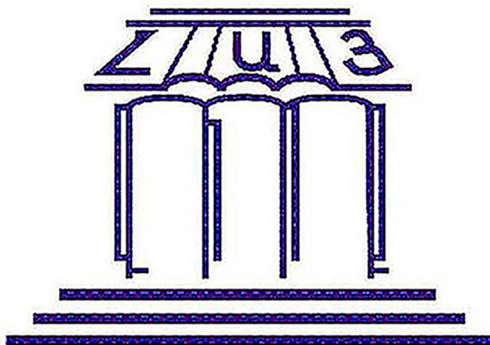




Հայկական գիտահետազոտական հանգույց
Armenian Research & Academic Repository



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

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

Դու կարող ես.

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

You are free to:

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

Adapt — remix, transform, and build upon the material

13644

Հ.Ս.Խ.Հ.
ԱՌԺՈՂԿՈՄ ԱՆՏ

№ 1 ՍՇՆ-ԼՈՒԹ ԳՐԵԳՐԵՆ Խ 1

ԲԺ. Ա. ՂԱԶԱՐՅԱՆ

Բ Ն Ա Կ Ա Ր Ա Ն Ը

ՅԵՎ. ՄԵՐ

ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ

Յ. Բ. ՏՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆ

613.5

2-15

ՊԵՏՅՐԱՆ , 31

ՅԵՐԵՎԱՆ

ՀՄԽԷ ԸՌԺՈՂԿՈՄԵՏ

№ 1 ՍԱՆ-ԼՈՒՍԱԿՈՐՈՒԹՅԱՆ ԳՐԱԴԱՐԱՆ № 1

613.5 *изр*

2-15 ԲԺ. Ա. ՂԱԶԱՐՅԱՆ

ԲՆԱԿԱՐԱՆԸ

364

ՄԵՐ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ

ՇԵՐԿԻՐԱՐԴ ՏԳՆԳՐԱԽԹՈՒՆ

ԱՌԺՈՂԿՈՄԱՏԻ ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՅԵՐԵՂԱՆ — 1934



13644

1 06. 2013

18904

2322



6732-53

ԳԵՂԱՐՈՒՄԻ ՏՊԱՐԱՆ

Փրատեպ. 2812 (Բ).

Գրատեպ. 21.

Ցերաթ 4000

1. ԲՆԱԿԱՐԱՆԵՐ ԾԵՎ ՄԵՐ ԱՌՈՂՁՈՒԹՅՈՒՆԵ

ԲՆԱԿԱՐԱՆԵՐԸ ԾԵՎ ՆՐԱՆՑ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Շատ հին ժամանակներից մարդը միշտ ել կարիք ե գրացել պաշտպանվելու ցրտից, քամիներից, արևի այրող ճառագայթներից, անձրևներից, այլև վայրի կենդանիներից ու թշնամիներից:

Նախնական մարդը շատ քիչ ե տարբերվել իր շրջապատից. նրա ապաստարանը հանդիսացել են քարայրերը կամ մեծ ծառերի խոռոչները, ուր գիշերել ե ու վտանգների ժամանակ պաշտպանվել:

Յերբ նախնական մարդը նստակյաց ե դարձել և սկսել ե պարապել հողագործությամբ, այն ժամանակ ել նա սկսել ե կառուցել իր համար բնակարաններ:

Նախնական բնակարանները ներկայացնում եին դանադան ձևի դեռնափորներ, վորոնք մի անցք ունեյին, վորտեղից մտնում դուրս եյին գալիս, և մեկ ել ներս եյին թափանցում լուսի թույլ ճառագայթները: Դարերի*) բնթացքում միայն մարդը կարողացավ

*) Դարը հարյուր տարի լի:

կատարելագործել իր բնակարանները: Այսոր
չնօրհիվ գիտության ու տեխնիկայի զարգաց-
ման, մարդիկ կառուցում են բոլոր հարմարու-
թյուններով հսկա շենքեր ու պալատներ:

Ներկայիս բնակարանները զանազան ձևի
յեն, ըստ շինանյութերի ու տեղի կլիմայական
պայմանների: Տաք ու մեղմ կլիմա ունեցող
յերկրներում, որինակ՝ Աֆրիկայում բնակա-
րանները շինում են ծառերի ճյուղերից, Յա-
պոնիայում՝ բամբուկից, Ֆինլանդիայում՝
գրանիտից, Ամերիկայում՝ բետոնից ու յեր-
կաթից, կովկասյան քաղաքներում՝ տեղական
քարից ու աղյուսից, իսկ գյուղում՝ փայտից
ու հողի ծեփվածքից:

Յեվ չնայած ներկայիս կապիտալիստական
յերկրների շինարարական տեխնիկայի հսկա-
յական զարգացման, այնուամենայնիվ, արդա-
բնակչության խոշոր տոկոսը, մանավանդ աշ-
խատավոր մասսաները, ապրում են միանգա-
մայն հակաառողջապահական պայմաններում:
նույնիսկ մեծ քաղաքներում կան հազարավոր
թափառաշրջիկներ, վորոնք զուրկ են բնակա-
րաններից և գիշերում են բացօդյա՝ փողոցնե-
րում, կայարաններում, հասարակական այգի-
ներում և այլն:

Կապիտալիստական իրավակարգում սու-
նը դարձել է մի տեսակ բերդ: Բուրժուազիան
և ունեվորներն իրենց բնակարանները շինում
են առանձնացած, հարմարեցրած իրենց ճաշա-

կին ու պահանջներին, ուր մթերում են իրենց
հարստություններն ու բնության բարիքները.
զարգարում թանգարժեք սարքուկարգով կահ-
կարասիներով, նկարներով ու արձաններով.
պահում են բաղմամբիվ ծառաներ, այնինչ աշ-
խատավորության ճնշող մեծամասնությունն
իր գոյությունը քարշ է տալիս գետնափորնե-
րում, մոլթ ու խավար ներքնահարկերում,
զուրկ տարրական հարմարություններից:

Մեծ արդյունաբերական քաղաքներում,
ուր բանվորության թիվը խոշոր է, զգացվում
է բնակարանային մեծ տագնապ, մարդիկ ապ-
րում են խտացած, մեծ խմբերով ու մեկը մյու-
սի վրա թափված:

Բնակարանային նեղվածությունն առանձ-
նապես զգալի յե մեծ պատերազմից հետո,
յերբ ազգաբնակչության աճումը մեծ չափեր
ընդունեց մեծ քաղաքներում, ու բանվորական
խոշոր զանգվածներ կուտակվեցին:

Դրա համար ել յեվրոպական յերկրներում
բնակարանային խնդիրը սուր բնույթ է ստա-
ցել և միաժամանակ անցել է պետական խոշո-
րագույն հարցերի շարքը:

Բնակարանային հարցի նշանակությունը
մեծ է մանավանդ այն պատճառով, վոր նրա
հետ է կապված ազգաբնակչության առողջու-
թյունը:

Կյանքի փորձից գիտենք, վոր կապիտա-
լիստ դասակարգը սակավ է հիվանդանում նրա

Համար, Վոր Նա բարեկեցիկ է, ապրում է լուս-
տավոր, ընդարձակ ու ամեն հարմարություն-
ներ ունեցող բնակարաններում:

Վիճակագրությունը ցույց է տալիս, վոր
վատ ու հարմարություններից զուրկ բնակա-
րաններում հիվանդություններն ու մահացու-
թյունները մի քանի անգամ ավելի բարձր են,
քան հարուստ հարմարություններ ունեցող
բնակարաններում: Պատերազմից առաջ, որի-
նակ, Լենինգրադում հարուստ բնակարաննե-
րում մահացությունների թիվը 1000-ին 15 էր,
այնինչ բանվորական վայրերում՝ 50: Ողես-
սայում 14-ի դիմաց 62 էր: Լայպցիգում շնչիմ
մի սենյակ ունեցող 1000-ից մահանում են
14-ը, իսկ յերբեք շնչիմ մի սենյակ ունեցողնե-
րից՝ 36:

ԲՆԱԿԱՐԱՆԱՅԻՆ ՏԱԿՆԱԳԸ ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ

Խորհրդային Հայաստանն էս, մեծ պատե-
րազմից, հայ-վիրական, հայ-թաթարական և
հայ-թյուրքական, ինչպես և քաղաքացիական
կռիվների հետեվանքով, բնակարանային խիստ
տաղնապ է ապրում: Մանավանդ բնակարանա-
յին տաղնապը մեծ է Յերեվանում և Լենինա-
կանում, ուր շնորհիվ խորհրդային արդյունա-
բերության խիստ ծավալման, ազդարնակու-
թյան աճումը համեմատաբար արագ է տեղի
ունենում: Յերեվանը, վոր նախապատերազ-
մյան շրջանում ուներ միայն 25-30 հազար ազ-

գաբնակչություն, այժմ ունի մոտ 80 հազար
և որը որին էլ ավելի յե բազմանում: Նման բա-
ցառիկ աճման ժամանակ, բնականաբար, վոչ
մի շինարարություն, վորքան էլ մեծ լինի նրա
տեմպը, չի կարող գոհացնել ազդարնակության
մինիմալ պահանջները: Դրա համար էլ բնա-
կարանային տաղնապը մեզ մոտ խիստ զգա-
լի յե:

Գյուղական վայրերում բնակչության
բարձր աճման զուգընթաց վատթար են բնա-
կարանային պայմանները: Մեր գյուղական
խրճիթները հանդիսանում են մեծ մասով հին
տիպի գետնափորներ, վորոնք իրենց կառուց-
վածքով մեծ տարբերություն չեն ներկայաց-
նում քնննեֆոնյան շրջանի հողակույտերից:

Այնպես վոր գյուղի աշխատավորությունը
կանգնած է կրկնակի աշխատանքների առաջ:
Նա վոչ միայն նոր կենցաղի հարմար ժամա-
նակակից բնակարանների կառուցմամբ պիտի
դառնա, այլ և մեծ խնամք պիտի տանի յե-
ղածները բարեկարգ ու մաքուր պահելու հա-
մար: Մենք գիտենք, վոր հարմարություններ
ունեցող շենքերն ևս կարող են մեր առողջապա-
հության համար վտանգավոր դառնալ, յեթե
չգիտենք նրանց պահպանել այնպես, ինչպես
պետք են. կամ թե ընդհակառակը՝ վատ պայ-
մաններ ունեցող բնակարանները կարող են քիչ

վտանգավոր դառնալ, յերբ նրանց վրա հարկավոր խամք թափվի և մաքուր պահվեն:

ԲՆԱԿԱՐԱՆԸ ՅԵՎ ՎԱՐԱԿԻՉ

ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Բնակարաններն առաջնակարգ դեր են կատարում մեր առողջապահության գործում: Հիվանդություններ կան, վորոնք բացառապես դարգանում են բնակարանային վատթար պայմաններում: Այսպիսի հիվանդությունների շարքին են պատկանում ամենից առաջ վարակիչ հիվանդությունները, վորոնք, ինչպես գիտենք, առավելապես զարգանում են մութ, խոնավ ու գետնափոր բնակարաններում, ուր մեծ թվով մարդիկ են ապրում: Նման բնակարանները հանդիսանում են վարակի բներ, քանի վոր նրանց մշտական կեղտոն ու նեխվածությունը պարարտ հող են ներկայացնում մանրենների (միկրոբների) շարունակական գոյության և զարգացման համար:

Բծավոր ու անդրադարձ տիֆը, վորոնք կոչվում են աղքատության հիվանդություններ, իրենց մեծ հունձն անում են չքավորության մեջ, քանի վոր չքավոր մարդկանց բնակարանային սեղմ ու վատթար պայմանները թույլ չեն տալիս աշխատավորությանն ազատվել միջատներից, իսկ այդ հիվանդությունները, ինչպես հայտնի յե, միջատների միջոցով են տարածվում:

Վորովայնի տիֆը, վորի վարակը գտնվում է հիվանդի արտաթորությունների, մեզի և թքի մեջ, հեշտությամբ համաճարակի յե փոխվում բանվորության և աղքատ թաղամասերում, ուր առողջներն ու հիվանդները շատ հաճախ միևնույն բաժակով են ջուր խմում և միևնույն դռնով ուտում, ուր արտաթնոցներն ընդհանուր են և պահվում են աղտոտ, իսկ յերբմեջ և ուղղակի չկան: Մեզանում հատկապես այդ նպատակով պետք է պայքար տանել, կամ պանիայի և այլ միջոցների կարգով, առողջապահական այդ տարրական միջոցների համար:

Բերլինում, այն բնակարաններում, ուր ապրելիս են յեղել 97 հոգի, վորովայնի տիֆից մեռել են 30 հոգի, 90 հոգի ունեցող բնակարանում՝ 20, այնինչ 50 հոգի ունեցողները միայն տալիս են 5 մահացություն:

Խիտ բնակությունները տալիս են մեծ մահացություններ:

Բնակարանային վատթար պայմաններում բնական է, հիվանդություններն արագությամբ համաճարակների յեն փոխվում և արագ ծավալ ստանում, մինչդեռ հարուստ տներում այդ հիվանդությունները հազվադեպ են, և պատահած դեպքերում ել հնարավորություն կա անմիջապես մեկուսացնելու:

Ոոյերայի համաճարակն ամենից շատ հարվածում է նորից ազգաբնակչության տ:

տու՞նք և աղքատ խաւի՞մ: Նույն բանը Պարեկի յե տակ նաև դիֆտերիաի, քուժեշի, գրիպի և այլ վարակիչ հիվանդությունների մասին:

ԲՆԱԿԱՐԱՆՆԵՐԸ ՅԵՎ ԹՈՔԱՆՏԸ

Բնակարանային սպեցիֆիկ հիվանդություն պիտի համարել քոֆախտը: Վորովհետեւ խոնավ, արևի ճառագայթներից զուրկ, աղքատ ու սեղմ բնակարաններում, ուր մեծ թվով ընտանիքներ են ապրում, նման վայրերում թոքախտը դյուրությամբ է զարգանում, նամանավանդ, յերբ ազգաբնակչութունն անգրագետ է առողջապահական գիտելիքների մեջ, յերբ ընտանիքի յուրաքանչյուր անդամ, հիվանդ թե առողջ, ազատորեն թքում է դետնին, իսկ թուրք չորանալով, նրա մեջ սլարունակվող թոքախտի մանրէները, փոշու միջոցով, շնչում են ընտանիքի առողջ անդամները և վարակվում:

Լոնդոնի այն թաղամասերում, ուր ազգաբնակչության խտությունը միայն 10 տոկոս է, այնտեղ 10.000 հոգուն ընկնում է թոքախտի 12 մահացություն, իսկ բանվորական ավելի խիտ թաղամասերում՝ 37:

Բնակարանային պայմանների լավանալով՝ սլակասում են մահացությունները:

Յերբ Պարիզում հիմնական վերանորոգման յենթարկեցին մի շարք բնակարաններ, վորոնք աչքի եյին ընկնում առանձնապես հա-

կառողջապահական վատթար պայմաններով, թոքախտավորների մահացություններն այդ շենքերում $7\frac{1}{2}$ -ից իջնում են 5-ի:

Թոքախտավորների թիվը Հայաստանում զգալի տոկոս է կազմում: Հիվանդների մեծ տոկոսը տալիս են մեծ քաղաքներն ու արդյունաբերական վայրերը, ուր մահացությունները համեմատաբար մեծ են: Հայաստանում յուրաքանչյուր 10.000-ին ընկնում է՝ 26 թվին՝ 86,2, 27 թ.՝ 97,8 և 29 թ.՝ 112,3 թոքախտավոր: Յերեվանի զավառում 128 թոքախտավորներից, 28 թվին, մեռել են 19-ը, վորը պիտի համարել բարձր թիվ:

Բնակարանային վատթար պայմաններին զուղընթաց կան շատ այլ կարեվոր աղդակներ, վորոնք նպաստում են հիվանդությունների տարածման, ինչպես, որինակ՝ վատ ու անբավարար սնունդը, աշխատանքի ծանրությունը, վատ հաշուստը և այլն:

ԽԻՏ ԲՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Խիտ բնակչությունները պատճառ են լինում մեր բնակարանների անմաքրության: Յերբ մարդիկ թափված են մեկը մյուսի վրա, յերբ մի սենյակում, վորի ծավալը կարող է բավարարել միայն յերկու հոգու, ապրում են 5 և ավելի, հասկանալի յե, վոր նման բնակարանները մեք առողջության համար հանդիսանում են խոշոր չարիք:

Նեղվածութիւնն ու մարդկանց կուտակումը թույլ չեն տալիս սենյակները հարկավոր ու պահանջված մաքրութեան մեջ պահպանել. ամեն ինչ այնտեղ թափթփված է ու աղտոտ. փոշին ու ողի ապականութիւնը սովորական յերեւոյթներ են նման բնակարաններում: Մարդիկ փոխանակ թախտերի և մահճակալների վրա պառկելու, քնում են հատակներին: Յեւ վորջան մեծ է ընտանիքի թիվը, այնքան հավիտենական կեդտն ու փոշին հաստ շերտերով են նստած սենյակների պատերին ու հատակին: Նման բնակարաններում վխտում են զանազան միջատներ ու ճանճեր. բնակիչներն իրենք ևս կորած են կեդտի մեջ. աղտոտ են նրանց մարմինը, հագուստը, անկողինը, կերակուրները... Յեւ այս ամենի հետեւանքը, պարզ է, բաղմապիսի հիվանդութիւններն են: Քոսը և մաշկի ալլ հիվանդութիւնները տարածված են աղտոտ ու խիտ բնակութիւններում:

Աղտոտութեան ու կեդտի մեջ են բազմա-նում ճանճերը, վորոնք յավագույն միջնորդներն են հիվանդութիւնների տարածման:

ՈՂԸ

Յերբ մի սենյակում հարկավոր թվից ավելի մարդիկ են ապրում, այնտեղ ողը ծանրանում է ու ապականվում: Մենք փորձով գիտենք, վոր ժողովասրահում, ուր մեծ թվով

մարդիկ են կուտակվում, այնտեղ ողը ծանր է լինում, և մարդիկ դժվարութեամբ են շնչում: Դա նրանից է, վոր խեղդված բնակարանի ողի մեջ թթվածինը պակասում է, իսկ ամխաթը-թուն, վոր արտաշնչում ենք, շատանում:

Թարմ ողը հարուստ է թթվածնով, իսկ թթվածինն անհրաժեշտ է մեր մարմնի համար, վորովհետեւ շնչառութեան միջոցով նա մըտնում է մեր թոքերը, այնտեղ միանում է մեր արյան կարմիր գնդիկների հետ և տարածվում է մեր մարմնի զանազան հյուսվածքներում, ուր առաջ է բերում այրումներ, վորից կախված է մեր մարմնի տաքութիւնը. այնինչ ամխաթթուն, վորպէս թունավոր գազ, վնասակար է, և նրանով հարուստ ողի մեջ մարդիկ յերկար չեն ապրում, մեռնում են:

Մեր շնչառութիւնից խոնավանում ու տաքանում է սենյակի ողը. իսկ նման ողը վնասակար է մոր առողջութեան համար, քոնի վոր խոնավ ու տաք ողը դժվարացնում է մեր մաշկի շնչառութիւնը և արգելք է հանդիսանում մեր քրտնքի գոլորչիացման:

Խոնավ բնակարաններում ողը ծանր է լինում, վորովհետեւ խոնավութեան ու տաքութեան մեջ դյուրութեամբ են տեղի ունենում փտումներ:

Անմաքուր ու բաղմամարդ բնակարանների ողը, բացի թթվածնի սակավութիւնից,

ծանրանում է նաև վատ հոտ ունեցող գաղերով, վորոնք առաջանում են քրտինքից, մարմնի ճարպի փտումներից, քրտնքով ու ճարպով հագեցած լաթերից ու հագուստներից և այլն: Այդ բանը դուք զգում եք, յերբ թաքմ ողից մտնում եք ապաստարանները, ուր գիշերում են թափառաշրջիկների ու աղքատ խավից մեծ զանգվածներ: Ապականված ու ներսված ողից պտտվում է ձեր գլուխը, և անհնար է յերկար մնալ այնտեղ: Վոչ միայն թթվածնի պակաս եք զգում, այլև ողը հագեցած է բազմաթիվ թունավոր գաղերով:

Խիտ բնակարանների բնակիչները, ուր ողըն ապականված է, լինում են սովորաբար սակավարյուն, ունենում են գլխացավ, գլխապտուկյտ, սրտի խառնոց: Ծանր դեպքերում տեղի յեն ունենում ուշագնացություններ ու անգամ մահացություն: Առանձնապես ծանր է անչափահաս յերեխաների դրությունը. նրանք լինում են թուլակաղմ, գունատ ու նիհար, յենթակա հաճախակի հիվանդությունների: Անզարգացած ու նվազ են մնում նրանց մարմնի մասերը, սովորաբար ծուռ վոտներ են ունենում, սեղմված ու նեղ կուրծք, թույլ թոքեր. այդպիսի յերեխաները թոքախտի լավագույն թեկնածուներ են:

Գիտության տված նորմայով՝ բնակելի տներում յուրաքանչյուր հոգուն պիտի յերեք քառակուսի սափեն ող: Որինակ՝ մի սենյա-

կում, վորն ունի 4 արշին բարձրություն, 4 արշին լայնություն և 5 արշին յերկարություն, կարող են ապրել վոչ ավելի յերեք հոգու:

Բնակարանների ողը փչանում է, յերբ աղտոտ են պահում բակը, տների չրջապատը, ուր թափված են կերակուրների մնացորդներ, յերկար ժամանակ մնում է կուտակված աղբ, վորոնք փտումներ են առաջ բերում և ապականում չրջապատի ողը:

Այդպիսի պայմաններում վորքան ել հաճախակի ողափոխություն կատարվի, այնուամենայնիվ բնակարանների ողը մաքուր լինել չի կարող:

Բնակարանների ողն ապականվում է նաև վատ պահվող արտաքնոցներից ու տներին կից գտնվող անմաքուր գոմերից, ուր պահում են կենդանիներ, կամ յերբ կերակուրը պատրաստում են բնակարաններում, ուր և բնում են:

ՓՈՇԻՆ

Բայց բնակարանների ողն ամենից շատ փչանում է փոշուց, վորը բերում են դրսից կոշիկների յիվ հագուստի վրա, յեթե նախապես մարդիկ չեն մաքրվում ու ապա նոր սենյակ մտնում:

Փոշին առանձնապես վտանգավոր է նրանով, վոր նա առհասարակ հարուստ է մանրէներով, վորոնք առաջ են բերում զանազան հիվանդություններ, յերբ շնչում են մարդիկ:

Կանաչ դաշտերում ու անտառներում ողբ միշտ
եւ մաքուր ե ու թարմ, հարուստ թթվածնով,
այնինչ մեծ քաղաքներում, ուր բազմաթիվ
գործարաններ կան, ողբ ծանրաբեռնվում ե
զանազան տեսակի փոշիներով, վորոնց վրա
ալեկանում ե նաեւ աղտոտ բնակարանների
մանրեներով վարակված ողբ:

Թորախտի տարածման դիսավոր միջոցնե-
րից մեկն եւ փոշին ե, վորի մեջ գտնվում են
մանրեներ: Դրա համար եւ կուլտուրայես
բարձր ժողովուրդները մեծ ուշադրություն են
դարձնում ե պայքար մղում փոշու դեմ: Նը-
րանք խստիվ արգելում են փողոցներում ե հա-
սարակական վայրերում թքելը: Շատ յերկր-
ներում թքողներին տուգանում են ե հանցա-
գործ համարում, վորովհետեւ նրանց թուքը
չորանում ե ե խառնվում փոշու հետ, ե յերբ
չնչում են առողջները, ողի այդ փոշին մըս-
նում նրանց թոքերը ե այնտեղ առաջ ե բե-
րում բորբոքումներ: Այդ բանը դյուրությամբ
ե տեղի ունենում, յերբ շնչում են փոշու այն-
պիսի մասնիկներ, վորոնք սրածայր են լինում
ե առաջ են բերում ճանդավածքներ շնչափողի
կամ թոքերի մեջ:

Համոզվելու համար, թե մարդիկ ողի հետ
չնչում են խոշոր քանակությամբ փոշի, դի-
մում են փորձի. անդամահատության են յե-
թարկում, որինակ, պատահարներից մեռած
ածխահանքերի բանվորների դիակները ե նը-

րանց թոքերում գտնում են ածխի բազմաթիվ
մասնիկներ. յերբեմն այնքան մեծ ե լինում
նրանց քանակը, վոր կտրելու ժամանակ դա-
նակի տակ ձայներ են հանում:

Քննությունը ցույց ե տվել, վոր խիտ ու
աղքատ բնակարանների ողբ պարունակում ե
պզալի տոկոս թորախտի, դիֆտերիտի, քու-
թեչի, թոքերի յորրոքման ե այլ հիվանդու-
թյունների մանրեներ: Հետևապես չարունակ
չնչելով նման վարակված ող, մարդիկ չեն կա-
րող առողջ մնալ: Ամենից շատ տուժում են
յերեխաները ե կանայք, վորոնք ընդհանուր
առմամբ փակ կյանք են վարում ե քիչ հնարա-
վորություն ունեն թարմ ողի մեջ դանվելու:
Դրա համար եւ հաճախակի ու լուրջ հիվանդա-
ցողները լինում են յերեխաները ե կանայք:

ԲՆԱԿԱՆ ԼՈՒՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆ

Կենդանական ու բուսական դոյության
անհրաժեշտ նախապայմաններից մեկն ել արևի
լույսն ե: Ասված ե՝ առանց լուսի չկա գոյու-
թյուն. ե դա ճիշտ ե: Վորպեսզի մարդկային
կյանքը կանոնավոր զարգանա ե առողջ լինի,
պիտի վոր մեր բնակարանները բավականաչափ
լույս ունենան, ե արեվի ճառագայթներ թա-
փանցեն:

Արևի ճառագայթները վառնացնում են
բոլոր վնասատուներին, վորոնք կարող են վը-
տանգել մեր առողջությունը:



Բոլոր մանրեները չեն դիմանում արևի անմիջական լուսին, ամենն էլ վոչնչանում են:

Հետևապես վորքան լուսառատ լինեն մեր բնակարանները, այնքան ապահոված կլինենք մեր առողջությունը:

Բանվորության խոշոր պահպանները, վորոնք աշխատում են զանազան հանքահորերում կամ բնակվում են մութ ներքնահարկերում, ուր բավարար լույս չկա, և չեն թափանցում արեգակի կենսատու ճառագայթները, այնտեղ և՛ հիվանդների թիվն է մեծ, և՛ մահացությունները:

Թոքախտավորների թիվն ավելի մեծ է քաղաքներում, քան թե գյուղերում, վորովհետև քաղաքի հսկա ու խիտ շենքերն արգելք են հանդիսանում լուսին և թույլ չեն տալիս, վորպեսզի արևի ճառագայթներն առատ ու ազատորեն թափանցեն մեծ շենքերի ներքնահարկերը և նեղ փողոցների վրա գտնվող բնակարանները:

Գյուղերն այդ կողմից բախտավոր դրության մեջ են. այնտեղ և՛ լույսն է առատ, և՛ ոդն է թարմ, և՛ բուսականությունը փարթամ:

Յերեանի դավառում, վորն ունի 180 հազար ազգաբնակչություն, 26 թվին հիվանդանոցային Թոքախտավորների թիվը յեղել է 72, վորոնցից մեռել են 9 քաղաքացի: 27 թվին Յերեան քաղաքն ունեցել է 95 Թոքախտավոր, դավառում՝ 11, վորից քաղաքում մեռել են 10

հոգի: 28 թվին ամբողջ դավառում յեղել է 330 Թոքախտավոր, վորից մեռել են 19 հոգի՝ քաղաքում 17, իսկ դավառում 2:

Անշուշտ սա չի տալիս Յերեանի դավառի Թոքախտավորների լրիվ պատկերը, բայց և այնպես թվերը բնորոշ են:

Գերմանիայում յուրաքանչյուր 10.000 բնակչից քաղաքներում Թոքախտից մեռնում են 50 հոգի, իսկ գյուղերում՝ 40: Գյուղի սրահաս մահացությունների պատճառն այն է, վոր գյուղացիներն որվա մեծ մասն անց են կացնում թարմ ոդում, դաշտային աշխատանքների մեջ:

Վորպեսզի բնակարանները լուսառատ լինեն, նրանց պատուհանները պիտի իսկյան դեպի հարավ-արևելք և հարավ-արևմուտք, կամ թե հյուսիս-արևելք և հյուսիս-արևմուտք: Միայն հյուսիսային կողմ նայող պատուհանները կզրկեն բնակարաններն արևի ճառագայթներից, կամ հարավային կողմ նայողները, ամառային ամիսներին չափից դուրս կտաքանան:

Լուսամուտների մակարդակը լինելու յե վոչ պակաս, քան սենյակի հատակի մի տասներորդ մասը: Ասել է՝ 40 քառ. մետր հատակ ունեցող սենյակի պատուհանները պիտի ունենան առնվազն 4 քառ. մետր:

Բնակարաններ կան, վորոնք թեև մեծ պատուհաններ ունեն, բայց և այնպես լուսավոր չեն, քանի վոր նրանց պատուհանները չեն մա-

քըրվում և պահվում են աղտոտ: Իսկ հայտնի
յե, վոր կեղտի մեջ կորած պատուհանները կե-
սով չափ պակաս լույս են անցկացնում:

Բնակարանների լուսառատ լինելը կախ-
ված է նաև բնակարանների պատերի հատկու-
թյունից: Հայտնի յե, վոր սովորական պատե-
րը, վորոնք ծեփված և սվաղված չեն կալով,
կլանում են և պահում լուսի մեծ քանակ:

Կալով ծեփված ու սպիտակացրած պա-
տերը լավագույնն են լուսավորության տեսա-
կետից, վորովհետև նրանք հայելու նման ան-
դրադարձնում են արեվի ճառագայթները և
լուսով վողոզում սենյակի խավար անկյուն-
ները:

Լավ կլինի, վոր սենյակի պատերի ստորին
մասերը 2 արշին բարձրությամբ յուղաներկ
լինեն, վորպեսզի հնարավոր լինի ամիսը մի
քանի անգամ սապնաջրով լվանալ. այսպիսով
սենյակը և մաքուր կպահվի, և կհամապատաս-
խանի առողջապահական պահանջներին:

Սենյակներն ամբողջովին յուղաներկ դար-
ձնելը կամ թղթի պատառով պատելն առող-
ջապահական տեսակետից վնասակար է: Առա-
ջին դեպքում արգելք են հանդիսանում բնական
ողափոխության. յուղաներկը ծածկում է պա-
տերի ծակոտիները և թույլ չի տալիս պատերի
մեջ ող խաղա: Իսկ թղթի պատառը նախ՝
վատ է անդրադարձնում լույսը, յերկրորդ՝
փոշի յե վերցնում և յերրորդ՝ շուտ է պատա-

ռոտվում և արանքներում հեշտությամբ բուն
են դնում միջատները, հատկապես փայտղի-
ներ, վորոնց դժվարությամբ կարելի յե դուրս
քշել և վռնչացնել:

Թղթի պատառները նաև վտանգավոր են.
նրանց հասարակ տեսակների ներկը հաճախ
պարունակում է մկնդեղ, վորը խոնավ ու տաք
բնակարաններում գոլորչիանում է և թունավո-
րում սենյակի ողը:

ԱՐՀԵՍՏԱԿԱՆ ԼՈՒՍԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆ

Արևի լուսից զատ մենք կարելք ունենք նաև
արհեստական լուսի և դա գլխավորապես գի-
շերները, յերբ գրկվում ենք արևից:

Հնում մարդիկ ոգտվում եյին պարզապես
փայտի լուսից, յերբ վառում եյին ոջախը: Հե-
ռագայում գործածել սկսեցին մոմ կամ պատ-
րույգը, վորոնք պատրաստում եյին ճարպից
կամ ձեթից:

Պատրույգների գործածությունը մեծ է
գյուղերում: Բայց ամենից տարածվածը նավ-
թի լամպարն է, վորին կհանդիպեք թե քա-
ղաքներում և թե գյուղերում:

Պատրույգը վնասակար է նախ նրա հա-
մար, վոր նա կլանում է թթվածնի մեծ քա-
նակ, և յերկրորդ՝ ճարպի կամ ձեթի այրու-
մից գոյանում են գազեր, վորոնք, շնորհիվ ի-
րենց վատ հոտի, առաջացնում են գլխացավ:
Իսկ վորպեսզի նավթի լամպարը հոտ չարձակի

կամ չծխա, պիտի հաճախ մաքրվի, պատրույգը հարթ կտրեն, ամեն ուր ապակին սրբեն, բայց, վոր կարեւորն է, նախապէս նալթը ֆիլտրի յենթարկել իստ բամբակի կամ չորի կտորի միջով: Նալթի լամպարն ևս կլանում է թթվածին:

Արհեստական լույսերի մեջ ամենից լավն ու մեր առողջությունը չվտանգողն ելեկտրական լույսն է: Նախ լույսն ուժեղ է ու միանման, վորը չի գրգռում մեր տեսողությունը, և յերկրորդ՝ նա նալթի ու յուղի նման սենյակի ողբ չի ապականում և վոչ էլ ողից կլանում է թթվածին: Դրա համար էլ այն բոլոր քաղաքներում ու գյուղերում, ուր հնարավոր է լամպարն ու պատրույգը փոխարինել ելեկտրական լուսով, պիտի անել այդ, քանի վոր այդ ձևով պահպանած կլինենք ազգաբնակչության առողջությունը:

ԲՆԱԿԱՐԱՆՆԵՐԻ ՏԱՔՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ձմրան ամիսներին, ցրտից պաշտպանվելու համար բնակարաններն ունենալու յեն վորոշ աստիճանի տաքություն. դրա համար էլ գործածության մեջ են վառարանները:

Մարդ իրեն լավ է զգում, յերբ սենյակի տաքության մշտական աստիճանը R^0 14—15 է: Դա առողջարար ու ցանկալի տաքություն է, վոր պիտի ունենա ամեն մի բնակարան:

Մեզ Գոտ ամենից շատ գործածության մեջ են թիթեղյա վառարանները և գյուղերում էլ բուխարին կամ թոնիրը: Բայց նման ձևով բնակարանների տաքացնելը չափից դուրս հաւառողջապահական է և խնայողության տեսակետից էլ անգործնական:

Թիթեղյա վառարանները շատ շուտ տաքանում են և շուտ էլ սառում. տեական տաքություն նրանք չունեն: Յերբ վառում են, սենյակի տաքությունը հաճախ բարձրանում է 25 աստիճանի, այնպես վոր շնչառությունը ծանրանում է, այնինչ առավոտները, յերբ չեն վառվում, սենյակի ջուրը սառչում է:

Բնական է, վոր նման սուր փոփոխությունները միանգամայն վնասակար են մեր առողջության համար. մարդիկ կարող են մրսել ու հիվանդանալ:

Թիթեղյա վառարանները հետեյալ անհարմարություններն են ներկայացնում. —

ա) Նրանք բնակարանների տաքությունն անհամաչափ են պահում կամ չափից դուրս տաքացնում են, այնպես վոր դժվարությամբ են շնչում, կամ ինչպես վերն ասացինք, ցրտից սենյակի ջուրը սառչում է: Յեվ դա նրանից է, վոր թիթեղը շուտ տաքանում է, շուտ էլ սառչում:

բ) Խիստ վառած ժամանակ թիթեղյա վառարաններն ու նրանց խողովակները կարծրում:

ևն և այլու՛մ իրենց վրա նստած փոշին, վորից առաջանում է հոտ և ուգար:

գ) Թիթեղյա վառարաններից յերբեմն բընակարանների ողբ մաքուր ու թարմ չի լինում. նրանց բարակ սրտերից կամ խողովակների արանքներից հաճախ դուրս են գալիս վնասակար գազեր, վորոնց մեջ նաև ածխած թթու գազը, վորը թունավորում է սենյակի ողբ:

դ) Թիթեղյա վառարանները կլանում են բնակարանի խոնավությունը, յեթե նա քիչ է, և չափից դուրս չորացնում է ողբ, վորից գըրգռվում է մեր կոկորդը և առաջ է բերում հազ. իսկ յեթե բնակարանները խոնավ են, առաջ են բերում տաք գոլորչի, այնպես վոր, թվում է, թե գտնվում ես բաղնիքում: Յերկու դեպքում ել մեր առողջությունը վնասվում է:

Թիթեղյա վառարանները նաև չափազանց անգործնական են. նրանք մեծ քանակությամբ փայտ են կլանում, սակայն քիչ տաքություն տալիս: Պատճառն այն է, վոր խողովակները փոլորաններ չունեն, հետևապես տաք ողբն ու ծուխն անմիջապես անցնում են խողովակների մեջ ու այնտեղից դուրս մղվում, հնարավորություն չունեն իրենց տաքությունը վառարանին կամ սենյակին տալու:

Թիթեղյա վառարաններում գործածվող փայտի միայն 15—20 տոկոսն է ոգտագործվում բնակարանի տաքության վրա. մնացած խոչոր տոկոսը կորչում է աննպատակ:

Նկատի ունենալով այս աժենը, քիթեղյա վառարանները պիտի համարել հակաառողջապահական յեվ վնասակար, հետեվապես դուրս պիտի հանել գործածությունից:

Համեմատաբար նպատակահարմար է գործածել հողլանդական սիստեմի վառարանները, վորոնք չինվում են աղյուսից և չունեն վերը հիշված անհարմարությունները: Նրանք դանդաղ են տաքանում, սակայն տաքությունը յերկար են պահում:

Հողլանդական վառարանները յերկու տիպի յեն. նրանցից մեկն ավելի հասարակ տեսակի յե, վորի վառելու ձևը պիտի իմանալ, այլապես նա կարող է ավելի վնասակար լինել, քան Թիթեղյա վառարանը: Կարող է ուգար առաջացնել և այն աստիճանի խիստ, վոր մահացություն պատճառի: Յեվ դա տեղի կարող է ունենալ այն ժամանակ, յերբ վառարանի դուռը ժամանակից կանուխ փակեն, և վառարանի փայտը դեռևս լրիվ վառված չլինի:

Մյուս տեսակը հերմետիկ սիստեմի վառարանն է, վորի դռները յեթե ժամանակին աճուր փակեն, այլևս վորեւ գազ դուրս չի գալ:

Հողլանդական տիպի վառարաններն ևս անկատար են, վորպեսզի բնակարանները տաք մնան, և տաքությունն ել համաչափ լինի: Իսկ դա դյուրին բան չե. վառարանների վառելը յերկար ժամանակ է խլում և սենյակների կեղտոտության պատճառ դառնում:

ինչ վերաբերում է ոջախներին ու թոնիրներին, վորոնք գործածության մեջ են մեր գյուղերում, ավելի քան անգործնական են ու հակաառողջապահական: Նրանք շատ քիչ են տաքացնում և հաճախ ել ծխով լցնում են խրճիթները, վորից վտանգվում է գյուղացիների տեսողությունը:

Ձմեռները գյուղերում թոնիրը ծառայեցնում են վորպես քուրսի: Իսկ քուրսու վնասակարությունն ակնհայտ է. նա պատճառ է դառնում մրսելու: Քուրսի գործածողները հաճախ հիվանդանում են թոքերի բորբոքմամբ կամ ստանում են ռեվմատիզմ:

Շատ անգամ մայրերը քուրսու տակ են դնում իրենց ծծկեր յերեխաներին և իրենք աշխատանքի կենում ու յերկար ժամանակ մոռացության տալիս: Քիչ չեն դեպքերը, յերբ քուրսու տակ թողած յերեխան լուրջ աչրված քնել է ստացել և մահացել:

ՀԱՆԳԻՍՏ ՅԵՎ ՔՈՒՆ

Առողջ բնակարանների հետ և կապված մեր հանգիստն ու քունը:

Առորյա լարված աշխատանքներից հետո սովորաբար մարդիկ հոգնում են և կարիք են զգում հանգստի: Լավագույն հանգստությունը քունն է, վորովհետև քնած ժամանակ է, վոր մեր մարմնի մասերը՝ մկանները, ներվները, ուղեղը, սիրտը, թոքերը, մի խոսքով՝ մեր

բոլոր մեծ ու փոքր գործարաններն իրոք հանգրստանում են: Նրանք փոխանակ լարված աշխատելու, վորպիսին տեղի ունի արթուն ժամանակ, գործում են դանդաղ ու հանդիստ:

Յուրաքանչյուր հասակ ունի իր հանգստի սահմանված ժամանակամիջոցը: Տարիքավոր ու աշխատող մարդու հանգիստը նախատեսվում է 7—8 ժամ: Աշխատավորական լոգոունգն ասում է՝ 8 ժամ աշխատանք, 8 ժամ հանգիստ և 8 ժամ ել անձնական վայելք: Ասել և՛ մարդս իր կյանքի մեկ յերրորդը պարտավոր է քնի մեջ անցկացնել կամ, այլ խոսքով, նա դամված է մնալու մահճակալին: Սրանից յերևում է, վոր մենք չենք կարող անտարբեր գտնվել կամ աշքաթող անել մեր մահճակալներն ու անկողինը, վորի մեջ անց ենք կացնում մեր հանգստի թանկագին ժամերը:

Մեր հանգիստը կատարյալ լինելու համար պիտի վզր մահճակալները լինեն բավականաչափ արձակ ու մաքուր: Լավագույնը յերկաթե մահճակալն է, վորովհետև գյուղին կլինի մաքուր դրության մեջ պահել և հարկավոր ժամանակ յեռացրած ջրով լվանալ կամ դեզինֆեկցիայի յենթարկել միջատներից ազատվելու համար: Այդ տեսակետից փայտե մահճակալներն անհարմարություն են ներկայացնում. նրանց մեջ արագությամբ են դարձանում փայտօղիները և գժվարությամբ կարելի չէ նրանցից ազատվել:

Անկողինը բաղկացած պիտի լինի սովորական ներքնարկից, բարձից և վերմակից։ լավագույնն է ներքնարկն ու բարձը լեցնել ծովային կամ տեղական խոտով կամ թե հարդով։ Մաքրության տեսակետից ներքնարկն ու վերմակը պատած պիտի լինեն սավանով, վորպեսզի դյուրությամբ լվացվեն ու փոխվեն։

Շատ ընտանիքներում դործածության մեջ են թռչունների փետուրներից ու աղվամազից պատրաստված անկողիններ, վորոնք չափազանց փափուկ ու տաք են լինում։ Նման անկողինը վնասակար է ու հակաառողջապահական, վորովհետև տաք անկողնում ընդունիքը հաճախ քրտնում են, հետևապես դյուրությամբ կարող են մրսել ու հիվանդանալ։ Բացի դրանից փափուկ անկողինը մարդկանց սովորեցնում է մեղկության ու ֆիզիկական ֆեմշության, այլև արգելի է հանդիսանում լրիվ քուն ունենալուն։

Տաք ու փափուկ անկողինը հատկապես վնասակար է յերեխաների համար, նա պատճառ է դառնում ռնանիզմի և ծիգափամփուշտի մկանների թուլության. վերջինս նպաստում է անկամ միզահոսության։

Քնի ժամանակ պիտի հանվել, վորպեսզի կարողանանք ազատ շնչել, և մեր արյան շրջանառությունն էլ տեղի ունենա անարգել։ Հագուստով ջուրը վրջ միայն լրիվ չի կարող լի-

նել, այլև նա թեղ պատճառում է անհանգստություն։

Հագուստը ճնշում է մեր շնչառությունը յեվ արգելի է հանդիսանում մեր արյան նորմալ շրջանառության։

Շատ անգամ մարդիկ, ինչպես պատահում է, այնպես էլ ջնում են, նշանակություն չեն տալիս մահճակալներին ու անկողինին, պառկում են չորերով և վրաներն են առնում հին վերարկուն կամ մի լաթի կտոր, առանց ուշադրություն դարձնելու, վոր նրանց վրա մեծ քանակությամբ փոշի ու կեղտ կա, վորոնք կարող են անցնել մեր մարմնին։ Նման անփութությունն անթույլատրելի յե և վնասում է մեր առողջությանը։

Վորպեսզի ջուրը կատարյալ և լրիվ լինի, պիտի ընտանիքի յուրաքանչյուր անդամ ունենա իր առանձին մահճակալը։ Վերջ պիտի տրվի կողք-կողքի ջնելու վատ սովորության, մանավանդ ամուսինների։ Մի մահճակալի վրա յերկու հոգով չեն կարող այն ազատությունը վայելել, ինչ վոր կունենար մի անձը, և յերկրորդ՝ մենք գիտենք, վոր քնած մարդն արտաշնչման միջոցով փչացնում է շրջապատի ոդը, մինչդեռ նրան անհրաժեշտ է թարմ ոդ, վորից կարողանա վերցնել պահանջված թրթվածինը։

Վորքան խիտ ու շատ լինի կողք-կողքի ընդունիքի թիվը, այնքան ավելի կապականվի

չբնապատի ոգը, և կըթվարանա թաղմ ոգի հոսանքը:

Միատեղ քնելու ամենազլխավոր վտանգը նրա մեջ է, վոր հիվանդությունների դեպքում դյուրությամբ կարելի չի իրար վարակել: Հատկապես վտանգավոր է, յերբ քնում են թոքախտավորի հետ միատեղ:

Հիվանդի արտաշնչումը, հազը, նրա հետ ունեցած հարաբերությունն ու շփումները, բնականաբար, արագացնում են մանրէների տեղափոխությունն ու հիվանդության վարակը: Նման դեպքերում հատկապես զգուշ պիտի լինել և ուշադրություն կենտրոնացնել փոքրահասակների վրա, վորովհետև այդ հասակում ամենից շուտ յենթակա յեն թոքախտի ընդունման:

Փոքրահասակների միատեղ քնացնելն ամենից շատ տարածված է մեզ մոտ, վորին նպաստում է չքավորությունն ու բնակարանային նեղվածությունը:

Վորքան ուկորդային է Խորհրդային Հայաստանում բաղմածնությունը, նույնքան դժվարին են բնակարանային պայմանները: Բնակարանային նեղվածությունն ավելի մեծ է քաղաքներում որինակ՝ Յելևանում շնչին ընկնում է 2 խորանարդ մետրից պակաս: Դրա համար ել մեզ մոտ կողք-կողքի ու մի վերմակի տակ մի քանի յերեխա պառկեցնելը սովորական յերեմույթ է:

Թոքախտավորների մեծ առկուսը դրա հետևանք պիտի համարել:

Ազգաբնակչության մեջ տրախտմայի, քուսի, տրիպլերի տարածման գլխավոր պատճառներից մեկն էլ միևնույն անկողնում քնելն է:

Ամենախիստ պայծար պիտի մղել դրա դեմ և պետության ու հասարակության ուշադրությունը հրավիրել բնակարանային նեղվածության և հակառուողջապահական պայմանների վրա:

2. ԻՆՉՊԵՍ ԱՌՈՂՋԱՅՆԵԼ ՍԵՐ ԲՆԱԿԱՐԱՆԸ

ԲՆԱԿԱՐԱՆԻ ԸՆՏՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Մեծ նշանակություն ունի բնակարանի տեղն ու ընտրությունը: Չպիտի ծուլանալ, հնարավորությունների սահմաններում պիտի խնամքով ընտրել բնակարանները և նկատի առնել նրանց հարմարությունները:

Լավ է փոքր ինչ թանգ բնակարան վերցընել, վորպեսզի նա լինի լուսառատ, չոր և ընդարձակ, քան թե քիչ դրամ վճարել և ունենալ խոնավ, նեղվածք և արեգակի ճառագայթներից զուրկ բնակարան:

Նման խնայողությունը մեզ վրա ավելի թանգ կնստի, վորովհետև հակառուողջապահական բնակարաններում ընտանիքները, հատկապես յերեխաները, դյուրությամբ յենթակա

յեն հիվանդութիւններն, վորոնք արտակարգ ու մեծ ծախքերի դուռն են բացում:

Ամեն մի մարդու անհրաժեշտ է 30 խոր. մետր ող, վորպեսզի նրանից վերցնի հարկավոր քանակութեամբ թթվածին:

Հաճախ մարդիկ զոհարեցում են բնական անոթապահական պայմանները, վորպեսզի մոտ լինեն իրենց ծառայութեան վայրին. դա անթույլատրելի յէ:

Ավելի լավ է կանուխ արթնանալ և քարմ ողի մեջ փոքր ինչ յերկար քայլել, քան քե հակառակ ուղղությամբ անապահական ու նեղ սլաքով բնակարանի ողը շնչել:

Կույտուրական մարդն ամեն բանից բարձր պիտի դասի քննանիքի և մատաղ սերնդի առողջութիւնը. վատ բնակարանները կորստաբեր են նրանց համար:

ԻՆՉՊԵՍ ՏԵՂԱՓՈԽՆԵԼ ՆՈՐ ԲՆԱԿԱՐԱՆ

Սովորաբար տեղափոխութիւնները մի բնակարանից մյուսը կատարվում են շատ արագ, առանց նախապատրաստական աշխատանքների:

Շատ հաճախ մի բնակարանի հին բնակիչները դեռևս իրենց իրերը չտեղափոխած, նորերը բերում թափում են իրենցը. ստացվում է չափազանց անմխիթար պատկեր. ամեն կողմ փոշի, կեղտ, շատ անգամ պատերի պատառները պատառոտված ու լի փայտոջրիկներով...

Այսպիսով նոր բնակիչը հնից ժառանգութեան և ստանում ամեն կեղտ ու հաճախ ել. թորտախտ, տիֆ և այլ վարակիչ հիվանդութիւններ:

Սա ևս անկույտութեան ժառանգութեան է և ստացվապահութեան մեջ անգրագիտութեան հետեւանք:

Ամեն մի քաղաքացի պիտի իմանա և պարտականութեան համարի, վոր չի կորելի նոր բնակարան տեղափոխվել, առանց նախապես սենյակների հատակներն ու պատուհանները սապնաջրով լվանալու և կամ առատապնդերն ու պատերը մաքրելու և կարգի բերելու:

ԻՆՉՊԵՍ ՊԻՏԻ ՄԱՔՐԵԼ ՍԵՆՅԱՆՆԵՐԸ

Փոշին մեր առողջութեան համար, ինչպես գիտենք, չափազանց վնասակար է և հիվանդութիւնների աղբյուր: Դրա համար ել ամեն կերպ պիտի աշխատենք մեր բնակարաններն ազատել փոշուց և ցանկալի մաքրութեան մեջ պահել, այսպէս մենք վտանգած կլինենք մեր և մեր մերձավորների կյանքը:

Ամենից առաջ սենյակները պիտի սպասել հին ու անգործածելի բաժերից ու շորերից, վորոնք տաքիներով մնում են թափթիված մահճակալների տակ, պահարանների յետև, խուլ անկյուններում, վորոնց վրա փոշի յէ հավաքվում և ողի ամեն մի թեթև հոտանքի հետ բարձրանում խառնվում է սենյակի ողի հետ:



ապա չնչառութեան միջոցով մտնում է մեր թուրքերը:

Գիտակից ու իր յերեխաների առողջութեանը գնահատող տանտիկինը պիտի աշխատի մաքրութեան մեջ պահել սենյակի մութ ու խուլ անկյունները, ուր չեն թափանցում արևի ճառագայթները:

Շատ հաճախ անփութութեան հետևանքով տան իրերը, հատկապես հագուստեղենը, թափ են արվում կամ այն սենյակում, ուր քնած են, կամ թե միջանցքում, մինչդեռ դա անթույլատրելի չէ. հագուստներն ու իրերը փաշուց պիտի մաքրվեն դուրսը, սենյակներից հեռու:

Սենյակ մտնելիս սովորութեան պիտի դարձրենք միշտ ել մաքրել մեր կոշիկները և հագուստը, վորոնց վրա մեծ քանակությամբ փոշի չե նստում չրջագայութեան ժամանակ:

Բնակարանները պիտի մաքրել թաց ավելով կամ թաց չոտով. այդ ձևով հնարավոր է լինում ամբողջ փոշին ժողովել. մինչդեռ չոր ավելը սենյակներում բարձրացնում է ուժեղ փոշի, վորը նորից նստում է իրերի ու կահկարասիների վրա. բացի այդ, պիտի մաքրել վոչ միայն սենյակների կենտրոնն ու այն մասերը, ուր իրեր չկան, այլ բոլոր անկյունները, մահճակալների և կահկարասիների տակը, այլապես փոշու վնասակար ազդեցությունից աղատված չենք լինի: Ուստի վորքան բնա-

կարաններում քիչ իրեր լինեն, այնքան լավ, այնքան դուրիս կլինի սենյակների մաքրելը, և ողն ել շատ կլինի, վորովհետև շատ իրերը պակասեցնում են ողի քանակը:

Հատկապես ուշագլի խնամքի կարիք ունենեղ ու սղքատ բնակարանները, ուր առանց այն ել հակաառողջապահական պայմանները մեծ են:

Լավ կլինի ամեն շաբաթ, իսկ յեթե դա անհնար է, գոնե 15 օրը մեկ, բնդհանուր և հիմնական մաքրման յինթարկել բնակարանները, քանի վոր սենյակների հատակները միայն սրբվելով ու փոշին ել ժողովելով մեծ բան արած չենք լինի:

Չարկավոր և ժամանակ առ ժամանակ սենյակներից դուրս հանել անկողինը, հագուստեղենը, վարադույրները, խալիկները, առհասարակ այն բոլոր իրերը, վորոնք մեծ քանակությամբ փոշի չեն վեցնում, և բնակարանից հեռու, բացողյա, թափ տալ ու արևի տակ փրուել: Սենյակների պատերը, առաստաղը, անկյունների փառը, վորը դոյանում է ճրագի ծրխից, պիտի խնամքով մաքրել. թաց չորով պիտի վերցնել պատուհանների վրա նստած փոշին. սենյակների հատակներն ու պատուհանները լվանալ տաք սապնաջրով, ապա լայն բացել սենյակների պատուհանները և, յեթե ձմեռ է, վառարանները լավ վառել, վորպեսզի բնակարանների խոնավութեանն անցնի:

ԲՆԱԿԱՐԱՆՆԵՐԻ ՈՂԱՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆԸ

Մեր բնակարանների ողբ բնական ողափոխութեան միջոցով շարունակաբար նորոգվում է: Դռների ու պատուհանների արանքներից, պատերի ծակոտիկներից դռնի թարմ ողն անընդհատ ներս է մտնում մեր սենյակները, իսկ ներսի տաք ողը, վերն սպաղանվում է մեր շրջառութեամբ, դուրս է գալիս: Իրա համար ել 30 մետր մեծութուն ունեցող սենյակի ողը մի մարդու համար լիուլի բավարար է:

Բնական ողափոխությունը մեծ նշանակութուն ունի բնակարանների առողջացման տեսակետից, դրա համար ել թույլ չպիտի տանք վորեն արգելադրված խանգարի այդ բարիքը:

Պատերի բնական ողափոխությունը խանգարում են խոնավությունն ու յուղաներկը. յերկուսն ել փակում են սրտերի ծակոտիկները և թույլ չեն տալիս նրանց միջոցով ալյուս տեղի ունենա ողափոխություն: Թղթե պատասաններն ել զգալի կերպով թուլացնում են պատերի այդ կարեւոր հատկությունը:

Սալեյն միայն բնական ողափոխությունն անըավարար է մեր բնակարանների լրիվ ողափոխության համար, այնպես վոր անհրաժեշտ է միաժամանակ նաև արհեստական ողափոխության մասին մտածել. այսինքն՝ պատուհանների և պատերի մեջ պատրաստել հատուկ

ողանցքներ, վորոնց բացելով՝ կարելի լինի մերթ ընդ մերթ ամբելի դյուրութեամբ նորոգել բնակարանների ողը:

Զմռան ամիսներին պատուհանների կամ ողանցքների պարզ բացումով կարող ենք լավագույն ողափոխություն կատարել մեր բնակարաններում, իսկ ամառվա տաք յեղանակներին հանցադործություն է փակ թողնել սենյակների պատուհանները. նրանք բաց պիտի մնան օր ու գիշեր:

Ամենացուրտ յեղանակներին անգամ սենյակի ողափոխությունը պիտի կատարվի որական մի քանի անգամ, հատկապես ամեն ուտելուց հետո և մեկ ել քնելուց կես ժամ առաջ:

Ողափոխությունը տեւելու յե այնքան ժամանակ, մինչև վոր սենյակի ողը լրիվ նորոգվի ու թարմանա:

Կանոնավոր ողափոխությունը վոչ միայն նորոգում է բնակարանների թթվածինը, այլև չորացնում է սենյակը:

Դրսի սառն ողը կլանում է մեր սենյակի խոնավությունն այն ժամանակ, յերբ նա տաքանում է:

Սառը սենյակներում վորքան ել ողափոխություն կատարենք, չորացում տեղի չի ունենալ: Ուրեմն վորպեսզի կարողանանք չորացնել մեր բնակարանները, պիտի միաժամանակ վառենք վառարանները և բացենք պատուհանները կամ նրանց ողանցքները:

կոնսպիկուս քնակարանների որպիսիությունը լինելու յե կառավարակի ու տեղակայում:

Յերբ խոնավ սենյակներում վառում ենք թիթեղյա վառարաններ, շատ չանցած՝ մենք սկանառես ենք մշուշի. դա գոլորչիացումն է, վերը նորից մնում է սենյակում և նստում պատերին, յեթե տեղի չի ունենում ողափոխություն:

Այսպիսով առանց կանոնավոր և մշտական որպիսիություն անհնարին է պատկերացնել առողջ քնակարան:

ՆՆՋԱՐԱՆՆԵՐԸ

Ննջարանները, հատկապես անչափահասներինը, պիտի դրավեն քնակարանների ամենալուսավոր, արևոտ և ընդարձակ սենյակները: Մինչդեռ մենք հակառակն ենք տեսնում. մեզ մոտ ննջարան սովորաբար բնորոշ են մութ ու փոքրիկ սենյակները, իսկ մեծ ու լուստառ սենյակները՝ դարձնում են ճաշարան կամ բնդունարան:

Ննջարանները միանգամայն ողորտ պիտի մնան ավելորդ իրերից. նրանց կահավորությունը չափազանց պարզ է լինելու. մահճակալներից և մի քանի անհրաժեշտ պարագաներից դատ այլ իրեր չպիտի լինեն:

Ննջարանների պատուհաններն ազատ պիտի լինեն ամեն տեսակ վարադույրներից, վո-

րանք խանգարում են լույսի ու արեղակի ճառագայթների ներս թափանցելուն:

Ննջարանները պահվելու յեն չափազանց մաքուր, ամեն ոք ինամքով պիտի սրբել թե հատակը և թե իրերը թաց ավելով ու շորով:

Անկողնիները հաճախ պիտի փոխվ արեւում, սպիտակեղենը շուտ-շուտ փոխել, մահճակալները յեռացրած ջրով լվանալ, վեր պարագիտներ չլինեն:

Ամառվա ամիսներին ննջարանների պատուհանները պիտի բաց պահել որ ու գիշեր, իսկ ձմեռները հաճախակի ողափոխություն կատարել: Պահանջից ավելի տաք ննջարանները վնասակար են և խանգարում են հանգիստ քունը:

Ննջարանները, յեթե հնարավոր է, պիտի հանգիստ թողնել ցերեկները. այնտեղ չպիտի աշխատել ու բնավ ծխել:

Չպիտի ծուլանալ ու ննջարանում թողնել յերեխաների կամ մեծերի աղառտ ճերմակեղենները. նրանք սպականում են ողը:

Որինակելի ննջարաններ ունեցող ընտանիքները, բնականաբար, առողջ կլինեն, իսկ յերեխաներն՝ առույգ ու կայտառ:

Մաքուր, լուստառ ու ողաչատ ննջարանները լավագույն չափանիշը պիտի համարվեն կուլտուրական ու առողջապահական գիտելիքների մեջ գրագետ ընտանիքների:

ՊԱՅԻՐԱՐ ՏՆԱՅԻՆ ՄԻՋԱՏՆԵՐԻ ԴԵՄ

Անմաքրութեան հետեանք պիտի համարեի այն բազմաթիւ միջատները, վորոնք կորսնցանում են բնակարաններում և մարդու վրա: Վռլիլը, լուն, փայտոջիլը, տարակամն ու ճանճը բաղմանում են միմիայն կեղտի ու անմաքրութեան մեջ: Նրանք պատճառ են դառնում բազմաթիւ հիվանդութեանների, վորոնցից շատերը վտանգավոր են ու մահացու:

ա) Բծավոր և անդրադարձ տիֆն տառաչանում են վռլի խածից. յերբ վերջինս ծծում է այդ հիվանդութեաններով վարակվածի արյունը, նա միաժամանակ արյան հետ վերցնում է նաև մանրէները և յերբ խածում է առողջ մարդու, նա իր թռչնավոր թքի հետ միասին փոխանցում է հիվանդութեանը: Բծավոր տիֆ տարածողը վռլին է: Չկա վարակման այլ յիշատակ, վոր տարածեր բծավոր տիֆը: Դրա համար եւ կուտուրական յերկրներում, ուր բնակարանների ու մարմնի իգեալական մաքրութեան է պահպանվում, բծավոր տիֆը դուրս չուրս չունի:

բ) Անդրադարձ տիֆի տարածողներն են՝ վռլիլը և փայտոջիլը:

դ) Ժանտախտը տարածողը լուն է. նա փոխանցում է ժանտախտը մարդուն նույն հիվանդութեամբ վարակված մկներից:

դ) Ճանճերը նպաստում են՝ վորովայնի

տիֆի, խոլերայի, դեղին տեղիայի և թոքախտի տարածման:

Նրանք նստում են այդ հիվանդութեաններով վարակվածների արաաղբութեանների ու խորխի վրա, ապա թափերի միջոցով դուրսնց մանրէները փոխանցում են ջրին, ուտելիքներին և կաթին, վորոնցից և վարակվում ենք մենք:

Կան մի շարք այլ հիվանդութեաններ, վորոնք բացառապես անմաքուր բնակարանների հետ են կապված: Բացի վերը հիշատակված հիվանդութեաններից կան մի շարք մանկական վարակիչ հիվանդութեաններ՝ քութեչ, կարմրուկ, դիֆթերիա, վորոնց բները հանդիսանում են նեղ, խոնավ, կեղտոտ ու աղքատ բնակարանները:

Մաշկի հիվանդութեաններից քուր, ինչպես և աչքի հիվանդութեան—տրախոման, կապված են անմաքրութեան հետ: Առանց մաքրութեան անհնարին է այդ հիվանդութեաններից ազատվել: Բացի հիվանդութեաններից անմաքրութեանը բուլացնում է մարդկային ուժերը:

Մեր բնական դիմացկունությունը պակասում է աղտոտությունից և մենք չենք կարողանում դիմադրել բնութեան ու կյանքի դժվարություններին:

Ով ուզում է յերկար ապրել, նա պիտի մաքուր ապրի:

Ի՞նչպէս պայքարել միջատների դեմ:

Ամենից առաջ պիտի խմանանք, վոր բոլոր կուլտուրական յերկրներում, ուր մարդիկ ապրում են մաքրության մեջ, հաճախ են դրնում բաղնիք, փոխում իրենց ճերմակեղենը, բնակարանները պահում են մաքուր ու սրինակելի, նման յերկրներում հատուկ միջատների դեմ պայքարի կարիք չի զգացվում:

Պարագիտների դեմ լավագույն պայքարը սապոնն է և տափ ջուրը:

Բայց յերբ բնակարաններն աղտոտ են և միջատներն ել շատ, այն ժամանակ բնակարանների պարզ մաքրելը բավական չէ, պիտի ույլ սփռնողակ միջոցների դիմել, վորպեսզի կարողանանք միջատներից ազատվել:

Ամենից լավը սենյակների սլատերն ու կահարասիները յեռացրած ջրով լվանալն է, իսկ ճերմակեղենն ու հագուստեղենը պիտի ջրի մեջ յետել, ապա լվանալ:

Բայց շատ հաճախ այդ պարզ ձևով ել չենք բավականանում, դիմում ենք ավելի բարդ միջոցների՝ դեզինֆեկցիայի: Այսինքն՝ միջատներին վոչնչացնում ենք տաքության, ծծմբի ու ֆորմալինի դուրըչիների կամ թունավոր հեղուկների միջոցով, բայց դրանք կատարվելու յեն մասնագետների՝ բժշկի կամ բուժակի ձեռքով:

Միջատները բազմանում են համարյա յոթ.

որը մեկ, դրս համար ել մեր պայքարը նրանց դեմ շարունակական է լինելու:

Միայն սովորություն դարձած մեր ամենորյա մաքրությամբ կարող կլինենք բնակարանային թշնամիներից — միջատներից ազատվել:

Ճանճերից ազատվելու համար մենք չպիտի բավականանանք բնակարանների մաքրությամբ. մենք հետեւելու յենք, վորպեսզի մեր բակերն ու տների շրջակայքն աղտոտ լինեն ամեն տեսակի աղտոտություններից ու կերակուրների մնացորդներից, վորովհետեւ ճանճերը բազմանում ու իրենց ձվերն ածում են նրանց վրա:

ԱՂՏՈՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԵՌԱՑՈՒՄԸ

Առորյա կյանքում մարդը մեծ քանակությամբ ավելորդ նյութեր է արտադրում, վորոնք յեթե խնամքով չփողովվեն և մեկուսացվեն, կարող են աղտոտությունների ու փրտումների պատճառ դառնալ և առաջացնել չվանդություններ:

Յուրաքանչյուր չափահաս մարդ տարեկան արտադրում է 40 դույլ արտաթորություն ու մեղ: Բացի այդ՝ անտեսությունից դուրսնում են ավելորդ նյութեր՝ լվացքի ջուր, կերակրի մնացորդներ, մոխիր, և յեթե այս ամենին ավելացնենք սենյակների և անտառանների

րից գոյացած աղբը, այն ժամանակ կատացվի պատկառելի քանակ:

Հասկանալի չե, վոր նման բոլոր վնասակար նյութերն ու աղտոտությունները, յեթե թողնենք բնակարաններին կից բակերում կամ անխնամ թափենք չրջակայքում, շատ չուտով կառաջացնեն փտումներ ու դազեր, վորոնք կվարակեն ողբ և անհնարին կղարձեն նրա շնչելը, այլև կծծվեն հողի մեջ և կթունավորեն այն ջուրը, վոր կա մոտերքը, լինի դա առու, ջրհոր թե աղբյուր: Այնպես վոր այդ ամեն աղտոտությունները պիտի բնակություններից հեռու տանել և խնամքով վտնջացնել, վորպեսպի նրանցից վնաս չստանանք:

Աղտոտությունների կուտակումները սրտաճառ են դառնում բազմաթիվ հիվանդությունների, վորովհետև փտումների մեջ ե, վոր պարզանում են ամեն տեսակ մանրէներ:

Առողջ բնակարաններ ունենալու համար անհրաժեշտ ե, վոր բնակարանների չրջապատի ողբ, հողն ու ջուրը վարակված ու թունավորված չլինեն մարդկային կյանքից գոյացած ավելորդ նյութերի մնացորդներից:

Մեծ քաղաքներում այդ նյութերի մի մասը անվնաս ե դառնում կանալիզացիայի միջոցով, չոր նյութերի ավելցուկներն այրում են քաղաքից դուրս, իսկ կենդանիների աղբը դաշտերի պարարտացման վրա յեն դորձագրում: Սակայն մեր իրականության համար դա

չափազանց ծանր պրոբլեմ ե, քանի վոր մեր յերկու քաղաքները՝ Յերևանն և Լենինականը դուրկ են կանալիզացիայից, և հնարավորություն չկա մեծ քանակությամբ կուտակվող քաղաքի աղբն արագ ու ժամանակին մեկուսացնել:

Այդ տեսակետից մեր գյուղերն ավելի վատթար պայմանների մեջ են, վորին խիստ նպաստում ե գյուղացիների տղիտությունը:

Մեր գյուղերը չունեն ամենատարրական առողջապահական հարմարություններ, չկան արտաքնոցներ, ամեն մի աղբ, մարդկային ամենորյա արտաթորությունների հետ միասին, անզուգորեն ու անփութությամբ թափվում ե բնակությունների շուրջը, բակերի մեջ ու պատերի տակը: Բազմական ե մի ուժեղ անձրև, վոր այդ ամենը սրբի ու տանի, թափի ջրերի ու գետերի մեջ և վարակի: Դրան ել պիտի վերադերել այն մեծ մահացությունները, վոր ամառվա ամիսներին արյունալից լուծից մեռնում են յերեխաները, իսկ մեծերը՝ վորովայնի տիֆից:

Գյուղերում առաջին հերթին հրամայական անհրաժեշտություն ե կառուցել արտաքնոցներ՝ հեռու ջրհորներից ու աղբյուրներից: Արտաքնոցները խորը պիտի լինեն և լավ ծածկված, վորպեսպի նրանց հոտը չապականի ողբ, և ճանձներն ել բուն չլինեն: Լավ կլինի ժա-

մանակ առ ժամանակ արտաքնոցների մեջ անեի կիր ածել վորպես ոխտահանիչ:

Աղբի և կերակուրների մնացորդների համար լավ է արկղներ պատրաստել և բերանները փակել, վորպեսզի ճանձերը ձու չշնեն ու չբազմանան. յերբ լցվեն, անմիջապես պիտի քաղաքից դուրս կրել և տանել բացողչա հեռավոր վայրեր:

Մեծ ուշադրութիւն պիտի դարձնել բնակարանների բակերի և շրջակայքի մաքրութեան վրա: Կուլտուրական յերկրներում, անգամ գյուղերում, փողոցներն ու բակերը քորում են, տների շուրջը պարտեզներ են շինում ու ծառեր տնկում, վորպեսզի բուսականութիւնը թարմացնի ու թթվածնով հարստացնի ողը:

Հատուկ ուշադրութիւն պիտի դարձնել խոհանոցների մաքրութեան վրա, առանձնապես այն ամանների ու տեղերի, ուր պահվում են ուտեստեղենները:

Շփեցարիայում ու Գերմանիայում բանավորական ու գյուղական տներում ամենաորինակելի մաքրութեան մեջ պահվում է խոհանոցը, ուր և՛ ճաշում են, և՛ ընթրում:

Մաքուր ու ճանձերից անվտանգ պահել մեր ուտելիքները — դա առողջապահութեան այրուքնն է:

Բնակարանների, բակերի ու փողոցների մաքրումը տեղի պիտի ունենա ամեն օր. նա

պիտի դառնա սովորութիւն, ինչպես սովորութիւն է մեր ամենօրյա հացը:

ԸՆՏԱՆԻ ԿԵՆՂԱՆԻՆԵՐ

Շատ բնատնիքներ հատկապես գյուղերում, բնակարաններում պահում են զանազան բնատնի կենդանիներ՝ շուն, կատու, թռչուններ և այլն, վորոնք վոչ միայն աղտոտում են բնակարաններն ու ապականում ողը, այլև պատճառ են դառնում հիվանդութեանների:

Հալկերը, ինչպես և շներն ու կատուները, բացի այն, վոր մեծ քանակութեամբ միջատներ են ունենում, վորոնք հեշտութեամբ կարող են փոխանցել բնատնիքի անդամներին, մանավանդ յերեխաներին, վորոնք շարունակ չփման մեջ են նրանց հետ, այլև կարող են դրանց վարակ բերել բնակարանները:

Շներն ու կատուները հաճախ ունենում են երիթնակոկի ճիճուներ, վորոնց ձվիկներն արտաթորութեանների հետ դուրս են գալիս և կարող են մնալ նրանց բրդի վրա: Այնպես վոր, յերբ յերեխաները փայփայում կամ համրուում են շներին, հեշտութեամբ կարող են այդ ձվիկներից բերանը տանել և վարակվել: Լավ է, յերբ երիթնակոկի ճիճուները սահմանափակվում են մարդու աղիքներով. բայց նրանք անցնում են նաև այլ գործարաններ, հատկապես լյարդը, ուր առաջ են բերում նո-

րագոյացումներ, վորոնք պահանջում են լուրջ վերաբուժական միջամտութիւն:

Բնակարաններում բնտանի կենդանիներ պահելու վատ սովորութիւնը պիտի վերացնել, մանավանդ քաղաքներում, ուր առանց աչն ել նեղվածութիւնն է, իսկ գյուղերում նրանց պիտի բնակարաններից առանձնացնել: Քանի վոր շներն անհրաժեշտ են գյուղացիների տներէ պահպանման համար, պիտի ունենան իրենց հատուկ բները բնակարաններից հեռու:

Բնակարաններից հեռու պիտի շինվեն նաև գոմերն ու հովարները, վորոնց մաքրութիւն վրա հատուկ ու խիստ հսկողութիւն պիտի ունենալ:

ՏՆԱՅԻՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐ

Հաշաառողջապահական պայմանները վաթարանում են, յէրբ բնակարաններում կերակուր են յեփում և լվացք անում: Մուխ, գոլորչի, կերակուրների հոտ—ամենն ել ապահանում են սենյակի ողը և պատճառ դառնում բնտանիքների առողջութիւն քայքայման:

Հաշաառողջապահական յերեույթ պիտի նկատել նաև բնակարաններում շոր փռելն ու չորացնելը:

Յեթե բնակարանների պայմաններն աչնպէս են, վոր անհնար է նման վնասակար յերեւելթներէից ազատվել, աչն ժամանակ միջոցների պիտի գիմել փոքրիչատե տանելի պայ-

մաններ սակզծել, վորպեսզի պատճառած վնասը հնար յեղածին չափ պակաս լինի. որինակ՝ քուրայի վրա թիթեղյա մեծ ծածկոյ շինել, վորպեսզի նրա միջոցով կեքակրի և տաք ջրի բուղն ու հոտը կարելի լինի հեռացնել, վոր չապականեն սենյակի ողը և պատճառ դառնան բնակարանի խոնավութիւն:

ԲՆԱԿԱՐԱՆՆԵՐԻ ԿԱՀԱՎՈՐՈՒՄԸ

Շատ բնակարաններ լեցնում են ամեն տեսակի կահ—կարասիներով, վորոնց մեծ մասն սովելորդ և գործածութիւն համար, ինչպես, որինակ՝ փափուկ բազմոցներն ու բազկաթոռները, դրափե վարագույրը, վորոնք մեր իրականութիւն մեջ շատ շուտ ազատութիւն են և մեծ քանակութեամբ ել փռչի վերջնում:

Մեզ մոտ բնակարանների կահավորութիւնը պիտի լինի շատ պարզ և բազկացած լինի միայն առորչա գործածութիւն համար անհրաժեշտ պարագաներից: Ամեն տեսակի սովելորդ իրերն ու կահկարասիները պիտի հեռացնել, ալլապես նրանք խանդարում ու դժվարացնում են մաքրասեր տանտիկնոջ գործը և նվազեցնում են սենյակների ողը:

Պահարաններն ու հոնդերձարանները շատ բարձր ու խոշոր չպիտի լինեն, վորպեսզի գյուրին լինի նրանց վիբրին մասերը մաքրել, ուր սովորաբար մեծ քանակութեամբ փռչի յետում և սովելորդ լաթեր ժողովում:

ԲՆԱԿԱՐԱՆՆԵՐԻ ԽՆՔԱՐԷ

Բնակարանների մաքրությունը մեծ մասամբ կախված է այն կարգ ու կանոնից, վոր ընտանիքների անդամները մտցրել են իրենց առօրյա կյանքում և խստությամբ հետևելու՝ են ու պահպանում: Առանց կարգ ու կանոնի անհնար է առողջապահական պայմանների կիրառումը: Յեթե տան անդամները, մեծից փոքր, անեն այն, ինչ վոր ցանկանում են, որինակ՝ վերարկուներն ու գլխարկները փոխանակ կախարանների վրա կախելու, սենյակներում այս ու այն կողմը շղթանեն, կամ կրկնակողշիկները միջանցքներում հանելու փոխարեն սենյակները տանեն, սենյակ մտնելուց առաջ կողշիկների ու հագուստների փոշին չմաքրեն... համոզված չեղեք, վոր շատ որինակելի տանտիկինն անգամ անկարող էլինի պառչած մաքրության մեջ պահել իր բնակարանը:

Ամենքս պարտականություն պիտի դրանք և աշխատենք, վոր մեր բնակարաններում ամեն իր ունենա իր հատուկ տեղը. հակառակ պարագային մենք ինքներս խանդարած էլինենք տանտիկնոջը և գովարացրած նրա գործը:

Հատուկին թքելը կամ ծխախոտի քնթուկներն այս ու այն կողմ ցրելը՝ կեղտոտություն ու վարակ են առաջ բերում սենյակներում:

Թքումանի մեջ պիտի թքել և տխտեղ ել լցնել քնթուկները:

Սենյակ մտնելուց առաջ պիտի մաքրել կողշիկները շեմքի առաջ դրած թաց շորի վրա. բայց վոր կարևորն է, պիտի սովորություն դարձնել բնակարանում չծխելը. այլապես ծխախոտի թույնով ու ծխով լեցնում ենք բնակարանները և թունավորում յերեխաներին ու ընտանիքի մյուս անդամներին:

Այս տեսակետից որինակելի չեն անգլիացիները, վորոնք չեն ծխում ննջարաններում և առհասարակ այն սենյակներում, ուր տանտիկինն ու յերեխաներն են դառնում. մինչդեռ մեզ մոտ ճիշտ հակառակն է, սովորություն է անգամ անկողնի մեջ ծխելը...

Յերբ մենք տուում ենք, թե մեր առողջության համար մաքուր պիտի պահենք մեր բնակարանները, դա վերաբերում է վոչ միայն այն սենյակներին, ուր մենք ենք ապրում, այլև տմբողջ շենքին: Մաքուր պիտի պահել սանդուխդները, բնդհանուր միջանցքները, տան բակն ու չրջակայքը:

Յուրաքանչյուր բնակիչ մտահոգված պիտի լինի նաև հարևանների մաքրությամբ. պիտի փախաղարձ հսկողություն ունենալ և ընդհանուր ուժերով վերացնել շենքերի, բակերի ու չրջապատի հակաառողջապահական պայմանները, այլապես մի մաքրասեր ընտանիքի բոլոր ջանքերն ապարդյուն կարող են

անցնել, յերբ նրա հարեաններն ու շրջապատողները կեղտի ու ապականութեան մեջ կորած են:

Հատկապէս մաքուր պիտի պահվին արտաքինները. առանձնապէս ուշադրութեամբ ու հսկողութեամբ պիտի ունենալ ընդհանուր և մասնաշաղկապ արտաքինների վրա, վորովհետեւ շատ հիվանդութեանները վարակի աղբյուրը, ինչպէս գիտենք, մարդկային արտաթորութեաններն են, վորից կարելի չի դուրսբերել վարակիչ:

Մեծ ջենքերում, մանավանդ կոմունարնակարաններում, տնային բջիջների գոյութեանն անհրաժեշտութեան է. նրանց և վերապահվում ամբողջ ջենքերի և առհասարակ բնակարանների առողջապահական պայմանների հսկողութեանը: Ինչպէս բնակարանների վերանորոգումները, նմանպէս և նրանց բարեկարգ ու մաքուր պահպանման հոգսը ծանրացած է տնային առբջիջների վրա: Նրանք մերթ ընդ մերթ հաճախելու յեն բնակարանները և առողջապահական հատուկ ցուցմունքներ անելու առանձնապէս անգրագետ ընտանիքներին:

Բնակարանների ընդհանուր առողջացումն իրենց բնակիչների գործն է:

3. ԱՊԱԿԱՅԻ ԲԵՍԱԿԱՐԱՆՆԵՐԸ

Գիտութեանն ու տեխնիկան ձեռք-ձեռքի տված ժամանակակից առողջապահական գիտելիքների հետ, սկսել են աստիճանաբար մըշակել ու կյանքի կոչել բնակարանային այնպիսի սխառեմներ, վորոնց նպատակն է, բացի հակաառողջապահական պայմանների վերացումից, մարդկային հոգեկան ու ֆիզիքական ուժերի ամրապնդումն ու զարգացումը:

Լավ, մաքուր, լուսավոր ու հարմարութեաններ ունեցող բնակարանները, իսկապէս վոր, զվարթացնում ու թարմացնում են մեր հոգին, աշխատանքի արտակարգ յեռանդ են ներշնչում ու վնդեւորում:

Սորհրդային վողջ Միութեան մեջ, զվարթապէս խոշոր արդյունաբերական վայրերում, կառուցվում են հատուկ բանվորական արվարձաններ, ուր բնակարանները հարմարեցվում են առողջապահական նոր կենցաղի պայմաններին:

Այդ արվարձանները բռնում են խոշոր տարածութեաններ, բնակարանները միակերպ են, բաղկացած մեծ մասամբ 2—3 սենյակներից, իրենց խոհանոցներով ու առանձին մուտքերով:

Մեզ մոտ ևս խոշոր շինարարութեան և կառարվում Յերևանում, Լենինականում, Ալլահվերդիում և Ղափանում, ուր բնակա-

բաններն ստանդարտ տիպի յեն, լուստոտ, մաքուր ու կոկիկ, ունենաւորներն խոհանոց ու մուտք, հարմար արտաքինոց, ելեկտրական լույս և հողմանդական վառարաններ: Խոշոր շենքերին կից շինվում են նաև կենտրոնական վառարաններ, վորոնք հատուկ խողովակներէ միջով տաք գոլորշիները տանում են սենյակները և տաքացնում:

Կենտրոնական վառարաններն այն հարմարութիւնն ունեն, վոր չեն ազատուում բնակարանները, ոգը չեն ապականում ծխով, բայց վոր կարեւորն է, որ ու գիշեր սենյակների տաքութիւնն աստիճանն անփոփոխ են պահում և պատճառ չեն դառնում մրսելու և հիվանդութիւնների:

ՊԱՐՏԵՉ-ՔԱՂԱՔՆԵՐ

Իգիարական քաղաքներն ու բնակութիւնները նրանք են, վորոնք չըջապատված են այգիներով ու ծառաստաններով, ուր և՛ ունեւթարմ, և՛ փոշին քիչ, չկան մեծ քաղաքների ու գործարանների ապականող ծուխն ու գոգերի հոտը:

Տները չըջապատված են ծառերով, պարտեզներով ու կանաչով, փողոցները սալահատակած են ու մաքուր, զուրկ փողոց ու կեղտից, կան բազմաթիւ ծառադարձ ու կանաչով պատած հրապարակներ ու հասարակական զբոսավայրեր:

Ներկայումս պարտեզ-քաղաքներ, պարտեզ-արվարձաններ կան Ամերիկայում, Գերմանիայում, Անգլիայում. մեզ մոտ ևս չինվում են բանջորական պարտեզ-արվարձաններ:

Առաջին պարտեզ-քաղաքը Լեչվորթն է, վորը շինված է 30 տարի առաջ և գտնվում է Լոնդոնից ընդամենը 60 վերստ հեռավորութիւն վրա:

Մահացութիւններն ու հիվանդութիւնները, համեմատած մեծ քաղաքների հետ, Լեչվորթում չնչին են: Մինչդեռ մահացութիւնը Լոնդոնում 1000-ին 25-է, գերմանական քաղաքներում՝ 18, Լեչվորթում 5-ից չի անցնում: Նույնը կարելի յէ ասել նաև յերթնաների մահացութիւնների մասին: Մի տարւթա ընթացքում, յուրաքանչյուր 1000 յերթնանից Լեչվորթում մահանում են 38-ը, անգլիական քաղաքներում՝ 145, իսկ գերմանական՝ 196:

Յերեան քաղաքի նոր հատակագիծը, վոր կազմել է ակադեմիկոս Թամանյանը, նպատակ ունի կիրառել պարտեզ-քաղաքի սկզբունքները, վորի իրականացման համար բոլոր բնական աւյալները կան: Յերեանի ոգը, սքանչելի ջուրն ու բուսականութիւնը, բոլորն էլ հրամայաբար պահանջում են աննահանջ առաջ տանել ճարտարապետ Թամանյանի փառահեղ հղացումը:

4. Լ Ո Ձ ՈՒ Ն Գ Ն Ե Ր

1. Բնակարանների դերը մեծ է մեր առողջութեան դորձում:

2. Մաքուր ու լուսառատ բնակարաններն ապահովում են մեր առողջութեանը:

3. Մութ, խոնավ ու խափար բնակարանները թուլացնում են մեր որդանիզքը և չենթակա վարձնում հիվանդութեանների:

4. Խիտ բնակարանում, ուր ապականված է ողը, յերեխաները լինում են նվազ, սակավարյուն ու հիվանդ:

5. Խիտ բնակարանները աղբիւս են մեծ մահահացութեաններ:

6. Բնակարանների սլաքմանների լախանալով՝ պակասում են մահացութեանները:

7. Վորպեզի մարդկային կյանքը կանոնավոր վարդանա և առողջ լինի, մեր բնակարանները պիտի թափանցեն արևի ճառագայթները:

8. Արևի ճառագայթները վռչնչացնում են բոլոր վնասատուներին:

9. Լուսառատ բնակարանն ինքն առողջութեան է:

10. Թիթեղյա փառարանները հակառակը՝ ջապահան են և վնասակար:

11. Առողջ բնակարանների հետ և կապված մեր հանգիստը:

12. Լափազույն հանգիստը քունն է:

13. Տաք ու փափուկ անկողինը հասակափորներին թուլացնում և ու վարժեցնում մեղկութեան, իսկ յերեխաներին՝ սնանիզմի:

14. Քնի Ժամանակ հագուստն արգելք է հանգիստում կանոնավոր շնչառութեան և արյան շրջանառութեան:

15. Հագուստով քունը վռչ միայն լրիվ չի կարող լինել, այլև նա մեղ պատճառում է անհանգստութեան:

16. Կատարյալ ու լրիվ հանգստի համար պիտի ունենալ առանձին մահճակալ:

17. Միատեղ քնելու գլխավոր վտանգը վարակն է:

18. Թոքախտի դարգացման գլխավոր պատճառներից մեկն էլ միևնույն անկողնում կողք-կողքի քնելն է:

19. Այլևի լավ է կանուխ արթնանալ և թորմ ուղի մեջ փոքր ինչ յերկար քայլել, քան թե նիսված բնակարանի ողը շնչել:

20. Կուլտուրական մարզն ամեն բանից բարձր է դասելու բնաանիքի և մատաղ սերնդի առողջութեանը. վատ բնակարանները կորստաբեր են նրանց համար:

21. Ամեն քաղաքացի պիտի խմանա, վոր չի կարելի նոր բնակարան տեղափոխուիլ, առանց նախապէս մաքրելու այն:

22. Փողին մեր առողջութեան համար չափազանց վնասակար է և հիւսնդութեաններէ պարտու:

23. Թոքախտի տարածման գլխավոր պատճառներէ մեկն էլ փոշին է:

24. Բնակարանները պիտի մաքրել թաց ամբիով և թաց շորով:

25. Առանց ոգափոխութեան անհնարին է պատկերացնել առողջ բնակարան:

26. Ամառվա տաք յեղանակներին հանցադործութեան է փակ թողնել սենյակներէ պատահանները:

27. Կանոնավոր ոգափոխութեանը վնաս միայն նորոգում է բնակարաններէ թթւածինը, այլև չորացնում է սենյակները:

28. Խոնավ բնակարաններէ ոգափոխութեանը լինելու յետ հաճախակի և տեսական:

29. Ոգափոխութեանը մեր բնակարաններէ առողջացման հիմքն է կազմում. վորպէս որքէնք՝ նա պիտի դործադրվի պարտադիր կերպով:

30. Ճանճերն ու պարազիտները լավագոյն միջնորդներն են վարակիչ հիւսնդութեաններէ տարածման:

31. Պարազիտներէ դեմ լավագոյն պայքարը սապոնն ու ջուրն է:

32. Միայն սովորութեան դարձած մեր ամենորոյ մաքրութեամբ կարող կլինենք ազատել բնակարանային թշնամիներէց՝ պարազիտներէց:

33. Անմաքրութեանը թուլացնում է մարդկային ուժերը:

34. Մեր բնական դիմացկունութեանը պակասում է անմաքրութեանից, և չենք կարողանում դիմադրել բնութեան և կյանքի դժվարութեաններին:

35. Ով ուղում է յերկար ապրել, նա պիտի մաքուր ապրի:

36. Ազատութեանները փտումներ են առաջ բերում, իսկ փտումները մանրէներէ դարգացման բներն են:

37. Բնակարաններէ բակերի և փողոցների մաքրումը նույնքան անհրաժեշտ է, վորքան մեր ամենորոյ հացը:

38. Մաքուր ու ճանճերից անվտանգ պահել ուտելիքները՝ դա առողջապահութեան աշխուրհն է:

39. Բնակարանում մի պահիր բնտանի կենդանիներ, նրանք պատճառում են հիւսնդութեաններ:

40. Սենյակում մի՛ յեփիր կերակուր և վոչ էլ լվացք արա, ծուխը, հոտն ու գոլորշին քայքայում են մեր առողջութեանը:

41. Հակաառողջապահական ու վնասակար

և բնակարաններում լվացք փոխելն ու չորաց-
նելը:

42. Մեր բնակարանների կահավորու-
թյունը պիտի լինի պարզ և բազմապատճանհարա-
ժեշտ պարագաներից:

43. Ամեն իր բնակարանում իր հատուկ
տեղն է ունենալու:

44. Մի՛ ծխիր սենյակում, այլապես դու
ապակեանում ես ողբ և թունավորում յերեկա-
ներին:

45. Սենյակ մանեկա՝ մաքրի՛ր կոշիկներդ
չեմքին գցած թաց շորի վրա:

46. Մի՛ թքի հատակին, թքիր թքամա-
նում:

47. Առանց կարգ ու կանոնի անհնար է ա-
ռողջապահական կանոնների կիրառումը:

48. Բնակարանների ընդհանուր առողջա-
ցումն իրենց բնակիչների գործն է:



ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. Բնակարանները և մեր առողջապահությունը

1-31

Բնակարանները և նրանց նշանակությունը 3

Բնակարանային տագնապը Հայաստանում 6

Բնակարանը և վարակիչ հիվանդությունները 8

Բնակարանները և բռնախտը 10

Խիտ բնակություններ 11

Ողբ 12

Փոշին 15

Բնական լուսավորություն 17

Արհեստական լուսավորություն 21

Բնակարանների տափությունը 22

Հանգիստ և բուր 26

2. Ի՞նչպես առողջացնել մեր բնակարանները

31-53

Բնակարանի ընտրությունը 31

Ի՞նչպես տեղափոխվել նոր բնակարան 32

Ի՞նչպես պիտի մաքրել սենյակները 33

Բնակարանների՝ հղափոխությունը 36

Ննջարանները 38

Պայքար տնային միջատների դեմ	49
Աղտոտությունների հեռացումը	43
Ընտանի կենդանիներ	47
Տնային աշխատանքներ	48
Բնակարանների կահավորումը	49
Բնակարանների խնամքը	50

3. Ապագայի բնակարանները	53 - 56
Պարտեզ-ֆադաֆներ	54

4. Լոգումներ	56 - 60
------------------------	---------



ՀԱՅԿԱՅԻՆ ԳՐԱԴԱՐԱՆ

ԿՈՄՍՏԱՆՍՆՈՎԻ ԳՐԱԴԱՐԱՆ

ԿՈՄՍՏԱՆՍՆՈՎ

1901

ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0275679

1931/703

733



Д-р А. П. Газарян

Жилище и наше здоровье

Госиздат ССР Армения

Эривань

1931