

613.7

L-30

Ս. Ս. ԼԵՒԵՂԻՆՍԿԻ

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՆ

ԵՄՐԵՅՆՈՒՄ Ե
ԵԹՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ

ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ՀԱՄԻ-Ի ՖԻԶՖՅՈՒՐՈՅԻ

ՅԵՐԵՎԱՆ

1930 թ.

30 APR 2013

20 JUL 2010

613.7
L-30

uy

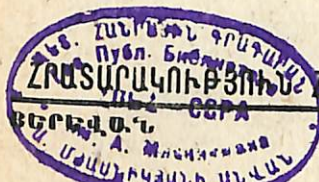
Մ. Ս. ԼԵՖԵՂԻՆՍԿԻ

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՆ

ԵՄՐԱՑՆՈՒՄ Ե

ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ

65-91161



ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԱՆՍՏՐԱԿԱՆ ԳՐԱԴԱՐԱՆ

1980 թ.

ՀԱՅՊՈԼԻԳՐԱՖԻ ՏՊԱՐԱՆ
ՊԱՏՎԵՐ 2687
ԳՐԱԴԵՊՈԼԻԿԱՐ 5191 (բ)
ՏԻՐԱԺ 3000

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ Ե ԲԵՐՈՒՄ
ՔԱՂԱՔԻՆ ՅԵՎ ԳՅՈՒՂԻՆ

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԱՂԲՅՈՒՐ Ե

Ամեն մի գյուղացի շատ լավ գիտի, թե ինչ
չո՛ւ պետք է խնամել անասունների առողջու-
թյունը, և այդ խնամքն իր ամենակարևոր դու-
ծերից մեկն է համարում:

Իսկ իրենց սեփական առողջության, իրենց
զավակների առողջության մասին գյուղացին ու
գեղջիկուհին սովոր չեն միշտ մտածել, միշտ հո-
գալ: Իրենց առողջության մասին նրանք հիշում
են այն ժամանակ միայն, յերբ հիվանդանում են:

Յարի և կալվածատերերի իշխանություն ժա-
մանակ ուրիշ կերպ չեր ել կարող լինել: Խավարն
ու տղիտությունը, վորի մեջ գիտումնալոր
կերպով պահում էին գյուղացիությանը ցարն
ու կալվածատերերը, խանգարում էին գյուղի
հանել, թե ի՛նչն է վնաս և ի՛նչն է ոգուտ: Դա-
ժան կարիքը սեփական առողջության հոգսը
վերջին տեղն եր մղում: Իսկ գյուղացիության
խավարին նպաստող կրոնը սովորեցնում եր, թե
մարմնի առողջությունը դատարկ բան է, միայն
թե առողջ ու մաքուր լինի հոգին:

Այդպէս չե խորհրդային իշխանության ուրով: Խորհրդային իշխանությունը, բանվորի ու գյուղացու իշխանությունը—բանվորի ու գյուղացու առողջությունն իր կարևորագույն խնդիրներէց մեկն է համարում:

Խորհրդային Միութեան վողջ բարեկեցությունն աշխատավորութեան առողջութենէց և ուժերէց է կախված: Միայն առողջ մարդն է, վոր կարող է լավ աշխատել, ոգտվել իր աշխատանքի արդյունքներէց և պաշտպանվել թշնամիներէ հարձակումից:

Խորհրդային իշխանությունն այդ լավ և հաշվի առնում և ամեն Զանք գործ է դնում ամբարացնելու բանվորի ու գյուղացու առողջությունը, ավելացնելու նրանց ուժերը:

Դրա ամենադիտավոր միջոցներէց մեկն է հանդիսանում Ֆիզկուլտուրան:

Վերջին տարիներս վոչ միայն Միութեան քաղաքներում, այլև բազմաթիվ գյուղերում արդեն վորոչ բան լսել են Ֆիզկուլտուրայի մասին, վորոչ բան իմանում են նրանից: Բայց շատ տեղ ճիշտ չգիտեն, թե ի՞նչ բան է Ֆիզկուլտուրան:

Շատերը կարծում են, վոր Ֆիզկուլտուրայով զբաղվելն ասել է՝ միմիայն զանազան խաղեր խաղալ, որինակ՝ Փոտորոլ և այլ տեսակի

մարդանքները: Այդ ճիշտ չէ: Խորհրդային Ֆիզկուլտուրայի, բանվորի ու գյուղացու Ֆիզկուլտուրայի խնդիրն է—աշխատավորութեանը ներգրավել առողջութեան ամբարացման, ուժերի ավելացման և աշխատունակութեան բարձրացման համար մղվող պայքարում:

Այդ պատճառով էլ խորհրդային Ֆիզկուլտուրան կոչ է անում աշխատավորութեանը միշտ հոգ տանել սեփական առողջութեան մասին և այն ամբարացնել՝ բոլոր հնարավոր յեղանակներով: Այս գործում ոգտակար են և՛ խաղերը, և՛ դանդան տեսակի մարդանքները. բայց այդ միայն բավական չէ:

Մեր Ֆիզկուլտուրան սովորեցնում է աշխատավորութեանը խնամել սեփական առողջութեանը թե՛ ուտելիս, թե՛ լվացվելիս, թե՛ աշխատելիս և թե հանդստանալիս:

Յերբ հիվանդանում ես, լավանալը միշտ հեշտ չի լինում, նույնիսկ յերբեմն անկարելի յեղառնում: Շատ ավելի հեշտ գործ է հիվանդութեանը կանխել: Նա, ով չի ուղում հիվանդանալ, հաւատարիմ ոգնական կարող է ունենալ հանձին Ֆիզկուլտուրայի,—Ֆիզկուլտուրան ողնում է պաշտպանվել զանազան հիվանդութիւններից, յերբեմն նույնիսկ բուժվել արդեն սկսված հիվանդութեանից, որինակ՝ արշան պակա-

սությունից և մի քանի ջղախին հիվանդություն-
ներից:

Այն մեծ ոգուտը, վոր տալիս է առողջու-
թյանը Ֆիզիոլոգիայի, յերևան է դալիս մի քա-
նի ամսից:

Այսպես, որինակ՝ մի քանի ժամանակ ա-
ռաջ հետազոտության յենթարկվեց իվանովո-
վոգնեսենսկի բանվորա-դյուղացիական յերիտա-
սարդությունը: Այդ հետազոտությունը ցույց
տվեց, վոր Ֆիզիոլոգիայի դրադիոլ յերիտա-
սարդներից 100-ից 33-ն սկսվող թոքախտի նը-
շաններ են ունեցել: Իսկ Ֆիզիոլոգիաներից
100 հոգուց միայն 22-ն էին աղբախտի: Դրանք
էլ այնպիսիներն էին, վորոնք նոր էին սկսել
Ֆիզիոլոգիայի պարապել, այն էլ վոչ ճիշտ
մեթոդով: Այնուամենայնիվ Ֆիզիոլոգիայի
պարապելը խոշոր չափով նվազեցրել էր թո-
քախտավորների թիվը:

Ֆիզիոլոգիայի աշխատավորին դարձնում է
վոչ միայն ավելի առողջ, այլև ավելի ուժեղ ու
ավելի ճարպիկ: Մեր խորհրդային Ֆիզիոլոգի-
աներն ավելի քան մեկ անգամ հաղթել են ու-
սարերկրացիներին մրցությունների ժամանակ:
Բայց դե, իհարկե, այդ չէ կարևորը: Կարևորն
այն է, վոր ավելի ուժեղ և ճարպիկ բանվորն ու

դյուղացին ավելի լավ էլ կաշխատեն և ավելի
չուտ կբարելավեն իրենց տնտեսությունը:

Հիվանդություններից պաշտպանելու, ա-
ռողջությունն ամրացնելու, ուժն ու ճարպիկու-
թյունն ավելացնելու հետ միասին, Ֆիզիոլոգի-
ան ոգնում է բանվորին ու դյուղացուն ազատ-
վել ծանր աշխատանքի շնորհիվ ձեռք բերած
պակասություններից, ինչպիսին են, որինակ՝
կուրացածությունը, ծուռ կողքեր ունենալը և
այլն: Ֆիզիոլոգիայի սովորեցնում է մարդկանց
հրաժարվել առողջության համար վնասակար մո-
լություններից, ինչպիսին են, որինակ՝ ծխելը և
խմելը: Ֆիզիոլոգիայի սովորեցնում է ճիշտ
կերպով ոգտադործել հանգիստն ոգտակար ժա-
մանակներով և դրանով հատկապես յերիտա-
սարդությանը կտրել հարբեցողությունից ու
խուլիվանությունից:

Խորհրդային յերկիրը միակ յերկիրն է ամ-
բողջ աշխարհում, վորտեղ իշխանությունն իր
ամբողջ ուժով աջակցում է բանվորի ու դյուղա-
ցու Ֆիզիոլոգիային:

Ֆիզիոլոգիայի Գերադույն Խորհուրդը
Մոսկվայում, ինչպես նաև նահանգական ու դա-
վառական խորհուրդներն ոգտվելով պետական
այդ աջակցությունից՝ մեղ մոտ մեծ աշխա-
տանք են կատարում:

Ֆիզիկոս խորհուրդները բանվոր յերիտա-
ուարդներից չատերին են ներգրավել ֆիզիկոսու-
րոյի շարքերը: Իսկ դյուղում առայժմ նրանց
քիչ բան է հաջողվել անել:

Անհրաժեշտ է, վոր դյուղացիները, առաջին
հերթին դյուղական յերիտասարգությունը, ծա-
ռիթանան, թե ի՞նչ բան է ֆիզիկոսութեան և
լոբոնեն այն մեծ ոգուտը, վար կարող է տալ
դյուղացուն ֆիզիկոսութեան:

Անհրաժեշտ է, վոր ֆիզիկոսութեան դյուղը
թափանցի, դյուղացու համար առողջություն
տանելով իր հետ: Դրան նպաստել կարող է դյու-
ղական ակտիվ ու դիտակից յերիտասարգու-
թյունը, հենվելով խորհրդային իշխանության
սեղական մարմինների օջակցության վրա:

—

«ՄԱՐԴԸ ԶԻ ԿԱՐՈՂ ԱՊՐԵԼ ՈՒ ՍԽՈՂՋ ԼԻՆԵԼ
ԱՌԱՆՑ ՄԱՔՈՒՐ ՈՂԻ: ԱՌՈՂՋ ԼԻՆԵԼՈՒ
ՀԱՄԱՐ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ Ե ԲԱՎԱԿԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿ
ԼԻՆԵԼ ՄԱՔՈՒՐ ՈՂԻՄ, ՀԱՃԱԽԱԿԻ ՓՈԽԵԼ
ՍԵՆՅԱԿԻ ՈՂԸ, ԻՆՉՊԵՍ ՆԱԵՎ. ԶԻՇՏ ԾԵԶԵԼ
ՍՈՎՈՐԵԼ»

ՍՈՎՈՐԵՑԵՔ ՈԳՏՎԵԼ ՄԱՔՈՒՐ ՈՂԻՑ

Կենդանի մարդու համար ողջ անհրաժեշտ
է: Մարդը հենց վոր ծնվում է, ող է ներշնչում
իւր թոքերի մեջ և այնուհետև սկսում է շնչել
ամբողջ կյանքի ընթացքում: Նա դադարում է
շնչել այն ժամանակ միայն, յերբ մեռնում է:

Մարդը չի կարող ամեն տեսակ ող շնչել:
Լինում են դեպքեր, յերբ փակված ողից մարդիկ
խեղդվում են, մեռնում: Այդ հատկապես պա-
տահում է հանքերում:

Յեթե ողն ապականվում է և այնքան էլ ու-
ժեղ չի, ինչպես դա հաճախ է պատահում հան-
քերում, այն ժամանակ մարդիկ կարող են ծանր
հիվանդանալ: Հաճախ է պատահում, յերբ յեկե-
ղեցում կամ վորեւէ ժողովատեղում, վորտեղ

չատ մարդ է կուտակված և մաքուր ողի համար անցք չկա, ներկա յեղդները ուշաթափվում են, կամ գլխապտույտ են զգում:

Այն բանվորները, վորոնք աշխատում են աշխարհի գործարաններում ու ֆաբրիկաներում, վորտեղ արտադրութեան բնույթի շնորհիվ փակված կամ փոշոտ ու է լինում, շատ հաճախ թոքախտ են ստանում, արյան պակասութիւն և ուրիշ հիվանդութիւններ են ձեռք բերում:

Գյուղի ողը քաղաքի ողի հետ չէ համեմատվում: Ողն անտառում, դաշտում, մաքուր ու հապականված գյուղական դարպասում հենց աշխարհիս է, վորն անհրաժեշտ է:

Անմաքուր ողն առանձնապես վնասակար է յերեխաների համար: Այդպիսի ողից նրանք նիհարում են, թուլանում և զանդաղությամբ աճում:

Այնուամենայնիվ գյուղացիները, յեթե ողաւում են մաքուր ողից, ասլա միայն դարնանը և ամուսնը:

Իսկ ձմեռը նրանք, մանաւանդ գեղջկուհիները քիչ ժամանակ են խրճիթից դուրս անցկացնում: Այդ խրճիթումն էլ ողը հաճախ աշխարհիսն է, վոր յերբ դրաից ես մտնում, գլուխդ պտույտ է գալիս: Զաւաղանց շատ վառած է լինում, ողի համար անցք գոյութիւն չունի, բաղ-

մաթիւ մարդիկ կան: Հաճախ նույն սենյակումն են դտնվում նաև հավերը, հորթերը, դառները, խոճկորները և ուրիշ շնչավորներ, վորոնք ապականում ու փչացնում են ողը: Մեզ մոտ, գյուղերում շատ յերեխաներ են մեռնում, գյուղացիներն ամենուրեք շատ վաղ հասակում են մեռնում, գյուղական հիվանդանոցները միշտ լիքն են լինում կրծքի զանազան հիվանդութիւններով տառապող մարդկանցով,—և այդ ամենում խոշոր աղբեցութիւն ունի գյուղական խրճիթների փակված ողը:

Այն գյուղացին, վորը ցանկանում է առողջ լինել, ունենալ առողջ զավակներ ու առողջ ընտանիք, պետք է կովի փակված ու անմաքուր ողի դեմ:

Անհրաժեշտ է որը 2-3 անգամ փոխել սենյակի ողը, առանց վախենալու ցրտից, նուրիսկ ամենախիստ սառնամանիքների ժամանակ: Յեթե լուսամուտը հատուկ ողանցք ունի՝ լավ—այն կարելի յե բաց անել կես ժամ, մեկ ժամ և ավելի: Իսկ յեթե ողանցք չկա, այդպիսին պետք է պատրաստել, իսկ մինչև պատրաստելը՝ հաճախակի բաց անել դուռն ու լուսամուտը: Նույնիսկ չպետք է վախենալ նաև այն ժամանակ, յերբ սենյակում հիվանդ կամ յերեխա կա

սլառկած: Միայն թե նրանց լիակ պետք է լիաթեղ:

Սենյակում վռչի չբարձրացնելու համար սնալայման թաց ավելով պետք է մաքրել: Թաց լաթով ել հաճախ պետք է սրբել սենյակի իրերի վրա և բոլոր անկյուններում կուտակվող փոշին:

Նույնիսկ ամենալավ ոգափոխված սենյակում ել ողջ չի կարող լինել այնպես մաքուր, ինչպես անտառում, դաշտում և նույնիսկ փողոցում:

Անհրաժեշտ է, վոր թե փոքրերը և թե մեծերն ուր 2-3 ժամ բաց ողում անցկացնեն: Ծրծիկեր յերեխաներին դուրս բերել չի կարելի միայն շատ խիստ սառնամանիքների ժամանակ:

Մաքուր ող շնչելը բավական չի: Պետք է նաև փշտ շնչել գիտենալ: Քթով պետք է շնչել, և վոչ թե բերնով: Միայն քթի այս կամ այն հիվանդություն ունեցողն է, վոր չի կարողանում քթով շնչել, իսկ այդպիսի հիվանդությունն անալայման պետք է բժշկել: Միշտ պետք է աշխատել խորը շնչել, ավելի մեծ քանակությամբ ող ներշնչել և արտաշնչել: Յերբ ծոված կա աշխատում, խորը շնչել չի կարելի: Հետևաբար այդ դիրքով աշխատողները պետք է հաճախակի, գոնե մի պահ, ուղղվեն և խորը շնչեն:

մեկ-մեկ հարկավոր է շատ խորը շնչել բաց ողում կամ բացված լուսամուտի առաջ կանգնած:

Առողջության համար շատ կարևոր է, յեթե մարդը քնի ժամանակ մաքուր ող շնչի: Վորպեսզի քունն առողջ լինի, վորպեսզի քնից հետո մարդ առույգ վեր կենա, պետք է քնել կամ բաց ողում, կամ լավ ողափոխված սենյակում: Յերբ սենյակումն էս քնում, լավ կլինի ամբողջ գիշերն ողանքը բաց պահել: Յեթե այդպես սկսես ամռանը, ապա կվարժվես և չես վախենա ձմռան ել ողանքը բաց քնել: Բոլոր սանատորիաներում հիվանդներն ամառ թե ձմեռ քնում են ողանքները բաց: Վնասակար է նույնպես քնելիս շատ ծածկվել կամ սպիտակեղենի վրայից ուրիշ շոր հաղած պառկել:

«ՀԱՐԿԱՎՈՐ Ե ՈԳՏՎԵԼ ԱՐԵՎԻ ԲՈՒԺԻՉ ՅԵՎ
ԶՈՐԱՅՆՈՂ ՈՒԺԻՑ: ՀԱՐԿԱՎՈՐ Ե ԱՐԵՎԻ
ՃԱՌԱԴԱՅԹՆԵՐԻ ԱՌԱՋ ՃԱՆԱՊԱՐՀ ԲԱՅ ԱՆՆԵԼ
ԴԵՊԻ ՍԵՆՅԱԿՆԵՐԸ»

ԱՐԵՎՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԼԱՎԱԳՈՒՅՆ ԲԱՐԵԿԱՄՆ Ե

«Այնտեղ, վորտեղ մտնում ե արեւը, բժիշկը մուտք չունի», — այսպէս ե ասում հին առածը: Արեւը, իսկապէս, մարդկային առողջության լավագույն բարեկամն ե:

Գյուղացին շատ լավ գիտի, թե ինչ նշանակութիւն ունի բույսերի համար արեւը: Յետեւ ամռան արեւը քիչ ե, բերքը լավ չի լինի: Հասցը, բանջարեղէնը ե պտուղը չեն լեցւում ե չեն աճում այնպէս, ինչպէս հարկավոր ե:

Մարդը նույնպէս չի կարողանում լավ աճել, ամբանալ ու առողջ լինել առանց արեւի: Արեւը վոչ միայն ամբացնում ե մարդկանց առողջութիւնը, այլև սպանում ե վարակը ե ոգնում մարդկանց վարակիչ հիվանդութիւնները: Գեթ պայքարելու համար: Արեւը բուժում ե նաեւ

բազմաթիւ հիվանդութիւններ — թոքախտը, մի քանի կանաչի հիվանդութիւնները: Ներկայումս չկա յերկիր, վորտեղ արեւի բուժում գոյութիւն չունենա:

Գյուղում արեւն ավելի շատ ե, քան մեծ քաղաքներում, վորտեղ մեծ տներն ստվեր են ձգում: Բայց գյուղացիները մեծ մասամբ չեն կարողանում օգտւել արեւը: Կամ հաստ վարակույթներ են քաշ տալիս ե վահում արեւի ճառագայթների ճանապարհը, կամ լուսամուտները լեցնում են ծաղկամաններով, կամ հենց լուսամուտների առաջ ծառեր են տնկում: Գյուղացին յերեկայի որոշոցը գրեթե միշտ ղեկում ե ամենամութ անկյունը:

Այս ճիշտ չե: Յետեւ հոգում ես քո ե քո ընտանիքի առողջության համար, պետք ե ամեն կերպ բաց անես արեւի ճառագայթների ճանապարհը ե վոչ թե վահես:

Նոր տներ շինելիս հարկավոր ե հնարալուրդութեան սահմաններում շատ արեւադեմ դարձնել սենյակները:

Գյուղացիները ե գեղջկուհիները քիչ են ոգտւում արեւի բուժիչ ուժից նույնիսկ ամռանը, յերբ արեւի տակ են:

Ամռանը պետք ե ինչքան կարելի յետեւ հաղնվել, վորպէսզի արեւի ճառագայթներն ա-

վելի մեծ չափով մոտենան մարմնին: Չպետք է քաշվել և պետք է խնջքան կարելի յե շատ բաց անել թևերը, վրտները և վիզը, վրդպեպի արևն այրի:

Շատ տեղ մինչև այսօր ել դատապարտում են մեր յերիտասարդությանը, յերբ նա փորձում է առանց չափիկի և տրուսիկով ման դալ: Այն-ինչ դա շատ ոգտակար է:

Արևի ճառագայթներն աղատ հոլվում են մարմնին, ողի հետ մշտական չփման մեջ մըտ-նելով՝ մեր մաշկն ավելի լավ է աշխատում*), իսկ դա ոգուտ է տալիս ամբողջ մարմնին:

Գլուղական շատ աղջիկներ վախենում են սևանալուց: Յերբ արևի տակ են դուրս գալիս, որինակ՝ դաշտային աշխատանքների ժամանակ, նրանք լավ ծածկում են յերեսները, վիզը և նույնիսկ ձեռքերը: Այդ աղջիկները վնասում են իրենց: Գաղաքներից ամռանը հատկապես ամառանոցներ են դնում, վրդպեպի ավելի շատ լի-

*) Մեր մաշկի վրա կան բազմաթիվ ծակոտիներ, վորոնց միջով դուրս է գալիս քրտինքը և մուտք է գործում ողը: Թարմ ողի հետ չըփ-վելիս, այս ծակոտիներն ավելի լավ են կարողա-նում ող անցկացնել և քրտինք առ ալ վնասա-կար նյութի դուրս տալ:

նեն արևի տակ և, ընդհակառակը շատ են ու-րախանում, յերբ ավելի խիստ են սևանում: Այդ սևանալը, այլված լինելն ստողջության նշան է: Այդտեղ վոչ մի աղեղ բան չկա:

Սանատորիաներում և կուրորտներում թե հիվանդներին և թե առողջներին արևի վաննա յեն ընդունել տալիս: Մարդիկ հանվում են և մերկ-մերկ պառկում գետնի, ճոճաթոռի կամ մահճակալի վրա, ընտրելով այնպիսի տեղ, վոր-տեղ արևը շատ է, իսկ քամին քիչ: Միաժամա-նակ հերթով դեպի արդն են շուռ տալիս կուրծ-քը, մեջքը և կողքերը: Արևի վաննա ընդունե-լիս, գլուխը պետք է քիչ ավելի բարձր դերք ունենա, քան մարմինը, և փաթաթված լինի սառը ջրում մղված սպիտակ լաթով:

Այդպիսի ոգտակար արևի վաննան՝ կարե-լի յե ընդունել նաև դյուղերում, դրա համար ընտրելով հարմար տեղեր—դէտափին, անտառի բաց տեղերում, մաքուր բակում, կտրանը:

Միայն թե արևի ճառագայթներին պետք է տատնանաբար վարժվել—առաջին ուր վոչ ա-վելի, քան 5 րոպե, յերկրորդին՝ տասը, յեր-րորդին՝ 15 և այսպես շարունակաբար, ամեն անգամին 5-ական րոպե ավելացնելով: Սակայն, ընդհանուր առմամբ մեկ ժամից ավելի չպետք է պառկել: Չպետք է նույնպես պառկել խիստ

քրտնելու և հոգնելու, ինչպես նաև շատ այրվելու աստիճան, վերալին հնարավոր և շատ յերկար պառկելու դեպքում: Չպետք է արևի վաննա ընդունել լողանալուց հետո: Արևի վաննայից հետո յե, վոր պետք է լողանալ դետում, իսկ յեթե դետ չկա, մարմինը չփել սառը ջրով: Դրանից հետո լավ կլինի առանց հաշմելու մի կես ժամ պառկել սովորում, այնպիսի մի անգ, վորտեղ քամի չկա: Չպետք է արևի վաննա ընդունել վաղ ուտելուց անմիջապես առաջ, վաղ եւ անմիջապես հետո: Շատ թույլ մարդիկ, ինչպես նաև հիվանդներն առանց բժշկի խորհրդին չպետք է արևի վաննա ընդունեն, վորովհետև դրանով նրանք կարող են վնասել իրենց առողջությունը:

«ԿԵՂՏՈՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՊԱՏՃԱՌ Ե ՀԱՆԴԻՍԱՆՈՒՄ
ԲԱԶՄԱԹԻՎ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ:
ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ Ե ՀԱՃԱՍԽ ԼՈՂԱՆԱԼ, ՓՈՒՅԼ
ՄՊԻՏԱԿԵՂԵՆԸ ՅԵՎ ՄԱՔՐԵԼ ՍՏԱՄԵՆԵՐԸ:
ՈՒՏԵԼԻՍ ՄԻՇՏ ՊԵՏԲ Ե ՈԳՏՎԵԼ ԱՌԱՆՁԻՆ
ԱՄԱՆԻՑ ՅԵՎ ԼԱՎ ԾԱՄԵԼ»

ՄԱՔՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՅԵՎ ՃԻՇՏ ԿԱՐԳ ՈՒ ԿԱՆՈՆԸ ՊԱՇՊԱՆՈՒՄ ԵՆ ԱՌՈՂՁՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դեռևս շատ կան այնպիսի դյուղայիններ, վորոնք կարծում են, վոր հաճախակի լողանալը քնքշություն է: Իրականության մեջ կեղտոտ մարդն և, վոր մեծապես վնասում է սեփական առողջությանը:

Չլվացված մաշկը հեշտ է հիվանդանում: Այդ է պատճառը, վոր դյուղում շատ են պատահում մաշկի հիվանդություններ—պալարներ, քուս, քորախտ և այլն:

Այնպեղ, վորտեղ կեղտ կա, կա նաև վարակ: Իզուր չէ, վոր այն յերկրներում, վորտեղ դյուղացիներն ալիլի մաքուր են ապրում, քան

մեզ մոտ, գրեթե անծանոթ են այն բաղաձայնի վարակիչ հիվանդութիւնները, վերոնցից տառապում են մեզ մոտ հաղարավոր փղերա՝ասակները և չափահասները: Անծանոթ է կարմրուկը, անծանոթ են բծավոր և կրկնվող տիֆը, տրախոման և ուրիշ վարակիչ հիվանդութիւնները:

Անհրաժեշտ է սովորութիւն դարձնել չաբաթը կամ գոնե յերկու շաբաթը մեկ ա՛գամ բաղնիք գնալը և լողանալուց հետո փոխել սպիտակեղենը, ինչպես նաև ամեն որ սապոնով լվանալ յերեսները, վիզը, ձեռքերը, լավ կլինի նույնիսկ կուրծքն ու մեջքը՝ մինչև գոտկատեղը: Նախ քան ուտելը, ամեն անգամ անհրաժեշտ է սապոնով լվանալ ձեռները: Կեղտոտ ձեռներով ուտելու դեպքում շատ հեշտ է ուտելիքի հետ վարակն ել փոխադրել բերանը:

Նույնպես շատ լավ է ամեն առավոտ ընկի վեր կենալուց անմիջապէս հետո սառը ջրով լվանալ ամբողջ մարմինը: Այդպիսին տաք որբում սկսելիս, հնարավոր կլինի սովորութիւն դարձնել նաև ամբողջ ձմեռվա համար: Այդ վոչ միայն կմաքրի ամբողջ մաշկը, այլև կամրացնի վոզը որդանիզմը և կնվազեցնի մրսելուց հիվանդանալու վտանգը:

Միայն թե մարմինը լվանալուց հետո պետք է լավ չորացնել, մանավանդ մեջքն ու թեւատա-

կերը: Այլապէս՝ կարելի չէ մրսել և հիվանդանալ:

Ամռանը, վորտեղ վոր դեռ կա, անպայման ամեն որ պետք է լողանալ. միայն վոչ շատ յերկար, դողալու աստիճան: Նաև չպետք է լողանալ ավելի շուտ, քան ուտելուց 2 ժամ հետո:

Պետք է նաև հետեւել ատամների մաքրութեանը: Մեր գյուղերում ատամի խողանալը հազիւ գոյուտ բան է:

Ամեն առավոտ և յերեկո անպայման պետք է լվանալ ատամները խողանալով և դեղատնից դնված ատամի փոշիով: Դրանից թե բերանը կլինի մաքուր, թե ատամները լավ կմնան և յերկար կպահպանվեն:

Ֆիզիկուլտուրայի ամենալուրջ պահանջներից մեկն էլ լավ կարգ ու կանոնն է: Միշտ ել առողջ է այն մարդը, վոր նույն ժամերին է պառկում, նույն ժամերին վեր կենում, նախաճաշում, ճաշում և ընթրում:

Կերակուրն ինչքան կարելի չէ սննդաբար պետք է լինի: Բայց յերեք հարկավոր չէ կուշտ ու կուռ, ինչպես ասում են՝ «տրաքելու» աստիճան, ստամոքսում տեղ չլինելու աստիճան ուտել: Այդպիսի դեպքում ստամոքսը չի կարողանա մարսել ամբողջ կերածը: Կերածից ողուտ

չի լինի, իսկ ստամոքսը կփչանա և կսկսի ցն-
վել:

Պետք է աշխատել կերածը շատ լավ ծամել:
Լավ ծամված ուտելիքն ավելի մեծ ոգուտ է
տալիս, ավելի յե շատացնում ուժերը և չի փը-
չացնում ստամոքսը: Այդ պատճառով ել պետք է
լավ պահել առամները: Առամները վոր փչա-
ցան, մարդս այլևս չի կարողանում լավ ծամել,
փչանում է նրա ստամոքսը, և ընդունված ու-
նունդն այլևս իր նպատակին չի ծառայում:
Մարդն սկսում է թուլանալ ու նիհարել:

Ամեն մարդ պետք է ուտի առանձին ամանից
և առանձին դդալով: Ընդհանուր ամանը վարակը
մեկից մյուսին է փոխանցում: Ընդհանուր ա-
մանի միջոցով են փոխանցվում այնպիսի ծանր
հիվանդություններ, ինչպիսին են սիֆիլիսը,
թոքախտը և այլն:

Գիշերը, քնելուց անմիջապես առաջ յերբեք
չպետք է ուտել. դա վնասակար է:

Առավոտյան աշխատանքի գնալուց առաջ
հարկավոր է ուտել: Այդ դեպքում է միայն,
վոր աշխատանքն ավելի լավ կգնա և առողջու-
թյունը չի փչանա:

«ՎՈՐԵԼԻՅ ԽՄԻԶՔՆԵՐԻ ՅԵՎ ԾԵԱՆՈՏԻ ՄԵԶ
ԹՈՒՅՆ ԿՍ, ՎՈՐԸ ԹՈՒՆԱՎՈՐՈՒՄ Ե ՄԱՐԴՈՒՆ
ՅԵՎ ԹՈՒԼԱՅՆՈՒՄ Ե ՆՐԱ ԱՌԻՂՋՈՐԹՅՈՒՆԸ:
ԿՍՆՈՒՆ ՅԵՎ ՎՈԶ-ԶԱՓԱՎՈՐ ՄԵՌԱԿԱՆ
ԿՅԱՆԲԸ ՆՈՒՅՆՊԵՄ ԹՈՒԼԱՅՆՈՒՄ Ե
ՄԱՐԴՈՒՆ»

ՈՎ ՑԱՆԿԱՆՈՒՄ Ե ԼԻՆԵԼ ԱՌՈՂՋ՝ ՆԱ ԶԻ
ԳՈՐԾԱԾՈՒՄ ԽՄԻԶՔՆԵՐ, ԶԻ ԾԵՈՒՄ ՅԵՎ
ՍԵՌԱԿԱՆ ԿՅԱՆՔՈՒՄ ԶԱՓԱՎՈՐ Ե

Ֆիզիկուլուսության կռվում է վնասակար սովո-
րույթները դեմ, հատկապես՝ վոդկից խմիչե-
ներ դործածելու, ծխելու, սեռական կյանքի
սանձարձակությունների և սեռական կյանքը
շատ կանուխ տարիքում սկսելու դեմ:

Բոլոր վոդկից խմիչքները, թե ուժեղները
— ողին, կոնյակը, թե թույլերը — դարե՛ջուրը
քույն են պարունակում, ալկոհոլ: Ալկոհոլը
թունավորում է թե մեկ անգամից և թե աստի-
հանաբար: Հաշվված է, վոր 1911 թվին, հենց
միայն Պետերբուրգում, խմելուց հանկարծամահ

են յեղև 444 հոգի, իսկ ամբողջ Ռուսաստանում
հախճան պատերազմը՝ տարեկան 5000 հոգի :
30 տարվա ընթացքում յեվրոպական բոլոր յեր-
կրներում ալքոհոլից մեռել են յսթ և կես մի-
լիոն հոգի :

Մարդու բոլոր ներքին գործարանները—և՛
սիրտը, և՛ յերիկամները, և՛ ներվերը, և՛ ու-
ղեղը—հիվանդանում են և աշխատանքի անըն-
դունակ դառնում : Շատ հարբեցողներ իրենց
կյանքը վերջացնում են գժանոցներում : Մեզ մոտ
ամեն մի 100 խելաղարից 40-ը հարբեցողու-
թյան հետևանք են :

Յերբեմն կան մարդիկ, վոր յերկար տարի-
ներ խմում են և իրենց առողջ են զգում : Բայց
հաստատ կարելի յե ասել, վոր ալքոհոլի պատ-
ճառած վնասը վաղ թե ուշ յերևան կգա : Տիֆ,
թորախտ, խոլերա և ուրիշ հիվանդություննե-
րով հիվանդացողներից խմողների մահացու-
թյան դեպքերն ալելի շատ են, քան չխմողների :
Այսպես՝ Անգլիայում, 1548 թվի խոլերայի ժա-
մանակ հաշվել են, վոր խոլերայով վարակված
100 հարբեցողներից մեռել են 81 հոգի, իսկ 100
չխմողներից՝ միայն 19 հոգի :

Ալքոհոլը միայն իրենց՝ խմողների առող-
ջության վրա չէ, վոր անդրադառնում է : Հար-

րեցողների զավակները գրեթե միշտ տառապում
են դանադան հիվանդություններով :

Ուղեղը թունավորող ալքոհոլի ազդեցու-
թյան տակ մարդիկ դադարում են ինքներն իրենց
տերը լինել և կարող են թե իրենց և թե ուրիշ-
ներին ամենածանր վնասներ պատճառել : Հար-
րած գրությամբ և՛ սպանություն են գործում,
և՛ հրդեհ են տալիս, և՛ սեփական ընտանիքին են
կեղեքում, և՛ տնտեսությունն են քայքայում :
Քրեյական հանցագործներից վոչ պակաս, քան
³/₄ մասը հարբեցողներ են :

Մարդու առողջությունը վնացնելով՝ ալքո-
հոլը նույնպես խիստ թուլացնում է խմողի աշ-
խատունակությունը, նույնիսկ այն դեպքում,
յերբ նա քիչ է խմում :

Մեղանում սոբորել են մտածել, թե մի բա-
ժակ ողի վոր զցցելը՝ աշխատանքը լավ կդնա :
Բանից զուրս է գալիս, վոր այդ յերբեք ել այդ-
պես չի :

Մի գիտնական այսպիսի մի փորձ արեց : Նա
վերցրեց 40 բանվոր, վորոնք բոլորն ել միև-
նույն աշխատանքն էյին կատարում : Նրանցից
20 հոգու ամեն ուր մի փոքր շիշ գինի էյին տա-
լիս, իսկ մնացածներին չէյին տալիս : Առաջին
4 ուրն այս գինի օտացողներն իրոք վոր կարո-
ղանում էյին ալելի շատ աշխատել, քան մնա-

յաճնեւրը. բայց արդեն հինգերորդ որից նրանք սկսեցին հետզհետե ավելի ու ավելի հետ մեալ իրենց ընկերներէից:

Փիղկուլուտուրան պայքար ե հանուն բանվորի ու գյուղացու առողջութեան, ուժի ու ճարպիութեան, հետեաբար նա կատաղի թշնամի յե վոգելից խմիչքներին:

Շատ վատ ե անդրադառնում մարդկանց առողջութեան վրա նաե ծխախոտի մեջ յեղած թույնը, վոր կոչվում ե նիկոտին: Դա շատ ուժեղ թույն ե: Նրա մի կաթիլը կարող ե մահացու թունաւորել շանը: Այս թույնը մարդու մարմնի մեջ մտնելով ատիճանաբար թունաւորում ե նրա որդանիզմը: Ամենից ավելի տուժում են թոքերը. թոքախտը ե ուժգին հազն ավելի հաճախակի յեն ծխողների մեջ: Շատ ծխողներ հաճախ խոստում են, կոկորդում ծակոցներ են դդում, գլխապտուկայներ են ունենում: Նրանք հաճախ կորցնում են արտրոսկը ե ստամոքսի զանազան հիվանդութիւններ ստանում: Ծխողների մոտ հաճախապէս են նաե սրտի ե ջղերի հիվանդութիւնները: Յեղեկ են կուրանալու գետքեր, վարոնք առաջացել են ծխախոտի ծխի դրդումից: Ընդհանրապէս չծխողների տեսողութիւնը միշտ ավելի լալ ե լինում, քան թե ծխողների:

Միանգամայն չպետք ե թուլատրել ծխելը ժողովներում ե յերեկույթներում, վորտեղ շատ ժողովուրդ կան, վորտեղ առանց ծխախոտի ծխի ել ողն աշխարհ ել մաքուր չե:

Ով ուզում ե առողջ լինել, չպետք ե ծխի, չպետք ե խմի:

Վոգելից խմիչքներն ու ծխախոտն առանձնապէս վնասակար են յերեխաների ե աճող յերիտասարդութեան համար: Գյուղական յերիտասարդութիւնը պետք ե հիշի նաե այն վնասը, վորը պատճառում առողջութեանը կանուխ սեռական կյանքը: Տղամարդկանց համար 20 տարեկանից առաջ, իսկ կանանց համար 18 տարեկանից առաջ սկսվող սեռական կյանքը թուլացնում ե նրանց առողջութիւնը, կասեցնում նրանց աճումն ու զարգացումը: Յերիտասարդ որդանիզմը սեռական կյանքի համար ստիպւած ե լինում շատ ուժ վատնել: Այնինչ յերիտասարդութիւնը պետք ե պահպանի իր ուժերը, վորպէսզի ավելի ամրապինդ լինի, վորպէսզի այդ ուժերը դործադրի բանական ե ոգտակար աշխատանքի համար: Առողջութեանը վնասում ե նաե այն, յերբ հասունացած տղամարդն ու կինը չափաւոր չեն իրենց սեռական կյանքում:

Սեռական կյանքի սանձարձակութիւնը վոչ միայն թուլացնում ե մարդուն, այլե վնասեա-

կան հիվանդութիւններով (սիֆիլիս, տրիպ-
սիկ) վարակելու վտանգ եւ առաջացնում :

Հարեցողութեան եւ ծխելու դեմ պայքարե-
լու հետ միասին ֆիզիկուլոուրան պահանջում ե
նաե բանական ու չափավոր լինել սեռական
կյանքում :

«ՇԱՐԺԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐԸ ԲԱՅ ՈՂՈՒՄ
ԱՄՐԱՅՆՈՒՄ ԵՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ : ՄԻԱՅՆ
ՊԵՏԲ Ե ԽԵԼԱՅԻ ԿԵՐՊՈՎ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊԵԼ,
ՎՈՐՊԵՍՁԻ ՆՐԱՆՔ ԶՎՆԱՍԵՆ ԽԱՂԱՅՈՂՆԵՐԻ
ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆԸ»

ՇԱՐԺԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐԸ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԼԱՎԱ-
ԳՈՒՅՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐԻՑ ՄԵԿՆ ԵՆ ԳՅՈՒՂՈՒՄ

Աղտա ժամանակ, հատկապես տոն ուրբին
դյուրական յերկտասարդութիւնը հաճախ դա-
նաղան խաղեր ե կազմակերպում—չուրջպար,
աչքիապուկի, «գարադիկ», դնդախաղ ե այլն :
Վերջին տարիներս տեղ-տեղ քաղաքից ուրինակել
են նաե ֆուտբոլ խաղալը : Խաղերը, յեթե ի-

հարկե լավ են կազմակերպված, կարող են մեծ
ոգուտ տալ խաղացողներին : Բայց նրանք կա-
րող են նույնպէս վնասել : Եւ չխոսենք այն մա-
սին, թե ինչպիսի դժբախտութիւններ են առաջ
գալիս, յերբ, գյուղացիները տարվում են այն-
պիսի խաղերով, ինչպիսին են՝ «դալիչը»
ե բոնցքամարտը : Այդտեղ ե՛ խեղան-
գամ են դարձնում, ե՛ այնքան տալիս իրար,
վոր ծեծվողները հաճախ ուրերով պառկում են,
ե նույնիսկ՝ յերբեմն սպանվում :

Առողջ խաղի առաջին պայմանն ե խաղը
կազմակերպել բաց ե մաքուր ողում : Խաղա-
վայրը պետք ե ընտրել ճանապարհից հեռու,
այնպիսի տեղ, ուր փոշի չի հասնում : Իսկ յեթե
խաղավայրում փոշի յե լինում, պետք ե հաճա-
խակի ջուր չաղ տալ :

Խաղի ժամանակ չպետք ե թիւշլ տալ, վոր
մասնակցողները հագնեն : Դյուղացիները, նույն-
իսկ գեղջուկ պատանիները չափազանց շատ ուժ
են դործ դնում պետքական աշխատանքի համար
ե ալելի շատ չեն կարող վատնել խաղերի վրա :

Ուժի վատնում պահանջող խաղերին չպետք
ե մասնակցեն պատանիները ե փոքրերը :

Խաղերում պետք ե, ինչքան կարելի յե, շատ
մարդ ներգրավել : Բաղամարդ խաղերին մաս-
նակցողները վարժվում են միասին դործել, նը-

բանց մեջ դարձանում ե ընկերականության զգացմունքը, ընկերական վոզին:

Խաղը գրավիչ է առողջարար լինելուց բացի՝ ճիշտ կազմակերպման դեպքում կարող ե վորոշ գիտելիքներ տալ խաղացողներին: Այդպիսին են, որինակի համար՝ քաղաքական բովանդակություն ունեցող խաղերը: Համենայն դեպս Խաղաքապետը յեն այն խաղերը, վորոնք խաղացողներին վերադարձնում են դեպի հին կենցաղը:

Վորպեսզի խաղը խաղացողի առողջությանը ոգտակար լինի ե վոչ թե վնասակար, վորպեսզի չատ չհոգնեցնի, խաղացողներից ամենից ավելի վորճառուն մնացածներին պետք ե ցուցմունքներ տա, թե ի՞նչպես վաղել չհոգնելու համար, ի՞նչպես ցատկել իրեն չվնասելու համար ե այլն:

Խաղում անպայման պետք ե պահպանվեն առողջարահության բոլոր կանոնները: Որինակ՝ աչքակապուկի խաղալիս, ամեն մարդ ինքը պետք ե կապի իր աչքերը սեփական մաքուր թաշկինակով, ալլապես՝ յեթե խաղացողներից վորեւե մեկի աչքերը հիվանդ են, միենույն թաշկինակով բոլորի աչքերը կապելիս, կարելի յե բոլորին ել վարակել:

Խաղը պետք ե լինի պարզ, վոչ բարդ, վորպեսզի հեշտ լինի այն հասկանալ ե վորպեսզի բոլոր խաղալ ցանկացողները, յեթե նրանց համար

տվյալ խաղը հոգնեցուցիչ է, կարողանան մտանակել:

Աստիճանաբար, յերբ խաղացողներն արդեն սկսում են վարժվել, կարելի յե ավելի բարդ շարժումներ ել մտցնել, ինչպիսին են, որինակ՝ ցատկելը, նետելը ե այլն:

Գեղջուկ յերեխաները ե ուստանիները միշտ ել մեծ հաճույքով են խաղում: Բայց հետաքրքիր ե ուրախ խաղերին կարելի յե մասնակից դարձնել նաե մեծահասակ դուռացիներին, յեթե նրանք ազատ են: Ուստի բաց ողում լավ կազմակերպում խաղերը դուռի մասսայական Փիղկուլ տուրայի լավագույն միջոցներից մեկն են հանդիսանում:

Թարմ ուղից ե շարժումից ամրանում են խաղացողներին թոքերն ու սիրտը, թարմանում ե աւրյունը: Լավ խաղերի ժամանակ մասնակցողները թե հաճելի ժամանաց են ունենում, թե վորոշ գիտելիք են ձեռք բերում, թե ամրանում են ե թե ավելացնում են իրենց ուժերն ու ճարպկությունը:

Դրանից բացի, խաղերը, յեթե նրանք չատ մարդ գրավեն, անվազն դուռական յերիտասարդությունը, դրանով կկտրեն նրանց խմելուց, կուխներ սարքելուց ե խուլիգանությունից,

վորպիսիք, դժբախտաբար, հաճախ են պատահում գլուղերում:

Շատ խաղեր կան, վորոնք միանդամայն հարմար են գլուղին, հետաքրքրական են և ողտակար: Այդ ամենն այստեղ նկարագրելը, ի հարկե, հնարավոր չէ: Իրրե որինակ, կարող ենք խոսել նրանցից մի քանիսի մասին:

«Կալեստ».— Այս խաղին կարող են մասնակցել թե մեծերը և թե փոքրերը: Մասնակցողներին թիվը 30-ից պակաս չպետք է լինի: Այս 30 հոգին կանգնում են իրար յետևից՝ ծոծրակ ծոծրակի, մի քանի շարքով, յուրաքանչյուր շարքում հավասար թիվով: Շարքերը դասավորվում են անիվի շառավիղների ձևով, մեկ ծայրից միեկնույն կեսում միացած: Խաղացողներից մեկը— վարողը— վաղում է թեկերի հետևով և խփում շարքերից վորեւե մեկի վերջին մարդու ուսին: Հաջվածն ստացողը խփում է իր առաջ կանգնածին, դա յեւ իր առջևի մարդուն և այսպէս հերթով: Յերբ հարված է ստանում շարքի առջևի մարդը, իսկույն դաւում է— «է հէ՛յ», և այն ժամանակ ամբողջ թեւը, վորտեղ փոխանցված էր հարվածը, դառնում է դեպի ձախ և նրա անդամները, նրանց հետ միասին նաեւ վարողը, վազ են տալիս ամբողջ շրջանակով, ձախից դեպի աջ, ինչքան կարելի յե արագ, վորպէսզի կարողանան դարձյալ իրենց թեւի տեղը կանգնել: Ով

չուտ հասնի, նա կկանգնի առաջ: Վարողը նույնպէս նույն թեւումն և կանգնում, յերբ վոր հասնում է: Այնուհետեւ վարող և դառնում նա, ով ամենից վերջն է հասնում: Խաղը նորից շարունակվում է, այս անգամ ուրիշ թեւից:

Լաբիրինտ.— Խաղում են պատանիները և մեծերը: Խաղը «մուկ ու կատու» հանրածանոթ խաղի ձևն ունի. միայն թե խաղացողները համաձայն մասերի յեն բաժանվում և շարք-շարք կանգնում իրար ձեռքից բռնած: Հրամանատար ընտրվածի սուլիչի ձայնը լսելուն պէս, բոլորը մեկ անդամից դառնում են դեպի մեկ կողմ՝ դեպի աջ, յեթե սուլիչը մի անգամ է հնչում, դեպի ձախ՝ յեթե յերկու անգամ: Դառնալուց հետո բռնում են նոր հարևանների ձեռքը և նոր շղթաներ են կազմում: Այս շղթաների միջև կատուն մուկ է վորսում: Ամեն մի շղթանը կիսանգարի կառվին, վորովհետեւ նա ստիպված կլինի անցիկնալ միշտ նոր կազմվող շարքերի միջով: Իսկ մեկանը բաց են թողնում թեւերը բարձրացնելով:

Վելիկան (ձմեռնային խաղ).— Խաղացողները յերկու մասի յեն բաժանվում: Յուրաքանչյուրն իր համար ձնից վելիկան (հսկա) յե սարքում, սակայն գլուխը, վորը նույնպէս ձնից է շինվում, առանձին է դրվում. շինում են նաեւ մի քանի պահեստի գլուխներ: Այնուհետեւ համաձայնու-

թյան են դալիս, թե քանի գլուխ պետք է վայր նետել խաղը տանելու համար: Յուրաքանչյուր մասը թշնամու վեղկանից վորոշ հեռավորության վրա յե կանգնում և հատուկ դիժ վորոշում, վորից դենը չպետք է անցնել: Այնուհետև սկսում են ձնադնդով խփել թշնամու վեղկանին գլուխը վայր դնելու համար: Վայր ընկնող գլխի տեղը դրվում է նոր գլուխ. մինչև սարքելը՝ խաղը դադարեցնում են: Խաղը շահում է այն մասը, վոր ավելի շուտ կկարողանա լրացնել վայր նետվելիք գլուխները թիվը: Յերբ խաղացողները սկսում են վարժվել, տարածությունը պետք է հետզհետե մեծացնել և գլուխները թիվը շատացնել:

Այս և նման խաղեր կարելի յե անցկացնել գլուխում, աշխատելով ամեն կերպ խաղը լավ կազմակերպել և նրան մասնակից դարձնել ինչքան կարելի յե շատ մարդ:

«ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐԸ, ՈՐԻՆԱԿ ԹԻԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆԸ, ՉՄՈՒՇԿԸ, ՄԱԳԼՅՈՒՄԸ, ՎՈՉ ՄԻԱՅՆ ՋԱՐԳԱՅՆՈՒՄ ԵՆ ՈՒԺԻ ՅԵՎ ԱՄՐԱՅՆՈՒՄ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ, ԱՅԼԵՎ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄ ԵՆ ԱՅՆՊԻՍԻ ՈԳՏԱԿԱՐ ԳՈՐԾՈՒՆԵՅՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ, ԻՆՉՊԻՍԻՆ Ե՝ ԽԵՂԴՎՈՂՆԵՐԻՆ ԱՉԱՏԵԼԸ, ՓՈՍՏ ՈՒ ԾԱՆՐՈՅՆԵՐ ՓՈԽԱԴՐԵԼԸ, ՀՐԴԵՆՆԵՐԻ ԺԱՄԱՆԱԿ ՈԳՆՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՆԵԼԸ ՅԵՎ ԱՅԼԵՆ: ՊԵՏԲ Ե ԱՅՍ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐՈՒՄ ՆԵՐԳՐԱՎԵԼ ԳՅՈՒՂԱԿԱՆ ՎՈՂՋ ԿԵՐԻՏԱՍԱՐ-ԴՈՒԹՅԱՆԸ ՅԵՎ ԻՆՉՔԱՆ ՀՆԱՐԱՎՈՐ Ե՝ ՆԱԵՎ ՄԵԾԵՐԻՆ»:

ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐՆ ՈԳՈՒՏ ԵՆ ՏԱԼԻՍ ՄԱՐԴՈՒ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆԸ

Առողջության ամրացման համար մեծ նշանակություն ունեն նաև սպորտային պարապմունքները կամ պարզ առած՝ սպորտը:

Սպորտային պարապմունքները ավելի ունակություն են պահանջում, քան շարժական պարզ խաղերը: Սպորտային պարապմունքները տարբերվում են նաև նրանով, վոր նրանց մեծ մասը

վուչ միայն ուրախ ժամանաց ե, ալիւ ոգտակար պետքական դործ:

Թիալարությունը լավ ժամանց ե, իսկ զե-տերին ափին գտնվող դշուզերում՝ անհրաժեշտ դործ: Կամ դործով տեղ գնալու, կամ ուրիշ տեղերից դանազան բեռներ փոխադրելու համար կարելի չե ոգտագործել նախակներ: Նախակով են գնում նույնպէս ձուկ վորսալու: Խեղդվողներն փրկելու համար ես յերբեմն նախակ ե անհրաժեշտ: Այս բոլորից բացի, Թիալարությունը ոգտակար ե առողջութեան համար: Թիալարությունը կուրծքը լայնացնելու ե շնչատությունը լավացնելու լավագույն միջոցն ե:

Լողը նույնպէս դարգացնում ե մարդու ուժը, ճարպկությունը ե առողջությունը: Ինչպէս Թիալարելիս, այնպէս ել լողալիս, մեծ ոգնւտ ե տալիս խորը շնչելը:

Լողալ կարողանալը հարկ չեղած դեպքում ոգտակար ե նաե իրեն՝ լողացողի համար թե ինքը չխեղդվելու ե թե խեղդվողին ազատելու տեսակետից: Լողը մանկութեանից պետք ե սովորել:

Վագֆը. վաղքի վարժութեանները խիստ ոգտակար են: Շատ հոգնելու համար շատ արագ չպետք ե վաղել: Յեթե վաղորդ նկատելի չափով կարճրել կամ դժգունել ե, յեթե նա քրտնել ե, յեթե նրա սիրտը շատ արագ ե խփում, յեթե նա

արագ ե շնչում, ասել ե՝ նա շատ ե հոգնել ե յեթե չարունակի վաղել առանց հանգստանալու՝ վնասակար ե: Վաղքի ժամանակ խիստ կարևոր ե ճիշտ շնչատությունը, ալիւնքն՝ շնչել խորը ե համաշափ: Որինակի համար, 6—7 քայլ անելիս, պետք ե մեկ անգամ ոգ ներշնչել:

Ֆուտբոլ. Շատ վաղել ե հարկավոր ֆուտբոլ խաղալիս. յերիտասարդութեանն այս խաղը շատ ե սիրում: Ֆուտբոլն սպորտի մյուս ձևերից այն տարբերութեանն ունի, վոր նա այնպիսի անմիջական ոգնւտ չի տալիս, ինչպէս, որինակ՝ Թիալարությունը կամ լողը: Գրա հետ միասին ֆուտբոլն ափիլի դիմացկունութեան ե ուժ ե պահանջում: Այսպէս թե այնպէս, ֆուտբոլը չպետք ե թույլ տալ թուլելին, 17—18 տարեկանից ցած պատանիներին ե կանանց:

Յատկել, մագլցել, նետել. շատ ոգտակար են այն խաղերը, վորտեղ կան ցատկելու, մագլցելու ե նետելու մոմենտներ: Յատկելը ուժ ե ճարպկություն ե տալիս: Դրանից բացի, լավ ցատկելու ունակութեանը խիստ ոգտակար ե հրդեհներին ե բարձր տեղից ընկնելու ժամանակ: Յատկելիս պետք ե վտրի մատներին ծայրերի վրա իջնել, ալլ կերպ վնասվել կարելի չե:

Մագլցել, ասել ե՝ յեղնել վորեւ բարձրութեան վրա, ասենք թե ծառի գագաթը, անցնել

սլատերը, սլարանով բարձրանալ և այլն: Մա-
ղբլցեկու ունակությունը ևս շատ ողտակար է
հրդեհի, հեղեղման և այլ բազմաթիվ դեպքերում:

Նետեղն այն է, յերբ վորեւե բան չպրտում են
դեպի նստատակը, կամ աշխատում են ինչքան կա-
րելի յե հեռու նետել այս կամ այն առարկան, ու-
րի՛նակ՝ պայտ, փայտի կտոր, մուրճ և այլն: Ի
հարկե, պետք է լինել չափազանց զգուշ՝ մարդ-
կանց չխփելու համար: Այս դործողությունը
դարգացնում է ուժը, ճարպկությունը և նշանա-
բությունը:

Վոտֆի սահնակ (ЛЫЖИ). Չմեռը սպորտա-
յին լավագույն սլարապմունքներից մեկն է հան-
դիսանում վոտքի սահնակով չմշկելը: Այդ դոր-
ծողության ժամանակ վոտքերը, ձեռները և ամ-
բողջ մարմինը ամրանում են, ուժեղանում: Սա-
հելիս չափազանց քրտնում են: Չառելու համար
չպետք է շատ տաք հագնվել կամ սառնամանիքի
ժամանակ հանվել: Յերբ քամին դեմից է, չպետք
է շատ արագ դնալ: Վերջացնելուց հետո պետք է
ամբողջ մարմնի քրտինքը չորացնել: Վոտքի սահ-
նակով դնացողների վոտի ներբանները հաճախ
ներս են ընկնում: Այս պակասությունը վերացը-
նելու համար պետք է չմշկել, իսկ ամռանը լողալ:

Չմուշկը նույնպես սպորտի ողտակար ձևերից
մեկն է: Հատկապես միկանները ամրանում են
Ֆիզուրաներով չմշկելու ժամանակ:

Չպետք է միայն սպորտի ձևերից մեկն ու
մեկով զբաղվել: Շատ ավելի ողտակար է, յեթե
մի քանի ձևեր են դործադրվում, թեկուզ յու-
րաքանչյուրից փաքը չափով:

Ամրացնելով մարդու առողջությունը, ավե-
լացնելով նրա ուժն ու ճարպկությունը՝ սպորտը
ողնում է կռվելու հիմնադրությունների դեմ,
յերկաբացնում է կյանքը և ուժանդակում անտե-
սությունն ավելի լավ հիմքերի վրա դնելու դոր-
ծին:

Չափահաս դուռլացիներին չարժական իա-
դերում և սպորտում ներդրավելը դժվար է, մա-
նավանդ առաջին չրջանում, բայց դուռլական
յերթոասարդությունն ամբողջությամբ պետք է
մասնակից դարձնել:

Ուրիշ յերկրներում, վորտեղ դուռլացիու-
թյունն ավելի դարգացած է, քան մեզ մոտ, ըս-
պորտը վաղուց է տարածված և մեծամեծ ու-
ղուտներ է տալիս:

«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՄԱՐԶԱՆՔՆԵՐԸ ՆՈՒՅՆՊԵՍ
ԶԱՐԳԱՅՆՈՒՄ ԵՆ ՄԱՐՄԻՆԸ ՅԵՎ ՄԱՐԱՅՆՈՒՄ
ԴՅՈՒՂԱՅՈՒ ՈՒ ԳԵՂՋԿՈՒՀՈՒ ԱՔՈՂՁՈՒ-
ԹՅՈՒՆԸ: ՄԻԱՅՆ ԹԵ ՀԱՐԿԱՎՈՐ Ե ԼԱՎ
ԸՆՏՐՈՒԹՅՈՒՆ ԿԱՏԱՐԵԼ ՅԵՎ ԼԱՎ ԵԼ
ԱՆՅԿԱՅՆԵԼ»:

ՇԱՐԱՍԿԱՆ ԻԱՂԵՐԻ ՅԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՀԵՏ ՄԻԱ-
ՍԻՆ, ՄԵԾ ՈԳՈՒՏ ԵՆ ՏԱԼԻՍ ՆԱՅԵՎ ՖԻԶԻ-
ԿԱԿԱՆ ՄԱՐԶԱՆՔՆԵՐԸ (ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒ-
ԹՅՈՒՆԸ)

Մարդկային մարմնի բոլոր մասերի հաժա-
ռար ամբողջական և ուժեղություն, ճիշտ շնչա-
ուղթյուն, արյան կանոնավոր շրջանառություն
և սրտի բավ աշխատանք, — ահա այն խնդիրները,
վոր դնում և իր առաջ ֆիզիկուլություն:

Այս խնդիրները իրականացման համար չար-
ժական խաղերից ու սպորտից բացի, մարմնի
մաքրությունից, մաքուր ոգից ու արևից բացի,
չառ ոգտակար են նաև ֆիզիկական հատուկ
մարզանքները:

Ֆիզիկական ճիշտ մարզանքները նշանակու-
թյունն այն և, վոր նրանք գլխավորապես հար-
կադրում են աշխատել մարմնի այն մասերին և
այն մկաններին, վորոնք սովորական աշխատան-
քի ժամանակ բավականաչափ զբաղված չեն:

Որինակ՝ չափահաս գյուղացիների մեջքը հա-
ճախ ծոված և լինում, ծոված են լինում նաև
ծնկները, կրծքի և վորի մկանները թույլ են լի-
նում:

Այդ նրանից և առաջ դալիս, վոր գյուղացին
հաճախ ստիպված և լինում կորացած դիրքով
աշխատել, վորից և թուլանում են մեջքի, կրծքի
և մասամբ ել վոտները մկանները:

Շատ գյուղացիներ իրենք այդ զգում են և
դրա դեմ միջոցներ վորոնում: Շատ հաճախ
հնձվոր աղամարդիկ և կանայք նախքան հնձելը
և հնձելուց հետո մարմինները ձիգ են տալիս
զեպի հետ, վոր «մեջքը չցավի»:

Շատ գյուղացիներ կարծում են, թե կորա-
ցած ծնկները և մեջքը վնասակար չեն: Իրական-
առություն մեջ այդ այդպես չէ:

Կրծքի և մեջքի թույլ մկանները խանգարում
են խորը շնչելը, բավականաչափ մաքուր ոգ
ներ-
շնչելը և անմաքուր ոգը ամբողջությամբ արտա-
շնչելը: Իսկ այդ վնասակար է: Դրանից մարդիկ
հիվանդանում են և հաճախ կրծքի հիվանդու-

թյուններ ստանում, ինչպես, որինակ՝ հազ, խոպոտություն, կրծքի ցավեր և այլն:

Ֆիզիկական մարզանքները կամրացնեն դյու-
դացիների և առաջին հերթին դյուզական յերի-
տաւարդության մեջքի և վոտքի մկանները: Դը-
րան շատ են նպաստում նաև շարժական և սպոր-
տային խաղերն ու պարաօլոնները: Բայց հա-
ճախ ֆիզիկական մարզանքները շատ ավելի մեծ
արդյունքներ են տալիս:

Ղորտեղ վոլ դյուզական յերիտաւարդու-
թյունը հնարավորություն ունի շարժական մի
յերկու անգամ ազատ ժամանակները ֆիզիկական
մարզանքներով զրազվել, անպայման պետք է
դրազվի:

Այստեղ մենք չենք կարող մանրամասն ցուց-
մունքներ տալ թե ո՛վ ինչպիսի մարզանքներ պի-
տի կատարի և ի՛նչպես կատարի: Մենք կարող
ենք բերել միայն մի քանի որինակներ, վորոնք
հարմար են դյուզական յերիտաւարդությանը:

Մարզանքն սկսելիս, պետք է մարմնին ճիշտ
ձև տալ, աշխնքն՝ մարմինն ուղիղ պահել, ծը-
նոտը փոքր ինչ իջեցնել, թևերը ցած թողնել,
ձեռները ձգել և կպցնել կողքերին, կրունկները
միացնել, իսկ վոտքի ծայրերը հեռու պահել:
Մարզանքը կատարելիս, ամենից առաջ ուշա-

դրություն պետք է դարձնել շնչառությունը դար-
դացնող ձևերի վրա:

Վարժություն № 1.— Մարզվողները բարձ-
րանում են վոտքի ծայրերի վրա և միաժամանակ
բթով խորը ներշնչում: Այդ ժամանակ ձեռքերը
պետք է պարպել դեպի աջ և ձախ, ապիւրը՝ վերև:
Այնուհետև իջնում են ամբողջ ներբանի վրա՝
դանդաղ իջեցնելով ձեռները և արտաշնչելով:
Վարժությունը կատարվում է 3—4 անգամ:

Վարժություն № 2.— Մարզվողները գլուխը
դանդաղ շուռ են տալիս դեպի աջ և խորը ներ-
շնչում: Այնուհետև ելի դանդաղությամբ գլխին
նախկին ձևն են տալիս և արտաշնչում: Այսպես
կրկնում են մի քանի անգամ: Սրանից հետո մի
քանի անգամ ել անում են նույն վարժությունը՝
այս անգամ գլուխը դեպի ձախ շուռ տալով:

Վարժություն № 3.— Վոտները միմյանցից
բաժանելով և մեջքն ուղղելով խորը ներշնչում
են: Այնուհետև դանդաղ կոանում են դեպի ցած,
առանց վոտները կորացնելու, աշխատելով բրո-
նել վոտքի մատները և միաժամանակ արտաշնչ-
չում: Հետո ել դանդաղ ուղղվում են, ներշնչե-
լով և ձեռներն ինչքան կարելի յե դեպի հետ պար-
դելով: Վարժությունը կրկնվում է յերեք անգամ:
Նախապես այս վարժությունը բավական զգվա-
ր է, բայց հետո հետաւթյամբ են սովորում:

Վարժություն № 4.— Ուղիղ դիրք ստանալով՝ ձեռները կայցնում են ազդերին և վառքի ծայրերի վրա բարձրանում ու ներշնչում։ Այնուհետև շատ դանդաղ սրբվում են՝ կորացնելով ձնկները և առանց հեռացնելու թափերը։ Այդ շարժման ընթացքում արտաշնչում են։ Այս դանդաղ բարձրանում են և ներշնչում։ Վարժությունը կրկնվում է 3—4 անգամ։

Վարժություն № 5.— Պատից կես քայլ հեռավորության վրա կանգնում են՝ քամակը դարձրած դեպի ստալ։ Փորը ներս քաշելով և ձեռները վեր պարզելով կռնում են դեպի հետ, վորպեսզի ձեռներով ստալ լսեն։ Կռացնում են մարմնի վերևի մասը միայն։ Վրաները և փորը անշարժ են մնում։ Յեթե դա առաջին անգամից զգվար է, կարելի չէ վոչ թե կես քայլ հեռավորության վրա փորձել, այլ ավելի փոքր հեռավորության վրա։ Այս վարժությունից հետո պետք է մի քանի անգամ խորը ներշնչել և արտաշնչել։

Վարժություն № 6.— Պառկում են քամակի վրա, ձեռները սրահում են ծոծրակին։ Դանդաղ բարձրացնում են իրանը և ներշնչում, ապա նախկին դիրքն ընդունում և արտաշնչում։ Վարժության ժամանակ պետք է աշխատել վրաները չբարձրացնել, թեև դա առաջին անգամից միշտ հնարավոր չէ։

Ֆիզիկական վարժությունները կարելի չէ անել միայն մաքուր ուղում, ամռանը դաշտում կամ ալյուր, միայն աշնային տեղ, վոքտեղ փոշի չկա, իսկ ձմռանը լավ ողափոխված և ողանցքը բաց արած սենյակում։ Տղամարդիկ այս վարժություններն անելիս միայն մի տրուսիկ պետք է հագնեն, իսկ կանայք՝ տրուսիկ և մայկա։

Ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելու համար յերիտասարդությունը պետք է համաքվի չարաթական 2-3 անգամ, միասին սլարադելու։

Յերբ հնարավոր չի լինում լավ ու փարձված դեկավար ձարել, պետք է ձեռք բերել աշնային դրքեր, վորոնց մեջ մանրամասն նկարադրված են ֆիզիկական զանազան վարժությունները և վորոնցով դեթ առաջին ժամանակները համար հնարավոր կլինի ճիշտ տանել սլարադմունքները։

Վարժություններն ողուտ կտան միայն այն ժամանակ, յերբ նրանք ճիշտ կտարվեն։

«ԳՅՈՒՂԱՅԻ ԱՂԶԿԱՆ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅՈՒՄ
ՆԵՐԳՐԱՎԵԼ ՔԻՉ ԱՎԵԼԻ ԴԺՎԱՐ Ե, ՔԱՆ
ՊԱՏԱՆԻՆԵՐԻՆ: ԲԱՅՅ ՆԵՐԳՐԱՎԵԼՆ ԱՆՀՐԱ-
ԺԵՇՏ Ե: ԱՌԱՆՅ ԴՐԱՆ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՆ ԶԻ
ԿԱՐՈՂԱՆԱ ՀԱՄԱՆԵԼ ԳՅՈՒՂԱՅԻՈՒԹՅԱՆՆ
ԱԽՈՂՋԱՅՆԵԼՈՒ ՆՊԱՏԱԿԻՆ»:

ԳԵՂԶԿՈՒՀՈՒ ՆԵՐԳՐԱՎՈՒՄԸ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒ-
ՐԱՅԻ ԳՅՈՒՂԱԿԱՆ ԿԱՐԵՎՈՐԱԳՈՒՅՆ ԽՆԴԻՐ-
ՆԵՐԻՑ ՄԵԿՆ Ե

Կի՛նն ել հաժաար չափով պետք է մտածի իր
առողջութեան մասին, ինչպէս տղամարդը: Կի՛նն
զգալի չափով ավելի թույլ է, քան տղամարդը:
Նա շատ ուժ է սպառում հղիութեան, ծննդի և
յերեխայի սնուցման վրա: Նա շատ ել աշխատում
է, մեծ մասամբ ծնունդից հետո, մի քանի որ
հանգստանալու հնարավորութիւն չի ունենում:
Յեւ դա շատ է վնասում նրա առողջութեանը:
Ծննդեան ժամանակ նա զուրկ է բժշկի կամ ման-
կաբարձուհու աջակցութեանից, վոր նույնպէս
շատ է վնասում նրան: Այս բոլորից ստացվում է

այն, վոր 35 տարեկան հասակում կի՛նը կորցնում
է իր առողջութեանն ու յերիտասարդութեանը և
պառափի կերպարանք է ստանում:

Սեփական առողջութեան մասին մտածելը
հսկայական ոգուտ է գեղջկուհու համար:

Դյուղի աղջիկները շատ հաճախ ավելի քիչ
հնարավորութիւն ունեն մաքուր ոգից ու արե-
վից ոգտվելու և դետում լողանալու, քան տղա-
մարդը: Տնային աշխատանքը խլում է նրանց ամ-
բողջ որը: Դրանից է, վոր նրանք թուլանում են,
արյան պահասութիւն և զանազան ջղային հի-
վանդութիւններ ստանում:

Բայց միայն իրեն ու իր անտեսութիւնը չէ,
վոր վնասում է գեղջկուհու թույլ առողջութեանը:
Միայն առողջ մայրերն են, վոր առողջ զա-
վակներ են ծնում: Դրա համար ել առողջ մայրե-
րը հատկապէս դնահատելի յեն:

Գեղջկուհին ուշուշով պտեք է հետեի իր
մարմնի մաքրութեանը: Կանանց կեղտոտութիւն-
նը հատկապէս մեծ վնաս է պատճառում:

Գեղջկուհին բալականաչափ պետք է լինի
բաց ոգում, արևի տակ, բալականաչափ շա-
թում պետք է ունենա:

Խոսելով գեղջկուհու ֆիզիկալ տուրայի մասին՝
չի կարելի մտանոնել, վոր ծննդի ժամա-
նակ բժշկական լավ ոգնութիւն պետք է ցույց
տալ ծննդկան գեղջկուհիներին: Առանց դրան

անկարելի յե լուրջ կերպով մտածել զեղջկուհու առողջութեան մասին :

Ներկայումս առանձնապէս զժպար ե գեղջկուհի աղջիկներին սպորտի և ֆիզիկական վարժութեաններն մեջ ներգրավելը : Ծերունիները հեշտութեամբ չեն վարժվում զրան և հաճախ խանդարում են : Ինքը գեղջկուհին ել սովորաբար խնդրէ չի բմբուռում ֆիզիկաւորապէս ամբողջ ազուար և չի հետաքրքրվում նրանով : Այդ ե պատճառը, վոր ամենուրեք գյուղական ֆիզիկաւորաբար կանանց թիվը վորք ե : Այդ հատկապէս աչքի յե դարկում աղգային հանրապետութեաններում, վորտեղ կանայք զեռես լիովին չեն ազատագրված :

Գյուղերում հատկապէս չեն սիրում կին-ֆիզիկաւորներին հազուադէպ, բաց թե վերով ու վորտեղ : Բայց զե մի ժամանակ ամբողջ աշխարհի մահմեդականներն ամենամեծ ամօթն եյին համարում կանանց յերեսները բաց պահելը, իսկ այսօր արդեն չազբան գնալով վերանում ե . հետեաբար՝ ժամանակի ընթացքում մեր գյուղացին ել կվարժվի կին-ֆիզիկաւորներին մերկ սրունքներին և վորչ մի վատ բան չի տեսնի այնտեղ :

Գեղջկուհիներին ֆիզիկաւորապէս մեջ ներգրավելը կարեւոր ե նաե մի ուրիշ տեսակետից :

ՊԿԱՆՈՒ

Տան կարգ ու կանոնը հաճախ մեծ մասամբ տան տիրուհուց ե կախված : Յեթե ֆիզիկաւորաբար սովորեցնի զեղջկուհուն մաքուր ուղի, արեւի ու մաքրութեան նշանակութեանը, դա կանգնապատեալ ամբողջ ընտանիքի վրա :

Ի հարկե, ֆիզիկաւորապէս պարապելիս, կինը պետք ե հիշի, վոր նա վորոչ չափով ափելի թույլ ե քան աղամարդը, վոր նրա մարմինը վորոչ չափով այլ կազմութեան ունի, հետեաբար՝ նա չպետք ե հալածաբար մտանդակի բոլոր սպորտային խաղերին և ֆիզիկական վարժութեան խաղերին :

Կանայք առանց իրենց առողջութեանը վնասելու կարող են անել միայն այն վարժութեանները, վորոնք չառ չեն պահանջում, վորոնք չառ չեն հոգնեցնում փորի մկանները : Կինը չպետք ե նույնպէս չառ մեծ ցատկումներ կատարի :

Այդ գոյւղութեան անհրաժեշտութեանը պետք ե զիտակցեն նաե աղամարդիկ : Այնինչ, հաճախ նրանց իրենց ծաղրանքներով հարկադրում են, վոր աղջիկներն ել ունենան այն հաջողութեանները ֆիզիկաւորապէս մեջ, ինչ աղամարդիկ : Իսկ դա վնասաւար հետեանքներ կարող ե ունենալ :

Վ. Ի Լենինն ասում եր, վոր իտրհողային

Ֆիզիկոլոգիայի գլխավոր խնդիրներէն մէկն է հանդիսանում բանավորութիւններէ և գեղջկութիւններէ ներգրավումը: Այդ լավ պետք է հիշեն ֆիզիկոլոգներն ինքները:

Իլլիչէ այս պատգամը կկատարի միմիայն այն ֆիզիկոլոգներէն, վոր կկարողանա, բավարար քանակութեամբ կին և աղջիկ ներգրավել իր շարքերը:

«ՅԻԶԿՈՒԼՏԽՐԱԲԱԿԸ ԿԱԶՄՎՈՒՄ Ե ՅԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅՈՎ ԿԱՆՈՆԱՎՈՐ ՊԱՐԱՊՈՂՆԵՐԻՑ:
ԽՐԱԲԱԿԻ ԽՆԴԻՐՆԵՐՆ ԵՆ—ՂԵԿԱՎԱՐԵԼ
ԱՆԴԱՄՆԵՐԻ ՊԱՐԱՊՈՒՆԲՆԵՐԸ, ՅԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅՈՎ ԸՆԴԳՐԿԵԼ ՄԵԾ ՔԱՆՍԿՈՒԹՅԱՄԲ
ԳՅՈՒՂԱՅԻՆԵՐԻ, ԱՇԽՏԱՆՔ ԾԱՎԱԼԵԼ
ՎԵՐԱՅՆԵԼՈՒ ԳՅՈՒՂԻ ՍԱՆԻՏԱՐԱԿԱՆ
ԱՆԳՐԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ»:

ՅԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԳՅՈՒՂԱԿԱՆ ԽՄԲԱԿՆԵՐՆ
ԱՄԲՈՂԶ ԳՅՈՒՂԻ ԱՌՈՂԶԱՑԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆՆԵՐՆ ԵՆ

Այն յերիտասարդութեանը, վոր կանոնավոր կերպով ֆիզիկոլոգիայով կպարապել, պետք է

միանա և ֆիզիկոլոգներէն կազմի: Ի հարկէ, առաջին ժամանակները շատերը չեն, վոր խմբակի անդամ կդառնան: Չափահաս գյուղացիներն առաջին որերը դա մի տեսակ չարանճիւթ յուն կհամարեն: Բայց յեթե ստեղծվի մի փոքր կորիզ, վոր գործով կարողանա ցույց տալ, թե ֆիզիկոլոգներն ոգուտ է տալիս, ամբացնում է յերիտասարդութեան առողջութեանը, դրադէջնում է նրան, կտրում չվայտութեանից ու խուլիզանութեանից, այն ժամանակ վերաբերմունքը կփոխվի: Գյուղացիութեան լավ վերաբերմունքը ձեռք բերելու համար,— իսկ այդ անպայման պետք է ձեռք բերել,— շատ կարևոր է, վոր գյուղը նոյնալ խմբակից վորեւէ ոգտակար բան տեսնի:

Շատ լավ կլինի, յեթե խմբակն իր անդամներէն կամավոր հրդեհաչեցներ խումբ կազմակերպի տվյալ գյուղում կամ հարևան գյուղերում հրդեհ պատահած ժամանակ ոգնութեան հասնելու համար:

Ֆիզիկոլոգներն ինքները կազմակերպած ձևով պետք է հանդես գան բոլոր այն աղետների ժամանակ, վորտեղ նրանց ձեռք բերած հարսկութեանը և կոլեկտիվ կերպով աշխատելու սովորութեանը կարող են ոգտակար լինել:

Կարելի է նույնպէս տեղ-տեղ կազմակերպել փոստի և թերթերի փոխադրութեան գործը՝ դրան

ազգամադրելով, նայած տարվա յեղանակին, նա-
վակներ, վտաքի սահնակներ, հեծանիվներ և այլն :

Նոր սնդամներ ներկրավելլա լամբակն իհարկե,
առաջին հերթին ուշադրություն պիտի դարձնի
յերկու սեռի՝ պատանիների և յերիտասարդները
վրա :

ՆԵՐԳՐԱՎԵԼ ԳՅՈՒՂԻ ՎՈՂՋ ՅԵՐԻՏԱՍԱՐԴՈՒ-
ԹՅԱՆԸ—ԱՀԱ ԽՐԲԱԿԻ ԽՆԴԻՐԸ

Խմբակի կազմակերպման նախաձեռնությունն
ու ղեկավարությունը մեծ մասամբ իրենց վրա
յեն վերցնում կոմյերիտականները : Գյուղական
կոմյերիտականները լավ պետք է հիշին կուտակ-
ցության վորոշումները Ֆիզկուլտուրայի ասպա-
րիզում կոմյերիտմիության կատարելիք աշխա-
տանքի մասին :

Ֆիզկուլտուրան գյուղում տարածելու գոր-
ծում խոշոր դեր կարող են կատարել գորացրված
և արձակուրդավոր կարմիր բանակայինները,
վորոնք լավ դաստիարակություն են ստանում
կարմիր բանակում ծառայելիս : Խմբակը սերտ
կերպով պետք է կապված լինի տերրիտորիալ
գորամասերի և նախազինակոչային պատրաստու-
թյամբ զբաղվող կազմակերպությունների հետ :
Նախազինակոչիկները պարտադիր կերպով ֆիզ-
կուլտուրայով են զբաղվում, հետևաբար՝ նրանց
հետ կապ պահպանելն անհրաժեշտ է :

Հեռու չախտ է մնան նաև բժիշկը, ուսուցիչը

և խրճիթավարը : Հաճախ խրճիթ-ընթերցարանն
այն վայրն է, վորտեղ հավաքվում է պարապում
և ֆիզկուլտուրակը : Յերբեմն ել հարկավոր է լի-
նում այլ նպատակների համար ուղտադործել
գլորոցը և գյուղխուրդի շենքը :

Այսպես թե այնպես, պետք է հիշել, վոր
ձմեռը ֆիզկուլտլամբակի պարապմունքներին
հատկացվելիք շենքը պետք է լինի բավականա-
չափ ընդարձակ, լուսավոր ու մաքուր (իսկ ամա-
ռն այլ պարապմունքները տեղի յեն ունենում
բացօթյա) :

Ֆիզկուլտլամբակը և նրա ղեկավարները պետք
է գիտակցեն, վոր ֆիզկուլտուրան միմիայն վար-
ժություն ու սպորտ չի : Խմբակի բոլորանդամ-
ներն իրենց պարապմունքներին զուգընթաց պետք
է պահանջեն առողջապահական այն կանոնը,
վորոնց մասին մենք համառոտակի պատմեցինք
այս գրքույկում :

Ֆիզկուլտուրեիկները հմտությամբ պայքա-
րելով իրենց ընտանեկան կենցաղի առողջացման,
մաքուր ողի ու բնակարանի համար, կովելով
հարեցողության և սենյակներում ծխելու դեմ,
զբանով բժանդակած կլինեն նաև վողջ ընտանիքի
առողջացման զործին : Իսկ իրենց լավ որինակով
նրանք առիթ կհանդիսանան, վոր ուրիշ ընտանիք-
ներ ել հետևեն նրանց որինակին :

Թե իրենց անդամներին և թե՛ բոլոր գյուղա-

ցիներին հասկանալի դարձնելու համար առողջապահութեան և ֆիզիկուլտուրայի հարցերը, խրմբակն այդ թեմայի շուրջ պետք է դնի բժշկի գեկուցումները, իսկ յեթե բժիշկ չկա, ոգտադարժի ֆելդշերին և ուսուցչին, յեթե միայն նրանք բավականաչափ հմուտ են այս հարցերում:

Գյուղական ֆիզիկուլտիմբակը գյուղական կենցաղի առողջացման և գյուղացիների առողջապահական անգրագիտութեան դեմ պայքարելու կենտրոնն է հանգիստնում:

Անհրաժեշտ է, վոր Խմբակի ղեկավարները բավականաչափ ուշադրութեամբ դարձնեն խմբակի արական և իգական մասերի փոխհարաբերութեան վրա: Ն. Ա. Սեմաչկոն իր հոդվածներից մեկում գրում է— «Փիզիքական մարզանքները լավագույն միջոցն են սեռականվաղարթնացման դեմ և լավագույն կարգավորիչը սեռական կյանքի համար: Բժիշկները սպորտ ու ֆիզիքական մարզանք են հանձնարարում բոլոր նրանց, ովքեր սեռական կյանքում աննորմալ են, սկսած ոնանիդմից մինչև անբարոյական կյանք: Յեվ դա (ֆիզիկուլտուրան) այդ բոլոր հիվանդութեանները բուժելու լավագույն ու ամենահաստատուն միջոցն է»:

Ֆիզիկուլտուրայի այդ նշանակութունը պահպանելն առանձնապես կարևոր է: Այնպես պետք է դնել աշխատանքը, վոր հենց առաջին իսկ որերից խմբակում գոռա ընկերական հարաբերու-

թյուններ սահմանվեն աղջիկների և տղանքի միջև: Ինչպես այս կանոնները չսահմանողների, այնպես էլ ֆիզիկուլտուրայի հիմնական պահանջներին չենթարկվողների— որինակ՝ հարեցողների, ժողովներում ծիողները— նկատմամբ պետք է ձեռք առնել մինչև իսկ խմբակից վտարելու աստիճանը:

Ֆիզիկուլտիմբակի սլարապմունքներն ուսուկար են այն ժամանակ միայն, յերբ նրանք ճիշտ ու հմտութեամբ են տարվում: Յեթե, որինակի համար, ուժից վեր վարժություններ արվեն, կամ չափադանց շատ, ծալր աստիճան հողնելու չափ սլարապեն այս կամ այն վարժութեամբ, ապա դա ոգոտի փոխարեն վնասել կարող է միայն:

Խմբակի սլարապմունքներն ամռանը կեսորին չպետք է լինեն, վորովհետեւ շատ չող է լինում: Ամառային հրապարակը և ձմեռային շենքը լիակատար մաքրութեամբ և կարգ ու կանոն պետք է ունենան:

Վարժությունների և խաղերի ընտրութեամբ պետք է կատարել, հաշվի առնելով մասնակցողների առողջութեան չափը: Դր ահամար խիստ կարևոր է բժշկի հետ կապել: Լավ կլինի, յեթե բժիշկը քննութեան յենթարկի խմբակի բոլոր անդամներին և ջոկի թուլերին, մատնանչի, թե նրանց համար վոր խաղերն ու վարժություններն են վտառակար:

Յեթե խմբակը ղեկավար չունի, լավ կլինի

Ջուլիէլ մի բանիմաց ու կորովի տղա և նրան ու-
րարիկի հարեան քաղաքը պատրաստովելու: Թե-
րեւ չեֆրնկերութեանն ել կարողանան ոգնու-
թյան դալ:

Համենայն դեպ, թե՛ խմբակի ղեկավարը և
թե՛ անդամները Ֆիզկուլտուրային դրականու-
թյուն պետք և կարգան, գոնե գրքերով կարողա-
նան վերահասու լինել Ֆիզկուլտուրայի կարեւոր
հարցերին: Խմբակը պետք և հետե նաեւ, վոր
խրճիթ-ընթերցարանը բերել տա Ֆիզկուլտուրա-
յին վարժութեանների մանրամասն նկարագրու-
թյունը բովանդակող վորոշ քանակութեամբ գրա-
կանութեան:

Յերբ խմբակի անդամներն զգալի հաջողու-
թյուններ կունենան սպորտի այս կամ այն տե-
սակի մեջ, այն ժամանակ խմբակը կարող և խա-
ղեր կազմակերպել և մրցութեան հրավիրել հա-
րեան գյուղերի կամ քաղաքի Ֆիզկուլտուրակ-
ներին:

Այս տիպի հանդիպումները չափազանց շատ
են չահադրդուում ու գրավում խմբակի անդամ-
ներին: Բայց այսպիսի մրցութեանները չպետք և
համարակի գարձել: Բանխորական և գյուղա-
ցեական Ֆիզկուլտուրակներին նպատակն ուրիշ
է մրտնեմը հաղթելը, եւ չափազանց խմբակի
ունենալը չի գյուղացեական Ֆիզկուլտուրակի
նպատակն իր անդամները խաղի կեն-
ցադն աստղացնելը և:

ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0263997

2456

9432 15 407.