

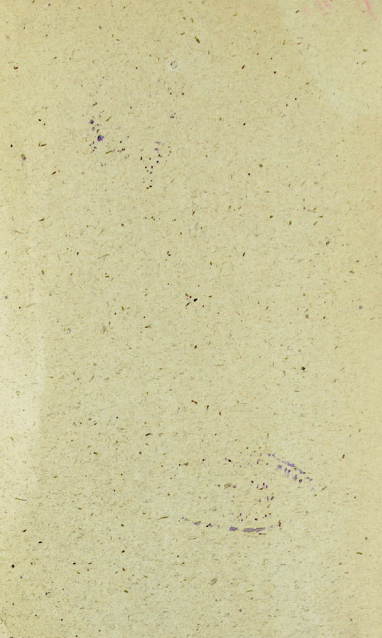
Բ. Ա. ԻՎԱՆՈՎՍԿԻ

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐՆԻԿՆԵՐ
ՊԱՅՔԱՐԵՆՔ
ՍԱՆՄԻՆԻՄՈՒՄԻ ՀԱՄԱՐ

ՊԵՏԶՐԱՏ

1933

ՅԵՐԵՎԱՆ



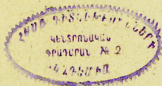
796



ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐՆԻԿՆԵՐ

ՊԱՅՔԱՐԵՆՔ ՍԱՆՄԻՆԻՄՈՒՄԻ ՀԱՄԱՐ

1933
A I
4391



Թարգմ. ԱՎ. ՇԱԹԻՐՅԱՆ
հմբ. Ս. ԱԹԱՆԱՍՅԱՆ
Լեզ. հմբ. ՀԱՐ. ՊԵՏՐ.

Սրբազրեց՝ Հ. ՍԱՌԻԿՅԱՆ

Պետհրատի տպարան

Յերեվան

Գլավլիտ 7957 (ք) Հրատ. № 2383 Պատվ. № 3044 Տիբած 2000

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՆ ՎՈՐՊԵՍ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆ ՈՒ
ԿԵՆՑԱՂՆ ԱՌՈՂՋԱՑՆԵԼՈՒ ՄԻՋՈՑ**

Ֆիզիկական կուլտուրան Խորհրդային հանրապետության մեջ ոժանդակող միջոցառումներից մեկն է աշխատավորության կենսական ուժերն ամրացնելու, աշխատանքի արտադրողականությունը բարձրացնելու և հանրապետության պաշտպանությունը պատրաստելու գործում: Ֆիզիկական կուլտուրան հսկայական նշանակություն ունի, վստայես սոցիալիստական հասարակությունն համար ուժեղ, առողջ, կոռովի լիվ բազմակողմանիորեն զարգացած կառույցողներ և բանվոր դասակարգի շահերի համար մարտիկներ դաստիարակելու մեթոդ: Ֆիզիքական կուլտուրան մեզ մոտ կուլտուրական հեղափոխության միջոցներից մեկն է: Նա չափազանց կարևոր նշանակություն ունի նաև առողջապահության գործում հենց նրանով, վոր Խորհրդային բժշկականությունը, տարբերվելով բուրժուական բժշկականությունից, իրեն հիմնական խնդիր է դնում կանխել հիվանդություններն՝ աշխատավորության աշխատանքի և կենցաղի պայմաններն առողջացնելու միջոցով, ամրացնել և դիմացկուն դարձնել որգանիզմը, վորպեսզի մարդու որգանիզմն ինքը կարողանա հաջողություններ պալքարել մրսելու, վարակումի և ուրիշ վնասակար ազդեցությունների դեմ: Առողջապահության տեսակետից ֆիզիքական կուլտուրան կամ կրճատ ձևով՝ ֆիզկուլ-

տութեան նշանակումն է՝ մարդու մարմնի դարգացումն ու
կատարելագործումը, որա առողջացումն ու դաստիա-
րակութիւնը առողջ կլանքի (հիգիենայի) կանոնները
պահպանելու, որդանիդմն ամրացնելու բնութեան բու-
ժիչ ուժերով, այն է՝ արևով, ոդով, ջրով և, վերջապես
ֆիզիկական վարժութիւններ, մարմնամարդութեան,
ազատ խաղեր ևայլն կիրառելով:

Ֆիզիկուլա շարժումը ԽՍՀՄ-ում, բացի դրանից, ունի
նաև մի շարք արտակարգ կարևոր անելիքներ, ինչպես
աշխատավորութեան հասարակական-քաղաքական դաս-
տիարակութիւնը, նրանց համախմբումը խորհրդային,
արհմիութենական և ուրիշ հասարակական կազմակեր-
պութիւնների շտաբը, աշխատանքի արտադրողակա-
նութեան ու արտադրութեան վնասակարութեան դեմ
մղվող պայքարի բարձրացումը, կարմիր Բանակի մար-
տական հղորդութեան ամրապնդումը նաև հանրապետու-
թեան ամբողջ աշխատավորութեան ռազմական պատ-
րաստութեան ուղղութեամբ:

Յերկրի պաշտպանութեան ամրապնդումը սոցիա-
լիստական շինարարութեան բոլշևիկյան տեմպերի հա-
մար մղվող պայքար և.

Եկոսակցութեան XVI համագումարն ամենայն վըն-
ուականութեամբ մասնաշնչում և, վոր անհրաժեշտ և կու-
սակցութեան ուշադրութիւնը կենտրոնացնել և ևլ ալե-
լի մոբիլիզացիայի լենթարիել բանվոր դասակարգի և
չքավոր-միջակ գյուղացիական մասսաների բովանդակ
ուժը՝ ամրապնդելու. ԽՍՀՄ ի պաշտպանունակութիւն-
ը, Կարմիր Բանակի, ծովային և ոդային նավատոր-
մերի հղորդութեանն ու մարտունակութեանը:

Ելում:

Դարձ:

Ֆիզիկոլոգիայի ինստիտուտի և ԽՍՀՄ-ի պաշտպանության նախարարության համատեղ նախագահությամբ և միջոցներից մեկն է:

Ֆիզիկական կուլտուրան խոշոր նշանակություն ունի նաև մեր ամբողջ կենցաղին առողջացնելու գործում: Մեր կենցաղում դեռ ևս տիրապետում են անառողջ և վնասակար սովորություններ և նախապաշարույթներ, վորոնք հիմնված լինելով սոցիալական ու խավարի, աղքատության և անգրագիտության վրա՝ ժառանգություն են մեացնել միապետական կարգերից: Ֆիզիկոլոգիայի ինստիտուտի և ԽՍՀՄ-ում մի պայքար է՝ նոր առողջ և ուրախ կենցաղի համար, պայքար առհասարակ կուլտուրայի համար:

Ֆիզիկոլոգիայի միջոցով ֆիզիկական վարժություններ չի, ինչպես հաճախ ըմբռնում են վոմանք: Ֆիզիկոլոգիայի ինստիտուտի պետք է սովորեցնի լուրջ և անհրաժեշտ կանոնավոր կյանք վարել, քունը, հանգիստը, ուտելը, աշխատանքը — այս բոլորը պետք է կատարվեն առողջ կյանքի մասին յեղած գիտություն — հիգիենայի կանոնները պահպանելով:

Ֆիզիկոլոգիայի պետք է սովորեցնի լուրջ և անհրաժեշտ կանոնավոր հոգ տանել իր մարմնին, իր բնական բանքը դարձնել ավելի լուսավոր, մաքուր և ընդառնալի, հնարավորություն ստեղծել, վոր թարմ ոգ մտնի իր բնականը, իր որդանիքը գիմնական դարձնելու նպատակով ոգտագործել բնություն բնական ուժերը — արևը, ողը և ջուրը: Պայքարը փոշու դեմ, առհասարակ մաքրություն համար մզվող պայքարը՝ նույնպես անխղճի կերպով կապված է ֆիզիկոլոգիայի հետ:

Այսպես, և միայն այսպես, պետք է հասկանալ ֆիզիկական կուլտուրան: Դա համար ֆիզիկոլոգիային

կոչվելու իրավունք չունի նա, ով պարտավորված է միայն սպորտով ու մարմնամարզությամբ, իսկ իր առողջական ցուցի, իր կենցաղով «Ֆիզկուլտուրնիկի» նման չի» ասվում, այսինքն՝ չի հետևում իր մարմնի, բնականաբանի մաքրությանը, անկանոն կլանք և վարում, ծխում է, խմում է ալյուն։ Մեղում միշտ այժմ հարկավոր ուղարկվում չի դարձվում ֆիզկուլտուրնիկներին առողջապահական դատարանական լուսավորության վրա։ Մինչդեռ առողջապահական մարմիններին կողմից ֆիզկուլտուրայի բնագավառում առավոր աշխատանքներից կարևորագույնն է այդ։ Այս բնագավառում մենք չափազանց յետ ենք մնացել։ Ինչ գնով էլ լինի, մենք պետք է ֆիզկուլտուրնիկներին և բժշկաներին միահամուռ ուժերով լիկվիդացիայի լենթաբերենք այդ ճեղքվածքը։ Մենք պետք է հասնենք այն դրություն, վոր ֆիզիքական վարժություններով զբաղվող յուրաքանչյուր վոր ֆիզկուլտուրնիկ լինի ալս բառի տմենալայն իմաստով։

Յոշոր նշանակություն տալով ֆիզկուլտուրային, վորպես աշխատանքի ու կենցաղի առողջապահական միջոցի, կուսակցական և խորհրդային ղեկավար մարմինները քանիցս ընդգծել են այն լայն հասկացողությունը, վոր պետք է ունենա ֆիզիկական կուլտուրան։ Մոբրդային հանրապետության մեջ։ Դեռ ևս 1925 թ. հունիսի 13-ին Համկ. (բ) կ-ի կազմբուրոն իր բանաձևում նշել է, վոր «Ֆիզիկական կուլտուրան չպետք է սահմանափակվի միայն սոսկ ֆիզիկական վարժություններով, ինչպիսիք են՝ սպորտը, մարմնամարզությունը, շարժուն խաղերը և այլն, նա պետք է ընդգրկի նաև հասարակական ու անձնական աշխատանքի ու

կենցաղի հիգիենան, բնության բնական ուժերի ոգտա-
 գործումը, կանոնավոր աշխատանքի և հանգստի ու-
 ժիմի պահպանումը և այն և այլն: Ի կատարումն և ի զար-
 դացումն Համկ (բ) ԿԿԿ.ի 1929 թ. Հոկտ. 29-ի վորոշ-
 ման, մասնաշաղկան յեղանակով վերակառուցման և ար-
 տադրությանը մոտեցնելու վերաբերյալ, ԽՍՀՄ-ի ԿԳԿ-ը
 1930 թ. ապրիլի 3-ին ֆիզկուլտուլայի բնագավառում
 տարվող ամբողջ աշխատանքը ճանաչեց պետական առաջ-
 նակարգ կարելիություն ունեցող գործ: ԽՍՀՄ-ի ԿԳԿ-ի
 վորոշման մեջ նշվում է, վոր ճնոր մարդու, այսինքն
 սոցիալիզմի ակտիվ կառուցողի և նրա համար մար-
 տնչող դաստիարակելու գործում խորհրդային իշխա-
 նության միջոցառումների թվում կարևոր նշանակու-
 թյուն է ստանում աշխատավորության ֆիզիկական
 կուլտուրայի բնագավառում տարվող աշխատանքը, վոր
 ԽՍՀՄ-ում դրված է ամբողջապես ու լիովին ի սպաս
 աշխատավոր մասսաների դասակարգային շահերի և վոր
 ԽՍՀՄ-ում աշխատավոր մասսաների ստեղծագործա-
 կան ուժերի տարերային թափի հետևանք է: Թվելով
 ֆիզկուլտ շարժման առաջ դրված խնդիրները, ԽՍՀՄ-ի
 ԿԳԿ-ն իր վորոշման մեջ որձանագրում է, վոր «վե-
 րակառուցման շրջանը պահանջ է առաջադրում լայնո-
 րեն ծավալել ֆիզիկական կուլտուրան և միաժամանակ
 բաց է առում նրա զարգացման համար բարհիջող հնա-
 րավորություններ. քաղաքի և գյուղի աշխատավորու-
 թյան տնտեսական ապահովության աճումը, յոթնամյա
 բանվորական որվան անցնելը, խորհունտ! սուլթյունների
 և կուլտետեսությունների հզոր զարգացումը—այս բոլո-
 րը նպաստում են ֆիզիկական կուլտուրան մոտեցնե-
 լու մասսաներին և այն դարձնելու աշխատավորու-

թիւան նոր կլանքի համար մղվող պայքարի լծակը Դրա
հետ միասին սակայն Ֆիզիկական կուլտուրայի բնա-
զավառում պահանջվում են աշխատանքի նոր մեթոդ-
ներ, վորոնք պետք է իրենց տեղը գրավեն այն կա-
րեւորագոյն խնդիրների շարքում, վոր կանգնած են
խորհրդային կառավարութեան առաջ. Ֆիզիկուլտուրան
պետք է դառնա բանվորական ու գյուղացիական լե-
քիտաստարգութեան աշխատանքային դաստիարակու-
թեան պարտադիր մասը և մանի պետական որդանե-
րի և քաղաքի ու գյուղի հասարակական կազմակերպու-
թեանների կուլտուր-լուսավորական աշխատանքների
սխառնութեան մեջ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի խոշոր նշանակութեանը
սոցիալական առողջապահութեան բնագավառում, պա-
հանջում է Ֆիզիկուլտուրայի ամենալայն ու քաղմակող-
մանի կիրառումը խորհրդային առողջապահութեան գոր-
ծում:

Ֆիզիկական կուլտուրան պետք է ամեն կերպ ոգ-
տագործվի վորպես մասսայական ֆակտոր աշխատան-
քի արտադրողականութեանը բարձրացնելու և արտա-
դրողականութեան արտփեսիոնալ վնասակարութեան դեմ
պայքարելու համար:

Դրա հետ միաժամանակ ԽՍՀՄ-ի պաշտպանու-
թեան շահերը պարտավորեցնում են մեծ չափերով ոգ-
տագործել Ֆիզիկական կուլտուրան՝ կարմիր Բանակի
մարտական հզորութեան ամրապնդման և չեղկրի աշ-
խատավորութեան ռազմական պատրաստութեան հա-
մար:

Ֆիզիկական կուլտուրան պետք է հանդիսանա նաև
բանվորներին և աշխատավոր գյուղացիութեանը խոր-

հըրդալին արհմիութենական և ուրիշ հասարակա-
կական կազմակերպություններէ շուրջը համապատկու-
միջոցներից մեկը:

Ֆիզիքական կուլտուրայի մասին խորհրդային իշ-
խանության այս արտակարգ կարևոր վորդուհաներից,
վոր լավ պետք և իմանա չուրաքանչյուր ֆիզիկուլտուր-
նիկ, լերևում և թե ինչ նշանակություն ունի ֆիզի-
կական կուլտուրան խորհրդային հանրապետության մեջ,
թե ինչ լայն խնդիրներ են դրված նրա առաջ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի բնագավառում պետական
միջոցառումներին պետք և բժանդակն են նաև իրենք՝
ֆիզիկուլտուրնիկները: Այդպիսի հանդիպական առող-
ջացման պլանին կերպաման միջոցներից մեկը ֆիզիկու-
լտուրնիկներէ կողմից պետք և չինի սանմինիմումի հա-
մար մզվող տկտիվ պայքարը: Ֆիզիկուլտուրնիկը սան-
մինիմումի համար մզվող պայքարում պետք և հարվա-
ծային լինի վոչ միայն մարզահրապարակում և մար-
զադահլիճում, ալլև իր տանը, տրտադրության մեջ,
դպրոցում, բուհ-ում, մի խոսքով ամեն տեղ վորտեղ նա
լինում և աշխատում է: Այս խոսքերը յուրաքանչյուր
գիտակից խորհրդային ֆիզիկուլտուրնիկի լողունգը պի-
տի դառնան:

ԻՆՉ Ե ՄԱՆՄԻՆԻՄՈՒՄԸ

Խորհրդային բժշկականության և նախկին մինչհեղա-
փոխական, ինչպես նաև բուրժուական յերկրների բը-
ժրշկականության միջև յեղած կարևորագույն տարե-
բություններից մեկը «Աշխատավորության առողջա-
պահությունը հենց իրեն աշխատավորության գործն է»:

լողունքն իրականացնելու մեջ եւ Նախիկն բժշկական-
նութիւնը խնամակալուած եր, բարեգործուած կամ վա-
ճառվում եր: Խորհրդային բժշկականութեանը, խորհրդ-
դային առողջապահութեանն իր աշխատանքները կա-
ռուցում ե միայն աշխատավորութեան ամենասերտ ու
ակտիվ մասնակցութեամբ, նրանց ձեռներեցութեան ե
ինքնագործունեյալութեան վրա:

ԵՍՀՄ-ի աշխատավորութեանն այժմ հսկայական
ենտուղիազմով պայքար ե մղում կյանքը սոցիալիստա-
կան նոր հիմունքներով վերակառուցելու համար: Սո-
ցիալիստական շինարարութեան հնգամյա պլանը կի-
բազործվի 4 տարուամ: Այդ պլանն ընդգրկում ե խոր-
հրդային հանրապետութեան տնտեսական ե կուլտու-
րական կյանքի բոլոր բնագավառները: Այդ պլանի աջող
կիրառումը ազգաբնակչութեան աշխատանքի ե կենցա-
ղի պայմանների խելական ե արագորեն բարելավելու
գրավականն ե՝ արտադրողական ուժերի զարգացման
ե լերկրի նյութական ժիշոցները մեծացնելու հիման
վրա:

Հնգամյա պլանում հատուկ մաս կա, վոր վերաբե-
րում ե ազգաբնակչութեան առողջապահութեան ե հան-
րապետութեան սանիտարական գրութեան բարելավման
խնդրին: Յարական Ռուսաստանը բնակչութեան մա-
հացութեաններին տեսակետից առաջին տեղերից մեկն
եր գրավում ամբողջ աշխարհում: Մահացութեաններին
ընդհանուր թիվը ցարական Ռուսաստանում յերկու ան-
գամ ավելի յեր, քան լեվրոպական լերկրներում: Առանձ-
նապես մեծ թվով մեռնում եյին բոլոր ծծկեր յերեխա-
ները. մինչեւ մեկ տարեկան հասակը մեռնում ելին բո-
լոր ծնված յերեխաներին $1/2$ մասը: Հսկայական չափով

տաքածված էյին սուր վարակիչ և քրոնիկ վարակիչ հիվանդութիւնները — սիֆիլիս, թոքախտ (տուբերկուլոզ) և այլն:

Շնորհիվ մեր լերկրի տնտեսական զարգացման, աշխատավորութեան բարեկեցութեան բարձրացման և առողջապահութեան բնագավառում խորհրդային իշխանութեան միշտ բարձր միջոցառումների կիրառման, (աշխատանքի պաշտպանութիւն, սոցիալական ապահովութիւն, հասարակական սնունդ, մսուրներ, կոնսուլտացիաների կազմակերպում և այլն), ինչպէս նաև անդրադիտութեան դեմ և սանիտարական լուսավորութեան համար մղվող պայքարի հետևանքով հիվանդութիւններն ու մահացութիւններն սկսեցին արագօրէն նվազել: 1913 թվին լուրջ քանչյուր հազար բնակչից մեռնում էր 27 մարդ, իսկ 1928 թ. — 21 մարդ: Ավելի մեծ չափով պակասեցին լերախաների մահացութեան դեպքերը:

Նախապատերազմյան շրջանում մինչև մեկ տարեկան հասակը հազար լերախայից մեռնում էր 275, իսկ 1928 թ. միայն միայն 186 լերախայ: Այս հաջողութիւնները բացատրվում են առողջապահական բնագավառում խորհրդային իշխանութեան կատարած հսկայական աշխատանքներով, աշխատավորութեան նյութական դրութեան բարելավումով և կուլտուրական մակարդակի բարձրացումով: Աշխատավորութեան առողջութիւնից և ուժից են կախվում զգալի չափով ամբողջ հանրապետութեան ուժն ու հզօրութիւնը, նրա աշխատանքային և մարտական ռեսուրսները: Այդ պատճառով աշխատավորութեան առողջական հոգատարութիւնն ամբողջ խորհրդային պետութեան կարևորագույն խնդիրներից մեկն է:

Այդ նպատակով ևւ առողջ ապահովւթյան հնդամլա պլա-
նը նախատեսոււմ և աշխատավորութւյան առողջութւյան
պահպանման աստարիզոււմ բոլոր միջոցառումների հե-
տադա ծավալումն ու բարելաւումը: Նրա մեջ մտնում
և վոչ միայն բուժ-ուղնութւյան բարելաւումը, այսինքն՝
նոր հիվանդանոցներ, դիսպանսերներ, սանատորիա-
ներ և այլ բուժ-հիմնարկներ, կադմակերպումը, այլ և
բնակչութւյան աշխատանքի և կենցաղի պայմանների
ընդհանուր առողջացման միջոցառումներ, ամենալայն
ծավալումը, վորովհեօե Վալիկի հեշտ ու կարևոր և հի-
վանդութւյունը կանխել, քան ամն բժշկելը:

Ժողովրդահայն տնտեսութւյան ընդհանուր պլանի մեջ
մտցված են սանիտարական և կուլտուրական բարեկար-
գութւյան մի շարք միջոցառումներ և առաջին հերթին
արդիւնաբերութւյան կարեւորագույն բնագավառների՝
բանվորների և խորհանտեսութւյունների և կոլանտե-
սութւյունների աշխատավորների համար, վորոնք հան-
րապետութւյան տնտեսական անումը ծավալելու հիմքն
են: Մի ամբողջ շարք քաղաքներում և բանվորական
բնակավայրերում արդեն կառուցվում և ընդարձակվում
են ջրմուղներ, անց են կացվում կոլուդիներ ու կադ-
մակերպվում և անմաքրութւյուններ ու աղբը, վորոնք
վարակի աղբւուր են, կանոնավոր հեռացնելու գործը,
կառուցվում են նոր բաղնիքներ, լվացքարաններ եայլն:
Բարեկարգման այս բոլոր միջոցառումների համար հըն-
դամլա պլանով նախատեսված և ծախսել 1800 միլիոն
ռուբլի: Բնակարանային շինարարութւյան վրա պետու-
թւյան կողմից չախսվելու լն մոտ 4 միլիարդ ռուբլի,
աշխատանքի պաշտանութւյան վրա, 413 միլիոն ռուբ-
լի: Անմիջականորեն առողջապահութւյան վրա կատար-

վելիք ծախսերի համար, այն և՛ հիվանդանոցներ և ձեռնարկներում առողջապահական կալաններ, դիտպանսերներ բանալու, տանք բժշկական ոգնություն հասցնելու, սանատորիաների, մսուրների, ամբուլատորիաների բուժ ոգնությունն ընդարձակելու, բժիշկների թիվն ավելացնելու. նրանց թվում նաև սանիտարական և այլ միջոցառումների համար հնդամյա պլանով ներդրվելիք գումարը, բայտ պետական բյուջեի և բայտ սոցապահովության ֆոնդերի՝ հասնում և հակառական գումարի— մինչև 5 միլիարդ ոսկրլու:

Առողջապահության այս վիթխարի պլանը նշանակած ժամկետին կատարելը հարվածային խնդիր և վոչ միայն առողջապահական մարմինների, այլ և Խորհրդային հանրապետության շինարարությանը մասնակցող ամբողջ աշխատավորության համար: Այդ պլանի իրագործումը արդեն իսկ մոտակա տարիներում խոշոր հետևանքներ կտա աշխատավորության նոր կյանքի առողջ պայմաններ ստեղծելու և նրանց կենսական ուժերն առողջացնելու և ամրապնդելու գործում:

Այնուամենայնիվ այս դեռ բավական չեւ Մեր սանիտարական յետամնացությունն և անկուտուրականությունն այնքան փոքր չի, վոր հնարավոր լինի մոտակա տարիներում միմիայն պետական միջոցառումներով վերացնել այդ յերեույթները: Դրան կարելի չե հասնել միայն այն ժամանակ, չիրը աշխատավորներն իրենք ակտիվ կերպով մասնակցեն առողջապահական մարմինների աշխատանքներին:

1930 թ. մայիսի 20 ին ՌՍՖՍՀ. Ժողովրդական կոքիսարների Խորհուրդը վորոշում կայացրեց մեր լերկրում սանիտարական միևմումն անցկացնելու մասին:

Կառավարութեան այդ գեղընտում ցույց են տալիս առող-
ջապահական և ամենից առաջ լերկրի առողջացման
համար տարվելիք աշխատանքներն նոր ձևերն ու մի-
ջոցները: Առողջապահութեան հնգամյակում մատնա-
նշած միջոցառումների իրագործման պլանային աշխա-
տանքների հետ միասին, առողջապահական մարմին-
ների, աշխատանքի ուղղանների, քաղաքի բարեկար-
գութեան և այլ մարմինների ընթացիկ առարկա դոր-
ծունելութեան հետ միաժամանակ, սանիտարական մի-
նիստի վերաբերյալ գեղընտը լրացուցիչ կերպով մըտ-
ցնում և հասարակ, հեշտ իրագործելի առողջացման մի-
ջոցառումների սխեմա, վերը կարելի չե կիրառել հենց
իրենց աշխատավորութեան ուժերով՝ առանց հատուկ
գրամական ծախսերի Բնակարանի, Հեռնարկութեան,
դպրոցի, խորհրդակցութեան, և այլ բաների առողջաց-
մանը կարելի չե հասնել նոր հիմնական շինարարու-
թեան, մանրակրկիտ սանիտարական մշտական հսկո-
ղութեան և առարկա հասարակ և հանրամատչելի սա-
նիտարական բարեկալութիւնների սխեմամատիւ կիրառման
միջոցով: Իբրեւ հետ միասին այդ միջոցառումները պար-
զացնում են աղգաբնակչութեան սանիտարական սովոր-
ութիւնները և առողջապահական հմտութիւններ:

Յիշեալ առաջ այն լուրերը թե՛ «Աշխատավորու-
թեան առողջապահութիւնը հենց իրեն՝ աշխատավո-
րութեան դործն են իրագործում» եւ պլանավորապէս
միմիայն աղգաբնակչութեան՝ իր առողջութեան պահ-
պանութեան ըստ միջոցների մշակման դործին մաս-
նակցելով և նրանց կատարման հսկողութեամբ, ապա
այժմ այդ լուրերի իրագործումը պետք է ել տրելի
խորը բովանդակութիւն ունենա — վոչ միայն մաս-

նակցութիւնն և հսկողութիւնն, այլ և աշխատավորու-
թիւնն անմիջականորեն իր առորչաւ կլանըում պետք
է անցկացնի իր անողջութեան պահպանման անհրա-
ժեշտ միջոցառումները և իր աշխատանքի ու կենցաղի
սանիտարական բարելավումները: Այնպիսով սանիտա-
րական մինիմումի համար մղվող պայքարը միաժամա-
նակ հանդիսանում է պայքար՝ հանրապետութեան առող-
ջացման տեմպերի արագացման համար, պայքար աշ-
խատավորութեան ամենալայն մասնանիւնի իրենց ա-
ռողջութեան պահպանութեան ձեռնարկումներէ պլանա-
յին իրականացմանը մասնակից դարձնելու համար:

Սանիտարական մինիմումը կարող է և պետք է կի-
րառի ազգաբնակչութեան լուրջանչյուր լամբակ, ա-
ռանձին քաղաքացի իր տանը, գործարանում, կոլտն-
տեսութիւնում, խորհրտանտեսութիւնում, հասարակա-
կան ռգտազործման վայրերում եւայլն ևայլն: Սանիտա-
րական մինիմումի հիմքում դրված են անձնական և
հասարակական առողջապահութեան կանոնները, վոր-
պիսիք պիտի կատարվին լուրջանչյուր քաղաքացու
կողմից իր և ամբողջ կոլեկտիվի առողջութեան շահերի
համար: Այդ կանոնները պետք է դառնան բոլորի և
ամեն մեկի սովորութիւնը: Նրանք պիտի կատարվեն
ու ամեն տեղ ու ամեն ժամանակ առանց վորեն դըր-
դումի և հարկադրանքի: Սրան վերաբերում են ժարմ-
նի, հազուստի մաքրութեան, ամեն տեսակի աշխա-
տանքից հետո ձեռներ լվանալու, ատամները մաքրելու,
բազմից գնալու, անկողինը հալածելու, սպիտակեղե-
նը փոխելու և այլ սովորական պահանջները: Սրան և
վերաբերում այն շինքները և բնակարանները մաքրելու,
ռաւիտիւսելու, լվանալու, սպիտակացնելու, ներկելու և

վերանորոգելու գործը, վերականգնելու, աշխատեցնելու, ուսանեցնելու և հանգստանալու և մարդը, ինչպես և միջառնիքի դեմ մղվելիք պայքարը էալլն: Արա մեջ մտնում և նաև բակերի ու վոդոյաների մաքրելը՝ կեդարաց, փաշալը և ազրից, բուսականութեան մասին հողածութեան, մանկական խաղի և համար ամենահատարակ հրապարակներին, ֆիզիկալ ամենապարզ դաշտերի և յեթև հնարավոր և, նաև դուշերի և այլն կազմակերպումը:

Այս բոլոր միջոցառումները նորութեանն էլ են, վաղուց հայտնի չեն և կիրառվում են ավելի կուլտուրական քանություններին կողմից, նրանց մասին մշտական խոսում և դրում են բժիշկներն ու բժշկական պերսոնալը, բայց և այնպես նրանք կիրառվում են միայն մասնակիորեն, իսկ վոր դիտվորն և՛ նրանք դեռ ևս չեն մտել ամբողջ աշխատանքային լայն մասսաների կենցաղի մեջ, դեռ չեն դարձել սովորութիւն. ունակութիւն, առանց վորի չի կարելի յուր գնալ: Այսպէս անուշ են պարտադիր վորոշումներն ու որենքները, բայց այս բոլորը կարելի չէ հնչութեամբ իրագործել փոխադարձ համաձայնութեան փոխադարձ պարտավորութեան, կոլեկտիվ վորոշումների և սոցիալական կարգով:

Այսպիսով ամեն տեղ ու ամենուրեք, մարդկային ամեն մի կոլեկտիվում, առանձին ընկարանում և ամբողջ տանը, դպրոցում և ձեռնարկում, հիմնարկում և արհեստանոցում, ամեն տեղ կարող են ընդհանուր համաձայնութեամբ մշակվել սանիտարական միջոցառումները, այսինքն՝ ամենահասարակ առողջացման (սանիտարական) միջոցառումները, վոր ամբողջ կոլեկտիվն անհրաժեշտ և համաբուս և վոր նա պարտավորվում է

իրագործել սահմանափակ ժամկետում: Հենց այս և այն հանդիպական առողջացման պլանը, վոր պետք է առաջագրվի ամենուրեք ի լրումն սովորական սանիտարական միջոցառումների, վորոնք պլանային կարգով իրագործվելու լեն ի հաշիվ պետական և տեղական բյուջեի:

Սանիտարական միջոցառումի կարևորութիւնն ու արժեքը հենց այն և, վոր սանիտարական միջոցառումները մասսայական են դառնում՝ բառի իսկական իմաստով: Նրանք բոլորում են աշխատավորութեան իրեն մասսայից, նրանց նախաձեռնութեան և ինքնագործունեութեան հիման վրա, դրա հետ միասին իրականացվում են կադակերպված կարգով, կոլեկտիվ կերպով քննելուց ու հաստատելուց հետո և հասարակական կոնսուլի տակ:

Ի կատարումն սանիտարական միջոցառումի մասին ժողովրդավարի վորոշման, Առողջապահութեան ժողովրդական կոմիտարիատը 1930 թ. սեպտեմբերի 16-ին տեղերն ուղարկեց դիրեկտիվ նամակ՝ տեղ սանիտարական միջոցառումի կիրառումը կազմակերպելու մասին: Նրա հետ միասին Առողջկոմատն առաջադրեց նաև այն հիմնական կետերը, վորոնց համաձայն առաջին հերթին անհրաժեշտ և ուժեղացնել պալքաբը սանիտարական միջոցառումի համար: Սրան են վերաբերում նախ և առաջ բնակարանների, բնակավայրերի, կոլտնտեսութիւնների, խորհրդատեսութիւնների, ֆարրիկների, գործարանների, դպրոցների, մանկական հիմնարկների լերկաթուղու և ջրալին տրանսպորտի ֆիզիկական վարժութիւններով պարապելու տեղերի բարեկարգումն ու առողջացումը: Սանիտարական ազդեցութեան այս

բոլոր որչեղանքի համար մշակված են մի շարք հասարակ սանիտարական միջոցներ և սանիտարական հսկողության ամենահասարակ ձևեր, վերադիտիք կարող են և պետք և կիրառվեն հենց իրեն՝ շահագրգռված բնակչության (բանվորների, անվորների, դպրոցականների) կողմից: Սանիտարական միջոցները շարաքանչյուր տեսակի համար Առժողովոստաբ մշակել և այն սանիտարական միջոցառումների մանրամասն որոշակելի թվարկը (перечень), վորոնք համապատասխանում են գրված խնդիրներին, վորոնց հիման վրա, հաշվի առնելով ունեցած ուժերն ու հնարավորությունները, կարող են կազմվել տեղական սանիտարական միջոցառումները, վորոնք միանգամայն իրագործելի չեն և կարող են բնակչութունից ավելի մեծ թվով մարդկանց մասնակցությունը գրավել:

Ամեն մի հիմնարկ, ձևանարկ և այլն իր սանիտարական միջոցները կազմելիս պետք և անպայման նախադեպած լինի հետևյալը.

1. Այն միջոցառումների թվարկը, վոր նշված են ավելի կորեկտիվում կատարելու համար:

2. Նրանց կատարման բաշխումը կոլեկտիվների առանձին առգամների կամ խմբերի միջև:

3. Հասարակական կազմակերպությունների՝ սանիտարական միջոցներ անցկացնելուն մասնակից դարձնելը:

4. Սանիտարական միջոցներ առանձին առաջադրությունների ժամկետները:

5. Կատարման հասարակական հսկողության կազմակերպումը:

6. Ֆինանսական միջոցներ և աշխատավոր ուժեր դրանքն ու բաշխելը:

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐՆԻԿՆ ԻՆԶՊԵՍ ՊԵՏՔ Ե ՊԱՅՔԱՐԻ
ՄԱՆՄԻՆԻՅՈՒՄԻ ՀԱՄԱՐ

(Սանիտարական միջոցառում անցկացնելու միջոցները)

Յուրաքանչյուր ֆիզիկուլաուրնիկ պետք է հարմարեցնի իր ընտանի տանիտարական միջոցառումը համար մղվող պալքարում, վորպեսզի արդարացնի աչն կոչումը, վոր ինքն ունի: Սանիտարական միջոցառմը աշխատանքներն սկսելու և կանոնավոր տանելու համար նախ և առաջ անհրաժեշտ է շատ լավ հասկանալ և ըմբռնել, վոր սա պատահական, չտապ միջոցառում չէ և վոչ կամպանիա «մաքրության» շարքի նման, այլ հարատև, պլանաչափ, մասսայական բնույթ կրող սիստեմատիկ սանիտարական միջոցառումներ, վորոնք հիմնված են հենց իրենց՝ աշխատավորական մասսաների ինքնագործունեություն և նախաձեռնություն վրա:

Կազմակերպական տանն մի գործողությունն պետք է կատարել նախապես մտածված, վորոշված պլանով, և աչն ժամանակ հաջողությունն ապահովված կլինի: Սանիտարական միջոցառման անցկացնելու ընդհանուր դեկավարությունը կառավարություն կողմից զբված է առողջապահական մարմինների, կանոնց սանիտարական կազմակերպությունների վրա, վորոնք տվյալ տեղի սանիտարական միջոցառման ընդհանուր պլանները պետք է կազմեն խորհրդաչին հասարակայնություն մասնակցությունը (արհիմիություններ, առանձնապես բժշկասանիտարական միություններ, կոմկերիտմիություններ, Կարմիր Ոսկ, խորր գործադրումներ և այլն): Առաջ-

նին կից կազմակերպված սանիմիմումն անցկացնող շտաբը պետք է սահմանի հասարակական կազմակերպությունների սանիմիմումի անցկացմանը մասնակցելու ձևերն ու մեթոդները, նշի աշխատանքի հատուկ հարվածային բնագավառներ, սանիտարային տեսակետից քաղաքի անբարենաջող մասերը, առանձին ֆարքերներ, գործարաններ, հիմնարկներ ու տներ, վորտեղ սանիմիմումն անց է կացվելու առաջին հերթին: Պետք է ծավալվի լրացրացին կամպանիա հողում սանիտարական միմիմումի ազդեցության և պրոպագանդի համար: Թառձնապես կարևոր է սպառազորել պատի թերթերը, այդ աշխատանքի մեջ ներգրավելով ու մասնակցող դորձներով բանթղթակիցներին ու գյուղթղթակիցներին:

Ֆիզկուլտուրնիկը, պետք է կապվի սանիտարական միմիմումն անցկացնող տեղական շտաբի հետ, վոր կազմակերպում է առաժինն այդ գործը ղեկավարելու համար, պետք է ստանա նրանից անհրաժեշտ ցուցմունքներ ու նութեր, խի ղեթն այդ գործը ղեկ կազմակերպված չե, պետք է հաշտնարերի լր նախաձեռնությունը և դրդի առաժինն, վոր վերջինս շտապ դրադի նրա կազմակերպման գործով: Առաժին կից սանիմիմումի անցկացման շտաբի կազմի մեջ չափազանց ցանկալի չե մոցնել տեղական ֆիզկուլտ խորհրդի ներկայացուցչին՝ աժրող ֆիզկուլտ հասարակայնությունը և առանձնապես ֆիզկուլտի ախտվն այդ աշխատանքի հետ կապելու համար: Սանիտարական միմիմումի անցկացման ղեկավարության մեջ անհրաժեշտ է գործի կոչել նաև քաղաքային և շրանային բանվորների և գյուղացիներ ղաազամավորների խորհուրդների առողջապահական սեկցիաներին, այդ սեկցիաների բուրոսերում ղեկուցումներ դնել սանիտար

լաւան մինիմումի անցկացման պլաններէ մասին և
այնուհետեւ հաշիւ տուլ կատարած աշխատանքներէ մա-
սին: Արհմիութեանները, կոմյերիտմիութեանը, կար-
միր Թաշք պետք և ցուցմունքներ տան իրենց ան-
դամներէ՝ իրենց դժով սանմինիմումի աշխատանքնե-
րին պարտադիր կերպով մասնակցելու և հասարակա-
կան կարգով առանձնացրած ընկերներէ կողմից այդ
աշխատանքը հաշվառման յենթարկելու մասին:

Յերբ այդ հանրակադմակերպական աշխատանքը
կատարված է, անհրաժեշտ և ձեռնարկելի սանիտարա-
կան մինիմումի համար մզվող պաշտօնի փաստացի
անցկացումը, ձեռնարկներում, հիմնարկներում, դպրոց-
ներում, առանձին տներում և այլն: Յարաքանչյուր
ձեռնարկի տնտիվից հարկավոր և կադմակերպել իր
ընթացքը սանմինիմումը մշակելու և անցկացնելու հա-
մար: Այդ ընթացքը մասնակցից պիտի դարձնել զործար-
կով (սոց-կինցադային սեկտոր), կուլտանձնագործի
ներկայացուցիչներին, ընթացքը անգամի
վրա դնելով վորոշ պարտականութեաններ և նրանց
կատարման հսկողութեանը: Այդ աշխատանքներում
կարևոր և անհրաժեշտ և նաև շրջանային սանիտարա-
կան ընթացքը մասնակցութեանը և առանձնապէս՝ ձեռնար-
կի առողջ-պահական կազմակերպութեանը դիտարկելու
առաջավոր շնորհ և փորձիկներում և զործարանե-
րում Միջոցառումներէ մտաւոր թվարկից պետք և ընտ-
րել միայն այն, վոր փաստորեն կարելի է կատարել մո-
տակա ժամանակում իր ուժերով և միջոցներով: Այդ մի-
ջոցառումները պետք է ընել և հաստատել ցանկային և
համագործարանային ժողովներում, վորպէս զի լուրա-
քանչյուր բանվոր հաստատ իմանա, թե ինչ պարտա-

նություններ կամովին ու գիտակցորեն նա վերցրել և իր վրա և հաակապես ինչ պիտի անի ալդ պարտա-
կանությունները կատարելու համար: Անհրաժեշտ և ճշ-
տորեն բաժանել աշխատանքը, սահմանել կատարման
ժամկետ և կատարման հսկողության կարգը, հանձնա-
րարելով մարդկանց վորոշ խմբի, որինակի համար, ամեն
որ ուղափոխել ընտելարանը, մի ուրիշ խմբի՝ հեռանել
ցեխերի, հանրակացարանների մաքրությանը և այլն:

Մոտավորապես նույն ծրագրով պետք և ծախելվեն
ստանիսիմուսի աշխատանքները նաև ուրիշ տեղերում:
Դպրոցներում ալդ աշխատանքներին պարտագիր կեր-
պով պետք և մասնակցեն դպրոցական սանիտարական
հանձնաժողովները, պատանի պիտներները, ծնողական
խորհուրդները և այլն:

Բնակարաններում ամբողջ աշխատանքը պետք և
կիրառվի ընտելարանների, հանրակացարանների ու
տնվորների կուկեկտիվի միջոցով, առանձնացնելով ալ-
տիվը, սանիտարական միսիմուսն անցլացնելու և նրա
կիրառմանը հսկելու համար: Յեթե տնային վարչու-
թյուններին կից կան առողջապահական բջիջներ ու
սանիտարներ, ալդ դեպքում ստանիսիմուսի համար
մղվող պալբարը նրանք պետք և գլխավորեն:

Սանիտարական միսիմուսի անցկացման միջոցներն
ու մեթոդները, նախած տեղական պայմաններին, կա-
րող են միտնդումայն բաղմատեռակ (տարբեր) լինել,
բալց ամեն տեղ և ամենուրեք աշխատանքի տեմպերն
արագացնելու և այն լավագույն կերպով իրականացնե-
լու համար պետք և ոգտագործել սոցիալիստական աշ-
խատանքի բոլոր նոր մեթոդները՝ սոցմբցումը, հաբ-

վածալին բրիգադները, հասարակական բուքսիքը, շա-
րաթորակները և այլն:

Սանիտարական միջոցառումի պլանը մշակելիս, ի հա-
կե, հարց կ'առնէր նորա իրադրութեան անհրաժեշտ մի-
ջոցների մասին: Սանիտարական միջոցառումը հենց իրեն-
աշխատավորութեան պորձն և և առաջին հերթին պետք
է իրադրութի բնակչութեան կազմակերպված խմբերի
անձնակազմի աշխատանքի միջոցով: Անհրաժեշտ դրա-
մական միջոցները պետք է ստացվեն կամավոր ինք-
նահարկման միջոցով, վրէ լուրջ քանչև զգուշացնելից
քաղաքացու պորձն և, ինչպես նաև հասարակական
կազմակերպութեաններին միջոցները մասնակից դարձ-
նելու միջոցով: Բնակարանալին ընկերութեանները,
առողջարանները, արհեստները, կոոպերացիան, փոխոգնու-
թեան դրամարկդները, Կարմիր թաշը, մանուկների բա-
րեկամների ընկերութեանը, ՊԱՋԼ-Ավիաքիմը և այլն
պետք է մասնակցեն սանմիջոցառումի կիրառման ծախ-
սերին: Ձեռնարկութեաններում լայնորեն պետք է ոգ-
տագործել աշխատանքի պաշտպանութեան, բանվորնե-
րի կենցաղը բարելավելու ֆոնդի, մանկական մսուր-
ների համար հատկացված միջոցները և այլն: Անհրա-
ժեշտ է նաև տնտեսական մարմիններից ձեռք բերել
հատուկ միջոցներ ալդ նպատակի համար:

Բայց ամենապլանավորը հենց իրեն՝ բնակչութեան
անձնական աշխատանքն և ու միջոցները, վորովհետե
սանիտարական բարեկարգութեան ամենահասարակ մի-
ջոցառումները դրամական մեծ ծախսեր չեն պահան-
ջում:

Սանիտարական միջոցառումի աշխատանքները կա-
տարելիս անհրաժեշտ է հատուկ ուշադրութեան դարձնել

հասարակական կոնարոյի և կոտարման հսկողութեան վրա: Սանիմուլի շտարներին ու բլիշներին կից նպատակահարմար և առանձնացնել հատուկ հանձնաժողովներ կատարան հսկողութեան համար: Ընդհանուր ժողովներում հաշվետու ղեկավարներ տալը, պատի թերթերում ու մամուլում աշխատանքների լուսարանութեանը նույնպէս պետք և լայն չափերով անցկացվեն:

ՍԱՆԻՏԱՐԱԿԱՆ ՄԻՆԻՍՏՐ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅՈՒՄ

Յուրաքանչյուր գիտակից ֆիզկուլտուրնիկ պետք և առողջապահական վարքի որինակ լինի և ազիտացիա մղի սանիտարական մինիմումի համար վոչ միայն խոսքով, այլ և գործով, որինակ դառնալով ամբողջ շրջապատի համար:

Ինչպէս պետք և պահի իրեն ֆիզկուլտուրնիկը, վորպեսպի աշգպես լինի բառի իսկական իմաստով:

Նախ և առաջ անհրաժեշտ և, վոր նա կատարի առողջ կյանքի կանոնները (անձնական և հասարակական առողջապահութեան): Սրա մեջ մտնում են, 1) աշխատանքի և հանգստի կանոնավոր ուժիմ (աշխատանքի որվա և աշխատանքի շաբաթի կայուն աղյուսակի կազմակերպում, որական 7—8 ժամ քուն, պառկել քնելու և վեր կենալ ամեն որ նույն ժամերին, վերջ տալ թափթրվածութեան ու վնթիւթեան և այլն), 2) սնվել կանոնավոր և ըստ հնարավորութեան կանոնավոր կերպով, 3) առողջացնել իր բնակարանը, 4) ուղտվելով մաքուր ոդից (ֆիզկուլտա պարապմունքներ թարմ օդում, դրոսանքներ, եքսկուրսիաներ), 5 (մաքուր պահել մարմինը (ուշադրութեամբ (խնամքով), լվացվել, ձեռքերը

լվանալ ամեն տեսակ աշխատանքից հետո և ուտելուց
 առաջ, առավոտը լվացվելուց, դուռ ընդունել կամ սա-
 ոը ջրով շփել մարմինը, բաղնիք գնալ և սպիտակե-
 նը փոխել վոչուշ, քան մեկ անգամ տասնորակում,
 6) հրաժարվել մետասակար սովորություններից — ծխե-
 լուց և խմելուց, 7) սեռական զուլումություն լիակա-
 տաբ հասունության չհասածների համար և սեռական
 կյանքում չափավորութիւն չափահասների համար, 8)
 ամեն ոք կատարել առավելագույն առողջապահական մար-
 դանքները (լիցքային մարզանք), կանոնավոր հանա-
 խել իր ֆիզիկուլտ կոլեկտիվի պարապմունքներին, հան-
 դատի որերին, ձմեռը սահել դահուկներով, իսկ ամառը
 տեական եքսկուրսիաներ կատարել նավակով, հեծա-
 նիվով, վոսքով:

Յուրաքանչյուր ֆիզիկուլտուրնիկ ամեն տարի պետք
 և բժշկական քննության լննթարկվի և ստանա բժշկի
 խորհուրդներն ու ցուցմունքները, ինչպես նաև վերա-
 ցնի իր սանիտարական անդրադիտությունն ինքնա-
 ստուգման *) և առաջին ուղնության հասնելու հար-
 ցերի նկամամբ, մի ըսն, վոր ֆիզիկական մարզանք-
 ների նորման առաւ հետ միասին, իրեն պարտադիր
 մաս մտնում և «Պատրմաս աշխատանքի և պաշտա-
 նության» կրթականը կրեւ իրաւունքը ձեռք բե-
 րելու քննության մեջ (տես հալելված):

*) Ինքնաստուգումը ֆիզիկական մարզանքների՝ որդանիզմի
 վրա ունեցած, աղղեցության ինքն իրեն հետեւելու ամենահառա-
 րակ մեթոդն և (քաղի փոփոխությունները, թոքերի ծավալը, դար-
 կերակը, ընչառությունը, առողջության գիտության գիտակցելը,
 քունը, ֆիզիկական նվաճումները) և գերհզնածությունը կանխե-
 լու նպատակով այդ տվյալներն ինքնաստուգման որադրում տոմա-
 րադրել կարողանալը: Ինքնաստուգումը պետք և հիմնվի մարկանց

Վերը թված միջոցառումներից «Պատրաստ աշխատանքի և պաշտպանություն» կրճատնշանն ստացած յուրաքանչյուրի համար, վորպես պարտադիր սանիտար-առողջապահական միջոցառում, սահմանվում են հետևյալ պահանջները.

1. Ողագրվել իր սենյակին առավոտն ու քնելուց առաջ:

2. Ամեն որ մաքրել տառամները:

3. Լվանալ ձեռքերն ուտելուց առաջ:

4. Առավոտը վեր էենալուց անմիջապես հետո կատարել լիցքային մարզանքները:

5. Լվացվելու ժամանակ (մարզանքներից հետո) կուրծքն ու վրը շփել սառը ջրով:

6. Հաատելին չթքել:

7. Չծխել (չեթն ծխող և) այն սենյակում, վորտեղ աշխատում ե, և ժողովների ժամանակ:

8. Աշխատել սանիտարական միջոցառումների անհրաժեշտության ճանձնաթուղովում (ըրիզադում) իր ձեռնարկի մեջ, դըպրոցում, բնակարանային ընկերություն մեջ և այլն:

Սանիտարական միջոցառումի համար հատուկ (փորձեր) քննություններ չեն կազմակերպվում, այլ կըրճ-

մարմնի կառուցվածքի (անատոմիա) և աշխատանքի (ֆիզիոլոգիա) նախնական ծանոթություն վրա: Ինքնաառուգումը մասամբ կարող ե փոխարինել բժշկական հսկողությունը. բացի այդ, նա վերին ստորձանի արժեքավոր լրացում ե,վոր հնարավորություն ե տալիս բժշկին բազմակողմանիորեն ղեկավարել որդանիզմի ֆիզիկական պատրաստությունը և ֆիզիկոսությունիկին առլ հյա խորհրդներ: Ավելի մանրամասն տես. Б. А. Ивановский, Политика физкультуры о самоконтроле. Физкультура и туризм, 1931 г.

քանչա՞ն ստանալու համար քննութիւն յենթարկվելո՞ւ մասին լուրսքանչլուր դիմում տվող դիմումին պետք է կցի իր սեփական ձեռքով գրած հայտարարութունն ալն մասին, վոր նա կատարում է և պարտավորվում է կատարել զերը թված պահանջները և ըացի դրանից ալդ պահանջները կատարելու համար աշխատացիա կտա- նի ուրիշ ֆիզկուլտուրնիկներէ մեջ:

Մանկապարտական միջիմումը կատարելու մասին ֆիզ- կուլտ կուլեկտիվներէ անդամներէ հայտարարություն- ները վավերացվում են կուլեկտիվի բլուրոյի կողմից, իսկ ֆիզկուլտ կուլեկտիվներում չեղածներինը՝ ալն հասարակական կազմակերպութիւնների կողմից, վոր- տեղ նրանք աշխատում են սանիտարական միջիմումն անցկացնելու համար:

Այս ամենապարզ սանիտարա-առողջապահական մի- ջոցառումներն անցկացնելը ֆիզկուլտուրնիկներէ հա- մար մեծ դժվարութիւնն է, մինչդեռ նրանց նշանա- կութիւնը սանիտարական միջիմումն անցկացնելու համար չափազանց մեծ է, լեթե հալվի տուննք ֆիզ- կուլտ շարժման արագ աճումը, և ինչ, վոր Վատրանտ աշխատանքի և պաշտպանութիւնն կրծքանշանի հա- մար քննութիւններին արդեն ձեռնարկել են 1931 թվին միայն Մոսկվայի մարզում 5000 ակտիվ ֆիզ- կուլտուրնիկներ, վորոնք դառնալու լին սանիտարա- կան միջիմումի համար ակտիվ մարտնչողներ: Բացի Վատրանտ աշխատանքի և պաշտպանութիւնն կրծքա- նշանի համար տարվող կամպանիայից, անհրաժեշտ է մօրիլիզացիայի յե թարկել բլուր ֆիզկուլտուրնիկնէրի ուշադրութիւնը ֆիզկուլտուրնիկի սանմիջիմումն անց- կացնելու համար, ոգտադործելով ալդ նպատակով բա-

ցի սոցմրցումից ու հարմարեցնությանից, նաեւ հաւաարչամեծի, հուլանտաֆետաների եւ բրիգադների հաղմակերպումը՝ տեղն ու տեղը ստուգելու ամեն մի ֆիզիկատ. քննիչի իր ընտանեկան կշանքում, և պարզելու, թե իրմք նա աշխատ ֆիզիկալ տուրնիկ և, և կատարում և արդյոք իր առարկա կշանքում ու կենցաղում ֆիզիկալ տուրայի և տաղի ապահովման կանոնները:

Անհրաժեշտ և ամրացնել ամեն մի նվաճում և աղտանցնել յերկրորդ՝ ավելի բարձր տատկանի: Իբրեւ սանմինիստմոթ կատարման յերկրորդ աստիճանն Վատրաստ աշխատանքի և պաշտպանութանն կրճառնշանն ստացողի համար կարելի չեւ, իբրեւ որինակ, հանձնարարել ԳիՖի-ի (ГИФК) նշանների սանմինիստմոթ, մորը մշակվել են նրանց բազմաթիվ ժողովներում և մոր ընդունվել և իբրեւ պարտավորութուն:

ԱՆՁԿԱԿԱՆ ՍԱՆՄԻՆԻՍ ՈՒՄ

1. Քննել՝ ողանցքը բաց թողած:
2. Վերկենտուլուց հետո խնամքով սարքել (հարգարել) անկողինը (մահճակալը):
3. Ամեն ոք կատարել լիցքային մարդանշներ:
4. Ամեն ոք թափ առաւ սովանը:
5. Հնդորյակում մեկ անգամ դուրս գցել վերմակը:
6. Ամեն յերեկո մաքրել տաամները, անավոտը վողողել բերանը:
7. Ամեն առավոտ մինչև դառնալուցը շփել մարմինը:
8. Որակաւն յերկու անգամ սապոնով լվանալ լեքերը:
9. Լվանալ ձեռքերն առավոտը, յերեկոյան և ուտելուց առաջ:

10. Տասնորյակում 3 անգամ դուռ ընդունել: *)

11. Տասնորյակում 2 անգամ փոխել սպիտակեղենը:

12. Տասնորյակում մեկ անգամ բաղնիք գնալ:

13. Տասնորյակում 2 անգամ վտառները լվանալ:

14. Տասնորյակում մեկ անգամ փոխել անկողնի սպիտակեղենը:

15. Հագուստն ու վերնազգեստը՝ չկախել մահճակալի դիւալները:

16. Մեկ ժամ հանգստանալ թախտի վրա *) (մեռյալ ժամ), հանելով վերնազգեստն ու կոշիկները:

17. Ամեն որ մաքրել վերնազգեստը:

ՀԱՆՐԱՅԱՑԱՐԱՆԻ ՍԵՆՅԱԿԻ ՍԱՆՄԻՆԻՄՈՒՄԸ

1. Քնելուց թռաջ և առավոտը վեր կենալուց հետո մաքրել սենյակի ողջ միջանցիկ հոսանքով:

2. Ամսական յեղեռ. անգամ հիմնական կերպով մաքրել սենյակը. ա) սրբել թռաստաղն ու պատերը, բ) լվանալ հատակը և գ) թափ տալ ներքնակները:

3. Որական 2 անգամ ավելի հատակները՝ նախապես հատակը՝ կամ ավելի թրջելով:

4. Հնգորյակում մեկ անգամ լվանալ հատակը:

5. Հնգորյակում մեկ անգամ թաց շնջոցով մաքրել բոլոր սուարկաների վրա չեղած փոշին:

6. Սենյակում չծխել:

7. Չպահել վոչ մի իր անկողնում՝ ներքնակի տակ:

8. Չպահել վոչ մի իր մահճակալի տակ, բացի ծածկ-

*) Յեթե դրա համար հնարավորութուններ կան Բ. Ի.

ված դամբուղից կամ էամբրուկից:

9. Սեղանները պահել մաքուր ու կանոնավոր:

Հաշվի առնելով այն, վոր ֆիզիկուլաի դասատուն հանդիսանալով լայն մասսաների առողջապահության և ֆիզիկական դաստիարակության աշխատավորը, նախ և առաջ ինքը պետք և ձեռք բերի սանիտարական ունակություններ, այդ իսկ պատճառով Ինֆիզիկուլաի ուսանողությունը գրոհ և հալտարաբել սանիտարական կուլտուրայի, կենցաղի առողջացման համար: Այդ գրոհով նա կհասնի հիվանդությունների նվազեցմանը և ուսուցման բարելավմանը:

Ինֆիզիկուլացիների որինակին պետք և հետեւեն նաեւ բոլոր իսկական ֆիզիկուլտուրնիկները և առաջին հերթին Վասարոսա աշխատանքի և պաշտպանության մարձր ու պատվովոր կոչում ստացածները:

Բացի ֆիզիկուլտ-առողջապահական վարքից, ֆիզիկուլտուրնիկները պարտավոր են առաջին հերթին կազմակերպել և անցկացնել սանիտարական միւսիմուսնի իրենց ֆիզիկուլտ հիմնաքէներում: Սանիտարական միւսիմուսնի ֆիզիկուլտ բաժնի նպատակն և սանիտարա-առողջապահակ տնունակությունների լայն պրոպագանդը և տրամատացումը, ինչպես նաեւ միաժամանակ ապահովել պորապմունքի տեղերի նորմալ սանիտարա-առողջապահական դրությունը, նորմալ ողտմոխությունը, մաքրությունը, ջերմությունը:

Անհրաժեշտ և յամենակարճ ժամանակամիջոցում հասնել այն դրության, վոր յաւաքանչյուր ֆիզիկուլտ հիմնաքէ լինի իսկապես ֆիզիկուլտուրային, վոր ի նախատինս մեր, ամեն ժամանակ գործնականում այդպես չե: Ֆիզիկուլտ հիմնաքէը պետք և մաքրության, կարգ

ու կանոնի և սանիտարական բարեկարգության որինակ լինի:

Առանձին տեսակի ֆիզկուլտ հիմնարկների համար կարելի չե հանձնարարել հետեյալ մոտավոր միջոցառումները սանիտարական միջոցառման կարգով կիրառելու համար:

ՄԱՐԶԱՆԱՀԻՃ

Որական լերկու առկամից մոչ պակաս թաց շորով մաքրել և սրբել ապարատուրան (գործիքները) և սպորտինվենտարը: Պարտադրական ժամանակ ձմեռը բանալ ոգանցքները և ամառը լուսամուտները: Ամեն անգամ խառն խմբերի պարտադրականների միջոցներին միջանցիկ հոսանքով ողափոխել դահլիճը: Թույլ չտալ դահլիճ ժամել սովորական կոշիկներով ու հագուստով: Ապահովել հանգերձարաններով և հատուկ կանանց և տղամարդկանց հանվելու տեղերով: Արգելել դահլիճի մուտքը կողմնակի անձանց, իսկ ֆիզկուլտուրնիկներին՝ առանց դեկավարի: Ամեն որ լվանալ արտաքինոցները և մաքրել դուշերը: Շինել դուշեր յեթե, չկան: Պահել նորմալ ջերմաստիճան: Թույլ չտալ չափից ավելի ծանրաբեռնել դահլիճը, չթողնել դեպի դահլիճ դուրս ընկած առարկաներ — ջեռուցման բառարեններ, գործիքներ և այլն: Անհրաժեշտ չափով լուսավորել դահլիճը: Շենքի մուտքի մոտ ունենալ մուտքեր մաքրելու հարմարություններ (յերկաթալարից շինված ցանցեր, կոշիկի քերիչներ, թաղիք և այլն):

Բացի դրանից անհրաժեշտ և հնգորյակում մեկ անգամ հիմնովին լվանալ հատակը, մաքրել ու լվանալ դռներն ու լուսամուտները ինչպես մաքրադահլիճի,

ալնպես եւ նրա հետ առնչություն ունենող բոլոր շնորհքերի (լավ կանաժորոված ֆիզիկականութիւն շնորհքը, բացի դանիւնից, պետք և ունենա նաև նախասինյակ, հանվելու տեղ, պահետ, արտաքնացներ, հրահանգչի սենյակ, լվացարան, դուշեր և բժշկական ստուգման և խնայաստուգման առանձնասենյակ), ամսական մեկ անգամ սրբել և քաղ շորով մաքրել առատապէս ու պատերը, լվանալ ու մաքրել գործիքներն ու կանգնակները (ստոյկաները), լուղ քսել գործիքների կաշվե մասերին, մաքրել ու լուղել գործիքների գլանիկները ապրեկան ժանգամից վոչ պակաս:

ՖԻԶԵՆՈՒԼՏ ՀՐԱՊԱՐԱՆԵՐ

Հրապարակները պետք և հետո լինեն ազրանոցներից ու ազրափոսներից, վարոնք ապականում ու թուշափորում են ողն ու հողը:

Առաժոտուն և կեսորին (ցերեկը) ջրել փոշի առաջացնող հրապարակներն ու հանապարհները: Ամենօր լվանալ արտաքնոցներն ու զուշի սենյակները, շինել դուշեր, լեթն չկան: Ունենալ հատուկ տեղեր մուրն, սկալառակ և նիզակ նետելու համար, և սահմանել հատուկ հսկողություն նետելու ժամանակ: Հանապարհի վրա չթողնել ստարտալին փոսիկներ (իր ժամանակին լցնել այդ փոսերը կամ ստարտալին դադգահ շինել): Վաղքով յերկարութեան թոխչքների ժամանակ չթողնել կամրջիկի դուրս ընկած ծալքեր: Ունենալ թոխչքների համար բավարար մեծութեամբ արկղներ և թեփով կամ ավազով լցնել բերանից բարձր: Շինել արկղիկներ ու ամաններ տղրի ու ծխախոտի մնացորդներին համար և ամեն օր մաքրել:

ԼՈՂԱԼՈՒ ԴՊՐՈՅ ՅԵՎ ՀԱՆՐԱՄԱՏՏԵԼԻ ԼՈՂԱՐԱՆՆԵՐ

Արգելել ջրի մեջ գրել աղբ, ձխախոտի մնացորդները և ուրիշ կեղտոտութիւններ: Իր ժամանակին ցանցով հանել աղբը: Ունենալ քամուց պաշտպանված հանվելու տեղեր: Ամեն որ մաքրել շենքը, տմեն որ լվանալ արտաքինոցները և ունենալ անթափանցիկ աղբապահ փոսեր (հորեր)՝ ջրից վոչ պակաս 30 մետր հեռավորութիւն վրա: Տեղն ընտրել բավական խորութեամբ ցատկիւն տեղում: Վիշկի և կամբջիկի լեզրերը պատել կոկոսի փոքրիկ գորգով:

ԼՈՂԱԼՈՒ ԱՎԱԶԱՆ

Հսկել, վորպեսզի ավազանում լող տվող ամեն մեկն անպայման Նախապես լվացվի սապոնով: Ավազան հաճախողներին ըստեյական բժշկական քննութիւն յենթաբկել: Ամեն որ փոխել ավազանի ջրի վոչ պակաս քան $\frac{1}{3}$ մասը: Պահել ողի ու ջրի նորմալ ջերմաստիճան: Ամեն որ մաքրել բոլոր սենյակները (շենքերը): Ամեն որ լվանալ արտաքինոցները: Ամեն որ մանրաբանական անալիզի յենթաբկել ջուրը: Իր ժամանակին քլորացնել ջուրը: Զթողնել ավազանի մեջ դուրս ընկած առարկաներ, աստիճաններ և այլն: Թռչելու ժամանակ սւննալ բավական խորութեան և վիշկի ու կամբջիկի լեզրերը պատել կոկոսի թելերից հյուսված փոքրիկ գորգով:

ԴԱՀՈՒԿԱՅԻՆ ԿԱՅԱՆՆԵՐ

Կալանը կազմակերպել աշտիդ, վորտեղ մշտական ձյունով և ծածկված և հեռու ողը փշացնող ֆաբրիկ-

ներից ու գործարաններից, Շենքի տարածությունը լինի 100 քառ. մետրից մինչև պակաս կամ քառ. մետրերի չափը հաճախ լինի կայանում յեղած դահուկների թվի $1/3$ -ին, Հետևել կանանց ու աղամարդկանց հանվելու տեղերի և հանդերձարանների տարրական մաքրության, Առանձնացնել հատուկ շենք՝ հարկավոր սղափոխությամբ՝ ինվինտարը յուղելու (սարքելու) համար, Պահպանել անհրաժեշտ ջերմություն՝ դահուկները հաղնելու տեղում $12-13^{\circ}$ և հանվելու տեղում 15 -ից մինչև 18° : Առանձնացնել հատուկ տեղ՝ դահուկներն ու վոտեչերը ձյունից մաքրելու և սրբելու համար, Ամեն որ լվանալ արտաքնոցները, Ունենալ հատուկ յելքի ու մուտքի դռներ՝ առանձին առանձին դահուկներով և մինչև դահուկներով չեկողների համար, Յելքի սանդուխտները պետք և հարմար սարքված լինեն, աստիճանների ձյունն ու սառույցը ժամանակին մաքրվեն :

ՍԱՀՈՒԿԱԴԱՇՏ

Ամեն որ, որական յերկու լերեք անգամ մաքրել, ջերմանկյուն (теплушка) շինել ու սահմանել վենտիլացիայից ոգտվելու կարգ, Հաճախաբաշափ տաքացնել ու պահել միջին ջերմությունը $12-13^{\circ}$, կահավորելով հատուկ տեղեր՝ ձեռնոցները, սպիտակեղենն ու կոշիկները չորացնելու համար, Առանձնացնել կանանց և աղամարդկանց հանվելու համար հատուկ տեղեր, առանձին հանդերձարաններ, Ամեն որ լվանալ արտաքնոցները, ունենալ մուտքի և յելքի հատուկ դռներ, Շինել հատուկ հրապարակներ սկսնակ յերեխաների համար, Իր ժամանակին ջրել և հարթել սահուկադաշտի մակերեսը, Վաղքի սահուկներով ման գալ չիմացողներին

Թույլ չտալ անցնել վաղքի ճանապարհի վրա: Մահու-
կադաշտի վաղքի ճանապարհի վրայով շինել կամուրջ՝
բավականին թեք աստիճաններով: Թույլ չտալ սա-
ռույցի լերեսին շինել մշտական ցանկապատող և լուպ-
տերներին սլուռներ: Յեղքի սանդուխտները պետք և սարք-
ված լինեն հարմար աստիճաններով, վերոնք պետք
և ժամանակին մաքրվեն:

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՊԱՀԱՆՁՆԵՐ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔԻ ԲՈՂՈՐ ՏԵՂԵՐԻ ՆԿԱՏՄԱՄԲ

Ունենալ բավարար քանակությամբ թշամաններ
ու արկղիկներ, ամեն ոք մաքրել դրանք, կտրականա-
պես թույլ չտալ ծխել պարապմունքների տերիտորիա-
լի վրա: Համապատասխան անոթներով կամ փոքրիկ
չատրվաններով ունենալ խմելու առողջ ջուր:

Ունենալ պատգարակներ և փոքրիկ ղեզատուփեր,
իսկ ջրային կայաններում և ավազաններում նաև ազա-
տիչ միջոցներ: Ունենալ բուֆետ:

Բացի դրանից, անհրաժեշտ և ամեն տեղ կազմա-
կերպել ֆիզկուլտուրնիկների կամ Կարմիր խաչի քոյ-
րերի և յեղբայրների հերթապահություն՝ առաջին ոգե-
նություն հասցնելու համար: Կազմակերպել առողջու-
թյան անկյուն, իսկ խոշոր ֆիզկուլտ հիմնարկներին
կից նաև խրճիթ-ընթերցարաններ, ֆիզկուլտ և սանի-
տարա-լուսավորական դրահանությամբ, առանձնասեն-
յակ բժշկական ստուգման և ինքնաստուգման համար:

Ֆիզկուլտ հիմնարկներում սանիտարական միջավայ-
րի կիրառումը պետք և գլխավորեն, կազմակերպեն և
վերահսկեն առաջին հերթին ֆիզկուլտ կոլեկտիվների

սանիտարական հանձնաժողովներն, ալդ աշխատանքի մեջ ներգրավելով ամբողջ ֆիզիկուլտ ախտիվը և անցկացնելով վերը ցույց տված աշխատանքի բոլոր մեթոդները:

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐՆԻԿԸ ՀԱՐՎԱԾԱՅԻՆ Ե ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՍԱՆՄԻՆԻՄՈՒՄԻ ՀԱՄԱՐ ՄԴՎՈՂ ՊԱՅԲԱՐՈՒՄ

Զգտելով ֆիզիկուլտ վարքի որինակ դառնալ, ֆիզիկուլտուրնիկը չի կարող և չպետք և անմասնակից մնալ, իբր իր շուրջը մեծադուլն պալքար և տարվում կուլտուրական ֆրոնտում, պալքար բնակչութւան սանիտարական յետամնացութւան և անգրագիտութւան դեմ, պալքար հանրապետութւունն առողջացնելու համար, սոցիալիստական շինարարութւյունը բարելավելու և արագացնելու համար:

Ընդհակառակը, ֆիզիկուլտուրնիկը հիշելով խորհրդային ֆիզիկուլտուրալի խնդիրների ու նպատակների մասին, պետք և դառնա ալդ գործի կազմակերպիչն ու սկսողն իրենց մոտ արտադրութւան մեջ, զարոցում, կենցաղում և ուլլի, դրա հետ միասին ֆիզիկուլտի ելեմենտները (տարբեր) մտցնելով սանմլինիմումի բոլոր մասերում, վորի մասին հանալի մոտանում են:

Թե նա ինչպէս պետք և սկսի աշխատանքը, ալդ մասին արդեն ասվել և իսկ ինչ պիտի անի: Որինակի համար այստեղ կնշենք սանիտարական միլիմումի հիմնական միջոցառումները, ձեռնարկներում, դպրոցներում ու բնակարաններում:

Զեռհարկուլյան մեղ անհրաժեշտ և հոգ տանել ֆարբիկի բակի և հենց ֆարբիկի կամ դարձարանի շենքի մաքեկաղութւան, նրանց փոշուց ու ցեխից մաքրելու

շինքն որափոխելու, ջուր յեռացնելու ամաններ (կաթ-սաներ), լվացարաններ, սապոն ու սրբիչ տալու, լեթե հնարավոր և դուշեր շինելու, բավարար քանակութլաւը արտաքնոցներ ունենալու և նրանց կանոնավոր մաքրելու մասին: Անհրաժեշտ և հսկողութլուն կազմակերպել հասարակական սնունդի վրա, ստուգել աշխատանքի ու հանգստի ռեժիմի կանոնավորութլոյնը, հարց դնել, համաձայն Աշխտողկոմատի վորոշման, տվլալ արտադրութլան մեջ մանրամարդութլունը մոցնելու նպատակահարմարութլան մասին վորպես աշխատանքի արտադրողականութլունը բարձրացնելու և պրոֆ-ֆլաստակարութլան դեմ պալքարելու մի միջոց, աշխատել ծառեր տնկել Փարբիկի հողամասի վրա, շինել մարզահրապարակներ (յեթե առողջապահական պալմանները թուլլ են տալիս) և ալլն և ալլն:

Այս բոլոր միջոցառումներն անհրաժեշտ և անցկացնել ձեռնարկի առողջապահական կալանի ընդհանուր ղեկավարութլամբ, այս աշխատանքը սերտորեն կապելով առողջապահութլանն աշակցող խմբի հետ:

Գալոցում յեվ մանկական հիմնարկում չափազանց կարեւոր և կազմակերպել և անցկացնել մաքրութլան և կարգ ու կանոն պահպանելու ամենատաւարակ միջոցառումեր. հիշելով միշտ վոչ միայն դոբն առողջանելու կողմից, այլ և դեռահաս սերնդի մեջ սանիտարական ունակութլուններ ու սովորութլուններ դաստիարակելու մասին: Անհրաժեշտ և ռացիոնալացման լեթարկել դպրոցի աշխատանքը՝ նպատակ ունենալով պալքարել կուտակվածութլան դեմ, աշխատել ձեռք բերել աշակերտների հասակի համեմատ դպրոցական կահուլք, ունենալ տաք նախաճաշ, վերանայել դպրոցի և պիոներ-

բաժան կազմակերպութիւններ ընդհանուր սեփիժը, աշխատել ունենալ լավորակ խմելու ջուր, շինել բաժարար թվով լվացարաններ և առանձին արտաքնոցներ:

Բացի մաքրության համար մղվող ընդհանուր պայքարից, ֆիզիկուլաութնիկը պետք է աշխատի կիրառել ֆիզիկուլա օրհանջների հետեյալ միջոցներ. յուրաքանչյուր լուսամաստին տնպալման եղանցք շինել, դասարաններն ողափոխել տմեն դասից առաջ ու լետտ. կիրառել ֆիզիկուլարոպեն, ֆիզիկուլա օրհանջներէ համար առատանձնացնել հատուկ շենք, եկակուրսիաներն անցկացնել ֆիզիկուլա ձևով, շինել աւ կահալմութի մարզահրապարակներ, ծառեր տնկել և ալլն:

Բնակարանում անհրաժեշտ է աշխատել կանոնալոր մաքրել բակը և ժամանակին աղբը թափել, կանոնալոր մաքրել ընդհանուրէ կողմից ողապործելի տեղերը (աստիճաններ, նկուղներ տանիքի տակ և ալլն), մեծ տներում կահալմութի համայնացրած կենցաղի շենքերը (մանկապարտեղ, ճաշարան, լվացքատուն). Պետք է կամակերպել պայքար պարալիաների և կրծողներէ դեմ, հետել և հսկել լվացարաններին ու արտաքնոցներին, կատարել շենքի ընթացիկ վերանորոգումները, հսկել ջնապմանը և ալլն: Տնվորներէ փոփաղարձ պարալորութիւններէ միջոցով մաքուր պահել շենքերը, հալաքել աւ մաքրել, սանմանել շենքում որվա կարգը (կանոնը), վորն ապահովի ալնտեղ բնակողներէ հանգիստը, քունը և խաղաղ պարալմութնը: Տնալին վարչութիւնից պետք է պահանջել, վոր յուրաքանչյուր սենյակում ողանցք լինի, իսկ տնվորներից, վոր նրանք կանոնալոր կերպով ողափոխեն սենյակները, առավտաները մաքրելու ժամանակ և լերեկոնե-

ըը քննելուց առաջ, Անհրաժեշտ և կանոնավոր միճակում պահել տրդեն լեղած բուսականութիւնը, նոր ծառեր տնկել, կազմակերպել մանկական ֆիզիկուլտ հրապարակներ (մարդահրապարակներ) մեկ կամ մի քանի տներէ համար:

Այս խմբերով ու միջոցառումներէ թվարկով դեռ ևս չեն սպասուում սանիտարական միջոցառումի բոլոր բաժինները: Առժողովմաստի կողմից մշակված և որինակելի միջոցառումներէ մանրամասն թվարկ, բացի դրանից նաև հանրակացարաններէ, հասարակական սընսնդի տնդերի, վոների, տրանսպորտի, բանվորական բնակավայրերի բարեկարգութիւն, բանվորական աւակների, վարչա-գրասենյակալին հիմնարկների, գլուղացու տների, կոլտնտեսութիւնների, խորհատեսութիւնների, մասերների և հուրտնոցների համար, բալց սանիտարական միջոցառումի հիմնական մոմենտները, վորոնք ցույց են տրված թյա գրքուկիում, այնտեղ ևս մնում են նույնը, փոփոխվելով ու լրացվելով միայն յուրաքանչյուր հիմնարկի առանձնահատկութիւն համապատասխան:

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐՆԻԿՆԵՐԸ ՍՈՑԻԱԼԻՍՏԱԿԱՆ ՇԻՆԱՐԱՐՈՒԹՅԱՆ ԱԿՏԻՎ ՄԱՍՆԱԿԻՑՆԵՐՆ ԵՆ

Ֆիզիկուլտ շարժման արմատական վերակառուցումը, նրա աշխատանքի նոր ձևերն ու մեթոդները՝ հանրապետութիւն սոցիալիստական շինարարութիւն և նրա արագացած տեմպերն անցնելուն համապատասխան, ֆիզիկուլտուրան դասակարգալայցնելու և մասնալականացնելու գրվածքը և հանրապետութիւն աշխատունակութիւնն ու պաշտպանունակութիւնը բարձրաց-

նելու, ինչպես նաև կուլտուրական հեղափոխութեան խնդիրները նրան յենթարկելը, այս բոլորը Պորհրդային միութեան ֆիզկուլտուրնիկներին առաջ ամենապատասխանատու խնդիրներն են դնում:

Պորհրդային ֆիզկուլտուրնիկը պետք է հասարակական աշխատող լինի, պետք է առաջադր մարտիկը լինի աշխատանքի ու պատերազմի ճակատամասերում, սոցիալիստական շինարարութեան և 5-ամյակը 4 տարում կատարելու ճակատամասում: Աշխատավորութեան անողջապահութեանն այդ սոցիալիստական շինարարութեան մասերից մեկն է, այն եւ լեւ մնացած մի մաս, զոր դանդաղեցնում և սոցիալիստական տնտեսութեան ծավալումը, դրա համար եւ պահանջում է անմիջապէս հաշմարկեցում: Ընդհանուր կուլտուրական արշավի մեջ, միջավայրի, աշխատանքի ու կենցաղի համար, աշխատավորութեան անողջապահական դաստիարակութեան համար պարզող արշավը պետք է խոշոր տեղ դրածի: Այդ խնդիրները միաժամանակ խորհրդային ֆիզկուլտուրայի խնդիրներն են: Ստանդարտական մինիմումի համար մղվող պայքարը անողջապահութեան և ֆիզկուլտուրայի ճակատամասում սոցիալիստական հարձակման կարեւորագույն ձևերից մեկն է:

Այդ պայքարում պարտավոր են ամենաշերտ մասնակցութեանն ունենալ բոլոր ֆիզկուլտ խորհուրդներն ու բոլոր ֆիզկուլտուրնիկները:

Ամեն մի ֆիզկուլտուրնիկ պետք է ֆիզկուլտուրնիկ լինի՝ այդ բառի իսկական իմաստով:

Ամեն մի ֆիզկուլտուրնիկ պետք է հարվածային լինի ստանդարտական մինիմումի համար մղվող պայքարում:

ԱՌԺՈՂԿՈՄԱՏԻ ԴԻՐԵԿՏԻՎ ՆԱԽԱԿԸ

Բոլոր առաջիններին

Առողջապահական Ժողովրդական Կոմիտեիատը և նրա տեղական մարմինները այժմ լայն պայքար են ծավալում սանիտարական մինիմումի համար:

Չնայած այն հսկայական միջոցառումներին ու խոշոր գումարներին, վոր ծախսում են պետութունը բնակավայրերի թաքեկարգման, բնակարանային շինարարության, աշխատանքի պաշտպանության վրա և ուրիշ շատ սանիտարական—առողջացման միջոցառումներին, այնուամենայնիվ հանրապետության կուլտուրական և սանիտարական յետամնացութունը, վորը ժառանգությունն է մնացել միապետական կարգերից, հնարավոր էլինի վերացնել միայն այն ժամանակ, յերբ ի լրումն պետության միջոցառումների, ինքը բնակչութունը, հասարակական ինքնագործունեություն կարգով կծավալի արշամի իրագործելու լայն, ամենահասարակ, մասնակցական, մատչելի սանիտարական—առողջացման միջոցառումներ:

Սանիտարական մինիմումի մասին ՌՍՖՖՀ Ժողովրդական 1930 թ. մայիսի 20-ի վորոշման մեջ և Առ-ժողկոմատի 1930 թ. սեպտեմբերի 16-ի դիրեկտիվ նամակում տրված են պարզ ու վորոշ ցուցմունքներ սանիտարական մինիմումը կիրառելու ձևերի ու մեթոդ-

ների մասին: Սանիտարական մինիմումը պայքար
հանրապետութեան առողջացման տեմպերն արագաց
լու համար, առողջապահութեան հանդիպական պլան
ե, վոր գալիս ե հենց իրեն՝ բնակչութեան կողմ
իրացվում մասսաների, ինքնագործունեյութեան և
տիվութեան, սոցմըցման և հարվածայնութեան հի
վրա, հենց բնակչութեան ուժերով ու միջոցներով:

Սանիտարական մինիմումն առորդա մանր սանիտ
րական բարելավումների սխեմայտիկ կիրառումն
վորոնք պակաս թահրածեշտ չեն, քան պետութ
սանիտարական առողջացման միջոցառումները. նրա
առանձնապես ոգտակար են նրանով, վոր հենց իր
աշխատավորութեան մեջ դաստիարակում են սանիտ
րական սովորութիւններ ու առողջապահական ուն
կութիւններ:

Ֆիզիկական կուլտուրան Սորհրդային հանրա
տութեան մեջ ֆիզկուլտուրնիկներին աշխատանքի
պաշտպանութեան պատրաստելու և հասարակակ
քաղաքական դաստիարակութեան հետ միասին,
առաջ դնում ե նաև առողջացման ու դաստիարակչ
կան լայն խնդիրներ: Սորհրդային ֆիզկուլտուրան
միայն ֆիզիկական վարժութիւններ ե, այլ և աշխ
տանքի ու կենցաղի առողջացում: Սորհրդային ֆի
զկուլտուրնիկը վոչ միայն նա յե, ով պարապում ե ֆ
զիկական վարժութիւններով, այլև նա, ով պահպան
և ամրացնում ե իրեն և ուրիշների առողջութիւնը՝
տնելով ու պահպանելով առողջ կյանքի—անձնակա
հասարակական առողջապահութեան կանոնները:

Դրա համար սանիտարական մինիմումի ամենա
սարակ միջոցառումների կատարումը ֆիզիկական կու

առաջադի դերադուլն խորհրդի կողմից մասցված է
վերադիս պարտադիր պահանջ՝ Վատրմատ աշխատան-
քի և պաշտպանությանն կրծքանշանն ստանալու:

Առժողկ-մատը դանում է, վոր խորհրդալին ֆիզ-
կուլտուրնիկները պետք է առողջացնեն վոչ միայն
խրենց, այլ և լինին ամբողջ աշխատավորության առող-
ջացման համար մարտիկների առաջավոր շարքերում,
ֆիզկուլտուրնիկները պետք է լինեն սանիտարական
միջնամուկի համար միջոց պայքարի կազմակերպիչներն
ու սկսողները տեղերում: Յեւ վոչ միայն ֆիզկուլտու-
րալի մասում, մարզահրապարակում. մարզադահլիճում,
ջրալին կալանում, և այլն, այլ և իր կենցաղում և ար-
տադրության մեջ (ֆաբրիկ, գործարան, դպրոց, բնա-
վարան, կուլտուրնություն, խորհանտեսություն և այլն):
Վ ֆիզկուլտուրնիկը հարվածային և սանիտարական մի-
ջնամուկի համար միջոց պայքարում — պետք է լինի
առաժինների լողունդը ֆիզկուլտուրնիկների մեջ առ-
նելիք աշխատանքի ընթացքում:

Յեւնելով սրանից և ի լրումն ֆիզկուլտուրային
քիկների Համաձայնութենական I համադումարի վորո-
շումների, Ֆեդի և Առժողկոմատն առաջարկում են.

1. Համաձայնության դալ տեղական ֆիզկուլտ խոր-
հուրդների հետ առանձնացնելու և տալու իրենց ներ-
կայացուցչներն առաժիններին կից սանիտարական
միջնամուկն անցկացնելու շտաբում, այդ բնագավառում
գործունեյության լրիւ կապակցության և աշխատան-
քի կոնկրետ ծրագրեր մշակելու նպատակով:

2. Մոլավել լայն ազդեցութիւն կամպանիա ֆիզկուլ-
տուրնիկների մեջ, սանիտարական միջնամուկի համար
միջոց պայքարում նրանց ներգրավելու:

3. Ֆիզիկուլտ հիմնարկների համար Առժողով
մշակած որինակելի սանիտարական միջոցառում
վրա կազմել սեփական սանիտարական միջոց
և աշխատել իրագործել այդ միջոցառումները:

4. Աստիճակել ֆիզիկուլտ խորհուրդներն
ժեշտ նյութերով, թերթիկներով, լոգուհներով
կացնել բժշկական ուժեր:

ՌՍՖՍՀ Առողջապահական Ժողովրդական
ՎԼԱԴԻՄԻՐ

№ 47/02 21 Մարտի 1931 թ.

ՏՐԱՍ ԱՇ ԽԱՏԱՆՔԻ ՅԵՎ ՊԱՆՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆ
ԿՐԾՔԱՆՇԱՆԻ ԿԱՆՈՆԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆԻՑ

Ընդամուս կանոններ

Հավելված 2

Հ ա ս տ ա տ ու մ Խ մ.
ԽՍՀՄ ֆիզկուլտ խորհրդի
ճախադաս Ն. Ամսիսյով

11 Մարտի 1931 թ.

1. Ֆիզկուլտ աշխատանքների առարկիդում թոր-
ային միության աշխատավորության ինքնագոր-
ծյութունը խրախուսելու նպատակով վորոշվում
պրժակոզմանի ֆիզկուլտ պատրաստություն ունե-
ւորին պարզեացրել հատուկ կրժքանշանով (ժետոն)
որոնք աշխատանքի ու պաշտպանության մա-
տությամբ և Համամիութենական ֆիզկուլտ խորհրդի
ապատասխան պարզեացրով:

2. Բազմակոզմանի պատրաստությունը վորոշ-
ե պորժնական ու տեսական քնուլթ կրոզ ստու-
ների սահմանված կոմպլեքսը կատարելով:

3. Կրժքանշանը ձեռք բերելու համար կատա-
ր ստուդումների տեսակներն ու նորմաները հե-
տևներն են.

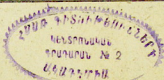
ՓՈՐՁԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ	ՏՂԱՄԱՐԻԿԱՆՑ				ԿԱՆԱՆՑ			
	18—25	25—30	35—40	45—50	17—25	25—33	32—40	
	առար.	առար.	առար.	առար.	առար.	առար.	առար.	
Վաղը 100 մեար	14, 5 դ.	15, 0 դ.	16, 0 դ.	16, 0 դ.	16, 0 դ.	17, 0 դ.	18, 0 դ.	
Վաղը 500	—	—	—	—	3 ր. 00 դ.	2 ր. 10 դ.	2 ր. 10 դ.	
Վաղը 1000 մեար հրապ. կամ վաղը 1000 մեար քնական պայմաններ- ում	3 ր. 30 դ.	3 ր. 40 դ.	3 ր. 50 դ.	3 ր. 50 դ.	—	—	—	
Քաղցր յերկամյաության՝ ու քաղցր	3 ր. 50 դ.	4 ր. —	4 ր. 10 դ.	4 ր. 10 դ.	—	—	—	
Քաղցր քաղցրության դու քաղցր	4 մեար	3, 80	3 50	3 50	3 մ.	2, 8 մ.	2, 5 մ.	
700 դր. ժամբության նըր- անակի նեռում առարա- ծության վրա	1, 2 մ.	1. 15 մ.	1. 10 մ.	1. 10 մ.	0, 90 մ.	0, 80 մ.	0, 70 մ.	
Տուրնիկաձև դրված գոյա- ախի կախված քաղցրա- նալ ժրնչե կղակը	35 մ.	35 մ.	30 մ.	30 մ.	25 մ.	23 մ.	20 մ.	
Պարանի կամ գոյախի վրա- յով զնը ուղակ (նեռները և գոտերը ցզնությամբ)	6 անդ.	6 անդ.	6 անդ.	6 անդ.	—	—	—	
	—	—	—	—	3 մեար	2 մեար	2 մեար	

ՓՈՐՁՆԵՐԻ ՏՆՍԱԿՆԵՐԸ

Տ Ղ Ա Մ Մ Ր Դ Կ Ա Ն Յ			Կ Ա Ն Ա Ն Յ		
18—25	25—30	30—35	17—25	25—32	32—39
տար.	տար.	տար.	տար.	տար.	տար.

Ռազմական գիտ'վքնեց ու
 փառքնեց, մահմ գիտ. I տա-
 րին. քմքակի ծափակով
 փարեն մասնագիտություն.
 Մանկություն անաջին ուր-
 նություն հասցնելու գոր-
 ծին
 Ֆիզիկուլտ ինքնատուգ-
 ման հիմունքներն խմանալ-
 Մանրթ լինել ֆիզիկուլտ
 շարժման հիմունքներին,
 ԿՍԻ գործունեությունը .
 Մանկին խմումի կտտալու-
 մը
 Լինել հարկաժայիշ՝ տղա-
 դություն, ձեռնարկու-
 թյան մեջ, կամ հասարա-
 կական աշխատանքնե-
 րում

Պ ա ր տ ա գ ի ր ե ք ո լ ո ր հ ա տ ա կ ն ե ր ր ն



ԳԱՆ Հիմնարար Գիտ. Գրադ.



FL0039638

[094]

7-66p 40 4.

A $\frac{1}{4391}$

