

1115

№ ԳՐԱԴԱՐԱՆ „ՊՐՈՑԻԼԱԿՏԻԿԱ“ 21

ԲԺԻՇԿ Վ. Ա. ԽԱԶԱՏՐՅԱՆ

ՎԵՍԷՆ ԳՆՏ. ՈՒՍՈՒՄ. ԽՈՐՀՐԴԻ
ՄԱՆԿԱՎ. ՍՆԿՑ. ԿՈՂՄԻՅ ԲՈՒՅՈՒՄ
ՏՐԿԱԾ Ե ԹԵՄԱԿԵՐՏՈՒՅՈՒՄ ԽԱՄԱՐ.

ԱՇԱԿԵՐՏԻ

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ի՞նչ պէտք է իմանա յուրաքանչյուր
աշակերտ յուր առողջութեան մասին

ն է 20 կող.

613.6.37

Խ-28

ԵՐԵՎԱՆ - 1928

613.6:374

Խ-28

Գրադարան «ՊՐՈՖԻԼԱԿՏԻԿԱ»

ԲԺԻՇԿ Վ. ԽԱԶԱՏՐՅԱՆ

№ 21.

Վ.ԽԱԶԱՏՐՅԱՆ, ՊՐՈՖԵՍՈՐ, ԽՈՐՀՐԴԻՆ
ՄԱՆՆԵՍԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾԻՑ ԹՈՒԼԱՏՐՈՒ
ՎԱԾ Ե ԱՇԱԿԵՐՏՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ. 2002

1003
10508

ԱՇԱԿԵՐՏԻ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԻՆՉ ՊԵՏՔ Ե ԻՄԱՆԱ
ՅՈՒՐԱՔԱՆՉՅՈՒՐ ԱՇԱԿԵՐՏ
ՅՈՒՐ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ

2010



ՊՐՈՖԻԼԱ
1928

ՅԵՐԿՈՒ ԽՈՍՔ

Առողջապահությունն այն գիտությունն է վոր մեզ սովորեցնում է, թե ինչպես ապրենք, վոր առողջ լինենք և հասնենք խորին ծերության:

Առողջապահության նշանակությունը շատ մեծ է ամենքի համար, մանավանդ աճող սերնդի համար: Մենք գիտենք, վոր չափահասներն այնքան շուտ չեն յենթարկվում հիվանդությունների, վորքան փոքրերը: Պատճառը պարզ է. փոքրիկների չամրապնդված որգանիդմը և քնքույշ որգաններն ավելի հեշտությամբ են յենթարկվում հիվանդությունների, մանավանդ դպրոցական հասակում:

Փոքր յերեխաները մանելով դպրոց, շատ հաճախ տրվում են աննպաստ պայմաններում՝ փոշոտ միջուկորդ, վոչ մաքուր ոդ, և այլ և այլ սրանց ավելացրած և վատ սնունդը... խիստ կերպով ազդում յեն երեխայի աճող կազմվածքին:

«Աւսիեթի առողջապահությունը» գրքույկը գալիս է ցույց տալու դպրոցի այդ պակաս կողմերը և առաջադրում է այն բոլոր միջոցները, վորոնց դործադրությամբ կարելի յէ ապահովել աշակերտի ֆիզիքական և մտավոր կանոնավոր զարգացումը:

Մեր ծնողները, ինչպես դպրոցական բոլոր հարցերում, այնպես և առողջապահության խնդրում, պետք է ակտիվ լինեն, հանուն աճող սերնդի առողջութան:

Բժ. Վ. Խաչատրյան

ՄԱՐՄՆԻ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹՅՈՒՆԸ

Մաւելի խնամքը. Մեր մարմինը դրսից ծածկված է մաշկով: Մաշկն ունի ծակոտիներ, վորոնց միջով դուրս են գալիս գանազան նյութեր, վոր անպետք են և վնասակար մեր մարմնի համար: Մաշկը միայն այն դեպքում կարող է իր կոչմանը ծառայել, յերբ նա մաքուր է պահվում: Մաշկը մաքուր պահելու համար մի կողմից անհրաժեշտ է հաճախակի լվանալ մարմինը, իսկ մյուս կողմից՝ հաճախ փոխել սպիտակեղէնը: Մաշկն անմաքուր մնալով ազատվում է, նրա վրա առաջ են գալիս թարախոտ բշտիկներ, իսկ այդպիսի կեղտոտ մարմնի վրա հեշտությամբ աճում և բազմանում են մակաբույծներ (պարազիտ):

Ինչպե՞ս պե՞տ է հետեւել մարմնի մաքրության. Յուրաքանչյուր դպրոցական, շաբաթական գոնե մեկ անգամ, պետք է լողանա տաք ջրով և ոճառով: Բացի դրանից, շատ լավ է, որական մի կամ յերկու անգամ շփել մարմինը սառը ջրով, վորով մի կողմից մեր մարմնի մաքրությանը նպաստած կլինենք, իսկ մյուս կողմից նրա ամրապնդմանը:

Ի՞նչ կիւսակալի ամբողջից: Քնքշացած մարմինը սառը ջրի ազդեցությունից հետոհետե գառնում է դիմացկուն՝ շոգի և ցրտի նկատմամբ, այլևս չվախենալով փոփոխական յեղանակից և միջանցուկ քամուց (СКВОЗНЯК):

Առավոտյան սառը շփումներից հետո պետք է կատարել մի քանի մարմնամարզական շար-

ժուռներ. թույլ մարդիկ կարող են սենյակի մեջ մի քանի անգամ անց ու դարձ անել: Յերեկոյան շփումները պետք է կատարել անկողին մտնելուց առաջ: Մի քանի որ սենյակի շրով շփումներ անելուց հետո կարելի չէ անցնել ավելի սառը ջրի: Այդպիսով մենք սովորում ենք ցրտին և մեր որդանիզմը այլևս չի վախենա մրսելուց:

Մեր մաշակներ կտրելի չէ ամուսնացել յեվ ողի միջոցով: Մարմինը ողով ամրապնդելն այն է, վոր հետզհետե և պարբերաբար մեր մարմինը վարժեցնում ենք ողին—մերկանալով: Այս վանաները սովորաբար ընդունում են բացոթյա, բայց կարելի չէ և սենյակում, պատուհանները բաց թողնելով: Սա կատարվում է հետևյալ յեղանակով: Ողային վանաները սկսում են ամառը: Որվա տաք յեղանակին մերկանալով, սկզբում միայն մի քանի բուլե, ապա ավելի յերկար ժամանակ, վառ յեղանակներին նույնը պետք է շարունակել, բայց վաղ սենյակում: Վարժվող մարդը մերկ մնալ կարող է ամառ ժամանակ 1—2 ժամ, իսկ ձմեռ ժամանակ միայն մի քանի բուլե: Յերբ մեկն արդեն սովորել է ողային լողարաններ ընդունելուն, նա այլևս չպետք է դադարեցնի այն:

Ողային լողարանները լավ է ընդունել առավոտյան ժամերին, կարելի չէ և հետո, բայց վոչ շուտ, քան ուտելուց 2 ժամ հետո:

Սառը ջրի շփումները պետք է կատարել ամբողջ տարին: Ամառ ժամանակ առանձնապես լավ է ազդում ծովի կամ գետի մեջ լողանալը: Բայց դրա համար պետք է իմանալ վորոշ կանոններ, թե-չե, լողանալը ոգուտի փոխարեն, վրաս կրերի:

Սառը ջրին անսովոր մարդը պետք է աստիճանաբար ընտելանա: Սկզբի օրերին պետք է լողանալ կեսօրվա ժամերին, յերբ ջուրը բավականաչափ տաքացած կլինի արևից. չպետք է ջրի մեջ յերկար մնալ. ջրի մեջ չմրսելու համար պետք է շարժումներ անել. վորքան ջուրը սառը լինի, այնքան ավելի քիչ պետք է մնալ նրա մեջ. այսպես օրինակ 12⁰ ջրի մեջ կարելի չէ մնալ, ամենաշատը 3—4 բուլե, այն էլ խորը շնչառութուն և շարժումներ կատարելով. սառը ջրից դուրս գալով, անմիջապես պետք է լավ ցամաքացնել մարմինը: Նախքան ջրի մեջ մտնելը պետք է գլուխը թրջել. չպետք է մտնել ջրի մեջ քրտնած կամ տաքացած մարմնով. վրասակար է նույնպես լողանալ ուտելուց անմիջապես հետո:

Սառը ջրով վացումները և շփումները թարմացնում են մեր մարմինը, արյան շրջանառութունը արագացնում, վորի շնորհիվ մեր մարմնի հյուսվածքն ավելի լավ է սնունդ ստանում և մեր տրամադրութունը բարձրանում է: Լողանալը լավ է ազդում նաև ախորժակի վրա: Ինչ վերաբերում է բաղանիքներին, պետք է ասել, վոր տաք ջուրը, բացի վերոհիշյալ լավ կողմերից, նաև շատ լավ մաքրում է մեր մարմինը կեղտից: Ինչպես սառը, նույնպես և տաք ջրում լողանալը կարող է վրասակար լինել թույլ յերեխաների համար և այն դեպքում, յերբ մեկի սիրտը և թոքերը հիվանդ են: Ահա թե ինչու պետք է ամեն մի մարդ դիմի բժշկին, պարզի իր սրտի և թոքերի դրութունը:

Գլխի մազոս մասերի ամուղսապահուրյուն: Պետք է ուշադիր լինել գլխի մազոս մասերի

մաքրությանը: Քրաինքն ու ճարպը արտադրվելով մաշկի ծակոտիներից, խառնվում են փոշու հետ, կեղտոտում մեր մազերը և գլխի մաշկը ծածկում կեղտի շերտով. դրանից մաշկը բորբոքվում է, իսկ ձրիակեր միկրոօրգանիզմը լավ սնունդ գտնելով, արագորեն բազմանում են: Անհրաժեշտ է 3 — 4 օրը մեկ անգամ տաք ջրով և ոճառով գլուխը լավ լվանալ: Մազերը պետք է կարճ խուզել, իսկ ամառ ժամանակ նույնիսկ ածիլել. այդիսով հնարավոր կլինի ամեն օր հեշտությամբ գլուխը լվանալ:

Շատ հաճախ փոքր յերեխանների գլուխը, մեծ մասամբ աղջիկների, մեծ քանակությամբ անիծ է ընկնում. անիծներից ազատվելու համար պետք է գլխի մազերը յերեկոները նավթով լավ շփել, գլուխը թաշկինակով (КОСЫНКА) փաթաթել, իսկ հետևյալ առավոտը տաք ջրով ու ոճառով լվանալ և սանրել խիտ սանրով: Յեթե անիծները այնքան շատ են, վոր մեկ անգամով չեն վերջանում, պետք է նույն բանը կրկնել, վորից հետո անիծները բոլորովին կվերջանան (նավթը լուծում է անիծների սոսնձաման նյութը, վորով նրանք կպած են լինում մազերին):

Յերեսի յեվ ակակցների առողջապահություն: Անհրաժեշտ է որակյան մի քանի անգամ յերեսը լվանալ: Առավոտները լվացվելիս պետք է թաց մատերով ականջների մեջը լավ մաքրել: Յեթե ականջները հաճախակի չմաքրեք, այն ժամանակ թմբեկաթաղանթը կկեղտոտվի, վորի բորբոքվելով կառաջանան զանազան հիվանդություններ. դրանից մարդը վատ կլսի և նույնիսկ կարող է խլանալ:

Ասամների առողջապահություն: Ամենքին պետք է հայտնի լինի, վոր կանոնավոր մարտոթյան համար պետք է ունենալ առողջ ստամոքս:

Ամեն անգամ, ուտելուց հետո, պետք է բերանը վողոզել ջրով, իսկ ստամոքսը մաքրել խոզանակով և ստամի լավ տեսակի փոշով: Առանձնապես անհրաժեշտ է ստամոքսը մաքրել գիշերը քնելուց առաջ: Յեթե չհեռացնենք մեր ստամոքսի արանքներում մնացած կերակրի մնացորդները, այն ժամանակ դրանք կհոտեն և պատճառ կդառնան՝ մի կողմից մեր ստամոքսի փչանալուն, իսկ մյուս կողմից բերանից վատ հոտ գալուն: Յերբեմն բերանից վատ հոտ գալու պատճառը լինում են ստամոքսի զանազան հիվանդություններ. այդպիսի դեպքերում պետք է դիմել բժշկին:

Ատամների աշանքներում մնացած կերակրի մնացորդները յերբեք չպետք է հեռացնել մետաղյա իրերով (ասեղով, քորոցով), այլ միայն փայտի բարակ ձողիկով, կամ սազի փետուրով: Ատամների վրա շատ վատ է ազդում նույնպես տաք կերակրից կամ թեյից հետո անմիջապես սառը ուտելիք կամ խմելիք գործածելը: Ձերմության փոփոխության ազդեցությունից ստամոքսի եմալը շատ շուտ փչանում է: Շատ վնասակար է նույնպես ստամոքսերով կաղին, ընկույզ և նման պինդ բաներ կոտրելը:

Յեթե ստամբ նույնիսկ մի փոքր վնասված է, պետք է անմիջապես դիմել ստամոքսաբուծին. առհասարակ լավ կլինի ստամոքսերը յերբեմն ցույց տալ ստամոքսաբուծին:

Վոսների յեվ յեղուցնցնեի առողջապահու-
թյուն: Հարկավոր է, գիշերը քնելուց առաջ վտա-
ները մաքուր լվանալ, փոշուց և քրտինքից մաք-
րելու համար. այս միջոցով կարելի յե ազատվել
նաև փոսների անդուրեկան հոտից: Յեղունգ-
ները պետք է կարճ կտրել, վորպեսզի կեղտը
և զանազան բակտերիաներ չհավաքվեն յեղունգ-
ների տակը և պատճառ չդառնան հիվանդու-
թյունների: Վոսների յերկար յեղունգները բացի
այն, վոր ծակում են գուլպաները, շատ անգամ
մտնում են մաշկի մեջ, վոր կարող է վատ
հետևանքներ ունենալ:

Տեսողության առողջապահություն. Դրպ-
րոցական շրջանի ամենատարածված հիվանդու-
թյուններից մեկը պետք է համարել կարճատե-
սությունը: Կարճատեսության գլխավոր պատ-
ճառը վատ լուսավորության մեջ պարապելն է:
Կիսամութ սենյակում պարապելիս աշակերտի
տեսողությունը խիստ լարվում է, վորի հե-
տևանքը լինում է աչքերի շուտ հոգնելը և կար-
ճատեսությունը: Թույլ լույսի տակ պարապելիս
աշակերտը ստիպված գիրքը կամ տետրը շատ
մոտ է պահում աչքերին:

Աշակերտներից շատերը վատ սովորություն
ունեն նույնիսկ լավ լուսավորության ժամանակ
գիրքը շատ մոտ պահել աչքերին, կամ գլուխը
կախ դրել գրքի վրա. այս բանը նույնպես նպաս-
տում է տեսողության թուլանալուն: Զբաղմուքի
առարկան պետք է աչքից 30 — 35 ամառիմետր
հեռավորության վրա գտնվի:

Միտլ է և այն, վոր աշակերտները գտտերի
սերտագությունը թողնում են յերեկոյան ժամին,

տրհատական լույսի տակ: Պետք է իմանալ, վոր
ճրագի լույսի տակ պարապելը շատ ավելի շուտ
է հոգնեցնում տեսողությունը: Նույնպես վրա-
սակար է կարգալ արեգակի տակ և շատ խիստ
լուսավորության ժամանակ:

Աչքի, տեսողության այդ նուրբ գործարանի,
հիվանդության ժամանակ անմիջապես պետք է
դիմել ակնաբուժին:

Հագուստի յեվ կոշիկների առողջապահու-
թյուն. Հայտնի յե, վոր հագուստը մեզ պահպա-
նում է ցրտից, անձրևից, արևից և այլն: Չմեռը
մանավանդ մենք կարիք ունենք առողջապահիկ
հագուստի: Հագուստները պետք է լինեն հար-
մար և նրանք մեզ չպետք է ճնշեն: Նեղ հա-
գուստը խոչընդոտ է լինում արյան կանոնավոր
շրջանառության և մարսողության:

Մանկական հասակում նեղ և սեղմող հա-
գուստը թույլ չի տալիս մանկական քնքույշ և
թույլ որդանիզմն ազատ զարգանա: Առանձնա-
պես վրասակար են զանազան տեսակի կապանք-
ները և նեղ կոշիկները:

Սպիտակեղենի համար պետք է վերցնել բամ-
բակյա կտորներ, վորովհետև նրանք լավ են
ծծում մեր մաշկից դուրս յեկող քրտինքը: Վե-
րևի հագուստները, ըստ տարվա յեղանակի,
պետք է լինեն ձմեռը տաք, բրդե, իսկ ամառը—
թեթև և բաց գույնի: Կաշվի և ուտիլի հա-
գուստները առողջապահության տեսակետից ան-
թույլատրելի յեն: Նրանք թույլ չեն տալիս մեր
մաշկից ազատ դուրս գալ գոլորշիներին և ցրվել
ողի մեջ:

Գալով կոշիկներին, պետք է ասել, վոր այն-
քան շատ տարածված վտոքերի կոշտերը հետե-
վանք են նեղ կոշիկների և բարձր կրունկների:
Կոշիկները չպետք է լինեն և շատ լայն, այլ
ազատ նստեն վոտներին: Առանձնապես ուշա-
գրություն պետք է դարձնել յերեխաների կո-
շիկների վրա, քանի վոր նրանք ամբողջ ժամա-
նակ շարժողության մեջ են, խաղում և վազ-
վզում են:

Հագուստի խնամք. Յերեխաները փոքր հա-
սակից պետք է սովորեն հագուստի մաքրապա-
հության: Հագուստը հանելով, պետք է թափ
տալ, խոզանակով մաքրել և կախել պահարա-
նում: Սենյակում հագուստը մաքրել չի կարելի,
քանի վոր մենք գիտենք փոշու մեջ մեծ քանա-
քությամբ բակտերիաներ են լինում:

Յերեկվա սպիտակեղենը գիշերները պառկե-
լուց առաջ պետք է հանել և հազնել գիշերային
յերկար շապիկ: Վոտաշորով քնելը վնասակար
է: Գիշերը պառկելուց առաջ հագուստը պետք
է շնորհքով ծալել, կամ կախել և վոչ թե
բարձի տակ դնել, ինչպես անում են յերեխա-
ներից շատերը: Յերեկվա սպիտակեղենը հանե-
լով պետք է փոխել, վոր քրտինքից ցամաքի:
Սպիտակեղենը պետք է շաբաթական 2 անգամ
փոխել:

Անկողնու առողջապահությունը: Անկողինը
ինչպես գիշերվա հանգստի վայր պետք է հար-
մար լինի, վոչ շատ փափուկ և վոչ կոշտ:
Շատ փափուկ և տաք անկողինը խիստ կերպով
տաքացնում և քրտնացնում է. մեր սիրան
սկսում է արագորեն աշխատել, վորից և խան-

գարվում է մեր քունը: Վերմակը պետք է լինի
թեթև, անպայման սավանով ծածկված: Անկող-
նու սպիտակեղենը պետք է հաճախակի փոփո-
խել: Առավոտը անկողնուց յեխնելով, պետք է
մի քիչ ժամանակ բաց թողնել անկողինը, վոր
գիշերվա քրտինքը ցամաքի: Կավ յեղանակներին
անհրաժեշտ է շաբաթական 2 անգամ անկողինն
արևի տակ փռել: Արևը ամենալավ և ամենա-
աժան արտահանիչ միջոցն է: Անթուլատրելի
է զանազան ձրիակերների՝ բաղլինջների, լուերի
և միջատների ներկայությունը անկողնում:
Պետք է կռիվ մղել այդ պարսզիտների դեմ,
մաքրելով նրանցից անկողինը:

Ա. Եսկիեսական պիսուլցների առողջապա-
հություն. Ինչպես սկզբում էլ ասվեց, յուրա-
քանչյուրը պետք է ճշգրիտ տեղեկություն
ունենա անձնական առողջապահության մասին:
Աշակերտի տետրերը, գրքերը և մնացած բոլոր
գրենական պիտույքները պետք է լինեն վերին
աստիճանի մաքուր: Ամեն որ սենյակը մաքրե-
լուց հետո պետք է մաքրել նաև գրասեղանի և
նրա վրա դրած բոլոր իրերի փոշին: Շատ
հաճախ գրքերը պատճառ են դառնում զանա-
զան վարակիչ հիվանդությունների տարածման:
Առանձնապես պետք է զգուշ լինել այն գրքերի
հետ, վորոնք թոքախտավորների մոտ են գտնվել:
Գիրքը թերթելիս յերբեք չպետք է մատը բե-
րանը տանել. այդ ձևով շատ հեշտությամբ կա-
րելի յե վարակվել:

Հասարակական առողջապահության տեսակե-
տից, պետք է պարտադիր դարձնել գրադարաննե-
րի արտահանությունը, գոնե ամիսը մեկ անգամ:

Վատ սովորութիւնն է, նույնիսկ վտանգավոր, գրիչը կամ մատիտի ծայրը բերան դնելը: Յետ ինքս տեսել եմ այդպիսի թունավորման դեպքեր գրչից և մատիտից:

Աննդի առողջապահութիւնը: Մեր կյանքի պահպանման համար անհրաժեշտ է պարբերաբար մեր մարմինն մատակարարել սնունդ: Վորպեսզի իմանանք թե ի՞նչ տեսակի սնունդ է հարկավոր մեզ, մենք պետք է իմանանք, թե ինչից է բաղկացած մեր մարմինը:

Մեր մարմնի մեծ մասը կազմում է ջուրը, իսկ մնացած մասերը կազմում են՝ սպիտակուցային, ճարպային, շաքարային, հանքային մասեր և առանձին կենսատու նյութեր, վորոնք կոչվում են վիտամիններ:

Սպիտակուցն այն նյութն է, վոր գտնվում է հավի ձվի մեջ: Սպիտակուցային մասերը մեծ մասամբ գտնվում են մկանների, արյան և նյարդային հյուսվածքի մեջ:

Մսունդը պետք է ունենա համապատասխան քիմիական կազմութիւն: Նա պետք է լինի պարզ, հեշտամարս, համով և մաքուր պատրաստված:

Մսունդը լավ է համարվում այն դեպքում, յերբ նա պարունակում է իր մեջ բավականաչափ սպիտակուց, ճարպ, շաքարային մասեր՝ ամխաջրածնաա և վիտամիններ: Վորպեսզի մարմինը բավականաչափ սպիտակուց ստանա, մենք պետք է գործ ածենք միս, կաթ, ձու և այլն: Ածխաջրածնատը գտնվում է շաքարի, հացի, գետնախնձորի, մրգեղենի և շատ կանաչեղենների մեջ:

Սպիտակուցային նյութերը բջիջների կազմութիւնն համար են, իսկ ամխաջրածնատը և

ճարպը մեր մարմնի մեջ տաքութիւնն առաջացնելու համար:

Բացի վերև հիշվածներից, մեր մարմնի համար անհրաժեշտ են և զանազան հանքային նյութեր, ինչպես որինակ աղ, վորի պակասութիւնը առաջ է բերում զանազան հիվանդութիւններ: Կերակրի հետ բացի աղից ուրիշ հանքային նյութեր մենք չենք գործածում, վորովհետև նրանք բաղարար չափով գտնվում են կանաչեղենների մեջ:

Ինչպես ընդեղենների (ОВОИ), նույնպես և մի քանի այլ մթերքների մեջ կան վիտամիններ: Վիտամիններ կոչվում են այն նյութերը, վորոնք թեկուզ չնչին քանակութեամբ մտնելով մեր մարմնի մեջ սննդի միջոցով, այնուամենայնիվ, անհրաժեշտ են մեր կյանքի համար: Պրոֆեսոր Ֆունկը, վիտամինների հիմնադիրը, իզուր չի ասում. «չկա կյանք առանց վիտամինների»: Մսունդը միայն այն ժամանակ կարող է լավ մարսվել, մեր մարմնի բջիջների կողմից լիովին սպտազործվել, յեթե նրա մեջ կան վիտամիններ:

Կան զանազան տեսակի վիտամիններ, վորոնցից յուրաքանչյուրի բացակայութիւնը կարող է վորոշ հիվանդութիւնն առաջ բերել:

Այս վիտամինները, վոր ահագին նշանակութիւն ունեն մեր կյանքի համար, յերկար ժամանակ յեփվելիս քայքայվում, վոչնչանում են: Այդ պատճառով մենք պետք է իմանանք, վոր ընդեղենները յերկար ժամանակ չի կարելի յեփել. 15 րոպեն միանգամայն բավական է:

Նույնիսկ այն ջուրը, վորի մեջ յեփվել և լնդեղենը, չպետք է թափել, այլ պետք է ոգ-

տագործել կերակուրների համար, վորովհետև նրա մեջ է անցել վիտամինների մի մասը: Յեփելու ժամանակ կաթսան պետք է ծածկված պահել. ապացուցված է, վոր ծածկված կաթսայում վիտամիններն ավելի դանդաղ են վոչնչանում:

Պետք է աշխատել վորքան կարելի յե շատ ընդեղեն գործածել, ինչպես նաև թարմ մրգեղեն, առանց յեփելու (կամ գոնե կիսայեփ): Նույնը պետք է ասել նաև կաթի (յեթե կովը առողջ է) և ձվի համար. սրանց հում կամ կիսայեփ գործածելն ավելի ոգտակար է, վորովհետև ավելի շատ վիտամիններ են պարունակում:

Ինչ վերաբերում է ուտելիքի քանակին և ուտելու ժամանակին, պետք է լինի հետևյալ կերպով: Առաջին նախաճաշը պետք է անել առավոտյան, դպրոց գնալուց առաջ, մոտ ժամը 8-ին. յերկրորդ նախաճաշը դպրոցում, յերրորդ դասամիջոցին (ավելի փոքրահասակները 2-րդ դասից հետո). ճաշել պետք է ժամը 2-ից—3-ը: Պարսպմունքներից հետո անմիջապես ճաշելն այնքան էլ ցանկալի չէ, ավելի լավ է մի քիչ հանգստանալ և հետո ուտել: Յերեկոները յերեխաների համար լավ է թեյ և թեթե ընթրիք. իսկ քնելուց առաջ հեշտ մարսելու մի բան. քիչ կաթ, կամ թերխաշ ձու և կամ միայն միրգ:

Կերակուրը պետք է ուտել հանգիստ և լավ ծամել, վորպեսզի թեթևանա ստամոքսի գործը: Կերակուրը չպետք է լինի շատ տաք: Ամեն ոք պետք է գործածել ջրալի կերակուր. շատերը չեն սիրում այն, բայց սուսն անհրաժեշտ է, վորովհետև միայն չոր կերակուրը շատ է դժվարեցնում աննդարարության գործարանների

աշխատանքը: Վնասակար է նաև շատ ջուր խմելը ճաշելիս, կամ ճաշից հետո:

Շնչառության առողջապահություն: Մեր գոյության համար բացի կերակրից անհրաժեշտ է և մաքուր, թթվածնով հարուստ ոդ: Ամենքին հայտնի յե, թե մարդիկ վորքան վատ են զգում իրենց, յերբ յերկար ժամանակ խմբված մնում են փակ սենյակում: Մարդիկ շնչելով թթվածնով հարուստ ոդը, արտաշնչում են ածխածնով հարուստ ոդ, վոր մեզ համար վնասակար է: Յերբ մենք փակում ենք սենյակի դուռն ու պատուհանները և թույլ չենք տալիս արտաշնչած ածխածնով առատ ոդը դուրս գնա սենյակից և լցվի մաքուր ոդով, այն ժամանակ մենք ստիպված ենք լինում շնչել նորից մեր արտաշնչած ոդը: Յերկար ժամանակ շնչելով այդպիսի ոդ, մենք կարող ենք թունավորվել և մինչև իսկ կարող է մեզ հետ ուշագնացութուն պատահել: Այդպիսով մարդու գլուխն սկսում է ցավել, սիրտը խառնել և սրտի թրթռոց առաջանալ. յեթե միջոցներ ձեռք չառնվեն և անմիջապես թարմ ոդով չլցնել սենյակը, թունավորվածը կարող է նույնիսկ մահանալ:

Պետք է հետևել, վոր սենյակի ոդը միշտ հարուստ լինի թթվածնով. այդ նպատակով պետք է պատուհանները բաց անել, վոր ոդափոխվի. մանավանդ դասարաններում, ուր մեծ թվով աշակերտներ են լինում և այդ պատճառով ոդը շուտ փչանում է: Տաք յեղանակներին պատուհանները շարունակ պետք է բաց թողնել, հատկապես գիշերները. յեթե վոչ ամբողջ

չապես, գոնե կխափին: Չմեռը քնելուց առաջ սենյակի ողբ պետք է հիմնովին թարմացնել:

Ածխաթթու գազը ներկայանում է վորպես լավ մուռնդ բույսերի համար, վորոնք արեգակի ճառագայթների ազդեցութեան տակ կուլ են տալիս ածխաթթվով հարուստ ողբ, յուրացնում են ածխածնային մասը. իսկ արտաշնչում մաքուր թթվածին: Ահա թե ինչու անհրաժեշտ է պահպանել և խնամել բույսերին և ամեն կերպ աշխատել բուսականութունը զարգացնել:

Անհրաժեշտ է միայն իմանալ հետևյալը. բույսերը գիշերը արտաշնչում են ածխաթթու գազ և վորի պատճառով սենյակում դիշեր ժամանակ շատ փոսակար է բույսեր, նամանավանդ ծաղիկներ թողնելը, վորոնք իրենց ուժեղ հոտով կարող են թունավորել ողբ:

Սենյակի ողբ ապականվում է նույնպես, յերբ սենյակում լվացք են անում, չորացնում, կերակուր յեփում և մանավանդ նավթի մեքենա (керосинка) կամ պրիմուս վառում:

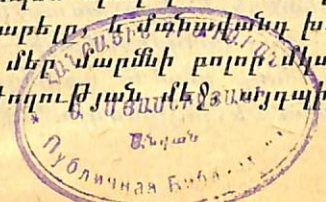
Ֆիզիոլոգիայի առողջապահության: Չի կարելի լինել բոլորովին առողջ, առանց կանոնավոր ֆիզիքական զարգացման: Առողջութեան համար անհրաժեշտ է, վոր մեր մարմինը յերկար ժամանակ անշարժութեան մեջ չլինի, այլ հաճախակի շարժման մեջ դրվի. մարմնի հանգիստ վիճակին պետք է հաջորդեն և կանոնավոր շարժումները՝ մարզանք. այնպիսի մարզանք, վորի ժամանակ մեր մարմնի բոլոր մասերը, բոլոր մկանները մասնակցեն և վոչ թե միային մի խումբ մկաններ:

Առանձնապես ուշադրություն պետք է դարձնել մեր սրտին և թոքերին, վորոնք մեր գոյութեան համար ամենախոշոր դերն են կատարում: Այդ գործարանները (սիրտը և թոքերը) պետք է ավելի ուժեղ և ավելի աշխատունակ լինեն, քան այդ պահանջվում է կյանքի սովորական պայմաններում: Մեր կյանքում պատահում են դեպքեր, յերբ սրտից ու թոքերից պահանջվում են ավելի մեծ աշխատանք, քան սովորական պայմաններում: Որինակ փորձանքի ժամանակ, յերբ պահանջվում է արագ վազել, կամ յերբ կարիք է լինում գոտիվեր բարձրանալ և այլն դեպքերում, յերբ սրտից պահանջվում է ավելի լարված աշխատանք: Նույնը պետք է ասել և վորոշ հիվանդութունների ժամանակ. որինակ, մի թոքի հիվանդութեան ժամանակ մյուս թոքն ստիպված է կրկնակի աշխատանք կատարել:

Ֆիզիքական վարժութունների ոգուտը ամենքին պարզ հայտնի յե, սակայն, այդ վարժութունները չպետք է չափազանցութունների հասցնել. չպետք է խիստ հոգնեցնել մարմինը, թե չե, ոգուտի փոխարեն կատացվի միմիայն վնաս:

Ֆիզիքական վարժութունների բացակայութունը վնասվում է վոչ թե միայն փոքրերին, այլ և հասակավորներին: Ֆիզիքական վարժութունները պետք է ավելի մոտ լինեն բնական շարժումներին. այդպիսի վարժութուններ կարելի յե համարել, ինչպես վոտով զբոսանք կատարելը, նույնպես ձիով կամ հեծանիվով գնալը, լողալը, թիավարելը, և մյուսնայնու խաղալը: Ուղի ժամանակ մեր մարմնի բոլոր մկանները զրբվում են շարժութեան մեջ և ստիպարով հավա-

1003
10508



սարապես զարգանում են և լավ ուղեցուծյուն ունենում մեր մարմնի առողջության վրա:

Իպրոցներում, նստակյաց աշխատանքի պատճառով, շուտ արածվում է վոդնաշարի ծովելը, կրծքի վանդակի տափակությունը և այլն: Այդպիսի դեպքերում անհրաժեշտ է ուշ դարձնել ֆիզիքական վարժություններին, վորոնք հակադրում են այդ անկանոնություններին և ուղղում:

Առանձնապես ուշադրություն պետք է դարձնել կրծքի վանդակի, սրտի և թոքերի զարգացմանը: Յեթե դպրոցական յերեխաները ամենօրյա շնչառության վարժություններ (խոր ներշնչել) չկատարեն, այդպեսի յերեխաների վերև հիշված գործարանները չեն զարգանա, ինչպես հարկն է:

Շնչառության վարժությունների շնորհիվ, կրծքի վանդակի լայնացման և սեղման թափն ուժեղանում, մեծանում է, վորով և թոքերը հնարավորություն են ստանում ավելի շատ ոդ կլանել. այդպիսով թոքերն ընդունում են մեծ քանակությամբ թթվածին, վորի առատությունը շատ մեծ նշանակություն ունի մեզ համար:

Ֆիզիկական վարժությունները սպորտի ձևով, պետք է արգելվեն դպրոցներում: Սպորտը վնասակար է նրանով, վոր պահանջում է ուժերի լարումն, իսկ դրանից մեր որգանիզմը թուլանում է. յեթե մեկը հիվանդ է (որինակ—սրտի հիվանդությամբ) և զբաղվում է սպորտով, մինչև իսկ կարող է հանկարծամահ լինել:

Իպրոցականների վրա առանձնապես վատ է ազդում ֆուդբոլ խաղը: Իժբախտաբար մեզ մոտ մատաղ սերունդը շատ է տարվում ֆուդբոլով, վորը պահանջում է, ինչպես գիտենք, ուժերի խիստ

լարում և մեծ հոգնածություն պատճառում: Ֆուտբոլը պետք է արգելվի մինչև 17 տարեկանը. ավելի մեծ տարիք ունեցողներին միայն այն դեպքում կարելի է թույլ տալ, յեթե նրանք բոլորովին առողջ են և սրտի ամենամաննշան թուլություն անգամ չունեն: Մեզ, դպրոցական բժիշկներիս հայտնի յե մինչև անգամ մահվան դեպքեր ֆուդբոլից: Աղջիկներին ընդհանրապես չի թույլատրվում ֆուդբոլ խաղալ: Ինչ վերաբերվում է բասկետ բոլին, պետք է ասել, վոր ավելի լավ է խույս տալ այդ խաղից:

ՎՈՐԵԼԻՑ ԽՄԻՉՔՆԵՐ. Վոգելից խմիչքների վնասակարության մասին ամենքը գիտեն. բայց քչերն են, վոր խուսափում են այդ խմիչքներից, այն-ինչ շատ-շատերը նույնիսկ իշարն են գործ դնում: Վոգելից խմիչքների մեջ կա առանձնահատուկ մի թույն, վոր ալքոհոլ է կոչվում, դա վնասում է մեզ, յեթե նույնիսկ քիչ ենք գործածում, իսկ մեծ քանակությամբ ալքոհոլ գործածելիս թունավորվում է մեր որգանիզմը:

Ողին պարունակում է մոտավորապես 40%⁰ ալքոհոլ, գինին 8 — 20%⁰, կոնիակը 50 — 55%⁰, գարեջուրը 3 — 6%⁰: Ալքոհոլը, ինչ ձևով էլ վոր ընդունելու լինենք, այդ միևնույն է, թույն է և վատ ազդեցություն է ունենում մեր մարմնի վրա: Ալքոհոլային խմիչքները վոչ միայն այրում են մեր բերանը, այլ և մեր ստամոքսի և աղիքների պատերը: Յեթե մենք պարբերաբար և յերկար ժամանակ այդպիսի խմիչքներ գործածենք, դրանից խիստ կվնասվեն մեր ստամոքսի և աղիքների գեղձերը, վորոնք այլևս կբազարեն մեր մարտողության համար անհրաժեշտ հյուսիքեր

արտադրելուց, վորի հետևանքը կլինի մեր մարմնի հյուծվելը: Ել ավելի վատ ե ազդում ալքոհոլը մեր ուղեղի վրա, քայքայելով նրա նյարդային հյուսվածքը: Բայց չէ՞ վոր ուղեղը ամենակարևոր գործարանն է, մեր կյանքի կառավարողը և ղեկավարը: Ալքոհոլի մինչև իսկ ամենաչնչին քանակութիւնը բացասական ազդեցութիւն է ունենում մեր մտավոր գործունեութեան վրա, թուլացնելով ուղեղի աշխատանքը:

Այն դպրոցական յերեխաները, վորոնք գործ են անում ալքոհոլային խմիչքներ, մինչև իսկ քիչ քանակութեամբ, հառաջագիմութեամբ հետ են մնում դասընկերներից: Ողին, զինին և գարեջուրը խիստ թուլացնում են մեր հիշողութիւնը և ըմբռնման արագութիւնը:

Ալքոհոլը հաճախ պատճառ է դառնում սրտի հիվանդութեան, այն ինչ այդ գործարանը մենք առանձնապէս պետք է խնամենք, վորովհետև գիշեր ցերեկ նա անընդհատ աշխատելով, շատ մեծ գործ է կատարում:

Սրտի անընդհատ աշխատանքի շնորհիվ մեր մարմինը սնունդ է ստանում և իր գոյութիւնը պահպանում: Սիրտն իր կազմութեամբ հիշեցնում է ջրմուղ մեքենան: Նա յուր կծկման ժամանակ դուրս է մղում ձախ մասում հալաքված արյունը և արյունատար անոթների միջոցով քշում դեպի մեր մարմնի հեռավոր մասերը. այդտեղ նա սնունդ է տալիս մեր մարմնի հյուսվածքներին, վորոնք իրենց կողմից մեր մարմնի համար անպետք մասերը հետ են տալիս արյանը, վորը յերակների միջոցով հետ է բերում և հասցնում

սրտի աջ մասը: Արյան այս շնրջանառութիւնը կոչվում է մեծ շրջան: Արյան կազմութիւնը խիստ կերպով փոխվում է այս մեծ շրջանի ժամանակ. կորցնելով թթվածնի մասերը նա նորից կարիք ունի թարմանալու, թթվածնով հարստանալու: Այս նպատակով արյունը սրտից անցնում է թոքերը (գարձյալ շնորհիվ սրտի կծկման), վորտեղ և յենթարկվում է թթվածնի անմիջական ազդեցութեան: Թոքերից արյունը անցնում է սրտի ձախ մասը. արյան այս շրջանառութիւնն էլ կոչվում է փոքր շրջան:

Սիրտը մի րոպեյի ընթացքում կծկվում և լայնանում է 70 անգամ. յուրաքանչյուր կծկման ժամանակ նա դուրս է մղում $\frac{1}{4}$ գրվանքա արյուն. ուրեմն որվա ընթացքում դուրս է մղում 800 փութ արյուն, մեր որդանիզմը կերակրելու համար: Ալքոհոլը ազդելով մեր սրտի մկանների վրա, թուլացնում է նրանց, լայնացնում, վորի պատճառով ել սիրտը չի կարողանում կատարել իր սովորական աշխատանքը: Թույլ սիրտ ունեցող մարդիկ յուրջ հիվանդութիւնների չեն դիմանում և մահանում են. իսկ ուժեղ սիրտ ունեցողներն, ընդհակառակը, յերկար դիմանում են և կովելով հիվանդութիւնները դեմ, հաղթում են:

Ալքոհոլը վատ է ազդում նաև շշտութեան գործարանի, թոքերի վրա: Ո՞ւմ հայտնի չէ խմողի և ծխողի սաստիկ հազը: Ալքոհոլը վատ է ազդում և արյունատար անոթների վրա, վորոնց պատերին նստում է կրային մասեր. դրանից անոթների պատերը կոշտանում են, կորցնում իրենց առաձգականութիւնը և հեշտութեամբ կարող են տրաքվել: Այս հիվանդութիւնը կոչ-

վում է արտերխուսկերոզ: Յեթե ուղեղի մեջ գտնված արյունատար անոթները տրաքվեն մարդն անմիջապես կկորցնի իր գիտակցութունը, կաթվածահար կլինի և մինչև իսկ կարող է հանկարծամահ լինել:

Յեթե հիշելու լինեմ այն բոլոր հիվանդությունները և վնասները, վոր առաջ են գալիս այբոհոլի գործածությունից մեզ շատ հեռուն կտանի: Ամփոփելով միտքս, պետք է ասեմ. ամեն մի դպրոցական պետք է իմանա, վոր այբոհոլը քայքայիչ է, նա մահ է: Իզուր չէ, վոր մի անգլիացի խորհուրդ է տալիս գինեաների ցուցանակների վրա գրել վոչ թե՛ «Այսեղ ծախվում է ալոհոլային խմիչֆներ», այլ գրել՝ «Այսեղ ծախվում է մահ»:

Այբոհոլի դեմ կռվելը պետք է ամեն մի քաղաքացու պարտականությունը լինի. բարձր խմբերի դպրոցականներն առանձնապես պետք է պրոպագանդա մղեն արբեցողության դեմ: Դպրոցներում պետք է կազմակերպել հակաայբոհոլային ընկերություններ. պետք է տպել պլակատներ, թերթիկներ, գրքույկներ, գրել հակաայբոհոլային հոգվածներ թերթերում և մեծ քանակությամբ տարածել ազգաբնակչության մեջ: Այբոհոլի դեմ կռվելու խնդրում մեծ ծառայություն կարող են կատարել մոզական լապտերները և դիպլոմատիկ նկարները:

ՄԵՍՍԻՍՏՐ ԹՈՒՅՆ Ե. Մխախտը վորպես ուժեղ թույն վաղուց հայտնի յե: Այդ թույնով հին ժամանակները սպանում էին ոձերին: Հին ժամանակվա բժիշկները այդ թույնով մտածում էին բժշկել վորոշ հիվանդություններ, բայց նա

այնքան խիստ էր, վոր թունավորում էր բժշկվողներին: Գիտությունը ապացուցել է, վոր ծխախոտի թույնը, մինչև իսկ ամենափոքր քանակությամբ, թունավորում է վոչ միայն մարդկանց, այլ և կենդանիներին: Մխախտի մեջ կան զանազան թույներ, բայց ամենաուժեղ թույնը նիկոտինն է: Մի կաթիլ մաքուր նիկոտինից մարդս շուտով մահանում է:

Աժան ծխախտը շատ ավելի թունավոր է: 25 հատ պապիրոսը ունի մոտ մի կաթիլ նիկոտին: Բայց ինչո՞ւ մարդիկ ծխելով որական մինչև իսկ 50 հատ, կենդանի են մնում: Այս հարցին պատասխանելու համար պետք է կրկնեմ վերևում ասածս՝ վոր մարդուս մարմինը վարժվում է. մեր մարմնի մեջ առաջ է գալիս հակածխախտային թույն, վորի շնորհիվ ծխախոտի թույնը ծխողին անմիջապես չի կարողանում սպանել, այլ միայն թունավորում է: Թող վոչ վոք չկարծի, թե ծխախոտի թույնը առանց հետևանքի անցնում է. վնչ. ծխողը միշտ, վաղ թե ուշ, կվսասվի: Իզուր չէ, վոր հայտնի գիտնական Բոտկինը մեռնելիս ասել է. «յեթե յես չծխեյի, ելի 10 — 15 տարի կապրեյի»:

Մխախտի թույնն անցնելով մեր բրոնխներին և թոքերին առաջ է բերում լորձաթաղանթի բորբոքումն և թուլացնում է նրանց գործունեությունը: Վիճակագրական տեղեկությունների համաձայն 100 թոքախտավորներից (բարակացավ) 95-ը ծխողներ են և միայն 5-ը չծխողներ: Մխախտան առանձնապես վնասում է սրտին. նրա թույնն անցնելով արյան, խիստ կերպով ազ-

գում ե սրտի վրա և թուլացնում նրա գործունեյությունը:

Ծխախոտը վնասակար ազդեցություն է ունենում նույնպէս՝ նյարդային համակարգութեան, արյունատար անոթների և ընդհանրապէս մեր բոլոր գործարանների վրա: Ամենից շատ վնասվում և տուժում են ջահել ծխողները՝ դպրոցական հասակի յերեխաները:

Դպրոցական յերեխաների քննութիւնը ցույց է տալիս, վոր չծխող յերեխաների հասակը 20 տոկոսով բարձր է, իսկ քաշը 25 տոկոսով ավելի յե, քան ծխողներինը: 100 փոքրահասակ չարագործներէից 83-ը ծխողներ են:

Ծխելը մեծագույն չարիք է. նա և սոցիալական չարիք է: Յերկրագնդի ամենալավ հողամասերը (միլլիոնավոր դեպյատիններ) ծածկված են ծխախոտի պլանտացիաներով, այն ինչ այդ լավ հողամասերը կարելի եր ոգտագործել ուրիշ պետքական բույսերի կամ ուտելիքների համար: Իսկ վորքան դժբախտութիւններ, հրդեհներ են լինում ծխելուց: Վորքան անտեղի վարակման դեպքեր են լինում, ծխախոտի մնացորդներ ծխելուց, վորով տարածվում են զանազան վարակիչ հիվանդութիւններ: Իսկ յեթե հաշվենք, թե վորքան փող է ծախսում յուրաքանչյուր ծխող մի տարվա ընթացքում, կտեսնենք, վոր նա այդ փողով կարող եր ձեռք բերել շատ ուրիշ անհրաժեշտ և ոգտակար իրեր: Յեվ ինչո՞ւ համար են մարդիկ ծխում, ի՞նչ ոգուտ, ինչո՞ւ համար իրեն թմբացնել. միթէ՞ մարդկանց մեջ չկա կամքի ույժ, հրաժարվելու այդ քայքայիչ սովորութիւնից: Ծխողները այնքան գերի են դառնում ծխե-

լուն, վոր մինչև իսկ չեն քաշվում իրենց շրջապատող չծխողներից, վորոնց համար, շատ հաճախ, անդուրեկան և անտանելի յե լինում ծխախոտի ծուխը: Նրանք մինչև անգամ հաշվի չեն առնում հիվանդների, թուլելի և յերեխաների ներկայութիւնը և ծիւղով թունավորում են նրանց:

Ծխելու դեմ պետք է կռվել այնպէս, ինչպէս և խմելու դեմ: Կռիվը պիտք է լինի հասարակական: Չէ՞ վոր ծխելուց տուժում է հասարակութիւնը, առանձնապէս աճող սերունդը պետք է ըմբռնի ծխախոտի վնասակարութիւնը և խույս տա նրանից:

Դպրոցներում ծխելու դեմ պայքար մղելու ժամանակ առանձնապէս մեծ դեր ունի կատարելու դպրոցական բժիշկը, մանկավարժական կազմի հետ միասին:

«Պիտներ չի ծխում յել չի խմում» լողունգը պետք է լինի լողունգ ամեն մի աշակերտի համար:

Անդրկովկասյան կառավարութեան վերջին վորոշումը՝ հասարակական վայրերում և հիմնարկներում չծխելու մասին, պետք է ամենախիստ կերպով իրականացնել կյանքում:

Քնի յել հանգստի առողջապահութիւն. Հանդիսա և բավականաչափ քունը մեծ նշանակութիւն ունի մեր առողջութեան համար. քունը թարմացնում է մեզ. քնի ժամանակ հանգստանում է մեր մարմինը: Կյանքի բոլոր պրոցեսները (գործողութիւնները), վոր արթուն ժամանակ շատ ուժեղ են կատարվում, քնի ժամանակ թուլանում են, մեր մարմնից դուրս են դալիս բոլոր վնասակար նյութերը, վոր ստա-

Չանուժ եւն որվա ընթացքում, ֆիզիքական և մտավոր աշխատանքի ժամանակ:

Առանձնապէս հանգստի — քնի կարիք ունի մեր ուղեղը: Չե՞ վոր նա խոշոր աշխատանք ե կատարում նույն իսկ այն մարդկանց մոտ, վորոնք ֆիզիքական աշխատանքով են զբաղվում:

Վորպեսզի քունը լինի հանգիստ, անհրաժեշտ են վորոշ պայմաններ: Ամենից առաջ մարդ չպետք է գրգռված լինի. գրգռված ժամանակ նախ չենք կարող քնել, իսկ յեթե քնենք ել, քունը կլինի անհանգիստ:

Դպրոցականները քնելուց առաջ չպետք է կարգան անավոր պատմվածքներ, չպետք է գրգռող խաղով զբաղվեն, վիճեն և այլն:

Քնելուց առաջ չպետք է դժվարամարս կերակուր ուտել և վոչ ել շատ:

Ննջարանում պետք է լինի հանգիստ, ողջ մաքուր, թարմ, տաքությունը 10 — 12° Ռեմյուրի. անկողնի մասին վերևում արդեն ասված է: Յեթե մեջքի վրա յենք քնում, ձեռքերը պետք է անպատճառ վերմակի վրայից լինեն. իսկ յեթե կողքի վրա, ձեռքերը պետք է դնել ականջի տակ: Շատ վատ սովորութիւնն է գլուխը վերմակի մեջ փաթաթելը կամ գլուխը դեպի վտարանի կողմը պտտելը:

8 — 10 տարեկան յերեխաները պետք է քնեն 10 — 11 ժամ, 10 — 14 տարեկանները՝ 9 — 10 ժամ, 14 — 18 տարեկանները՝ 8 — 9 ժամ: Յերեխաները հենց վոր արթնանում են առավոտյան, իսկույն պետք է հագնվեն:

Պետք է վաղ պտտել, վորպեսզի առավոտյան դպրոց գնալուց 1 ժամ առաջ անկողնից

բարձրանալ, առանց շտապելու հագնվել, լվացվել, նախաճաշել և չուշանալ պարսպմունքներին:

Դպրոցական փոքր յերեխան առավոտյան զրպրոց գնալուց առաջ դասերով չպետք է պարապի, վոր չհոգնի. դասամիջոցների ժամանակ նույնպէս, աշակերտը պետք է հանգստանա և վոչ թե կարգա կամ դասերը կրկնի:

Ճաշից քիչ հետո ավելի լավ է թեթև զբոսանք կատարել, վորից հետո դասերը պատրաստել: Յերեխաներն իրենք պետք է հավաքեն իրենց իրերը և ոգնեն տան մեծերին, սնային աշխատանքների մեջ:

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԻԿ ԿԱՆՈՆՆԵՐ ՅԵՎ ԼՈՁՈՒՆԳՆԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՇԱՄԱՐ

Շատ ոգտակար կլինի այս լուսնագները սրտագրել խոճոր սառերով յեվ փակեցնել դասարաններում

Մարմնի առողջապահութան լուսնագներ

1. Հետևիր քո մարմնի մաքրությանը և շարաթական մեկ անգամ բաղանիք գնա:
2. Ունեցիր քեզ համար յերեսրիչ և յերբեք ուրիշ յերեսրիչից մի ոգավիր:
3. Գլուխդ հաճախակի լվա, իսկ մագերդ կարճ խուզիր:
4. Յեղունգներդ պահիր մաքուր և կարճ կտրած:

Աջի առողջապահության կանոններ

1. Աչքի ամենաթեթև հիվանդությունը դեպքում, առանց հետաձգելու, աչքարույժին դիմիր:
2. Յեթե աչքը մի բան ընկնի, մի տրորիր ձեռքով. այլ բռնելով արտեանունքից բարձրացրու վերին կողմ, պահիր մի քանի վարկյան և ցած նայիր:
3. Յեթե վատ ես տեսնում, խորհրդակցիր բժշկի հետ:

Ականջի առողջապահության կանոններ

1. Ականջից կեղտը մաքրիր զգուշութեամբ բամբակով կամ մաքուր փափուկ կտորով. յիրբեք չի կարելի ականջը մաքրել սուր և պինդ իրերով՝ լուցկով, սնդուսեղով և այլն:
2. Յեթե ականջի մեջ վորեւ բան ընկնի ինքը մի աշխատիր փորփրել, այդպիսով կարելի չի ավելի խորացնել. ավելի լավ ե գիմիր բժշկին:

Բերանի առողջապահության կանոններ

1. Ամեն անգամ, ուտելուց հետո, բերանդ վաղորդիր:
2. Ատամներիդ վերարերյալ հոգատար յեղիր:
3. Յեթե ատամդ քիչ փշացած ե, անսխալապես ատամնարույժին դիմիր և մի թողնի, վոր բոլորովին փշանա:
4. Ատամները պետք ե մաքրել ատամի փափուկ խողանակով:
5. Ատամներով վոչ մի պինդ բան մի կտորիր և ատամների արանքում մնացած կերակրի մնացորդները մետաղյա սուր իրերով մի մաքրիր.

Քնի առողջապահության կանոններ

1. Պառկիր և անկողնիցդ բարձրացիր վորոշակի ժամանակ:
2. Ավելի լավ ե, վաղ պառկել և առավոտները վաղ վերկենալ:
3. Քնելուց առաջ սենյակիդ ողը լավ մաքրիր:
4. Վորքան սենյակի ողը մաքուր լինի, այնքան ավելի քունը հանգիստ կլինի:

5. Քնելուց կես ժամ առաջ, թող բոլոր պարապմունքներդ, նստիր հանգիստ և ազատ շունչ քաշիր (ըստ հնարավորութեան մաքուր ոդում). խոտափիր գրգռող ընթերցանությունից և խոտակցությունից:

Տնային սպասարկուհիների կանոններ

1. Առողջապահութեան այն բոլոր կանոնները, ինչ վոր պահանջվում ե գպրոցում, կատարիր և տանը:
2. Պարապմունքների ժամանակ ծայր հոգնածութեան մի հասիր:
3. Մթութեան մեջ մի կարգա և մի գրի:
4. Պառկած ժամանակ, ինչպես և ման գալիս, մի կարգա:
5. Պարապմունքի ժամանակ լույսը պետք ե ընկնի ձախ կողմից:
6. Յերկար ժամանակ գասերով մի զբաղվիր. ընդմիջում արա, վոր ուղեղդ հանգստանա աշխատանքից:

Դասարանական առողջապահության կանոններ

1. Մի վաղիր, մի խաղա և փոշի մի բարձրացնի դասարանում:
2. Դասամիջոցներին դասարանում մի մնա:
3. Խաղա չափավոր և հոգնածութեան մի հասցնի:
4. Հաճախակի մաքրիր դասարանի ողը:
5. Նստիր ուղիղ, կուրծքդ մի սեղմիր նստարանի յեղրին, մի հենվիր արմունկներիդ, իսկ վոտքերով հենվիր հատակին:
6. Մի կարգա և մի գրի արևի և խիստ լույսի տակ:
7. Գրքի և տետրի վրա մի կախվիր, իսկ գրելիս տետրդ քիչ թեք պահիր և վոչ թե ուղիղ:

Սննդի առողջապահության կանոններ

1. Ուտելու ժամանակ թող բոլոր աշխատանքներդ:
2. Վոչ շատ տաք և վոչ ել շատ սառը կերակուրներ մի ուտիր:
3. Կերակուրը դանդաղ և լավ ծամիր:

4. Ուտելուց հետո մի քնիր և մի վազվզիր. ավելի լավ և հանգիստ նստել կամ պառկել:

5. Ուտելիքը յերբեք ըսց մի թողնիր. լավ ծածկիր և պահարանում պահիր:

6. Շատ մի կեր միանգամից. կեր քիչ-քիչ, ըսցց հաճախակի:

Շնչառության առողջապահության կանոններ

1. Խույս տուր փակված, փոշոտ և ծխոտ ոդում շնչելուց:

2. Որական մի քանի անգամ, մաքուր ոդում պարպիր շնչառական մարզանքով:

3. Շնչիր միշտ ազատ և խուսափիր ճնշող ոձիքից, հագուստից և դոսիից:

4. Յեթի ղժվարությամբ ևս շնչում քթով, դիմիր բժշկին:

«Աւակերտի առողջապահությունը» գրքույկի յուրա-
 փանջուր գլուխը կարող և ծառայել վարպետ նյութ սա-
 նիսարական-առողջապահական բովանդակությամբ հող-
 վածներ գրելիս, դպրոցական. աւակերտական պատի քեր-
 քի համար:

1115

ԼՈՒՅՍ ՏԵՍԱՎ ՅԵՎ ՎԱՃԱՌՎՈՒՄ Ե

ԲԺ. Վ. ԽԱԶԱՏՐՅԱՆԻ

ԻՆՁ ՊԵՏԲ Ե ԻՄԱՆԱՆ

ՄՐՏԻ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆ

ՅԵՎ ԱՐՏԵՐԻՈՍԿԼԵՐՈՋ ՈՒՆԵՑՈՂՆԵՐԸ

Ռուսերեն լեզվով

Հեսեվյալ բովանդակությամբ

Սիրաբը, արյունատար անոթները և սրանց գործունեությունը. Արյուն և արյան ճնշումն. Սրտի հիվանդությունները. — Պերիկարդիտ, Կնդոկարդիտ, ՄԻՈԿԱՐԴԻՏ. ՄՐՏԻ ԱՐՍՏՆԵՐ (пароки сердца). սրտի լաջնացումն, սրտի թուլություն. Ղղային սիրտ. աորթաի լաջնացումն (аневризма). Արտերիոսկլերոզ. Այս հիվանդությունների նախազուսացումն. Զրաբաժություն. Բժշկությունը և թե ինչպես պետք է ապրի սրտի հիվանդություն ունեցողը. սնունդ և դիետա. Ալքոհոլային խմիչքների, ծխախոտի, ֆիզկուլտուրայի և սպորտի ազդեցությունը սրտի վրա:

Ծախվում է գրախանութներում. կարելի չե դիմել և հեղինակին. Թիֆլիս — Վաղեստեանկայա փող. № 8 բնակարան ԲՃ. Վ. Խաչատրյանի:



2013



501

Բ Ժ . Վ . Խ Ա Չ Ա Տ Ր Յ Ա Ն Ի

ԱՇԽԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

1. Triphenylmonomethylarsoniumjodid und seine pharmak. Wirkung. (սպառ.)
2. Սիֆ. և Հաթա-Երլիխյան «606»-ը (սպառ.) . 15 Կ.
3. Сохранение здоровья (распр.)
4. Волосы 10 Կ.
5. Բազմաձևություն, արվեստ. ամրություն և հակաբեղմնավորական միջ. Բ. տպագր. . . 25 Կ.
6. Անդրադարձ տիֆ (սպառ.) 20 Կ.
7. Բժավոր և վորովայնային տիֆ (սպառ.) . . . 30 Կ.
8. Малокровие и его лечение 25 Կ.
9. Гигиена женщины выпуск I (սպառ.) 20 Կ.
10. Легоч. заболев. I книжка 25 Կ.
11. Ի՞նչ է վարակիչ հիվանդությունը (սպառ.) . 15 Կ.
12. Վեներական ախտեր 20 Կ.
13. Առողջապահական դասընթաց (սպառված)
14. Медицинск. терминология. 50 Կ.
15. Половые отклонения и пол. воспитание. . . 30 Կ.
16. Համաճար. ինֆլուենցիա (սպառ.):
17. Աղիքների ճիճուները և սրանցից աղատվելու միջոցները 20 Կ.
18. Гигиена ученика 25 Կ.
19. Болезни сердца 60 Կ.
20. Ծովագետ խոտեր
21. Աշակերտի առողջապահությունը 20 Կ.

Պահեստը հեղինակի մոտ —
 Тифлис, Вознесенская ул. № 8. кв. д-ра Хачатрян.

Տպարան Պոլիգրաֆպրոցի, Ա. Մերեթելու փողոց, № 3.
 Գլավիտ 2174. Տիրած 8000.