիկունքն ու ողնաշարի ծայրը պիտի կպած լինեն աթոռի յետևին, իսկ ոտները տափակ դիրքով պիտի հատակի վրա լինեն։ Յեթե այսպես նստեք ձեզ կըզգաք հանգիստ և ազդեցիկ։ Սակայն յեթե դուք նստեք այնպես, ինչպես շատերն են նստում, այսինքն ուսերը կախ արած, ողնաշարը ծռած, ձեր ամբողջ մարմինը ծռմռված կըլինի, և դուք չեք կարող նույնիսկ մի խորը շունչ քաշել։ Իսկ ձեզ դիտողներն այնքան էլ նպաստավոր կարծիք չեն կազմի ձեր մասին։

Ձեզնից շատերը շուտով կըսկսեն աշխատել գործարաններում կամ գրասենյակներում, ուր, հավանորեն, չեք գտնի ամեն մի անհրաժեշտ հարմարություն։ Բայց ինչպես հին առածն է ասում՝ «ուր կա կամք, այնտեղ կա ճանապարհ»։ Դուք նկատելով ձեր գործատեղի անհարմարությունները, պիտի աշխատեք հնարավոր յեղածին չափ, վերացնել դրանք։ Յես հիշում եմ 16 տարեկան մի աղջկա, որ աշխատում եր մի գրասենյակում, ուր նաստիպված եր ամբողջ օրը նստել և ինչ որ թղթեր արտագրել։ Նրան տվել եյին մի աթոռ, որը նրա համար շատ ցածր եր, հետևաբար նրա նստելու դիրքը շատ անհարմար եր։ Բայց նա գիտեր թե ինչքան կարևոր է առողջության համար ուղիղ կեցվածքը։ Ուստի նա ձեռք բերեց մի յերկու փոքրիկ բարձիկ և դրեց իր աթոռի վրա, որից հետո կարողացավ հանգիստ նստել և ավելի լավ աշխատել։

Շատ մարդիկ թեքվելիս ուղղակի մեջտեղից ծռում են իրենց ողնաշարը։ Պիտի հիշել, որ թեքվելիս չպետք է ուսերը կռել և մեջքը ծռել, այլ թեքել ամբողջ իրանն՝ ազդրերից դեպի առաջ հակվելով։

Մի ուրիշ օգտակար և գործնական խորհուրդ ես այն է, որ դուք սովորեք ուղիղ մտածել։ Յերբ առավոտյան արթնանում եք փչացած տրամադրությամբ և չեք փորձում ազատվել դրանից, վըստահ յեղեք որ չեք կարող ուղիղ քայլել, ոչ էլ ուղիղ նստել։ Օրը պիտի սկսել ուղիղ մտածելով։ Չպետք է մռութը կախել կամ մըռայլվել, նույնիսկ յեթե դրա համար պատճառներ ունեք։ Օրվա աշխատանքը պետք է սկսել առողջությունից և յերջանկությունից բխող ուրախությամբ։ Այդ դեպքում դուք ավելի շուտ կըսովորեք ուղիղ կեցվածքին և կյանքում հնարավորություն կունենաք ձեր սեփական ոտքերի վրա կանգնելու։

Հարցեր

1) Ի՞նչ օգուտներ ունի ուղիղ կեցվածքը։
2) Ի՞նչպես կարելի յե սովորել ուղիղ նստել և կանգնել։

ԳԼՈՒԽ ՏԱՍՆՄԵԿԵՐՈՐԴ

ՄԱՐԶԱՆՔ ՅԵՎ ԽԱՂԵՐ

Կյանքի բնորոշ կողմը.—Բոլոր ապրող էակները մի հատկանիշ ունեն՝ շարժում։ Ուր շարժում կա, այնտեղ և կյանք կա, իսկ ուր շարժում չկա, այնտեղ կյանք չկա։ Շարժում կա նաև բույսերի մեջ, որի ապացույցն է նրանց աճումը։ Սակայն կենդանիների շարժումն ավելի ակնբախ է։ Չենք կարող յերևակայել մի գառըն, առանց դրա հետ կապակցելու վազելու, ցատկոտելու պատկերները։ Հենց որ լսում ենք «թռչուն» բառը, մեր մտքում պատկերանում է նաև թռչելու գործողությունը։ Փոքրիկ կատվիկը չի կարող հանգիստ նստել, նա պետք է մի բան քաշկռտե, գնդակի կամ թելի հետ խաղա, և կամ աննպատակ դես ու դեն վազե։ Միևնույն բանը ճշմարիտ է նաև մարդու համար։ Բոլոր առողջ յերեխաներն անընդհատ շարժում են իրենց թմփլիկ թևիկներն ու ոտիկները, խաղում են նրանց հետ կամ հենց գլորվում ու սողում են հատակի վրա։ Յերբ տեսնում ենք մի շատ կայտառ և ժիր յերեխա, որ միշտ վազում և խաղում է, բոլորս ասում ենք՝ «որքան կենդանի յերեխա յե նա»։

2) Պատմականը.—Մեզնից նրանք, որ ծանոթ են հին պատմության հետ, կամ կարդացել են հին դիցաբանական պատմվածքներ, գիտեն, որ հազարավոր տարիներ առաջ մարդիկ հասկացել եյին շարժման իմաստը։ Իրենց ժամանակի մի որոշ մասը նրանք հատկացնում եյին սպորտի և բացօթյա խաղերի։ Վոչ վոք հույներից ավելի լավ չգիտեր, թե ինչպես պիտի ունենալ ուժեղ և արագաշարժ մարմին։ Յուրաքանչյուր մանկան դաստիարակության կարևոր մասն եր կազմում սովորել վազք, լողալ, ցատկել, սկավառակ նետել, գոտեմարտել և մասնակցել բոլոր սպորտների մրցմանը։ Ամեն տարի կազմակերպվում եր մարզասերների մրցում «Ոլիմպիական խաղեր» անվան ներքո և ամբողջ յերկրի լավ խաղացողներն ու մարզիկները ժողովվում եյին Աթենքում։ Այդ եր պատճառը, որ հույները հռչակավոր եյին իրենց վայելչակազմությամբ, ֆիզիքական ույժով և հմտությամբ։

Հնում, յերբ մարդկանց մեծագույն մասն իր որապահիկը ձեռք եր բերում գետինը հերկելով, վորսորդությամբ, ձկնորսությամբ կամ ուրիշ ծանր, բացօթյա աշխատանքով, բնականորեն նա կատարում եր բավականին մարզանք։ Դեռ մինչև այժմ կան մարդիկ, վորոնց աշխատանքը բավարար չափով նաև մարզանք է իրենց համար։ Սակայն քաղաքակրթության և տնտեսական պայմանների փոփոխմամբ, մեզնից շատերն այլևս առիթ չունեն բաց օդում ֆիզիքական աշխատանք կատարելու, այլ դատապարտված են ժամերով աշխատել փակ սենյակներում, և վարել գլխավորաբար նստակյաց և շարժումներից զուրկ կյանք։ Այդպիսիները խորը ուշադրությամբ պիտի քննության առնեն մարզանքի և շարժման հարցը։

Բարեբախտաբար ներկայումս լայն ժողովրդականություն են վայելում բոլոր քաղաքակիրթ յերկրներում բացօթյա մարզանքն ու խաղերը և նույնիսկ այժմ, ինչպես հնում, բոլոր յերկրների լավ խաղացողներն ու սպորտասերներն ամեն տարի կազմակերպում են «Միջազգային Ոլիմպիական Խաղեր»։ Անցյալ տարի այս հայտնի մրցումը տեղի ունեցավ Փարիզում, ուր բոլոր առաջնակարգ խաղացողներն ու մարզիկներն արժեքավոր մրցանակներ ստացան։

Վերջին տասնամյակում մեր յերկրում ել մուտք են գործել սպորտներ և խաղեր, մասնավորապես վերջին յերեք-չորս տարում։ Մեր նոր—Խորհրդային կառավարությունը ջանք չի խնայում խրախուսելու ֆիզկուլտուրայի շարժումը։ Մեր մայրաքաղաքում այժմ կա Ֆիզկուլտուրայի Գերագույն Խորհուրդ, վորը մեր պետական որգաններից մեկն է և իր ճյուղերն ունի բոլոր քաղաքներում և մեծ գյուղերում։ Մի տասը տարի առաջ ֆուտբոլի գնդակները շատ հազվագյուտ և տարօրինակ բաներ եյին մեր յերկրում։ Սակայն այժմ վոչ վոք չի զարմանում տեսնելով նույնիսկ մեր գյուղերի մերձակա դաշտերում կամ կալերի վրա խմբված յերեխաներին դես ու դեն գլորելիս, մի տասը տեղից կարկատված հին ֆուտբոլ։

3) Ի՞նչ արժեք ունեն խաղերն ու մարզանքը.—Մենք արդեն սովորել ենք, վոր մեր վոսկորներն իրար հետ կապվում և իրենց տեղում են պահվում բազմաթիվ մկաններով։ Բոլորդ տեսել եք հում միս, ուրեմն և գիտեք թե ինչի յեն նման մկանները։ Սակայն ինչ օգուտ են տալիս մարզանքն ու խաղերը մեր մկաններին կամ առողջությանը։ Ի՞նչ կարիք կա այսքան խոսելու սպորտի մասին։ Ինչո՞ւ յե մեր կառավարությունն այսչափ թանգարժեք ժամանակ և

դրամ վատնում, վորպեսզի սովորեցնի մեր ժողովրդին, մեր գյուղացիներին և բանվորներին խաղալ և մարզանք անել: Անշուշտ այս բոլորի համար մի բանավոր պատճառ պիտի լինի:

Նախ և առաջ մարզանքն ուժեղացնում է մեր մկանները: Յեթե մի ամբողջ շաբաթ հանդարտ պառկեք անկողնում, դուք կըտեսնեք, վոր ձեր սրունքի մկանները դողում են, կարծես թե մերժում են ձեզ կանգուն պահել: Այն մկանները, վոր չեն գործածվում, տկարանում, թուլանում և անպետքանում են: Ահա թե ինչու յերեխաները, կատվի, շան և բոլոր կենդանիների ձագերն իրենց արթուն ժամանակի մեծ մասն անցնում են խաղալով և շարժվելով: Այդ է պատճառը, վոր դարբնի մկաններն ամուր են, վորպես յերկաթի ձողեր:

Մարզանք անելիս սիրտն սկսում է ավելի արագ զարկել, շընչառությունն ավելի արագանում և խորանում է: Ձեզնից յուրաքանչյուրը փորձառությամբ գիտե, թե ինչպես արագ է զարկում սիրտը, կամ ինչպես խորն են շնչում թոքերը վազելուց կամ խաղալուց հետո: Մարզանքը նույն ազդեցությունն է թողնում մեր մարմնի վրա, ինչպես վոր թափ տալը մոխրով ծածկված և կիսահանգած կրակարանի վրա: Կրակարանը թափ տալով մոխիրը դուրս է թափվում և կրակն սկսում է պայծառանալ և ավելի տաքություն տալ: Մենք գիտենք, վոր արագ մարզանքից հետո մարմնից դուրս է հոսում քրտինքը և մեր որգանները ազատվելով ավելորդ և անպետք նյութից, իրենց ավելի թեթև և առույգ են զգում: Այս մաքրումը նպաստում է մարսողությանը և մարդու լավ ախորժակ է տալիս: Բոլոր ներքին որգաններն ավելի ներդաշնակ ձևով են գործում, վորովհետև արյան արագ շրջանառության շնորհիվ մարմնի բոլոր մասերն էլ հավասարապես կերակրվում են, նույնիսկ մինչև ամենավերջին բջիջը:

Նկատված է վոր նրանք, ովքեր մարզանք և սպորտ գիտեն, ավելի գեղեցիկ կեցվածք և արագաշարժ ու վայելուչ շարժումներ ունեն: Ծուռ կամ թեք մարմին ունեցող մարդը չի կարող լավ սպորտիստ լինել: Ներս քաշված ուսերով և փոս ընկած կրծքով յերեխան չի կարող վոչ արագ, վոչ էլ յերկար վազել: Ուղիղ կեցվածքն ու մարզանքը իրար լրացնում են: Բացի այդ, ուղիղ կեցվածք կամ դիրք ունեցող մարդը կարող է մյուսների ուշադրությունը գրավել իր վայելուչ մարմնով և հաճելի կեցվածքով:

4. Մարզանքի տեսակները.—Միշտ մարմնի մի վորոշ մասը մարզելով մենք կարող ենք զարգացնել այդ մասը, բայց այդ կըլինի ի վնաս մարմնի մյուս մասերի: Ուստի խաղերի և մարզանքի բազմապիսություն պիտի ունենալ, վորպեսզի մարմնի բոլոր մասերը հավասարաչափ զարգանան: Յերեխաների մարմինները սկզբնական շրջանում կանոնավոր կերպով են զարգանում, շնորհիվ իրենց խաղացած բազմապիսի և ամենորյա խաղերի: Մի քիչ ավելի մեծերին կարելի յե նաև մարզանք տալ, վոր այդպիսով նրանց մարմինները համաչափ և նորմալ լինեն: Շատ մարդիկ սիրում են քայլել կամ լեռներ մագլցել, վորը շատ ոգտավետ մարզանք է: Լողալը նմանապես շատ նպաստավոր սպորտ է:

Կարևորն այն է, վոր մարդ ըմբռնի և գնահատի մարզանքի կամ սպորտի արժեքն իր մարմնի առողջության և կենսունակության համար, վորից հետո նա կարող է իր խաղերի կամ մարզանքի ժամանակն ու վորակը հարմարեցնել իր անձնական պայմաններին: Նույնքան կարևոր է կանոնավոր մարզանքի սովորույթ կազմելը, վորքան մարմինը բացարձակապես մաքուր և առողջ պահելը: Յեվ այդ սովորությունը պիտի պահել մինչև կյանքի վերջը: Յես տեսել եմ տարիքով այնպիսի ծեր մարդկանց, վոր իրենց կեսի չափ հասակ ունեցող յերիտասարդներից ավելի ուժեղ և թեթևաշարժ են յեղել, այն պարզ պատճառով, վոր նրանց կյանքում ղեկավարող դեր են խաղացել մարզանքն ու սպորտները:

Շատ ուրախալի յե տեսնել, վոր դուք առհասարակ բոլորդ մասնակցում եք խաղերի և մարզանքի, որվա խոշոր մասը բաց ոդում անցկացնելով: Այդ բոլորի հետևանքով դուք ինքներդ էլ կարող եք վորոշակի տեսնել: Դուք շատ ավելի աշխույժ, ժիր, ուժեղ, առողջ և կենսուրախ եք, քան շատ ուրիշ յերեխաներ, վոր միևնույն հարմարություններն ու միջոցները չունեն:

Հույս ունեմ, վոր ձեզնից յուրաքանչյուրը լայն չափով կոգտվի բարեպատեհ առիթից, վորպեսզի իր մարմինը զարգացնի և ուժեղացնի խաղերի և մարզանքի միջոցով:

Հույս ունեմ նույնպես, վոր խաղն ու սպորտը ձեր առորյա կյանքի մի անբաժան մասը կըկազմեն և դուք կըշարունակեք խաղալ ու մարզանք անել միշտ, թեկուզ ապրելու լինեք բոլորովին տարբեր պայմաններում: Մի մոռացեք, վոր միայն այդպես կ դուք կունենաք ուժեղ, առողջ մարմին և ուժեղ, առողջ ուղեղ: Իսկ այ-

սոր մեր հայրենիքի տնտեսական և կուլտուրական զարգացման համար պետք են առողջ մարմին յեվ առողջ միտք ունեցող աշխատավորներ։

Յես այժմ ձեզ ցույց կտամ մի քանի հասարակ շարժումների նկարներ, վորոնք դուք կարող եք կատարել ամեն որ առանց դժվարության։ (Ցույց տալ դիագրամներ և բացատրել ձևերը)։ Նրանք այնքան հեշտ են, վոր դուք ամեն առավոտ վեր կենալուց հետո կարող եք կատարել 10–15 րոպեյում։ Գուցե վոմանք կուզենան արտագրել սրանք և պահել վորպես հիշատակ Առողջապահական Զրույցների։ (Դիագրամները ցույց են տալիս հասարակ ու հեշտ շարժումներ, թվով 12–15)։

Հարցեր

1) Ինչո՞վ եյին հռչակավոր հույները։
2) Ի՞նչ տարբերություն կա ապրող և մեռած բաների միջև։
3) Բացատրել մարզանքի և խաղերի տված բոլոր օգուտները։
4) Մինչև վո՞ր տարիքը կարելի յե խաղալ։

ԳԼՈՒԽ ՏԱՍՆԵՐԿՈՒԵՐՈՐԴ

ՄԱՐՄՆԻ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԽՆԱՄՔԸ

1) Առողջությունը գանձ է.— Արդեն խոսել ենք անձնական առողջության պահպանման գլխավոր կետերի մասին։ Նրանք վոր գործադրել են սկսել այս կետերը, յերբեք չեն փոշմանի, այլ իրենց լավ և յերջանիկ կզգան։ Կամաց-կամաց, բայց վստահ կերպով նրանք այնպիսի սովորույթներ ձեռք կբերեն, վորոնք բոլոր տեսակի հիվանդությունների դեմ նրանց մարմինը կշրջապատեն առողջության անթափանց զրահով։ Այն տղան կամ աղջիկը, վոր գնահատում է իր առողջությունը և գիտե խնամել նրան, մի գանձ ունի, վոր աշխարհի բոլոր հարստություններից թանգ արժե։ Բնությունը մեզնից յուրաքանչյուրին տվել է այդ գանձից հասանելիք իր մասը։ Մեզնից է կախված այդ գանձի արժեքը բարձրացնել, և կամ հիմարաբար վատնել այն։ Դժբախտաբար, հենց վոր մարդ մի անգամ կորցնի այդ գանձը, այլևս գրեթե անկարող կլինի վերստին ձեռք բերել այն։

Այսոր ցանկանում եմ կրկին ձեր ուշադրությունը հրավիրել այն հասարակ բաների վրա, վորոնք կօգնեն ձեզ ավելի յես ամրացնելու ձեր առողջության զրահը, վորը պիտի դիմադրի միլիոնավոր միկրոբների անհամար գրոհներին։

2) Բաղնիք.— Նախ և առաջ խոսենք լողանալու մասին։ Անշուշտ այժմ ժամանակը չե քննելու մաշկի կազմությունն ու նըպատակը, վորովհետև այդ ժամանակին կատարել ենք։ Վոչ էլ պիտի ջանամ ձեզ հասկացնել, թե ինչ օգուտներ են ստացվում մարմինը մաքուր պահելուց և հաճախակի լողանալուց, վորովհետև այդ ևս արդեն սովորել ենք։ Իմ նպատակը հետևյալն է.

Մինչև այժմ ձեզ խնամել են, կերակրել, տուն և կրթություն տվել։ Բայց, ի հարկե, ձեզնից վոչ մեկի համար իդեալ չե հավիտյան մնալ ուրիշների խնամքի տակ։ Յես փաստերով գիտեմ, վոր շատերը տենչում են այն օրվան, յերբ անկախ կլինեն և հնարավորություն կունենան պատվավոր կերպով վաստակելու իրենց օրապահիկը։ Թերևս ձեզնից շատերն աշխատելու յեն այնպիսի տեղե-

րում, ուր չեն լինի հանրային բաղնիքներ։ Իսկ դուք սովորել եք, վոր առողջության համար անհրաժեշտ է առնվազն շաբաթական մի անգամ լողանալ։ Ի՞նչ պիտի անեք այդպիսի դեպքում։ Արդյոք պիտի մոռանա՞ք առողջ կենցաղի բոլոր կանոնները, թե՞ պիտի անեք ինչ վոր հնարավոր է ձեր մարմինը մաքուր պահելու համար։ Կասկածից դուրս է՝ ովքեր ըմբռնել են վոր առողջ, աշխատունակ և գըրավիչ լինելու համար անհրաժեշտ է մաշկը բացարձակապես մաքուր պահել, առնվազն շաբաթական մի անգամ, կըլողանան տաք ջրով և առատ օճառով։

Մի անգամ յես կարդում եյի մի մեծ մարդու ինքնակենսագրությունը, վորի մեջ նկարագրված եր նրա մանկությունը։ Նրա հայրը մի աղքատ արհեստավոր եր և նրանից բացի յոթն ուրիշ յերեխաներ ևս ուներ։ Այս ամբողջ ընտանիքը տեղավորված եր յերեք շատ փոքրիկ սենյակում, այնպես վոր միևնույն սենյակը գործ եր ածվում վորպես հյուրասենյակ, ճաշարան և խոհանոց։ Դժվար եր ծնողների համար հոգ տանել իրենց յերեխաներին։ Բայց այս տղան աշխատասեր եր և գիտեր, թե ինչպես պիտի խնամել մարմինը։ Ամեն ուրբաթ իրիկուն նա մի մեծ կաթսա ջուր եր դնում կրակի վրա, և հենց վոր ընտանիքի անդամներն անկողին եյին մըտնում, սկսում եր իր մարմինը քերել, շփել, օճառել և տաք ջրով լվանալ։ Յերբ այս տղան մեծացավ, իր տան մեջ մի լավ բաղնիք շինեց, վորովհետև գիտակցել եր, վոր առանց դրան մարդու առողջությունը կըքայքայվի։

Յեթե նույնիսկ ձեզ վիճակված լինի աշխատել ամենախուլ գյուղերում, ուր առողջ կենցաղի մասին մարդիկ շատ կոպիտ գաղափարներ ունեն և բաղնիքի մասին չեն էլ մտածում, դուք պետք է ձեզ մաքուր և արժանավայել պահեք ձեր տան մեջ՝ կանոնավոր կերպով լողանալով։ Այդպիսով դուք օրինակ կըհանդիսանաք նաև այն տգետ գյուղացիներին, վոր այնքան պետք ունեն մեկին, վորը ցույց տա նրանց առողջ և մաքուր ապրելու կերպը։

3) Ձեռքերի խնամքը.—Մի հին առած ասում է. «Մարդու կյանքն իր ձեռքումն է»։ Գիտեք, թե առողջապահական տեսակետից այս ինչ է նշանակում։ Այս նշանակում է, վոր յեթե ձեր ձեռքերը կանոնավոր կերպով չխնամեք, նրանք ձեզ հիվանդացնելու և դժբախտացնելու, նույնիսկ, ձեր կյանքը կարճելու գործիքներ կըդառնան։ Որվա աշխատանքի ընթացքում ձեր ձեռքերը դիպչում են

շատ բաների, վորոնք կարող են կեղտոտ և միլիոնավոր միկրոբներով վարակված լինել, իսկ մենք սովորել ենք, վոր զանազան հիվանդությունների պատճառները միմիայն միկրոբներն են։ Կասկածից դուրս է, վոր այս միկրոբները մուտք կըգործեն ձեր մարմինը, յեթե դուք ձեր ձեռքերը չլվանաք։ Ուստի որվա ընթացքում մի քանի անգամ պիտի ձեռքերը լվանալ, մանավանդ ուտելուց առաջ։

Մի ուրիշ բան ևս։ Բոլորս հիանում ենք լավ պահված և միշտ մաքուր ձեռքերի վրա։ Մաքուր և խնամքով պահված ձեռքերը վորոշ հմայք են ավելացնում մարդու անձնավորությանը։ Կեղտոտ ձեռքերը տգեղ են և տհաճելի։ Սակայն դուք պետք է սովորեք նույնպես ձեր յեղունգները խնամել, վորովհետև նրանք յերբ լավ են պահված,—ավելացնում են ձեր ձեռքերի գեղեցկությունը։ Մարդիկ այնքան են գնահատում իրենց յեղունգների մաքրությունն ու գեղեցիկ տեսքը, վոր վորոշ գործիքներ են շինված յեղունգները կոկիկ և հարթ պահելու համար։ Նույնիսկ մարդիկ կան (մանիկյուրիստներ), վոր միմիայն ուրիշի յեղունգների խնամքով են զբաղվում։

Բայց, իհարկե, սրանք մեր միջոցներից և հնարավորություններից վեր են։ Դրանք մեծ մասամբ շքեղություններ են (լյուքս), վոր մենք կարող ենք նկատողության առնել միայն միջոցներ ունեցած ժամանակ։ Բայց դուք կարող եք ձեր յեղունգները մաքուր և գեղեցիկ պահել, նույնիսկ առանց այդ բոլորի։

Ամենից առաջ ուշք պիտի դարձնեք, վոր կեղտի ամենափոքրիկ մասնիկն անգամ չմնա ձեր յեղունգի տակ։ Յեղունգի տակ մտած կեղտը կարելի յե մաքրել փայտի մի շյուղով, լուցկիով և կամ քորոցի գլխիկով։ Յեղունգները չպետք է շատ յերկար պահել, այլ պիտի հաճախակի կտրել սուր գմելիով և կամ մկրատով։ Հետո մերթ-մերթ պիտի յետ մղել յեղունգի արմատի մաշկը, մի փայտի կտորով, կամ ծայրը կլոր, վոսկորե իրով։ Յեթե այս մաշկը յետ չմղվի, կարող է թանձրանալ և կեղտ հավաքել, պոկվել և շատ ցավ տալ։ Մաշկը յետ մղելու համար չպիտի մետաղից շինված իր գործածել, այդ կարող է յեղունգի վրա սպիտակ սպի թողնել, վոր շատ ուշ է անցնում։ Պիտի հիշել, վոր անխնամ յեղունգները զզվելի տեսք ունեն և մարդու արժանիքը պակասեցնում են։

Շատ յերեխաներ իրենց յեղունգները խածնելու կեղտոտ և վնասակար սովորություն ունեն։ Բազմաթիվ յերեխաներ հիվանդացել են իրենց յեղունգները խածնելով և նրանց տակը կուտակված

միկրոբներն ունելով։ Խածնելու ցանկությունն առաջ է գալիս, յերբ յեղունգները հարթ չեն։ Կոշտ և անհարթ յեղունգները գրգիռ և ձանձրույթ են առաջ բերում, ուստի մարդ աշխատում է խածնելով ազատվել դրանցից։ Ուրեմն յեթե ձեր յեղունգները միշտ հարթ և մաքուր պահեք, խածնելու ցանկություն չեք ունենա։ Յեթե ձեր մեջ կան այդպիսիները վոր այս վատ սովորությունն ունեն, պիտի աշխատեն իսկույն և յեթ ազատվել դրանից։

4) Հագուստեղեն.—Վոմանք շատ տարորինակ գաղափար ունեն հագուստի մասին։ Շատերը մտածում են, վոր հագուստը մարդու մարմնին վորոշ գեղեցկություն տալու համար է միայն։ Ուրիշներն էլ կարծում են, վոր հագուստը միայն կլիմայական փոփոխություններից պաշտպանվելու մի միջոց է, որինակ ամառվա տաքից, ձմեռվա ցրտից։

Հարկ չկա քննելու հագուստի ծագման պատմությունը, վորպեսզի ըմբռնենք թե իսկապես ինչ նպատակի համար է նա։ Բոլոր լուրջ մտածողներն ասում են, վոր հագուստը շինված է, թե գեղեցկության և թե պաշտպանության համար։ Յեթե մի ակնարկ նետելու լինենք կենդանիների հագուստների վրա, պիտի խոստովանվենք, վոր վոչ մի դերձակ կամ ձև անող չի կարող այդպիսի թե գեղեցիկ և թե ոգտակար շորեր կարել։ Նայեցեք շան զգեստին։ Այնպես է շինված այն, վոր միաժամանակ նրա մարմնին թե գեղեցկություն է տալիս և թե պաշտպանում նրան ցրտից և տաքից։ Շունը շատ ազատ և հանգիստ շարժումներ կարող է կատարել։ Նա վոչ նեղվում և վոչ էլ անհանգիստ է զգում իրեն, ինչպես զգում են շատ մարդիկ իրենց հագուստների մեջ։

Հագուստ կարելիս հետևյալ կետերը պիտի նկատի ունենալ.

ա) Կարել այնպես, վոր մարմինը պաշտպանվի։

բ) Ամեն տեսակի շարժումների լիակատար ազատություն, այնպես վոր իբր թե վոչինչ չենք հագել։

գ) Կարել այնպիսի տարազով, վոր մարմնին վորոշ գեղեցկություն և վայելչություն տրվի։

Հին Հունաստանի և Հռոմի պատմությունը կարդացողները գտել են, վոր այն ժամանակ մարդիկ հարմար կարված, թույլ, թեթև, վրան լավ նստող և պարզ ու գեղեցիկ հագուստներ եյին հագնում։ Բացի այս, շատ հեշտ եր նրանց պահելը և ամեն որ արդուկելու կարիք չկար։ Հետաքրքիր է այն հանգամանքը, վոր ներկայումս կանանց

հագուստների տարազը նկատելիորեն նմանվում է հին Հունաստանի տարազին։ Այժմ հագնում են ընդհանրապես թույլ, թեթև և պարզ, փոխանակ անցյալի նեղ, հաստ և տձև հագուստների։

Վերջապես մարդիկ ըմբռնել են, վոր նեղ ոձիքները, գոտիներն ու կոշիկները, թե մարդու անհանգստացնում և թե առողջությանն են վնասում, արգելելով արյան շրջանառությունը, ազատ շնչառությունն ու շարժումները։ Շատ տգետ ծնողներ իրենց յերեխաներին այնքան ամուր են փաթաթում, ծրարում զանազան լաթերի և շորերի մեջ, վոր խեղճ փոքրիկները շարժվելու վոչ մի հնարավորություն չեն ունենում։ Դուք պարտավոր եք այս վնասակար սովորության դեմ պայքարել։

Ձմեռը պետք է տաք հագուստներ հագնել, բայց մեծ սխալ է շատ թանձր և կամ կաշվից ու ռետինից կարած շորեր հագնել։ Չպիտի մոռանալ, վոր մենք շնչում ենք նաև մեր մաշկի բազմաթիվ ծակոտիներով, իսկ շատ հաստ կամ կաշվից ու ռետինից կարված հագուստները խանգարում են մաշկի շնչառությունը և թույլ չեն տալիս, վոր ոդ հասնի նրան։ Վերարկուներն ու կրկնակոշիկները պատրաստված են դրսում հագնելու համար, վորպեսզի մարմնի տաքությունը չկորչի։ Սխալ բան է սենյակում վերարկուով նստելը, վորովհետև մարդ կարող է դուրս գալիս ցուրտ առնել։

Ամառվա հագուստը թեթև պիտի լինի, վորպեսզի մարմնի տաքությունը հեշտությամբ հեռանա։ Բամբակից և կտավից կարած շորերը շատ հարմար են ամառվա համար։ Մաքուր հագուստը շատ ավելի զով է, քան կեղտոտը։

Անմիջապես մարմնի վրա հագած հագուստը (սպիտակեղենը) պետք է միշտ մաքուր լինի։ Ամեն տեսակի հագուստ ոդի ազատ շրջանառությանը պիտի նպաստի և կարված լինի այնպիսի կտորից, վորը թե թեթև լինի և թե հեշտությամբ լվացվի։

Բոլոր հագուստները պետք է ձևվեն ճաշակով և համեստ տարազով, վորպեսզի մարմնին վայելուչ և շնորհալի տեսք տան։ Կոպիտ և տձև կարած հագուստները մարմինը տգեղացնում են։

Այժմ կուզեյի մի յերկու խոսք ասել կոշիկների մասին։ Կոշիկ գնելիս աչքի առաջ պիտի ունենալ միևնույն կետերը, վոր վերաբերում են հագուստին։ Կոշիկները չպետք է նեղ ու սեղմող լինեն։ Վոտքերը պետք է ազատ և հանգիստ շարժվելու հնարավորություն ունենան և վոչ թե սեղմվեն և կուչ գան նեղ ու բարձրակրունկ կոշիկների մեջ։ Պետք է ասել, վոր այժմ բոլոր կրթված կանայք,

վոր գնահատում են իրենց առողջությունը և հանգստությունը, թողել են բարձր կրունկներով կոշիկ հագնելը։ Հույս ունեմ, վոր դուք ել կըմբռնեք, վոր լայն, ամուր և ցածր կրունկներն ավելի գեղեցիկ և առողջապահական են քան 7-10 սանտիմետր բարձրությամբ կրունկ ունեցողները։

Մի բան ել։ Հագուստները միշտ պիտի պահել մաքուր և կարգին։ Մեկը կարող ե բավականաչափ փող չունենալ, վոր հաճախ նոր հագուստներ գնի, սակայն նա պետք չունի փողի իր հագուստները մաքուր և կոկիկ պահելու համար։ Հագուստի վրա կեղտ, ծակ, կամ պակսող կոճակներ չպիտի լինեն, հակառակ դեպքում մարդիկ ձեզ անուշադիր և թափթփված կանվանեն։

5) Քուն.—Վորևե մեքենա, վոր թեկուզ կանոնավոր պահվի և կերակրվի, չի կարող մի վորոշ տարածությունից ավելի գնալ, կամ վորոշ չափից ավելի աշխատել, յեթե պարբերաբար չտարվի ընդհանուր նորոգման արհեստանոցը, ամբողջովին վերանորոգվելու համար։ Միևնույն ձևով ել մեր մարմիններն են շինված, այնպես վոր մենք ել պարբերաբար և կանոնավորաբար պետք ե գնանք քնի «նորոգման արհեստանոցը» ֆիզիքական նորոգություն և ույժ ստանալու։ Դրանք չենք կարող ստանալ միմիայն սննդից և հանգստից։ Ձեր առողջությունը չի կարող լավ վիճակում լինել, յեթե չքնեք պետք յեղած չափով։ Քնելով մարդու մարմնի բոլոր մաշված բջիջները վերանորոգվում են, նյարդերը հանգստանալով նոր աշխատանքի պատրաստվում, ուղեղը թեթևանում ե հարատև մտածելուց և կարծես թե ամբողջ մարմինը վերածնվում ե։ Քնելու անկանոն սովորույթը նույնքան վնասակար ե մեր մարմնի մեխանիզմի համար, վորքան ուտելու կամ մարզանքի անկանոն սովորույթը։

Քնի չափը տարբերվում ե զանազան անձնավորությունների վերաբերմամբ, համաձայն նրանց տարիքի, աշխատանքի և ֆիզիքական դրության։ Ընդհանրապես բոլորն ել ընդունում են, վոր փոքրերը ավելի շատ քնի պետք ունեն քան մեծերը։ Ձեր տարիքի յերեխաները (12-ից մինչև 17 տարեկան) որական 9-10 ժամ պիտի քնեն։ Չափահասները 8 ժամով բավարարվում են։ Դուք պիտի հիշեք, վոր յերեխաների մարմինները աճում են քնած ժամանակ, այնպես վոր յեթե դուք ի չարը գործ դնեք ձեր քնի ժամերը, հավատացած յեղեք, վոր ձեր մարմինները չեն աճի և չեն հասնի պետք յեղած ծանրության կամ բարձրության։

Մի հին անգլիական առած ասում ե. «Շուտ անկողին մտնելով և շուտ արթնանալով, կըդառնաս առողջ, հարուստ և իմաստուն»։ Սրա մեջ բավական խոր ճշմարտություն կա։ Դուք պետք ե այժմվանից անկողին մտնելու և վեր կենալու կանոնավոր ժամեր ունենաք։ Այդպիսով վոչ միայն ձեր մարմինը թարմ կըլինի, այլ և ձեր ուղեղը՝ պայծառ, ուժեղ և դպրոցական աշխատանքին պատրաստ։

6) Յեզրափակում.—Մինչև այժմ մեր զրույցները պտտել են մեր սեփական անձի շուրջը։ Ուրիշ խոսքով ասած՝ մենք սովորել ենք մեր մարմնի առողջության և լավ խնամքի մասին։ Ձեզ ասված բաները բոլորովին հեշտ և առորյա կյանքում գործադրվելիք բաներ են։ Ուրեմն այժմվանից կազմեցեք առողջ կենցաղի ամուր սովորույթներ և համոզված յեղեք, վոր ուրախ և յերջանիկ կըլինեք։ Միևնույն ժամանակ դուք այնքան մեծահոգի պիտի լինեք, վոր հաճույքով սովորեցնեք այս բոլորը նրանց, վոր առիթ չեն ունեցել սովորելու։

Մեր հաջորդ զրույցների մեջ նորից կըխոսենք առողջապահության մասին, բայց այս անգամ կըխոսենք մեր համայնքի և հասարակական կյանքի առողջապահության մասին։

Հարցեր

1) Ինչ միջոցներ ձեռք կառնեյիք ձեր մարմինը մաքուր պահելու համար, յեթե դուք լինեյիք մի այնպիսի տեղում, ուր չլինեյին հանրային բաղնիքներ։

2) Բացատրել թե ինչու տաք ջրով և ոճառով մարմինը հաճախակի լվանալն ոգտակար ե առողջության համար։

3) Ինչպես կարող են ձեր ձեռքերը հիվանդացնել ձեզ։

4) Քանի՞ անգամ պիտի ձեռքերը լվանալ։ Ինչո՞ւ։

5) Ինչպես կարելի յե յեղունգները մաքուր և գեղեցիկ պահել։

6) Ինչպիսի հագուստ պիտի հագնել ամառը, ձմեռը։ Ինչպիսի կոշիկներ։

7) Ինչ նշանակություն ունի քունը։

8) Քանի՞ ժամ եք քնում որվա մեջ։

9) Ձեր տարիքն ունեցողը քանի՞ ժամ պիտի քնի։

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ԶՐՈՒՅՑՆԵՐ

ՄԱՍՆ ՅԵՐԿՐՈՐԴ

ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹՅՈՒՆ ԿԱՄ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՍԱՆԻՏԱՑԻԱ

ԳԼՈՒԽ ԱՌԱՋԻՆ

ՔԱՂԱՔԱՑՈՒ ՊԱՐՏԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

1) Կյանքը բնության մեջ.—*Մի հին ավանդություն պատմում է, թե մի անգամ անտառում վեճ է ծագում մի յեղևնու և իր քույր ու յեղբայր ծառերի մեջ: Յեղևնին այն աստիճան զայրանում է, վոր վորոշում է թողնել իր հայրական կալվածը—կուսական անտառը և ապրել առանձին, այլ հողամասի վրա: Նրա հեռանալուց մի քանի որ հետո բարձրանում է մի ուժգին փոթորիկ, վորի հոսանքի առջև գլուխ են թեքում անտառի, նույնիսկ, ամենամեծ և ամենաուժեղ ծառերը: Նրանք դողում եյին, թափահարվում, բայց միշտ կանգուն եյին մնում, վորովհետև նրանց բոլորի արմատներն՝ այնպես ամուր և անքակտելի կերպով եյին հյուսված իրար հետ՝ հողի տակ, վոր ամենաուժեղ փոթորիկն անգամ չեր կարող նրանցից վորևէ մեկին արմատախիլ անել: Սակայն, կարող եք գուշակել, թե ինչ պատահեց այն խռոված և անտառից հեռացած ծառի հետ, վոր վորոշել եր մենակ ապրել: Հենց վոր փոթորիկն սկսվեց, նրա բունն ու արմատները տատանվեցին, և նա զգաց, վոր իր վախճանը մոտալուտ է: Նախ քան նա ժամանակ կունենար ապաշխարելու, փոթորիկը սրբեց, տարավ նրան յերկրի յերեսից, վորպես տաշեղի մի կտոր:*

Այս ավանդության նպատակն է ցույց տալ, վոր բնության մեջ կենդանի եյակներն ապրում են խմբերով կամ ընկերություններով: Այդ ճիշտ է թե՛ կենդանիների և թե՛ բույսերի վերաբերմամբ: Սկսած վիթխարի փղից մինչև փոքրիկ ճնճղուկը, մենք տեսնում ենք, վոր բնությունից բոլորն էլ օժտված են համայնական

կենցաղի բնազդով: Միասին ապրելն անհրաժեշտ է նրանց համար շատ տեսակետներից: Անհատի բարիքը պահանջում է ապրել ցեղակիցների մեջ: Սակայն բնությունն այնքան իմաստուն է, վոր թույլատրում է համայնքի մեջ ապրել այնպիսի անհատների, վորոնք ընդհանուրին չեն վնասի: Յեթե կան այնպիսիները, վորոնք վնասակար են ուրիշներին, այդպիսիները վոչնչացվում կամ արմատախիլ են լինում բնական միջոցներով:

2) «Մարդը Սոցիալական կենդանի յե».—*Բազմաթիվ փաստերով ապացուցված է, վոր մարդը բացառություն չի կազմում այս ընդհանուր օրենքի մեջ, վորովհետև նա էլ բնության մասն ու արտադրությունն է: Պեղումներ կատարելով, գիտնականները գտել են շատ հին ժամանակների մարդկանց խմբական կմախքներ, միասին թաղված հողի թանձր շերտերի տակ: Սրանից և շատ ուրիշ ապացույցներից, նրանք յեկել են այն յեզրակացության, վոր վաղեմի ժամանակներից սկսած, նախքան մարդկային պատմության արձանագրությունը, մարդիկ ապրելիս են յեղել միասին, խմբերով: Այժմ մենք չենք զարմանում, յերբ մեզ հայտնում են, վոր պատմության արշալույսից սկսած, մարդիկ ապրել, աշխատել, պայքարել և կյանքի հաճույքներն ու տխրությունները վայելել են միասին:*

Հազարավոր տարիների համայնական կյանքը հաստատել է մարդկանց դեպի իրար ունեցած պարտականությունները: Յեթե այս պարտականությունները չկատարվեն, մարդկային ընկերությունը կքայքայվի: Մեր դպրոցների և համալսարանների նպատակն է այնպես մշակել մարդկանց մտքերը, գիտության դեկավարությամբ, վոր նրանք զգան թե ինչ պարտականություն ունեն իրենց նմանների հանդեպ: Տգետ և դաստիարակություն չունեցող մարդիկ նման են հիվանդության միկրոբների, վոր կարող են շատ ուրիշներին էլ վնասել:

3) Քաղաքացին.—*Մեր դպրոցների նշանակետն ինչ է յեղել, ինչ ենք աշխատել սովորել կյանքի մասին: Վստահ եմ, վոր բոլորդ կարող եք պատասխանել, վորովհետև պատասխանը մեկ է և պարզ: Մենք սովորել ենք, վոր իսկական յերջանկության, աշխատունակության և յերկարակեցության համար անհրաժեշտ է առողջ մարմինը: Առանց դրան անհատը անպետք է, թե՛ իր և թե՛ ուրիշների համար, և բացի այս, նա շատերի համար շարունակական ձանձրույթի առարկա կդառնա: Ուրախալի յե, վոր դուք կյանքում աշխատում եք զոր-*

ծագրել ձեր սովորածները։ Ձեզանից շատերը խոստովանում են, վոր այժմ շատ ավելի լավ են զգում իրենց։ Այսոր իմ նպատակն է ցույց տալ, վոր ինչպես անհատի յերջանկության և առաջադիմության հիմունքն առողջությունն է, այնպես էլ համայնքինն է։ Յեթե տվյալ յերկրի քաղաքացիները տգետ են համայնական կյանքի առողջապահության տարրական կանոնների վերաբերմամբ, հավատացած յեղեք, վոր այդ յերկիրը չի կարող բարձր լինել, վոչ կուլտուրապես, վոչ էլ տնտեսապես։

Անձնական առողջության վերաբերյալ ձեզնից շատերը գեղեցիկ լոզունգներ են ընտրել իրենց համար։ Այդ լոզունգները պիտի առաջնորդեն ձեզ դեպի քաղաքացիություն։ Դուք մեր հայրենիքի ապագա քաղաքացիներն եք, և վորպես այդպիսին՝ պարտավոր եք իմանալ, թե ինչ են քաղաքացու պարտականությունները հանրային առողջապահության վերաբերմամբ։

Արդեն ասացինք, վոր կյանքի մեջ առողջությունը մեծ նշանակություն ունի։ Այժմ պիտի սովորենք այն բոլոր բաները, վորոնցով կարելի յե արգելել մեր դրացիներին հիվանդանալ և թշվառության մեջ ընկնել։ Նույնպես մեր պարտականությունն է իմանալ այն բոլոր միջոցները, վորոնցով մեր գյուղի կամ քաղաքի կյանքը կարելի յե բարելավել և ավելի առողջ դարձնել։

Մեր առաջնորդները ջանք չեն խնայում մեր յերկիրը ներմուծել քաղաքակրթության բոլոր բարիքները։ Դրանցից առաջինը և լավագույնը մեր համայնքի առողջապահությունն է, և այստեղ է, վոր մենք քաղաքացիներս մեծ դեր ունենք խաղալու։ Ուստի, յեթե մենք թուլամորթներ չենք, այլ մեր յերկրի և ժողովրդի առաջադիմության ցանկացողներ, թող սովորենք այն բոլորը, վոր հանրային առողջության հիմունքներն են կազմում։

4) **Տգիտությունը հանցանք է.**—*Մի անգամ լրագրի մեջ հետևյալն եր գրված։ Մի յեվրոպական քաղաքում, մի մարդու աղջիկը կարմրուկով հիվանդանում է։ Այս իմանալուն պես, տեղական իշխանությունն անմիջապես այդ մարդու տունը* կարանտինի *տակ է դնում, հայտնելով նրան, վոր նա իրավունք չունի վոչ վոքի ներս ընդունել, մինչև իր աղջկա առողջանալը։ Մի շաբաթ անց, հարևաններից մեկի աղջիկը գալիս է ընկերուհու վորպիսությունն իմանալու, խնդրելով հորը թույլ տալ մի քանի րոպե զրուցել ընկերուհու հետ։ Հայրը թույլ է տալիս և այս առողջ աղջիկը մի կես*

ժամ մնում է հիվանդի մոտ։ Մի ամիս անց՝ այս աղջիկը հիվանդանում մեռնում է կարմրուկ հիվանդությունից։ Յերբ այս դեպքը քննվում է, այն մարդուն իսկույն և յեթ ձերբակալում են—դիտավորյալ սպանության մեղադրանքով։ Դատարանը մի ծանր դատավճիռ է հանում, վորը թեթևացվում է միայն վախճանված աղջկա ծնողների միջամտությամբ։ Այս մի լավ դաս է դառնում այդ քաղաքի բնակիչների համար, վոր դրանից հետո ավելի ուշադիր լինեն ուրիշների առողջության վերաբերմամբ։

Այս միայն մի որինակ է, բայց յեթե մեկը ցանկանար, կարող եր հազարավոր որինակներով ապացուցել, վոր տգետ քաղաքացիներն ինչպես վտանգավոր են այն համայնքի առողջությանը, վորի մեջ ապրում են։

Յես մի փոքրիկ գյուղ գիտեմ, ուր գրեթե բոլորը հիանալի առողջության տեր եյին։ Նրանց ծանոթ չեյին մինչև իսկ շատ հիվանդությունների անունները։ Մի անգամ մի ոտարական գալիս և բնակություն է հաստատում այնտեղ։ Այս մարդը շատ գունատ եր, փոս ընկած կրծքով և նիհար ու վտիտ մարմնով։ Ամբողջ ժամանակ նա հազում եր և թքում ուր վոր հասներ։ Մի տարուց հետո նա ամուսնանում է գյուղի առողջ և կայտառ աղջիկներից մեկի հետ։ Սակայն ամուսնությունը շատ կարճատև է լինում, վորովհետև առաջին տարին դեռ չլրացած, խեղճ կինը հիվանդանում և մեռնում է թոքախտից, թողնելով յերկու ամսական մի յերեխա, վորը մի քանի շաբաթ հետո հետևում է իր մորը։ Յերկու տարուց հետո պարզվեց, վոր այդ գյուղում թոքախտի բազմաթիվ դեպքեր են առաջացել, այնպես վոր կառավարությունն ստիպված եր մի հատուկ բժիշկ ուղարկել այնտեղ։ Իսկ այն թշվառ մարդն էլ վաղուց մեռել եր խեղճության մեջ։

5) **Պիտի սովորենք առողջ քաղաքացիներ լինել.**—*Մեր Առողջության Ժողովրդական Կոմիսարիատի ջանքերով մեզնում այժմ մի շատ վորոշակի շարժում կա։ Կառավարությունն անում է ինչ վոր հնարավոր է, մասսաներին ուսուցանելու հանրային առողջության տարրերը։ Մեր բանվորներն ու գյուղացիները պիտի գիտակցեն, վոր մեր համայնական—ընկերական կյանքում չի լինի վոչ հաճույք, վոչ յերջանկություն, վոչ էլ առաջադիմություն, յեթե բոլորս չսովորենք պահպանել այն բոլոր կանոնները, վորոնք ապահովում են ամենքիս առողջությունը։ Այս վոգին մասնավորապես*

պիտի թափանցի մեր գյուղերը, ուր շատ քիչ մարդիկ շատ աննշան գաղափար ունեն առողջ կենցաղի մասին։

Մեր գյուղատնտեսներն ու մյուս հասարակական գործիչներն աշխատում են հասկացնել գյուղացիներին, վոր համայնական կենցաղի հակաառողջապահական պայմանները կազդեն վոչ միայն նրանց, այլ և իրենց կենդանիների վրա։ Վերջերս մեր գյուղերից մեկում կազմակերպվեց մի ագիտ-դատ քննելու մի գյուղացու բողոքը, նրա պետությունից գնած կովի հիվանդանալու և վաղաժամ սատկելու մասին։ Փաստաբանը մի գեղեցիկ ճառով արդարացրեց կովին, մեղավոր դուրս բերելով գյուղացուն և իր հարևաններին, վորոնք դեռ ևս չըգիտեն վոչ միայն իրենց կենդանիներին առողջ պահելու պայմանները, այլ և իրենք ապրում են կեղտի ու խավարի մեջ։ Այս դատը մեծ ազդեցություն թողեց ներկա յեղող գյուղացիների վրա, վորոնցից շատերը նոր բաներ սովորեցին։ Նման ագիտ-դատեր այժմ շատ հաճախ են լինում մեր գյուղերում։

Բայց դուք պիտի հիշեք, վոր մեր յերկրի հույսը ձեզ վրա յե դրված։ Յես արդեն ասացի, վոր դուք մեր յերկրի ապագա քաղաքացիներն եք, ուրեմն ձեզ վրա յե դրվում մեր ընկերական առողջության պատասխանատվությունը։ Թող ուրեմն բոլորս միաձայն կերպով գործադրենք այն բոլոր կանոնները, վորոնք անհրաժեշտ են առողջության համար։ Միևնույն ժամանակ մենք պիտի աշխատենք ըմբռնել մեր քաղաքացիական պարտականությունները, վորպեսզի դառնանք մեր համայնքի արժանավոր անդամներ և ջանանք բարձրացնել մեր յերկրի ապրելակերպի մակարդակը, հասցնելով նրան քաղաքակրթված կենցաղի բարձրության։

Հարցեր

1) Ինչպե՞ս են ապրում բնության մեջ կենդանիներն ու բույսերը։ Ինչո՞ւ։

2) Ինչո՞վ կարելի յե ապացուցել, վոր մարդկանց համայնական կյանքը նոր բան չէ։

3) Ի՞նչ է անում մեր կառավարությունը ժողովրդին առողջ ապրելու ձևը սովորեցնելու համար։

4) Լավ քաղաքացին ի՞նչ բաներ պիտի իմանա։

ԳԼՈՒԽ ՅԵՐԿՐՈՐԴ

Ի՞ՆՉ ԵՆ ՄԻԿՐՈԲՆԵՐԸ

1) Միկրոսկոպի ոգուտները.—(Ներկա նյութը հաջողությամբ տանելու համար պետք է ունենալ հետևյալ իրերը.—մի միկրոսկոպ, վորի գործածությունը շատ ոգտակար կլինի, հինգ տարբեր և հեշտությամբ լվացվող գույն, հինգ վրձին, լվացվելու թաս, ոճառ և սրբիչ, մի գետնախնձոր, մի դանակ և յերկու ափսե ու բաժակ)։

Մի քանի ժամանակ առաջ մենք սովորեցինք, թե ինչ զարմանալի մեխանիզմ ունեն մեր աչքերը, վորոնցով, կարծում ենք, վոր իբր թե ամեն ինչ տեսնում ենք։ Բայց արդյոք այս իսկապես ճըշմարիտ է. միթե իրապես այս աշխարհում ապրող բոլոր եյակներին տեսնում ենք։ Իհարկե խոսքս ուրվականների կամ «քաջքերի» մասին չէ, վորոնք սարսափեցնում եյին հին ժամանակների տգետ մարդկանց։ Ներկայումս մենք այնքան խելք ու դատողություն ունենք, վոր նման հիմար նախապաշարմունքների չենք հավատում։ Իմ հարցը վերաբերում է այնպիսի բաների, վորոնք իրականում գոյություն ունեն, գտնվում են մեր շրջապատում և մոտիկից կապված են մեր առօրյա կյանքի հետ։ Մեզնից շատերն արդեն գիտեն, վոր կան այնպիսի բաներ, վորոնք ապրելով մեզ հետ այս աշխարհում՝ անտեսանելի յեն մեր աչքերին։ Դրանք ընդհանրապես կոչվում են ՄԻԿՐՈԲՆԵՐ։ Սակայն ինչպես պատահեց, վոր մարդը նըրանց գոյության այդ զարմանալի գյուտն արեց, նկատի առնելով այն հանգամանքը, վոր նրանք առհասարակ անտեսանելի յեն։ Ի՞նչպես կարելի յե գաղափար ունենալ այնպիսի եյակների մասին, վորոնց մենք չենք տեսնում։

Բնականաբար այս հիշեցնում է մեզ այն զարմանալի գործիքը, վոր հնարավորություն է տվել գիտնականներին մինչև վերջին ժամանակները մեր տեսողությունից ծածկված մի նոր աշխարհ բանալու։ Այդ գործիքը կոչվում է միկրոսկոպ (մանրադիտակ)։ Նրանով մենք կարող ենք տեսնել այն բոլոր բաները, վոր այլապես ծածկված պիտի մնային մեր աչքերից։ Նրա ոգնությամբ գիտնա-

կանները կարող են ստուգել ճիշտ թիվն այն մանրիկ արարածնե-րի, վոր կարող են համախմբվել ասեղի ծայրին։ Նրա աջակցությամբ մենք այժմ գիտենք, վոր մի մատնոց ջրի մեջ հազարավոր միկրոբներ կարող են ապրել, իսկ մի խորանարդ սանտիմետր կաթը մինչև հիսուն միլիոն բակտերիաներ կամ միկրոբներ կարող է պարունակել։ Կարճ ասած, այն մեզ ցույց տվեց թե դեռ ևս վորքան տգետ ենք մենք այս աշխարհի հրաշալիքների մասին։

2) Միկրոբների սահմանումն ու բնույթը.—Շատերը խիստ աղոտ գաղափար ունեն միկրոբների մասին։ Վոմանք կարծում են, թե նրանք միջատներ են կամ փոքրիկ կենդանիներ։ Ուրիշներն էլ յենթադրում են, թե նրանք ճիճուների նման են։ Բայց գիտնականներն ապացուցել են, վոր միկրոբները միաբջիջ արարածներ են, կազմված կենդանական կամ բուսական նյութից։ Նրանց կազմվածքը շատ պարզ է, բայց նրանք խիստ աշխույժ են։ Ամեն տեղ կարելի յե գտնել նրանց, և նպաստավոր պայմաններում նրանց թիվը բազմանում է շատ արագ և մեծ չափով։ Մի միակ միկրոբը կարող է մի քանի վարկյանում հազարավորների ծնողը դառնալ։ Բազմանալու համար նրանք սերմերի պես պետք ունեն խոնավության և պարարտ հողի, առանց վորի նրանք չեն կարող աճել ու զարգանալ։

Շատ միկրոբներ կան, վոր մեր բարեկամներն են, բայց և կան շատ ուրիշները, վոր մարդու լուրջ կերպով կը հիվանդացնեն, յեթե մուտք գործելու լինեն նրա մարմինը։ Մեր բարեկամ միկրոբները նրանք են, վոր մեզ օգնում են մածուն, կարագ կամ պանիր շինելու։ Նրանց շնորհիվ դաշտերում, արտերում և անտառներում թափթփված բուսականությունը, տերևներն ու ճյուղիկները փտելով վերածվում են բուսահողի և պարարտացնում այն հողը, ուր գյուղացիք հացահատիկներ են ցանում։ Նրանք են վոր «հասցնում» են խմորը, վորպեսզի հնարավոր լինի հաց թխել։ Առանց նրանց կարելի չեր լինի պատրաստել քացախ և ուրիշ օգտակար բաներ։

Իսկ մեզ թշնամի միկրոբները նրանք են, վորոնցից մենք զանազան հիվանդություններ ենք ստանում, հենց վոր նրանք մեր մարմինն են մտնում։ Սրանք առաջացնում են մալարիա, տիֆ, թոքախտ և շատ ուրիշ հիվանդություններ, վոր մարդկանց վոչ միայն տանջանք և թշվառություն են բերում, այլ և հաճախ՝ վաղաժամ մահ։ Վորովհետև նրանք անտեսանելի յեն, մենք տրամադիր ենք

մոռանալու նրանց գոյությունը։ Բայց և այնպես նրանք կան, հենց այս օդում վորը մենք շնչում ենք, մեր ձեռքերի վրա, վորոնցով մենք կերակուր ենք ուտում, և նույնիսկ այս աթոռների վրա, ուր մենք այնքան հանգիստ կերպով նստած ենք։

Վոմանք կարծում են, վոր միկրոբները ծփում են օդում։ Ճիշտ է վոր միկրոբները կարող են ծփալ կամ սահել օդում, շատ կարճ հեռավորությամբ, մանավանդ այնպիսի սենյակներում, վոր լցված են փոշով, բրդի կամ բամբակի մանր թելերով, վորոնց միկրոբները գործ են ածում ձիերի տեղ ու վրանները հեծնելով դես ու դեն են գնում։

Միկրոբները ճամբորդելու յերեք գլխավոր ձեվ ունեն։ Շատ անգամ նրանք ուղղակի փոխանցվում են մեկից մյուսին շփման միջոցով։ Այս կարող է պատահել, յերբ մեկը մի յերեխա յե համբուրում և փոխանցում նրան, օրինակի համար, իր կոկորդացավի միկրոբները։ Կամ թե յերբ ջուր եք խմում մի բաժակով, վորը քիչ առաջ գործ է ածել դիֆտերիտ ունեցող հիվանդը։ Այդպիսով նրա հիվանդության միկրոբները կընտնեն ձեր կոկորդն ու ստամոքսը։ Կամ թե յերբ անզգուշաբար ձեր բերանը սրբում եք այն սրբիչով, վորը գործ է ածել մի թոքախտավոր և վրան խիստ վըտանգավոր միկրոբներ թողել։

3) Միկրոբներ բուծելու թակարդ.—Ինչպես ասացի, միկրոբները նման են սերմերի, վորոնք կարող են բուսնել, աճել և «պըտուղ տալ», միմիայն նպաստավոր պայմաններում։ Իսկ յերբ բազմաթիվ միկրոբներ միասին աճեն, այն ժամանակ հնարավոր կլինի նրանց տեսնել։ Ձեզնից յուրաքանչյուրը տեսել է մգլոտած կամ բորբոսնած հաց։ Այդ բորբոսը, վոր սովորաբար կանաչամոխրագույն է լինում, ուրիշ բան չէ, յեթե վոչ միլիոնավոր միկրոբների մի զանգված։ Այս կարող ենք ապացուցել հետևյալ փորձը կատարելով։ Վերցնում ենք մի մաքուր լվացված գետնախնձոր և քսան րոպե յեռացող ջրի մեջ թողնում։ Հետո մի քանի րոպե յեռացող ջրի մեջ ենք դնում նաև մի դանակ։ Գիտեք ինչու։ Վորովհետև գետնախնձորը դանակով պիտի կտրենք, դրա համար չենք ուզում հենց սկզբից նրա միկրոբները գետնախնձորի մեջ ցանել։ Հետո գետնախնձորը դանակով յերկու կտոր ենք անում, յուրաքանչյուրը մի ափսեյի վրա դնելով և բաժակով ծածկելով։ Ապա դնում ենք մի կողմ, տեսնելու թե արդյոք օդի մեջ գտնվող միկրոբներից վոմանք իրենց բնակարանը կըշինեն գետնախնձորի կտորների վրա։

(Յերկու կամ յերեք որից հետո գետնախնձորի կտորների վրա մեծ քանակությամբ միկրոբներ կըդոյանան, վորոնց զանգվածը կարելի յե հասարակ աչքով տեսնել։ Կարելի յե այդ զանգվածից ասեղի ծայրով մի շատ փոքրիկ կտոր վերցնել և միկրոսկոպի տակ դնել։ Միկրոսկոպը յերեխաների աչքին հարմարեցնելով, նրանք մեծ հրճվանքով պիտի տեսնեն մի շարք փոքրիկ, տարօրինակ բաներ, վորոնցից վոմանք գնդակների պես են, վոմանք մատիտների, իսկ մի քանիսն էլ փոքրիկ խցանահաններ)։

4) «Հիվանդություն բռնել».—Պետք է ասել, վոր բոլոր հիվանդություններն էլ իրենց միկրոբներն ունեն։ Սրանք մեծ վնաս կարող են տալ մեզ, յեթե տեղավորվեն մեր մարմնում։ Իսկ յեթե մենք սովորենք նրանց կոնտրոլի տակ պահել, վոչնչացնելով կամ հեռու վանելով, այն ժամանակ մենք ապահով կը լինենք։ Հակառակ պարագային, մենք մեր սեփական կամքով մեզ կըյենթարկենք նրանց հարձակումներին, վոր յերբեմն ճակատագրական կարող են լինել։

Տեսնենք թե միկրոբներն ինչ կերպով են հաջողում մուտք գործել մեր մարմինը։

Այժմ, մի քանի րոպե յես դերասանություն պիտի անեմ, միաժամանակ մի քանի դերասանների դերերը խաղալով։ Ինձ պետք չե հուշել, վորովհետև յես բոլոր դերերն էլ լավ գիտեմ։

Իմ առաջին դերում յես մրգավաճառ Ադամյանն եմ։ Այս էլ իմ խանութն է, լցված ամեն տեսակի լավ բաներով։ Իմ գործերը լավ են գնում, վորովհետև յես ստանում եմ Յերևանի ամենալավ մրգերը։ Սակայն այսօր ինձ լավ չեմ զգում։ Կարծեք թե պառկելու ցանկություն ունեմ։ Ավելի հարմար է, վոր ճաշին խանութս փակեմ և գնամ տուն։ Բայց ահա ինչ վոր հաճախորդ է գալիս։ Կշռում եմ նրա ցանկացած իրերը, միևնույն ժամանակ թղթի վրա նրա հաշիվն եմ գրում։ Հետո, ըստ իմ սովորության, մատիտս դընում եմ բերանս, վորպեսզի իրերը թղթի մեջ փաթաթեմ։ Իմ հիվանդության (վորը հետո, բանից դուրս յեկավ, վոր տիֆ եր) միկրոբներից մի քանիսը, բնականաբար, կպչում են մատիտին։ Բայց մենք նրանց չենք կարող տեսնել, ուստի մատիտի վրա կարմիր ներկ ենք քսում և մի կողմ դնում։ Ներկը միկրոբներն է ներկայացնում։

Այժմ յես ուսուցիչ Սարյանի դերն եմ խաղում։ Յես թոքախ-

տով հիվանդ եմ և առավոտյան դպրոց գնալիս, փողոցում թքում եմ մի անկյունում։ (Հատակին կարելի յե մի թերթ թուղթ դնել, փողոցի անկյունը ներկայացնելու համար)։ Իմ թուքս պարունակում է թոքերիս հիվանդության միկրոբները, վորը մենք կը ներկայացնենք այս թղթին դեղին ներկ քսելով։

Հիմա յել ընկեր Կարոն եմ։ Իմ պաշտոնն է դպրոց մանող յերեխաներին մուտքի թղթեր տալ։ Բոլոր յերեխաները սիրում են ինձ, բայց այս առավոտյան ինձ լավ չեմ զգում։ Գլուխս ցավում է, նույնպես և մեջքս։ Կոկորդս էլ է ցավում։ Մուտքի թղթերը դարձնելիս մատներս թացացնում եմ թուքովս, վորպեսզի թուղթն ավելի լավ բռնեմ։ Այսպես անելիս յուրաքանչյուր մուտքի թուղթ ապականվում է իմ անգինա հիվանդության միկրոբներով։ (Թուղթը ներկել կապույտ գույնով)։ Աշակերտները տեսնում են միկրոբներին։ Ամենևին վոչ։ Բայց և այնպես նրանք այնտեղ են, թղթերի վրա։

Իսկ հիմա յես Մարիամն եմ, գնում եմ դպրոց։ Սաստիկ ցըրտառություն ունեմ և ամբողջ որը հազում եմ։ Հազալիս ձեռքս դընում եմ բերանիս (փոխանակ թաշկինակս գործածելու)։ Հետո բըռնում եմ դասարանի դռան բռնատեղը, դուռը բաց անելու և ներս մտնելու համար։ Այս անելիս՝ ինձ ցրտառություն տվող միկրոբներից շատերն իմ ձեռքից անցնում եմ դռան բռնատեղին։ Այս էլ ներկում ենք կանաչ գույնով։

Այժմ Սիրուշն եմ, դպրոցում՝ իմ գրասեղանի վրա դաս եմ գըրում։ Յերկու կողմի պատուհանները բաց լինելով, մի թեթև հոսանք է փչում և ես փռշտում եմ։ Փըռ՜շտ, փըռ՜շտ, ուղղակի գըրասեղանիս վրա։ Այնքան ծույլ եմ, վոր չեմ ուզում ձեռքս տանել գրպանս և թաշկինակս հանել։ Յերեկոյան գնում եմ բժշկի մոտ, նա ինձ հայտնում է, վոր դիֆտերիտ ունեմ։ Հետևաբար կասկած չկա վոր, գրասեղանիս վրա փռշտացել եմ դիֆտերիտի միկրոբներ (Ներկել մանիշակագույն)։

Գուցե արտասովոր թվա ձեզ մի որում այսքան հիվանդ մարդկանց հանդիպելը, սակայն անկարելի չե այդ։ Յեվ այդ ձևով է, վոր բազմաթիվ հիվանդությունների միկրոբները ցրվում են դես ու դեն և լցնում մեր շրջապատը։

Վերջապես ահա և իմ վերջին դերը։ Անունս Հովհաննես է, վեցերորդ խմբի աշակերտ եմ։ Առավոտյան տնից դուրս եմ գա-

լիս ուրախ և զվարթ դեմքով, պայծառ աչքերով։ Բոլոր դասերս լավ պատրաստել, մաքուր լվացվել և մազերս էլ կոկիկ սանրել եմ։ Մայրիկս խնդրեց ճամբին անցնել մրգավաճառ Աղամյանի մոտ և պատվիրել, վոր նա մի քանի բաներ ուղարկի մեր տունը։ Յերբ ներս եմ մտնում խանութը և հայտնում նրան իմ առելիքը, նա խնդրում ե ինձ մեր հասցեն գրել մի թղթի վրա։ Սրա համար տալիս ե ինձ իր մատիտը։ Յես չեմ տեսնում տիֆի միկրոբները և ձեռքս կեղտոտում եմ կարմիր ներկով, այսինքն՝ միկրոբներով։

Ճամբին ձեռքիցս ընկնում ե մի հինգ կոպեկանոց, վորը վերցնելիս ձեռքս կեղտոտվում ե դեղին ներկով։ Իսկ այդ, ինչպես արդեն գիտեք, թոքախտավոր ուսուցչի թոքերի թարախն ու խորխն ե։

Դպրոցի մոտ ընկեր Կարոն տալիս ե ինձ վարակված մուրաբի թղթերից մեկը։

Դասարան մտնելիս բռնում եմ ներկոտ (վարակված) բռնատեղը։ Ուստի նորից ձեռքերս կեղտոտվում են ներկի բծերով կամ միկրոբներով։

Դպրոցում ինձ հատկացնում են Սիրուշի տեղը։ Նրան հենց նոր տուն ուղարկեցին հիվանդության պատճառով։ Բնականաբար ձեռքերս դնում եմ գրասեղանի վրա և նորից ներկում այլ գույնի բծերով, ուրիշ խոսքով ասած՝ միկրոբներով։

Իմ դերասանությունը վերջացավ։ Բայց, նայեցեք ձեռքերիս։ Վորքան գեղեցիկ են նրանք։ Սակայն կարծեք ձեզնից մեկն ու մեկը շշնչաց, «ընդհակառակը, շատ կեղտոտ են ու տգեղ»։ Ի հարկե հարցը նրանում չե, թե արդյոք ձեռքերս գեղեցիկ են կամ տգեղ։ Փաստն այն ե, վոր այս րոպեյին ձեռքերիս վրա հինգ տարբեր տեսակի միկրոբներ կան։ Սրանք չեն կարող իմ մաշկից ներս մըտնել, յեթե նրա վրա ճեղքեր կամ կտրվածքներ չլինեն։ Բայց յեթե սրանք մտնեն իմ շրթունքներին, քթին ու բերնին, շատ հեշտությամբ կարող են այնտեղ հաստատվել։ Այդ դեպքում էլ ինչպես ե, վոր մեզնից վորևե մեկը վողջ ե մնում, ինչու բոլորս էլ վայրկենապես չենք կոտորվում։ Պատճառն այն ե, վոր բնությունը մարդկային մարմնին վորոշ դիմադրական կարողություն ե տըվել, այնպես վոր վորոշ չափով կարող ենք դիմադրել հիվանդություն արտադրող միկրոբներին։ Բացի այդ, պետք ե հաշվի առնել արեգակի և ոդի «աննպաստ» ազդեցությունը միկրոբների վրա։ Նրանք ատում են արեգակի լույսն ու մաքուր ոդը, վորովհետև ուր կա մաքուր ոդ և արեգակի պայծառ լույս, այնտեղ միկրոբները չեն կարող ապրել, այլ ընդհակառակն, անմիջապես կըկոտորվեն։

Սակայն մենք չենք կարող մեզ յենթարկել բաղդի բերմունքին։ Բազմաթիվ յերեխաներ կան, վոր սովորություն ունեն իրենց մատները քթերն ու բերանը կոխելու։ Այս շատ վտանգավոր ե և պետք ե իսկույնևեթ դադարեցնել։ Յեթե միշտ հիշեք, վոր պետք ե մատները հեռու պահել քթից ու բերանից, այն ժամանակ կարող եք մոռանալ միկրոբների գոյությունը։ Բայց ամենից կարևորն ե ՄԻՇՏ ՁԵՌՔԵՐԸ ԼՎԱՆԱԼ, ՆԱԽՔԱՆ ՈՒՏԵԼԻՔԻ ԴԻՊՉԵԼԸ։ Հիմա նայեցեք ինձ։ Այս բոլոր զզվելի միկրոբներին յես կարող եմ ինձանից հեռացնել—ձեռքերս մաքուր ջրով և ոճառով լվանալով։ (Յեռանդով լվանալ ձեռքերը և չորացնել սրբիչով)։ Իսկ այժմ այս փայտի կըտորով յեղունգներիս արանքները կըմաքրեմ, վորպեսզի բոլորովին ապահով լինեմ։ Հիմա կարող եմ հանգիստ մտքով և խղճով սեղան նստել և կերակուր ուտել։

(Հնարավոր յեղած դեպքում կարելի յե լաբորատորիաներից վերցնել զանազան «կուլտուրաներ», միկրոսկոպով դիտելու համար։ Միկրոբների և բակտերիաների խոշորացրած նկարները ևս կարելի յե ցույց տալ)։

6) Լավ քաղաքացին.—Մենք բոլորս մարդկային ընկերության անդամներ ենք և ապրում ենք ուրիշների հետ միասին։ Լավ քաղաքացին նույնքան հոգ պիտի տանի ուրիշների առողջության համար, վորքան իր սեփական առողջության համար։ Իմ դերասանությունը պարզ կերպով ցույց տվեց ձեզ մի քանի բաներ, վորոնք դուք չպիտի անեք։ Թույլ չպիտի տալ, վոր ձեր բերնից ու քթից դուրս յեկող փսլինքն ու թուքը ցրվեն ոդի մեջ։ Փռշտալիս ու հազալիս պետք ե միշտ գործածել սեփական թաշկինակը։ Պետք ե հիշել, վոր այս ոդը շնչում են բազմաթիվ մարդիկ, վորոնք վոչ մի ցանկություն չունեն ձեր թուքն ու լորձունքը կուլ տալու։ Յերբ ձեզնից մեկն ու մեկը հիվանդ ե, նա թույլ չպիտի տա, վոր ուրիշներն իր գործածած ամաններն ու բաժակները գործածեն։

Վոչ մի դեպքում թույլ չպիտի տաք ձեզ թքել կամ խնչել հատակին։

Ուր վոր գնալու լինեք, միշտ ձեզ մոտ պահեք ձեր սեփական սրբիչը։ Յերբեք չպետք ե գործածել հանրային սրբիչ, վորի վրա կարող են շատ միկրոբներ լինել։

Մկները, մլակներն ու միջատները, մինչև իսկ շներն ու կատուները կարող են միկրոբների պահեստատեղ դառնալ։ Նրանք հեշտությամբ իրենց վրայի կամ միջի միկրոբները կարող են փոխանցել մարդկանց։ Պետք է կամ հեռացնել և կամ վոչնչացնել նրանց։

Խիստ զգույշ պիտի լինել ուտելիքի վերաբերմամբ, վորովհետև միկրոբների աճելու և զարգանալու ամենահարմար վայրն է այն։ Ուտելիքը միշտ պիտի պահել մաքուր և ամեն տեսակ կեղտոտությունից հեռու։

Մեր յերկրի և մեր ժողովրդի շահերի պաշտպանման համար մեր կառավարությունը վորոշ որենքներ է մշակել մեզ միկրոբներից զերծ պահելու համար։ Այդ որենքներից մի քանիսը պարտադրում են վարակիչ հիվանդություն ունեցող անձնավորություններին չմերձենալ առողջ մարդկանց։ Մի ուրիշ որենք պահանջում է պատվաստվել։ Այլ որենքների հիման վրա կառավարությունը պարտավոր է բժիշկներ ուղարկել ամենախուլ գյուղերն անգամ։ Մենք պետք է հոժարությամբ և սիրով կատարենք բոլոր այդ որենքները, թեկուզ վորոշ որենքներ մեզ անհատական տհաճություն պատճառեն, վորովհետև նրանք ընդհանուրի ոգտի համար են։ Պետք է վերջ դնել խանութպանների անհոգ և անխնամ վերաբերմունքին՝ հաճախորդների ուտեստեղենի վերաբերմամբ։ Բոլորս պետք է լավ գիտենանք այն բոլոր միջոցները, վորոնք գործադրվում են կառավարության կողմից մեր քաղաքներն ու գյուղերը մաքուր, իսկ մեր յերկիրն ու ժողովուրդն առողջ պահելու համար։ Այս բոլորը լավ քաղաքացու նշաններ են։

Հետևյալ թելադրությունները բոլորիս համար էլ ոգտակար են վորովհետև նրանք սովորեցնում են մեզ կռվել միկրոբների դեմ։

ա) Ձեր անձնական առողջությունը բարձր մակարդակի վրա պիտի պահեք։

բ) Ուղղակի շփման մեջ չպիտի մտնել այն անհատների հետ, վոր վորևե տեսակի հիվանդություն ունեն։ Զգուշանալ նրանց՝ փռշտալու և հազալու ժամանակ։

գ) Հագուստները և մարմինը պիտի պահել մաքուր, մանավորապես ձեռքերն ու մատները։ Առատությամբ գործածել աճառ։

դ) Տունը և շրջապատը պահել մաքուր։ Տան մեջ փոշի ու ճանճ չպիտի լինի։

յե) Ավելիս փոշու ամպեր չպիտի բարձրացնել, վորովհետև միկրոբները կարող են ճամբորդել փոշու հատիկների վրա։ Նախքան ավլելը՝ ջուր ցանել։ Փոշին առնել թաց շորով: Հատակը սրբել թաց շորով:

զ) Ամեն տեսակի ավելցուկը կամ զիբիլը պիտի այրել։ Արտաքնոցը պահել մաքուր։

է) Վոչնչացնել կամ վանել բոլոր այն կենդանիներին և միջատներին, վորոնց վրա միկրոբներ կարող են լինել։

ը) Վարակիչ հիվանդություն ունեցողներին կարանտինի տակ պիտի դնել և կամ կղզիացնել։ (Ցրտառություն կոչվող հիվանդությունն էլ վարակիչ է)։

թ) Պատվաստումից չպիտի վախենալ։ Պատվաստի ոգնությամբ կարելի յե հաղթել միկրոբներին։

Հարցեր

1) Ի՞նչպես գիտենք, վոր միկրոբներ գոյություն ունեն։

2) Ի՞նչ փորձով կարելի յե միկրոբներ «վորսալ»։

3) Ի՞նչպես է կատարվում միկրոբների տեղափոխությունը։

4) Քանի՞ տեսակ միկրոբներ կան։

5) Վորո՞նք են մեր բարեկամ միկրոբները և վորո՞նք են մեր թշնամիները։

6) Ի՞նչպես կարելի յե վարակվել։

7) Կառավարությունն ի՞նչ միջոցներով է կռվում միկրոբների դեմ։

8) Ի՞նչ պարտականություններ ունի լավ քաղաքացին միկրոբների վերաբերյալ։

9) Նախազգուշական ի՞նչ միջոցներով կարելի յե պաշտպանվել միկրոբներից։

ԳԼՈՒԽ ՑԵՐՐՈՐԴ

ՃԱՆՃԵՐ

1) Մեր փոքրիկ թշնամիները.—Շատերը սովորաբար կարծում են, վոր միայն մեծ բաներն են կարևոր այս աշխարհում։ Յուրաքանչյուր մարդ բավականին կարևորություն ե տալիս մեծ և զորեղ առյուծին, վիթխարի փղին, կամ կատաղած և աչքերն արյունակալած գոմեշին։ Կասկած չկա, վոր նրանք այնքան ել հաճելի ընկերակիցներ չեն, վոչ ել մեկն ու մեկը կցանկանա դատարկ ձեռքով և մեն-մենակ հանդիպել նրանց։ Մենք վախենում ենք նրանցից, վորովհետև վտանգավոր են։ Նրանք վտանգավոր են, վորովհետև մեծ են և ուժեղ, և մի սովորական մարդու մի քանի վայրկյանում կարող են ջարդ ու փշուր անել։

Այսուամենայնիվ, ներկայումս կան շատերը, վորոնք չեն հավատում, վոր միայն մեծ և ուժեղ բաներն են վտանգավոր։ Յերբ գիտնականները խոսում են վտանգավոր կենդանիների մասին, նրանց խոսակցության նյութը վո՛չ առյուծներն են, վո՛չ փղերը, վո՛չ ել վագրերը, այլ այնպիսի փոքրիկ կենդանիներ և միջատներ, վորոնք սովորական աչքով չեն տեսնվում։ Իրենց ուսումնասիրություններից և բազմաթիվ փորձերից առաջնորդված՝ նրանք այժմ հայտնում են մեզ, վոր իսկապես փոքրիկ բաներն են, վոր կարող են մեզ յերջանիկ կամ թշվառ, առողջ կամ վատառողջ դարձնել։

Բարեբախտաբար մեր յերկրում շատ վայրի գազաններ չկան, ինչպես, որինակի համար, Հնդկաստանում կամ Հարավային Ամերիկայում։ Մենք չենք սպասում, վոր մեր լեռների վրա մեզ կըհանդիպեն ռնգեղջյուրներ կամ հովազներ, վորոնք շատ սովորական են Աֆրիկայում։ Բայց այն փոքրիկ բաներից, վորոնք մեր ամենասարսափելի թշնամիներն են, մեր յերկրում դժբախտաբար շատ կան։ Սրանք են մարդկային թշվառության և աղետների իրական սկզբնապատճառները։ Լավ քաղաքացու պարտականությունն ե ճանաչել իր թշնամիներին և զինվել այնպիսի զենքերով, վոր կարողանա մարտընչել նրանց դեմ։

Մեր նախորդ զրույցի ընթացքում տեսանք, վոր մեր թշնամիների մեծագույն մասն այն միկրոբներն են, վորոնք թաքնված են յեղել մարդկային տեսողությունից մինչև միկրոսկոպի գյուտը։ Բայց մենք այժմ նրանց շատ լավ ենք ճանաչում և գիտենք, թե ինչ միջոցներով կարելի յե նրանց մեզնից հեռու պահել։ Այսոր ձեր ուշադրությունն ուզում եմ հրավիրել մեր թշնամիներից մի ուրիշի վրա։ Բարեբախտաբար մեր այս մասնավոր թշնամին այնքան ել փոքր չե, այնպես վոր կարելի յե տեսնել սովորական աչքով։ Նրա միլիոնավոր քույրերն ու յեղբայրները վխտում են վողջ աշխարհում։ Նա այնքան սովորական ե, վոր մինչև իսկ նորածին մանուկը ճանաչում ե նրան։ Այդ սարսափելի արարածը, վոր բազմաթիվ դժբախտություններ և հիվանդություններ ե բերում իր հետ, կոչվում ե ՃԱՆՃ։

2) «Ճանճի պես անվնաս».—Ձեր հիասթափված դեմքերն ինձ չեն զարմացնում։ Ի՞նչպես կարող եյիք գուշակել, վոր այդ «խեղճ», փոքրիկ ճանճն այսքան վտանգավոր և սարսափելի կարող եր լինել։ Դժբախտաբար դեռ ևս կան մարդիկ, վոր կարծում են, թե ճանճը մի շատ աննշան և անվնաս միջատ ե։ Շատ հաճախ ե գործածվում «ճանճի պես անվնաս» դարձվածքը, վորով ուզում են ասել, վոր խոսակցության առարկան բոլորովին անվտանգ, անվնաս և անմեղ մի բան ե։ Անշուշտ բոլորս ել գիտենք, վոր ճանճը վորոշ չափով ձանձրացնում և ջղայնացնում ե մեզ, մեր ականջի տակ բզզալով, կամ քթին նստելով, յերբ մենք լուրջ կերպով աշխատում ենք կամ դասեր պատրաստում։ Նույնպես զզվելի յե, յերբ նա ընկնում ե կաթի մեջ, կամ թե սկսում ե զբոսնել կերակրի պատառի վրա։ Այս բոլորը մեր առորյա կյանքից ե և շատ սովորական։

Մինչև վերջերս շատերը միայն այս գաղափարն ունեյին ճանճի մասին։ Դեռ ևս հազարավոր տգետ և խավարամիտ մարդիկ կան, վորոնք ուրիշ բանի չեն կարող հավատալ։ Սակայն, յերբ միկրոսկոպը շինվեց, նրա տակ դրին նաև այս «անվնաս» ճանճին, իսկ դրանից հետո գիտնականներն ու կրթված մարդիկ բացարձակապես մի նոր պատմություն սկսեցին պատմել։

Ճիշտ ե, վոր ճանճը ձանձրացուցիչ և ջղայնացնող ե։ Նա նույնիսկ հանգիստ չի տալիս որորոցում քնած մանկան։ Զզվելի յե յերբ նա լողում ե կաթի կամ կակաոյի մեջ, վորն այլևս չի կարելի խմել։ Բայց ձանձրույթից և զզվանքից ավելի կարևոր են այն իսկական վտանգները, վոր բղխում են նրանից։

Այն թունդ թշնամությունը, որ այժմ գոյություն ունի դաստիարակված մարդու և ճանճի մեջ, առաջ եկավ այն ժամանակ, երբ մարդը գիտակցեց, որ իր ցավերի և նեղությունների հիմնական պատճառը ճանճն է։ Մարդն այժմ ատում է նրան իր ամբողջ հոգով և նա անխնա կերպով ճզմում են րան ամեն անգամ, երբ վերջինս համարձակվում է մոտենալ մարդուն։

Անկասկած անգթություն կլիներ նույնիսկ ճանճին տանջելը, եթե այդպիսով մենք չկարողանայինք շատ մարդկանց ազատել տանջանքներից։ Պետք է, ուրեմն, քննել թե յուրաքանչյուր ճանճ, վոր վողջ է թողնվում, ինչքան տանջանքների պատճառ կարող է դառնալ։ Բայց վորպեսզի այս լավ հասկանանք, նախ և առաջ պետք է վորոշ գաղափար կազմել նրա մարմնի կազմության մասին։

3) Ճանճի մարմնի ձևը. — Հավանորեն դուք արդեն գիտեք, վոր ճանճը պատկանում է միջատների մեծ ընտանիքին։ «Միջատ» բառը նշանակում է միջից կտրված։ Ճանճը միջատ է կոչվում, վորովհետև, ինչպես նկատել եք, նրա մարմինը բաժանված է մի քանի հատվածների։ Բոլոր այդ մասերը միացած են իրար հետ շատ նուրբ հոդերով կամ կապերով։ (Կարելի յե ցույց տալ ճանճի խոշոր մոդելը, կամ մի մեծ կենդանի ճանճ)։

Յեթե մի ճանճ դնելու լինենք միկրոսկոպի տակ, պիտի տեսնենք, վոր նրա ամբողջ մարմինը ծածկված է շատ մազերով։ Նրա վեց վոտքերից յուրաքանչյուրի վրա կան յերկու բարձիկներ, վորոնք ծածկված են մի կպչուն նյութով, այնպես վոր նա կարող է առանց վայր ընկնելու, ման գալ նույնիսկ առաստաղի վրա։ Պարզ է ուրեմն, վոր նրա դես ու դեն գնալու ժամանակ, այդ կպչուն բարձիկներն ու անհամար մազերը աղտով և ապականությամբ կը ծածկվեն։

4) Ճանճի մարմնի ձևափոխությունները. — Ձեզնից քչերը գիտեն, թե ճանճը ծնվելիս ինչ ձև ունի։ Արդյոք նա այնպե՞ս է, ինչպես մենք տեսնում ենք։ Ի հարկե վոչ, վորովհետև սկզբում նա մի ձու յե, վորն ածել է նրա մայրը, մոտավորապես 120 ուրիշ ձվերի հետ։ Ճանճն իր ձվերը սովորաբար ածում է ձիու թրիքի մեջ, կամ թե ուրիշ աղբ, խոնավ և կեղտոտ տեղերում։ Յոթը կամ ութ ժամից հետո ձվերը թխսվում են։ Այդ ժամանակ ձվերը ներսից ճեղքվում են և նեղ բացվածքներից դուրս են սողում գալարվող վորդեր կամ թրթուրներ։ Ամեն մի թրթուր աղբի մեջ մի փոս

է փորում, մեջը թաղվում և միևնույն ժամանակ անընդհատ ուտում նրանից։ Չորս կամ հինգ որից հետո, թրթուրն իր շուրջը մի բոժոժանման տուփ է շինում և, կծկվելով նրա մեջ, խոր քուն մըտնում։ Այս բոժոժը հարսնյակ է կոչվում։ Հինգ որ ևս անցնելուց հետո բոժոժը ծակվում է և միջից դուրս է գալիս ճանճը։ (Ամբողջ ժամանակ պետք է ձեռքի տակ ունենալ (հարմար նկարներ և դիագրամներ, ճանճի ձևափոխման փազերը լուսաբանելու համար)։

5) Վտանգը. — Այս բոլորը, ինչպես տեսնում եք, շատ է հետաքրքիր է, սակայն ո՞ւր մնաց վտանգը։ Ի՞նչ կապ կա ճանճի մարմնի, նրա մազերի և մարդկային թշվառության ու հիվանդությունների մեջ։ Սրանք հարցեր են, վոր կարող են ծագել ձեր մտքում։

Յերբ միկրոբների մասին եյինք խոսում, տեսանք վոր առհասարակ նրանք ինքնակամ կերպով տեղից տեղ փոխադրվելու հնարավորություն չունեն։ Միայն անզգույշ և կեղտոտ մարդիկ են նըրանց տեղափոխում իրենց անմաքուր ձեռքերով կամ հագուստներով։ Միկրոբները ճամփորդում են նաև կաթի և ջրի մեջ։ Այժմ պիտի ասեմ, վոր ճանճերը միկրոբների «Արաբական նժույգներն» են, վորոնց վրա հեծած՝ աշխարհի զանազան կողմերն են արշավում, հիվանդություն և դժբախտություն սփռելով իրենց շուրջը։

Այժմ տեսնենք թե ճանճն իր մի որվա կյանքի ընթացքում ինչպիսի տեղեր է այցելում։

Վաղ առավոտյան արթնանալով նա իրեն գայլի պես սոված է զգում և ուղղակի թռչում է ախոռը կամ խոզաբունը, ուր նա կուշտ նախաճաշում է կենդանիների կեղտոտ աղբակույտի մեջ։ Մինչդեռ նա ագահաբար աղբ է լափում, հազարավոր միկրոբներ հեծնում են նրա մազերին և մեծ քանակությամբ աղբ է կպչում նրա վոտքերի բարձիկներին։ Հետո նա թռչում է դեպի արտաքնոցը, վորի բաց դռնից ներս մտնելով՝ իջնում է կեղտոտ և տգետ մարդկանց կողմից արտաքնոցի հատակին թողնված կղկղանքի վրա։ Զզվելի միջատը լցնում է իր ստամոքսի դատարկ մասերը մարդկային կղկղանքով և, բացի այդ, իր ամբողջ մարմնով թաթախվում է նրա մեջ։

Կարո՞ղ եք յերևակայել թե վորքան միկրոբներ են կպչում նրա մարմնին՝ արտաքնոցում յեղած ժամանակ։ Այդտեղից նա ըզզալով թռչում է հարևան տան ճաշասենյակը, ուր ծնողները նախաճաշում են իրենց յերեխաների հետ։ Նա նստում է յերեխաներից մեկի ձեռքում բռնած կարագոտ հացի վրա։ Յերեխան քշում է նրան, բայց

նախ քան թռչելը, նա հացի և կարագի վրա յն թողնում բազմաթիվ միկրոբներ և արտաքնոցից բերած կղկղանքը։ Յերեխան, ի հարկե, այս բոլորը չնկատելով, շարունակում է ախորժակով ուտել։ Ապա նա թռչում է մի ուրիշ ճաշասենյակ, վորտեղ նկատելով կաթով լի բաժակը, մեջն է ընկղմվում, մի լավ խմում և իր մարմնի վրա կպած կղկղանքն ու աղբն էլ մեջը թափելով դուրս թռչում։ Այդ ընտանիքի յերեխաներից մեկը քիչ հետո խմում է միկրոբներով և կղկղանքով ապականված կաթը։ Դուրսը, ինչ վոր հետ ընկած փողոցում, նրա քթին է զարկում հոտած և փտող մարմնի «անուշ» բուրմունքը։ Դա մի շան դիակ է, վորի մեջ վխտացող միկրոբները ժամանակ չեն կորցնում նրա մազե ձիերի վրա հեծնելու և ճամբորդության պատրաստվելու։ Վերջապես նա վորոշում է թռչել և հենց առաջին բաց պատուհանով ներս մտնելով, նկատում է մի թեյասեղան, վորի վրա դրված է շաքարամանը։ Առանց ժամանակ կորցնելու, հարձակվում է շաքարի վրա, իր կեղտոտ լորձունքով թքոտում է այն, և ապա սկսում ծծել։ Քիչ հետո միևնույն շաքարով ընտանիքի մայրը թեյ է խմում։

Այդտեղից նա ուղիղ գծով թռչելով հասնում է մի մրգավաճառի խանութի մուտքին։ Հաճախորդներից մեկը, վոր թոքախտ ունի, ուղղակի խանութի մուտքի առջև թքում է գետնին։ Ճանճն արդեն թպրտում է այդ թունավոր և թարախոտ թքի մեջ և իր ծարավն է հագեցնում։ Ահա նա թափահարում է իր թևերը, դուրս է գալիս խորխի միջից, առանց այլևայլության մտնում է խանութը և շեշտակի կերպով թռչելով, վորոշում է հանգստանալ հաճախորդներից մեկի՝ մի ջահել աղջկա փափուկ և վարդագույն շրթունքների վրա։ Անշուշտ աղջկա շրթունքներին կպչում են թոքախտի բազմաթիվ մեկրոբներ, վոր նա հետո լիզում է իր գնած խնձորներն ուտելիս։ Հետո ճանճը նստում է բաց մրգեղենի և ուրիշ առարկաների վրա, վոր հաճախորդները գնում են ուտելու համար։ Ապա նա այցելում է մսավաճառին և նստում է այն մսի վրա, վորից մենք կերակուր պիտի պատրաստենք։ Նա նստում է մեր ձեռքերին և յերեսներին, ուր նա թողնում է հազարավոր և միլիոնավոր միկրոբներ, կեղտ ու կղկղանք։

Կարծում եմ, վոր այսչափն էլ բավական է, թեպետև այս բոլորը միայն նրա մի օրվա կյանքի մի քանի րոպեների նկարագրությունն է։ Շարունակելն անկարելի յե, վորովհետև արդեն ձեր բո-

լորի յերեսների վրա կարդացվում է զզվանքի և նողկանքի արտահայտություն։

Հիմա հարց եմ տալիս ձեզ։ Կուզեյի՞ք, վոր այս կեղտակեր, զզվելի և ավերիչ միջատներից մեկն ու մեկը նստեր ձեր հացին, ընկներ ձեր կակաոյի մեջ կամ հանգստանար ձեր շրթունքի վրա։ Զմոռանամ ասել, վոր ճանճը շատ «սիրտ խառնեցող» ձևով է կերակրվում։ Յերբ նա ուզում է, օրինակի համար, հաց կամ շաքար ուտել, նախ թքոտում է այն, թրջում, վոր մի քիչ լուծվի, և ապա ծծում իր լեզվով։ Նա այնքան ագահ է, վոր առանց մի բան վերջացնելու, հարձակվում է մի ուրիշի վրա և ամբողջ ժամանակը թքոտում է ու փսխում մարդու ձեռքերի, յերեսի կամ կերակրի վրա։

Բացի այս, ճանճերն ուտում են նաև միկրոբներով լցված՝ փտող կենդանական նյութեր։ Միկրոբներն ապրում են նրանց մարմիններում և վերջի վերջո թափվում են կերակրի կամ ուրիշ բաների վրա՝ ճանճերի կղկղանքի կամ փսխումների հետ։ Պատուհանների և այլ տեղերի վրա նկատվող մանրիկ բծերը ճանճերի կղկղանքի և փսխումների հետքերն են։

6) Ի՞նչ հիվանդություններ են բերում ճանճերը։—Բժիշկները գտել են, վոր սովորաբար ճանճերն իրենց մեջ կամ վրան կրում են աղիքների վարակիչ հիվանդության, մասնավորապես տիֆի, կանիճի (դեզինտերիա) և յերեխաների ամառային հիվանդությունների միկրոբները։ Նրանք բերում են թոքախտ, ծաղիկ և ուրիշ շատ հիվանդություններ, մինչև իսկ աղիքային ճիճուների ձվերը։

Բժիշկներն ապացուցել են, վոր յեթե ճանճերը չլինեյին, մարդկային հիվանդությունների և մահերի թիվը հիսուն տոկոսով (կիսով չափ) կպակասեր։

7) Ի՞նչպես կռվել ճանճերի դեմ.—Ներկայումս շատ մարդիկ գիտակցել են ճանճերի վտանգավոր լինելը։ Շատ քաղաքակիրթ յերկրներում «ճզմիր ճանճին» լոզունգով ուժեղ կամպանիա յե տարվում, քաղաքներում պարգևատրվում են այն անձինք, վորոնք ամենաշատ թվով ճանճեր են սպանել։ Գլխավորապես դպրոցական յերեխաներն են, վոր մեծ աջակցություն են բերում այս կամպանիաներին։ Նրանք դես ու դեն են վազում, վորսալով իրենց նկատած բոլոր ճանճերին։ Սպանված ճանճերը լցնում են լուցկու դատարկ տուփերի մեջ և տանում պետք յեղած տեղերն իրենց հասանելիք

նվերներն ստանալու համար։ Այսպիսով, անտարակույս, ճանճերի թիվն զգալիորեն պակասում ե, բայց շատ դժվար ե, յեթե վոչ անհնարին, նման միջոցներով վերջ տալ նրանց։ Լավագույն ձևը ճանճերի ծնունդն արգելելն ե։

Արդեն ասացի, վոր մի ճանճը միանգամից մոտավորապես 120 ձու յե ածում։ Բայց նա ամառվա ընթացքում մի քանի անգամ ե ձու ածում, այնպես վոր նա հազարավոր «յերեխաներ» ե ունենում, վորոնցից յուրաքանչյուրը յերեք շաբաթվա ընթացքում չափահաս դառնալով, ինքն ել ե սկսում «յերեխաներ» ունենալ։ Այսպիսով մի հատիկ ճանճը կարող ե միլիոնավոր ճանճեր արտադրել։ Բարեբախտաբար ճանճերը յերկար չեն ապրում, այսինքն վոչ ավելի քան յերկու ամիս, այն ել յեթե պայմանները վերին աստիճանի նպաստավոր են։ Ընդհանրապես նրանց կյանքը մի քանի շաբաթ ե տևում։

Ցուրտ յեղանակին ճանճերը սատկում են, բայց վոմանք խըցկվում են տաք ճեղքերում և անկյուններում, որինակ լվացքատներում, փռերում և ուրիշ պատսպարված վայրերում, ուր նրանք ձըվեր են ածում։ Իսկ ձու ածելն այնպիսի թափով ե առաջ տարվում, վոր մինչև «ճանճի ժամանակը», այսինքն ոգոստոս ամիսը, նրանց թիվն անհամար միլիոնների յե հասնում։

Ուստի պարզ ե, վոր յեթե մենք թույլ չտանք, վոր ճանճերը մեր տներում ձվեր ածեն, վոչնչացնենք նրանց բներն ու ձվերը և միևնույն ժամանակ ճզմենք ու ջարդենք մեր նկատած բոլոր ճանճերին, կարող ենք վերջի վերջո դադարեցնել նրանց ավերիչ և վնասակար գոյությունը։

Ճանճի ձու ածելու լավագույն և առաջնակարգ տեղը ձիու (նաև եշի) աղբի կույտն ե։ Ուրեմն յեթե կարողանանք այդ աղբը կանոնավոր ծածկոցի տակ պահել, կամ նրա մեջ այնպիսի քիմիական նյութեր լցնել, վոր ճանճերը չկարողանան մոտենալ, բնականաբար նրանք չեն կարող այնտեղ ձու ածել։ Ձիու աղբ չեղած դեպքում, ճանճը փնտրում ե վորևե այլ տաքուկ, ծածկված և խոնավ տեղ, ուր կարելի յե ձու ածել։ Նա կարող ե ձու ածել նաև ամեն մի կեղտոտ տեղում, նույնիսկ կեղտոտ և հին լաթի վրա։ Ուստի ուշադրություն պիտի դարձնել մեր տներում կամ մեր շրջապատում գտնվող հին և անպետք լաթերի, քուրջերի և առհասարակ ամեն տեսակ աղբի վրա, վորը պիտի այրել կամ վոչնչացնել։

Խոհանոցային ավելցուկները, զանազան արմտիքների կճեպները կամ փտած մասերը, լավ ծածկված ամանի մեջ պիտի պահել մինչև վոչնչացնելը, վորովհետև նման բաներն իրենց հոտով շատ են գրավում ճանճերին և կարող են ձու ածելու համար հարմար վայրեր լինել։ Ճանճը կարող ե ձու ածել նմանապես նեխված մարմնի մեջ, որինակ սատկած շան, կատվի կամ մկան դիակում։ Չպիտի թույլ տալ, վոր վորևե սատկած կենդանու մարմինը բաց ոդում մնա, այլ պիտի անմիջապես թաղել այն։ Ճանճերի բներն ու ձվերն անխնա կերպով պիտի վոչնչացնել։

Ճանճի դեմ պատերազմ ե մղվում ամբողջ քաղաքակիրթ աշխարհում։ Այս պայքարը կազմակերպված ե գիտական հիմունքների վրա և շատ գիտուն մարդիկ իրենց ժամանակն ու միջոցներն են զոհաբերում գտնելու այնպիսի կտրուկ և գործնական միջոցներ, վորոնցով հնարավոր լինի վերջացնել ճանճերին։ Արդեն հնարված են մի շարք գործիքներ, թակարդներ և այլն, բայց դրանց վրա մանրամասնորեն կանգ առնելն այժմ միտք չունի, վորովհետև, հավանորեն, դուք դրանք բոլորը կըմոռանաք։ Նրանցից շատերը պատրաստվում են դեղերով, վոր դուք չեք կարող ձեռք բերել այժմ։ Յերբ դուք մեծանաք, հույս ունեմ, վոր այս հարցն ավելի մանրամասնորեն կուսումնասիրեք, վորպեսզի կարողանաք գործնական միջոցներ գտնել ձեր տան մեջ գտնվող ճանճերին և նրանց ձվերը վոչնչացնելու համար։ Հավատացած եմ, վոր դուք բոլորդ ել կըկատարեք իմ ասածը, վորովհետև դուք այժմ գիտակցում եք, թե ինչ սարսափելի վտանգներ են սպառնում մարդկությանը, յեթե թույլ տրվի ճանճերին աճել և բազմանալ մեր գյուղերում քաղաքներում և այլ բնակավայրերում։

8) Գործնական խորհուրդներ.— Դուք կարող եք հենց այժմ, առանց դրամական ծախսեր կատարելու, մի քանի գործնական բաներ անել։ Ձեզնից յուրաքանչյուրն իր բաժինը պիտի բերի այս «սրբազան պատերազմին»։ Բոլոր աշակերտները պիտի միանան՝ «ՎՈՉ ՄԻ ՃԱՆՃ ՉՊԻՏԻ ԼԻՆԻ ՄԵՐ ԴՊՐՈՑՈՒՄ» լոզունգի տակ և գործադրեն հետևյալ կանոնները.

ա) Տները, դպրոցները, պարտեզն ու բակը պետք ե մաքուր պահել։ Հիշեցեք վոր մաքրությունը ճանճերի դեմ կռվելու ամենասուր զենքն ե։

բ) Արտաքնոցը պետք ե մաքուր պահել և գործածել իր նր-

պատակի համար։ Յերեխաներին պիտի սովորեցնել արտաքնոցը գործածել, և վոչ թե ամեն պատահած տեղ։ Հաճախ արտաքնոցում նավթ շաղ տալ։ Սա ճանճերին սպանում է։

գ) Յեթե հնարավոր է, պատուհանները շղարշով ծածկել։

դ) Ամեն տեսակ ուտելիք կամ կերակուր պահել ծածկոցի տակ։

յե) Անխնա ջարդել և կոտորել բոլոր ճանճերին և վոչնչացնել նրանց ձվերը։ Սենյակում վոչ մի ճանճ չպիտի լինի։

զ) Գոմը պահել մաքուր։ Վոմանք ասում են, վոր յեթե փայտի սղոցվածքը թրջենք կարբոլկայի մեջ և դնենք գոմում, ճանճերը ներս չեն մտնի։

է) Փորձեցեք ճանճեր բռնելու թակարդներ շինել։ Գուցե ձեր դասատուն կարող է շինելու ձևը ցույց տալ ձեզ։

ը) Ձեր բարեկամների և ընկերների մեջ հետաքրքրություն առաջ բերեք, վորպեսզի նրանք ևս գործակցեն ձեզ։

9) Ուշադրություն.— Այս գլխի դասախոսության հետ զուգընթաց, յերեխաներին պիտի տանել այնպիսի տեղեր, ուր ճանճերը կարող են բույն դնել և ձու ածել։ Յեթե հնարավոր է՝ ցույց տալ յերեխաներին ճանճի թրթուրն ու բոժոժը (հարսնյակ) վորպեսզի տեսնելիս ճանաչեն։ Յեթե կարելի յե, փորձեր կատարել՝ ցույց տալու թե ինչպես ճանճերը ձու կարող են ածել փտող մարմիններում կամ ուրիշ կեղտոտ տեղերում։ Այցելել արտաքնոցներն ու աղբանոցները և սովորեցնել, թե ինչպես այդ վայրերն ավելի մաքուր կարելի յե պահել։ Կազմակերպել մաքրության կամպանիա և խրախուսել յերեխաներին ինչքան կարելի յե շատ ճանճ սպանել։

Այցելել խոհանոցները, և տեսնել թե արդյոք հնարավոր չէ՞ այնտեղի դրությունն ավելի բարեկարգ և առողջապահական դարձնել։

Հարցեր

1) Ճանճի մարմինն ինչպե՞ս է կազմված։
2) Ի՞նչ ձևափոխություններից է անցնում նա։
3) Նկարագրել ճանճի առօրյա կյանքը։
4) Լրիվ կերպով բացատրել թե ինչու ճանճը վնասակար արարած է։
5) Ի՞նչ հիվանդություններ է բերում նա։
6) Ի՞նչ միջոցներով կարելի յե կռվել նրա դեմ։
7) Մենք ի՞նչ կարող ենք անել այս կռվում։
8) Քանի՞ ճանճ եք սպանել դուք։
9) Ի՞նչ միջոցներ եք ձեռք առել ձեր գյուղում ճանճ չթողնելու համար։

ԳԼՈՒԽ ՉՈՐՐՈՐԴ

ՄՈԾԱԿՆԵՐ

1) Մեր յերկրի չարիքը.— Արդյոք ձեզնից վորևե մեկը յերբևիցե տեսե՞լ է մեր Առողջության Ժողովրդական Կոմիսարիատի (Առժողկոմ) ամսական բյուլլետենները (տեղեկագիր), վորոնք հաճախ լույս են տեսնում պաշտոնական թերթերում։ Այդ բյուլլետենները մեր ժողովրդի ֆիզիքական դրության պատմության կենդանի փաստաթղթերն են։ Նրանք պարզ կերպով ցույց են տալիս, թե արդյոք մեր յերկրի առողջությունը դեպի լա՞վը, թե դեպի վատն է գնում։ Նրանցից կարելի յե իմանալ ստույգ կերպով, թե մի ամսում քանի՞ տղամարդ, կին կամ յերեխա յե հիվանդացել, կամ թե քանի հոգի և ինչ հիվանդություններից են մեռել։

Վերջերս, այս բյուլլետեններից մեկը կարդալիս իմ աչքին զարնեց մի հանգամանք։ Հիվանդության ամենաշատ դեպքերը պատահել են այն գավառներում կամ շրջաններում, վորտեղ բազմաթիվ ճահիճներ կան և վորտեղ, ինչպես ժողովուրդն է ասում՝ «օդը վատ է»։ Գուցե դուք արդեն գիտեք թե ինչ հիվանդություն է ամենից տարածված մեր յերկրում, մանավորապես Յերևանում և նրա շրջանում։ Այդ հիվանդությունը կոչվում է ՄԱԼԱՐԻԱ։ Ամեն ամիս հազարավոր տղամարդիկ, կանայք և յերեխաներ հիվանդանում են այս քայքայող ցավով։ Սա մի հիվանդություն է, վորի դեմ մաքառում է մեր կառավարությունն իր ամբողջ զորությամբ։

Բարեբախտաբար կառավարությունը մենակ չի՛ մնացել այս կռվում, վորովհետև նրան աջակցում են հազարավոր գիտակից քաղաքացիներ։ Վորպես լավ քաղաքացիներ, մեր պարտքն է լավ ճանաչել այս հիվանդությունը, վորպեսզի մենք էլ կարողանանք մեր ուժերի չափով օգնել մեր կառավարությանը՝ վերջ դնելու այս կործանիչ հիվանդությանը։

Հետաքրքիրն այն է, վոր այդ հիվանդության սկզբնապատճառն է մի շատ փոքրիկ, ըստ յերևույթին անվնաս և աննշան միջատ, վորն այնքան հասարակ է, վոր ամեն մի յերեխա ճանաչում է նրան։ Այդ միջատը կոչվում է ՄՈԾԱԿ։

2) Մոծակը.—Ի՞նչ բան է այս մոծակը և վորտեղ է նա ապրում ու բազմանում։

Եգ մոծակն իր ձվերն ածում է հանդարտ ջրերի յերեսին։ Մոծակը նույնպես ճանճի պես մի քանի ձևափոխություններից է անցնում։ Ձվից դուրս է գալիս թրթուրը կամ վորդը, վորն սկսում է ջրի մեջ յերերալ։ Մի կամ մի քանի որից հետո (նայած օդի տաքությանը) թրթուրը, կուչ գալով իր պատյանում ձևափոխվում է հարսնյակի։ Մի յերկու որ ևս և ահա չափահաս մոծակը պատռելով իր պատյանը դուրս է թռչում։ Միջանկյալ պիտի ասեմ, վոր մոծակներին վոչնչացնելու ամենալավ ժամանակն այն է, յերբ դեռ ևս նրանք գտնվում են անշարժ ջրի յերեսին։ Եգ մոծակի կյանքի միջին տևողությունն է մոտավորապես յերեք ամիս։

3) Մի պատմություն.—Այժմ ձեզ մի պատմություն պիտի անեմ, վորից դուք կըհասկանաք, թե ինչպես յեղավ, վոր մարդիկ մոծակին մեղավոր բռնեցին մալարիա և դեղին տենդ հիվանդությունների համար։ Դարեր շարունակ մոծակն էլ ճանճի պես համարվում էր մի վոչ հաճելի, բայց անվնաս միջատ, վորը նախընտրում է ապրել տաք յերկրներում, թեպետ նրան կարելի յե հանդիպել նաև սառուցյալ գոտում։ Տաք և ճահճային յերկրներում շատ մարդիկ հիվանդանում էյին մալարիայով և դեղին տենդով, բայց վոչ վոք չէր յերևակայում, վոր մոծակը վորևէ կերպով կապ ունէր այս հիվանդությունների տարածման հետ։ Մարդիկ կարծում էյին, ընդհանրապես, վոր դեղին տենդն առաջ էր գալիս կեղտոտությունից։

1898 թվականին, յերբ ամերիկյան զորքերը գրավեցին Կուբա կղզու Հավանա քաղաքը, զորաբանակի սանիտարական բաժինը մի այնպիսի հիմնական և մանրակրկիտ կերպով սկսեց մաքրել այդ քաղաքը, վոր յերբեք չէր տեսնվել պատմության մեջ։ Բայց և այնպես, տենդը փոխանակ նվազելու՝ ավելի յեր տարածվում, ու ամերիկացի զինվորներից էլ ավելի էյին հիվանդանում և մեռնում։ Ըստ յերևույթին սխալ ճամբի վրա էյին գտնվում, վորովհետև քաղաքը մաքրելով հիվանդությունը չպակասեց։

Տարիներ առաջ Կարլոս Ֆինլեյ անունով մի բժիշկ փորձել էր ապացուցել, վոր դեղին տենդ բերողը մոծակն էր, սակայն նրա փորձերն անհաջող էյին անցել։ Բայց և այնպես զինվորական բժիշկների մեջ ցանկություն է առաջ գալիս վերստին կատարելու բը-

ժիշկ Ֆինլեյի փորձերը, նոր ապացույցներ գտնելու հուսով։ Ուստի նրանք ձեռք բերին մոծակի ձվեր, թուխս դրին և ստացան բազմաթիվ մոծակներ։ Հետո նրանք թույլ տվին, վոր մոծակներից մեկը խայթի տենդով հիվանդ մի մարդու և ապա իրենց։ Այս փորձերի հետևանքով մեռավ մի անձնազոհ բժիշկ, վորին խայթել էր վարակված մոծակը։

Վորպեսզի ապացուցվի վոր իսկապես մոծակն է իր մեջ կըրում տենդի միկրոբները, բժիշկները շինում են մի տնակ, ամեն կողմից շղարշով ու ցանցով պատում, այնպես վոր վոչ մի մոծակ չկարողանար ներս մտնել։

Մի թանձր քողի պատով տնակը յերկու սենյակի յեն բաժանում, վորոնցից յուրաքանչյուրի մեջ մի մարդ է ապրում։ Սրանք ապրում են իրենց սենյակներում առողջ և լավ, վորը ցույց է տալիս վոր վո՛չ օդի, վոչ էլ այդ տան մեջ թույն չկար։ Հետո բժիշկները սենյակներից մեկում բաց են թողնում տենդով վարակված տասն և հինգ մոծակ։ Անշուշտ սրանք խայթում են սենյակում գըտնըվող մարդուն, վորը չորս որ հետո հիվանդանում է տենդով։ Մինչդեռ մյուս մարդը, վորն ապրում էր միևնույն տան մեջ, շնչում էր միևնույն օդը և ուտում միևնույն սնունդը, յերբեք չի հիվանդանում, մնալով միշտ առողջ և լավ վիճակում։ Մոծակներին բռնելուց հետո, այս առողջ մարդուն փոխադրում են մյուս սենյակը, վորտեղ ապրում էր վարակված մարդը։ Միևնույն ժամանակ մի ուրիշ տան մեջ, դեղին տենդի հիվանդանոցից բերված անկողինների և սպիտակեղենի մեջ մի քանի որ շարունակ չորս հինգ մարդիկ են ապրում։ Սակայն վոչ այն առողջ մարդը, վոչ էլ այս վերջին չորս հինգ հոգին չեն հիվանդանում։ Սա պարզապես ապացուցում է, վոր դեղին տենդը վարակիչ չէ, և վոր նրա միկրոբներն աճում են միայն մոծակի մարմնի մեջ։

Հետևաբար հաջորդ անելիքն է լինում — ազատվել, ինչքան կարելի յե շուտ, բոլոր մոծակներներից։ Բժիշկներն այցելում են բոլոր տները և պատվիրում են բնակիչներին — վոչ մի տեղ բաց, կանգնած ջուր չթողնել։ Ջրի տակառների վրա յերկաթալարից շինված ցանցեր են քաշում և ծորակներ (կռանտ) դնում, վորպեսզի մոծակները հնարավորություն չունենան ջրի մեջը մտնելու և ձու ածելու. հին թիթեղի տուփերն ու շշերը, վորոնք կարող էյին իրենց մեջ ջուր պահել, հավաքում են փողոցներից և բակերից։ Բոլոր

կանգնած ջրերի և լճակների վրա նավթ է ածվում։ Բաց դաշտերում գտնվող ճահիճները կամ ցամաքեցնում են և կամ նավթ լցնում։ Յեվ կարող եք գուշակել, թե ինչ արդյունք է ստացվում։ Հարյուր հիսուն տարուց ի վեր դեղին տենդը անընդհատ գոյություն եր ունեցել Հավանայում, իսկ դրանից յերկու կամ յերեք հարյուր տարի առաջ պարբերական և հաճախակի համաճարակներ սովորական եյին։ 1901 թվականի փետրվարին, Հավանայի սանիտարական բաժինը մոծակների վոչնչացման ուժեղ կամպանիա յե կազմակերպում։ Միևնույն տարվա սեպտեմբերին դեղին տենդի վերջին դեպքն է պատահում Հավանայում։

Դեղին տենդի դեմ մղած այս ուժեղ պայքարի ընթացքում յերևան բերվեց նաև մոծակի մի այլ տեսակը, վորը մալարիա կոչվող տենդն է առաջացնում։ 1901 թվականից առաջ Հավանա քաղաքում տարեկան յերեքից մինչև հինգ հարյուր մարդ եր մեռնում մալարիայից։ Բայց այդ թվականից հետո այս հիվանդությունը գընալով նվազում է, այնպես վոր այժմ մալարիայով հիվանդանալը շատ հազվագյուտ բան է։

4) Ի՞նչ է մալարիան.— Մեր յերկրում վխտում են մալարիա բերող մոծակները։ «Մալարիա» բառը նշանակում է «վատ ոդ», վորովհետև մարդիկ կարծում եյին, թե այդ հիվանդությունն առաջ է գալիս ոդում գտնվող ինչ-վոր վնասակար տարրերից։ Այժմ ի հարկե, տգետներն են միայն շարունակում հավատալ այս անճշտությանը։ Մենք հիմա գիտենք, վոր բազմաթիվ բժիշկներ ապացուցել են վճռականապես, վոր մալարիան առաջ է գալիս միմիայն մոծակի խայթոցից։ Այս մի հիվանդություն է, վորը հատուկ է գլխավորապես այնպիսի տեղերին, ուր կան շատ ճահիճներ։ Մեր յերկրում մալարիան տարածված է հենց այն պարզ պատճառով, վոր մեզ մոտ վորոշ շրջաններում դեռևս կան շատ ճահիճներ, վորոնք չորացրված չեն։ Մի գիտնական հաշվել է, վոր մարդկանց մահացումների կեսն առաջ է գալիս մալարիայից։

Աշխարհքի 1,600,000,000 բնակիչների կեսից ավելին ապրում են մալարիա ունեցող յերկրներում։ Ամերիկացի մի բժիշկ հաշվել է, վոր միմիայն Միացյալ Նահանգներում տարեկան մալարիայով հիվանդանում են 3,000,000 անձ։ Սակայն Հնդկաստանում, Իտալիայում և մեր յերկրի նման հետամնաց յերկրներում հիվանդությունը շատ ավելի տարածված է։

Բայց և այնպես ժամանակակից առողջապահական կենցաղի և մի շարք կառավարությունների կազմակերպված կռվի շնորհիվ հիվանդությունը կոնտրոլի տակ է առնվում։ Այժմ կարելի յե վորևե համայնք ազատել ու միանգամայն զերծ պահել մալարիայից։

Այդ ուղղությամբ մեր յերկրում աշխատում են մասնագետ բժիշկներ, բուժակներ և բուժակուհիներ։ Յերևանում մենք ունենք Տրոպիկական Ինստիտուտ, իսկ գավառներում բացված են 10—15 մալարիային կայաններ։ Այս բոլորի նպատակն է մաքառել հիվանդության տարածման դեմ, և անմիջական ոգնություն ցույց տալ մալարիայով տառապողներին։ Բացի այդ, աշխատում են չորացնել նաև ճահիճները։

5) Ի՞նչպես է առաջանում մալարիան.—Մալարիան առաջ է գալիս մի միկրոբից, վոր ապրում է մոծակի մարմնում։ Այս միկրոբի տարբեր տեսակները կան, վորոնք արտադրում են տարբեր տիպի տենդեր, որինակ՝ որը մեջ կամ յերեք կամ չորս որը մի անգամ պատահող տենդ։ Մոծակը փոխանցում է մալարիայի միկրոբը մարդուն՝ իր խայթոցի միջոցով։

Անցնելով մարդու մարմնի արյան շրջանառության մեջ, միկրոբները մտնում են արյան կարմիր գնդակների մեջ, վորտեղ առաջ են բերում բազմաթիվ «սերմեր» (սպորներ)։ Իսկ յերբ կարմիր գնդակները պայթում են, նրանց միջից դուրս են գալիս այդ սերմերը, վորոնք մի տեսակ թույն են արտադրում։ Այդ թույնը խառնվելով արյան հոսանքի հետ՝ մարդու մարմնի մեջ պաղության զգացում է առաջացնում։

6) Հիվանդության սիմպտոմները կամ նշանները.—Բոլորս պետք է իմանանք այն նշանները, վորոնցից կարելի յե իմանալ, թե մի մարդ մալարիա ունի կամ վոչ։ Յերբեմն գլխացավն առաջին հետևանքն է լինում, վորին հետևում է անտրամադրություն և անմարսողություն։ Փոքրիկ յերեխաների մեջ կարող են առաջ գալ ցնցումներ և ուրիշ նյարդային նշաններ։ Ցնցումներից և պաղությունից հետո առաջ է գալիս ջերմությունը։ Յերբեմն ջերմությունն այնքան ել բարձր չի լինում, բայց ուժեղ դեպքերում կարող է բարձրանալ մինչև 40—42 աստիճան (Ցելսիուս)։ Փորլուծ, փըսխում և անմարսողության նշաններ ևս կարող են առաջ գալ։ Յեվ վորովհետև միկրոբները վոչնչացնում են արյան շատ կարմիր գնդակներ, մարդ կարող է գունատվել, դեղնել և նիհարել։ Տենդի

պարբերական դրոհների միջև հիվանդը կարող է քայլել, կամ նույնիսկ աշխատել, բայց յերբեմն նա այնքան նիհարում, թուլանում է, վոր անկողնից հեռանալու հնարավորություն չի ունենում: Բոլոր դեպքերում էլ փայծաղը մեծանում է և շատ անգամ լյարդը և ուրիշ կարևոր գեղձեր ևս ազդվում են: Հարատև (խրոնիկ) մալարիա ունեցողի բնական դիմադրության կարողությունը նվազում է, այնպես վոր նա հեշտությամբ կարող է վարակվել թոքախտով և ուրիշ հիվանդություններով:

7) **Ի՞նչպես բժշկել**.—Մալարիայի միակ և մասնավոր դեղն է խինինը: Արյունն իր մեջ լուծելով խինինը՝ թունավոր է դառնում մալարիայի միկրոբների համար, վորոնք իսկույն մեռնում են: Խինինը պիտի գործածել բժշկի հրահանգների համաձայն, վորովհետև չի կարելի տարբեր տարիք ունեցող յերեխաներին և չափահասներին միևնույն դոզը (դեղաչափ) տալ:

8) **Խինինի պատմությունը**.—Կարծում եմ, վոր բոլորիդ համար հետաքրքիր է իմանալ, թե ով է գտել խինինը կամ թե ինչու յե այդպես կոչվում այն:

17-րդ դարում Սպանացիք դեռ ևս Հարավային Ամերիկայի մեծագույն մասի տերերն եյին: Կենտրոնական կառավարությունից (Սպանիայից) ուղարկվում եյին փոխարքաներ, վորոնք կառավարում եյին լայնածավալ յերկրի տարբեր մասերը: Այդ ժամանակներում Պերու կոչվող յերկրամասի փոխարքան եր Կոմս Ջինչոնը: Մի անգամ նրա կինը ծանր հիվանդանում է տենդով: Վոչ մի դեղ և նրա անձնական բժիշկներից վոչ մեկը չի կարողանում օգնել նրան:

Այդ յերկրի ցեղապետներից մեկն առաջարկում է կոմսուհուն գործածել մի ինչ վոր ծառի կեղև, վոր հաջողությամբ բժշկել եր նման հիվանդությամբ տառապող շատ բնիկների: Կոմսուհին կատարում է ցեղապետի խորհուրդը և, ի զարմանս բոլորի, շատ չանցած բոլորովին առողջանում է: Անշուշտ նրա հիվանդությունը մալարիա յեր, վոր առաջ եր յեկել վարակված մոծակի խայթոցից: Սպանիա վերադառնալով կոմսուհին ամեն կերպ աջակցում է այս զարմանալի դեղի տարածմանն ամբողջ Յեվրոպայում: Բժիշկները նրբացընում, մաքրում ու զտում են ծառի կոշտ կեղևները և վորպեսզի կոմսուհու անունն անմահանա, ստացված դեղը կոչվում է **խինին** կամ **քինին**, վորը Ջինչոն բառի աղավաղված ձևն է: Այժմ մարդիկ

ըմբռնել են թե ինչ խոշոր առևտրական նշանակություն ունեն խինին արտադրող ծառերը և սկսել են ընդարձակորեն մշակել նրանց վոչ միայն հարավային Ամերիկայում, այլև Ցամայքայում և Արևելյան Հնդկաստանի շատ կղզիներում: Պետք է ասել վոր խինինի ծառըն աճում է միմիայն արևադարձային գոտում:

9) **Ի՞նչպես արգելել**.—Ի՞նչ եք կարծում, արդյոք լավագույն չէ՞ սովորել մի քանի շատ հասարակ միջոցներ, վորոնցով կարողանանք արգելել այս հիվանդությամբ վարակվելը: Յեթե այս անենք, այն ժամանակ վո՛չ խինինի կարիք կունենանք, վոչ էլ հարկ կլինի հիվանդության մանրամասնությունները ուսումնասիրելու: Հետևաբար առաջարկում եմ ձեզ հետևյալ կանոնները, վորոնք հիշելով և կատարելով դուք վո՛չ միայն ձեզ կպաշտպանեք հիվանդությունից, այլև կարող եք ուրիշներին էլ հիվանդանալուց ազատել:

ա) Մալարիա ունեցող հիվանդը մոծակների թռչելու ժամանակ դուրս չպիտի գա, վորովհետև նա կվարակի իրեն խայթող մոծակներին: Այդ ժամերին հիվանդը պիտի ներսում մնա և պատուհաններն էլ պետք է քողով ծածկված լինեն:

բ) Մալարիային շրջաններում ապրողները, հնարավոր յեղածին չափ, պետք է քողով կամ շղարշով ծածկեն իրենց բոլոր պատուհաններն ու դռները:

գ) Վո՛չ մի տեղում և վո՛չ մի տան մեջ չպիտի լինեն ջրի բաց տակառներ, հին թիթեղի տուփեր, կամ այնպիսի տեղեր, ուր ջուր հավաքվելով նպաստավոր վայր կարող է ծառայել մոծակների զարգացման համար:

դ) Պետք է չորացնել բոլոր ճահիճները, առուներն ու լճակները, յեթե այդ հնարավոր է:

յե) Չորացնելն անկարելի լինելու դեպքում, ճահիճներում և լճակներում պիտի պահել մանր ձկներ, վորոնք կուտեն թե՛ մոծակներին և թե նրանց ձվերը:

զ) Յերբ վո՛չ չորացնելն է հնարավոր և վո՛չ էլ ձկներ պահելը, բոլոր կանգնած ջրերի և ճահիճների վրա պիտի լցնել նավթի մի բարակ շերտ: Նավթը ծածկելով ջրի յերեսն՝ արգելում է մոծակներին ջրի վրա ձու ածել:

է) Մեր գյուղերում հնուց սովորություն կա մոծակներին փախցընել աթարի ծխով, վորովհետև նրանք ծուխ չեն սի-

րում և իսկույն փախչում են։ Հարմարություն յեղած դեպքում կարելի յե այս միջոցը գործադրել։

Հարցեր

1) Ի՞նչպիսի միջատ է մոծակը և վո՞րտեղ է սիրում ապրել։

2) Նկարագրել մոծակի ձևափոխումները։

3) Ի՞նչպիսի հիվանդություն է մալարիան և ինչի՞ց է առաջ գալիս։

4) Ի՞նչպես իմացվեց, վոր դեղին տենդ և մալարիա հիվանդությունները մոծակն է բերում։

5) Ի՞նչ բան է խինինը և ո՞վ է գտել այն։

6) Ի՞նչպես է զարգանում մալարիան։

7) Մոծակներին ի՞նչպես կարելի յե վոչնչացնել։

8) Կարելի՞ յե մալարիա հիվանդությամբ չվարակվել։ Ի՞նչպես։

ԳԼՈՒԽ ՀԻՆԳԵՐՈՐԴ

ՈՒՐԻՇ ՏՆԱՅԻՆ ԹՇՆԱՄԻՆԵՐ

1) Ժանտախտը.— Արևելյան յերկրներում, մանավորապես Հնդկաստանում, Չինաստանում, Արաբիայում, Յեգիպտոսում և այլ տեղերում մի շատ տարածված, սարսափելի հիվանդություն կա, վորը կոչվում է «Բյուբոնիք ժանտախտ» կամ պարզապես՝ ժանտախտ։ Մերթ-մերթ այն այցելել է նույնպես զանազան եվրոպական յերկրներ։ Դժբախտաբար մեր յերկիրը բացառություն չի կազմել ընդհանուր կանոնի մեջ և նրա տարբեր մասերում մեկ-մեկ յերևացել է ժանտախտ հիվանդությունը։

Միջագետքում, շնորհիվ յերկրի բնակչության տգիտության և անքաղաքակրթության, այս հիվանդությունը պատահում է համարյա թե պարբերաբար՝ ամեն գարնան։ Որական հարյուրավոր մարդիկ են կոտորվում, մինչև տաք յեղանակների գալը, յերբ հիվանդությունը կամաց-կամաց նվազում է։ Հիշում եմ, յերբ Բաղդադում եյի, ամեն տարի մեզնից պահանջվում եր ներարկվել այս հիվանդության դեմ, վորպեսզի չվարակվեյինք։ Սակայն տեղացի արաբներն ու հրեաները վախենում եյին ներարկվելուց, և այդ պատճառով նրանք հիվանդանում եյին ու խիստ հազվագյուտ դեպքերում եյին առողջանում։

Վերջին համաճարակի ժամանակ իշխանությունն ստիպեց բոլորին ներարկվել։ Միլիցիոներները ման եյին գալիս փողոցներում բուժակների հետ, և բռնելով անց ու դարձ անող յուրաքանչյուր մարդու, կնոջ և յերեխայի, իրենց սուր ասեղները խրում եյին նրանց թևերի կամ կողերի մեջ։ Ի հարկե, սարսափահար արաբները ճվում և ճչում եյին այնպիսի ուժգնությամբ, վոր տեսնողը կըկարծեր թե նրանց գլխատում են։ Սակայն բուժակներն ուշադրություն չեյին դարձնում նրանց աղաղակներին, իսկ միլիցիոներներն ել բաց թողնողը չեյին։

Յերբ մեկը հիվանդանում է ժանտախտով, նրա աճկերի, անութների և կոկորդի գեղձերը մեծանում և ուռչում են գնդակների պես,

և յեթե մասնագետ բժշկական օգնություն չհասցվի, հիվանդը կարող է մեռնել մի քանի օրում։ Միջնադարյան պատմության մեջ հիշվում է Սև Մահ կոչվող հիվանդությունը, վոր մի ժամանակ հսկայական համաճարակի վերածվելով, բռնել էր ամբողջ արևմտյան Յեվրոպան, ուր մարդիկ մեռնում էյին հարյուր հազարներով։ Այժմ գրեթե հաստատված փաստ է, վոր այդ Սև Մահը ժանտախտ հիվանդությունն էր։

Այս բոլորն ասելով, ինարկե, ձեզ սարսափահար անել չեմ ուզում։ Բարեբախտություն է, վոր այդ զազրելի հիվանդությունն այնքան էլ հաճախ չի պատահում մեզ մոտ։ Իսկ յեթե մենք մի քանի հասարակ բաներ սովորենք վորոշ միջատների և կենդանիների մասին, մենք կարող ենք համոզված լինել, վոր այդ հիվանդությունից բոլորովին զերծ կլինենք մեր ամբողջ կյանքում։

2) Մկներն ու լվերը.—Անշուշտ մկները նույնքան սովորական են, վորքան ճանճերը, և մի՛ գուցե այստեղ կան շատերը, վորոնք կարծում են թե նրանք նույնքան էլ անմեղ ու «անվնաս» են։ Սակայն գիտնականներն այլևս այդ գաղափարը չեն ընդունում։ Նրանք ուսումնասիրել են մկների կյանքն ու սովորույթները և շատ լուրջ յեզրակացությունների հանգել։

Դուք պետք է իմանաք, վոր մկների վրա լինում են լվեր, և հենց այս լվերն են, վոր իրենց մեջն են կրում «բյուբոնիկ ժանտախտի» միկրոբները։ Սակայն պետք է իմանալ նաև այն, վոր միկրոբներն ապրում են վոչ թե լվերի վոտքերի վրա, այլ նրանց ստամոքսի մեջ։ Մկան լուն խայթելով ժանտախտով հիվանդ մարդուն, ծծում է նրա արյան հետ նաև հիվանդության միկրոբները։ Իսկ յեթե այդ միևնույն լուն խայթի մի ուրիշ առողջ մարդու, հավանորեն խայթած տեղում կըթողնի ժանտախտի միկրոբները և մարդը կըհիվանդանա։

Տարօրինակ բաներ են այս միկրոբները, այնպես չէ՞։ Նրանցից վոմանք սիրում են ապրել միայն կաթի մեջ և ուրիշ վոչ մի տեղ, ուրիշները կարող են աճել ու զարգանալ, յեթե ընկնեն կոյուղիների մեջ, իսկ վոմանք էլ անպայման ցանկանում են հեծնել ճանճի վոտքերին ու մարմնի մազերին և ճամբորդել աշխարհի շուրջը։ Այժմ տեսնում ենք, վոր կան և վոմանք, վոր նախընտրում են ապրել փոքրիկ լվի ստամոքսում, ինչպես մալարիայի միկրոբները, վոր վխտում են մոծակի ստամոքսում։

Միայն վերջերս գիտնականները իմացան, վոր մկներն այդ ձևով հիվանդության միկրոբներ են տարածում։ Բացի այդ մկները կեղտոտ կենդանիներ են։ Նրանք լողում են կոյուղիների մեջ և ապա ման են գալիս մեր ուտելիքի վրա։ Մի՞թե այդ զզվելի չէ։ Թեև կուզ ժանտախտ էլ չբերեյին, դարձյալ վնասակար արարածներ են նրանք։ Ամեն տարի նրանք ուտում և փչացնում են ահագին քանակությամբ ցորեն և այլ հացահատիկներ։ Նրանք սպանում են և ծծում թռչունների ձվերը։ Հաշվում են, վոր տարեկան յուրաքանչյուր մուկ չորս ռուբլու արժողությամբ ուտելիք և այլ իրեղեններ է փչացնում։ Յես անձամբ գիտեմ, վոր այս ավելի քան ճշմարիտ է, վորովհետև մի անգամ նրանք փչացրին իմ ամբողջ հագուստը, ծամելով և կրծելով այն զանազան տեղերից։ Այդպիսի մի հագուստն այժմ 70 ռուբլի արժե։

Սովորաբար ընդունում են, վոր վորևէ յերկրում այնքան մուկ կա՝ վորքան բնակիչ, իսկ յերբեմն էլ ավելի։ Այս հաշվով ուրեմն մեր յերկրում պետք է առնվազն մեկ միլիոն մկներ լինեն։ Ուրեմն նրանք տարեկան մեր յերկրին մոտավորապես չորս միլիոն ռուբլու վնաս են տալիս։ Այս գումարով կարելի յե մեր կառավարության շատ ծախսերը հոգալ։ Նրանով կարելի յեր շինել յերեք նոր ջրանցք, վորոնցից յուրաքանչյուրը Շիրկանալի չափ կլիներ։ Իսկ յեթե ուզենայինք, կարող էյինք չորս հազար տրակտոր գնել, վորոնցով մի քանի օրում կարելի յե հերկել մեր ամբողջ յերկիրը։

Շատ համայնքներ աշխատում են ազատվել մկներից։ Դրա համար էլ վորոշ միջոցներ են գործադրվում։ Որինակ՝ նրանք պահում են իրենց ուտելիքն այնպիսի տեղում, ուր մկները չեն կարող հասնել։ Շատ տեղերում ցեմենտով ծեփում են հատակը, և առհասարակ ամեն ինչ այնպես են շինում, վոր մկները չկարողանան յերթևեկել։ Այսպիսով նրանք հեռու մնալով պահեստներից, տներից և ուտելիքից՝ դանդաղորեն մահվան են դատապարտվում։

Ուրիշ տեղերում մարդիկ փոխում են իրենց կենցաղի հին ձևերը, քանդելով հին, փտած, խարխուլ տները, վորոնց տեղ նորերն են կառուցում։ Տան մեջ գտնվող բոլոր ծակերն ու անցքերը լցնում են կամ ցեմենտով կամ թե ապակու մանրուքով։

Այլ տեղերում էլ կազմակերպվում են «մկների կամպանիաներ»։ Մարդիկ բաժանվում են յերկու կամ ավելի խմբերի և սկսում են կոտորել կամ բռնել բոլոր մկներին։ Այն խումբը, վոր բոլորից ա-

վելի մկներ է բռնում կամ սպանում, ստանում է մրցանակ և կամ մյուսների կողմից մի փառավոր ճաշկերույթ։

Նման մի կամպանիա վերջերս կազմակերպվել եր Ռուսաստանի քաղաքներից մեկում։ Բոլոր դպրոցական յերեխաները յեռանդուն մասնակցություն եյին բերել այդ պատերազմում և հարյուրավոր տնային և դաշտային մկներ սպանել։

3) **Պետք է ճանաչել մեր թշնամիներին.**— Մկների մասին այս չափ խոսելու պատճառն այն է, վոր նրանք ևս ճանճերի և մոծակների պես մեր վոխերիմ թշնամիներն են։ Յուրաքանչյուր քաղաքացու պարտականությունն է լավ ճանաչել իր թշնամիներին, վորպեսզի կարողանա կռվել նրանց դեմ պետք յեղած զենքերով։

Բացի մկներից մեր բնակարաններում կան մի շարք ուրիշ արարածներ, վորոնք թե՛ զզվելի յեն, թե՛ կեղտոտ և թե վտանգավոր։ Նրանցից շատերի գոյության պատճառը մեր սեփական տգիտությունն է, վորի շնորհիվ մենք չգիտենք, թե ինչպես պիտի մաքրել մեր տները՝ այդ վնասակար արարածներից ազատվելու համար։ Դրանցից մեկը մլուկն է, վոր խցկվում է ամեն մի ճեղքում, անկողնի արանքում և այլ տեղերում, և հենց վոր հարմար առիթը ներկայանում է, անգթորեն խայթում է մեզ։ Նրա ընտանիքն ամառը խիստ բազմանում է։ Մլուկներից ազատվելու ամենալավ միջոցն է՝ սենյակը հիմնովին մաքրելը և բոլոր ճեղքերը լեցնելն ու բռնելը։ Նպատակավոր է յերբեմն սենյակը սպիտակացնելը։ Կահ—կարասին պիտի լվանալ տաք ջրով և վրան նավթ քսել։ Պարբերաբար բոլոր ծածկված տեղերն ու անցքերը պիտի խուզարկել բոլոր թագնված մլուկներին բռնելու համար։

Լսած կլինեք նաև ցեցերի մասին, վոր մեր հագուստներն են ուտում։ Նրանք ևս շատ վնասակար են։ Նրանց կարելի յե սպանել հագուստեղենը հաճախ արևի տալով, բացի այդ հագուստեղենի մեջ կարելի յե նավթալին դնել։ Նավթալինն սպանում է նրանց և թույլ չի տալիս, վոր բուն դնեն հագուստների մեջ։

Անշուշտ բոլորդ գիտեք, վոր կան նաև վորոշ տեսակի միջատներ, վոր վոչնչացնում են մեր ծառերը, ծաղիկներն ու բույսերը։ Այդ փչացնող միջատներից են թրթուրներն ու վորոշ տեսակի թիթեռնիկները, վորոնք ուտում են ծառերի և ծաղիկների տերևները։ Իսկ յերբ տերևները փչանում են, ծառը կամ ծաղիկն այլևս չի կարող շնչել։ Հետո յերբ այս միջատներն ուտում են ծաղիկները,

ծառը բերք չի կարող տալ, վորովհետև պտուղն առաջ է գալիս ծաղկից։

Յերբ մեծանաք և սեփական պարտեզ ու ծառ ունենաք, պետք է լուրջ կերպով ուսումնասիրեք նման միջատների դեմ կռվելու բոլոր միջոցները, ապա թե վոչ նրանք կարող են փչացնել վո՛չ միայն ձեր բերքը, այլև գուցե ձեր ամբողջ տնտեսությունը։

Հարցեր

1) Նկարագրել տնային վնասակար կենդանիները և նրանց դեմ կռվելու միջոցները։

2) Ինչի՞ց է առաջանում «բյուբոնիկ ժանտախտը»։

3) Մեր յերկրում ինչպիսի վնասատու կենդանիներ կան։

ԳԼՈՒԽ ՎԵՑԵՐՈՐԴ

ՄԱՔՐՈՒԹՅԱՆ ԿԱՄՊԱՆԻԱ*)

1) Անցած օրերից.—*Ձեզնից վոմանք, անկասկած, դեռևս հիշում են թե ինչ սարսափելի ժամանակներ եյին սրանից չորս կամ հինգ տարի առաջ։ Այդ օրերում մեր յերկիրն այնպիսի աննկարագրելի ցավերի, նեղությունների և տանջանքների յեր յենթարկված, վոր շատ քիչ ազգեր են ունեցել։ Այդ մռայլ և անվորոշ ժամանակներում սովը չտեսնված առատ հունձ եր տանում։ Բացի դրանից, թվում եր թե բոլոր սարսափելի հիվանդությունների անհամար միկրոբները մեր յերկիրն եյին ներխուժել, այնպես վոր համաճարակները սովորական բաներ եյին դարձել։*

Բարեբախտություն եր մեզ համար, վոր այդ անհուսալի ժամանակաշրջանում մեր ժողովրդի ջախջախված նավի ղեկը գտնվում եր անկեղծ և յեռանդուն խորհրդային գործիչների ձեռքերում։ Այդ մարդիկը ժողովրդական մասսայի լայն խավերից եյին, ուստի և վիճակի եյին հասկանալու մեծամասնության ցավերն ու կարիքները։ Նրանք անում եյին այն բոլորը, վոր մարդկայնորեն կարելի յեր, վորպեսզի կյանքի անտանելի պայմանները բարեփոխվեյին, մասնավորաբար գյուղացու և բանվորի համար, և վորպեսզի մարդկանց խրախուսանք ներշնչեյին վերստին նորմալ կյանք սկսելու համար։ Կյանքն այնքան անհետաքրքիր եր դարձել—վերածվելով լոկ մի քանի տարվա կենդանական գոյության—վոր վոչ վոք ապագայի մասին չեր մտածում, վոչ ել փորձում իրերի դրությունը դեպի լավը փոխելու։ Բոլոր գյուղերն ու քաղաքներն այնքան կեղտոտ, վարակիչ հիվանդություններով լեցուն եյին, վոր որական հարյուրավոր մարդի եյին մեռնում։

Բայց այն օրերի մեր խորհրդային առաջնորդները վոչ մի ջանք չխնայեցին հուսահատված և բարոյալքված մասսաների մեջ կյանքի

*) Կամպանիա *բառը նշանակում է կազմակերպված ուժեղ արշավանք կամ աշխատանք։ Յերեխաները պետք է լավ հասկանան այս։*

վերաբերմամբ հետաքրքրություն արթնացնելու։ Նրանք ժողովրդին հասկացրին, վոր կյանքը տանելի դարձնելու առաջին պայմանն եր՝ մաքրել թե իրենց աչքաթող արված բնակարանները և թե իրենց կեղտի մեջ փտող մարմինները։ Նրանք սովորեցրին ժողովրդին, վոր այդ կարելի յեր իրագործել միմիայն միասնական ջանքերով։

Ուստի սկսվեց կոլլեկտիվ (հավաքական) և համագործակցական աշխատանքի մի ուժեղ շարժում։ Անշուշտ սկզբում կառավարությունը գրեթե ստիպում եր յուրաքանչյուր քաղաքացու մասնակցել այդ մաքրության կամպանիաներին, *բայց կամաց-կամաց ժողովուրդն իր սեփական աչքերով տեսնելով կազմակերպված և կոլլեկտիվ աշխատանքի լավ արդյունքները՝ ինքն եր ձեռնարկում նման աշխատանքների, առանց իշխանության միջամտության։ Գործի ձեռնարկելու մի նոր վոգի մտավ մեր բոլոր գյուղերում և քաղաքներում, այնպես վոր շուտով իրերի կերպարանքը բոլորովին փոխվեց։*

2) Կատարված գործը.—*Սովորություն դարձավ այնուհետև շաբաթական մի որ հատկացնել ընդհանուր մաքրության, ավլելու և սրբելու փողոցներն ու մյուս հանրային վայրերը։ Այդպիսի օրերը կոչվում եյին «շաբաթօրյակներ», վորովհետև ընդհանրապես նման աշխատանքները տարվում եյին շաբաթ օրերը։ Դպրոցները մաքրվեցին հենց իրենց աշակերտների ձեռքերով։ Ամեն տեսակի աղբն ու ավելցուկը հավաքվեց, վորպեսզի միկրոբներն աճելու և բազմանալու տեղ չունենան։ Անցավ մի կամ յերկու տարի և ահա մարդկանց դեմքերի վրա յերևաց հուսո մի նշույլ, Գյուղերն ու քաղաքները մաքուր տեսք առացան։ Մահացող մարդկանց թիվն ըզգալիորեն պակասեց։*

Կոլլեկտիվ աշխատանքի այս նոր վոգին այնչափ խորը թափանցեց մեր ժողովրդի լայն խավերի մեջ, վոր մենք այս օրերում լսում ենք թե ինչպես շաբաթօրյակներ են կազմակերպվում ամեն տեղ, զանազան նպատակների համար։ Յերբեմն այդպիսի օրերին մի վորոշ գյուղի տղամարդիկ ու կանայք անտառից փայտ են կրում, քարահանքերից՝ քար, վորպեսզի դպրոցական նոր շենք կառուցեն։ Կամ յերբեմն բոլորը վերցնում են իրենց բահն ու բրիչները և նոր ջրանցքներ են բաց անում՝ իրենց չորացած արտերը ջրելու համար։ Իսկ ուրիշ դեպքերում, ուժեղ և առույգ կոմյերիտականներն ու պիոներները գնում են մի խեղճ պառավի կամ այրի կնոջ

արտն են հերկում, ցանում և ամառվա վերջում հնձում ու արդյունքը տիրոջը հանձնում։

Ի՞նչ կարող են անել յերեխաները.—Կամովին միացած մարդիկ կարող են կատարել մեծ գործեր և այն ել շատ ավելի շուտ, լավ և արդյունավետ, քան յերբ նրանք առանձին-առանձին փորձեն նույն գործն անել։ Այսպիսի համագործակցությունը շատ սովորական է քաղաքակիրթ յերկրներում։ Այնտեղ տարբեր տեսակի կամպանիաներ միշտ կազմակերպվում են, և պետք է ասել, վոր առողջապահական և մաքրության կամպանիաներում իսկական աշխատանքի խոշոր մասն ընկնում է դպրոցական տղաների և աղջիկների ուսերին։ Յերբեմն այդ յերեխաները պատերազմ են հայտարարում մկների դեմ, վորոնք վոչ միայն մեր ուտելիքն են փչացնում, այլև կարող են շատ լուրջ հիվանդությունների—որինակ ժանտախտի—տարածման պատճառ դառնալ։ Կամ թե նրանք վորոշում են կոտորել իրենց շրջապատում գտնվող բոլոր ճանճերին։ Իսկ հաճախ նրանք միանում են՝ ավլելու և մաքրելու իրենց դպրոցն ու շրջապատը։

Ի հարկե, յեվրոպական համայնքներն ամեն ինչով տարբերվում են մերինից։ Նրանց կյանքի մակարդակի բարձրության դեռ ևս մենք չենք հասել, այլ ձգտում ենք հասնել։ Վո՛չ վոք չի սպասում, վոր մեր յերկրի բոլոր վատ և վնասակար կողմերը կարող են ուղղվել միմիայն մանկահասակ յերեխաների ջանքերով։ Դուք չեք կարող մեր հիվանդների համար հիվանդանոցներ շինել, վոչ ել կարող եք գնալ և Յերևանի ճահիճները չորացնել։ Այսպիսի բաների համար անհրաժեշտ են զարգացած ֆիզիքական և մտավոր կարողություններ։ Հուսով եմ, վոր յերբ կըմեծանաք և քաղաքացիներ կըդառնաք, բոլորդ ել նման մեծ ձեռնարկությունների մեջ ձեր մասը կունենաք։ Բայց մինչև այն ժամանակը դուք լավ պիտի իմանաք, վոր շատ բաներ կան, վոր կարող եք կատարել հենց այժմ։

Յեվ այն բաները, վորոնք կըկատարվեն յերեխաների միացած ջանքերով, վոչ միայն մի վորոշ տեղի պայմանները դեպի լավ կըփոխեն, այլև գործնական դաս կըդառնան այն տգետ և անհոգ չափահասների համար, վորոնք մատը մատին չեն խփում մեր կյանքի դրությունը բարելավելու համար։ Ուստի իմ նպատակն է ասել ձեզ այն բաները, վոր դուք կարող եք անել, յեթե բոլորդ միանաք և վորոշեք, որինակ՝ մաքրության մի կամպանիա կազմակերպել։ Կա-

րող եք համոզված լինել, վոր ձեր դասատուներից շատերը և ձեր չափահաս բարեկամներն ամեն կերպ կաջակցեն ձեզ, ցույց տալով թե ինչ կարելի յե անել նման կամպանիաներում։ Մեր շրջանում խոշոր փոփոխություն առաջ կըգա դեպի լավը, յեթե դուք ամսական գեթ մի անգամ մաքրության կամպանիա կազմակերպեք։

4) **Ի՞նչպես կազմակերպել.**—Նախ և առաջ բոլոր յերեխաները բաժանվում են քառասուն կամ հիսուն հոգուց բաղկացած խմբակների։ Յուրաքանչյուր խմբակ ընտրում է իր խմբակավարը, վորի պարտականությունն է հետևել, վոր աշխատանքը տարվի համաձայն ընդհանուր հրահանգների։ Հետո բոլոր խմբակների խմբակավարները համախմբվում են և իրենց միջից ընտրում մի Կենտրոնական Կոմիտե։ Այդ Կոմիտեն մշակում է կամպանիայի ծրագիրը և գործադրել է տալիս այն։ Բնականաբար թե Կոմիտեյի անդամները և թե խմբակավարները պետք է կամպանիայի մասնակցողների առաջին շարքերում լինեն, վորպեսզի իրենց ակտիվ աշխատանքով որինակ ծառայեն միացածների համար։

5) **Կամպանիայի ժամանակը.**—Հնարավոր յեղածին չափ պիտի աշխատել, վոր մաքրության կամպանիան այնպիսի որ ընկնի, վոր խանգարում առաջ չբերի ամենօրյա աշխատանքների միջև, յերեխաների դպրոց գնալուն արգելք չդառնա։ Հարմարագույն է ամբողջ որով կամ ել կես որով տրված արձակուրդներին կազմակերպել կամպանիան, վորպեսզի բոլորը կարողանան մասնակցել։

6) **Ի՞նչ անել.**—Այնքան բաներ կան, վոր դուք կարող եք անել, վոր չի կարելի սկզբից մի ծրագիր տալ ձեզ։ Ժամանակի ընթացքում կարող են այնպիսի բաներ պատահել, վոր դուք չեք կարող նախատեսել, բայց և այնպես պարտավոր կըլինեք ընդառաջ գնալու նրանց։ Այսուամենայնիվ, վորոշ հրահանգներ կարող են ոգտակար լինել։

ա) **Տունը մաքրել.**—Պարբերական հարձակում պիտի գործել ձեր բնակարանների բոլոր անկյունների և մութ տեղերի վրա, այնպես մաքրելով, վոր տեսողը կարծի թե այդտեղերը ձեր առանձնասենյակները պիտի դարձնեք։ Հատակը պիտի լվանալ և չորացնել։ Մաքրել բոլոր պատերը, չմոռանալով նաև առաստաղը։ Ձեր սենյակներում սարդի վոստայններ չպիտի լինեն։ Բոլոր կահ-կարասիները պիտի լվանալ մաքուր ջրով։ Պատուհաններն ու

նրանց ապակիները լվանալ և չորացնել։ Վարագույրնե-
րը, անկողինները, և ուրիշ ծանր հագուստեղենն ու ծած-
կոցները պիտի հանել դուրս, լավ թափ տալ և ապա փը-
ռել մի քանի ժամ արևի տակ։ Խոհանոցի և ճաշարանի
վրա մասնավոր ուշադրություն պիտի դարձնել, վորովհե-
տև ճանճերն ու միկրոբները շատ են սիրում այնտեղ ապ-
րել։ Տաք ջրով պիտի լվանալ բոլոր ամանեղենը, դանակ-
ները, գդալները, պատառաքաղները, սեղանները և այն
բոլորը, ինչ վոր գործածվում է խոհանոցում և ճաշարա-
նում։ Կամպանիայից հետո, ձեր շենքի բոլոր սենյակնե-
րը, յուրաքանչյուր անկյունը, աստիճանը և սենյակնե-
րում գտնվող բոլոր կահկարասիները բյուրեղի նման պի-
տի փայլեն։

բ) **Պարտեզն ու պողոտաները մաքրել.**—Յերևակայեցեք թե
ինչ կլիներ արդյունքը, յեթե վորևե դպրոցի յերեխա-
ներից յուրքանչյուրը գետնին ընկած մի թղթի, փայտի,
թիթեղի կտոր կամ այլ ավելորդ բան վերցներ։ Համոզ-
ված եմ, վոր այն ժամանակ ձեր շրջապատը կըփայլեր
իր մաքրությամբ։ Բոլոր պողոտաները պիտի սրբել, ա-
մառը սրբելուց առաջ ջուր ցանել։ Գետնին չպիտի մը-
նան թուղթ, փայտ, քար, աղյուս, աղբ և այլն։ Այդ բո-
լորը պիտի հավաքել և ոչնչացնել։ Ավելորդ արմտիքնե-
րըն ու կեղևները լավագույն է այրել, վորպեսզի ճան-
ճերի և վնասակար միկրոբների բներ չդառնան։

գ) **Դպրոցը մաքրել.**—Ո՞վ է, վոր իր դպրոցը չսիրի և չու-
զենա մաքուր պահել այն։ Համոզված եմ, վոր բոլորդ
էլ ցանկանում եք ձեր դպրոցները պահել վերին աստի-
ճանի մաքուր։ Ուստի պետք է հաճախակի մաքրության
կամպանիաներ կազմակերպեք ձեր դպրոցներում։ Բոլոր
դասարանների հատակները պիտի լվանալ, պատուհաննե-
րը, դռները, սեղաններն ու նստարանները նույնպես պի-
տի լվանալ և չորացնել։ Արտաքնոցները պիտի պահել
խիստ մաքուր։ Դպրոցի շուրջը թղթի, փայտի կամ քա-
րի մի կտոր անգամ չպիտի թողնել։ Աղբը պիտի դուրս
թափել կամ ոչնչացնել։ Ձեր դպրոցում վոչ մի ճանճ
չպիտի լինի։ Մի մոռացեք, վոր ձեր կյանքի ամենալավ

տարիները դպրոցում եք անցկացնում, ուստի պետք է
դպրոցը պահել բացարձակապես մաքուր և առողջապահա-
կան վիճակի մեջ։

դ) **Տնային բնամիների ոչնչացումը.**—Վորոշ օրեր պիտի
հատկացնել ճանճեր, մկներ և այլ վնասակար կենդանի-
ներ կամ միջատներ ոչնչացնելու համար։

ե) **Ուրիշներին օգնել.**—Վերջերս պատահել է, վոր վորոշ
դպրոցների աշակերտներն, իրենց ուսուցիչների ղեկավա-
րությամբ, գնացել են մոտիկ գյուղերն՝ օգնելու գյու-
ղացիներին իրենց տներն ու փողոցները մաքրելու։ Նը-
րանց կարճատև բայց աշխույժ ներկայությունը գյուղե-
րում մեծ ազդեցություն է թողել գյուղացիների վրա,
վորոնք գոնե միքանի հասարակ բաներ են սովորել ի-
րենց բնակավայրերն ավելի մաքուր և տանելի դարձնե-
լու համար։ Համոզված եմ, վոր դուք էլ կարող եք մի-
և նույն բանն անել, ինարկե, յեթե կարողանաք ձեր ու-
սուցիչներից վոմանց համոզել, վոր ձեզ հետ գան գյու-
ղերը և աշխատեն այնտեղ։

Կոլլեկտիվ (հավաքական) և կոոպերատիվ (գործակցական) աշ-
խատանքի մեթոդները գործադրելով, դուք կըստանաք լավագույն
արդյունքներ։ Բացի այդ, նման աշխատանքը ձեր մեջ կամրացնի
լավ քաղաքացիության հիմունքները և դուք հնարավորություն կու-
նենաք ավելի մեծ և կարևոր գործեր կատարելու, յերբ վոր չափա-
հաս դառնաք։ Մեր յերկրի համար շատ են պետք այնպիսի քաղա-
«միությունն ույժ է»։
քացիներ, վորոնց լոզունգն է՝

7) **Ուշադրություն.**— Այս գլխի կապակցությամբ մեծ չափով
գործնական աշխատանք պիտի տանել։ Ուսումնասիրության և մաք-
րության կամպանիաների համար լավ վայրեր են հենց դպրոցի շըր-
ջակայքը, խաղարանները, կից շենքերն ու բնակարանները, վորոն-
ցից լայն կերպով պիտի օգտվել յերեխաների հետ գործնական աշ-
խատանք տանելու համար։ Առանց գործնական աշխատանքի այս
գլխի նյութը իր նպատակին չի հասնի։

Հարցեր

1) Ի՞նչ է նշանակում կոլլեկտիվ և կոոպերատիվ աշխատանք
2) Ի՞նչ բան է մաքրության կամպանիան։
4) Ի՞նչպես պիտի կազմակերպել այն։
5) Ի՞նչ կարելի յէ անել հենց այժմ։
6) Կազմել առաջիկա մաքրության կամպանիայի ծրագիրը։

ԳԼՈՒԽ ՅՈԹԵՐՈՐԴ

ՋՈՒՐ

1) **Ջրի նշանակությունը**.—*Բոլորն էլ ընդունում են, որ ուղից հետո, կյանքի համար ամենաանհրաժեշտ գործոնը ջուրն է։ Շատ մարդիկ կան, որ կարող են օրերով ոչինչ չուտել, բայց շատ քչերն են, որ կարող են նույնիսկ մի ամբողջ օր ծարավ մնալ և ջուր չխմել։ Բոլոր կենդանիները, միջատներն ու բույսերը կարիք ունեն մեծ քանակությամբ ջրի, առանց որի նրանք չեն կարող գոյանալ։ Անկարելի յե ապրել մի տեղում, ուր ջուր չկա։ Այդպիսի տեղերը միայն ամայի և անկենդան տարածություւններն են, վորոնք անապատ են կոչվում։*

Վոչ միայն աշխարհում գտնվող ապրող էյակները կարիք ունեն ջրի, այլ և հենց յերկիրն ինքը—ինչպես սովորել ենք աշխարհագրության մեջ—մեծ մասամբ ջրից է շինված։ Յերկրի մակերևույթի յերկու յերրորդ մասը ջուր է։ Բայց մինչև որանով վերջանում է ամեն ինչ։ Արդյոք գիտեք, վոր ձեր սեփական մարմինների յոթ տասներորդ մասը ջուր է։ Ձեր ամուր և ուժեղ վոսկորները, ճկուն մկանները և նույնիսկ ձեր ուղեղը մեծ մասամբ ջրից են շինված։ Յեվ գիտեք, արդյոք, վոր շատ բույսերի, ծառերի և ծաղիկների, հացահատիկների և բանջարների ինը տասերորդ մասը ջուր է։ Ինչ սարսափելի տեղ կլիներ այս յերկիրը, յեթե ջուրն այստեղից ամբողջովին վերանար։ Փափուկ, կանաչ խոտը չորացած, անգույն հարդի կվերածվեր, հյութալի դեղձերն ու սալորները չորանալով և կուչ գալով սևացած և ամրացած գնդիկներ կդառնային։ Ինչ վերաբերում է մեզ, մենք էլ կչորանայինք և թանգարանում գտնվող յեգիպտական մումիաների պես թառամած տեսք կունենայինք։ Սակայն, բարեբախտաբար, ինչպես մի բանաստեղծ ասել է «ջուրը փոխվում է գոլորշու և ամպերի, բայց յերբեք չի մեռնում»։ Հետևաբար պետք սարսափելով յենթադրել, վոր աշխարհից յերբևէ ջուրն ամբողջովին կվերանա։

Բայց և այնպես աշխարհում կան այնպիսի տեղեր, ուր ջուրը

չի բավարարում բնակչության պահանջներին։ Այդպիսի տեղերում մարդիկ ամեն հնարք գործ են դնում, վորպեսզի վորևէ տեղից ջուր ստանան։ Օրինակի համար կարելի յե վերցնել մեր Լենինականի գավառը։ Շիրակի բարձր լեռնադաշտը մեծ մասամբ չոր ու ցամաք է, վորովհետև նախ այստեղի գետերը շատ քիչ են, յերկրորդ՝ նրանց ընթացքն այնպիսի ուղղությամբ է, վոր այս շրջանի շատ գավառամասերը բոլորովին զուրկ են մնում ջրից։ Դարեր շարունակ Շիրակի աշխատավոր ժողովուրդն իր հույսն ու հավատը կապել է ամպերին, իր դաշտերն ու արտերը ջրելու համար։ Յեղել են տարիներ, յերբ անձրևը շատ քիչ է յեկել, յերաշտ է յեղել և ժողովրդի առջև ծառացել է սովամահության անգութ ուրվականը։

Բայց մեր նոր խորհրդային կառավարությունն ըմբռնեց, վոր յեթե յերկիրը լավ ջրվի, ժողովուրդը լավ բերք կունենա և, հետևաբար, լավ էլ կապրի։ Ահա դրա համար է, վոր մեր պետությունը ծախսեց մոտավորապես մեկ ու կես միլիոն ռուբլի և մի հսկա ջրանցք շինեց, 45 վերստ յերկարությամբ։ Այս անմնման Շիրակի կամ Լենինյան ջրանցքով վազող Արփաչայի հորդառատ ջրերը հավասարաչափ կըջրեն գավառի բոլոր մասերը, ուրախություն և բերկրանք բերելով ամբողջ ժողովրդին։ Յեվ չի անցնի մի քանի տարի՝ Շիրակը բոլորովին կփոխվի, թե տնտեսապես և թե կուլտուրապես։

2) **Աշխարհը լեցուն է ջրով**.—*Մենք սովորել ենք, թե ինչպես արևը քաշում է լճերի, գետերի և ովկիանոսների ջրերը վորոնք յերկնքում ամպեր են դառնում։ Ամպերից այդ ջրերը նորից թափվում են ցած, վորպես անձրևի կաթիլներ և ձյունի փաթիլներ։ Անձրևն ու ձյունը կերակրում են առվակներն ու գետերը և նորից հոսում են դեպի ծովերն ու ովկիանոսները, վորտեղից նրանց ջրերն սկիզբ էյին առել։*

Իրապես մենք ապրում ենք անսահման ովկիանոսի մեջ։ Մի հին առակ կա, վորն ասում է՝ «ինչ կլին է այն, վորը ջրի վրա յե և ջրի տակ, բայց ջուրը նրան չի դիպչում»։ Սրա պատասխանն է, վոր այդ կինը քայլում է մի կամրջի վրա, իսկ գլխին տանում մի դույլ ջուր, ուրեմն և ջրի վրա յե և ջրի տակ, բայց ջրին չի դիպչում։

Սակայն իմ ասածը, թե մենք ապրում ենք մի իրական ովկիանոսի մեջ, հանելուկ չէ, այլ փաստ։ Մենք բոլորս շարունակ գտնվում ենք ջրի վրա ու ջրի տակ, և նույնիսկ յերբ ամպեր չկան,

հենց ինքն ոդը լեցուն է ջրով։ Անշուշտ տեսած կլինեք, թե ինչպես ներսի տաք ոդի միջի ջուրը հավաքվում է սառույցով կամ սառը ջրով լի կժի վրան։ Ցեթե մի ցուրտ օր, դրսից տաք սենյակ մտնե ակնոց կրող մեկը, իսկույնևեթ նրա ակնոցները կը ծածկվեն ջրի փոքրիկ կաթիլներով, վոր նա ստիպված կլինի սրբել, վորպեսզի կարողանա տեսնել։ Ինչ վերաբերում է մեր ջրի վրա լինելուն, պետք է ասել, վոր վողջ յերկրագունդը նըման է մի մեծ սպունգի։ Անձրևը ծծվում է նրա մեջ և ուր էլ վոր գնալու լինենք, մեր վոտքերի տակ գտնվում է ստորյերկրյա ջրերի մի հսկայական ովկիանոս։ Այս ջրերը ծծվում, անցնում են յերկրի ծակոտիներով, ճիշտ այնպես ինչպես ջուրն անցնում է սպունգի ծակոտիներով, կամ թե ինչպես քրտինքը դուրս է գալիս մաշկի ծակոտիներով։ Տեղ-տեղ այս ստորյերկրա ջրերը հասնում են յերկրի մակերևույթին, կազմելով լճեր ու ավազաններ, աղբյուրներ ու գետակներ։ Սակայն ուր էլ վոր լինի, յեթե բավականաչափ խորը փորելու լինենք, անպայման կըհասնենք ստորյերկրյա ջրերի այս ովկիանոսին։

3) Ջրի բնույթը.—Տարօրինակ բան է, վոր այդ ջուրը, վոր այնքան կարևոր է կյանքի համար, կարող է նաև շատ դժբախտությունների և հիվանդությունների աղբյուր դառնալ։ Շատ տարիներ առաջ, նույնիսկ յեվրոպական յերկրներում, մարդիկ վոչ մի գաղափար չունեյին միկրոբների մասին։ Նրանք չգիտեյին, վոր տիֆն ու խոլերան և շատ ուրիշ հիվանդություններ առաջ են գալիս «սերմերից» կամ միկրոբներից։ Այսուամենայնիվ վոմանք փորձառությամբ տեսան, վոր շատ քաղաքներում և գյուղերում ջրհորների ջուրն առողջարար չէ։ Թե ինչու, նրանք չեյին ըմբռնում, միայն ստիպված եյին բավականաչ դրամ ծախսել, վորպեսզի ամեն որ տակերով խմելու ջուր բերվեր դրսի աղբյուրներից կամ գետերից։ Ապա ժամանակի ընթացքում, կամաց-կամաց, մարդկանց մտքերը լուսավորվեցին և նրանք տեսան, վոր իրենց յերջանկության կամ դըժբախտության մի խոշոր մասը կապ ունի իրենց գործածած ջրի վորակի հետ։ Նրանք հասկացան, վոր յեթե իրենց խմած ջուրը մաքուր չէ, այլ լիքն է ամեն տեսակի հիվանդության միկրոբներով, այն ժամանակ հիվանդանալն ու դժբախտանալն անխուսափելի յե դառնում։

Գիտնականներն ապացուցել են, վոր ամեն մի բնական ջուր

պարունակում է բակտերիաներ (միկրոբներ)։ Բանն այն է, վոր այս բակտերիաներից շատերը վնասակար չեն մեզ, բայց և կան ուրիշները, վոր խիստ վտանգավոր են։ Այս վտանգավոր միկրոբները ջրի մեջ են մտնում գլխավորաբար ազգեա մարդկանց շնորհիվ։ Սակայն սրա մասին քիչ հետո ավելի ընդարձակորեն կըխոսենք։

4) Ջրմուղներ.—Հենց վոր այս վտանգն ըմբռնեցին, Յեվրոպայում մարդիկ սկսեցին մեծ և մշտական ջրմուղներ (կամ ջրի ճամբաներ) կառուցել, վորպեսզի ամբողջ տարին խմելու համար անվտանգ ջուր ունենան։ Ներկայումս բոլոր մեծ քաղաքները շինել են ջրմուղներ, վորոնցով մաքուր ջուր է բերվում գետերի և աղբյուրների ակունքներից։ Այս ակունքները գտնվում են սարերում կամ ձորերում, մարդկային բնակությունից շատ հեռու։ Իհարկե, այս ջրի ճամբաները շինելու համար ծախսվել են մեծամեծ գումարներ բայց այդ ծախսերը շատ աննշան բաներ են, համեմատած մարդկային բազմաթիվ կյանքերի փրկության և ընդհանրապես համայնքի առողջության ապահովված լինելու հետ։ Իսկ այդ ապահովության և կյանքերի փրկության պատճառը մաքուր ջրի գործածությունն է։

Որինակի համար, Նյու-Յորք քաղաքի ջրմուղային սիստեմը տեխնիքական գիտության և հմտության մի գլուխ գործոց է։ Նախ և առաջ պետք է աչքի առաջ ունենալ, վոր Նյու-Յորքն աշխարհիս յերկրորդ քաղաքն է իր մեծությամբ (վո՞րն է առաջինը)։ Նրա բնակիչների թիվը, համարյա թե, հինգ անգամ ավելի յե քան ամբողջ Խորհրդային Հայաստանի ազգաբնակչության թիվը։ Մի որ Նյու-Յորքցիները վորոշում են, վոր քաղաքի բնակչության առողջության համար անհրաժեշտ է ջուրը բերել հեռու տեղերից։ Անմիջապես անցնում են այս վորոշման գործադրությանը և շինում է մի հսկայական ջրի ճամբա։

Նրանց ջրմուղային սիստեմի սկիզբը գտնվում է քաղաքից, մոտավորապես, 260 վերստ դեպի հյուսիս։ Ամբողջ ճամբան ջուրն ուժգնորեն ցած է խուժում մի վիթխարի ստորյերկրյա խողովակով։ Այս խողովակն այնքան մեծ է, վոր յերեք մարդ կարող են իրար ուսերի վրա կանգնել նրա միջում։ Ճամբին կան մի քանի ջրակայաններ (ռեզերվուար) կամ ջրամբարներ, վորտեղ պահեստի ջուր է հավաքվում։ Այս ջրակայանները նրա համար են, վոր յեթե այդ հսկայական ջրի ճամբան վնասվի, կամ մի վորևե տե-

ղում խանգարում առաջ գա, քաղաքն առանց ջրի չմնա, մինչև վոր խանգարում առաջ բերող արգելքը վերացվի։ Ապա մի վորոշ տեղում, խոշոր մեքենաների միջոցով ջուրը վեր ե նետվում ոդի մեջ, վորպեսզի այդ ամբողջ ստորյերկրյա ճամփորդության ընթացքում ստացած անախորժ հոտերն անհետանան և վնասակար միկրոբներ սպանվեն։ Զարմանալի յե՞, արդյոք, վոր Նյու-Յորքցիները տասը տարուց ավելի աշխատանք են թափել այս հիանալի ջրմուղային սիստեմի վրա, ծախսելով ավելի քան չորս հարյուր միլիոն ռուբլի վոսկով։

Արդարացի լինելու համար, պիտի ասել վոր մեր քաղաքներից Լենինականի ջրմուղային սիստեմը (կամ ջրի ճամբան) այնքան ել լավ դրության մեջ չե և ջրի քանակն ել բավարար չե։ Այնտեղ յերկու գլխավոր ջրի ճամբա կան։ Սրանցից առաջինը մի ստորյերկրյա անցք ե, վոր սկիզբ ե առնում Համամլուի շրջանի լեռներից, Լենինականից մոտավորապես 80 վերս դեպի հյուսիս-արևելք։ Մյուս ջրի ճամբան սկսվում ե Յասավուլ գյուղի շրջակայքից։ Բացի սրանցից, քաղաքում կա և շատ ջրհորներ, բայց հենց սկզբից պետք ե ասել, վոր այդ ջրհորների ջուրը խմելու համար անհարմար ե, վորովհետև շատ միկրոբներ ե պարունակում այն։ Քիչ հետո կըտեսնենք թե միկրոբներն ինչպես են ընկնում այնտեղ։

Մեր յերկրի լավագույն ջրմուղը Յերևանինն ե։ Նրա ջրի ճամբան սկսվում ե մի տեղից, վորը կոչվում ե «քառասունաղբյուր»։ Այնտեղի ջուրն իր մեջ չունի հիվանդության գրեթե վոչ մի միկրոբ կամ բակտերիա։ Իր վորակով այդ ջուրը շատ բարձր ե և առողջարար։ Կասկած չկա, վոր այդ ջուրը քաղաք բերելու համար բավականին փող ե ծախսված, բայց իհարկե այդ ծախսն իզուր չի անցել, ինչպես մենք կըտեսնենք հետագայում։

5) Անվտանգ յեվ վտանգավոր ջուր.— Այժմ կարելի յե ուսումնասիրել այս կարևոր հարցն այն տեսակետից, թե արդյոք կարելի՞ յե արդարացնել այն բոլոր ծախսերը, վոր մարդիկ կատարել են հեռավոր և մարդկային բնակությունից հեռու տեղերից ջուր բերելու համար։

Ինչպես վերն ասացինք, բոլոր բնական ջրերն իրենց մեջ բակտերիաներ են պարունակում։ Իսկապես «մաքուր» ջուր չկա, վորովհետև մաքուր՝ նշանակում ե առանց բակտերիաների կամ միկրոբների։ Դրա համար ել սովորաբար պետք ե ասել թե

այս կամ այն ջուրը խմելու համար «անվտանգ» ե, և վոչ թե «մաքուր»։ Գոլորշիանալիս ջուրը միկրոբներից ազատվում ե, դրա համար ել ամպերն ու գոլորշին իսկապես մաքուր են։ Բայց, իհարկե, ամպերն ու գոլորշին չեն խմվի։ Զուտ մաքուր ջուր կարելի յե ստանալ յեռացող կաթսայի վրա մի մաքուր, սառը ափսե պահելով։ Քիմիկոսներն ու դեղագործներն այս միևնույն ձևով իրենց աշխատանոցներում քիմիապես մաքուր ջուր են պատրաստում։ Այսպիսի ջուրը կոչվում ե ե թորված ջուր։ Անձրևն իսկապես մաքուր ջուր ե, բայց նրա հետ խառնվում ե ոդի փոշին, կտուրների հողն ու կեղտը և ընդունող տակառների անմաքրությունը։ Ամենքդ նկատել եք, թե ինչպես պայծառանում ։ մաքրվում ե ոդը հորդ անձրևից հետո։ Դրա պատճառն այն ե, վոր անձրևը լվանում, տանում ե նրա միջի կեղտը։

Վտանգավոր ջուրն իր մեջ կարող ե ունենալ տիֆի, կանիճի և խոլերայի միկրոբներ։ Այս միկրոբները տեսնելու համար պետք ե ունենալ շատ ուժեղ միկրոսկոպ։ Ջուրը կարող ե բյուրեղի պես մաքուր և պայծառ յերևալ, բայց և միևնույն ժամանակ իր մեջ ունենալ տիֆի միլիոնավոր միկրոբներ, վորոնք խիստ փոքր լինելու պատճառով՝ չեն տեսնվում։

Սակայն ինչպես են այս միկրոբները ջրի մեջ մտնում։ Ո՞վ ե քցում նրանց այնտեղ։

Յեթե չեք մոռացել, քիչ առաջ ասացինք, վոր յերկիրը նման ե մի հսկա սպունգի, վորի մեջ ծծվում ե մեծ քանակությամբ ջուր։ Անձրևն ու հալվող ձյունը ծծվում են յերկրի մեջ, անցնելով հողի տարբեր շերտերի միջով, մինչև վոր հասնում են ամուր ժայռերի կամ անթափանցելի կավի։ Այնտեղ ջուրը հավաքվում ե ստորյերկրյա ավազանների կամ հորերի մեջ։ Յերբեմն ժայռի կամ կավի շերտերը հասնում են յերկրի մակերեսին և այդ դեպքում ջուրը դուրս ե բղխում ու դառնում աղբյուր։ Շատ անգամ մարդիկ փորում են հողը, մինչև վոր հասնում են այդ ստորյերկրյա ավազանին և սկսում են նրա միջի ջուրը դուրս հանել ջրհան մեքենաներով կամ պարանով ու դույլով։

Այժմ նայեցե՛ք այս պատկերին։ (Ցույց տալ նախորոք գծված, իրարից վորոշ հեռավորության վրա գտնվող յերկու տների նկար։ Նկարն այնպես պիտի գծված լինի, վոր ցույց տա հողի կտրված հատվածը և նրա տարբեր շերտերը)։ Յենթադրենք վոր այս վերի տանն ապրում

է Աթոյան ընտանիքը, իսկ այս վարի տանը՝ Բանդուրյան ընտանիքը: Տեսնում եք, թե ինչպես Աթոյան ընտանիքի զոմի, մառանի և արտաքնոցի աղբն ու աղբաջուրը ծծվում են հողի մեջ և ծորալով հողի ծակոտիներով՝ հասնում գետնի ջրին: Միջանկյալ պիտի ասել, որ յեթե մեկը տիֆ հիվանդություն ունի, նրա աղիքներից դուրս յեկող կղկղանքը լիքն է լինում տիֆի միկրոբներով:

Այժմ յենթադրենք, որ Աթոյաններից մեկն ու մեկը հիվանդ է տիֆով: Արտաքնոցի կոյուղին (կոյուղի նշանակում է արտաքնոցի հորը կամ այն ճամբան, որով աղբը դուրս է թափվում) լցվում է տիֆի միկրոբներով վխտացող կղկղանքով, որը ծծվելով հասնում է մինչև գետնի ջրին: Աթոյան ընտանիքը բոլորովին ապահով է, որովհետև նրանց ջրհորի ջուրը հոսում է դեպի վար, այսինքն դեպի Բանդուրյան ընտանիքի բնակարանը: Բայց դրանից ինչ առաջ կըգա: Այն՝ որ ապականված գետնի ջուրը հոսելով կըհասնի Բանդուրյան ընտանիքի ջրհորին, որի ջուրը խմում է այդ ընտանիքի յուրաքանչյուր անդամը: Յեվ ահա՝ շատ չանցած նրանց ընտանիքում ևս տիֆով կըվարակվեն մի քանի հոգի: Կարճ ժամանակից հետո, հիվանդությունը կըտարածվի ավելի վար գտնվող այն ընտանիքների մեջ ևս, որ օգտվում են ջրհորների ջրից:

Կրկին և կրկին անգամ պատահել է, որ քաղաքներում հազարավոր տիֆի դեպքեր են առաջ յեկել հենց այն պարզ պատճառով, որ տգետ և անզգույշ մարդիկ տիֆի և այլ հիվանդությունների միլիոնավոր միկրոբներ են լցրել ջրամբարների կամ ջրմուղների մեջ:

Շատ քաղաքներ շինված են գետերի ափերին, օրինակ՝ Յերևանը Զանգուի վրա, Թիֆլիսը՝ Քուռ գետի, և այլն, որովհետև հնում մարդիկ պետք ունեյին ջրի թե՛ իրենց ցորենն աղալու, թե՛ հագուստներն ու մարմինները լվանալու և թե՛ ծարավը հագեցնելու համար: Այժմ հարց է ծագում, թե ինչպես կարող է գետի ջուրն ապահով լինել, յերբ նրա ափերին գտնվում են հարյուրավոր գյուղեր և շատ քաղաքներ: Մարդիկ գետի մեջն են թափում ամեն տեսակ աղբ ու կեղտոտություն, նրա ջրերում լվանում են իրենց կեղտոտ, մի դուցե և հիվանդոտ մարմիններն ու հագուստները: Ամեն օր միլիոնավոր, ավելի ճիշտ՝ անթիվ, անհամար միկրոբներ են թափվում այն բոլոր ջրերի (գետ, լիճ) մեջ, որոնց մոտ մարդիկ են բնակվում: Անկարելի յե, որ նման հանգամանքներում

ջրերը մաքուր մնան: Այժմ տեսնում եք, թե ինչու Նյու-Յորքցիները իմաստուն գործ տեսան չորս հարյուր միլիոն ռուբլի ծախսելով այնպիսի մի ջրմուղ շինելու համար, որի մեջ միկրոբներ չեն կարող մուտք գործել, և որը մշտական անվտանգ ջուր կըբերի նրանց համար: Այդ է պատճառը, որ մենք մեր խմելու ջուրն անմիջապես մեր գետերից չենք վերցնում, այլ գործածում ենք այն ջուրը, որը հեռավոր սարերից քաղաք հասցնելու համար պետությունը հազարներ է ծախսել:

Ջրմուղների խողովակները շինված են յերկաթից և վոչ մի անցք կամ ծակ չի կարելի գտնել նրանց վրա, այնպես որ տգետ մարդիկ չեն կարող մեր խմած ջուրն ապականել իրենց կեղտոտությամբ և միկրոբներով:

6) Բնության մաքրելու ձևերը.—Հիմա տեսնենք, թե բնությունն ինչ միջոցներ է գործադրում, որպեսզի մաքրի այն ջուրը, վոր անհոգաբար ապականել և գործածության համար անպետք է դարձրել տգետ մարդ արարածը:

Առվակները մասամբ մաքրվում են, յերբ նրանց ջուրը գնալով ավելանում է ուրիշ վտակների հետ միանալով: Այս այն նշանակություն ունի, որ նրանց միջի աղբն ու կեղտոտությունն ավելի յե նոսրանում, քչանում: Հետո պիտի ասել, որ տիֆի միկրոբները յերկար չեն դիմանում ջրի մեջ. նրանցից շատերը մի քանի կիլոմետր գնալուց հետո վոչնչանում են: Շատերն էլ սպանվում են ջրի վրա ընկնող արևի ճառագայթներից, իսկ այնտեղ ուր ջրերը դանդաղ են հոսում, կեղտի և աղբի ծանր կտորները նստում են գետի հատակին: Այդպիսով ջուրն ինչքան առաջ է գընում, այնքան պարզվում է և մաքրվում:

Բայց և այնպես ջրի «լվացվելու» գլխավոր ձևը յերկրի ծակոտիների միջով քամվելը կամ զտվելն է: Յեթե մի փոս փորելու լինենք, ինչքան որ խորը գնանք՝ հողն ավելի կըկոշտանա: Բոլորից վեր գտնվում է ավազակավը, որը շատ մանր և փափուկ հող է: Դրա տակը մի ավելի ավազանման հողի շերտ կա: Էլ ավելի խորը փորելով հասնում ենք խճերի, իսկ վերջ ի վերջո մեր բրիչը կպչում է ամուր ժայռին, կամ թե թանձր, անթափանցելի կավին: Անձրևի կամ գետի ջուրը դանդաղորեն կաթում է հողի այս զանազան շերտերի միջով և ժայռին կամ կավին հասած ժամանակ՝ նա արդեն հիանալի կերպով մաքրված և զտված է լինում միկրոբ-

ներից։ Բացի այս, գետնի ջուրը կարող է զանազան հանքային շերտերի միջով ևս անցնել, ճամբին իր մեջ շատ մետաղներ լուծելով։ Այսպիսի ջուրը կոչվում է բնական հանքային ջուր և շատ նպաստավոր է առողջության համար։ Մեր յերկրում նման հանքային ջրեր շատ կան, վորոնք հայտնի յեն իրենց բուժիչ հատկություններով, որինակի համար՝ Արզնիի հանքային ջրերը, ուր այժմ կուրորտ է բացվել։

Շատ քաղաքներում ջուրը զտվում է բնության այս պլանի համաձայն։ Դուք ևս պետք է գիտենաք, թե ինչպես կարելի յե մի բնական զտիչ շինել, վորը կարող է պետքական լինել ձեզ մի որ՝ ձեր խմելիք ջուրը մաքրելու համար։ Պետք է վերցնել մի տակառ և նրա հատակը ծածկել 25 սանտիմետր խորությամբ խճով (մանր քարեր)։ Սրա վրա ավելացնել մի այդչափ էլ ավելի մանր խիճ, իսկ դրա վրա կես մետր խորությամբ մանր ավազ։ Յերբ ջուրը ածվում է ավազի վրա, անվնաս միկրոբներից շատերը կպչելով ավազի հատիկներին՝ արտադրում են ժելատինի նման մի տեսակ թանձր, կպչան նյութ։ Այդտեղ նրանք հավաքվում են իրար վրա և նրանց արտադրած այս թանձր կպչան նյութի մեջ բռնվում են տիֆի ու այլ հիվանդությունների միկրոբները, վորոնք այլևս չեն կարող ազատվել այդ թակարդից։ Իհարկե, տակառի վարի մասում, հատակի մոտ, պիտի մի մեծ ծորակ պատրաստել, վորտեղից զտված ու մաքրված ջուրը կլցվի գուլյերի մեջ։

7) Վո՞րն է լավ ջուրը.—Ջուրը քիմիապես լավ է այն ժամանակ, յերբ նրա մեջ մարդու առողջությանը վնասող վորևե տարր չկա։ Միկրոսկոպով քննելիս այդպիսի ջրի մեջ հիվանդության միկրոբներ չպիտի գտնվեն, նրա մեջ շատ քիչ կենդանական նյութ պիտի լինի, և նրա մի խորանարդ սանտիմետրի (մատնոցաչափ) մեջ 100 ից ավելի բակտերիաներ չպիտի լինեն. լավ ջուրը վոչ գույն, վոչ համ, վոչ էլ հոտ պիտի ունենա։

Հնուց անձրևի ջուրը համարվել է ամենահարմարը տան գործածության համար։ Բայց քանի վոր այժմ գիտակցել ենք, թե վորքան կարևոր են արյան և մարմնի հյուսվածքների համար զանազան մետաղները, չպետք վարժվել միմիայն անձրևի ջրի գործածությանը. Տան մեջ գործածելու համար ամենահարմարն է խոր ակունք ունեցող աղբյուրների ջուրը, վորովհետև գետնի մակերեսին մոտ գտնվողները կարող են կեղտոտված լինել և վարակված զանազան հիվանդությունների միկրոբներով։

Այն ջրհորները, վոր շինված են վատ և այն էլ կոյուղիների մոտ, շատ հավանական է, վոր ապականությամբ լեցուն լինեն։ Ջրհորն ինչքան խոր լինի՝ այնքան լավ է։ Ջրհորի պատերը պիտի շինել այնպիսի նյութից, վորի միջով ջուրը չըկարողանա անցնել (որինակ ցեմենտից շինած պատերով), վորպեսզի արտաքնոցի աղբաջուրը և այլ կեղտոտությունները չըկաթեն նրա մեջ։ Մեր ջրհորների ջրի վտանգավոր լինելու պատճառն այն է, վոր նախ՝ նրանք ամուր պատեր չունեն և յերկրորդ՝ նրանք անպայման լեցուն են արտաքնոցների և վատ շինված կոյուղիների աղբով ու կղկղանքով։

8) Ջուր մաքրելու մեթոդներ. – Ամենալավ ձևը, վորով կարելի յե վորևե կասկածելի ջուր մաքրել և անվտանգ դարձնել՝ յեռացնելն է: Վորոշ միկրոբներ կարող են դիմանալ նույնիսկ սառչելուն, վողջ մնալով ուրեմն և սառույցի մեջ, բայց նրանք բոլորն էլ սպանվում են յեռացող ջրում։ Ճիշտ է յեռացնելն ջրին ինչ վոր տարորինակ համ է տալիս, վորովհետև յեռալիս նրա միջից դուրս է գալիս ոդը, բայց յեթե յեռացած ջուրն ամանից աման ածվի, կամ թե մի շշի մեջ ածվելով մի քիչ թափահարվի (վորպեսզի մեջն ոդ մտնի), նրա «տափակ» համը անմիջապես կանհետանա։

Հետո կա քիմիական միջոցներով մաքրելը կամ զտելը։ Այս ձևով ևս սպանվում են բակտերիաները։ Սակայն պետք է բժշկից իմանալ, թե մի վորոշ քանակությամբ ջրի մեջ վորքան և ինչ դեղ պիտի ածել, վորպեսզի խմելու համար անվտանգ դառնա։ Սովորաբար գործ է ածվում խլորին: Բաղդադ քաղաքի (Իրաքում) գործածած ամբողջ ջուրը՝ հենց վոր Տիգրիս գետից ջրհաններով վեր է քաշվում, իսկույն և յեթ դեղվում է խլորինով։ Անշուշտ, այդպիսով ջուրն ինչ վոր տարորինակ համ է ստանում, վորն այնքան էլ հաճելի չէ նորեկների համար, բայց վերջիվերջո նրանք էլ ընտելանում են։

Պղտոր ջուրը կարելի յե պարզել, մեջը մի քիչ պաղլեղ (շիբ) դնելով, վորը ջրի մեջ լուծված հողն ու կավը նստեցնում է։ Յերբեմն ջուրը մեքենաներով թափվում է մի շարք մեծ յերկաթացանցերի վրա, վորպեսզի ոդի և արեգակի ազդեցության տակ՝ սպանվեն նրա միջի միկրոբները։

Պետք է հիշել նաև, վոր սառույցը նույնպես վտանգավոր է, վորովհետև նրա մեջ կարող են ապրել վորոշ միկրոբներ։ Շատ համաճարակների սկզբնապատճառն է յեղել անմաքուր սառույցի գոր-

ծածուլթյունը։ Ավելի լավ է գործ չածել այն, բայց յեթե անպայման մի վորևե բան պետք է սառեցնել, սառույցը վոչ թե ուղղակի խմելիքի մեջ պիտի դնել, այլ մի մեծ ամանի մեջ, իսկ սրա մեջն էլ խմելիք պարունակող շիշը, բաժակը կամ ամանը, ճիշտ այնպես՝ ինչպես պաղպաղակ են պատրաստում։

9) Ջրից առաջ յեկող հիվանդությունները.— Բարեբախտաբար մեր քաղաքների ջուրն ընդհանրապես անվտանգ է։ Ձեր սիրած ուզածի չափ կարող եք խմել, պայմանով վոր ծորակից լինի այն, և խմելիս էլ մաքուր բաժակ գործածեք։ Բայց ուրիշ տեղերում պետք է վերին աստիճանի զգույշ լինեք ձեր խմած ջրի վերաբերմամբ, վորպեսզի նրա մեջ չլինեն ձեր առողջության վնասող միկրոբներ։ Պետք է գիտենաք, վոր անմաքուր ջրի մեջ կան բազմաթիվ միկրոբներ, վորոնցից ամենագլխավորներն են տիֆի, խոլերայի և կանրճի (դիզենտերիա) միկրոբները։ Ապացուցված է, վոր յերբ մի համայնքում բարելավվում է ջրի մատակարարումը, այնտեղ նվազում է վոչ միայն ջրից առաջացող հիվանդություններից մեռնողների թիվը, այլև բոլոր տեսակի հիվանդությունների ընդհանրապես։

10) Քաղաքացու պարտականությունները.—Վորպես լավ քաղաքացիներ դուք պարտավոր եք հիշել յերեք բան ջրի հարցի վերաբերմամբ, յերբ չափահաս դառնաք։

ա) Պետք է անպայման հետաքրքրվեք ձեր ապրած գյուղի կամ քաղաքի ջրմուղներով, վորպեսզի վստահ լինեք, վոր ձեր և ձեր ընտանիքի գործածած ջուրը վոչինչ վնասակար չի պարունակում իր մեջ։

բ) Վոչ մի դեպքում չպիտի փչացնել ջրմուղները, թե ուղղակի կերպով կամ թե թույլ տալով, վոր ձեր կոյուղիների կամ այլ աղբանոցների կեղտոտությունները թափվեն ջրմուղների մեջ։ Պետք է հետևել արտաքնոցների մաքրության և կոյուղին այնպես շինել, վոր վոչ մի վնաս չհասցնի ջրի ճամբաներին։

գ) Պետք է ձեր գյուղի կամ քաղաքի ջրային վարչության մեջ այնպիսի մարդկանց ընտրեք, վորոնք լինեն ազնիվ և իմաստուն, վորպեսզի նրանք բոլոր հնարավոր միջոցները գործ դնեն ձեր համայնքին իսկապես լավ ջուր մատակարարելու համար։

Հարցեր

1) Ապացուցել, վոր այս աշխարհում ջուրն անհրաժեշտ է բոլոր եյակների գոյության համար։

2) Ինչ է ստորյերկրյա ջուրը և ինչպես է առաջ գալիս այն։

3) Ինչ բան են ջրմուղները։ Նկարագրել Նյու-Յորքի ջրմուղը։

4) Որինակներով պարզաբանել, թե ինչպես ստորյերկրյա ջուրը կարող է ապականվել։

5) Ջրի մեջ քանի տեսակ բակտերիաներ կան։

6) Բնությունն ինչպես է մաքրում ջուրը։

7) Ինչ միջոցներով կարելի յե մաքրել տան համար գործածվող ջուրը։

8) Ջրից ինչ հիվանդություններ կարող են առաջանալ։

9) Ինչ պարտականություններ ունի լավ քաղաքացին ջրի վերաբերյալ։

ԳԼՈՒԽ ՈՒԹԵՐՈՐԴ

ԿԱԹ

1) Կաթնակերների նորածինների սնունդը.—*Բոլորս տեսել ենք կատվի ձագեր, շնիկներ, փոքրիկ գառնուկներ, հորթեր և շատ յերեխաներ։ Նրանց բոլորին էլ սիրում ենք, վորովհետև նրանք անբիծ են ու անմեղ, նրանց մեջ յեռում է կյանքն ու էներգիան։ Նրանց ներկայությամբ մենք մոռանում ենք, վոր մեծ ենք և սկսում ենք հաճույքով վազել, ցատկոտել, գլորվել և սողալ նրանց հետ։ Նրանց բոլոր շարժումները խիստ ծիծաղելի յեն, հաճելիորեն չարաճճի և հետաքրքրությամբ լի։*

Ձեզնից վո՞րը գիտե, թե ինչ բանի մեջ նրանք բոլորն էլ իրար նման են։ Իմ հարցը չի վերաբերում նրանց ֆիզիքական նմանություններին, վոչ էլ այն բանին, վոր նրանք բոլորն էլ փոքրիկ են։ Կարո՞ղ եք ասել, թե ինչն է նրանց կյանքի, էներգիայի և աճման աղբյուրը։ Յերևում է, վոր արդեն հասկանում եք իմ հարցը, վորովհետև ահա տեսնում եմ շատ ժպտուն ու պայծառ դեմքեր։ Կասկած չկա, վոր մեզանից յուրաքանչյուրը գիտե, վոր բոլոր կենդանիների փոքրիկների մեջ յեղած միակ նման և ընդհանուր կետն այն է, վոր նրանք բոլորն էլ աշխարհ գալուն պես սնվում են կաթով։

Վնաս չենք ունենա, յեթե հիշելու լինենք, վոր բոլոր այդպիսի կենդանիները, վորոնք ծնվելիս կերակրվում են կաթով, կոչվում են կաթնակերներ *(Մամալիա)։ Կաթնակերների թագավորության մեջ են մտնում վոչ միայն վերև հիշածս կենդանիները, այլև շատ ուրիշները։ Ցուլը, փիղը, գայլը, ուղտը, յեղնիկը, առյուծն ու վագրը և շատ ուրիշ կենդանիներ իրենց ուժն ու էներգիան, իրենց ամբողջ կյանքը պարտական են այն կաթին, վոր նրանք ծծել են սկսած այն վայրկյանից, յերբ նրանք բոլորն էլ փոքրիկ, անօգնական բաներ եյին։ Բոլորին հայտնի յե այն իրողությունը, վոր այն կենդանիները, վորոնք սնվել են կաթով, ուրիշ խոսքով ասած կաթնակերները, շատ ավելի ուշիմություն և հասկացողություն ունեն, քան նրանք, վոր կաթով չեն սնվել։*

Յեվ անշուշտ, վորևէ կենդանու ձագի համար ամենալավն իր մոր կաթն է։ Շատ դժվար է գառան կերակրել խոզի կաթով։ Յեթե մի կատվի ձագ կերակրվի միմիայն կովի կաթով, նրա մարմինը չի հասնի այն բնական մեծության և զարգացման, վորը նա կունենար, յեթե նա կերակրվելու լիներ իր մոր կաթով։ Շատ մայրեր կան, վոր զանազան պատճառներով չեն կարողանում կերակրել իրենց յերեխաներին, ստիպված լինելով կովի կաթ տալ նրանց։ Այդպիսի յերեխաները, սովորաբար, շատ ավելի թույլ և վտիտ են լինում համեմատած այն յերեխաների հետ, վոր կերակրվել են իրենց մայրերի կաթով։ Սակայն յերևակայեցեք, թե ինչ կըպատահեր բոլոր այն յերեխաներին, վորոնց մայրերը չեն կարող նրանց կերակրել, յեթե հնարավոր չլիներ կովի կաթ ձեռք բերել։ Բնականաբար բոլոր այդ յերեխաները դատապարտված կըլինեյին մահվան, վորովհետև անկարելի յե կաթից բացի ուրիշ բանով կերակրել նրանց։

2) Ի՞նչ է հարկավոր բոլոր կենդանիների փոքրիկներին.—*Ո՞վ է այն վորմնադիրը, վորը կարող է մի պատ շարել առանց աղյուսների, քարի կամ ցեմենտի։ Յեվ վո՞րն է այն հյուսնը, վորը կարող է առանց տախտակի սեղան կամ մի այլ բան շինել։ Մենք գիտենք, վոր բացարձակապես անհնարին է վորևէ բան շինել առանց նյութ (մատերիալ) ունենալու։ Նմանապես և անկարելի յե, վոր մեր մարմինները աճեն, մեծանան և ուժեղանան առանց պետք յեղած շինարարական նյութերի, վոր ընդհանուր առմամբ* պրոտեյին *են կոչվում։ Հետո վորոշ տեսակի կերակուրներից մենք ստանում ենք էներգիա և վառելանյութ։ Սրանք կոչվում են* կարբոհիդրատներ։ *Մենք նույնպես պետք ունենք վորոշ* հանքների, *մեր վոսկորների և այլ հյուսվածքների համար և* «վիտամինների», *վոր անհրաժեշտ են առողջության և աճման համար։*

Քանի վոր նորածին յերեխան չի կարող այս բոլորն առանձին-առանձին ընդունել, ուտելով միս և կարագ, լոբի և պտուղ, նրան պետք է տալ այնպիսի սնունդ, վորից նա ստանա բոլոր այս անհրաժեշտ տարրերը պետք յեղած չափով։ Բացի այդ, նրա սնունդը պետք է այնպիսի վիճակում լինի, վոր շուտ մարսվի։ Այդ պատճառով իմաստուն բնությունը պատրաստել է լավագույն սնունդն ամեն մի նորածնի համար։ Այդ իդեալական կերակուրը *ԿԱԹՆ Է։*

3) Կաթի մեջ ի՞նչ բաներ կան.—*Նախ և առաջ պիտի ասեմ,*

վոր կաթի 87 տոկոսը ջուր է։ Սակայն այս չի պակասեցնում նրա սննդատու արժեքը, վորովհետև մենք արդեն գիտենք, վոր մեր մարմինների մեծ մասը ջուր է։ Մկանային հյուսվածքների վերանորոգման և կառուցման համար անհրաժեշտ է պրոտեյին և այս արժեքավոր սննդից կաթի մեջ մոտավորապես չորս տոկոս կա։ Հետո գիտենք, վոր մեզ համար հարկավոր է ճարպ՝ տաքություն և էներգիա ունենալու համար։ Լավ կաթի մեջ մոտավորապես 4 տոկոս էլ ճարպ կա։ Վորպեսզի յերեխաներն ունենան ուժեղ վոսկորներ և ամուր ատամներ, նրանք անպայման պետք ունեն շատ հանքերի, վորոնցից գլխավորներն են կիր (կալցիում) և ֆոսֆոր (լուսածին)։ Կաթը վոչ միայն հարուստ է կրով, այլև կարելի յե ասել, վոր բավարար չափով կիր ստանալու համար, ամենաաժանագին սնունդն է այն։ Նրա մեջ կա նաև յերկաթի մի շատ արժեքավոր տեսակը և վորոշ քանակությամբ ֆոսֆոր։ Կաթն իր մեջ ունի նաև շաքար, վորը քաղցրացնում է նրան։ Շաքարի գիտական անունն, ի հարկե, կարբոհիդրատ է։ Վերջապես կաթն իր մեջ ունի նաև վոչ պակաս կարևոր «վիտամինները», վորոնք էյական են առողջության և աճման համար։ Ահա թե ինչու իդեալական սնունդ է կոչվում այն։

4) Դպրոցական յերեխաները ու կաթը.—Տեսանք, վոր յերեխայի իդեալական կերակուրն է կաթը, վորը տալիս է նրան այն բոլորը, վոր անհրաժեշտ է նրա զարգացման և յերջանկության համար։ Սակայն կա՞րող է կաթը նպաստել նաև դպրոցական յերեխաների ֆիզիքական և մտավոր զարգացմանը։ Ուրիշ խոսքով ասած, արդյո՞ք դպրոցական յերեխանե՞րն էլ պետք է ամեն որ կաթ խմեն։

Այո՛, նրանք ևս պետք է խմեն կաթ, և այն էլ վորչափ վոր կարելի յե ձեռք բերել։ Ինչպես նորածին մանկան, նույնպես և դպրոցական յերեխայի համար, վոչ մի կերակուր չի կարող կաթի տեղը բռնել։ Նրանից ստացվում է մարմնի տարբեր մասերի համար աճեցման նյութ, նույնպես տաքություն և մկանային գործունեյության էներգիա։ Իսկ այս բոլորը խիստ կարևոր են դպրոցական յերեխայի առողջության համար։

Վորովհետև կաթի ճարպը շատ արժեքավոր է ֆիզիքական զարգացմանը նպաստող իր հատկության համար, յերեխաներին պիտի միշտ տալ, յեթե այդ հնարավոր է, անքաշ կաթ։ Յերկու տարեկանից վեր յերեխային որական յերկու թեյի բաժակ, կամ առնվազն մի փունտ կաթ պիտի տալ։ Ի հարկե կաթը կարելի յե տալ նաև կակաոի հետ։

Առողջապահական քննիչները քննելով մի շարք դպրոցների յերեխաների ֆիզիքական դրությունը, տեսել են վոր այն յերեխաները, վորոնք կանոնավորաբար կաթ են գործածում, ավելի ուժեղ են, ժիր և դասերի մեջ ավելի առաջադեմ, քան նրանք, վոր կաթ չեն գործածում։ Շատ դպրոցներում կեսօրին մի մի բաժակ տաք կաթ է տրվում բոլոր աշակերտներին։

Մեր քաղաքներում կոնսուլտացիոն (խորհրդատու) կայաններ կան, ուր դիմում են ոգնության և խորհուրդների կարոտ բոլոր մայրերը։ Այնտեղ վո՛չ միայն նրանց յերեխաներին բժշկական ոգնություն և խնամք է տրվում, այլ և յուրաքանչյուրին որական մի-մի փունտ կաթ։ Կասկած չկա, վոր սրա համար կառավարությունը դրամ է ծախսում, բայց նա գիտե, վոր այն յերեխաները, վոր առատ կաթ են ուտում, ապագայում ուժեղ և լավ քաղաքացիներ կդառնան։

5) Կաթը յեվ չափահասները.—Շատ մարդիկ և կանայք կան, վորիրենց մանկությունից սկսած չեն դադարել որական մի վորոշ քանակությամբ կաթ գործածելուց։ Յեվ հենց այդ պատճառով նրանք իրենց շատ ավելի լավ են զգում։ Կաթը նույնքան ոգտակար է չափահաս մարդուն, վորքան նորածին մանկանը։ Այս է պատճառը, վոր Մոսկվայի մեծ գործարաններից շատերում բանվորներին որական մի մի բաժակ կաթ է տրվում։ Վիճակագրությունը ցույց է տվել, վոր այդ բանվորներն ավելի յեն աշխատում և արտադրում քան առաջ, այնպես վոր վերջիվերջո պետությունը դեռ մի բան էլ շահում է նրանց ամեն որ կաթ տալով։

6) Ի՞նչ բաներ են շինվում կաթից.—Բոլորիս ծանոթ են այնպիսի մարդիկ, վոր կաթ չեն գործածում, բայց հակառակ դրան, չկա մեկը, վոր ամեն որ այս կամ այն ձևի տակ կաթ չգործածի։ Վոմանք կաթ չեն գործածում, վոչ թե գնելու միջոց չունենալու համար, այլ պարզապես չսիրելու պատճառով։ Բայց և այնպես նրանք ամեն որ կաթ են ուտում։ Ի՞նչպես բացատրել այս հակասությունը։

Մեր ժողովրդի ամենորյա ուտելիքներից մեկը սովորական պանիրն է, վոր ամեն մի մարդ գրեթե ամեն որ ուտում է։ Բայց ինչ

է պանիրը։ Պանիրը լոկ մակարդված կաթ է, ուրիշ խոսքով ասած՝ կաթը կենտրոնացրած վիճակում։ Այն իր մեջ պարունակում է գլխավորապես կաթի պրոտեյին մասը։ Հետո կա սերը, որ այնքան համով ու հաճելի յե։ Ապա խնոցու միջից դուրս յեկած թարմ կարագի վոսկե գնդիկները։ Ո՞վ չի սիրում այս բոլորը։ Սակայն կաթից պատրաստվող ամենասովորական բանը, վոր կարելի յե գտնել յուրաքանչյուր գյուղացու տանը՝ մածունն է, վոր վոչ այլ ինչ է, յեթե վոչ թթու և թանձրացած կաթ։ Մեզ մոտ ամենքն ուտում են այն։ Վոմանք ասում են, վոր մածունն առաջին անգամ շինվել է Հայաստանում, վորտեղից անցել է նաև ուրիշ յերկիրներ։ Ամերիկայում առաջին անգամ մածուն պատրաստողը մի հայ է յեղել։ Ի միջի այլոց պիտի ասել, վոր մի շատ հայտնի ռուս պրոֆեսոր, Մեչնիկով ազգանունով, ասում է, վոր մածուն ուտող մարդիկ շատ ավելի յեն ապրում քան նրանք, վոր չեն ուտում։ Նա ասում է, վոր Բուլգարիայի գյուղերում ինքն անձամբ տեսել է շատ ծերունի տղամարդիկ ու կանայք, վորոնց տարիքը հարյուրից անց է։ Իսկ այդ գյուղերում մածունն ամենօրյա ուտելիք է։ Այժմ, կարծեմ, պարզ է ձեզ համար այս հանելուկը։

Կաթից պատրաստվող մթերքներն այնքան արժեքավոր են, վոր շատ յերկրներում մարդկանց մեծամասնությունը միմիայն դրանց արտադրությամբ է զբաղվում, օրինակի համար՝ Շվեցարիան և Հոլանդիան Յեվրոպայում։ Ի հարկե, վոչ մի յերկիր չի կարող կաթնատնտեսությամբ զբաղվել, յեթե չունենա բավականաչափ արոտատեղիներ կամ մարգագետիններ։ Հետազոտությունները ցույց են տվել, վոր մեր յերկրում խոշոր կարելիություններ կան կաթնարդյունաբերության համար։ Արդեն մեր կառավարության նախաձեռնությամբ մի քանի պանրագործարաններ են բացվել, ուր շատ լավ տեսակի պանիր է պատրաստվում։ Մեր կաթնատնտեսության կենտրոնն է համարվում Լոռի Փամբակ գավառը, հատկապես Ստեփանավանի շրջանը։ Այս ուղղությամբ աշխատանք է տարվում նաև Նոր-Բայազեդում և ուրիշ գավառներում։

Բոլորդ տեսած կլինեք խտացրած կաթի թիթեղի տուփերը։ Կարծեմ, նույնպես տեսած կլինեք կաթնատնտեսության այն ընդարձակ ֆերմաների ու գործարանների կինո-նկարները, վորոնք ցույց են տալիս խտացրած կաթի պատրաստությունն Ամերիկայում և Յեվրոպայում։ Այնտեղ մեծ քանակությամբ է պատրաստ-

վում այդպիսի կաթը, վորովհետև խտացրած վիճակում յերկար է
դիմանում այն, ուստի և կարելի յե տանել նույնիսկ այնպիսի տե-
դեր, ուր թարմ և փտահելի կաթ դժվարությամբ է ճարվում։
Կաթը մեծ չափով գործ է ածվում նաև զանազան կերակուրներ պատրաստելու համար։ (Թվել մի քանիսի անունները)։

7) Կաթի հարցը. — Բոլոր քաղաքակիրթ ազգերին զբաղեցնում
է կաթի հարցը։ Մի գուցե զարմանաք, թե ինչ հարց կարող է լի-
նել մի սննդի մասին, վորն այսչափ հիանալի և տիեզերական է։
Դժբախտաբար ամենաթանկագին բաներն անգամ կարող են հաճախ
շատ վտանգավոր դառնալ, շնորհիվ մարդկանց ագիտության կամ
ի չարը գործ դնելուն։ Մաքուր, թարմ և առողջ կաթը համայնքի
ամենաօգտակար սնունդն է, մինչդեռ անմաքուր և ապականված
կաթը կարող է շատ վնասներ հասցնել նույն այդ համայնքին։ Մա-
քուր, թարմ և լավ կաթը շատ ավելի սննդատու յե, այսինքն տա-
քության և էներգիայի շատ ավելի կալորիաներ ունի, քան միսը,
նույն արժեքով գնված միսը, գետնախնձորը, մրգեղենը, հայլն։
Սակայն կեղտոտ և անմաքուր կաթը կարող է թույնի պես ներ-
գործել ու վտանգավոր կերպով հիվանդացնել մինչև իսկ ամենա-
առողջ և ուժեղ մարդուն։
Պետք է ասել, վոր վտանգն այնքան մեծ չէ, յեթե կաթն ըս-
տացվում է մոտակա գյուղերից կամ ուղղակի կովատիրոջից։ Վեր-
ջինս իր կովը կթում է յերեկոյան և կաթը սառեցնելով առավոտ-
յան բերում է ծախելու, առանց ձեռքից ձեռք անցնելու։ Բայց
քաղաքներում, նամանավանդ մեծ քաղաքներում, անկարելի յե
գյուղացիների պես կովեր պահել։ Վորոշ միջնորդ մարդիկ առնում
են գյուղացիների կաթը և բերում են քաղաք վաճառելու։ Այս կա-
տարվում է տարբեր մարդկանց ձեռքով, տարբեր ժամանակներում
և տեղերում։ Իսկ նման դեպքերում անազնիվ մարդիկ մաքուր և
բնական կաթը խարդախում են ջուր և օսլա (կրախմալ) խառնելով
նրա հետ։ Վոմանք դեղեր են խառնում, իսկ շատ ուրիշներն էլ կա-
թի մեջն են ածում իրենց ձեռքերի և հագուստների կեղտը և կամ
վտանգավոր հիվանդությունների միկրոբները։
Անշուշտ, պարզ է բոլորիս համար, վոր միկրոբները կարող են
կաթի մեջ մտնել նաև այլ ձևերով, բայց կարևորն այն է թե ինչ
կըպատահի յեթե միկրոբները մուտք գործեն կաթի դույլերի կամ
ամանների մեջ։

Միկրոբը սիրում է մութ, խոնավ և տաք տեղ, ուր կա նաև բավականաչափ կերակուր։ Ցեվ հենց այս բոլորն էլ նա գտնում է կաթի մեջ։ Թույցե կաթը քամվում է, սակայն մեր ընկեր-միկրոբը շատ ճարպիկորեն դուրս է սպրդում։ Կաթի մեջ նա սկսում է բազմանալ անմիջապես, և այն էլ սարսափելի արագությամբ։ Այդպիսով, շատ կարճ ժամանակում, նա կարողանում է արտադրել միլիոնավոր այլ միկրոբներ։

Ինչպես ջրում՝ այնպես էլ կաթի մեջ կան բազմաթիվ անվնաս բակտերիաներ կամ միկրոբներ։ Մի քանի երկրներում կառավարությունը պահանջում է կաթնավաճառներից քննել տալ (անալիզ) իրենց ծախած կաթի նմուշները պետական լաբորատորիաներում, որպեսզի ստուգվի թե որքան բակտերիաներ կան նրանց մեջ։ Ապացուցված է, որ ամենալավ կաթն անգամ, որը «հաստատված է» պետական կնիքով, պարունակում է 10,000 բակտերիա յուրաքանչյուր խորանարդ սանտիմետրում (մեկ մատնոցաչափ)։ Հետո կա մի այլ տեսակի կաթ, որը նույնպես քննվում է պետական քննիչների կողմից, բայց ոչ այնքան մանրակրկիտ կերպով։ Այս տեսակի կաթի յուրաքանչյուր խորանարդ սանտիմետրում 100,000 բակտերիա կա, մինչդեռ շուկայում ծախվող սովորական կաթը կարող է պարունակել ավելի քան 1,000,000 բակտերիա։ Պատահել են և այնպիսի տեսակներ, որոնց յուրաքանչյուր խորանարդ սանտիմետրը 50,000,000 ից ավելի բակտերիա յե ունեցել։

8) **Կաթի միջոցով առաջացող հիվանդությունները.**—Հենց որ որևէ միկրոբ ընկնում է կաթի մեջ, նա փառավոր առիթ է ունենում միլիոնավոր անգամ բազմապատկվելու և մարդկանց հիվանդացնելու։ Անմաքուր և վարակված կաթից առաջացող ամենասովորական հիվանդություններն են տիֆ, դիֆտերիտ (կոկորդի՝ ներքին մաշկի հիվանդություն), կարմրուկ, կոկորդացավ, երեխաների ամառային հիվանդություններ, փորհարինք և կանիճ։ Հետո մի ուրիշ հիվանդություն էլ կա, որն ուղղակի գալիս է կովից իրենից, եթե նա վարակված է նրանով։ Այդ տուբերկուլյոզ հիվանդությունն է (թոքախտ) որ, այնքան է տարածված, որ մեր կառավարությունն ամեն տարի ուժեղ կամպանիա յե սարքում նրա դեմ։ Այս կամպանիաների նպատակն է մի կողմից ոգնել նրանց, որ տառապում են այդ սարսափելի հիվանդությամբ, իսկ մյուս կողմից սովորեցնել առողջ մարդկանց այն տարրական միջոցները,

որոնք գործադրելով կարելի յե զերծ մնալ նրանից։ Այս կործանիչ հիվանդության բացիլները կամ միկրոբները մտնելով կովի մարմինը, փոխանցվում են բոլոր այն մարդկանց, որ գործ են ածում նրա կաթը։

Մյուս հիվանդությունների միկրոբներն առիթ են ունենում մտնելու կաթի մեջ շնորհիվ կթելու անմաքուր մեթոդների, կամ թե յերբ կթողներն հենց իրենք են հիվանդ։

9) **Նախազգուշություններ.**—Այն երկրներում, ուր մեծ քանակությամբ կաթ է սպառվում, պետությունը որոշ պայմաններ է գործադրել տալիս, որպեսզի շուկա հանված կաթն ինչքան կարելի յե անվտանգ լինի ընդհանուր գործածության համար։ Ամենից առաջ բժիշկը քննում է կթողներին և թույլ է տալիս միայն նրանց աշխատել, որ հիվանդություն չունեն։ Կթողները հագնում են անբիծ, ճերմակ գոգնոցներ։ Կթելիս նրանք ներս են մտնում իրենց մաքուր ձեռքերում բռնած մի-մի սպիտակ ներկված, մաքուր աթոռ և կաթի ամանները։ Ամեն մի կթողի առջևից գնում է մի մարդ, որը կովին սրբում է մաքուր և թաց շորով։ Կթողներին յերբեք թույլ չի տրվում ձեռքերը թրջել (ինչպես անում են շատ անգգույշ և տգետ մարդիկ), որովհետև թաց ձեռքերին ավելի հեշտությամբ կարող են միկրոբներ և փոշի կպչել։ Կթելը վերջացնելուց հետո, ամբողջ կաթն անմիջապես սառեցնում են, որպեսզի միկրոբները պատեհություն չունենան աճելու։

Կաթի ամանները կամ ամանները ողողում են սառը ջրով, հետո տաք ջրով և սոդայով, իսկ դրանից հետո յեփած ջրի կամ գոլորշու մեջ են դնում և ապա չորացնում արևի տակ։ Այսպիսով մի հատիկ միկրոբ անգամ նրանց մեջ ապրելու հնարավորություն չի ունենում։

10) **Ի՞նչ բաներ պիտի հիշել կթելու մասին.**—Ձեզնից շատերը ունենալու յեք կովեր և հաստատվելու յեն մեր գյուղերում։ Դուք ունենալու յեք կովեր և ուրիշ կենդանիներ, որոնց պետք է խնամել։ Անշուշտ որոշ տարբերություն պիտի լինի թե ձեր կենդանիներին խնամելու և թե կթելու մեջ, այն գյուղացիների համեմատությամբ, որոնք դաստիարակվելու բախտ չեն ունեցել։

Նախ և առաջ պետք է ունենանք միայն առողջ կովեր և այլ կենդանիներ։ Նրանց պիտի քննի ձեր շրջանի անասնաբույժը, որպեսզի վստահ լինենք, որ ոչ մի հիվանդություն չունեն։ Պետք է

իմանաք նրանց լավ կերակրելու մեթոդները: Բարեբախտաբար այդ և նման նյութերի շուրջը մեր կառավարությունը հրատարակել է հարյուրավոր գրքեր, վոր դուք պետք է կարդաք և մարսեք:

Ձեր գոմը պիտի լինի վերին աստիճանի մաքուր և օդաոատ: Նրա շուրջը պիտի շինեք մի առու, վորի միջով դուրս հոսի լվացված հատակի աղբն ու աղբաջուրը: Ձեր գոմում ճանճ չպիտի լինի: Կով կթողը (գուցե այդ հենց դուք կըլինեք) պիտի լինի առողջ և մաքուր սովորություններով ու հագուստներով: Կթելուց առաջ անպայման պետք է ձեռքերը մաքուր լվանալ և չորացնել: Կովի ազդրերի և կրծքի վրա գտնվող մազերը պիտի խուզել, վորպեսզի մաքրությունը կատարյալ լինի: Կաթը պետք է շուտով սառեցնել և լավ տեղում պահել: Կաթը միշտ ծածկված պիտի լինի:

Միշտ պիտի հիշել, վոր կաթը պետք է լինի ՄԱՔՈՒՐ, ԹԱՐՄ, ՍԱՌԸ ՅԵՎ ԶԵՐԾ ՀԻՎԱՆԴԱԲԵՐ ՄԻԿՐՈԲՆԵՐԻՑ: (Կազմակերպել էքսկուրսիա դեպի կաթնագործարանները, և այլն):

11) Կաթը տան մեջ.—Մեր յերկրում դեռևս կան շատերը, վոր շատ կոպիտ գաղափար ունեն մաքրության մասին և առողջապահական կանոններին վոչ մի ուշադրություն չեն դարձնում: Այդ պատճառով պետք է խիստ զգույշ լինել տան համար կաթ գնելիս: Սակայն սրանից չպիտի յեզրակացնել, վոր ավելի լավ է բոլորովին կաթ չխմել և չգործածել: Ձեր գնած կաթն անվտանգ դարձնելու մի արմատական միջոց կա, այն է՝ ԿԱԹԸ ԳՈԼՈՐՇԱՑՆԵԼՈՒՑ ԱՌԱՋ ՅԵՓԵԼ: Հենց վոր կաթն սկսում է յեփ գալ, նրա միջի բոլոր վտանգավոր միկրոբներն սպանվում են:

Վերին աստիճանի մաքուր պիտի պահել բոլոր այն ամանները, վորոնց մեջ կաթ եքածում: Կաթի շիշը դատարկելուց հետո պետք է մի քանի անգամ ողողել սառը և տաք ջրով: Կաթի մեջ կեղտոտություն չպիտի լինի: Լավ կըլինի գործածելուց առաջ քամել կաթը: Կաթը պիտի միշտ ծածկված պահել, վորպեսզի ճանճ, փոշի, և այլն մեջը չընկնեն և այնպիսի տեղում պահել, վոր չտաքանա, այլ միշտ սառը մնա, վորովհետև տաքությունից կարող է թթվել:

12) Քաղաքացու պարտականությունները.—Վորպես լավ քաղաքացիներ, ձեր պարտականությունն է հետաքրքրվել ձեր բնակավայրի կաթի մատակարարման հարցով: Ցեթե յերբևէ իմանաք, վոր մի կաթնավաճառ խարդախում է կաթը, կամ թե կասկածելի

անկերպով է կաթը շուկա հանում, ձեր պարտականությունն է անմիջապես հայտնել իշխանությանը: Վստահ յեղեք վոր կառավարությունը ձեր ասածը նկատողության առնելով, հանցագործին խստիվ կը պատժի:

Ձեր պարտականությունն է նույնպես խրախուսել և զարկ տալ կաթի ընդհանուր գործածությանը, նամանավանդ յերեխաների վերաբերմամբ: Դուք պիտի հայտնեք բոլորին, վոր ամենալավ սնունդը թե նրանց և թե իրենց յերեխաների համար՝ կաթն է: Դուք պիտի սովորեցնեք ձեր դրացիներին նաև այն բոլոր միջոցները, վորոնք պիտի գործադրել մաքուր և անարատ կաթ ունենալու համար:

Ցերբեք չպիտի մոռանաք, վոր մեր ժողովրդի առաջադիմության և յերջանկության համար բացարձակապես անհրաժեշտ է կաթը, վորի տեղը վոչ մի սնունդ չի կարող բռնել: Հետևաբար ձեր ձեռքից յեկածը չպիտի խնայեք նպաստելու նրա գործածության ժողովրդականացմանը:

Հարցեր

1) Բնության իդեալական սնունդը վո՞րն է:
2) Վորո՞նք են կաթնակերները:
3) Ի՞նչ ընդհանուր նմանություն կա կաթնակերների մեջ:
4) Ցերեխաներին ինչո՞ւ յենք կաթով կերակրում:
5) Կաթի մեջ սննդային ի՞նչ նյութեր կան:
6) Ի՞նչ նշանակություն ունի կաթը դպրոցականների և չափահասների համար:
7) Կաթից ի՞նչ բաներ են պատրաստում:
8) Կաթն ի՞նչպես կարող է վարակվել:
9) Վարակված կաթից ի՞նչ հիվանդություններ կարող են առաջանալ:
10) Քաղաքակիրթ յերկրներում կաթի ապահովության համար ի՞նչ քայլեր են վերցված:
11) Մի խորանարդ սանտիմետր կաթի մեջ մինչև վո՞րքան բակտերիաներ կարող են լինել:
12) Ձեր կովն ի՞նչպես պիտի պահեք և կթեք:
13) Ձեր տան կաթն ի՞նչպես պիտի պահեք:
14) Լավ քաղաքացու պարտականությունները վո՞րոնք են կաթի հարցի վերաբերմամբ:

ԳԼՈՒԽ ԻՆՆԵՐՈՐԴ

ԱՂԲ ՅԵՎ ԿՈՅԱՂԲ

1) Քաղաքակրթության հատկանիշը.—Մի հռչակավոր գերմանացի պրոֆեսոր ասել է, վոր յեթե ուզում եք մի ժողովրդի քաղաքակրթության և կուլտուրայի մակարդակի մասին շոշափելի գաղափար ունենալ, այցելեցեք նրա արտաքնոցները։ Յեվ, հիրավի, մեծ ճշմարտություն կա այս պարզ, բայց ինքնատիպ (օրիգինալ) խոսքի մեջ։ Այն ազգերը, վոր դեռևս կուլտուրական չեն—ժամանակակից հասկացողությամբ—շատ վատ, հակաառողջապահական և զզվելի արտաքնոցներ ունեն։ Սակայն նրանք, վոր վորոշ առաջադիմություն են կատարել, գիտակցում են, վոր մաքուր, օդասուն և առողջապահական արտաքնոցը նույնքան կարևոր է կայուն առողջության համար, վորքան լավ շինված և կահավորված սենյակը։ Յեվ, իսկապես, նրանց արտաքնոցները նույնքան լավ են շինվում ու պահվում, վորքան նրանց առանձնասենյակները։

Դարերից ի վեր մարդկության առջև ծառացած է յեղել մի դժվարին խնդիր, այն է՝ թե ինչպես վոչնչացնել կոյաղբը (արտաքնոցների մեջ կուտակված կղկղանքն ու մեզը), դրա հետ միասին ավելցուքը և այլ ավելորդ ու անպետք նյութերը (զիբիլ)։ Հնում, յերբ մարդիկ դեռ չեյին խտացել քաղաքներում, այլ ապրում եյին փոքրիկ խմբակներով՝ ընդարձակ տարածությունների վրա, յուրաքանչյուր մարդ շատ պարզ ձևով ազատվում եր իր բնակարանի կոյաղբից և զիբիլից։ Նա տանում եր այն և ուղղակի շպրտում դուրսը, իր բնակարանից հեռու։

Սակայն ներկայումս, վորևե համայնքի կոյաղբի և այլ կեղտոտությունների վոչնչացումն այնքան դժվար է, նամանավանդ քաղաքներում, վոր կառավարությունն ստիպված է այդ ուղղությամբ յեռանդուն աշխատանք թափել։ Այդ պատճառով յուրաքանչյուր լավ քաղաքացու պարտականությունն է այս կարևոր հարցը լավ ուսումնասիրել։ Ուստի նախ մենք կզբաղվենք ավելցուքների և այլ կեղտոտությունների (կամ զիբիլի) խնդրով։

2) Աղբ յեվ ավելցուք.—Պատմությունից սովորում ենք, վոր գյուղերն առաջացել են մի քանի ընտանիքներից, վորոնք հաստատվել են մի բանուկ ճամբի կողքին։ Այս ճամբան կամաց-կամաց վերածվել է գյուղական փողոցի, յերբ նրա յերկու կողմերին եվ տներ են շինվել։ Հետո անցնում է մի առ ժամանակ և այս գյուղական փողոցը դառնում է քաղաքի պողոտան կամ բանուկ փողոցը։ Յեվ ահա այստեղ է, վոր նրա մաքուր և գրավիչ պահելու խնդիրն ավելի դժվարանում և հերթական է դառնում։

Գյուղի փողոցն այնքան չի գործածվում, վորքան քաղաքի փողոցը, վորտեղով որական հազարավոր մարդիկ անընդհատ գնում են ու գալիս։ Օրինակի համար, հաշվել են, վոր Լոնդոնի գլխավոր փողոցներից մեկով որական մեկ միլիոնից ավելի մարդիկ են յերթևեկում։

Քաղաքի փողոցները միայն մի տեղից մի ուրիշ տեղ գնալու համար չեն։ Այնտեղ մարդիկ հանդիպում են իրար, գործեր կարգադրում, քաղաքական հարցեր վճռում, միտինգներ և ցույցեր կազմակերպում, այցելում են իրենց ծանոթներին կամ բարեկամներին, իսկ յերեկոներն եվ յերիտասարդներն զբոսնում են այնտեղ և յերեխաները խաղում։ Հետևաբար փողոցները լցված չպիտի լինեն աղբով և ավելցուքով, վորպեսզի փողոցի աղբը տուն չտանենք մեր կոշիկներով և հագուստներով, վորպեսզի փողոցով տարված ուտելիքը չծածկվի փոշով և միկրոբներով և վորպեսզի հաճելի լինի խաղալ, քայլել կամ նույնիսկ ուտել այնտեղ, ինչպես այդ արվում է շատ յեվրոպական քաղաքներում։

Մեծ քաղաքներում իշխանությունն է ստանձնում ավելցուքի և աղբի վոչնչացումն։ Այս կատարվում է զանազան կերպով։ Յեթե քաղաքը գտնվում է մի մեծ ջրային մարմնի՝ օրինակ լճի, գետի կամ ծովի մոտ, աղբն ու ավելցուկը հավաքելով տներից՝ տանում և ջրի մեջն են թափում։ Ցամաքային քաղաքներն իրենց աղբն ու ավելցուկը թափում են քաղաքից դուրս վորևե տեղ։ Սակայն նման աղբանոցները շատ զզվելի յեն դառնում, սարսափելի գարշահոտություն արձակում և հաճախ ճանճերի բազմանալու հիմնալի վայր դառնում։ Դժբախտաբար մեզնում այդպես է արվում, և ցավալին այն է, վոր այս աղբանոցները շատ մոտիկ են լինում մեր բնակարաններին։ Մեր բոլոր քաղաքների շուրջը լցված են բազմաթիվ աղբակույտեր։

Մի ավելի լավ, մաքուր և առողջապահական միջոց՝ այրելն է։ Պատերազմի ընթացքում այս մեթոդը լայն չափով գործադրվում էր բանակներում։ Հենց որ մի վաշտ որևէ տեղ էր հասնում, իսկույն նրա սապյորները (դիրքեր կառուցողներ) ու խոհարարները շինում էյին մեծ թոնիրներ և փուռեր, որոնց մեջ մեծ կրակ վառելով՝ այրում էյին բանակի ամբողջ աղբն ու ավելցուքը։ Շատ մեծ քաղաքներ կան, որ իրենց ամբողջ աղբը վառում են նման ձևով, բայց իհարկե ավելի խոշոր «կիզանոցներում», որոնք մեծ ու հսկայուն շենքեր են։

Հաճախ աղբի այրումից գոյացած կրակով պատրաստվում է շոգի կամ էլեքտրականություն, որը գործածվում է քաղաքում։ Այսպիսով հոգացվում են աղբը հավաքելու և այրելու ծախսերը։ Գերմանիայի քաղաքներից մեկում աղբի այրումով քաղաքային հիվանդանոցին և բանվորական տներին տաքություն է մատակարարվում, իսկ քաղաքի 50 վերստ յերկարություն ունեցող փողոցներին՝ էլեքտրական լույս։

Մեզնից նրանք, որ ապրում են քաղաքներում պիտի հիշեն, որ քաղաքացիությունը պիտի սկսել սեփական տանը։ Ուստի մեր առաջին պարտականությունն է մեր տան աղբն ու ավելցուքը պահել լավ ծածկված մի ամանում, որպեսզի անհաճո հոտեր չգան, և որպեսզի շները, կատուներն ու ճանճերը չգրավվեն։ Աղբի ամանը յուրաքանչյուր անգամ դատարկելուց հետո, պետք է խնամքով լվանալ, ինչպես տնում գործածվող որևէ այլ աման։ Տաք մոխիրը պիտի ածել մետաղե սնդուկի մեջ, որպեսզի հրդեհ առաջ չգա, իսկ այդ սնդուկն էլ ամուր ծածկված պիտի լինի, որպեսզի մոխիրը փողոցի օդի մեջ չցրվի։ Կենդանիների համար (շների, կատուների ևայլն) բակում ուտելիք չպիտի թափել, որովհետև կարճ ժամանակում բակում կվխտան ճանճերն ու մրջյունները։ Յեթե տան մեջ կենդանիներ եք պահում, պետք է նրանց կերակրեք առանձին ամաններով, որոնք նույնպես պիտի մաքուր լվացվեն, ինչպես մյուս ամանները։

Վերջապես դուք պարտավոր եք լուրջ մտածել և ձեր տան աղբն ու ավելցուքը ոչնչացնելու լավագույն հնարը գտնել։ Այս վերաբերում է նաև, այսպես ասած, «չոր աղբին», այսինքն թուղթ, լաթի կտորներ, անպետք թել, տաշեղներ, տուփեր և այլն։ Նախ քան այդ ոչնչացնելը, պիտի տեսնել, թե արդյոք չի՞ կարելի նրա որևէ մասն օգտագործել։

Այստեղ պիտի ասել, որ այն քաղաքներում, ուր կան մեծ գործարաններ, տներում գտնվող աղբն՝ այսինքն թուղթ, շորի կտորներ, ոսկորներ, թել և այլն, կարելի յե փողով ծախել։ Սրանցից պատրաստվում է ճեփ-ճերմակ և մաքուր թուղթ, որի վրա մտածող և խելացի մարդիկ իրենց գաղափարներն ու մտքերն են գրում։ Հուսանք, որ մոտ ապագայում մենք էլ կունենանք նման գործարաններ, որոնց շնորհիվ նույնիսկ մեր տների աղբն իզուր չի վատնվի։

Բոլոր քաղաքացիները պիտի հիշեն, որ իրենց ապրած գյուղը կամ քաղաքն իրենց է պատկանում։ Միայն կառավարությունը չի կարող մաքրություն պահել, յեթե քաղաքացիները կեղտոտ են։ Կառավարությունը վարձել է որոշ մարդիկ, որ կանոնավոր գալիս են մեր տների աղբը հավաքում և սայլերով տանում թափում։ Բացի այս, կան և մարդիկ, որ ամեն օր մաքրում են մեր փողոցներն ու հանրային պարտեզները։ Սակայն մենք քաղաքացիներս չպիտի մտածենք, որ այլևս մենք պարտականություն չունենք։ Յուրաքանչյուր քաղաքացու պարտականությունն է աջակցել փողոց սրբողներին, իր տան առջևը մաքուր պահելով։ Նա պարտավոր է իր տան աղբն ու ավելցուքը մի ապահով տեղ պահել, մինչև որ աղբակիրը կգա իր սայլով։

Շատ քաղաքներում և նույնիսկ գյուղերում դպրոցական յերեխաները հատուկ խմբակներ են կազմել, նպատակ ունենալով իրենց բնակավայրը մաքուր պահել, մասնավոր ուշադրություն դարձնելով դպրոցների վրա, որպեսզի նրանք լինեն բացարձակապես մաքուր և օրինակելի։ Դուք էլ կարող եք և պետք է, որ հետևեք նրանց օրինակին։

Պետք է խոստովանել, որ մեր գյուղերի կեղտոտությունը մի ցավոտ հարց է։ Բոլոր նրանք, որ թեկուզ մի քայլ կըվերցնեն մեր գյուղերի վիճակն ավելի առողջապահական և մաքուր դարձնելու՝ ամենամեծ ծառայությունն արած կըլինեն թե՛ մեր յերկրին և թե՛ մեր ժողովրդին։ Անշուշտ անմաքրության գլխավոր պատճառը ժողովրդի տգիտությունն է, մասսաների բացարձակ անգրագիտությունը։ Կասկածից դուրս է, որ հսկայական փոփոխություն առաջ կըգա, յերբ մեր նոր սերունդը գեթ տարրական կրթություն ստանա։ Հուսով եմ, որ ձեզանից նրանք, որ գյուղերում կըհաստատվեն, չեն մոռանա, որ աղբը ոչնչացնելու խնդիրը շատ կենսական է։

Այն ձևը, վորով դուք կլուծեք այս կնճռոտ խնդիրը, կենդանի փաստ կլինի ձեր բնավորության հատկության և դաստիարակության վորակի համար։

Կասկած չկա, վոր յուրաքանչյուր գյուղացի կարող ե ձեռք բերել մի վորևե աման և նրա միջում հավաքել իր խրճիթի աղբն ու ավելցուկը, փոխանակ դուրս նետելու այն։ Յերբ այս ամանը լցվի, նրա պարունակությունը կարելի յե կամ մի փոսի մեջ լցնել ու հողով ծածկել, կամ թե մացառի և հարդի հետ խառնելով վառել։ Իսկ մացառ ու հարդ ամեն գյուղում ել առատությամբ կըգտնվի։

Իհարկե գյուղի փողոցների մաքրության պատասխանատվությունն անմիջապես ընկնում ե գյուղ-խորհրդի վրա, վորը պարտավոր ե հարմարագույն միջոցներով գյուղը մաքուր պահել։ Այս կարելի յե կատարել թերևս «շաբաթորյակների» միջոցով, պարտադրելով գյուղի բոլոր բնակիչներին մասնակցել գյուղը մաքրելու աշխատանքներին։

Հարյուր տուն ունեցող մի գյուղ կարող ե նույնիսկ մի հատուկ մարդ վարձել, վորի պարտականությունը կլինի գյուղի աղբը հավաքել և դուրս թափել։ Այս հնարավոր ե իրագործել, յեթե յուրաքանչյուր ընտանիք համաձայնվի շաբաթական մոտավորապես 3-5 կոպեկ վճարել։ Յեվ յես համոզված եմ վոր մեր գյուղացիների 60 տոկոսը կարող ե այդչափ վճարել։ Իսկ արդյունքը կլինի մաքուր գյուղական փողոցներ և տներ, ուր գարշահոտություն և աղբակույտեր չեն լինի։

Մի քանի գյուղերում մի շատ խելոք բան ե արվում։ Շինվում ե մի մեծ ընդունարան (հսկայական տակառի կամ կաթսայի ձևով), վորի մեջ լցվում ե գյուղի ամբողջ աղբը, կոյաղբն ու ավելցուքները։ Այս խառնուրդն, ոդի և արևի ազդեցության տակ, զանազան քիմիական փոփոխություններ ե կրում և տարրալուծվելով՝ դառնում ե շատ ոգտակար պարարտացման նյութ։ Բոլոր գյուղացիները հավասարաբար ոգտվում են դրանից՝ իրենց արտերն ու դաշտերը պարարտացնելու համար։ Այս, ինչպես տեսնում եք, կոյաղբից, ավելցուկից և աղբից ազատվելու մի գործնական և ոգտակար միջոց ե։

Սեղանի ավելցուկներով և արմտիքների մնացորդներով կարելի յե կերակրել խոզերին, հավերին ևայլն։ Սակայն բոլոր այն բաները, վոր պիտի տրվեն կենդանիներին, վորպես կեր, պետք ե պահել խիստ մաքուր և ծածկված ամաններում։

3) Կոյաղբ.—*Մարդկային կղկղանքը վոչնչացնելու խնդիրն աշխարհի չափ հին ե։ Նստակյաց կյանքի հաստատումով աղբակույտերի զանգվածներն այլևս անտանելի դարձան, և կարիք զգացվեց բնական պետքերի համար մասնավոր տեղեր շինելու։*

Ամենանախնական շրջանում արտաքնոցն իրենից ներկայացնում եր մի առանձնացրած տեղ, վորի շուրջը պատի պես մի բան եր շինված։ Հետագայում նրա մեջ մի փոս ե փորվում, ուր թափվում ե կղկղանքն ևայլն, իսկ դրանից հետո՝ այդ միևնույն փոսը ավելի կանոնավոր և խորն ե շինվում և պատերը ծեփվում են ցեմենտով կամ կրով, վորպեսզի կոյաղբը ջրհորների ջրին չհասնի։

Ներկայումս Յեվրոպայում ամենապարզ և սովորական արտաքնոցն (մանավանդ գյուղերում) այնպես ե շինված, վոր ապահովված ե ճանճերից, ունի մի նստատեղ իր կափարիչով, իսկ սրա տակ դրված ե ավտոմատիկ *(ինքն իրեն բացվող ու փակվող) կափարիչ ունեցող մի աման, վորի պարունակությունը կանոնավոր կերպով դատարկվում ե հեռու փորված մի խրամում կամ փոսում, վորպեսզի ջրհորները չապականվեն։*

Սակայն մեծ քաղաքներում գործնական չե յուրաքանչյուր ընտանիքի համար իր տան կոյաղբն առանձին վոչնչացնել։ Ուստի շինվում են կոյուղիներ կամ ստորյերկրյա անցքեր, վորոնք բոլորն ել իրար են միանում (կանալիզացիա)։ Բոլոր կոյուղիների կոյաղբը լցվելով մի ընդհանուր ստորյերկրյա խողովակում, դուրս ե թափվում վորևե գետի կամ ծովի մեջ, յեթե, իհարկե, քաղաքը ջրի մոտ ե շինված։ Իսկ յեթե զուտ ցամաքային քաղաք ե, այն ժամանակ կոյուղու պարունակությունը դուրս ե թափվում դաշտերի և մարգերի վրա, այնտեղի հողը պարարտացնելու համար։ Վերջին մեթոդը գործադրվում ե Ֆրանսիայի, Գերմանիայի և Ամերիկայի այն քաղաքներում, վոր ծովերից ու գետերից հեռու յեն։

Ամենանախնական կոյուղիներն առուները և ուրիշ ջրի հոսանքները եյին, վորոնց մեջ լցվում եյին գյուղերի և քաղաքների աղբըն ու կղկղանքը։ Բնականաբար գյուղերի և քաղաքների աճման պատճառով, նման առվակներն սկսեցին գարշահոտել և զզվելի տեսք ստանալ, ուստի մարդիկ մտածեցին նրանց վրա ծածկեր շինել։ Այդպիսով շինվեցին մի շարք ստորյերկրյա անցքեր, վոր ապագայում կոյուղիներ դարձան։

Ամենահռչակավոր կոյուղին Հռոմինն ե պատկանում և կոչվում

է «Մեծ կոյուղին»: Շինվելու որից սկսած՝ գործածության մեջ է այն, այսինքն ավելի քան 2000 տարի, և այժմ էլ աշխատում է: Նա շինված է սրբատաշ քարերից, վոր իրար վրա ամրացված են առանց ցեմենտի: Նրա բարձրությունը, մոտավորապես, 4 մետր է: Իր չարագործությամբ հայտնի Ներոն կայսեր օրոք, շատ խրախճանքների ժամանակ սպանություններ եյին կատարվում և դիակները նետվում այս կոյուղու մեջ, վորը Տիբեր գետի մեջն եր շըպրտում նրանց:

Ցավոք սրտի պետք է ասել, վոր կոյուղիների հարցը դեռևս շատ վատ դրության մեջ է գտնվում մեր յերկրում: Ավելի ճիշտը՝ մենք կոյուղիներ չունենք: Օրինակի համար, մեր Լենինական քաղաքում, ուր կա ավելի քան 40,000 բնակիչ, կոյաղբը դուրս տանելու համար ստորյերկրյա անցքեր կամ կոյուղիներ չկան, վորպեսզի քաղաքն ազատվի աղբից ու կղկղանքից: Շատ տներում արտաքնոցներն ավելի վատ են քան նախապատմական շրջանում: Գետնի մեջ փորված է մի փոս (վորը տարիներով չի մաքրվում) առանց ուշադրություն դարձնելու այն հանգամանքին, վոր այն կարող է շատ վնասներ տալ ժողովրդի առողջությանը: Իսկ մեր գյուղերում ամեն մի անկյուն և հետ ընկած փողոց արտաքնոցների յէ վերածված:

Ի՞նչ պիտի անել: Անշուշտ, բոլորս էլ գիտենք, վոր այս կենսական հարցը լուրջ զբաղեցնում է մեր կառավարությանը, վորն ուզում է Շիրշիրանցքի ջուրն օգտագործել նաև քաղաքում կառուցվելիք կոյուղիների համար: Պետք է հուսալ, վոր մոտ ապագայում այս խնդիրն իր արմատական լուծումը կըստանա: Բայց մինչ այն, յուրաքանչյուր քաղաքացու պարտականությունն է լուրջ ուշադրություն դարձնել իր տան արտաքնոցին և այնպես շինել այն, վոր նրանից վորևէ վտանգ չսպառնա հանրային առողջությանը:

Ամենահարմարն է շինել այնպիսի արտաքնոցներ, վոր ունենան շարժական նստատեղեր, իսկ սրանց տակը դնել թիթեղից կամ յերկաթից շինված ամաններ: Այդ ամանների պարունակությունն ամեն օր կարելի յէ դատարկել փոսի մեջ և կամ մոխրի ու կրի հետ խառնելով՝ սայլերով տանել քաղաքից դուրս ու թափել մի հարմար տեղ: Յեթե ցանկալի յէ համարվում հոր ունեցող արտաքնոց ունենալ, այդ դեպքում հորը պիտի շինել կանոնավոր կերպով և պատել ցեմենտով: Բացի այս, նրա վրա պիտի շինել նստատեղ՝ իր կափարիչով:

Արտաքնոցը պիտի պահել խիստ մաքուր և հաճախակի հականեխել: Յերեխաներին (գուցե և շատ չափահասներին) պիտի սովորեցնել արտաքնոցը գործածել կանոնավոր կերպով: Ամոթալի բան է արտաքնոցի հատակը կեղտոտել: Մի մոռացեք, վոր յեթե արտաքնոցը մաքուր չպահվի, շատ լուրջ հիվանդություններ կարող են առաջ գալ այնտեղ կուտակվող կեղտոտություններից:

Գյուղերում, յուրաքանչյուր տուն պիտի ունենա իր առանձին մաքուր արտաքնոցը, շինված այնպես, վոր նրա գործածությունը միշտ անվտանգ լինի: Անցյալ օրը մի ցավալի դեպքի մասին կարդացի թերթում: Ղարաքիլիսա քաղաքում, պատահաբար արտաքնոցի հորի մեջ է ընկնում և խեղդվում մի 14 տարեկան աղջիկ, պարզապես այն պատճառով, վոր արտաքնոցը շինված է յեղել խիստ վատ և խախուտ:

Վորպես լավ քաղաքացիներ, ձեր պարտականությունն է ունենալ մաքուր, անվտանգ և հնար յեղածին չափ «ժամանակակից» արտաքնոցներ: Դուք պարտավոր եք նաև հետաքրքրություն առաջբերել ձեր դրացիների մեջ, վորպեսզի միահամուռ ջանքերով կարողանանք ձեր բնակավայրի աղբի, ավելցուքի և կոյաղբի վոչնչացման կենսական խնդիրը լավագույն ձևով լուծել:

Հարցեր

1) Հնում մարդիկ ի՞նչ ձևով եյին ազատվում իրենց տների աղբից և ավելցուքից:

2) Ի՞նչ բան է կոյուղին և ինչպես է շինվում այն:

3) Ի՞նչպես կարելի յէ քաղաքը մաքուր պահել:

4) Ի՞նչպես կարելի յէ գյուղը մաքուր պահել:

5) Ի՞նչ է անում կառավարությունը քաղաքի կամ գյուղի մաքրության համար:

6) Ի՞նչ վիճակի մեջ են կոյուղիները մեզնում:

7) Ի՞նչ կարող է անել անհատ քաղաքացին այս խնդրի վերաբերյալ:

8) Ի՞նչպիսի արտաքնոց պիտի ունենալ քաղաքում կամ գյուղում:

9) Ի՞նչպես կարող է կոյաղբը վնասել ջրին:

ԳԼՈՒԽ ՏԱՍՆԵՐՈՐԴ

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՍԱՆԻՏԱՐԱԿԱՆ ԻՆՖՈՐՄԱՑԻԱ

1) Կյանքի բարելավումը.—Յեթե քննելու լինենք մարդկային պատմության վերջին հարյուրամյակը, պիտի տեսնենք, վոր կուլտուրական և տնտեսական խոշոր նվաճումների հետ զուգընթաց՝ մեծ փոփոխություն է առաջացել դեպի լավը՝ մարդկային ցեղի առողջության մեջ։ Վիճակագրությունները ցույց են տալիս, վոր շատ յերկրներում մարդու կյանքի տևողության միջինը բարձրացել է ավելի քան տասն և հինգ տարով։ «Սև Մահ» կոչվող համաճարակի նման յերևույթներն այլևս պատմական արձանագրությունների սեփականություն են դարձել։ Նույնիսկ մեր յերկրում մահացության թվերը նվազել են։ Մի քանի տասնյակ տարիներ առաջ մալարիան կրկնակի չափով ավելի զոհեր էր խլում, քան ներկայումս։ Այս ամենի պատճառն այն է, վոր մարդկության զարգացման ու հառաջդիմության բերած բազմաթիվ և հանրամատչելի բարիքներով հնարավոր է յեղել ապահովել ընդհանուրի առողջությունը։

Այսօր կըխոսենք այն գլխավոր ձեռնարկումներից մի քանիսի մասին, վորոնք պահպանում են վորևէ յերկրի քաղաքացիների առողջությունը։

2) Կարմիր խաչը.— Բոլորդ լսած եք Կարմիր Խաչի մասին, և շատերդ էլ տեսած եք Կարմիր Խաչի նշանը կրող անձնավորություններ։ Թերևս արդեն վորոշ գաղափար ունեք Կարմիր Խաչի ինչ լինելու մասին։ Սակայն, կարծում եմ, վոր վնաս չենք ունենա, յեթե փորձենք մոտկից ծանոթանալ նրա ծագման և զարգացման ընթացքի հետ։

Ընդհանուր պատմությունից գիտենք, վոր 19-րդ դարը անընդհատ պատերազմների մի շարան է յեղել, վոր մղվել են շատ ազգությունների միջև և աշխարհի տարբեր մասերում։ Այդ դարն ըսկըսվում է Նապոլեոնյան պատերազմներով, վոր տևել են յերկար տարիներ, վոչ միայն Յեվրոպայում, այլև Յեգիպտոսում և Սուդանում։ Հետո գալիս է Իտալիայի ազատագրման պատերազմն Ավս-

տրիական բռնակալությունից, Բոյերների ապստամբությունն Աֆրիկայում, Ֆրանկո-Ավստրիական պատերազմը, Ղրիմի պատերազմը, Միացյալ Նահանգների քաղաքացիական պատերազմը, Ֆրանսիական հեղափոխությունը, Թյուրքիայի ներքին խռովությունները, և այլն, և այլն։

Դժվար է նկարագրել այն ոբերի զինվորների քաշած սարսափելի տանջանքերն ու նեղությունները։ Ճակատամարտի ամբողջ տևողության ընթացքում, վիրավորները մնում էին թափված գետնին, իրար վրա, մինչև վոր մահը վերջ կըդներ նրանց ցավերին, կամ թշնամին գերի կըվերցներ նրանց։ Իսկ ճակատամարտն էլ կարող էր մի քանի որ շարունակվել։ Վոչ վոք չէր համարձակվում ճակատ գնալ և իր կյանքը վտանգելով նրանց խնամել ու օգնել։ Սակայն 1854—56 թվականի Ղրիմի պատերազմին, մի յերիտասարդ անգլուհի, Ֆլորենս Նայթինգեյլ անունով, գալիս է կռվի դաշտը և հոգատարությամբ ու քնքշությամբ սկսում է խնամել բոլոր վիրավոր ու հիվանդ զինվորներին։ Նման անձնազոհության առաջին ռահվիրան էր նա, վորին բոլոր զինվորները պաշտում էին։ Պատմության մեջ միշտ հարգանքով ու պատվով պիտի հիշվի Ֆլորենս Նայթինգեյլ անունը։

Հետո մի յերիտասարդ շվեցարացի, Հանրի Դյունան անունով, վոր յեղել էր պատերազմի դաշտում, և հետևաբար անձամբ զգացել ու գիտակցել էր, թե վորքան ծանր և անկարեկից դրության մեջ է վիրավոր կամ հիվանդ զինվորը, դիմեց բոլոր կառավարություններին, խնդրելով նրանցից՝ ներկայացուցիչներ ուղարկել, վորպեսզի այդ կարևոր խնդրի առթիվ մի վորոշ համաձայնություն կայացնեն։ Տասն և չորս պետություններ մարդ ուղարկեցին Ժընև (Շվեցարիա), ուր նրանք ստորագրեցին մի համաձայնագիր, վորը կոչվեց Ժընևի Դաշինքը (1864 թ.)։ Բոլոր ստորագրողները խոստումավեցին իրենց համապատասխան ժողովրդների անունից, չկրակել Կարմիր Խաչի նշանը կրող վորևէ բժշկի, բուժակի, գթության քրոջ, կառքի կամ հիվանդանոցի վրա։

Կարմիր Խաչի նշանն ընդօրինակում են Շվեցարիայի դրոշից, միայն հակառակ դասավորությամբ։ Շվեցարական դրոշը մի սպիտակ խաչ է կարմիր ֆոնի վրա, մինչդեռ Կարմիր Խաչի դրոշն է կարմիր Խաչ սպիտակ ֆոնի վրա։ Վորպես նշանաբան՝ ընտրում են «Մարդասիրություն և Չեզոքություն» բառերը, վորովհետև նրանք

վորոշում են հավասարաբար խնամել բոլոր ազգերին և դավանանքներին պատկանող հիվանդ ու վիրավոր զինվորներին, անկախ նրանց բարեկամ կամ թշնամի լինելու հանգամանքից։

Ներկայումս յուրաքանչյուր քաղաքակիրթ յերկիր անդամ է Կարմիր Խաչի Միջազգային կազմակերպության։ Թյուրքերը և շատ ուրիշ մահմեդականներ ևս նման կազմակերպություններ ունեն, այն տարբերությամբ, վոր նրանց նշանը փոխանակ Կարմիր Խաչի՝ Կարմիր Մահիկն է։

Սակայն Կարմիր Խաչի գործունեությունը չի սահմանափակվում պատերազմի դաշտում, կամ միայն հիվանդ և վիրավոր զինվորներին խնամելով։ Խաղաղ ժամանակներում ևս նա շատ ոգտակար գործ է կատարել։ Ավելի ճիշտն ասած, սովորական ժամանակներում Կարմիր Խաչն ավելի մարդոգուտ և բարենպատակ գործեր է արել, քան վորևե այլ մարդասիրական կազմակերպություն։ Կարմիր Խաչն ոգնություն է հասել բոլոր նրանց, ովքեր կարոտ են յեղել աջակցության և նեղության մեջ են յեղել։ Ռուսաստանի մեծ սովի ժամանակ Կարմիր Խաչի գործակալները շրջում եյին յերկրի մի ծայրից մինչև մյուսը, նպաստ և խնամք մատուցելով սովահար և հիվանդ ժողովրդին։ Բնական աղետները, վորպիսիք են հեղեղները, հրդեհները, համաճարակները և այլն, շատ սովորական բաներ են աշխարհի բոլոր մասերում։ Նման դեպքերումն է, վոր Կարմիր Խաչը ցույց է ավել իր կարևորությունն ու արժեքը։

Մենք ևս Միջազգային Կարմիր Խաչի անդամ ենք։ Բնականաբար Հայաստանի Կարմիր Խաչի կենտրոնը Յերևանումն է։ Նրա գլխավոր գրասենյակը զետեղված է մի մեծ շենքում, Առժողկոմատին կից։ Այս ցույց է տալիս, վոր նրա դերը ժողովրդի առողջության պահպանման համար նույնքան կարևոր է, վորքան Առժողկոմատինը։ Նրա կանոնադրությունը հաստատված է Խորհրդային Հայաստանի որենսդրությամբ, և նրա ճյուղերը գտնվում են վոչ միայն մեր յերկրի բոլոր քաղաքներում և շատ գյուղերում, այլև արտասահմանի բոլոր այն վայրերում, ուր հայաշատ գաղութներ կան։ Մեր Կարմիր Խաչի ջանքերով շատ վորբեր կերակրվել և պատսպարվել են, անոգնական և չքավոր մայրերին նպաստ և խնամք է տրված, հիվանդանոցներ և բժշկական ոգնության կայաններ են բացված։ Մի խոսքով նրա կողմից շատ բան է կատարված մեր յերկրի առողջության ու յերջանկությունը բարձրացնելու համար։

Միջանկյալ պետք է ասել, վոր վերջերս (25 հունիսի,
1925 թ.) Միջազգային Կարմիր Խաչի կողմից ներկայացուցիչ եր ու-
ղարկված ՀԽՍՀ, հանձինս քաղաքացի Վերլենի, ուսումնասիրելու
մեր Կարմիր Խաչի գործունեությունը, կանոնադրությունը և միև-
նույն ժամանակ ուժեղացնելու մեր կապը ոտար յերկրների և
կենտրոնի հետ, վորը գտնվում է Շվեցարիայի Ժընև քաղաքում։

Յուրաքանչյուր քաղաքացու պարտականությունն է ծանոթա-
նալ այս հսկա կազմակերպության մանրամասնությունների հետ և
միևնույն ժամանակ ամեն կերպ աջակցել նրա ուժեղանալուն և ամ-
րապնդվելուն։

3) Առժողկոմատը.—Մի այլ կոնկրետ ձեռնարկում, վորով ան-
հատ քաղաքացու առողջությունն ապահովվում է, այդ բոլոր յեր-
կրների կառավարությունների մեջ առողջապահության բաժնի գոյու-
թյունն է։ Հին ժամանակներում այդ մի հիմարություն կըհամարվեր
և կամ շքեղություն, վորովհետև մարդիկ մտածում եյին, վոր յու-
րաքանչյուր անձնավորություն պետք է մեռնի վաղ թե ուշ, համա-
ձայն իր «ճակատագրի»։ Առողջապահության պաշտոնյան ինչ կա-
րող է անել այդպիսի մարդու համար։ Բայց այժմ գիտենք, վոր վոչ
մի կառավարություն լրիվ չի համարվի, յեթե նրա մեջ չլինի մեկը,
վոր ստանձնի իր ժողովրդի առողջապահության խիստ պատաս-
խանատու գործը։

Պետք է ասել, վոր մեր Առողջապահության Ժողովրդական Կո-
միսարը (Առժողկոմ) յերկրի առողջապահության և կենտանակու-
թյան համար շատ բան է արել։ Նա չե վոր մշակում է հարմար ա-
ռողջապահական որենքներ և գործադրել է տալիս վողջ յերկրում և
տալիս է մեզ պատշաճ հրահանգներ կռվելու համաճարակների դեմ։
Նա նույնիսկ կարող է փակել տալ բոլոր դպրոցներն ու այլ հասա-
րակական հիմնարկները, յեթե վտանգավոր բնույթ կրող համաճարակ-
ներ լինեն։

Նա բաց է անում հիվանդանոցներ և պահպանում է նրանց, հրա-
վում է բոլոր բժիշկների, բուժակների, դեղագործների աշխատանք-
ների վրա և պետք յեղած դեպքում ուղարկում է նրանց ամենախուլ
և հեռ ընկած գյուղերը։ Նրա շնորհիվ բոլոր հիվանդ քաղաքացինե-
րը կարող են ձրիաբար բժշկվել։

Նա պետք է իրազեկ լինի մեր յերկրի բոլոր ծնունդների, մա-
հերի, ամուսնությունների և այլ կենցաղային թվերի հետ, վորոնց

համեմատությամբ մենք կարող ենք պարզ կերպով տեսնել, թե արդյոք մեր ժողովրդի առողջությունը ամրանում՝ թե՞ թուլանում է, մահացության դեպքերը ավելանում՝ թե՞ պակասում են։ Նա վորոնում է վարակիչ հիվանդություններ ունեցողներին և առանձնացնում նրանց, գրականություն է հրատարակում, ցուցահանդեսներ է կազմակերպում սովորեցնելու ժողովրդին առողջ ապրելու և միկրոբներից չվարակվելու միջոցները։ Նա պահանջում է ծաղկի և այլ հիվանդությունների դեմ պատվաստվել և պահում է լաբորատորիաներ, ստուգելու համար թե արդյոք ժողովրդի սպառած կաթը, ջուրը և մյուս ուտեղենները ապահով են, թե՞ վոչ։

Վորպես այս յերկրի քաղաքացիներ, մեր պարտականությունն է աջակցել Առժողկոմատին՝ կատարելով նրա բոլոր հրահանգներն ու օրենքները։ Մենք պետք է լավ ըմբռնենք, վոր նրա պահանջները կատարելով, վոչ միայն մեր անձնական առողջությունն ենք ամրացնում, այլ և ապահովում ենք մեր բարեկամների և հայրենակիցների առողջությունն ու յերջանկությունը։

4) Կարանտին.—Անցյալներում, յերբ մարդիկ դեռևս գաղափար չունեյին միկրոբների մասին, հիվանդությունները տարածվում եյին մեծ արագությամբ, շնորհիվ մարդկանց հարատև շփումների և յերթևեկության։ Վաճառականները ճամփորդում եյին քաղաքից քաղաք, իրենց հետ տանելով վոչ միայն ծախու ապրանք, այլև միլիոնավոր սարսափելի միկրոբներ, վոր ցրվում եյին հասարակության մեջ, ի հարկե ձրիաբար։ Յեվ այդ պատճառով, մի հիվանդություն, վոր յերևացել եր Յեվրոպայի վորոշ մասերում, շատ չանցած, կարող եր հասնել մինչև իսկ Ամերիկա կամ Ասիա։

Այսուամենայնիվ, յեղան մարդիկ, վոր առանց ըմբռնելու միկրոբների գոյությունը, նկատեցին, վոր մի քանի հիվանդություններ «փոխանցիկ» հատկություն ունեն, այսինքն վարակիչ են։ Սովորություն դարձավ կարմիր գունով վորոշ նշաններ (սովորաբար խաչ) գծել այն տների դռների վրա, ուր գտնվում եյին այդպիսի «փոխանցիկ» հիվանդություն ունեցողներ։ Մարդիկ նկատելով այդ վտանգավոր նշանները, խուսափում եյին այդ տներից, մինչև վոր հիվանդությունն անցնում եր։ Այսպես եյին վարվում խավարի և սարսափի այն ժանտ որերին, յերբ «մեծ ժանտախտը» բռնել եր ամբողջ Յեվրոպան և անթիվ ու անհամար զոհեր եր տանում։

Հաճախ պատահում է, վոր Արևելքի զանազան մասերում ծայր

առած համաճարակների ժամանակ, բազմաթիվ յեվրոպական նավեր բարձվում եյին համեմներով, անեղնագործներով և ուրիշ արևելյան ապրանքներով ու գալիս եյին Անգլիական կամ այլ նավահանգիստներ։ Յեթե այդպիսի նավերի նավաստիներից մեկը, վարակված լինելով համաճարակից՝ հիվանդանար, նա կարող եր հիվանդությունը փոխանցել շատ ուրիշների էլ, յեթե նրան թույլ տրվեր ափ իջնել։ Ուստի կառավարությունն ստիպված եր հատուկ օրենքներ մշակել նավահանգիստ մտնող այդպիսի նավերի մասին, վորոնք գալիս եյին համաճարակով վարակված յերկրներից, գլխավորաբար արևելքից։

Այդ օրենքի համաձայն, նման նավերը պարտավոր եյին քառասուն որ սպասել նավահանգստում։ Այդ ժամանակամիջոցում նավի պաշտոնեությունից վոչ վոք իրավունք չուներ ափ դուրս գալ։ Յեթե ֆրանսերեն գիտենայիք, կարող եյիք իմանալ, վոր «կարանտինա» բառը գալիս է «կարանտ» բառից, վոր ֆրանսերեն նշանակում է քառասուն։ Այսպես եր կոչվում, վորովհետև սկզբում պահանջվում եր քառասուն յերկար և ձանձրալի որեր սպասել նավահանգստում։

Բայց, իհարկե, այժմ բժիշկները շատ ավելի յեն հասկանում և նրանք կարող են ստույգ կերպով ասել, թե կարանտինյան քանի որ պիտի տևի։ Յերբեմն այդ լինում է մի քանի որ, ուրիշ դեպքերում մի քանի շաբաթ։ Վոչ միայն տունը, այլև մի ամբողջ քաղաք կարող է կարանտինի յենթարկվել։ Ժանտախտի համաճարակի ժամանակ Իրաքում, Բասրա քաղաքից մարդկանց թույլ չեյին տալիս Բաղդատ գնալ, առանց մասնավոր բժշկական թույլտվության։ Յեվ յեթե գնացքում մի մարդ գտնվեր, վոր իր տոմսի հետ չունենար նաև հիշյալ բժշկական թույլտվությունը, նա կալանքի տակ դրվելով յետ կուղարկվեր։

Մի տուն կամ մի շենք կարանտինի տակ դնելը սովորական բան է։ Յեվրոպայում նման տների կամ շենքերի վրա դրվում է մի մեծ ցուցանակ, վորի վրա շատ պարզ կերպով գրված է լինում հիվանդության անունը և այն, վոր վոչ վոքի թույլ չի տրվում այդ տունը մտնել։ Յեթե մեկը համարձակվի խախտել այդ օրենքը, նա կձերբակալվի վորպես վոճրագործ, և դատի յենթարկվելով խիստ պատիժ կստանա։

Տարիներ առաջ, մեր ապրած քաղաքում մի անգամ խոլերայի

համաճարակ ընկավ և մենք պարտավորված եյինք հեռանալ այդ քաղաքից դեպի լեռնային շրջանի գյուղերից մեկը։ Դեռևս գյուղը չհասած՝ մեզ կանգնեցրին ճամփի վրա գտնվող մի մեծ տան մոտ ու ամենքիս, մեր իրերի հետ միասին, յերեք օր շարունակ մի սենյակում պահեցին։ Թե մեզ և թե մեր իրերը դեզորայքով հականեխելուց հետո, վերջապես չորրորդ օրը մեզ թույլ տվեցին գյուղ մտնել։ Հետո յես իմացա, վոր մեզ «կարանտինի» տակ եյին դրել, վորպեսզի իմանային, թե արդյոք մեր մեջ կայի՞ն խոլերայով վարակվածներ, վորոնք գյուղ մտնելով կարող եյին այնտեղի առողջ բնակիչների համար շատ վտանգավոր դրություն ստեղծել։

5) Պատվաստում յեվ ներարկում.—Բոլորիս հայտնի յե, թե ինչ սարսափելի հիվանդություն ե ծաղիկը։ Կան շատերը, վորոնց դիմագծերը փչացել, տգեղացել են շնորհիվ այս հիվանդության թողած սպիների։ Իսկ հաճախ, ուժեղ լինելու դեպքում նա կարող ե մարդու կուրացնել։ Մեր յերկրի կույրերի 80 տոկոսը ծաղկի զոհեր են։ Սակայն, բարեբախտաբար, բնական գիտության և մարդկային իմաստության շնորհիվ, հնարավոր յեղավ գտնել մի միջոց պաշտպանվելու այս կործանարար հիվանդության դեմ։ Այս միջոցի գտնողը մի համեստ և բարի անգլիացի բժիշկ եր Եդվարդ Ջեններ անունով։

Նա նկատել եր, վոր կով կթող աղջիկների ձեռքերին հաճախ դուրս են գալիս վերքեր, հար և նման կովի ծաղկի վերքերին։ Նա նույնպես հաճախ լսել եր, թե ինչպես ազնվատոհմ և հարուստ տիկինները վողբում եյին իրենց բախտը, վոր իրենք ևս չեյին կարող կով կթող աղջիկների պես կովի ծաղկի վերքեր ստանալ, վորովհետև այդպիսի վերքեր ստացողներն այլևս ծաղիկ չեյին հանում։

Կասկածից դուրս ե, վոր բժիշկ Ջեններն նույնպես նկատել եր շատ ուրիշների նման, վոր վորոշ հիվանդություններ կան, վոր մի անգամ ունեցողն այլևս իր ամբողջ կյանքում զերծ ե մնում նրանցից։ Այդպիսիներից են հարսանիթը, կապույտ հազը և ծաղիկը։ Սրանցից առաջին յերկուսը պատահում են միմիայն փոքր հասակում, իսկ վերջինը կարող ե պատահել նաև չափահաս ժամանակ։

Շատ բժիշկներ դեռ համաձայնության չեն յեկել այն խնդրի վերաբերմամբ, թե իսկապես ինչն ե պատճառը, վոր այդ հիվանդությունները միմիայն մի անգամ են պատահում մարդու ամբողջ կյանքում։ Սակայն նրանք բոլորն ել համաձայն են այն բանում, վոր

յերբ մարդ վարակվում ե նման հիվանդությամբ, նրա ամբողջ մարմինն սկսում ե մարտնչել այդ հիվանդության միկրոբների դեմ, և այդ պատերազմի ընթացքում մի նյութ ե կազմվում, վոր ընդմիշտ մարդուն ազատում ե այդ մասնավոր հիվանդությունից։ Ուստի բժիշկ Ջեններն մտածում եր, վոր յեթե հնարավոր լինի մարդկանց մի անգամ կովի ծաղկով վարակել, նրանք ընդմիշտ ապահովված կը լինեն սովորական ծաղկից։

Նա գտավ մի կով կթող աղջիկ, վորի ձեռքերին կովի ծաղկի վերքեր եյին դուրս յեկել։ Այս վերքերից նա վերցրեց մի քիչ թարախ, վորով պատվաստեց, կամ ներարկեց մի պատանու։ (Յեվրոպական լեզվով այդպիսի պատվաստումը կոչվում ե «վակսինացիա», վորովհետև լատիներեն «վակկա» նշանակում ե կով)։ Մոտավորապես վեց շաբաթ հետո, բժիշկ Ջեններն միևնույն տղայի թևի մի կտրվածքի մեջ դնում ե իսկական ծաղկի թարախը։ Անցնում ե բավական ժամանակ, բայց տղան ծաղկով վարակված լինելու վոչ մի նշան չի ցույց տալիս։ Պատվաստը փրկել եր նրան։

Մարդկությունը փրկված եր։ Ամենքն սկսեցին փառաբանել այս զարմանալի վակսինը (պատվաստը)։ Պատվաստվելը մոդայի պես բան դարձավ։ Բոլոր գեղեցիկ ու հարուստ տիկիններն ու օրիորդները յեկան բժիշկ Ջենների մոտ և հաճույքով պատվաստվեցին։ Իտալիայում այս «օրհնյալ վակսինն» ընդունվում ե շքեղ և փառապանծ կրոնական թափորներով։ Այն ժամանակվա Ռուսիայի կայսրուհի Յեկատերինա Յերկրորդը հրամայում ե, վոր առաջին պատվաստվող յերեխան Վակսինով պիտի կոչվի։ Նրան արտոնություն կտրվի զբոսնելու արքայական կառքով Լենինգրադում և նա կստանա ձրի ուսում և ցկյանս կենսաթոշակ։

Այսուամենայնիվ հիվանդությունն ամբողջովին դեռ չի վերացվել, վորովհետև չկա մի յերկիր, ուր յուրաքանչյուր մարդ, կին և յերեխա պատվաստված լինի։ Սակայն յեթե ամեն մի պետություն անի այնպես ինչպես Գերմանիան արավ սրանից մի 50 տարի առաջ, պահանջելով վոր յուրաքանչյուր յերեխա պատվաստվի առաջին անգամ նոր ծնված ժամանակ և նորից նախքան քսան տարեկան դառնալը (13-19 տարեկան շրջանում), ծաղիկ հիվանդությունն անպայման կըդադարի գոյություն ունենալուց։ Ֆրանկո-Պրուսական պատերազմին, Ֆրանսիական բանակից մեռան 25,000 չպատվաստված զինվորներ, մինչդեռ Գերմանացիներից մեռան մի քանի հար-

յուր հոգի միայն, չնայելով վոր նրանք ապրում եյին ֆրանսիացի գերիների հետ կոխք-կոխքի։ Պատճառն այն եր, վոր գերմանացիք պատվաստված եյին, իսկ ֆրանսիացիք վոչ։

Դրանից հետո, մեծ հռչակ ունեցող ֆրանսիացի գիտնական Լուի Պաստյորը մի գյուտ արավ, վորով նա կարողացավ բժշկել կատաղած շան *կծելուց առաջացած հիվանդությունը, վորը «ռաբիս» ե կոչվում։ Այդ բուժումն ել կատարվում ե պատվաստման կամ ներարկման միջոցով։ Ներկայումս աշխարհի բոլոր քիչ թե շատ հայտնի քաղաքներում կան պաստյորյան ինստիտուտներ, վորտեղ մարդիկ ներարկվում են այնպիսի պատվաստով, վոր ազատում ե նրանց «ռաբիս» հիվանդությունից։*

Ավելի վերջերս գտնված ե, վոր ուրիշ շատ հիվանդություններից ևս կարելի յե գերծ մնալ զանազան պատվաստների ներարկումով, յեթե վոչ ընդմիշտ, գեթ համաճարակների տեվողության ընթացքում։ Այժմ մարդկանց ներարկում են մալարիայի, տիֆի, ժանտախտի և այլ հիվանդությունների դեմ։ Քաղաքակիրթ յերկրների բանակներում շատ սովորական բան ե զինվորների համար թևերին զանազան ներարկումների կամ պատվաստների բազմաթիվ սպիներ ունենալ, վորովհետև բանակում պատվաստվելը պարտադիր ե, անկախ այն բանից, թե արդյոք զինվորն այդ սիրում ե՝ թե վոչ։

Կարող ե պատահել, վոր հեռու չե այն որը, յերբ մենք բոլորովին կազատվենք ամեն տեսակի հիվանդություններից, հենց ուղղակի ներարկվելով բոլոր սովորական վարակիչ հիվանդությունների դեմ։ Անշուշտ, այնքան ել հաճելի չի ասեղով ծակծկվել մի տասնյակ անգամ, և յուրաքանչյուր անգամից հետո մի փոքր ել հիվանդանալ, սակայն յերևակայեցեք, վոր մենք այն ժամանակ կունենանք մի աշխարհ, ուր վոչ մի հիվանդություն չի լինի։ Վայն յեկել ե ու տարել բոլոր միկրոբներին, վորոնց գործը շատ վատ կլինի այն ժամանակ։

6) Ձեր պարտականությունները.— *Յուրաքանչյուր դաստիարակված և կրթված քաղաքացու պարտականությունն ե լավ իմանալ այն բոլոր միջոցներն ու ձեռնարկները, վորոնք ապահովում են հանրային առողջությունը։ Վոչ թե պետք ե անգիր սովորել առողջապահական կանոններն ու հրահանգները, այլ պետք ե նրանց կյանքի մեջ անց կացնել և հետևել, վոր ձեր դրացիներն ու ծանոթներն ել իրականացնեն այդ բոլորը։ Իսկ նրանք, վոր կըբե-*

կանեն այդ կանոններն ու որենքները, պատասխանատվության կը կանչվեն և իրենց արժանի պատիժը կըկրեն։

Հիշեցեք, վոր այդ բոլոր որենքներն ու ձեռնարկները լոկ մեր յերկրի քաղաքացիների առողջության և յերջանկության համար են։

Հարցեր

1) Ի՞նչ բան ե Կարմիր Խաչը։

2) Ի՞նչ ե կարանտինը։

3) Ի՞նչ ե պատվաստումը կամ ներարկումը։

4) Ընդհանուր սանիտարական կանոնները վո՞րոնց օգտի համար են։

5) Քա՞նի անգամ ես դու պատվաստվել կամ ներարկվել և ինչի՞ դեմ։

ԳԼՈՒԽ ՏԱՍՆՈՒՄԵԿԵՐՈՐԴ

ՀԱՄԱՅՆՔԻ ԱՊԱՀՈՎՈՒԹՅՈՒՆԸ

1) Պատահարները.—Կան մարդիկ, որ զարմանալի սեր ունեն թվեր քննելու և ուսումնասիրելու, մանավորապես այնպիսի թվեր, որոնք վերաբերում են մարդկային կյանքի տարբեր յերևույթներին։ Նրանք սիրում են նստել ժամերով կամ, նույնիսկ, օրերով և գումարել այնպիսի թվեր, որ ցույց են տալիս մի համայնքում պատահած ծնունդների, մահերի, հիվանդությունների և այլ դեպքերի քանակը։ Այսպիսով նրանք ձեռք են բերում մի ցայտուն պատկեր որևէ գյուղի, քաղաքի և յերկրի սոցիալական կյանքի մասին։ Ի միջի այլոց, նրանք կազմում են նաև այն թվերը, որ պարզում են, թե մի տեղում քանի պատահար է յեղել։ Ի՞նչ են ասում մեզ այս վերջին թվերը։ Նրանք շատ հասկանալի լեզվով ասում են, թե պատահարների (ակցիդենտներ) մեծ մասն այնպիսի մարդկանց հետ է պատահել, որոնք հարբած են յեղել ոգելից խմիչքներով, կամ նարկոտիկներով (աֆիոն, ծխախոտ, հաշիշ և այլն) և կորցրել են իրենց նորմալ հավասարակշռությունը։

Թե ինչ ավերածություններ է պատճառում մարդկային ցեղին ալկոհոլը կամ ծխախոտը, բոլորիս էլ քաջ հայտնի յե։ Համոզված եմ, որ ձեզնից և ոչ մեկը գերի չի դառնա այդ կեղտոտ և վնասակար սովորություններից որևէ մեկին, սովորություններ՝ որ շատ առողջ և յերկաթե կազմվածք ունեցողներին տկարացրել և անպետքացրել են։ Բացի այս, հույս ունիմ, որ դուք էլ կըմտնեք այնպիսի միությունների մեջ, որոնց նպատակն է պայքար մղել ալկոհոլի և ծխախոտի գործածության դեմ։

Սակայն այս թվերի մեջ մի առանձին սյունակ կա, որը ցույց է տալիս այն պատահարները, որ պատահել են բոլորովին ժուժկալ և զգաստ մարդկանց հետ։ Միթե զարմանալի չէ, յերբ իմանում ենք, որ մի տարվա մեջ Ամերիկայի գործարաններում, հանքերում և խանութներում ավելի քան 3,000,000 պատահար է յեղել։ Թվերով զբաղվող նույն մարդիկը, որոնց վիճակագիր ենք

կոչում, հաշվել են, որ յեթե տարին 300 բանվորական օր ընդունենք, այդ պատահարներից կըստացվի 300,000 տարվա մի ահռելի կորուստ։ Ինչ վերաբերում է աշխատավարձի կորստին, այդ հավասար է մոտավորապես 450,000,000 ոսկի ռուբլու։ Բայց միայն ժամանակի և փողի կորուստը չէ, որ հաշվի պիտի առնել, որովհետև այդ մի տարվա պատահարների ընթացքում 25,000 հոգի իրենց կյանքն են կորցրել։ Յերևակայեցեք, թե քանի յերեխա և ընտանիք մնացել են անհայր ու անխնամ, բեռ դառնալով համայնքի վրա։

Ժամանակի, փողի, յերջանկության և կյանքի այս վիթխարի կորստի ամենազարմանալի կողմն այն է, որ մեծ մասամբ իգուր և անհարկի յե այն և պարզապես որևէ մեկի անխոհեմության կամ բախտախնդրության արդյունք։ Ի հարկե յեղել են պատահարներ, որ չեյին սպասվում, բայց դրանցից շատերը պիտի վերագրել միմիայն անզգուշության կամ հախուռնության։

Ցավն այն է, որ վնասվողն այդ անզգույշ և հախուռն անձնավորությունը չի լինում, այլ մի ուրիշ՝ բոլորովին անմեղ զոհ։

2) Կառավարության արգելառիչ միջոցները.—Շնորհիվ համայնքի մեջ գոյություն ունեցող անհոգ և չարամիտ մարդկանց, ամեն օր հազարավոր քաղաքացիների զանազան վտանգներ են ըսպառնում։ Այդ պատճառով բավական գումարներ են ծախսվել, որ պետք է համայնքն ապահովվի։ Որոշ օրենքներ և ձեռնարկներ կան հատկապես քաղաքացու անձն ու ինչքը պահպանելու համար՝ բոլոր այն վտանգներից, որ կարող են բղխել թե բնական և թե մեքենայական ու մարդկային աղբյուրներից։ Այդ բոլոր օրենքներն ու կանոնները կարելի յե «ապահովության կանոններ» կոչել։

Հավանորեն ձեզ արդեն հայտնի յեն «ապահովության կանոններից» շատերը։ Այժմ մենք նկատողության կառնենք դրանցից մի քանիսը—ամենասովորականները։

Անկասկած բոլորդ նկատած կըլինեք, որ արևը մայր մտնելուն պես բոլոր փողոցներում լույսերն սկսում են վառվել։ Այն հետ ընկած փողոցները կամ նրբափողոցները, որտեղ ելեքտրական լույս չկա, լուսավորվում են նավթի լամպերով։ Կառավարությունը վճարում է այս լույսերի համար, որովհետև արևը մայր մտնելուց հետո փողոցներում ման յեկողները նույնքան ապահով ու հանգիստ զգան իրենց, որքան որ ցերեկով, որովհետև նրանք

չընկնեն փոսերի և առուների մեջ, և վորպեսզի գրպանահատները նրանց գրպանները չդատարկեն ու անհետանան։

Հետո, վորպեսզի քաղաքացիները կառքերի տակ չընկնեն, օրենքով պահանջվում է բոլոր կառապաններից՝ իրենց կառքերի վրա լույսեր ունենալ, հենց վոր արևը մայր մտնի։ Բացի այս, բոլոր արագընթաց կառքերը (ավտոմոբիլ, մոտոցիկլետ և այլն) սիգնալներ ունեն, վոր շեփորի պես ձայն են հանում։ Այն կառապանը կամ շոֆֆերը, վորը կըքշի առանց լույսի՝ կըձերբակալվի և կըտուգանվի։ Հետո յերկաթուղիների լոկոմոտիվներն ունեն վորոշ սիգնալներ, վորոնցով մեկը մյուսին իմաց է տալիս իր գալու մասին։

Կառավարությունը պահում է հրդեհաշեջներ, վոր ամենքին և ամեն ինչ ազատում են լուրջ վտանգներից, մանավանդ մեծ քաղաքներում, ուր հրդեհները շատ սովորական բաներ են։ Բայց և այնպես, ելի կան անզգույշ քաղաքացիներ, վոր դես ու դեն են ձգում կիսավառ լուցկիներ և պապիրոսներ, սենյակի մեջ բաց կրակ են շինում, տաք մոխիրը լցնում են փայտե տակառների կամ սնդուկների մեջ, սենյակում թողնում են վառվող մոմեր և լապտերներ և ուշադրություն չեն դարձնում իրենց վառարանների վրա։

Անցյալ ձմեռ մեր դպրոցական շենքերից մեկում մի բավականին լուրջ հրդեհ առաջացավ, վորը կարող եր ամբողջ շենքն այրել, յեթե շուտ իմացած ու հրդեհաշեջներին կանչած չլինեյին։ Դրա պատճառն այն եր, վոր այն անձնավորությունը, վորը սրբել եր դասարանը, նեղություն չեր քաշել հանգցնելու վառարանի միջի կրակը, վորից մի փոքրիկ կայծ դուրս ընկնելով՝ հրդեհ եր առաջացրել։

Տարիներ առաջ դժբախտություն եմ ունեցել միևնույն սենյակում ապրելու մի ընկերոջ հետ, վորը սովորություն ուներ անկողնում յեղած ժամանակ ծխել։ Քանի անգամ զգուշացրի նրան, վոր այդ սովորությունից վատ հետևանքներ կարող եյին առաջ գալ, բայց նա վոչ մի ուշադրություն չեր դարձնում։ Մի գիշեր յես հանկարծակի արթնացա՝ կոկորդս խեղդող ինչ վոր մի զգացումից, կարծես թե շունչս կտրվում եր։ Միևնույն ժամանակ յես ապշեցի տեսնելով, վոր ընկերս դուրս եր ցատկել անկողնից և սարսափահար աղաղակելով սենյակի դուռն եր ջարդում։ Հետո ուշքի գալով նկատեցի, վոր մեր սենյակը լցված է ծխով։ Իմ հա-

մառ ընկերոջ վերմակն ու սավանը բռնկվել և այրվում եյին, վորովհետև ըստ սովորականին, նա անկողին եր մտել ձեռքին մի պապիրոս, վորը վերջացնելուց առաջ քունը տարել եր։ Բարեբախտաբար մենք հենց ճիշտ ժամանակին կարողացանք հանգցնել կըրակը, վորը դեռևս այնքան էլ վնաս չեր պատճառել։

Կառավարությունը նույնպես պահում է մի ամբողջ բանակ միլիցիոներներ, վորոնց միակ պարտականությունն է պաշտպանել բոլոր քաղաքացիներին չարամիտ տրամադրություններ ունեցող անձնավորություններից։ Նրանք նույնիսկ թույլ չեն տա, վոր մի հարբած մարդ փողոցում ման գա, վորովհետև նա կարող է շատ պատվավոր և հանգիստ քաղաքացիների անդորրությունը խանգարել։

Շատ տեղերում կառավարության կողմից խփված են լինում հայտարարություններ կամ պլակատներ, վորոնք նախազգուշացնում են մեզ վերահաս վտանգից, օրինակ վտանգավոր ելեքտրական լարերի կամ մաֆթուլների վրա փակցրած ազդերը։

Մի չար տղա կար, վոր միշտ իր ընկերների առջև հպարտանում եր, թե ինքն ամենից քաջն եր։ Մի անգամ նրա ընկերներն ասում են նրան, վոր նա չի համարձակվի դիպչել այն ելեքտրական մաֆթուլին, վորի վրա կպցված է «ՎՏԱՆԳ ԿԱ, ՁԵՌՔ ՉՏԱԼ» նշանը։ Սակայն տղան հոխորտանքով հայտնում է, վոր կարող է և վազում է դեպի այն սյունը, վորին կպցված եր մաֆթուլը, բայց նախքան նրան դիպչելը, տղան մի ուժգին ճիչ արձակելով ցած է գլորվում, կարծես մի ինչ վոր հսկայի հարվածից զարկված։ Սարսափահար ընկերները հավաքվում են նրա շուրջը և տեսնում, վոր նա այլևս չի շարժվում։ Նրանց աղաղակներից ճամբի վրա գտնվող մի կառապան գալիս է և տղայի անշնչացած դիակը անմիջապես տանում առաջին բժշկի մոտ։ Բժիշկը բավականին տանջվելուց հետո, կարողանում է վերակենդանացնել տղային, վոր այդ որն իր կյանքի ամենամեծ դասն է առնում։

Թատրոններում, սրահներում, ակումբներում և պարտեզներում դրված են մասնավոր ամաններ, վորոնց մեջ պիտի ածել աղբն ու ավելցուքը։ Սակայն հազվագյուտ չեն այնպիսի անքաղաքավարի և անկիրթ մարդիկ, վոր ամեն տեղ կեղտոտում են, կարծեք թե նրանց համար այս աշխարհն ուրիշ բան չե, յեթե վոչ մի հսկայական աղբանոց։

Բոլորս գիտենք, վոր տան աղբը պիտի պահել մասնավոր տե-

ղում, բայց էլի կան ընտանիքներ, վոր իրենց աղբը ցրիվ են տալիս աշխարհի չորս կողմը։ Նրանք փողոցն են շպրտում ջարդված շշեր, ապակու և թիթեղի կտորներ, առանց մտածելու, վոր այնտեղ բազմաթիվ մարդիկ են քայլում և բոկոտն յերեխաներ են խաղում։

Շատ յերեխաներ կան, յերբեմն և չափահասներ, վոր հաճույք են ստանում կրակի հետ խաղալով։ Հաճախ մեծ հրդեհներն առաջացել են կապրիզոտ յերեխաների անզգուշությունից, վոր հակառակ իրենց ծնողների կարգադրության՝ շարունակել են տան մեջ թուղթ և տաշեղ վառել, վառված լուցկիներով խաղալ և այլն։

1) **Բանվորի ապահովության համար.**—Վերջերս շատ բան է կատարված գործարաններում և այլ տեղերում աշխատող բանվորների ապահովության համար։ Այնպիսի տեղերում, ուր աշխատանքի ժամանակ բանվորը շփման մեջ է մտնում վորոշ նյութերի հետ, վոր կարող են թափանցել նրա մաշկի մեջ և վնասել նրա օրգանիզմը, նրան տրվում է մասնավոր տեսակի հագուստ, վորը նրան զերծ է պահում թույներից։ Այս կատարվում է, օրինակի համար այնպիսի գործարաններում, ուր ներկ է պատրաստվում և բանվորները կապարի հետ գործ ունեն։ Վոմանց տրվում են ձեռնոցներ, վոմանց էլ մեծ ակնոցներ՝ աչքերի պաշտպանության համար։

Հետո կառավարությունը պատրաստել է մի շարք տեղեր, ուր բոլոր տկարացած կամ հիվանդ բանվորները կարող են վերստանալ իրենց ույժն ու կենսունակությունը։ Անցյալներում նման տեղեր կարող եյին գնալ միմիայն բուրժուաներն ու հարուստները։ Սակայն այժմ, շնորհիվ մեր բանվորա-գյուղացիական կառավարության և կենցաղային նոր օրենքների ու սովորույթների, ամեն մի բանվոր ու գյուղացի կարող է գնալ նման տեղեր և ստանալ լիակատար ու ձրի խնամք։ Այդպիսի տեղերն են սանատորիաները, հանգստյան տները և այլն, վորոնցից մենք ունենք Ղարաքիլիսայում, Դիլիջանում, Զանգեզուրում և ուրիշ տեղերում, ուր ամեն մի սեզոնին հարյուրավոր աշխատավորներ են ուղարկվում։ Իսկ յերբ նրանք յետ են գալիս, բոլորովին փոխված են լինում և աննախընթաց առողջությամբ։ Յեվ այս բոլոր հարմարությունները, խնամքն ու կոմֆորտները ձրիաբար տրվում են բոլոր աշխատավորներին, վորպեսզի նրանք վերականգնեն իրենց ուժերը և վերստին շինարարական աշխատանքի կպչեն։

4) **Մեր պարտականությունը.**—Սակայն ի՞նչ դեր ենք խաղում մենք այս խնդրում։ Ի՞նչ կարող ենք անել մենք, երբ կառավարությունը բոլոր պետք եղած միջոցները գործադրել է տալիս։ Ի՞նչ են քաղաքացու պարտականությունները։

Նախ և առաջ մենք պետք է բարձր գնահատենք այն բոլորը, վոր արվում է մեր բարելավության և ապահովության համար։ Հետո՝ պիտի գիտակցենք, վոր բոլոր պատահարները առավել կամ նվազ չափով կապված են անզգուշության և անփութության հետ։ Վնասակար և վատ գործողություններ կատարողները հաճախ այդպես են անում վոչ թե դիտավորյալ կերպով, այլ պարզապես իրենց կազմած վատ սովորությունների ազդեցության տակ։ Նրանք կենդանիների պես ղեկավարվում են ինստինկտով (բնազդ) և պատասխանատու չեն իրենց արածների համար։ Պետք է գիտակցական ջանք թափել նման սովորույթներ չկազմելու և նրանցից միշտ ազատ մնալու համար։

Մեր բոլոր շարժումների և գործերի մեջ խիստ զգույշ պիտի լինենք։ Հախուռն և անխոհեմ լինելը վոչ մի օգուտ չունի։ Փողոցներում քայլելիս զգույշ պետք է լինել և ուրիշներին չվնասել, վոչ էլ մարդկանց դես ու դեն հրմշտկել։ Մի փողոցից մի ուրիշն անցնելիս՝ նախ պիտի նայել տեսնելու, թե հակառակ կողմից կառք կամ մի այլ բան չի՞ գալիս, և ապա անցնել։

Մի քանի տարի առաջ տիկիններն ու օրիորդները սովոր եյին գլխարկի վրա մի մեծ ու յերկար քորոց հագնել, վորով շատ-շատերին նրանք բավական լուրջ վնասներ եյին հասցնում։ Նման բաներ հիմա վոչ միայն մոդայից ընկած են, այլև օրենքով անթույլատրելի, վորովհետև դրանցից քաղաքացիներին վտանգ է սպառնում։

Յեթե ձեր ձեռքին հովանոց կամ ձեռնափայտ կա, փողոցում քայլելիս պարսի պես չպիտի պտտցնեք այն։ Կարող եք մեկի յերեսին զարկել կամ դույցե կուրացնել նրան։

Բարեբախտաբար դուք պատեհություն չունեք հրազենների հետ խաղալու։ Այդ շատ վտանգավոր է, մանավանդ անզգույշ և անխոհեմ յերիտասարդների համար։ Այդ առթիվ մի դեպք կարող եմ պատմել ձեզ, վորը պատահել է ինձ հետ տարիներ առաջ։

Զինվորական ծառայության մեջ յեղած ժամանակ, մի մեծ ատրճանակ ունեյի, վորի բոլոր փամփուշտները գործածած լինելով՝

ստիպված եյի նոր փամփուշտներ գնել։ Սակայն քանից դուրս յեկավ, վոր դրանք բոլորովին փչացած եյին, չեյին տրաքվում։ Այսուամենայնիվ, չգիտեմ ինչու, այդ փամփուշտներից մի քանիսը շարունակում եյի պահել ատրճանակի մեջ։ Մի անգամ մի շատ մոտ բարեկամի այցելության եյի գնացել։ Նա ցանկանում եր տեսնել իմ ատրճանակը։ Յես նրան ասացի, վոր բանի պետք չե այն, վորովհետև փամփուշտները բոլորը փչացած են։ Վորպեսզի ասածս ապացուցեմ, ատրճանակի վոտը յերկու անգամ քաշեցի, անփութաբար ատրճանակն ուղղելով բարեկամիս։ Սակայն յերբ յերրորդ անգամ քաշեցի — ԲՈՒՄ — թնդաց ատրճանակը և յես ծածկվեցի ծխի թանձր քուլաներով։ Այնպես սարսափեցի, կարծելով թե բարեկամըս տեղն ու տեղը սպանված ե, վոր ատրճանակն ինքնաբերաբար ձեռքիցս վայր ընկավ։ Վորքան մեծ եր իմ ուրախությունը, յերբ տեսա, վոր բարեկամս իր վոտքերի վրա կանգուն եր և ժպտալով նայում եր ինձ։ Սակայն պետք ե ասել, վոր նա ևս գունատվել եր։ Գնդակը ծակել եր նրա բաճկոնը, անցնելով ուղղակի կրծքի վրայով։

Նրանից հետո այլևս տանել չեմ կարող, յերբ մեկը՝ թեկուզ մի բոլորովին դատարկ հրացան ե ուղղում ուրիշի վրա, լոկ կատակ արած լինելու համար։ Շատ դեպքեր գիտեմ, յերբ մարդիկ ինձ չափ բախտավոր չեն յեղել։ Յես ճանաչում եմ մի մարդու, վորն իր հարազատ քրոջը սպանեց, հենց նման մի հիմար կատակի միջոցին։ Պետք ե ձեր կյանքում կանոն դարձնեք, վոչ մի դեպքում նմանորինակ վտանգավոր կատակներ կամ անզգուշություններ չանել։

5) Ի՞նչ պետք է իմանա բանվորը.— Մեզնից շատերը պիտի աշխատեն գործարաններում, խանութներում և այլ տեղերում, շատ ուրիշ բանվորների հետ միասին։ Մի քանի բաներ կան, վոր յուրաքանչյուր գիտակցող բանվոր պետք ե իմանա։ Դրանցից գլխավորները հետևյալներն են.—

ա) ԳՈՐԾԱԾԵԼ ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆ ԲՈԼՈՐ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ.— Յեթե աշխատանքի ժամանակ պահանջվում ե հագնել հատուկ համազգեստ, պետք ե ամենայն սիրով հագնել այն։ Յեթե ձեզ տրվում են պաշտպանության այլ միջոցներ, գործադրեցեք բոլորը։

բ) ԲՈԼՈՐ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ ՊԻՏԻ ԿԻՐԱՌԵԼ.— Յուրաքանչյուր բանվորի պարտականությունն ե իմանալ աշխատավայրի բոլոր կանոնները և առանց բացառության բոլորը գործադրել կյանքում։ Յեթեմի տեղ գրված ե, վոր լույսի վառելն արգելվում ե, չպետքե վառել։ Յեթե մի վորևե ապարատի կամ գործիքի վրա գրված ե, վոր թույլ չի արվում դիպչել նրան, շատ հետաքրքիր մի լինեք, վորովհետև դուք հակառակը անելով, կարող եք վտանգել ձեր առողջությունը կամ գուցե և ձեր կյանքը։

գ) ԿԱՐԳԱՊԱՀ ՅԵՎ ՊԱՐՏԱՃԱՆԱՉ ԼԻՆԵԼ.— Բոլոր բանվորներից պահանջվում ե աշխատել մի վորոշ ժամանակ։ Յեթե բանվորները փոխանակ աշխատելու սկսեն զրուցել գործի ժամանակ և կատակ ել, մեր յերկիրը տնտեսապես չի բարձրանա։ Մեր պետական և հասարակական բոլոր հիմնարկներն ուժեղ կամպանիա յեն մղում աշխատանքի արտադրողականության բարձրացման համար։ Մեր պարտականությունն ե բանվորական որվա ընթացքում հնարավոր յեղածին չափ շատ արտադրել։ Միայն այդ ժամանակ մենք կարող ենք հուսալ, վոր լավ և հանգիստ ապրելու միջոցներ ձեռք կբերենք։

Գործի ժամանակ անփույթ և անհոգ լինելուց մի ուրիշ վտանգ ևս կարող ե ծագել։ Շատ պատահարներ են պատահել, պարզապես նրա համար, վոր գործատեղում բանվորները բարեխիղճ չեն յեղել, այլ սկսել են խաղալ ու կատակել իրար հետ։ Մի անգամ Յերևանում, սանդուխքով մի բարձր շենքի ծայրն եր բարձրանում մի բանվոր, վորի մեջքին բարձած եյին ծանր քարեր։ Նըրա ընկերը ցածում կանգնած, հանաքով շարժում եր սանդուխքը։ Մյուս բանվորները քանիցս զգուշացրին նրան, վոր սանդուխքի վրայի բանվորը կարող ե ընկնել։ Սակայն նա ականջ չդրեց, շարունակելով իր հիմար կատակը։ Հանկարծ սանդուխքը շուռ յեկավ և բանվորն իր մեջքին դարսած քարերի հետ միասին վայր գլորվեց։ Թշվառ մարդու յերկու սրունքն ել կոտրվեցին և նա դարձավ մի անպետք բեռ հասարակության վրա, պարզա-

պես այն պատճառով, որ նրա ընկերը ցանկացել էր հիմար կատակ անել գործի ժամանակ։

6) **Մեր յերկիրը կարիք ունի մեզ.**—Հավանորեն ձեզնից շատերը կարող են հիշել նաև ուրիշ «ապահովության կանոններ», որ պետք է յուրացնի յուրաքանչյուր լավ քաղաքացի։ Բայց պետք է գիտակցել, որ հախուռնությունը կամ անխոհեմ հանդգնությունը քաջություն չէ։ Սեփական կամ ուրիշի կյանքը վտանգի տակ դնելը պարզապես հիմարություն է։ Անկասկած վսեմ և ազնիվ գործ է, յերբ մեկն իր անձնական ապահովությունը մոռանում է ուրիշներին վտանգից փրկելու համար։

Մի հին պատմություն կա շվեցարական մի հերոսի մասին, որը տեսնելով, որ թշնամին իր բազմաթիվ նիզակներով փակել է նեղ կիրճը յուրայինների առջև, մի վոստյունով հարձակվում է թշնամու վրա և իր գրկի մեջ է հավաքում բոլոր սուր նիզակները։ Իհարկե, նա տեղն ու տեղը սպանվում և վայր է ընկնում, բայց թշնամին հանկարծակիի գալով այդ անսպասելի քաջագործությունից՝ խուճապի յե մատնվում և հետ նահանջում, ճամբան բաց թողնելով շվեցարացիների առաջ։

Սակայն սխալ և հիմար բան է վտանգների յենթարկվել միմիայն ցույցի և կամ ուրիշների կողմից գովված լինելու համար։ Այսպիսի «քաջության» մի օրինակ կարելի յե համարել այն տղային, որը հանդգնեց ձեռք տալ ելեքտրական մաֆթուլին։

Մի մոռանաք, որ մեր յերկիրը կարիք ունի իր բոլոր առողջ և օգտակար քաղաքացիներին, որոնց վտանգից զերծ պահելու համար՝ նա բավականին միջոցներ է սպառում։ Մեր յերկիրն ի վիճակի չէ կորցնելու թեկուզ մի միակ քաղաքացու։ Ուստի մենք ևս պետք է աշխատենք մեր բաժինը կատարել մեր համայնքի ապահովության համար։

Հարցեր

1) Ինչի՞ հետևանք են պատահարները։

2) Պետությունն ինչ է անում համայնքի ապահովության համար։

3) Ի՞նչ է արված բանվորների ապահովության համար։

4) Ի՞նչ են մեր պարտականությունները։

5) Բանվորն ինչ բաներ պետք է հիշի։

6) Ի՞նչ է պահանջում մեզանից մեր յերկիրը։

ԳԼՈՒԽ ՏԱՍՆԵՐԿՈՒՅԵՐՈՐԴ

ՄԵՐ ՅԵՐԿՐԻ ՆԿԱՐԱԳԻՐԸ

1) **Մի համեմատություն.**—Մարդկանց մասին խոսելիս ասում ենք, որ այս մեկը լավ նկարագիր ունի, այն մեկը՝ վատ, մյուսը՝ թույլ, մի ուրիշը՝ ուժեղ, և այլն։ Մարդկանց նկարագիրը դատվում է նրանց գործերից, խոսքերից և գաղափարներից։ Սակայն յերբևէ յենթադրե՞լ եք, որ ձեր ապրած վայրն էլ իր հատուկ նկարագիրն ունի։ Յերևի դուք կառարկեք, թե միմիայն ապրող եյակները կարող են նկարագիր ունենալ, ինչպես կարող է գյուղը, քաղաքը կամ յերկիրը նկարագիր ունենալ։ Սրա պատասխանը տրվել է մի շատ իմաստուն մարդու կողմից, որը համեմատել է քաղաքը մարդու հետ։ Ահա թե ինչպես է կատարում նա այդ համեմատությունը։

Գիտենք որ մարմնի գլխավոր օրգանը սիրտն է, որ անդադար թարմ, կարմիր արյունն է մղում մեր թոքերի մեջ, որպեսզի մենք կարողանանք ապրել։ Քաղաքի գլխավոր օրգանը կամ սիրտը, նրա առևտրական մասն է, այնտեղ ուր կենտրոնացել են բոլոր կոոպերատիվ խանութները, արտելներն ու սինդիկատները, առևտրաֆինանսական գրասենյակները, բանկերը և այլ տնտեսական ձեռնարկները։ Ինչպես մարմինը չի կարող ապրել առանց սրտի, այնպես էլ քաղաքը չի կարող ապրել առանց իր տնտեսական—առևտրական կենտրոնի։ Բոլորս գիտենք, որ մի համատարած շարժում կա բոլոր խորհրդային յերկրներում առևտրական—տնտեսական դրության բարելավման և բարձրացման համար։ Առանց մասսայական ու շահաբեր առևտրի, ներկա պայմաններում, մենք չենք կարող մրցման դուրս գալ մեր բազմաթիվ թշնամիների դեմ, որ տնտեսապես շատ ավելի հարուստ են մեզնից։

Քաղաքի ջրմուղներն ու կոյուղիները նրա շնչերակները և յերակներն են, որոնք մաքրում ու թարմացնում են քաղաքը և ազատում նրան աղբից, ճիշտ այնպես ինչպես արյունն է մաքրում և թարմացնում մարմինը։

Փողոցները, պարտեզները և ուրիշ բաց տեղերը համարվում են

քաղաքի թոքերը, վորովհետև առանց նրանց քաղաքը կըխեղդվեր և շնչելու տարածություն չէր ունենա։

Խճուղիներն ու յերկաթուղին նման են ձեռքերի, վորովհետև նրանց միջոցով է սատցվում քաղաքի ուտելիքը։

Ելեքտրական լույսերը, հեռագրի և հեռախոսի մաֆթուլները նրա նյարդերն են, վորոնցով հնարավոր է դառնում տեսնել, լսել և հարաբերության մեջ մտնել դրսի աշխարհի հետ։

Իսկ այնտեղ՝ ուր տեղավորված է քաղաքային իշխանությունը (գործկոմ) կարելի յե նմանեցնել մաքին, վորը ղեկավարում է քաղաքի բոլոր գործերը։

2) Վորեվն տեղի նկարագիրը.—Ինչպես տեսնում եք, համեմատությունը կատարված է շատ խելոք և հետաքրքիր ձևով։ Յեվ յեթե քաղաքը կարող է ունենալ մարդու բոլոր որգանները, զարմանալի չե վոր նա ունենա նաև իր անհատական նկարագիրը։ Նրանք վոր ճամբորդել են, գիտեն վոր սրա մեջ բավականին ճշմարտություն կա։ Հավանորեն մի որ դուք ևս առիթ կունենաք ճամբորդելու, վոչ միայն մեր փոքրիկ հանրապետության գյուղերում և քաղաքներում, այլև Յեվրոպայի զանազան մասերում, ուր կան սքանչելի քաղաքներ և գեղարվեստական գյուղեր, վորոնք բոլորն էլ ունեն իրենց ուրույն նկարագիրը։

Բայց ինչպե՞ս կարելի յե մի քաղաքի նկարագիրը ճանաչել։ Յեթե դուք լինեք մի տեղում, ուր փողոցները լայն են, ուղիղ և ողասուն, տները մաքուր և կոկիկ, և ուր չկան զզվեցնող ու վանող տեսարաններ, անմիջապես կասեք, վոր այդ տեղն ունի շիտակ և անխարդախ նկարագիր, վորը նման է անկեղծ բարեկամի սրտաբացությանը։ Կամ դուք կարող եք ընկնել մի տեղ, ուր տիրապետում է մի անդորր հանգիստ և խաղաղություն, ուր կարծես ամենքը խորհում ու յերազում են։ Անկասկած դուք իսկույն կասեք, վոր այդ տեղն ունի մի յերազուն և խաղաղասեր նկարագիր։ Սակայն շատ հաճախ դուք կըլինեք այնպիսի տեղերում, ուր փողոցները լցված են աղբով, շնչելու օդ չկա, իսկ բնակարաններն էլ կիսախարխուլ, կեղտոտ և փտած բաներ են։ Բնականաբար դժվար կըլլինի ձեզ համար այդ տեղի նկարագրի մասին նպաստավոր կարծիք կազմել։

Ցավն այն է, վոր նման մի տեղի բնակիչներն էլ լինում են հիվանդոտ, կեղտոտ, ծույլ և տգետ։

Անպայման քաղաքներն ու գյուղերն ունեն իրենց սեփական նկարագիրը, և այդ նկարագիրն առնում են նրանք իրենց մեջ բընակվող քաղաքացիներից, ճիշտ այնպես ինչպես մի սենյակ իր նըկարագիրն ստանում է իր միջի բնակվողից։ Յեթե մտնելու լինեք մի տգեղ, անկարգ և անմաքուր սենյակ, վստահ կարող եք լինել, վոր նրա տերը վո՛չ մաքրության սեր ունի, վո՛չ կարգ ու կանոնի գաղափար, վո՛չ էլ գեղեցկության ճաշակ։ Նմանապես կարելի յե դատել նաև մի քաղաքի կամ գյուղի մասին։ Յեթե փողոցները կեղտոտ են, տներն աղբոտ, տձև ու խարխուլ, կասկածից դուրս է, վոր նրա բնակիչներն էլ ծույլ են, կեղտոտ և խավարամիտ։

3) Ձեր քաղաքի նկարագիրը ձեր նկարագիրն է.—Յենթադրենք ձեզ վիճակված լինի ապրել այդպիսի մի տեղում (և դա հաճախ կըպատահի մեր յերկրում, մասնավորապես փոքր քաղաքներում և այնպիսի գյուղերում, վորոնք հեռու յեն կենտրոնից)։ Ի՞նչ կանեք այդ դեպքում։ Արդյոք դո՞ւք ևս դոհ կըմնաք դոյությունն ունեցող դրությունից, ապրելով ճիշտ այնպես ինչպես ուրիշները։ Մի առակ կա, վոր ասում է՝ «յեթե ունեցում ես բարեկամ ունենալ, ինքդ բարեկամ դարձիր»։ Նմանապես յեթե ցանկանում եք մաքուր և լավ նկարագրով գյուղ կամ քաղաք ունենալ, դուք պարտավոր եք աշխատել այդ ուղղությամբ։ Նախ և առաջ դուք պետք է մաքրեք ձեր տան դիմացի փողոցը։ Հետո պետք է տան մեջ ունենաք մի մաքուր աղբաման, իր կափարիչով։ Ձեր բոլոր պատուհանները պիտի փայլեն մաքրությամբ և ունենան ամառն, լվացվող կտորից վարագույրներ։ Վորպեսզի ձեր պատուհաններն ավելի գրավիչ լինեն, կարող եք ծաղկամաններ դնել նրանց առջև։

Յեթե դուք այսպես անեք՝ հավատացեք, վոր շատ չանցած ձեր հարևանները նույնպես իրենց տների դիմացն ավելի խնամքով կըմաքրեն, նրանց պատուհաններն էլ կըդառնան փայլուն, գրավիչ և ծաղիկներով լի։ Հետո մյուս փողոցի բնակիչները կըհետևեն ձեր գեղեցիկ օրինակին և կամաց-կամաց ձեր գյուղը կամ քաղաքն ամբողջովին կըփոխվի, ինչպես կըփոխվի վատ մարդու նկարագիրը, յեթե նա լավ ընկերների շրջանում ապրի։

Յերբեք չպիտի նստել մի վատ տեղում ու վայ տալ դլխին։ Պետք է ջիք ու ջանք թափել սեփական ույժերով իրերի դրությու-

նը բարելավել։ Յեթե այդպես անեք, այն ժամանակ ձեզնից յուրաքանչյուրը կըդառնա մի լուսատու լապտեր, որը շատ խուլ ու մութ անկյունների խավարը կցրվի։ Պատմությունից գիտենք, որ յեղել են շատ քաղաքներ, որ սկզբում կեղտոտ, փոշոտ և տըգեղ են յեղել, մինչև ավելի առաջադեմ և քաղաքակիրթ ժողովուրդների գալը, որոնք հաստատվելով այնտեղ՝ շինել են մաքուր և ուղիղ փողոցներ, մաքուր ու կոկիկ տներ, և շատ չանցած՝ այդ տգեղ ու անմաքուր քաղաքը դարձել է շատ մաքուր ու գրավիչ։

Շատ քիչ քաղաքներ կան, որոնք Աթենքի պես նշանավոր նկարագիր ունեցած լինեն։ Իսկ Աթենքն աշխարհի կուլտուրայի կենտրոնն եր։ Պատճառն այն եր, որ նա լավ քաղաքացիներ ուներ։ Ասվում է, որ յուրաքանչյուր Աթենացի չափահաս դառնալիս՝ հանդիսավոր յերդում եր տալիս, վոչ մի կերպով չվնասել իր քաղաքի նկարագրին, այլ ընդհակառակն ամեն կերպ աշխատել բարձրացնել և ավելի գրավիչ դարձնել այն։

4) Մեր յերկրի նկարագիրը. *Դուք լավ պիտի իմանաք, որ մեր յերկրի նկարագիրը բնորոշվում է իր գյուղերի և քաքաքների նկարագրով, իսկ մեր գյուղերի և քաղաքների նկարագիրը կախում ունի նրանցում բնակվող աշխատավորների նկարագրից։ Մեր Խորհրդային Հանրապետության հույսերը դրված են յերիտասարդ, նոր սերնդի վրա։ Դուք եք այն աշխատավորները, որոնց վիճակված է վերաշինել մեր յերկրի նկարագիրը։ Դուք սովորել եք լավ քաղաքացու բոլոր պարտականությունները և գործադրել եք նրանց ձեր դպրոցական սահմաններում։ Այժմ պետք է այդ բոլորն անցկացնենք ավելի գործնական ու հիմնավոր կերպով մեր հասարակական կյանքում։ Այդպիսով միայն դուք կարող եք տալ մեր յերկրին մի ուժեղ և հաստատուն նկարագիր, որ օրինակ կըհանդիսանա ուրիշ հետադեմ և տգետ յերկրների համար։*

Բերեք ձեր անձնական և անմիջական մասնակցությունը ձեր գյուղի կամ քաղաքի վերաշինման մեծ գործում, նրա նկարագիրը ձևակերպելում, և համոզված յեղեք, որ դուք մենակ չեք մնա և անպայման կըհաղթանակեք։

Առողջապահական այս դրույթները կարելի յե փակել մի հռչակավոր մարդու խոսքերով։ Այդ մարդու անունն է Աբրահամ Լինկոլն, որ՝ իր մեծ և ուժեղ նկարագրի շնորհիվ Ամերիկայի Միացյալ Նահանգների նախագահը դարձավ և ստրկությունից ազատագրեց այնտեղ բնակվող նեգրերին։ Նա ասում է. «Յես կարծում եմ, որ յուրաքանչյուր մարդ պետք է պարծենա իր ապրած քաղաքով (կամ գյուղով) և այնպես ապրի, որ իր քաղաքը (կամ գյուղը) պարծենա նրանով»։

ՑԱՆԿ

ՄԱՍՆ ԱՌԱՋԻՆ

Անձնական առողջապահություն

		Եջ
Գլուխ Առաջին. — Մաշկը	. . . . . .	7
»	Երկրորդ. — Մազը	12
»	Երրորդ. — Ատամները	17
»	Չորրորդ. — Սնունդ	21
»	Հինգերրորդ. — Մարսողական օրգաններ և անմարսողություն	26
»	Վեցերորդ. — Սատմոքսի ճիճուներ . . .	31
»	Յոթերորդ. — Տեսողության օրգաններ . .	34
»	Ութերորդ. — Մաքուր օդ և թթվածին . . .	41
»	Իններորդ. — Շնչառության օրգանները և ականջը .	47
»	Տասերորդ. — Ուղիղ կեցվածք կամ ուղիղ դիրք . .	52
»	Տասնմեկերորդ. — Մարզանք և խաղեր . .	58
»	Տասներկուերորդ. — Մարմնի ընդհանուր խնամքը .	63

ՄԱՍՆ ՅԵՐԿՐՈՐԴ

Սոցիալական առողջապահություն կամ ընդհանուր սանիտացիա

Գլուխ Առաջին. — Քաղաքացու պարտականությունները	.	70
»	Երկրորդ. — Ինչ են միկրոբները . . .	75
»	Երրորդ. — Ճանճերը	84
»	Չորրորդ. — Մոծակներ	93
»	Հինգերորդ. — Ուրիշ անասուն թշնամիներ . .	101
»	Վեցերորդ — Մաքրության կամպանիա . .	106
»	Յոթերորդ. — Ջուր	112
»	Ութերորդ. — Կաթ	124
»	Իններորդ. — Աղբ և կոյուղի	134
»	Տասերորդ. — Ընդհանուր սանիտարական ինֆորմացիա	142
»	Տասնմեկերորդ. — Համայնքի պաշտպանությունը .	152
»	Տասներկուերորդ. — Մեր յերկրի նկարագիրը .	161

ՆԱԽՔԱՆ ԿԱՐԴԱԼԸ ՊԵՏՔ Է ՈՒՂՂԵԼ ՀԵՏԵՎՅԱԼ ԿԱՐԵՎՈՐ ՎՐԻՊԱԿՆԵՐԸ

ԵՋ	ՏՈՂ	ՏՊՎԱԾ Է	ՊԵՏՔ Է ԼԻՆԻ
13	14 վերևից	կառուցվածքը	կազմությունը
51	10 վարից	տանենք	տանեք
57	4 »	իրա	վրա
58	4 »	ամբորջ	ամբողջ
61	12 »	հետևանքով	հետևանքը
63	4 վերևից	պահապանման	պահպանման
67	8 »	փափաթում	փաթաթում
82	3 վարից	ծածե աճլոս	ծածել ոճառ
85	5 վերևից	են բան	և նրան
87	8 »	շատ է	շատ
107	6 վարից	մարդի	մարդիկ
112	3 »	պիտի	չպիտի

<< Ազգային գրադարան
NL0262961

2371