



ՀԱՆՈՒՆ ԱՌՈՂՁ
ՓՈՒՄՐԻՆՈՂՆԵՐԻ
ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ

Ա.Ս. ԳՐՈՄԲԱՆ

ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՆԵՔ
ՅԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՄԵՋ
ՄԱՔՐԱՍԻՐՈՒԹՅԱՆ
ՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

613
9-99

ԴԵՇՅՐԱՏ 1939

20 JUL 2010

613
4-99 "8.

Ս. Մ. ԳՐՈՄԲԱՆ

**ԴԱՏԱԻԱՐԱԿԵՆԲ ՅԵՐԵՆԱՆԵՐԻ ՄԵԶ
ՄԱԲՐԱՍԻՐՈՒԹՅԱՆ ՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ**

Քաղաքացիություն ուսուրհն 2-րդ
լրացում հրատարակությունից

**ՊԵՏԱԿԱՆ ՀՐԱՏԱՐԱՐԱԿՉՈՒԹՅՈՒՆ
ՅԵՐԵՎԱՆ 1939**

2020

7.03.2013



2578
39

С. М. Громбах
Воспитаем у детей навыки чистоты
и опрятности
Гиз. Арм. ССР Ереван, 1939.

Վորսեղ մաքրություն, այնտեղ
կարգ կա ամեն ինչում:
Վորսեղ կարգ կա, աշխատանքը
յի իմանում կանգառում:
Մեծ արգելներից մենք մեզ
կազմենք,
Քե մեր մաքրության մենք լավ
հետևենք:
(Գեմյան Բեդեհ)

**ԿՈՒԼՏՈՒՐԱԿԱՆ ՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ
ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ**

Կուլտուրական առողջ փոխարինողներ օտեղ-
Ֆերու գործում հսկայական նշանակություն ունի
կուլտուրական ունակությունների, ճշտապահու-
թյան, մաքրասիրության ու մաքրություն օրվա-
շուրջների դաստիարակությունը:

Մաքրությունը կուլտուրականության մշտա-
կան ուղեկիցն է: Այն դպրոցականը, վորն ան-
փուլթ է վերաբերվում դեպի յուր արտաքինը,
վորի յեղունգների տակ կեղտ կա, վորի կոճակ-
ները կախ են ընկած կամ մազերը չսանրած, սո-

գորարար անփութ և վերաբերվում նաև դեպի յուր աշխատանքները: Յեվ կարող ե արդյոք նա յավ սովորել, յերբ նրա գրքերը կեղտոտ են ու քրքրված, իսկ տետրերը թանաքոտված ու մրտաված:

Արտաքին մաքրությունն ու ճշտապահությունը դատարկ բան չեն: Մաքրության սովորութիւնը յերեխաներին ճշտապահություն ե սովորեցնում ամեն ինչում՝ վարքում, աշխատանքում, առաջադրանքներ կատարելու մեջ:

Մաքրության հարցն այժմ կուսակցության և կառավարության կողմից դրված ե սկզբունքային մեծ բարձրության վրա, վորպես աշխատավորության կենցաղը բարելավելու հետ կապված քաղաքական խնդիր:

«Հիդիենայի և սանիտարիայի ունակությունները կամպանիական հարցեր չեն հանդիսանում և այդպիսիք պետք ե պատվաստել վոչ լողուններով, վոչ դրոհներով, այլ լուրջ ու համառ աշխատանքով, ամրացնելով կուլտուրան կենցաղում, սովորութիւնում» (Միկոյան — «Բուշէիկ» № 9-10, 1934 թ. էջ 9):

Առանց մաքրություն պահպանելու, իսկապես կուլտուրականություն անհնար ե:

Չի կարելի մոռանալ նաև հին ճիշտ կանոնը՝ «Մաքրությունը առողջության յերաշխիքն ե»:

Մաքրությունն իրոք պաշտպանում ե շատ հիվանդություններից: Վարակիչ հիվանդությունները, վորոնք անցյալում այնքան դոհեր էյին տանում, առաջանում են միկրոբներից — մանրադուրյն կենդան էյակներից, վորոնք անտեսանելի յեն հասարակ աչքով: Ընկնելով մարդկային որդանիզմի մեջ, միկրոբները կարող են առաջացնել այս կամ այն հիվանդությունը: Միկրոբներն առանձնապես հեշտությամբ բազմանում են և յերկար ապրում կեղտի մեջ:

Կեղտի դեմ պայքարելու սովորութիւնը յերեխաների մեջ պետք ե մշակել հենց վաղ հասակից: Դրա համար ծնողներն իրենք պետք ե մաքրասեր լինեն, սրինակ ծառայեն յերեխաներին և անեն բոլոր հնարավորը, վորպեսզի չըջապատեն նրանց մաքրության և ճշտապահության շրջակայությամբ:

Դա կպաշտպանի յերեխաներին վարակիչ հիվանդություններով հիվանդանալու հնարավորությունից և կսովորեցնի նրանց խնամելու իրենց մտքինը, իրենց իրերը:

Դպրոցում, մանկապարտեզում, բոլոր մանկական հիմնարկներում յերեխաներին պատվաստում են մաքրասիրության և ճշտապահության աւնակություններ:

Ծնողները պետք է ողնեն այդ բանում :

Յեթե դպրոցում յերեսային սովորեցնում են, վոր անհրաժեշտ է լվացվել, հետևել մաքրության և այլն, իսկ տանն այդ մասին նրանք վոչինչ չեն ասում, կամ ավելի վատ, այդ նույն յերեսան հանդիպում է կեղտի ու փնթիության, դժվար թե նա մաքրասեր ու ճշտապահ լինի :

Անհրաժեշտ է, վորպեսզի ծնողները լիովին գիտակցեն թե յերեսաների առողջությունը պահ պանելու և ամրասնդելու գործում ինչքան կարևոր է մաքրությունը և սովորեցնեն այն իրենց յերեսաներին : Սա չի նշանակում, թե պետք է վախեցնել յերեսաներին, յերկյուղ ներչնչել նրանց հիվանդությունների նկատմամբ : Ահ տալը կասկածոտ ու կամակոր է դարձնում յերեսաներին :

Բայց գիտենալ այն մասին, թե առողջ լինելու համար ինչպես պահել իրեն, և թե ինչ նշանակութուն ունի դրա համար մաքրությունը, հարկավոր է յերեսաներին տալ նրանց գիտակից կյանքի հենց սկզբին :

ՈՒՏԵԼԻՔ, ԽՄԵԼԻՔ ՅԵՎ ԱՄԱՆԵՂԵՆ

Հովայական նշանակութուն ունի այն ամենի մաքրությունը, ինչ կապված է սննդի հետ :

Մի ամբողջ շարք ստամոքս-աղիքային հիվանդություններ առաջ են դալիս կերակրի մեջ կեղտոտված մթերքներ կամ վատորակ հում քսւթ գործածելուց :

Հում ջուրը հեշտությամբ կարող է կեղտոտվել զանազան թափթփուկներով : Նրա մեջ կարող են գտնվել վորովայնատիֆ, պարատիֆ, դիզենտերիա (արյունալուծ) և ուրիշ ստամոքս-աղիքային հիվանդություններ առաջացնող միկրոբներ :

Հում ջուր կարելի յե խմել միայն այն դեպքում, յերբ բժիշկը միանգամայն լավորակ դուրսի նրա աղբյուրը, որինակ, լավ ջրմուղի, մաքուր աղբյուրի, արտեզյան ջրհորի ջուրը : Իսկ յեթե տվյալ վայրում յերևացին ստամոքսաղիքային հիվանդություններ, որինակ, վորովայնատիֆ կամ դիզենտերիա, ապա պետք է բոլորովին հրաժարվել հում ջուր գործածելուց :

Չափազանց կարևոր է նաև խմելու ջրի կանոնավոր պահելը : Վորպեսզի ջուրը չկեղտոտվի, հարկավոր է պահել անպայման առանց ճեղքերի

քիւի փակվող կափարիչ ունեցող բաքի կամ տա-
կառիկի մեջ:

Հողի փոքրիկ մասնիկներով և փոշով ծած-
կըված բանջարեղենն ու մրդերը նույնպէս կարող
են վարակ փոխանցել: Այդպիսի բանջարեղենն
ու միրդը կարելի յե ուտել միայն յեռացրած ջը-
րով լավ լվանալուց հետո: Յեռացրած ջուրն ան-
վըտանդ և, վորովհետև յեռացնելու ժամանակ
միկրորոնները բարձր ջերմաստիճանից վոչնչա-
նում են:

Հարկավոր և ուշադրութեամբ հետևել բոլոր
անդամթերթների մաքրութեանը: Կեղտոտ ու-
տելիքն ընկնելով ստամոքսի մեջ, կարող և հի-
վանդութեան պատճառ դառնալ:

Մեծ վնաս են հասցնում ճանճերը: Թռչելով
տեղից տեղ, հաճախ աղբակույտից հացի կամ այլ
անդամթերթների վրա ճանճերը տարածում են
վարակը: Դրա համար հարկավոր և ուտելիքն
աշնպէս պահել, վորպէսզի ճանճերը չնստեն նը-
րանց վրա:

Կարևոր և հետևել ամանեղենի մաքրութեա-
նը: Ամենից առաջ անհրաժեշտ և միանդամ ընդ-
միշտ հրաժարվել դեռևս վորոշ ընտանիքներում
գոյութուն ունեցող անհուլտուրական սոփորու-
թյունից ընդհանուր ամանից ուտելու սովորու-
թյունից: Ընտանիքի յուրաքանչյուր անդամ,

ինչպէս մեծահասակ, այնպէս ևլ յերեխա,
պէտք և ուտի առանձին ամանից, առանձին
զգալով կամ պատառաքաղով:

Սա չի նշանակում, թե ամեն մեկը պէտք և
ունենա իրեն զգալը, իրեն բաժակը — միմիայն
իրեն համար: Այդ բոլորը կարող և ընդհանուր
լինել ընտանիքում: Զայց ոգտվել ամանից, յերբ
նրանից ոգտվել և ուրիշը, կարելի յե միայն խը-
նամքով լվանալուց հետո:

Ամանները պէտք և լվանալ տաք ջրով, անվելի
լավ և սապոնով: Զուրը պէտք և հաճախ փոխել,
բոլոր ամանները չլվանալ միյեմնույն ջրում,
վորովհետև նա շատ շուտ կեղտոտվում և: Բոլոր
ամանները տաք ջրով ու սապոնով լվանալուց հե-
տո, պէտք և մեկ անգամ ևս սղողել տաք կամ
ցու ջրով: Այդ ժամանակ միայն կարելի յե
նրանց մաքուր համարել:

Առանձին դեպքերում, ընտանիքի անդամներից
փորեք մեկի, որինակ, տուբերկուլյոզով հիվանդ
լինելու հետևանքով, բժիշկը կարող և անհրա-
ժեշտ համարել առանձնացնել նրա համար բոլո-
րովին ջուկ ամաններ:

Առավել ևս կարևոր և զգուշ լինել տնից
յուրս:

Շատ յերեխաներ մի վատ սովորութեան ու-
նեն. դպրոցում կամ փողոցում ջուր են խմում

Յրմուղից, շրթունքներով բռնելով նրա ծորակը: Դա միանգամայն անթույլատրելի յե: Պեսք ե սովորեցնել յերեսաներին չանել այդ բանը:

Ամենից լավ ե խուսափել նաև ընդհանուր դավաթով խմելուց: Գալաթը, վորից ողավում են բոլորը, հեշտությամբ կարող ե վարակի վտանգիչ դատնալ: Այդ միջոցով յերբեմն վարակվում են տուբերկուլյոզով, սիֆիլիսով ե այլ հիվանդություններով: Այդ պատճառով վաճառարկըղներում ու կիոսկներում, վորտեղ ամառը դաղ տված ջուր, պտղահյութ ե այլ խմելիքներ են վաճառում, անհրաժեշտ ե խստորեն հետևել, վորպեսզի բաժակները լավ լվացվեն հոսող ջրով:

Հրաշալի ձեռնարկում ե այժմ մեր շատ դըպրոցներում ե այլ հասարակական վայրերում մտցրած շատրվանիկները: Նրանք հնարավորություն են տալիս ջուրը խմել ուղղակի շիթից, առանց բաժակի ե դավաթի: Սակայն պետք ե սովորեցնել յերեսաներին, վորպեսզի նրանք խմեն խոկապես շիթից ե վոչ թե շրթունքներով բռնեն շատրվանիկի յեզրերը, ինչպես անում են յերեսաներից շատերը:

Ուտելիքի ե ամանեղենի մաքրությունը միշտ ել անհրաժեշտ ե: Բայց հատուկ ուշադրությամբ պետք ե հետևել մաքրությանը ստամոքս-աղիքային հիվանդությունների, որինակ, դիզենտերի-

այի (արյունալուծ) յերևալու ժամանակ: Դա չափազանց լուրջ ե մարդուն վերին աստիճանի հյուսածող հիվանդություն ե: Իսկ նրանով վարակվում են դիսալորայես ուտելու ժամանակ մաքրություն չպահպանելու դեպքում:

ՁԵՌՔԵՐԻ ԽՆԱՄՔԸ

Մենդի ե ամանեղենի մասին հոգացողությունը չափազանց կարևոր ե: Ել ավելի կարևոր ե ձեռքերի մաքրության հետևելը: Ձեռքերով մենք վերցնում ենք հացը, ձեռք ենք տալիս ամաններին ու մթերքներին: Յերբ ձեռքերը կեղտոտված են, ապա կեղտը ե նրանում յեղած միկրոօրգանիզմն անցնում են սննդին, իսկ այնուհետև ընկնում ստամոքսի ե աղիքների մեջ: Այսպիսով մենք ինքներս ենք բաց անում դռները հիվանդությունների համար:

Ձեռքերը հեշտությամբ են կեղտոտվում ե դա միանգամայն հասկանալի յե: Որվա ընթացքում նրանք զիպչում են հարյուրավոր առարկաների— դռների բռնակների, դրամի ե այլն, վորոնց բռնել են ոտար ձեռքեր: Ձեռքերի վրա յե ընկնում վոչի, հող:

Այդ պատճառով ձեռքերը վորքան կարելի յե պետք ե հաճախ լվանալ: Համենայն դեպս, ան-

այսպէս լվանալ ամեն անգամ ուտելուց առաջ՝
Այդ բանին պետք է սովորեցնել յերեխաներին՝
նախադպրոցական հասակից: Յերեխաների մեջ
պետք է սովորութիւն դառնա, ուտելուց առաջ
անպայման լվանալ ձեռքերն առանց մեծերի
հիշեցումների:

Յերեխաները պետք է հիշեն այն մասին, վոր
ամեն անգամ զուգարան դնալուց հետո պետք է
անպայման լվանալ ձեռքերը: Զուգարանում բա-
վականաչափ մաքրութիւն չլինելու դեպքում
կեղտոտվում են մատները, գլխավորապէս յե-
ղուկների տակը: Դրա հետ միասին այնտեղ կա-
րող են ընկնել ճիճուների սաղմեր, վորոնք հետո
կերակրի հետ կարող են անցնել աղիքների մեջ,
լսկ այստեղ դառնալ մարդուն հյուսնոց հասուն
ճիճուներ:

Ճիճուներով վարակված են շատ յերեխաներ:
Սա ցույց է տալիս, վոր յերեխաներին չեն սովո-
րեցրել հետեւելու ձեռքերի մաքրութեանը:

Մեծ նշանակութիւն ունի յեղունգների խը-
ւամքը: Վորպեսզի նրանց տակը կեղտ չկուտակ-
վի և վորպեսզի յեղունգները չկոտրվեն, պետք է
կարճ կտրել: Բայց և այնպէս հարկավոր չէ շատ
կարճ, նրանց մատերից ածելու տեղից կտրել,
վորովհետեւ դա ցավալից է: Յեղունգների յեզրե-
րը պետք է կտրացված լինեն:

Դպրոցական յերեխաները, յեթե նրանք սո-
վորեցրած են այդ բանին, կարող են իրենք հե-
տեւել իրենց յեղունգներին:

Կարևոր է, վորպեսզի յերեխաները կրծելով
շարկեն յեղունգները: Բացի նրանից վոր դա վատ
սովորութիւն է առաջացնում, յեղունգներ կըր-
ծելը նաև վտանգավոր է: Կրծելով յեղունգները,
յերեխան առամներով ակամա քերում է նրանց
միայն կեղտը և դրանով հեշտացնում միկրոբների
և ճիճուների սաղմերի մարսողական որդանների
մեջ ընկնելը:

Ձեռքերը լվանալիս հարկավոր է ուշադրու-
թյամբ հետացնել յեղունգների տակի կեղտը, ոգ-
արվելով դրա համար յեղնգամաքրիչով կամ խո-
զանակով: Ձեռքերը պետք է լվանալ անպայման
ապոնով:

Լվացվելիս պետք է նախ լավ լվանալ ձեռքե-
րը և հետո միայն մաքուր ձեռքերով լվանալ
դեմքը:

Ձեռքերն ու դեմքը լվանալու համար լավ է
ձեռքի սապոն գործածել, նա ավելի լավ է փր-
զրբում և լավ մաքրում մաշկը:

Ձեռքերը լվանալիս առաջ թրջում են ջրով,
հետո սապոնը մի լավ բում արիւն: Ստացվում
է թանձր սպիտակ փրփուր: Այդ փրփուրով տը-
շտրում են արիւրը, դատտակի յետեւի կողմը, բո-

լոր մատները և նախաբազուկը, մինչև արմունկը :

Սապոնի փրփուրը վերցնում է մեր ձեռքերից մոշին, կեղտն ու ճաքսը, սպիտակից դառնալով մուգ-դորշագույն :

Սապոնն իջեցնում են ջրով, նորից լավ սապոնում ձեռքերը, նորից իջեցնում և այսպես մի քանի անգամ :

Իսկ միայն ջրով, առանց սապոնի, յերբեք ձեռքերը լավ չեն վաղվի: Կեղտը միայն կքամսվի մաշկին, բայց չի իջնի :

Լ Վ Ա Ց Ո Ւ Մ

Հաճախ առիթ է լինում տեսնել, թե ինչպես են վաղվում յերեխաները. թաց ձեռքերով մի յերկու անգամ քսում են քթին ու այտերին և համարում թե վաղվեցին: Մինչդեռ դեմքին ու վզին ցրված մնում են թաց կեղտերը :

Յերեխաներին պետք է սովորեցնել կանոնավոր վաղվել: Որվա ընթացքում ահադին փոշի, կեղտ է նստում դեմքին: Պետք է վաղվել որահան յերկու անգամից վոչ պակաս՝ առավոտք քից վեր կենալուց հետո և յերեկոյան՝ քնելուց առաջ: Անհրաժեշտ է սապոնով վանալ ձեռքերը, դեմքը, վիզը, ախանջները և ախանջների յետևը :

Այն նախապաշարմունքը կա, թե դեմքը սա-

պոնով վանալ չի կարելի, դրանից երբ թե «վիշահանում» է մաշկը: Դա ճիշտ չէ: Մաշկը սապոնից լուրորովին ել չի փչանում, ընդհակառակը, նա սպիլի լավ է մաքրվում: Այդ պատճառով պետք է դեմքն ու վիզը ինչպես հարկավոր է սապոնել, վորպեսզի իջնի նրանց վրայի կեղտը :

Պետք է վաղվել հոսուն ջրով: Դրա համար լավ է ոգտվել ծորակից շեթող վաղարանից կամ ջրմուղի ծորակից: Թասի միջի ջրով վաղվելը ճիշտ չէ: Կեղտոտված ջուրը հոսում է նորից Թատի մեջ, հետո նույն այդ ջրով ել վաղվում են: Յեթե ծորակ կամ վաղարան չկա, հարկավոր է լինում դիմելու վորեւե մեկի ոգնությանը :

Յերեխան վաղվում է թատի վրա, իսկ ծնողներից կամ մեծ յերեխաներից վորեւե մեկը դավաթով կամ սափորով մաքուր ջուր է լցնում նրա ձեռքերին :

Վաղվելուց հետո չի կարելի դեմքը թողնել թաց վիճակում: Պետք է յերեսսրբելով լավ սըրբել դեմքն ու ձեռքերը :

Յերեխայի յերեսսրբիչը պետք է առանձին լինի: Անթույլատրելի յե, վորպեսզի ընտանիքի մի քանի անգամներ ոգտվեն միևնույն յերեսսրբիչից: Այդպիսով կարելի յե վարակվել դրբիպով, սուբերկուլյոդով, աչքերի վարակիչ հի-

վանդությամբ — տրախումայով, վորը յերբեմն չիակատար կուրության և հասցնում:

ԱՏԱՄՆԵՐԻ ԽՆԱՄՔԸ

Լվացվելու ժամանակ պետք է մաքրել նաև ատամները: Ատամների արանքում մշտապես մընում են կերի մնացորդներ, մսի մանրաթելիկներ, փշրանքներ և այլն: Յեթե նրանց այնտեղից չհեռացնենք, ապա նրանք կքայքայվեն բերանի մեջ ու կնեխվեն, իսկ նրանց վրա կզարգանան բազմաթիվ միկրոբներ: Դրանից ել փչանում են ատամները:

Յեթե փչացել է յերեխայի ատամը, պետք է անմիջապես դիմել ատամնաբուժի, չսպասելով, վոր սպտիկ ցավի, կամ ատամն սկսի քայքայվել: Ատամի ժամանակին սկսած բուժումը պաշտպանում է մյուս ատամները փչանալուց:

Պետք է ուշադրությամբ հետևել բերանի մաքրությանը: Պետք է հսկել, վորպեսզի բերանի մեջ, ատամների արանքներում կերի կտորներ չըմընան: Դրա համար հարկավոր չէ ատամները փորել լուցիկով կամ գնդասեղով, ինչպես անում են յերբեմն, այլ բավական է որական յերկու անգամ ատամները մաքրել խողանակով ու ատամի

իտշով: Խողանակի մազիկները թափանցում, մտնում են ատամների միջև յեղած բոլոր ճեղքերն ու խորությունները և մաքրում նրանց:

Ատամներ մաքրելու խողանակը լավ է ընտրել ամենակոշտը: Այդպիսի խողանակը ուժեղ է քսվում ատամներին, սրբելով նրանցից փառը և ավելի խորը մտնում ատամների արանքը:

Ծնողները հաճախ վախենում են կոշտ խողանակից, վորովհետև իբր թե նրանք մինչև արևոտեղը ճանկոտում են լինդերը և կարող են վրնասել: Դա ճիշտ չէ: Յեթե լինդերից արյուն է պալիս անկախ ատամները մաքրելուց, նշանակում է մենք դուրծ ունենք հիվանդության հետ և պետք դիմել մասնազետ բժշկի:

Հաճախ սրտասհում է այնպես, վոր լինդերում վոչ մի ցավ չկա, սակայն ատամները մաքրելու ժամանակ արյուն է պալիս լինդերից: Դա կատարվում է նրանից, վոր լինդերը, ինչպես ասում են, «թույլ են» և նրանցում յեղած փափուկ սրնատար անոթները հեշտությամբ են քայքայվում և արնահոսում: Այդպիսի դեպքում խողանակով չփելը միայն ոգուտ է տալիս նա ամրացնում է լինդերը: Արյունահոսությունը ևս կարող է սկզբում հաճախանալ, բայց այնուհետև բոլորովին դադարել:

Խողանակը պետք է ատամների վրայով տա-

2578
39



նել վոչ թե աջից ձախ, կամ ընդհակառակը, վարի ժամանակ վնասվում է ատամի եմալը, այլ վար և վեր: Այդ ձևով մաքրելու դեպքում եմալը պահպանվում է, իսկ խոզանակի առանձին մազիկներն ավելի լավ են մտնում ատամների արանքը: Պետք է մաքրել ատամի ինչպես արտաքին, այնպես էլ ներքին կողմը:

Ատամները լավ մաքրելու համար ատամի փոշի յեն գործածում: Ատամի փոշին բաղկացած է գլխավորապես կալճից և զանազան հոտավետ նյութերի խառնուրդից (անանուխի կաթիլներ և այլն):

Թրջելով ատամի խոզանակը ջրով, նրանով վերցնում են փոշին և այնուհետև մաքրում ատամները, ինչպես ասված էր: Ատամները խոզանակով մաքրելուց հետո, հարկավոր է բերանը լավ ողողել յեռացրած գուլ ջրով: Փոքր յերեխաները չեն կարողանում այդ բանն անել և կուլ են տալիս ջուրը: Մտոզները պետք է սովորեցնեն նրանց կանոնավոր ողողել բերանը:

Մաքրել ատամները և ողողել բերանը հարկավոր է լվացվելու ժամանակ առավուր և յերեկոյան: Ամեն անգամ ուտելուց հետո ևս պետք է ողողել բերանը:

Ատամի խոզանակը և փոշին պետք է սուանձին տեղ պահել, ավելի լավ է հատուկ փոքր դա-

րակի վրա, վորպեսզի չփոշոտվեն: Խողանակը պետք է պահել փակ բնի, սապոնը՝ փակ սապոնոմանի մեջ:

Յերեխայի յերեսարբիչը նույնպես պետք է իր մշտական տեղն ունենա:

Լ Ո Ղ Ա Յ Ո Ւ Մ

Դեմքն ու ձեռքերը լվանալով, իհարկե, չի սահմանափակվում մարմնի մաքրության հոգաշողությունը: Անպայման, ձեռքերն ու դեմքը, գորպես մարմնի չձածկված մասեր, ավելի շուտ են կեղտոտվում, բայց մեր մարմնի ամբողջ մաշկը ևս խնամքի կարիք ունի:

Սովորաբար կարծում են, վոր մաշկը միայն ծածկում է մեր մարմինը և պաշտպանում ներքին օրգանները: Մինչդեռ մաշկը բացի դրանից, կատարում է նաև մի շարք այլ խնդիրներ, վորոնք կարևոր են մեր օրգանիզմի կենսագործունեության համար:

Ամենից առաջ, մաշկի միջոցով կատարվում է ողի փոխանակությունը, այսպես կոչված, մաշկային շնչառությունը: Մաշկի ծակոտիների միջոցով մարմնի մեջ է թափանցում դրսի մաքուր ողը, և արտազատվում բանեցրած վոչ պիտանի ողը:

Բացի դրանից, մաշկի մեջ են դտնվում քրտնային և ճարպային գեղձերը: Քրտնային գեղձերն արտադրում են քրտինք, վորը դուրս ե գալիս մաշկի մակերեսի վրա: Քրտինքի հետ միասին որդանիզմից արտազատվում են մի շարք վնասակար նյութեր, վորոնք գոյացել են որդանիզմի աղբյուր և աշխատելու հետևանքով: Քլորաինքը գոլորշիանում ե և դրանով հովացնում մեր մարմինը: Ճարպային գեղձերն արտադրում են մաշկը փափկացնող մաշկային ճարպ:

Մաշկը սաստիկ կեղտոտվում ե: Մաշկային արտազատումները՝ հարպը և քրտինքը, ինչպես նաև մաշկի վերնաշերտի թափվող բջիջները, սարմնի վրա ընկած փոշու հետ միասին կեղտ են գոյացնում: Այդ կեղտը քայքայվում ե և արձակում այն առանձնահատուկ անհաճո հոտը, վորը հատուկ ե չլողացած մարդու մարմնին:

Կեղտը փակում ե մաշկի ծակոտիները, դրանով խանգարելով ողի փոխանակութունն ու քրտնքի արտազատումը: Ճարպային գեղձերի խրցանվելուց յերևան են գալիս սղուկներ և թարախուտուցքներ: Կեղտոտ մաշկի վրա հեշտությամբ ե առաջանում քոսը— մի վարակիչ հիվանդութուն, վորն առաջ ե գալիս քոսառզից:

Այդ պատճառով մաշկի մաքրության հետեվելը չափազանց կարևոր ե: Յեվ պարզ ե, վոր

դալորոցական հասակի յերեխաները պետք ե ըմբռնեն, թե ինչպիսի ուշադրությամբ պետք ե հետևել մարմնի մաքրությանը:

Լողանալու հետ կապված բոլոր ունակությունները պետք ե հաստատապես պատվաստել մանկութունից:

Բոլորովին ել միևնույն չե, թե ինչ ջրով են յրդանում:

Նախ և առաջ ջուրը պետք ե բավականաչափ առք լինի: Տաք ջուրը սապոնի հետ ամենից լավ ե իջնցնում մաշկի կեղտը: Տաք ջուրը փափկացնում ե մաշկը ծածկող ճարպը, իսկ սապոնը լուծում ե նրան ու մաքրում փոշու և մաշկի մակերեսի մեռած մասնիկների հետ միասին: Առանց սապոնի միայն ջուրն այդ բանն անել չի կարող:

Սառը ջրով չի կարելի այնպես լավ ու մաքուր լողանալ, ինչպես տաքով, վորովհետև սառը ջուրը չի փափկացնում մաշկը և սապոնն ափելի վատ ե փրփրում, քան տաքով: Տաք ջուրը, դրա հետ միասին ուժեղացնում ե արյան հոսանքը գեպի մաշկը, լայնացնում ծակոտիները և դրանով ուժեղացնում քրտինքի արտազատումը, մաշկային շնչառությունը և այլն:

Լողանալու ժամանակ լավ ե դործածել ըսպունդ կամ լիՓ (մաշալիկ)․ նրանք շատացնում են սապոնի փրփուրը և չփոմով սաստկաց-

նում մաշկի մեռած բջիջների իջնելը և արյան հոսանքը՝ դեպի մաշկը:

Լավագույն հետեանքների յեն հասնում հոռուն ջրով լողանալիս: Թասի, նույնիսկ լողանի մեջ լողանալը լիովին չի հասնում իր նպատակին, վորովհետև մարմինը շարունակ չըջապատված է լինում միևնույն ջրով, վորը միանգամից կեղտոտվում է: Ամենից լավ է յուրաքանչյուր սնդամ մաքուր ջուր լցնել վրան:

Խիստ ցանկալի յե հաճախակի դուշով լողանալը: Ամենափոքր հնարավորութեան դեպքում պետք է ամեն ոք դուշ բնդունել կամ փոխարինել այն ամբողջ մարմնի թաց շփումով:

Մաշկը լավ է մաքրվում բաղնիքում լողանալիս: Բաղնիքում մենք ունենք դուշի կամ ջուրը վրան լցնելու հրաշալի միացումը տաք ողի հետ: Սակայն բաղնիքի ողը չափազանց տաք չպետք է լինի, վորը նույնպես փտանդավոր է, մանավանդ յերեխաների համար: Բաղնիքում պետք է լողանալ յուրաքանչյուր 5 կամ 6 ուրը մեկ, բայց վոչ ուշ, քան 10 ուրը մեկ:

Դժբախտաբար վոչ բոլոր դյուրական վայրերում կան բաղնիքներ:

Յուրաքանչյուր կոլոնատեսութուն, յերբ նա հոգում է մաքրութեան և կուլտուրականութեան բարձրացման մասին, պետք է առաջին հերթին

հասարակական ընդարձակ բաղնիք կառուցի: Շատ կոլոնատեսութուններում այդ բանն արդեն արված է: Իսկ այնտեղ, վորտեղ դեռևս բաղնիքներ չկան, կարելի յե լողանալ տանը, տաքացրած սենյակում:

Յերեխաները շատ են սիրում ամառ ժամանակ լողանալ զետում, բնում: Այդ լողանալը շատ տղտակար է: Նա կոփում, ամբպնդում է որդանիզմը, յերեխաներին դարձնում ավելի պակաս յինթակա մրսելուն, դարգացնում է մկանները, սիրտը և շնչական որգանները: Հայտնի յե, թե լողանալուց հետո ինչպես լավ է զգում մարդ իրեն: Բայց և այնպես չպետք է ի չարը դործագրել դետում լողանալը և ջրում մնալ այնքան ժամանակ, մինչև մարմինը խիստ սառչի:

Պետք է լողանալ մաքուր հոռուն ջրում: Կանգնած լճակներում ջուրը խիստ կեղտոտված է լինում: Նույնիսկ զետերը հաճախ կեղտոտվում են աղտեղութունների խառնվելով, սպիտակեզեն լվանալով, անասուններին ջրելով— լողացրնելով և այլն: Այդ պատճառով զետում լողանալու տեղը պետք է ընտրել նման կեղտոտված տեղերից բարձր:

Սակայն, նույնիսկ նման դեպքում ևս չի կարելի հավատացած լինել, թե ջուրը, զետի հոսանքով ավելի վերեը չի կեղտոտվել վորևե տեղ:

Նշանակում է յերրեք չի կարելի դետի ջուրը
միանգամայն մաքուր համարել:

Բացի դրանից, սառը ջուրը, ինչպես ասված
է վերը, այնպես լավ չի մաքրում մաշկը, ինչ-
պես տաք ջուրը: Այդ պատճառով դետում լու-
զանալը չի կարող փոխարինել բաղնիքին, և
եռյնիսկ մաքուր լողանալու դեպքում ել անհրա-
ժեշտ է վոչ ուչ, քան 10 որը մեկ լողանալ բաղ-
նիքում:

ՎՈՏՔԵՐԻ ԽՆԱՄՔԸ

Վոտքերը մաքուր բխնալու ավելի մեծ կա-
րիք են զգում, քան ամբողջ մարմինը: Որական
քանի կիրմետր է անցնում յերեխան, դպրոց դը-
նալով ու տուն վերադառնալով, զրոսնելով և
վազվզելով դպրոցի բակում ու միջանցքում:
Վոտքերը հոգնում են ի քրտնում, նրանք կեղ-
տորովում են: Մի քանի յերեխաների վոտքերն ա-
ռանձնապես շատ են քրտնում, հոտում և անա-
խորժ հոտ արձակում: Այդ բանը խիստ անհաճո-
յե թե իրենց՝ յերեխաների և թե շրջապատող-
ների համար:

Սորհուրդ է տրվում ամեն յերեկո, քնելուց
առաջ վոտքերը լվանալ տաք ջրով ու սապոնով:
Ոմառ ժամանակ, յերբ յերեխաները վոտաբորիկ

ին վազվզում, պետք է անսպաճան վոտքերը լը-
վանալ ամեն յերեկո, մորպեսզի կեղտոտ վոտքե-
րով անկողին չմտնեն: Այն յերեխաները, վորոնց
վոտքերը շատ են քրտնում, պետք է անսպաճան
լվանալ ամեն յերեկո:

Վոտքերի մաքրության համար մեծ նշանա-
կություն ունի նաև դուլպաների շուտ-շուտ փո-
խելը: Մաքուր դուլպաները ծծում են քրտինքը:
Վոչ մաքուր, կեղտոտված և քրտնքոտ դուլպա-
ներն այլևս չեն ծծում քրտինքը, նա մնում է
վոտքերի վրա և մշտապես թաց պահում վոտքե-
րը: Զմուռնը յերեխայի դուլպաները պետք է փո-
խել վոչ ուչ, քան 5-6 որը մեկ, իսկ ամուսնը,
յերբ յերեխայի վոտքերը շատ են քրտնում, վոր-
քան կարելի յե ավելի հաճախ:

Կարևոր է հետևել վոտքերի յեղունդներին:
Վոտքերի մատների յեղունդները չկտրելու դեպ-
քում, նրանք կոշիկի ճնշման տակ ծովում են և
յերբեմն իրվում մարմնի մեջ: Այդ բանը խիստ
ցավ է պատճառում և խանդարում քայլելուն:

Մատների մեջ խրված յեղունդներից ազատ-
վելու համար կարիք է լինում սպերացիայի դի-
մել: Դրանից խուսափելու նպատակով հարկավոր
է յեղունդները կտրել իր ժամանակին:

Հատուկ ուշադիր խնամք է պահանջում գլուխը: Գլխի մազոտ մասի մաշկը շատ հարուստ է ճարպային և քրտնային գեղձերով: Այդ պատճառով ել գլխի մաշկը և մազերը առատորեն ծածկվում են ճարպով ու քրտինքով: Դրան միանում է փոշին, վորն ընկնելով գլխի վրա, մնում է մազերի միջև: Այդ բոլորը միասին վերցրած, հասցնում են նրան, վոր գլուխը հեշտությամբ ու շատ շուտ կեղտոտվում է:

Այդ պատճառով գլուխը պետք է հաճախ լվվանալ տաք ջրով ու սապոնով: Անհրաժեշտ է ամեն օր մազերը սանրել: Ընդհանրապես ավելի լավ է, տղաների մազերը կարճ խուզել մեքենայով. կարճ խուզած մազերն ավելի քիչ են կեղտոտվում:

Գլխի մազերին լավ չհետևելու դեպքում, կարող են նրանցում վոջիլներ յերևալ:

Վոջիլներ հայտաբերելու դեպքում պետք է անմիջապես վոչնչացնել նրանց: Դրա համար հարկավոր է սկզբում թրջել գլուխը նավթով և կապել թաշկինակով ու թողնել 10-30 րոպե, վորից հետո գլուխը լվանալ տաք ջրով ու սապոնով և սանրել մաքուր սանրով:

Այդ միջոցով հաջողվում է վոջիլները հեռաց-

նել գլխից: Իսկ վոջիլների սաղմերը— անիծնե-
րը, հաճախ մնում են, վորովհետև նրանք շատ
ամուր են նստած մազերի վրա: Այն ժամանակ
գլխի լվացումը պետք է կատարել մի քանի ան-
յամ, մի քանի օր շարունակ: Իսկ յերբ դա յել
չի ողնում, պետք է յերեխայի գլուխը խորը
խուզել:

Վոջիլների գոյության հետ չի կարելի հաշ-
տըվել: Նրանց դեմ պետք է պայքարել մինչև
վերջը, հիշելով, վոր նրանք կարող են խիստ վը-
տանդավոր հիվանդությունները— բծավոր և
հեռադարձ տիֆերի փոխադրիչները դառնալ:

Քանի վոր դեռ մենք վոչ բոլորս ենք բավակա-
նաչափ կուլտուրական և մաքրասեր, այդ
պատճառով ժամանակ առ ժամանակ նկատվում
են բծավոր տիֆով հիվանդանալու առանձին
դեպքեր: Իսկ բծավոր տիֆն այնպիսի հիվան-
դություն է, վորը յերեկան դալով վորևե տեղ
կարող է արագորեն տարածվել ու վեր ածվել
համաճարակի, այսինքն ընդգրկի բազմաթիվ
մարդկանց: Նա շատ լուրջ հիվանդություն է և
նրա դեմ պետք է վճռականորեն պայքարել:

Բծավոր տիֆի վարակը տարածում են վո-
ջիլները: Վոջիլը կծում է բծավոր տիֆով հի-
վանդին, իսկ հետո՝ առողջին և կարող է վարա-

Կէլ նրան տիֆով: Իսկ յերբ վոջիւներ չկան, ապա չի կարելի նաև բժաւոր տիֆով վարակվել:

ՍՊԻՏԱԿԵՂԵՆ

Տարորինակ կլիներ, յեթե հետևելին յերեխայի մարմնի մաքրութեանը, չհոգալով նրան ըջապատող իրերի մաքրութեան մասին:

Առանձնապես կարեւոր է պահպանել այն բոլորի մաքրութեանը, ինչը մոտ շիման մեջ է յերեխայի մարմնի մաքրութեան հետ յինչպես որինակ, նրա հազուատը կամ հազնելու սպիտակեղենը:

Մաքուր լողացած մարմնի վրա կեղտոտ սպիտակեղեն հազնելը—միևնույն է, թե չլողանալ: Սպիտակեղենը խիստ կեղտոտվում է: Նա ծծում է մաշկի արտազատումները: Քրտինը, մաշկի ճարպ, թափվող բջիջներ այս բոլորը մընում են սպիտակեղենի վրա, խառնվելով սպիտակեղենի վրա ընկած փոշու հետ: Յեթե յերեխաները մաքրասեր չեն, հաճախ արտաքնոց գընալու ժամանակ նրանց սպիտակեղենը կեղտոտվում է կղանքով ու մեղով:

Կեղտը սպիտակեղենի վրա միշտ ել նկատելի չէ: Մինչդեռ 10 որ հազնելուց հետո, սպիտակեղենի վրա այնքան կեղտ է հավաքվում, վոր

նրա քաշն ավելանում է մեկ տասնորոգական մասով:

Լինում են վոջ միայն դելսի, յայլ և շորի վոջիւներ, վորոնք աչրում են սպիտակեղենի և հազուատի վրա: Նրանց դեմ ևս պետք է պայքարել: Այս մասին կառվի հետագայում:

Կեղտոտ սպիտակեղենը բաց չի թողնում ուղը, խանգարում է մաշկի կանոնավոր կենսադործունեյութեանը, դրդում է մաշկը: Բացի դրանից, կեղտոտ սպիտակեղենը կարող է ոժանդակել վարակիչ հիւլանդութեաններին առաջանալուն: Կեղտոտ սպիտակեղենի վրա միկրոբները հեշտութեամբ են բազմանում և ավելի յերկար սպրում, քան բաց սղում, կամ մաքուր սպիտակեղենի վրա: Այդ պատճառով չի կարելի վորեւէ մեկի հազած սպիտակեղենն առանց նախապես լվանալու հազցնել յերեխային: Նոր սպիտակեղենը ևս, նախ քան յերեխային հազցնելը, պետք է լվանալ:

Սպիտակեղենը պետք է լվանալ տաք ջրով և անպայման սապոնով: Լվանալիս սպիտակեղենը պետք է յեփ տալ:

Սպիտակեղենը պետք է հաճախ փոխել: Ավելի լավ է սպիտակեղենը փոխել մարմինը լվանալու ժամանակ 5-6 որը մեկ:

Կեղտոտ սպիտակեղենը չի կարելի պահել

բաց վիճակում, կամ դարսել մահճակալի տակ, ինչպես անում են յերբեմն: Նա պետք է պահվի անպայման փակ արկղի կամ դամբյուղի մեջ և ըստ հնարավորության, վոչ այն սենյակում, վորտեղ քնում են:

Փոքրահասակ յերեխաների սպիտակեղեն փոխելուն, իհարկե ծնողներն են հետևում: Բայց յերեխաները պետք է սովորած լինեն այն բանին, վորպեսզի իրենք հիշեն և դիտենան, թե հարկաւ վոր է միշտ մաքուր սպիտակեղեն կրել:

Պետք է հետևել, վորպեսզի յերեխաների սպիտակեղենի վրա վոջիլ չլինի. լինելու դեպքում անմիջապես լվանալ սպիտակեղենը և անպայման յեռացնել:

Վոջիլները վերին աստիճանի պողպատե են, արագ ու շատ բազմացող: Մեկ վոջիլը մեկ ամսը վա ընթացքում կարող է տալ մի քանի հազար անբունդ: Ծորի վոջիլն իր ձվիկները դնում է սովորաբար ծաղիկների և կարերի մեջ: Այդ տեղերը պետք է առանձին ուշադրությամբ նայել:

Վոջիլները իրատ վտանգավոր են: Իրենց կծկելով նրանք առաջացնում են մաշկի դրդում, քոր: Քորը անհանդատացնում է յերեխաներին: Նըրանք վատ են քնում, դառնում թույլ, ներվային: Իացի դրանից, յերեխաները չանդատում են քոր յեկող տեղերը, չանդաված քները կարող են կեղ-

ատովել, թարախակույտեր դոյացնել: Իսկ ամենազլխավորն այն է, վոր վոջիլները, ինչպես արդեն ասվել է, կարող են փոխանցել բծավոր և հետադարձ տիֆերի վարակը:

ՀԱԳՈՒՍՏ ՅԵՎ ԿՈՇԻԿ

Վերնազգեստի մաքրությունն ու արտաքին տեսքը նշանակալից չափով կախված է խնամելուց: Ավելի շուտ դրանով, քան մի այլ բանով արտահայտվում են յերեխաների վարքն ու սովորությունները:

Պաշտպանել հազուստը կեղտոտվելուց, անմաքուր աշխատանքի ժամանակ հագնել խալաթիկ կամ դոզնոց, հետևել, վորպեսզի ուտելու ժամանակ հազուստը չկեղտոտվի, ժամանակին կարել չտրված կոճակը, կարել պատուվածը— այս բոլորը սովորույթներ են, վոր տալիս է կանոնավոր դաստիարակությունը: Այս սովորույթները պետք է հաստատապես ամրապնդված լինեն դպրոցական հասակի յերեխաների մեջ: Այդ տեսակետից հսկայական դաստիարակչական ազդեցություն է թողնում մեծերի անձնական որինակը:

Հազուստի խոզանակն այնպիսի տեղ պետք է պրված լինի, վորպեսզի յերեխաները կարողանան իրենք վերցնել: Ամեն յերեկո քնելուց առաջ

յերեխաների հաղուստը պետք է խնամքով մաքրոված լինի խողանակով, հնարավորութեան սահմաններում այդ բանը պետք է անեն իրենք, յերեխաները: Իհարկէ հաղուստը պետք է մաքրել վոչ ընակելի սենյակում: Ժամանակ առ ժամանակ հարկավոր է նաև ողախոխել հաղուստը և թափ տալ, վորովհետև խողանակով ամբողջ փոշին չի մաքրվում:

Յերեխայի չհաղած հաղուստը պետք է պահել պահարանում և վոչ թէ կախել վորտեղ պատահի:

Առանձնապես շատ փոշի և փողոցի կեղտ է պարունակում իր մեջ վերնազգեստը — վերարկուն, մուշտակը և այլն: Դրա համար նրանով չպետք է մտնել սենյակ, այլ հարկավոր է կախել նախասենյակում յեղած կախարանից: Յեթե հընարավոր է, յուրաքանչյուր յերեխայի համար խորհուրդ է տրվում ունենալ առանձին կախարան, վորը պետք է սարքված լինի յերեխայի հասակին համապատասխան բարձրութեան վրա, վրայեզի նա կարողանա անձամբ վերցնել իրեն իրերը: Վերարկույի համար յեղած կեռի վերևում պետք է լինի մի ուրիշ կեռ կամ դարակիկ, գլխարկի համար, վորպեսզի յերեխան ստիպված չլինի գլխարկը կոխել վերարկույի թևքի մեջ: Կախարաններն այնպես պետք է սարքել, վորպես

չի կեռերի միջև յեղած տարածութիւնը 25 սանտ. պակաս չլինի. այլապես վերարկուն բավականաչափ չի ողախոխվի:

Անմաքրասիրութեան դեպքում, թէ վերնազգեստի և թէ սպիտակեղենի վրա կարող են վոջիլներ յերեալ: Յեթե հաղուստի վրա վոջիլ և Իկատված, պետք է անմիջապես տաք արդուկով արդուկել հաղուստը, վորպեսզի հնարավորութեան չտրվի նրանց բազմանալու: Առանձին խնամքով պետք է արդուկել կարերն ու ծալքերը, վորովհետև սովորաբար այդ տեղերումն են բուն գնում վոջիլները և ածում իրենց ձվիկները:

Յեթե չի հաջողվում արդուկով հեռացնել վոջիլներին հաղուստի վրայից, ապա պետք է յեփ տալ հաղուստը: Յերբեմն կարիք է լինում գիտելու ավելի լուրջ միջոցներին — վոջլոտ, ինչպես նաև նրա հետ շփված կասկածելի հաղուստը, վորը չի կարելի յեփ տալ, հանձնվում է սանիտարական մշակման գեգինֆեկցիոն կամերային:

Այնտեղ, վորտեղ ինչ-ինչ պատճառներով գեգինֆեկցիայի յենթարկելու կամ արդուկելու հնարավորութեան չկա, կարելի յե ողտվել տաք թոնիրից, հաղուստը թափ տալով նրա մեջ: Տաք ողը սպանում է վոջիլներին: Թէ մեծահասակներ

ըը և թե յերեխաները պետք է լողանան բաղնիքում:

Յերեկոները՝ հաղուտը մաքրելու ժամանակ յերեխաները պետք է մաքրեն նաև կոշիկները: Կոշիկները առանձնապես հեշտությամբ են կեղտոտվում փոդոցում: Կոշկատակերով մենք միշտ փոշի ու կեղտ ենք տուն տանում: Բնակարանի մուտքի մոտ պետք է ունենալ քերիչ և հատակին փռած շոր, նախքան մտնելը վոտքերը մաքրելու համար: Կոշիկներն ամեն որ պետք է մաքրել խողանակով և կոշկաքսուքով: Դրանից կոշիկը փոշ միայն մաքրվում է, այլ և յերկար պահպանվում:

Ա Ն Կ Ո Ղ Ի Ն

Անհրաժեշտ է յերեխային ապահովել նորմալ առողջ քնելու տեղով՝ անկողնով:

Առաջին պարտադիր պահանջը՝ յերեխայի համար առանձին անկողին սարքելն է:

Դժբախտաբար դեռ կան դեպքեր, յերբ յերեխան, տղա կամ աղջիկ, քնում է միևնույն մահճակալում յեղբոր, քրոջ կամ ծնողներից վորևե մեկի հետ: Դա շատ վնասակար է:

Քնած ժամանակ մարմինը պետք է ուղղվի, հանգստանա և վոչնչով նրան չպետք է սեղմել:

Յերկուսով մեկ մահճակալի մեջ քնելու դեպքում նեղվածք է լինում և յերեխան չի կարողանում ինչպես հարկն է հանգստանալ: Յերկուսով քնածները հաճախ իրար յերեսի յեն շնչում և ամեն մեկը նրանցից ներս է շնչում արդեն շնչելու համար անպետք ուղը: Մոտիկ հարևանությունից մարմինը շատ է քրտնում: Այդ բոլորի պատճառով քունը չի բերում անհրաժեշտ անդորրությունը ու հանգիստը: Իսկ յեթե միասին քնողներից մեկը հիվանդ է վորևե վարակիչ հիվանդությամբ, որինակ թոքախտով, դրիպով, ապա միատեղ քնելն առանձնապես վտանգավոր է դառնում: Այդ դեպքում ուղղակի հարևանի յերեսին շնչելու նրանցից մեկը հեշտությամբ կարող է վարակվել: Միատեղ քնելու ժամանակ սերտորեն իրար մոտ լինելը կարող է մաչլի վարակիչ հիվանդությունների, որինակ, քոսի փոխանցման պատճառ դառնալ:

Մահճակալի յերկարությունը պետք է անպայման մեծ լինի յերեխայի հասակից, վորպեսզի քնած ժամանակ յերեխան կարողանա ձգվել և ուղղել իր մարմինը:

Ամենից լավ է յերեխայի համար ունենալ զսպանակավոր մահճակալ և մաղե ներքնակ, կամ քաթանով պինդ վրա քաչված թախտ: Չափապանց փափուկ անկողինը յերեխաների համար

անպետք է, վորովհետև նրա մեջ քնելը խանդարում է վոսկորների կանոնավոր զարգացմանը: Այդ պատճառով փետրալից անկողին— ներքնակ, բարձ զործածել յերեսայնի համար, չի կարելի: Նրանց վրա չափազանց փափուկ է և չափազանց տաք:

Յերեսայնի մահճակալը չի կարելի դնել սառը կամ խոնավ պատի մոտ: Չի կարելի նաև դրբուխը դեպի վառարանի կողմն անել վորպեսզի գլուխը շատ չտաքանա:

Չպետք է մտածել, թե առանձին անկողնի համար բոլոր դեպքերում ել անհրաժեշտ է առանձին մահճակալ ունենալ: Յեթե այդպիսին ձեռք բերելու հնարավորություն չկա, կամ յեթե սենյակում տեղ չկա, կարելի յե անկողինը սարքել առանձին դրված սնդուկների կամ այլ առարկաների վրա, կարելի յե ոգտվել ծալովի մահճակալներից և այլն:

Յեթե միայն ծնողները հասկանան, թե ինչ նշանակություն ունի առանձին անկողինը յերեսայնի համար, նրանք անկասկած միշտ ել կգրտեն այդպիսին սարքելու հնարավորությունը:

Առանձին անկողին սարքելը բավական չէ: Գետք է նրան մաքուր պահել: Այդ մասին պետք է հոգան ծնողները և վոչ պակաս չափով իրենք յերեսաները:

Մեծ նշանակություն ունի անկողնի սպիտակեղենը: Չե՞ վոր նա ևս, հաղնելու սպիտակեղենի նման, անմիջականորեն չիվում է մարմնի հետ: Յերեսայնի անկողնի սպիտակեղենը պետք է բաղկացած լինի բարձի յերեսից, սավանից և վերմակասավանից, վորը կարած կամ հազցրած պետք է լինի վերմակին: Վերմակասավան չունեցող վերմակով ծածկվելը չի թույլատրվում: Սովորաբար վերմակը գործ են ածում մի քանի տարի և այդ ժամանակամիջոցում նա խիստ կեղտոտվում է. դրա համար չափազանց ցանկալի յե վորպեսզի վերմակը չկպչի մարմնին:

Անկողնի սպիտակեղենը պետք է փոխել ամեն անգամ բաղանիք դնալուց հետո, համենայն դեպս վոչ ուշ, քան 10 օրը մեկ: Անկողնի սպիտակեղենը, ինչպես նաև հաղնելունը, պետք է լվանալ տաք ջրով և սապոնով և յեփ տալ:

Մեծ նշանակություն ունի անկողնի ողափոխելը: Ամեն առավոտ, նախ քան մահճակալը ծածկելը, հարկավոր է անկողնի սպիտակեղենը, թեկուզ մի քանի րոպեյով դուրս բերել պատըզամբ կամ բակ, կամ թե փուկ բաց լուսամուտի առաջ: Մայրահեղ դեպքում անհրաժեշտ է բանալ լուսամուտը, լավ ողափոխել անկողինը և նոր միայն չինել մահճակալի վրա:

Յերեսաները պետք է դիտենան, վոր նստել

մտհճակային, առաջիկ ևս պառկել նրա վրա հա-
զուստով ու կոշիկներով, վոչ մի դեպքում չի
կարելի: Վերնադղեատը, վորի վրա շատ փոշի
կա, չպետք է դիպչի սնկողնին:

Պատրաստվելով քնելու, յերեխան պետք է
հանի վոչ միայն աճրողջ հագուստը, այլ և
հագնելու սպիտակեղենը, բացի շապկից: Սպի-
տակեղենով քնելը անդուրեկան է և վնասակար՝
մարմինը բավականաչափ չի հանգստանում,
ադի մուտքը դժվարացած է լինում: Սպիտակե-
ղենի վրայի կապերն ու կոճակները խանգարում
են կանոնավոր արյան շրջանառությանը: Պետք
է քնել միայն շապիկով: Խորհուրդ է տրվում,
վորպեսզի յերեխան քնելուց առաջ հանի ցերեկ-
վա շապիկը և հագնի գիշերվա շապիկը: Այդ
ձևով ցերեկվա շապիկը գիշերն է սղափոխվում,
իսկ գիշերվանը՝ ցերեկը:

Հանվելուց հետո հագուստն ու սպիտակե-
ղենը չպետք է դարսել բարձի տակ, ինչպես
արվում է հաճախ: Հագուստն ու սպիտակեղենը
զնում են աթոռին, կամ կախում կախարանին,
ախպես բաց անելով, վոր նրանք կարողանան
ոգափոխվել: Ամառ ժամանակ հագուստը պետք
է կախել բաց լուսամուտի մոտ:

ԾՆՈՂՆԵՐԻ ԽՆԴԻՐԸ

Բացի յերեխայի մարմնի և նրա հետ ան-
միջականորեն կապված՝ սպիտակեղենի, հա-
զուստի և անկողնու մաքրության մասին հողա-
լուց, անհրաժեշտ է հոգալ նաև յերեխային
չրջապատող բոլոր առարկաների մաքրության
մասին: Այդ պատճառով նրա մեջ պետք է զար-
գացնել զրքերի, ուսումնական պիտույքների ու
բոլոր իրերի հետ խնամքով և ուշադրությամբ
վարվելու ունակություններ:

Մեծ նշանակություն ունի նաև բնակարանի՝
բնակելի սենյակի, ընդհանուր ոգտագործման
տեղերի, բակի լավ օսնիտարական դրությունը:
Պարևոր է և շատ հեշտ կարելի յե յերեխաներին
սովորեցնել կանոնավոր ողափոխելու իր սենյա-
կը, մանավանդ քնելուց առաջ. իսկ մեծերին՝
ամեն օր թաց շորով մաքրելու սենյակը:

Ծնողները պետք է հիշեն, վոր չնայած
դպրոցում յերեխաներին սովորեցնում են առող-
ջության և մաքրության հիմնական կանոննե-
րին, վոր նույն բանին սովորեցնում են նաև
պիոներական կազմակերպությունները, սակայն
թե դպրոցի և թե պիոներական կազմակերպու-
թյան համար դժվար կլինի ամրացնել յերեխանե-

բի մեջ մաքրութեան ունակութիւնները, յեթե
այդ բանում նրան չողնի ընտանիքը :

Հատկապես տանը, վորտեղ զպրոցականն
անց ե կացնում իր ժամանակի գլխավոր մասը,
վորտեղ անցնում են նրա առողջութեան կարեւ-
րագոյն մոմենտները՝ ուտելը, քնելը, խաղերը,
հենց այստեղ ել լուծվում ե այն հարցը, թե
արմատացած կլինեն արդո՞ք զպրոցականի
կենցաղի մեջ մաքրութեան, առողջութեան,
կուլտուրականութեան ունակութիւնները :

Այդ տեսակետնց մեծ նշանակութիւն ունի
ծնողների ե մեծերի որինակը : Ծնողների վրա
մեծ ե լուրջ պատասխանատւութիւն ե գրվում :
Ատեղծելով յերեխաների համար առողջ անային
իրադրութիւն, պատվաստելով նրանց մեջ
մաքրութեան ունակութիւններ, իրենց անձնա-
կան վարքով լավագոյն որինակը ծառայելով
յերեխաների համար, ծնողները ձեռք ձեռքի
տված զպրոցի հետ, կոմունիստական կուսակ-
ցութեան զեկաւարութեամբ Խորհրդային յերկրի
համար դաստիարակում են նոր, առողջ, կուլ-
տուրական սերունդ :

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Կուլտուրական ունակութիւնների դաստիարակութիւն	3
Ուտելիք, խմելիք ե ամանեղեն	7
Ձեռքերի խնամքը	11
Լվացում	14
Ատամների խնամքը	16
Լողացում	19
Վտաքերի խնամքը	24
Գլխի խնամքը	26
Սպիտակեղեն	28
Հազուստ ե կոշիկ	31
Անկողին	33
Ծնողների խնդրը	38



Թարգմ. Ավ. Շաթիրյան
Պատ. խմբագիր՝ Լ. Խարմանդարյան
Տեխ. խմբագիր՝ Լ. Ոհանյան
Սրբագրիչ՝ Ա. Արզաբանյան

Գլավխտի լիազոր՝ Վ. 2075 Հրատ. № 4787

Պատվեր 53. Տիրաժ 3000

Մեկ մամ. 25,600 նշան.

Հանձնված և արտադրության 5 փետրվ. 1939 թ.

Ստորագրված և տպագրության համար 25 փետրվ. 1939 թ.

Պետհրատի I տպարան, Յերեվան, Լենինի № 65

«Ազգային գրադարան



NL0270115

Գրք 30 Կ.

202

2020

С. М. Гром'ба'х
**Воспитаем у детей навыки чистоты
и опрятности**

Гяв. Арм. ССР, Ереван, 1939