

Հ Ս Խ Հ
Ա Ռ Ժ Ո Ղ Կ Ո Մ Ա Տ

ԲԺ. Ա. ՂԱԶԱՐՅԱՆ

ԲՆԱԿԱՐԱՆԸ

ՅԵԿ ՄԵՐ

Ա Ռ Ո Ղ Զ Ո Ւ Թ Յ Ո Ւ Ն Ը

ՍԵՆ-ԼՈՒՍ
ԳՐԱԳՐԱՐԱՆ

№ 1

ՊԵՏԱԿԱՆ ՀՐԱՏԱՐԱԿԶՈՒԹՅՈՒՆ
ՅԵՐԵՎԱՆ—1929

613.5

Ղ-15

29 JUL 2010

ՀԱՅԿԱՍՏԱՆԻ ԱՌԱՋԻՆԻՍՏՐԱՏՈՐ

№ 1 ՍԱՆ-ԼՈՒՍԱՎՈՐՈՒԹՅԱՆ ԳՐԱԴԱՐԱՆ № 1

Առդար

ԲԺ. Ա. ՂԱԶԱՐՅԱՆ

613.5

7-13

մ

հայ

հայ

հայ

ԲՆԱԿԱՐԱՆԸ

ՅԵԿ

ՄԵՐ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ

ՊԵՏԱԿԱՆ ՀՐԱՏԱՐԱԿՉՈՒԹՅՈՒՆ

ՇԵՐԵՎԱՆ - 1929

31922-42



45863001)



15726-58

Հրատ. № 1093

ՊԵՅՀՐԱՏԻ ՅԵՐԿՐՈՐԴ ՏՊԱՐԱՆ ՅԵՐԵՎԱՆՈՒՄ

Գրատեպ. № 2812(բ) Տիրած 3.000 Պատվ. 1088

I. ԲՆԱԿԱՐԱՆԸ ՏԵՎ ՄԵՐ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ

Բնակարանները լեզ Շատ հին ժամանակներից մարդը միշտ ել կարյուրը ե ղգացել պաշտպանվելու ցրտից, քամիներից, արևի ալրուղ ճառագայթներից, անձրևից, ալլև վայրի կենդանիներից ու թշնամիներից:

Նախնական մարդը շատ քիչ ե տարբերվել իր շրջապատից. նրա ապաստարանը հանգիստացել են քարայրերը կամ մեծ ծառերի խողովակները, ուր գիշերել ե և վտանգների ժամանակ պաշտպանվել:

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

Նախնական բնակարանները ներկայացնում եյին զանազան ձևի գեանափոխներ, վորոնք մի անցք ունեին, վորտեղից մտնում-դուրս ելին գալիս, և մեկ ել ներս եյին թափանցում լուսի թույլ ճառագայթները: Դարերի*) ընթացքում մի-

*) Դարը հարյուր տարին ե:

այն մարդը կարողացավ կատարելագործել իր բնակարանները: Այսօր շնորհիվ գիտութիւնն ու տեխնիկայի զարգացման, մարդիկ կառուցում են բոլոր հարմարութիւններով հսկա շէնքեր ու պալատներ:

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

Յեւ չնայած ներկայիս կապիտալիստական յերկրների շինարարական տեխնիկայի հսկայական զարգացման, այնուամենայնիւ, ազգաբնակչութիւն խոշոր տոկոսը, մանավանդ աշխատավոր մասսաները, ապրում են սխաւագամայն հակառակդժայանական պայմաններում. նույնիսկ մեծ քաղաքներում կան հազարավոր թափառաշրջիկներ, վորոնք գուրկ են բնակարաններից և դիշերում են բացութիւն՝ փողոցներում, կայարաններում, հասարակական այգիներում և այլն:

Կապիտալիստական իրավակարգում տունը

դարձել է մի տեսակ բերդ: Բուրժուազիան և ունևորներն իրենց բնակարանները շինում են առանձնացած, հարմարեցրած իրենց ճաշակին ու պահանջներին, ուրմթերում են իրենց հարստութիւններն ու բնութիւնն բարիքները, զարդարում թանգարտեք սարքուկարգով կահկարասիներով, նկարներով ու արձաններով. պահում են բազմաթիւ ծառաներ, այնինչ աշխատավորութիւնն ճնշող մեծամասնութիւնն իր դոյութիւնը քարշ է տալիս գետնափորներում, մութ ու խավար ներքնահարկերում, գուրկ տարրական հարմարութիւններից:

Մեծ արդյունաբերական քաղաքներում, ուր բանվորութիւնն թիվը խոշոր է, զգացվում է բնակարանային մեծ տագնապ. մարդիկ ապրում են խտացած, մեծ խմբերով ու մեկը մյուսի վրա թափված:

Բնակարանային նեղվածութիւնն առանձնապես զգալի է մեծ պատերազմից հետո, յերբ ազգաբնակչութիւնն աճումը մեծ չափեր ընդունեց մեծ քաղաքներում, ուր բանվորական խոշոր զանգվածներ կուտակվեցին:

Դրա համար էլ լեվրոպական յերկրներում բնակարանային խնդիրը սուր բնույթ է ստացել և միաժամանակ անցել է պետական խոշորագուրն հարցերի շարքը:

Բնակարանային հարցին շահակությունը մեծ է մանավանդ այն պատճառով, վոր նրա հետ է կապված ազգաբնակչության առողջությունը:

Կյանքի փորձից գիտենք, վոր կապիտալիստ դասակարգը սակավ է հիվանդանում նրա համար, վոր նա բարեկեցիկ է, ապրում է լուսավոր, ընդարձակ ու ամեն հարմարություններ ունեցող բնակարաններում:

Վիճակագրությունը ցույց է տալիս, վոր վատ ու հարմարություններից զուրկ բնակարաններում հիվանդություններն ու մահացությունները միջանի անգամ ավելի բարձր են, քան հարուստ հարմարություններ ունեցող բնակարաններում: Պատերազմից առաջ, որինակ, Լեւինգրադում հարուստ բնակարաններում մահացությունների թիվը 1000-ին 15 էր, այնինչ բանվորական վայրերում՝ 50: Ուկրեսայում 14-ի դիմաց 62 էր: Լայպցիգում ճնշին մի սենյակ ունեցող 1000-ից մահանում են 14-ը, իսկ յերեմ ճնշին մի սենյակ ունեցողներից՝ 36:

Խորհրդային Հայաստանում ևս, մեծ պատերազմից, հայ-վիրական, հայ-թաթարական և հայ-թյուրքական, ինչպես և քաղաքացիական կռիվների հետևանքով, բնակարանային

խիստ տագնապ է ապրում: Մանավանդ բնակարանային տագնապը մեծ է Յերևանում և Լենինականում, ուր շնորհիվ խորհրդային արդյունաբերության խիստ ծավալման, ազգաբնակչության աճումը համեմատաբար արագ է տեղի ունենում: Յերևանը, վոր նախապատերազմյան շրջանում ուներ միայն 25-30 հազար ազգաբնակչություն, այժմ ունի մոտ 80 հազար և որը-որին էլ ավելի է բազմանում: Նման բացառիկ աճման ժամանակ, բնականաբար, վոչ մի շինարարություն, վորքան էլ մեծ լինի նրա տեմպը, չի կարող գոհացնել ազգաբնակչության մինիմալ պահանջները: Դրա համար էլ բնակարանային տագնապը մեզ մոտ խիստ զգալի յի:

Գյուղական վայրերում բնակչության բարձր աճման զուգընթաց վատթար են բնակարանային պայմանները: Մեր գյուղական խրճիթները հանդիսանում են մեծ մասով հին տիպի գետնափորներ, վորոնք իրենց կառուցվածքով մեծ տարբերություն չեն ներկայացնում կսեմոնյան քղանի հողակույտներից:

Այնպես վոր գյուղի աշխատավորութունը կանգնած է կրկնակի աշխատանքների առաջ. նա վոչ միայն նոր կենցաղին հարմար ժամանակակից բնակարանների կառուցմամբ պիտի ըզբաղվի, այլ և մեծ խնամք պիտի տանի յեղած-

ներք բարեկարգ ու մաքուր պահելու համար։ Մենք գիտենք, վոր հարմարություններ ունեցող շենքերը ևս կարող են մեր առողջապահության համար վտանգավոր դառնալ, յեթե չգիտենք նրանց պահպանել աջպես, ինչպես պետք են. կամ թե ընդհակառակը՝ վատ պայմաններ ունեցող բնակարանները կարող են քիչ վտանգավոր դառնալ, յերբ նրանց վրա հարկավոր խնամք թափվի և մաքուր պահվեն։

Ռեակտանք յեվ վա-
րակիչ երկամեջու-
թյունները

Բնակարաններն առաջ-
նակարգ դեր են կատա-
րում մեր առողջապահու-
թյան գործում։ Հիվանդու-

թյուններ կան, վորոնք բացառապես զարգանում են բնակարանային վատթար պայմաններում։ Այսպիսի հիվանդությունների շարքին են պատկա-
նում ամենից առաջ վարակիչ նիվադուքտու-
նները, 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 կեդան ու նեղվածութունը պարարտ հող են ներկայացնում մանրենների (միկրոբների) շարու-
նակական գոյության և զարգացման համար։

Բժավոր ու անդրադարձ տիֆը, վորոնք

կոչվում են աղքատության հիվանդություններ, իրենց մեծ հունձն անում են չքավորության մեջ, քանի վոր չքավոր մարդկանց բնակարա-
նային սեղմ ու վատթար պայմանները թույլ չեն տալիս աշխատավորությանն ազատվել մի-
ջատներից, իսկ այդ հիվանդություններն, ինչ-
պես հայտնի չե, միջատների միջոցով են տա-
րածվում։

Վորովայնի տիֆը, վորի վարակը գտնվում է հիվանդի արտաթորությունների, մեզի և թքի մեջ, հեշտությամբ համաճարակի չե փոխվում բանվորության և աղքատ թաղամասերում, ուր առողջներն ու հիվանդները շատ հաճախ միև-
նույն բաժակով են ջուր խմում և միևնույն գդալով ուտում, ուր արտաքնոցներն ընդհանուր են և պահվում են ազտոտ, իսկ յերբեմն և ուղ-
ղակի չկան։ Մեզանում հատկապես այդ նպա-
տակով պետք է պայքար տանել, կամ պանիայի և այլ միջոցների կօրգով, առողջապահական այդ տարրական միջոցի համար։

Բերլինում, այն բնակարաններում, ուր ապ-
րելիս են յեղել 97 հոգի, վորովայնի տիֆից մեռել են 30 հոգի, 90 հոգի ունեցող բնակարա-
նում՝ 20, այնինչ 50 հոգի ունեցողները միայն տալիս են 5 մահացություն։

Խիս բնակությունները տալիս են մեծ մա-
նուցություններ։

րաժման, ինչպես, որինսկ՝ վատ ու անբավարար
անունըր, աշխատանքի ծանրությունը, վատ հա-
գուստը և այլն:

Խիտ բնակությունները
Խիտ բնակությունն-
եր պատճառ են լինում մեր
բնակարանների անմաք-
րության: Յերբ մարդիկ թափված են մեկը
մյուսի վրա, յերբ մի սենյակում, վորի ծավալը
կարող է բավարարել միայն յերկու հոգու, ապ-
րում են 5 և ավելի, հասկանալի յե. վոր նման
բնակարանները մեր առողջության համար հան-
դիսանում են խոշոր չարիք:

Նեղվածութունն ու մարդկանց կուտակու-
մը թույլ չեն տալիս սենյակները հարկավոր ու
պահանջված մաքրության մեջ պահպանել. ամեն
ինչ ախտեղ թափթփված է ու աղտոտ. փոշին
ու ողի ապականութունը սովորական յերեուկթ-
ներ են նման բնակարաններում: Մարդիկ փո-
խանակ թախտերի և մահճակալների վրա պառ-
կելու, քնում են հատակներին: Յեվ վորքան
մեծ է ընտանիքի թիվը, ախքան հավիտենական
կեղտն ու փոշին հաստ շերտերով են նստած
սենյակների պատերին ու հատակին: Նման
բնակարաններում վխտում են զանազան միջատ-
ներ ու ճանճեր. բնակիչներն իրենք ես կորած
են կեղտի մեջ. աղտոտ են նրանց մարմինը,

հագուստը, անկողինը, կերակուրները... Յեվ այս
ամենի հետևանքը, պարզ է, բազմապիսի հիվան-
դություններն են:

Գոսը և մաշկի այլ հիվանդությունները
տարածված են աղտոտ ու խիտ բնակություն-
ներում:

Աղտոտության ու կեղտի մեջ են բազմա-
նում նաև մեղ, վորոնք լավագույն միջնորդներն
են հիվանդությունների տարածման:

Ո Վ Ե Յերբ մի սենյակում հարկա-
վոր թվից ավելի մարդիկ են ապրում, ախտեղ
ողը ծանրանում է ու ազականվում: Մենք փոր-
ձով գիտենք, վոր ժողովասրահում, ուր մեծ
թվով մարդիկ են կուտակվում, ախտեղ ողը
ծանր է լինում, և մարդիկ դժվարությամբ են
շնչում: Դա նրանից է, վոր խեղդված բնակա-
րանի ողի մեջ թթվածինը պակասում է, իսկ
ածխածինը, վոր արտաշնչում ենք, շատանում:

Թարմ ողը հարուստ է թթվածնով, իսկ
թթվածինն անհրաժեշտ է մեր մարմնի համար,
վորովհետև շնչառության միջոցով նա մտնում է
մեր թոքերը, ախտեղ միանում է մեր արյան
կարմիր գնդակիկների հետ և տարածվում է
մեր մարմնի գոհազան հյուսվածքներում, ուր
առաջ է բերում ալրուսներ, վորից և կախված
է մեր մարմնի տաքությունը. ախինչ ածխա-

թիթուն, վորպես թունավոր դադ, փնասակար ե, և նրանով հարուստ ողի մեջ մարդիկ յերկար չեն ապրում, մեռնում են:

Մեր շնչառությունից խոնավանում ու տաքանում ե սենյակի ողը. իսկ նման ողը փնասակար ե մեր առողջության հաժար, քանի վոր խոնավ ու տաք ողը դժվարացնում ե մեր մաշկի շնչառությունը և արգելք ե հանդիսանում մեր քրտնքի գոլորշիացման:

Խոնավ բնակարաններում ողը ծանր ե լինում, վորովհետև խոնավության ու տաքության մեջ դուրսությամբ են տեղի ունենում փտումներ:

Անմաքուր ու բազմամարդ բնակարանների ողը, բացի թիթվածնի սակավությունից, ծանրանում ե նաև վատ հոտ ունեցող գազերով, վորոնք առաջանում են քրտնքից, մարմնի ճարպի փտումներից, քրտնքով ու ճարպով հագեցած լաթերից ու հագուստներից և այլն: Այդ բանը դուք զգում եք, յերբ թարմ ողից մտնում եք ապաստարանները, ուր գիշերում են թափառաշրջիկների ու աղքատ խավից մեծ զանգվածներ: Ապականված ու նեխված ողից պտտվում ե ձեր գլուխը, և անհնար ե յերկար մնալ ախտեղ: Վոչ միայն թիթվածնի պակաս եք զգում, այլև ողը հագեցած ե բազմաթիվ թունավոր գազերով:

Խիտ բնակարանների բնակիչները, ուր ողն

ապականված ե, լինում են սովորաբար սակավաբյուն, ունենում են գլխացավ, գլխապտույտ, սրտի խառնոց: Ծանր դեպքերում տեղի չեն ունենում ուշադնացություններ ու անգամ մահացություն: Առանձնապես ծանր ե անչափահաս յերեխաների դրությունը. նրանք լինում են թուլակազմ, 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 սաժեն ող: Ուրիշակ՝ մի սենյակում, վորն ունի 4 արշին բարձրություն, 4 արշին լայնություն և 5 արշին յերկարություն, կարող են ապրել վոչ ավելի յերեք հոգուց:

Բնակարանների ողը փչանում ե, յերբ ադատոտ են պահում բակը, տների շրջապատը, ուր թափված են կերակուրների մնացորդներ, յերկար ժամանակ մնում ե կուտակված աղը, վորոնք փտումներ են տալ բերում և ապակատարվի, այնուամենայնիվ բնակաբանների ողը մաքուր լինել չի կարող:

Բնակարանները ողն ապականվում ե նաև վատ պահվող արտաքինոցներից ու տներին կից գտնվող անմաքուր գոմերից, ուր պահում են կենդանիներ, կամ յերբ կերակուրը պատրաստում են բնակարաններում, ուր և քնում են:

Փ ո շ Ի 6 Բայց բնակարանների ողն ամենից շատ փշանում ե փոշուց, փորը բերում են դրսից կոթիկների յեվ հագուստի վրա, յեթե նախապես մարդիկ չեն մաքրվում ու ապա նոր սենյակ մտնում:

Փոշին առանձնապես փառնգավոր ե նրանով, փոր նա առհասարակ հարուստ ե մանրեներով, փորոնք առաջ են բերում զանազան հիվանդություններ, յերբ շնչում են մարդիկ: Կանաչ դաշտերում ու անտառներում ողը միշտ ել մաքուր ե ու թարմ, հարուստ թթվածնով, աչինչ մեծ քաղաքներում, ուր բազմաթիվ դործարաններ կան, ողը ծանրաբեռնվում ե զանազան տեսակի փոշիներով, փորոնք վրա ավելանում ե նաև աղտոտ բնակարանների մանրեներով վարակված ողը:

Թոքախտի տարածման զլխավոր միջոցներից մեկն ել փոշին ե, փորի մեջ գտնվում են մանրեներ: Դրա համար ել կուլտուրապես բարձր ժողովուրդները մեծ ուշադրություն են դարձնում և պաշար մղում փոշու դեմ: Նրանք խստիվար-

գելում են փողոցներում և հասարակական վայրերում թքելը: Շատ յերկրներում թքողներին սուգանում են և հանցագործ համարում, վորովհետև նրանց թուքը չորանում ե խառնվում փոշու հետ, և յերբ շնչում են առողջները, ողի հետ այդ փոշին մտնում ե նրանց թոքերը և այնտեղ առաջ ե բերում բորբոքումներ: Այդ բանը դուրսությամբ ե տեղի ունենում, յերբ շնչում են փոշու այնպիսի մասնիկներ, վորոնք սրածայր են լինում և առաջ են բերում ճանկրովածքներ շնչափողի կամ թոքերի մեջ:

Համոզվելու համար, թե մարդիկ ողի հետ շնչում են խոշոր քանակությամբ փոշի, դիմում են փորձի. անգամահատության են յենթարկում, որինակ, պատահարներից մեռած ածխահանքերի բանվորների դիակները և նրանց թոքերում գտնում են ածխի բազմաթիվ մասնիկներ. յերբեմն այնքան մեծ ե լինում նրանց քանակը, վոր կտրելու ժամանակ դանակի տակ ձախեր են հանում:

Քննությունը ցույց ետվել, վոր խիտ ու աղքատ բնակարանների ողը պարունակում ե զգալի տոկոս թոքախտի, դիֆտերիաի, քուլթեշի, թոքերի բորբոքման և այլ հիվանդությունների մանրեներ: Հետևապես շարունակ շնչելով նման վարակված ող, մարդիկ չեն կարող առողջ մնալ:



Ամենից շատ տուժում են յերեխաները և կանայք, վորոնք ընդհանուր առմամբ փակ կյանք են վարում և քիչ հնարավորութիւն ունեն թարմ ոդի մեջ գտնվելու: Դրա համար ել հաճախակի ու լուրջ հիվանդացողները լինում են յերեխաները և կանայք:

Աճակաճ լուսավորութիւն
կենդանական ու բուսական
գոյութիւնն անհրաժեշտ նա-

խապայմաններից մեկն ել արեւի լույսն է: Ասված է՝ առանց լուսի չկա գոյութիւն: և դա ճիշտ է: Վորպեսզի մարդկային կյանքը կանոնավոր դարգանա և առողջ լինի, պիտի վոր մեր բնակարանները բավականաչափ լույս ունենան, և արեւի ճառագայթներ թափանցեն:

Արեւի հառագայթները վոչնչացնում են բոլոր վնասասուներին, վորոնք կարող են վտանգել մեր առողջութիւնը:

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

Հետեապես վորքան լուսառատ լինեն մեր բնակարանները, այնքան ապահոված կլինենք մեր առողջութիւնը:

Բանվորութեան խոշոր զանգվածներ, վորոնք աշխատում են գանազան հանքահորերում կամ բնակվում են մութ ներքնահարկերում, ուր բավարար լույս չկա, և չեն թափանցում արեգակի

կենսատու ճառագայթները, այնտեղ և՛ հիվանդների թիվը և մեծ, և՛ մահացութիւնները:

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

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

Յերեանի գավառում, վորն ունի 180 հազար ազգաբնակչութիւն, 26 թվին հիվանդանոցային թոքախտավորների թիվը յեղել է 72, վորոնցից մեռել են 9 քաղաքացի: 27 թվին Յերեան քաղաքն ունեցել է 95 թոքախտավոր, գավառում՝ 11, վորից քաղաքում մեռել են 10 հոգի: 28 թվին ամբողջ գավառում յեղել է 330 թոքախտավոր, վորից մեռել են 19 հոգի՝ քաղաքում 17, իսկ գավառում 2:

Անշուշտ սա չի տալիս Յերեանի գավառի թոքախտավորների լրիվ պատկերը, բայց և այնպես թվերը բնորոշ են:

Գերմանիայում յուրաքանչյուր 10.000 բնակչից քաղաքներում թոքախտից մեռնում

են 50 հոգի, իսկ գյուղերում՝ 40: Գյուղի պա-
կաս մահացութիւնները պատճառն այն է, վոր
գյուղացիներն որովա մեծ մասն անց են կաց-
նում թարմ ոգում, դաշտային աշխատանքների
մեջ:

Վորպեսզի բնակարանները լուսառատ լի-
նեն, նրանց պատուհանները պիտի նայեն դեպի
հարավ-արևելք և հարավ-արևմուտք, կամ թե հյու-
սիս-արևելք և հյուսիս-արևմուտք: Միայն հյու-
սիսային կողմ նայող պատուհանները կզրկեն
բնակարաններն արևի ճառագայթներից, կամ
հարավային կողմ նայողները, ամառային ա-
միսներին, չափից դուրս կտաքանան:

Լուսամուտները մակարդակը լինելու յե փոշ
պակաս, քան սենյակի հատակի մի տասներորդ
մասը: Ասել ե՝ 40 քառ. մետր հատակ ունեցող
սենյակի պատուհանները պիտի ունենան առ-
նվազն 4 քառ. մետր:

Բնակարաններ կան, վորոնք թեև մեծ պա-
տուհաններ ունեն, բայց և այնպես լուսավոր
չեն, քանի վոր նրանց պատուհանները չեն մա-
քրրվում և պահվում են աղտոտ: Իսկ հայտնի յե,
վոր կեդտի մեջ կորած պատուհանները կիսով
չափ պակաս լույս են անցկացնում:

Բնակորանների լուսառատ լինելը կախված
է նաև բնակարանների պատերի հատկութիւնից:

Հայտնի յե, վոր սովորական պատերը, վորոնք
ծեփված և ավաղած չեն կավով, կլանում են և
պահում լուսի մեծ քանակ:

Կավով ծեփված ու օպիտակացրած պատե-
րը լավագուշն են լուսավորության տեսակետից,
վորովհետև նրանք հայելու նման անդրադարձ-
նում են արևի ճառագայթները և լուսով վորո-
ղում սենյակի խափար անկյունները:

Լավ կլինի, վոր սենյակի պատերի ստորին
մասերը $2\frac{1}{2}$ արշին բարձրութեամբ յուղաներկ
լինեն, վորպեսզի հնարավոր լինի ամիսը միջանի
անգամ սապնաջրով լվանալ. այսպիսով սենյակը
և մաքուր կպահվի, և կհամապատասխանի ա-
ռողջապահական պահանջներին:

Սենյակներն ամբողջովին յուղաներկ դար-
ձնելը կամ թղթի պատառով պատելն առողջա-
պահական տեսակետից ֆնասակար է: Առաջին
դեպքում արգելք ենք հանդիսանում բնական
ոդափոխութեան. յուղաներկը ծածկում է պա-
տերի ծակոտիւնները և թույլ չի տալիս պատերի
մեջ ող խաղա: Իսկ թղթի պատառը նախ՝ վատ
է անդրադարձնում լույսը, յերկրորդ՝ փոշի յե
վերցնում և յերրորդ՝ շուտ է պատառոտվում,
և արանքներում հեշտութեամբ բուն են դնում
միջատներ, հատկապես փայտջիւններ, վորոնց
դժվարութեամբ կարելի յե դուրս բշել և փոշըն-
չացնել:

Թղթի պատժողները նաև վաճառվոր են. նրանց հասարակ տեսակների ներկը հաճախ պարունակում է մկնդեղ, վորը խոնավ ու տաք բնակարաններում գոլորշիանում է և թունավորում է սենյակների ողը:

Արհեստակաճ լուսա- Սրերի լուսից գառ մենք վորոքյուն կարիք ունենք նաև արհեստական լուսի և դա գլխավորապես գիշերները, յերբ զրկվում ենք արևից:

Հնում մարդիկ ոգավում ելին պարզապես փայտի լուսից, յերբ վառում ելին ոջախը: Հետագայում գործածել սկսեցին մոմը կամ պատրուզը, վորոնք պատրաստում ելին ճարպից կամ ձեթից:

Պատրուզների գործածությունը մեծ է գյուղերում: Բայց ամենից տարածվածը նավթի լամպարն է, վորին կհանդիպեք թե քաղաքներում և թե գյուղերում:

Պատրուզը վնասակար է նախ նրա համար, վոր նա կլանում է թթվածնի մեծ քանակ, և յերկրորդ՝ ճարպի կամ ձեթի այրումից գոյանում են գազեր, վորոնք, շնորհիվ իրենց վատ հոտի, առաջացնում են գլխացավ: Իսկ վորպեսզի նավթի լամպարը հոտ չարձակի կամ չծխոտ, պիտի հաճախ մաքրվի, պատրուզը հաթ կտրեն, ամեն որ ապակին սրբեն, բայց, վոր կարևորն

է, նախապես նավթը ֆիլտրի յենթարկել խիտ բամբակի կամ շորի կտորի միջով: Նավթի լամպարը ևս կլանում է թթվածին:

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

Բնակարանների տա- Ձմռան ամիսներին, ցրտից բուրյունք պաշտպանվելու համար բնակարաններն ունենալու յեն վորոշ աստիճանի տաքություն. դրա համար ել 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 մոտ ամենից շատ գործածության մեջ

են թիթեղյա վառարանները և գյուղերում ել բուխարին կամ թոնիքը: Բայց նման ձևով բնակարանների տաքացնելը Հափից դուրս հակաառողջապահական է և խնայողության տեսակետից ել անգործնական:

Թիթեղյա վառարանները շատ շուտ տաքանում են և շուտ ել սառում: տեական տաքություն նրանք բնավ չունեն: Յերբ վառում ես, սենյակի տաքությունը հաճախ բարձրանում է 25 աստիճանի, այնպես վոր շնչառությունդ 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 հետևյալ անհարմարություններն են ներկայացնում.—

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

բ) Խիստ վառած ժամանակ թիթեղյա վա-

ռարաններն ու նրանց խողովակները կարմրում են և այրում իրենց վրա նստած փոշին, վորից առաջանում է հոտ և ուղար:

գ) Թիթեղյա վառարաններից յերբեմն բնակարանների ողջ մաքուր ու թարմ չի լինում. նրանց բարակ պատերից կամ խողովակների արանքներից հաճախ դուրս են գալիս վնասակար գազեր, վորոնց մեջ նաև ածխածին գազը, վորը թունավորում է սենյակի ողջ:

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

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

Թրթեղյա վառարաններում՝ գործ ածվող փայտի միայն 15—20 տոկոսն է ոգտադործվում բնակարանի տաքության վրա. մնացած խոշոր տոկոսը կորչում է աննպատակ:

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

Համեմատաբար նպատակահարմար է գործ ածել նողանդակուն սեսեմի վառարանները, վորոնք շինվում են աղյուսից և չունեն վերը հիշված անհարմարությունները: Նրանք դանդաղ են տաքանում, սակայն տաքությունը չերկար են պահում:

Հողանդական վառարանները չերկու տիպի յեն. նրանցից մեկն ավելի հասարակ տեսակի յե, վորի վառելու ձևը պիտի իմանալ, այլապես նա կարող է ավելի ֆլասակար լինել, քան Թրթեղյա 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, յեվ վառարանի փայտը դեռեմա լրիվ վառված չլինի:

Մյուս տեսակը հետմեջիկ սիստեմի վառարանն է, վորի դռները յեթե ժամանակին ամուր

փակեն, այլևս վորեն գազ վառարանից դուրս չի գալ:

Հողանդական տիպի վառարանները ևս անկատար են, քանի վոր շարունակ պիտի հետեվել, վորպեսզի բնակարանները տաք մնան, և տաքությունն ել համաչափ լինի: Իսկ դա դյուրին բան չե. վառարանների վառելը չերկար 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 ֆլասակարությունն ակնհայտ է. նա պատճառ է դառնում մրսելու: Քուրսի գործածողները հաճախ հիվանդանում են Թոքերի բորբոքմամբ կամ ստանում են ուսմատիզմ:

Շատ անգամ մայրերը քուրսու տակ են դնում իրենց ծծկեր յերեխաներին և իրենք աշխատանքի կենում ու չերկար ժամանակ մոռացություն տալիս: Քիչ չեն դեպքերը, յերբ քուր-

սու տակ թողած լերեխան լուրջ այրվածքներ ե
ստացել և մահացել:

Հանգիստ յեվ
բուճ

Առողջ բնակարանների հետ
ե կապված մեր հանգիստն
ու բուժնը:

Առորչա լարված աշխատանքներից հետո
սովորաբար մարդիկ հոգնում են և կարիք են
զգում հանգստի: Լավագույն հանգստությունը
բուժնն է, վորովհետև քնած ժամանակ է,
վոր մեր մարմնի մասերը՝ մկանները, ներվերը,
ուղեղը, սիրտը, թոքերը, մի խոսքով՝ մեր բո-
լոր մեծ ու փոքր գործարաններն իրոք հան-
գըստանում են: Նրանք փոխանակ լարված աշ-
խատելու, վորպիսին տեղի ունի արթուն ժամա-
նակ, գործում են դանդաղ ու հանգիստ:

Յուրաքանչյուր հասակ ունի իր հանգստի
սահմանված ժամանակամիջոցը: Տարիքավոր ու
աշխատող մարդու հանգիստը նախատեսվում է
7—8 ժամ: Աշխատավորական լոգուսզն ասում
է՝ 8 ժամ աշխատանք, 8 ժամ հանգիստ և 8
ժամ ել անձնական վայելք: Ասել է՝ մարդս իր
կյանքի մեկ յերրորդը պարտավոր է քնի մեջ
անցկացնել կամ, այլ խոսքով, նա զամված է
մնալու մահճակալին: Սրանից լերևում է, վոր
մենք չենք կարող անտարբեր գտնվել կամ աշ-
քաթող անել մեր մահճակալներն ու անկողինը,

վորի մեջ անց ենք կացնում մեր հանգստի թան-
գազին ժամերը:

Մեր հանգիստը կատարյալ լինելու համար
պիտի վոր մահճակալները լինեն բավականաչափ
արձակ ու մաքուր: Լավագույնը լերկաթե մահ-
ճակալն է, վորովհետև դյուրին կլինի մաքուր
զրության մեջ պահել և հարկավոր ժամանակ
լեռացած ջրով լվանալ կամ դեզինֆեկցիայի
լենթարկել միջատներից ազատելու համար: Այդ
տեսակետից փայտե մահճակալներն անհարմա-
րություն են ներկայացնում. նրանց մեջ արա-
գությամբ են զարգանում փայտջինները և զրժ-
վարությամբ կարելի չե նրանցից ազատվել:

Անկողինը բաղկացած պիտի լինի սովորա-
կան ներքնարկից, բարձից և վերմակից. լավա-
գույնն է ներքնարկն ու բարձը լեցնել ծովա-
լին կամ տեղական խոտով կամ թե հարդով:
Մաքրության տեսակետից ներքնարկն ու վեր-
մակը պատած պիտի լինեն սավանով, վորպես-
զի դյուրությամբ լվացվեն ու փոխվեն:

Շատ ընտանիքներում գործածության մեջ
են թռչունների փետուրներից ու աղվամազից
պատրաստված անկողիններ, վորոնք չափազանց
փափուկ ու տաք են լինում: Նման անկողինը
վնասակար է ու հակառուտ շաղկապական, վորով-
հետև տաք անկողնում քնողները հաճախ բրբռո-

նուժ են, հետևապես դյուրութեամբ կարող են արսել ու հիվանդանալ: Բացի դրանից փափուկ անկողինը մաքղկանց սովորեցնում է մեղկության ու ժիզիկական ֆեֆուքյան, այլեւ արգելի է հանդիսանում լրիվ փուն ունենալուն:

Տաք ու փափուկ անկողինը հատկապես փեսասկար է յերեխաների համար. նա պատճառ է դառնում ոնանիզմի և միզափամփուշտի մկանների թուլութեան. վերջինս նպաստում է անկամ միզահոսութեան:

Քնի ժամանակ պիտի հանվել, վորպեսզի կարողանանք ազատ շնչել, և մեր արջան շրջանառութիւնն ել տեղի ունենա անարգել: Հագուստով քունը վոչ միայն լրիվ չի կարող լինել, այլև նա մեզ պատճառում է անհանգստութիւն:

Հագուստը ննուժ է մեր շնչառութիւնը յեւ արգելի է հանդիսանում մեր արջան նորմալ օրջանառութեան:

Շատ անգամ մարդիկ, ինչպես պատահում է, ախպես ել քնում են, նշանակութիւն չեն տալիս մահճակալներին ու անկողինն. պառկում են շորերով և վրաներն են առնում հին վերարկուն կամ մի լաթի կտոր, առանց ուշադրութիւն դարձնելու, վոր նրանց վրա մեծ քանակութեամբ փռչի ու կեղտ կա, վորոնք կարող են

անցնել մեր մարմնին: Նման անփութութիւնն անթույլատրելի չէ և փաստում է մեր առողջութեամբ:

Վորպեսզի քունը կատարյալ և լրիվ լինի, պիտի ընտանիքի յուրաքանչյուր անդամ ունենա իր առանձին մահճակալը: Վերջ պիտի տրվի կողք-կողքի քնելու վատ սովորութեան, մանավանդ ամուսինների: Մի մահճակալի վրա լերկու հոգով չեն կարող ալի ազատութիւնը վայելել, ինչ վոր կունենար մի անձը, և յերկրորդ՝ մենք գիտենք, վոր քնած մարդն արտաշնչման միջոցով փչացնում է շրջապատի ողջ, մինչդեռ նրան անհրաժեշտ է թարմ ոդ, վորից կարողանա վերցնել պահանջված թթվածինը:

Վորքան խիտ ու շատ լինի կողք-կողքի քնողների թիվը, այնքան ավելի կապահանվի շրջապատի ողջ, և կզգվարանա թարմ ոդի հոսանքը:

Միատեղ քնելու ամենագլխավոր վտանգը նրա մեջ է, վոր հիվանդութիւնների դեպքում դյուրութեամբ կարելի չէ իրար վարակել: Հատկապես վտանգավոր է, յերբ քնում են թոքախտավորի հետ միատեղ:

Հիվանդի արտաշնչումը, հազը, նրա հետ ունեցած հարաբերութիւնն ու շփումները, բնականաբար, արագացնում են մանրենների տեղափոխու-

Թյունն ու հիվանդութիւն վարակը: Նման դեպքերում հատկապէս զգուշ պիտի լինել և ուշադրութիւն կենտրոնացնել փոքրահասակների վրա, վորովհետև այդ հակասում ամենից շուտ յենթակա յեն թողախտի ընդունման:

Փոքրահասակների միատեղ ընացնելն ամենից շատ տարածված է մեզ մոտ, վորին նպաստում է չքավորութիւնն ու բնակարանային նեղվածութիւնը:

Վորջան Բեկորդաչին և Խորհրդաչին Հայաստանում բազմածնութիւնը, նույնքան դժվարին են բնակարանային պայմանները: Բնակարանային նեղվածութիւնն ավելի մեծ է քաղաքներում, որին ահա՛ Յերևանում շնչին ընկնում է 2 խորանարդ մետրից պակաս: Դրա համար էլ մեզ մոտ կողք-կողքի ու մի վերմակի տակ միքանի յերեխա պտուկեցնելը սովորական յերևույթ է:

Թողախտավորների մեծ Թոկոսը դրա հետեւանք պիտի համարել:

Ազգաբնակչութիւն մեջ տրախտմայի, բոսի, տրիպպերի տարածման գլխավոր պատճառներից մեկն էլ միևնույն անկողնում քնելն է:

Ամենախիստ պայքար պիտի մղել դրա դեմ և պետութեան ու հասարակութեան ուշադրութիւնը հրավիրել բնակարանային նեղվածութեան և հակառոտ շաղապահական պայմանների վրա:

II. ԻՆՉՊԵՍ ԱՌՈՂՋԱՅՆԵԼ ՄԵՐ ԲՆԱԿԱՐԱՆԸ

Բնակարանի Մեծ նշանակութիւն ունի բնակարանի տեղն ու ընտրութիւնը: Չպիտի ծուլանալ, հնարավորութիւնների սահմաններում պիտի խնամքով ընտրել բնակարանները և նկատի առնել նրանց հարմարութիւնները:

Հավ ե փոքր ինչ թանգ բնակարան վերցրնել, վորպէսզի նա լինի լուսառատ, չոր և ընդարձակ, քան թե բիչ դրամ վճարել և ունենալ խոնավ, նեղվացք և արեգակի ճառագայթներից զուրկ բնակարան:

Նման խնայողութիւնը մեզ վրա ավելի թանգ կնստի, վորովհետև հակառոտ շաղապահական բնակարաններում ընտանիքները, հատկապէս յերեխաները, դուրսութեամբ յենթակա յեն հիվանդութիւններին, վորոնք արտակարգ ու մեծ ծախքերի դուռն են բացում:

Ամեն մի մարդու անհրաժեշտ է 30 խոր, մետր ոգ, վորպէսզի նրանից վերցնի հարկավոր բնակութեամբ թիվածին:

Հաճախ մարդիկ զոհաբերում են բնակարանների առողջապահական պայմանները, վորպէսզի մոտ լինեն իրենց ծառայութեան վայրին, դա անթույլատրելի յէ:

Ավելի լավ է կանուխ արքնանալ յեվ թաւմ ողի մեջ փոքր ինչ յերկար քայլել, քան թե հակառողջապաղանակաւ ու նեխված բնակարանի ողոր շնչել:

Կուլտուրական մարդն ամեն բանից բարձր պիտի դասի բնականի յեվ մասաղ սերնդի առողջութիւնը: Վաս բնակարանները կորսաբեր են նրանց համար:

**Ի՞նչպէս տեղափոխվել Սովորաբար տեղափոխու-
նուր բնակարան** Թյունները 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 պատտանները պատառոտված ու լի փայտոջիւններով... Այսպիսով նոր բնակիչը հնից ժառանգութիւնն է ստանում ամեն կեղտ ու հաճախ ել՝ թոքախտ, տիֆ և այլ վարակիչ հիվանդութիւններ:

Սա ևս անկուրաւորականութիւնն է և առողջապահութիւն մեջ անգրագիտութիւն հետեւիւնը:

Ամեն մի քաղաքացի պիտի իմանա և պարտականութիւն համարի, վոր չի կարելի նոր

բնակարան տեղափոխվել, առանց նախապես սենյակների հատակներն ու պատուհանները սառնաշրոմ լվանալու և կամ առաստաղներն ու պատերը մաքրելու և կարգի բերելու:

**Ի՞նչպէս պիտի մաք- Փոշին մեր առողջութիւն-
ւել սեռակները** համար, ինչպէս գիտենք, չափազանց վնասակար է և հիվանդութիւնների աղբյուր: Դրա համար ել ամեն կերպ պիտի աշխատենք մեր բնակարաններն ազատել փոշուց և ցանկալի մաքրութիւն մեջ պահել, այլապես մենք վտանգած կլինենք մեր և մեր մերձավորների կյանքը:

Ամենից առաջ սենյակները պիտի ազատել ամեն տեսակի ավելորդ իրերից, մանավանդ հին ու անգործածելի լաթերից ու շորերից, վորոնք տարիներով մնում են թափթփված մահճակալների տակ, ղահարանների յետե, խուլ անկյուններում, վորոնց վրա փոշի յե հավաքվում և ողի ամեն մի թեթև հոսանքի հետ բարձրանում յառնվում է սենյակի ողի հետ ապա շնչառութիւն միջոցով մտնում է մեր թոքերը:

Գլխակից ու իր յերեխաների առողջութիւնը գնահատող տանտիկիներ պիտի աշխատի մաքրութիւն մեջ պահել սենյակի մութ ու խուլ անկյունները, ուր չեն թափանցում արեւի ճառագայթները:

Շատ հաճախ անփութության հետևանքով տան իրերը, հատկապես հագուստեղենը, թափ են տրվում կամ այն սենյակում, ուր քնում են, կամ թե միջանցքում, մինչդեռ դա անթույլատրելի չէ. հագուստներն ու իրերը փոշուց պիտի մաքրվեն դուրսը, սենյակներէջ հեռու:

Սենյակ մտնելիս սովորութիւնն պիտի դարձնենք միշտ ել մաքրել մեր կոշիկները և հագուստը, վորոնց վրա մեծ քանակութեամբ փոշի չի նստում շրջագայութեան ժամանակ:

Բնակարանները պիտի մաքրել թաց ավելով կամ թաց չոտեկով. 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 փսսակար ազդեցութեանից ազատված չենք լինիլ: Ուստի վորքան բնակարաններում քիչ իրեր լին են, այնքան լավ, այնքան դյուրին կլինի սենյակների մաքրելը, և ոչն ել շատ կլինի, վորովհետև շատ իրերը պակասեցնում են ոգի քանակը:

Հատկապես ուշադիր խնամքի կարիք ունեն

նեղ ու աղքատ բնակարանները, ուր առանց այն ել հակաառողջապահական պայմանները մեծ են:

Լավ կլինի ամեն շաբաթ, իսկ յիթե դա անհնար է, գոնե 15 օրը մեկ, ընդհանուր և հիմնական մաքրման յենթարկել բնակարանները, քանի վոր սենյակների հատակները միայն սրբելով ու փոշին ել ժողովելով մեծ բան տրած չենք լինի:

Հարկավոր է ժամանակ առ ժամանակ սենյակներից դուրս հանել անկողինը, հագուստեղենը, վարագույրները, խալիները, առհասարակ այն բոլոր իրերը, վորոնք մեծ քանակութեամբ փոշի յեն վերցնում, և բնակարանից հեռու, բացօթյա, թափ տալ ու արևի տակ փռել: Սենյակների պատերը, առաստաղը, անկյունների վառը, վորը գոյանում է ճրագի ծխից, պիտի խնամքով մաքրել. թաց շորով պիտի վերցնել պատուհանների վրա նստած փոշին. սենյակների հատակներն ու պատուհանները լվանալ տաք սապոնաջրով, ապա լայն բացել սենյակների պատուհանները և, յիթե ձմեռ է, վառարանները լավ վառել, վորպեսզի բնակարանների խոնավութիւնն անցնի:

ԲՃԱԿԱՐԱՑՈՒՄԻ Մեր բնակարանների ողոր
ՈՂԱՓՈԽՈՒՄԻ րնակացն ողափոխության
 միջոցով շարունակաբար նորոգվում ե։ Դռների
 ու պատուհանների արանքներից, պատերի ծա-
 կոտիներից դրսի թարմ ոդն անընդհատ ներս ե
 մտնում մեր սենյակները, իսկ ներսի տաք ողը,
 վորն ապականվում ե մեր շնչառությամբ, դուրս
 ե գալիս։ Դրա համար ել 30 մետր մեծություն
 ունեցող սենյակի ողը մի մարդու համար լիութի
 բավարար ե։

Բնական ողափոխությունը մեծ նշանակու-
 թյուն ունի բնակարանների առողջացման տե-
 սակեալից, դրա համար ել թույլ չպիտի տանք՝
 վորեւե արգելադրի խանգարի այդ բարեքը։

Պատերի բնական ողափոխության խանգա-
 րում են խոնավությունն ու յուղաներկը. յեր-
 կուսն ել փակում են պատերի ծակոտիները և
 թույլ չեն տալիս նրանց միջոցով ալլև տեղի
 ունենա ողափոխություն։ Թղթե պատտառներն
 ել զգալի կերպով թուլացնում են պատերի այդ
 կարևոր հատկությունը։

Սակայն յիայն բնական ողափոխությունն
 անբավարար ե մեր բնակարանների լրիվ ողա-
 փոխության համար. այնպես վոր անհրաժեշտ ե
 միաժամանակ նաև արհեստական ողափոխու-
 թյան մասին մտածել. այսինքն՝ պատուհանների

և պատերի մեջ պատրաստել հատուկ ողանցքեր,
 վորոնց բացելով կարելի լինի մերթնդմերթ
 ավելի դյուրությամբ նորոգել բնակարանների
 ողը։

Ձմռան ամիսներին պատուհանների կամ
 ողանցքերի պարզ բացումով կարող ենք լավա-
 գուցն ողափոխություն կատարել մեր բնակա-
 րաններում, իսկ ամառվա տաք յեղանակներին
 հանցագործություն ե փակ թողնել սենյակների
 պատուհանները. նրանք բաց պիտի մնան որ ու
 գիշեր։

Ամենացուրտ յեղանակներին անգամ սե-
 նյակի ողափոխությունը պիտի կատարվի որա-
 կան միջանի անգամ, հատկապես ամեն ուտե-
 լուց հետո և մեկ ել քնելուց կես ժամ առաջ։

Ողափոխությունը տեւելու յե ախրան ժա-
 մանակ, մինչև վոր սենյակի ողը լրիվ նորոգվի
 ու թարմանա։

Կանոնավոր ողափոխությունը վոյ միայն
 նորոգում ե բնակարանների թքվածիներ, այլեվ
 չորացնում ե սենյակը։

Դրսի սառն ողը կլանում ե մեր սենյակի
 խոնավությունը այն ժամանակ, յերբ նա տա-
 քանում ե։

Սառը սենյակներում վորքան ել ողափո-
 խություն կատարենք, չորացում տեղի չի ունե-

նալ: Ուրեմն վորպիսզի էարողանանք չորացնել մեր բնակարանները, պիտի միաժամանակ վառենք վառարանները և բացենք պատուհանները կամ նրանց ողանցքերը:

Խոնավ բնակարանների ողափոխությունը լինելու յե հաճախակի ու սեվակա՛ն:

Յերբ խոնավ սենյակներում վառում ենք թիթեզկա վառարաններ, շատ չանցած՝ մենք ակնատես ենք մշուշի. դա տարբերությունից առաջ ցած խոնավության գոլորշիացումն է, վորը նորից մնում է սենյակում և նստում պատերին, յեթե տեղի չի ունենում ողափոխութիւն:

Այսպիսով առանց կանոնավոր յեվ մշական ողափոխության անհնարին է պատկերացնել առողջ բնակարան:

ՆՆՋԱՐԱՆՆԵՐԸ

Ննջարանները, հատկապես անչափահասներինը, պիտի գրավեն բնակարանների ամենալուսավոր, արևոտ և ընդարձակ սենյակները: Մինչդեռ մենք հակառակն ենք տեսնում. մեզ մոտ ննջարան սովորաբար ընտրում են մութ ու փոքրիկ սենյակները, իսկ մեծ ու լուսառատ սենյակները դարձնում են ճաշարան կամ ընդունարան:

Ննջարանները միանգամայն ազատ պիտի

միան ավելորդ իրերից. նրանց կահավորութիւնը չափազանց պարզ է լինելու. մահճակալներից և միջանի անհրաժեշտ պարագաներից զատ այլ իրեր չպիտի լինեն:

Ննջարանների պատուհաններն ազատ պիտի լինեն ամեն տեսակ վարագույրներից, վորոնք խանգարում են լույսն ու արեգակի ճառագայթների ներս թափանցելուն:

Ննջարանները պահվելու յեն չափազանց մաքուր, ամեն որ խնամքով պիտի սրբել թե չատակը և թե իրերը թաց ավելով ու շորով:

Անկողիները հաճախ պիտի փոխել արևում, սպիտակեղենը շուտ-շուտ փոխել, մահճակալները յեռացրած ջրով լվանալ, վոր պարագիտներ չլինեն:

Ամառվա ամիսներին ննջարանների պատուհանները պիտի բաց պահել որ ու գիշեր, իսկ ձմեռները հաճախակի ողափոխութիւն 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:

Զպիտի ծուլանալ ու ննջարանում թողնել յերեխաների կամ մեծերի ազատ ճերմակեղենները. նրանք ապականում են ողը:

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

Մաքուր, լուսառատ ու ողջամտ ննջարանները լավագույն չափանիշը պիտի համարել կուլտուրական ու առողջապահական գիտելիքների մեջ գրազեա ընտանիքներին:

Պայթու օճախն
միջաօճախի գեմ

Անմաքրության հետեւ-
վանք պիտի համարել այն
բազմաթիվ միջատները,

վորոնք զարգանում են բնակարաններում և մարդու վրա: Վոջիլը, լուն, փայտոջիլը, տարականն ու ճանճը բազմանում են միմիայն կեղտի ու անմաքրության մեջ: Նրանք պատճառ են դառնում բազմաթիվ հիվանդությունների, վորոնցից շատերը վտանգավոր են ու մահացու:

ա) Բծավոր և անդրադարձ տիֆն առաջանում են վոջի խածից. յերբ վերջինս ծծում է այդ հիվանդություններով վարակվածի արյունը, նա միաժամանակ արյան հետ վերցնում է նաև մանրէները և յերբ խածում է առողջ մարդու, նա իր թունավոր թքի հետ միասին փոխանցում է հիվանդությունը: Բծավոր տիֆ տարածողը վոջին է: Չկա վարակման այլ յեղանակ, վոր տարածեր բծավոր տիֆը: Դրա համար ել կուլտուրական յերկրներում, ուր բնակարանների ու

մարմնի իդեալական մաքրություն է պահպանվում, բծավոր տիֆը գոյություն չունի:

բ) Անդրադարձ տիֆի տարածողներն են՝ վոջիլը և փայտոջիլը:

գ) Ժանտախտի տարածողը լուն է. նա փոխանցում է ժանտախտը մարդուն նույն հիվանդությամբ վարակված մկներից:

դ) Ճանճերը նպաստում են՝ վորովայնի տիֆի, խոլերայի, դեզինտերիայի և թոքախտի տարածման:

Նրանք նստում են այդ հիվանդություններով վարակվածների արտադրությունների ու խորխի վրա, ապա թաթերի միջոցով դրանց մանրէները փոխանցում են ջրին, ուտելիքներին և կաթին, վորոնցից և վարակվում ենք մենք:

Կան մի շարք այլ հիվանդություններ, վորոնք բացառապես անմաքուր բնակարանների հետ են կապված: Բացի վերը հիշատակված հիվանդություններից կան մի շարք մանկական վարակիչ հիվանդություններ՝ բուլբեշ, կարմրուկ, դիֆտերիա, վորոնց բները հանդիսանում են նեղ, խոնավ, կեղտոտ ու աղքատ բնակարանները:

Մաշկի հիվանդություններից բոսը, ինչպես և աչքի հիվանդությունն՝ տրախոման, կապված են անմաքրության հետ: Առանց մաքրության անհնարին է այդ հիվանդությունից ազատվել:

Բացի հիվանդութիւններից ամմաբուքիւնը քուլացնում ե մարդկային ուժերը:

Մեր բնական դիմացկունքիւնը պակասում ե աղտոտութիւնից, յեւ մենք չենք կարողանում դիմադրել բնութեան ու կյանքի դժվարութիւններին:

Ով ուզում ե յերկար ապրել, նա պիտի մաքուր ապրի:

Ինչպես պայքարել միջատների դեմ:

Ամենից առաջ պիտի իմանանք, վոր բոլոր կուլտուրական յերկրներում, ուր մարդիկ ապրում են մաքրութեան մեջ, հաճախ են գնում բաղնիք, փոխում շրենց ճերմակեղենը, բնակարանները պահում են մաքուր ու որինակելի, նման յերկրներում հատուկ միջատների դեմ պայքարի կարիք չի զգացվում:

Պարագիծների դեմ լավագոյն պայքարը սապոնն ե յեւլ սափ ջուրը:

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

Ամենից լավը սենյակների պատերն ու կահկարասիները յեռացրած ջրով լվանալն ե, իսկ մեր ճերմակեղենն ու հագուստեղենը պիտի ջրի մեջ յեփել, ապա լվանալ:

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

Միջատները բազմանում են համարյա յոթ ուրը մեկ, դրա համար ել մեր պայքարը նրանց դեմ շարունակական ե լինելու:

Միայն սովորութիւն դարձած մեր ամենուրյա մաքրութեամբ կարող կլինենք բնակարանային թշնամիներից—միջատներից ազատվել:

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

Աղտոտութիւնների
հեռացումը

Առուրյա կյանքում մարդը մեծ քանակութեամբ ավելորդ նյութեր ե արտադրում, վորոնք յեթե խնամքով չժողովվեն և մեկուսացվեն, կարող են աղտոտութիւնների ու փտուկների պատճառ դառնալ և առաջացնել հիվանդութիւններ:

Յուրաքանչյուր չափահաս մարդ տարեկան արտադրում է 40 դույլ արտաթորութունն ու մեզ։ Բացի այդ՝ տնտեսութունից գոյանում են ավելորդ նյութեր՝ վացքի ջուր, կերակրի մնացորդներ, մոխիր, և լեթե այս ամենին ավելացնենք սենյակների և անասուններից գոյացած աղբը, այն ժամանակ կստացվի պատկառելի քանակ։

Հասկանալի չե, վոր նման բոլոր վնասակար նյութերն ու աղտոտությունները, լեթե թողնենք բնակարաններին կից բակերում կամ անխնամ թափենք շրջակայքում, շատ շուտով կառաջացնեն փտումներ ու գազեր, վորոնք կվարակեն ողբ և անհնարին կդարձնեն 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 վոջնչացնել, վորպեսզի նրանցից վնաս չստանանք։

Աղտոտությունների կուտակումները պատճառ են դառնում բազմաթիվ հիվանդությունների, վորովհետև փտումների մեջ է, վոր զարգանում են ամեն տեսակի մանրէներ։

Առողջ բնակարաններ ունենալու համար անհրաժեշտ է, վոր բնակարանների շրջապատի

ողբ, հողն ու ջուրը վարակված ու թունավորված չլինեն մարդկային կյանքից գոյացած ավելորդ նյութերի մնացորդներից։

Մեծ քաղաքներում այդ նյութերի մի մասն անմիապես դառնում կանալիզացիայի միջոցով, չոր նյութերի ավելցուկներն այրում են քաղաքից դուրս, իսկ կենդանիների աղբը դաշտերի պարարտացման վրա չեն գործադրում։ Սակայն մեր իրականության համար դա չափազանց ծանր պրոբլեմ է, քանի վոր մեր լեռնա քաղաքները՝ Յերևանն ու Լենինականը գուրկ են կանալիզացիայից, և հնարավորութուն չկա մեծ քանակությամբ կուտակվող՝ քաղաքի աղբն արագ ու ժամանակին մեկուսացնել։

Այդ տեսակետից մեր գյուղերն ավելի վատթար պայմանների մեջ են, վորին խիստ նպաստում է գյուղացիների ագիտությունը։

Մեր գյուղերը չունեն ամենատարրական առողջապահական հարմարություններ, չկան արտաքնոցներ, ամեն մի աղբ, մարդկային ամենորոյա արտաթորությունների հետ միասին, անղգուշորեն ու անփութությամբ թափվում է բնակությունների շուրջը, բակերի մեջ ու պատերի տակը։ Բավական է մի ուժեղ անձրև, վոր այդ ամենը սրբի ու տանի, թափի ջրերի ու գետերի մեջ և վարակի Դրան ել պիտի

վերագրել այն մեծ մահացությունները, վոր ամառվա ամիսներին արյունալից լուծից մեռնում են լեռեխաները, իսկ մեծերը՝ վորովայնի տիֆից։

Գյուղերում առաջին հերթին հրամայական անհրաժեշտություն է կառուցել արտաքնոցներ՝ հեռու ջրհորներից ու աղբյուրներից։ Արտաքնոցները խորը պիտի լինեն և լավ ծածկված, վորպեսզի նրանց հոտը չապականի ողը, և ճանճերն ել բուռն չդնեն։ Լավ կլինի ժամանակ առ ժամանակ արտաքնոցների մեջ անեփ կիր ածել վորպես ախտահանիչ։

Աղբի և կերակուրների մնացորդների համար լավ է արկղներ պատրաստել և բերանները փակել, վորպեսզի ճանճերը ձու չդնեն ու չբազմանան. յերբ լցվեն, անմիջապես պիտի քաղաքից դուրս կրել և տանել բացօթյա հեռավոր վայրեր։

Մեծ ուշադրություն պիտի դարձնել բնակարանների բակերի և շրջակայքի մաքրության վրա։ Կուլտուրական լերկրներում անգամ գլուղներում փողոցներն ու բակերը քարում են, տների շուրջը պարտեզներ են շինում ու ծառեր սնկում, վորպեսզի բուսականությունը թարմացնի ու թթվածնով հարստացնի ողը։

Հատուկ ուշադրություն պիտի դարձնել

խոհանոցների մաքրության վրա, առանձնապես այն ամանների ու տեղերի, ուր պահվում են ուտեստեղենները։

Շվեյցարիայում ու Գերմանիայում բանվորական ու գյուղական տներում ամենաորինակելի մաքրության մեջ պահվում է խոհանոցը, ուր և ճաշում են ու ընթրում։

Մաքուր ու ճանճերից անվտանգ պահել մեր ուտելիքները—դա առողջապահության ալբուրենն է։

Բնակարանների, բակերի ու փողոցների մաքրումը սեղի պիտի ունենա ամենայն ուր. նա պիտի դառնա սովորություն, ինչպես սովորություն է մեր ամենուրյա հացը։

Շատ ընտանիքներ, **Ընտանի կենդանիներ** հատկապես գյուղերում, բնակարաններում պահում են զանազան ընտանի կենդանիներ՝ շուն, կատու, թռչուններ և այլն, վորոնք վոչ միայն աղտոտում են բնակարաններն ու ապականում ողը, այլև պատճառ են դառնում հիվանդությունների։

Հավերժ, ինչպես և շներն ու կատուները, բացի այն, վոր մեծ քանակությամբ միջատներ են ունենում, վորոնք հեշտությամբ կարող են փոխանցել ընտանիքի անդամներին, մանավանդ յերեխաներին, վորոնք շարունակ շփման մեջ

են նրանց հետ, այլև կարող են դրսից վարակ բերել բնակարանները:

Շներն ու կատուները հաճախ ունենում են երինակոկի ճիճուներ, վորոնց ձվիկներն արտաթորությունների հետ դուրս են գալիս և կարող են մնալ նրանց բրդի վրա: Այնպես վոր, յերբ յերեխաները փայփայում կամ համբուրում են շներին, հեշտությամբ կարող են այդ ձվիկներից բերանը տանել և վարակվել: Լավ է, յերբ երինակոկի ճիճուները սահմանափակվում են մարդու աղիքներով: Բայց նրանք անցնում են նաև այլ գործարաններ, հատկապես լյարդը, ուր առաջ են բերում նորագոյացումներ, վորոնք պահանջում են լուրջ վիրաբուժական միջամտություն:

Բնակարաններում ընտանի կենդանիներ պահելու վատ սովորությունը պիտի վերացնել, մանավանդ քաղաքներում, ուր առանց այն ել նեղվածություն է, իսկ գյուղերում նրանց պիտի բնակարաններից առանձնացնել: Քանի վոր շներն անհրաժեշտ են գյուղացիների տների պահպանման համար, պիտի ունենան իրենց հատուկ բները բնակարաններից հեռու:

Բնակարաններից հեռու պիտի շինվեն նույնպես գոմերն ու հավաքները, վորոնց մաքրության վրա հատուկ ու խիստ հսկողություն պիտի ունենալ:

Ցեային առիտ-
օսման

Հակաառողջապահական
պայմանները վատթարա-
նում են, յերբ բնակարան-

ներում կերակուր են յեփում և լվացք անում: Ծուխ, գոլորշի, կերակուրների հոտ ամենն ել ապականում են սենյակի ողբ և պատճառ դառնում ընտանիքների առողջության քայքայման:

Հակաառողջապահական յերեույթ պիտի նկատել նաև բնակարաններում շոր փոխն ու չորացնելը:

Ցեթե բնակարանների պայմաններն այնպես են, վոր անհնար է նման փաստակար յերևույթներից ազատվել, այն ժամանակ միջոցների պիտի դիմել փոքրիշատե տանելի պայմաններ ստեղծել, վորպեսզի պատճառած փսսը հնար յեղածին չափ պակաս լինի. որինակ՝ քուրայի վրա թիթեղյա մեծ ծածկոց շինել, վորպեսզի նրա միջոցով կերակրի և տաք ջրի բուղն ու հոտը կարելի լինի հեռացնել, վոր չապականեն սենյակի ողբ և պատճառ դառնան բնակարանի խոնավություն:

Շատ բնակարաններ լեց-
ճակարակների
կահավորումը
նում են ամեն տեսակի կահ-
կարասիներով, վորոնց մեծ
մասն ավելորդ է գործածության համար, ինչպես,

որինակ՝ փափուկ բազմոցներն ու բազկաթոռները, դրափե վարագույրը, վորոնք մեր իրականության մեջ շատ շուտ աղտոտվում են և մեծ քանակութեամբ ել փոշի վերցնում:

Մեզ մոտ բնակարանների կահավորութիւնը պիտի լինի շատ պարզ և բազկացած լինի սխալն առորյա գործածութեան համար անհրաժեշտ պարագաներից: Ամեն տեսակի ավելորդ իրերն ու կահավորասիւնները պիտի հեռացնել, այլապես ներանք խանգարում ու դժվարացնում են մաքրասեր տանտիկնոջ գործը և նվազեցնում են սենյակների ողոր:

Պահարաններն ու հանգերձարանները շատ բարձր ու խոշոր չպիտի լինեն, վորպեսզի դյուրին լինի նրանց վերին մասերը մաքրել, ուր սովորաբար մեծ քանակութեամբ փոշի չե նըստում և ավելորդ լաթեր ժողովում:

Բնակարանների խնամքը

Բնակարանների մաքրութիւնը մեծ մասամբ կախված է այն կարգ ու կանոնից, վոր ընտանիքների անդամները մտցրել են իրենց առորյա կյանքում և խոտութեամբ հետևում են ու պահպանում: Առանց կարգ ու կանոնի անհնար է առողջապահական պայմանների կիրառումը: Յեթե տան անդամները, մեծից փոքր, անեն այն, ինչ վոր ցանկանում են, որինակ՝ վե-

րարկուներն ու գլխարկները փոխանակ կախարանների վրա կախելու, սենյակներում այս ու այն կողմը շարտեն, կամ կրկնակոշիկները միջանցներում հանելու փոխարեն սենյակները տանեն, սենյակ մտնելուց առաջ կոշիկների ու հագուստների փոշին չմաքրեն... համոզված լեղեք, վոր շատ որինակելի տանտիկինն անգամ անկարող կլինի պատշաճ մաքրութեան մեջ պահել իր բնակարանը:

Ամենքս պարտականութիւն պիտի զգանք և աշխատենք, վոր մեր բնակարաններում ամեն իր ունենա իր հատուկ տեղը. հակառակ պարագային մենք ինքնիքս խանգարած կլինենք տանտիկնոջ և դժվարացրած նրա գործը:

Հատակին թքելը կամ ծխախոտի քնթուկները այս ու այն կողմ ցրելը՝ կեղտոտութիւն ու վարակ են առաջ բերում սենյակներում:

Թքամանի մեջ պիտի թքել և այնտեղ ել լցնել քնթուկները:

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

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

Յերբ մենք առում ենք, թե մեր առողջութեան համար մաքուր պիտի պահենք մեր բնակարանները, դա վերաբերում է վոչ միայն այն սենյակներին, ուր մենք ենք ապրում, այլև ամբողջ շենքին: Մաքուր պիտի պահել սանդուխներն, ընդհանուր միջացքները, տան բաժն ու շրջակայքը:

Յուրաքանչյուր բնակիչ մտահոգված պիտի լինի նաև հարևանների մաքրութեամբ. պիտի փոխադարձ հսկողութիւն ունենալ և ընդհանուր ուժերով վերացնել շենքերի, բակերի ու շրջապատի հակաառողջապահական պայմանները, այլպէս մի մաքրասեր ընտանիքի բոլոր ջանքերն ապարդիւն կարող են անցնել, յերբ նրա հարևաններն ու շրջապատողները կեղտի ու ապականութեան մեջ կորած են:

Հատկապէս մաքուր պիտի պահվեն արտաքինոցները. առանձնապէս ուշադրութիւն ու հրահրողութիւն պիտի ունենալ ընդհանուր և մասսայական արտաքինոցների վրա, վորովհետև շատ

հիվանդութիւնների վարակի աղբյուրը, ինչպես գիտենք, մարդկային արտաթորութիւններն են, վորից կարելի յե դուրսութեամբ վարակվել:

Մեծ շենքերում, մանավանդ կոմմունալ բնակարաններում, տնային բջիջների դոյութիւնն անհրաժեշտութիւնն է. նրանց է վերապահվում ամբողջ շենքերի և առհասարակ բնակարանների առողջապահական պայմանների հսկողութիւնը: Ինչպիս բնակարանների վերանորոգումները, նույնպէս և նրանց բարեկարգ ու մաքուր պահպանման հոգսը ծանրացած է տնային առբջիջների վրա: Նրանք մերթնդմերթ հաճախելու յեն բնակարանները և առողջապահական հատուկ ցուցմունքներ անելու առանձնապէս անդրադետ ընտանքներին:

Բնակարանների ընդհանուր առողջացումն իրենց բնակիչների գործն է:

III. ԱՊԱԳԱՅԻ ԲՆԱԿԱՐԱՆՆԵՐԸ

Գիտութիւնն ու տեխնիկան ձեռք-ձեռքի տված ժամանակակից առողջապահական գիտելիքների հետ, սկսել են աստիճանաբար մշակել ու կլանքի կոչել բնակարանային այնպիսի սիւտեմներ, վորոնց նպատակն է, բացի հակաառողջապահական պայմանների վերացումից, մարդ-

կային հոգեկան ու ֆիզիկական թւփերի ամրապնդումն ու զարգացումը:

Հավ, մաքուր, լուսավոր ու հարմարութիւններ ունեցող բնակարանները, իսկապես վոր, գվարթացնում ու թարմացնում են սեր հոգին, աշխատանքի արտակարգ յեռանդ են ներշնչում ու վոգևորում:

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

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

Մեզ մոտ ևս խոշոր շինարարութիւն ե կատարվում Յերևանում, Լենինականում, Ալլահվերդիում և Ղափանում, ուր բնակարաններն ստանդարտ առիւթի յեն, լուսառատ, մաքուր ու կոկիկ, ունեն առանձին խոհանոց ու մուտք, հարմար արտաքնոց, ելեկտրական լույս և հողանդական վառարաններ: Խոշոր շէնքերին կից շինվում են նաև կենտրոնական վառարաններ, վորոնք հատուկ խողովակների միջով տաք գոլորշիները տանում են սենյակները և տաքացնում:

Կենտրոնական վառարաններն այն հարմարութիւնն ունեն, վոր չեն ադառտում բնակարանները, ողը չեն ապականում ծխով, բայց, վոր կարեորն ե, որ ու գիշեր սենյակների տաքութեան աստիճանն անփոփոխ են պահում և պատճառ չեն դառնում մրսելու և հիվանդութիւնների:

Իդեալական քաղաքներն ու Պարեգ-Բազմեն բնակութիւնները նրանք են, վորոնք շրջապատված են այգիներով ու ծառատաններով, ուր և՛ ողն ե թարմ, և՛ փոշին քիչ, չկան մեծ քաղաքների ու գործարանների ապականող ծուխն ու գազերի հոտը:

Տները շրջապատված են ծառերով, պարտեզներով ու կանաչով, փողոցները սալահատակված են ու մաքուր, զուրկ փոշուց ու կեղտից, կան բաղմաթիվ ծառապարզ ու կանաչով պատած հրապարակներ ու հասարակական զրուսավայրեր:

Ներկայումս պաշտեղ-քաղաքներ, պարտեղարվարձաններ կան Մամբրիկայում, Գերմանիայում, Անգլիայում. մեզ մոտ ևս վերջերս շինվում են բանվորական պարտեղ-արվարձաններ:

Առաջին պարտեղ-քաղաքը Լեչվորթն ե, վորը շինված են 30 տարի առաջ և գտնվում ե Լոնդոնից ընդամենը 60 վերստ հեռավորութեան վրա:

Մահացություններն ու հիվանդությունները, համեմատած մեծ քաղաքների հետ, Լեչվորթում չնչին են: Մինչդեռ մահացությունը Լոնդոնում 1000-ին 25-ե, գերմանական քաղաքներում՝ 18, Լեչվորթում 5-ից չի անցնում: Նույնը կարելի է ասել նաև լեռնաշխարհների մահացությունների մասին: Մի տարվա ընթացքում, յուրաքանչյուր 1000 լեռնալից Լեչվորթում մահանում են 38-ը, անգլիական քաղաքներում՝ 145, իսկ գերմանական՝ 196:

Յերևան քաղաքի նոր հատակադիժը, վոր կազմել է ակադեմիկոս Թամանյանը, նպատակ ունի կիրառել պարտեզ-քաղաքի սկզբունքները, վորի իրականացման համար բոլոր բնական առվայինները կան: Յերևանի ողը, սքանչելի ջուրն ու բուսականությունը, բոլորն էլ հրամայաբար պահանջում են աննահանջ առաջ տանել ճարտարապետ Թամանյանի փառահեղ հղացումը:

ԼՈՁՈՒՆԳՆԵՐ

1. Բնակարանների դերը մեծ է մեր առողջության գործում:
2. Մաքուր ու լուսառատ բնակարաններն ապահովում են մեր առողջությունը:
3. Մութ, խոնավ ու խավար բնակարանները թուլացնում են մեր որդանիզմը և լեռնաթակա դարձնում հիվանդությունների:
4. Ուր բնակարանում, ուր ապականված է ողը, լեռնաշխարհները լինում են նվազ, սակավաբյուն ու հիվանդոտ:
5. Ուր բնակարանները տալիս են մեծ մահացություններ:
6. Բնակարանների պայմանների լավանալով՝ պակասում են մահացությունները:
7. Վորպեսզի մարդկային կյանքը կանոնավոր զարգանա և առողջ լինի, մեր բնակարանները պիտի թափանցեն արևի ճառագայթներ:
8. Արևի ճառագայթները վնասազատում են բոլոր վնասատուներին:
9. Լուսառատ բնակարանն ինքն առողջություն է:

10. Թիթեղյա վառարանները հակաառողջապահական են և վնասակար:

11. Առողջ բնակարանների հետ ե կապված մեր հանգիստը:

12. Լավագույն հանգիստը քուռնն է:

13. Տաք ու փափուկ անկողինը հասակավորներին թուլացնում է ու վարժեցնում մեղկության, իսկ յերեխաներին՝ օնանիզմի:

14. Քիչ ժամանակ հագուստն արգելք է հանդիսանում կանոնավոր շնչառության և աւրյան շրջանառության:

15. Հագուստով քուռնը վոչ միայն լրիվ չի կարող լինել, այլև նա մեզ պատճառում է անհանգստություն:

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

17. Միատեղ քնելու գլխավոր վտանգը վարակն է:

18. Թոքախտի զարգացման գլխավոր պատճառներից մեկն էլ միևնույն անկողնում կողքկողքի քնելն է:

19. Ավելի լավ է կանուխ արթնանալ և թարմ ողի մեջ փոքր ինչ յերկար քալել, քան թե նեխված բնակարանի ողջ շնչել:

20. Կուլտուրական մարզն ամեն բանից բարձր է դասելու բնութանիքի և մատաղ սերնդի

առողջութիւնը. վատ բնակարանները կորստաբեր են նրանց համար:

21. Ամեն քաղաքացի պիտի իմանա, վոր չի կարելի նոր բնակարան տեղափոխվել, առանց նախապես մաքրելու այն:

22. Փոշին մեր առողջության համար չափազանց վնասակար է և հիվանդութիւնների աղբյուր:

23. Թոքախտի տարածման գլխավոր պատճառներից մեկն էլ փոշին է:

24. Բնակարանները պիտի մաքրել թաց ավելով և թաց շորով:

25. Առանց ողափոխության անհնարին է պատկերացնել առողջ բնակարան:

26. Ամառվա տաք յեղանակներին հանցագործութիւնն է փակ թողնել սենյակների պատահանները:

27. Կանոնավոր ողափոխութիւնը վոչ միայն նորոգում է բնակարանների թթվածինը, այլև շորացնում է սենյակները:

28. Խոնավ բնակարանների ողափոխութիւնը լինելու յե հաճախակի և տևական:

29. Ողափոխութիւնը մեր բնակարանների առողջացման հիմքն է կազմում. վորպես որենք՝ նա պիտի գործադրվի պարտադիր կերպով:

30. Ճոնճերն ու պարագիտները լավագույն

միջնորդներն են վարակիչ հիվանդութիւնների տարածման:

31. Պարազիտների դեմ լավագոյն պայքարը սապոնն ու տաք ջուրն է:

32. Միայն սովորութիւն դարձրած մեր անենորյա մաքրությամբ կարող կլինենք ազատվել բնակարանային թշնամիներից — պարազիտներից:

33. Անմաքրութիւնը թուլացնում է մարդկային ուժերը:

34. Մեր բնական դիմացկունութիւնը պակասում է անմաքրութիւնից, և չենք կարողանում դիմադրել բնության և կյանքի դժվարութիւններին:

35. Ով ուզում է լերկար ապրել, նա պիտի մաքուր ապրի:

36. Աղտոտութիւնները փառւմներ են առաջ բերում, իսկ փառւմները մանրեների դարգացման բներն են:

37. Բնակարանների, բակերի և փողոցների մաքրումը նույնքան անհրաժեշտ է, վորքան մեր ամենօրյա հացը:

38. Մաքուր ու ճանճերից անվտանգ պահել ուտելիքները՝ դա առողջապահության այբուբենն է:

39. Բնակարանում մի պահիր բնատոնի կեն-

դանիներ, նրանք պատճառում են հիվանդութիւններ:

40. Սենյակում մի յեփիր կերակուր և վոչել լվացք արա. ծուխը, հոտն ու գոլորշին քայտում են մեր առողջութիւնը:

41. Հակաառողջապահական ու ֆլասակար ե բնակարաններում լվացք փոելն ու չորացնելը:

42. Մեր բնակարանների կահավորութիւնը պիտի լինի պարզ և բաղկացած անհրաժեշտ պարագաներից:

43. Ամեն իր բնակարանում իր հատուկ տեղն է ունենալու:

44. Մի ծխիր սենյակում, ալլապետ դու ապականում ես ողը և թունաւորում յերեխաներին:

45. Սենյակ մտնելիս մաքրիր կոշիկներդ շեմքին զցած թաց շորի վրա:

46. Մի թքի հատակին, թքիր թքամանում:

47. Առանց կարգ ու կանոնի անհնար է առողջապահական կանոնների կիրառումը:

48. Բնակարանների ընդհանուր առողջացումն իրենց բնակիչների գործն է:



ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

62

1. Բնակարանները յեկ մեր առողջապահու-

բյուճը . 1—32

Բնակարանները և նրանց նշանակությունը . . .	3
Բնակարանային տաճնապը Հայաստանում . . .	6
Բնակարանը և վարակիչ հիվանդությունները . . .	8
Բնակարանները և թոքախտը	10
Խիտ բնակություններ	12
Ուղը	13
Փողին	16
Բնական լուսավորություն	18
Արհեստական լուսավորություն	22
Բնակարանների տաքությունը	23
Հանգիստ և քուն	28

2. Խճչպես առողջացնել մեր բնակարանները 33—55

Բնակարանի ընտրությունը	33
Խճչպես տեղափոխվել նոր բնակարան	34
Խճչպես պիտի մաքրել սենյակները	35
Բնակարանների ողափոխությունը	38
Ննջարանները	40
Պալքար տնային միջատների դեմ	42
Աղտոտությունների հեռացումը	45
Ընտանի կենդանիներ	49
Տնային աշխատանքներ	51
Բնակարանների կահավորումը	51
Բնակարանների խնամքը	52

3. Օպազայի բնակարանները 55—58

Պարտեզ-քաղաքներ	57
---------------------------	----

4. Լոգումբներ 59—63

ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0279132

2318

Д-р Казарян

Квартира и наше
здоровье



ԳԻՆԸ 10 Կ.

2929-20