



Հայկական գիտահետազոտական հանգույց Armenian Research & Academic Repository



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

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

Դու կարող ես.

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

You are free to:

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

Adapt — remix, transform, and build upon the material

Բրուկ

Զուրադ Զիկ Զեքի
առողջ ցարքաւ և
առջիւս ցարքաւ
Զարեհ Զարեհ Զարեհ

613. 6

Բ-92

Հ.Ս.Խ.Հ.
ԱՌԺՈՂԿՈՄՍՏ

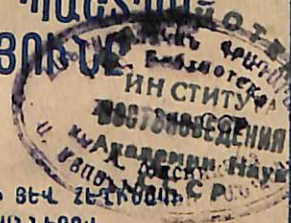
№ 8 ՍԵՆ-ԼՈՒՍ ԳՐԵԳՐԵՆ և 8

ԲԺ. Գ. ՅԱ. ԲՐՈՒԿ

ԿՈՆԽՈՋՆԻԿԻ ԱՌՈՂ-
ՋՈՒԹՅԱՆ ՅԵՎ ԱՇ-
ԽԱՏԱՆՔԻ ՊԱՇՏՊԱ-
ՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՎ

Ն. Ա. ՍԵՄԱՇԿՈՅԻ ՅԵՎ ՇԵՆՈՍԻ
ՀԱՌԱՋԱՐԱՆՆԵՐՈՎ

ԿԱԶՄԵՑ ԲԺ. Ա. ՂԱԶԱՐՅԱՆ



613.6

բ-92

ՊԵՏՅՐԱՏ 31

3 ՅՐԵՎԱՆ

ՊԵՏԱԿԱՆ ԽՐԱՏԱՐԱՆԿՅՐԱՅՈՒՆ ՅԵՐԵՎԱՆ 1931

06.03.2013

2342

ՅԵՐԿՈՒ ԽՈՍԲ

Բժիշկ Գ. Յա. Բրուկի ներկա գրքույկը վոչ միայն գալիս է բավարարելու գյուղի աշխատավորության, հատկապես կոլխոզնիկների առողջապահական անհրաժեշտ ու հրամայական կարիքները, այլևս իր պարզ փոփոխությունների բազմազանությունը կարող է լավագույն ձեռնարկներից մեկը հանդիսանալ լայն աշխատավոր մասսաների ծեռքում:

«Կոլխոզնիկի առողջության ու աշխատանքի պաշտպանության» նվիրած սույն գրքույկը հավասարապես ոգտակար կարող է հանդիսանալ գյուղական շրջաններում գործողների համար, ինչն նրանք բժիշկներ, ուսուցիչ-ուսուցչուհիներ չեմ այլն:

Գրքույկի մեջ շոշափված բազմաթիվ հարցերը, փոքր մեծապես գործնական բնույթ են կրում, կարող են լավագույն գրույցների նյութ ծառայել յեմ լայնորեն ոգտագործվել մասսաների կուլտ-կրթական մակարդակը բարձրացնելու գործում:

Ընկ. Բրուկի ներկա գրքույկն, ինչպես հին այլանդակ հանկացողությունները փոխնացնելու յեմ նոր կենցաղը կազմակերպելու գործում, նմանապես յեմ կուլտուրական հեղափոխության ասպարիզում լավագույն ոժանդակներից մեկը պիտի համարել:

Սույն գրքույկը, հնարավորին չափ, մենք հարմարեցրել ենք մեր իրականության, տեղ-տեղ ել փոփոխություններ ու կրճատումներ արել, բայց հիմնականում մնացել ենք բնագրին հարազատ:

ԲՃ. Ա. ՂԱԶԱՐՅԱՆ

15/8—30 Թ.

Յերեվան.

ԽՄԲԱԳՐԻ ՀԱՌԱՋԱԲԱՆԸ

Ընկ. ԲՐՈՒԿԻ գրքույկը նվիրված է ամենահրատապ ու կարեւոր հարցի լուսաբանութեան:

Կոմունիստական կուսակցութեան Կենտկոմի յետ կառավարութեան վորոշման համաձայն կոլխոզ շարժումը գնալով զարգանում է: Այժմվանից արդեն կոլտնտեսութունները դառնում են որինակելի իրականացնողները գյուղատնտեսական լավագույն ձեւերի: Նրանք սկսել են ցույց տալ իրենց շրջապատի գյուղացիութեան գյուղատնտեսութեան յետ նորագույն կուլտուրայի նոր ճանապարհները:

Բացի այդ՝ կոլտնտեսութուններում աշխատողները պարտավոր են ցույց տալ գյուղացիութեան նայել դեպի առողջ կյանքը տանող ճանապարհները, քանի վոր առանց մաքուր, փայլուն ու առողջ կյանքի՝ չկա կուլտուրա, իսկ առանց գյուղացիական աշխատավորութեան՝ չի կարող լինել նայել գյուղատնտեսութեան վերելք:

Յեթն առողջութունը կարեւոր է յուրաքանչյուր աշխատավորի ընդհանրապես, այն ժամանակ նա ավելի թանգ է լինելու նրանց համար, ովքեր պարտավոր են գյուղատնտեսութեամբ: Հողագործական աշխատանքը դժվարագույնն է աշխատանքների մեջ: Վորքան էլ ներկայումս մեքենաները թափանցում են գյուղատնտեսութեան շրջանակը, վորքան էլ նրանք

թեթեւացնում են գյուղատնտեսական աշխատանքները, այնուամենայնիվ գյուղատնտեսական աշխատանքը պահանջում է մեծ ու լարված ուժեր, հետեւապես յետ մեծ առողջութուն, քան, որինակի համար, այդ պահանջում է վարչական ծառայութիւնը կամ դազգյանի բանվորի յետ բանվորուհու աշխատանքը: Յերբեմն աշխատանքի շրջանում տեղի ունեցող հիվանդութիւնը տնտեսութիւնը հետաձգում է մի ամբողջ տարով:

Ահա թե ինչու գյուղացիութիւնը պարտավոր է հատկապես ուշադիր վերաբերվել դեպի իր աշխատունակութիւնը, հետեւապես դեպի իր առողջութիւնը: Ահա թե ինչու կոլխոզներն իրենց որինակով պարտավոր են իրենց շրջապատի ազգաբնակչութեանն ուսուցել, թե ինչպես պիտի պաշտպանել առողջութիւնը:

Վոր այս գրքույկն ոգտակար է, դրա մասին վոչվոր վեճ չի հարուցի: Բայց վոր հավանորեն կլինեն առարկողներ, թե՝ «դուրին է բժիշկներին գրել, բայց ի՞նչպես մենք պահպանենք այդ կանոնները, յերբ աղքատ ենք յետ ծանր կյանք ունենք»:

Նման մեղադրանքը ճիշտ չի լինիլ: Հեղինակը, յերբ տալիս է իր խորհուրդները, նա կտրված չէ մեղավոր յերկրից: Ընդհակառակը, նա աշխատում է փնտռել այնպիսի ցուցմունքներ, վորոնց հնարավոր են իրականացնել նույնիսկ փոքր կոլխոզներում: Անշուշտ, աղքատութիւնը մեծ արգելք է առողջապահական կանոնների գործադրութեան համար: մաքուր հագուստը լավ է ունենալ, բայց աղքատութիւնը թույլ չի տալիս ունենալ: Լավ է կանոնավոր սնվել, բայց աղ-

բառ ժամանակ՝ «կեր» ինչ վոր տալիս են»։ Իհարկե աղքատութիւնը շատ բան եւ խանգարում։

Բայց հաճախ աղքատութեան վրա բարձում են ավելին, բան թե նա իսկապես մեղավոր եւ։ Կոլխոզնիկները մեջ կան այնպիսիները, ինչպես ընդհանրապես գյուղացիների, վորոնք միջնակույն արժանիքներն ունեն։ այսինչ մենք տեսնում ենք, վոր նրանցից մեկն ապրում եւ մաքուր, վայելուչ, իսկ մյուսը՝ կեղտոտ, միջատների մեջ թաղված։ Մեկը հին շորեր ունի, բայց մաքուր են ու կարկատած, իսկ մյուսի հագուստը նոր եւ, բայց աղտոտ ու ծակծկոտված։ Մեկը խնայում եւ յուրաքանչյուր կոպեկը, իսկ մյուսը խմիչքների վրա յե ծախսում ամբողջ աշխատավարձը յեվ ապրում եւ աղքատ։ Այնպես վոր, յերբ ամեն ինչ աղքատութեան վրա յեն բարձում, պիտի ուշադիր ընկնել, արդյոք աղքատութիւնն եւ մեղավոր, թե՞ ինքն աղքատը։

Ավելին դեռ. Բանի մարդ չուենվոր եւ, Եւ ավելի խիստ պիտի լինի խորհուրդների կառաւման մեջ, վորոնք ցույց եւն արժան ալս գրում։

Կուլակը կարող եւ հիվանդանալ, նրա համար կարող եւ բատրակն աշխատել։ իսկ աղքատը պիտի իր հույսերը միայն իր վրա դնի, այսինքն՝ իր առողջութեան վրա։ Հարուստ գյուղացին կարող եւ իրեն թույլ տալ պատուել իր նոր հագուստն ու փչացնել, նա կգնի ուրիշը, իսկ չբավորը պիտի դողա իր ունեցածի վրա, վորը դժվարութեամբ եւ ծեռք բերել։ Յեվ այսպես զգաստ պիտի լինել ամեն բանի մեջ, վորեւն մարդ չբավոր եւ, այնքան Եւ ավելի յե հսկելու մաքուրքան, այնքան Եւ հեռու պիտի մնա խմիչքներից, Եւ ավելի յե մօտեւելու իր առողջապահութեան մասին։

Մի գուցե վրմանք ասեն. «այդ բոլորը հիշա եւ, բայց յեվ այնպես հեղինակը ծայրահեղութեան մեջ եւ ընկնում։ նա խորհուրդ եւ տալիս, վոր ատամներն անգամ մաքրել չոթքով։ դա արդեն չափազանց եւ»։

Բնավ այդպես չեւ. այստեղ չկա ծայրահեղութիւն։ Նախ ասենք, վոր առողջ ատամներ ունենալն ամենեւին շուայութիւն չեւ։ Յերբ ատամներն առողջ են, նշանակում եւ մարդ կարող եւ լավ անվել, որգանիզմին կանոնավոր նյութ մատակարարել, լավ աշխատել։ Իսկ յերբ մարդու բերանի ատամները փտած են, նա վատ ուտող կլինի, հետեւապես յեվ վատ աշխատող։

Հարցնում ենք, վորն եւ լավը, մի քանի կոպեկ վատնել, գնել ատամների չոթք յեվ մաքուր ու առողջ պահել ատամները, թե՞ ատամնացավից ու ատամների փտումից հեքիմների դոները մաշել յեվ մեկը մյուսի հետեւից արմատից հանել։ Հատկապես սա վերաբերում եւ յերեխաներին։ փոքր հասակից սովորցրել յերեխաներին հետեւել ու մաքուր պահել իրենց ատամները յեվ դուք շատ բան արած կլինեք նրանց առողջութեան համար՝ իրենց ամբողջ կյանքում։

Ահա թե ինչ եւ նշանակում այնպիսի մի հասարակ բան, ինչպես եւ ատամի չոթքը։

Չպիտք եւ արհամարհանքով վերաբերվել նույնիսկ ամենաչնչին խորհուրդներին։ Կյանքի մեջ նրանք պիտրական են։

Արդարացի յե ընկ. Բրուկը, յերբ նա կոլխոզնիկներին համոզում եւ, թե ուշադրութեամբ պիտք եւ կարդալ այս գրքույկը, այն եւ կրկնակի անգամ յեվ ճշտութեամբ կատարել նրա մեջ տրված խորհուրդները։

Ով լավ սովորի այդ խորհուրդները, նա շնորհա-

կալությամբ կոնիշի հեղինակին, քանի վոր դժբախտ
դեպքերը քիչ չեն կոխտեստություններում:

Հարկավոր է, վոր այս գրքույկը լայնորեն տարած-
վի կոլխոզներում, վորպեսզի նրա խորհուրդները լայ-
նորեն իրականանան կյանքում:

Այն ժամանակ կոլխոզներն իսկապես կհանդիսա-
նան նոր, մաքուր, պայծառ, առողջ ու ուրախ կյան-
քի ոչախներ:

Ն. ՍԵՄԱՇԿՈ

ՀԵՂԻՆԱԿԻ ՆԱԽԱԲԱՆԸ

Մենք կանգնած ենք կուլտուրական հեղափոխու-
թյան առաջ: Մենք պիտի մեր հետամնաց յերկիրը
դարձնենք առաջադեմ. դրա համար շինելու յենք բազ-
մաթիվ խոշոր գործունակ ֆաբրիկաներ ու գործարան-
ներ, փորելու յենք յերկրի սրտի մեջ շախտաներ, կանգ-
նեցնելու յենք բազմաթիվ ելեկտրոկայաններ յեվ
նրանցով լուսավորելու յենք մեր յերկիրը: Մենք
պիտի բարձրացնենք մեր դաշտերի բերքատուլթյու-
նը, փռողելու յենք անջրտի հողերը յեվ չորացնելու
հահիճները. ընդարձակելու յենք ցանքսերը յեվ տա-
լու յենք մեր արդյունաբերության հում նյութ, բա-
ղաքներին՝ հաց յեվ գյուղատնտեսական մթերքներ,
իսկ գյուղին տալու յենք մեքենաներ, պարարտանյու-
թեր, հագուստեղեն, ամանեղեն յեվ տնային այլ գոր-
ծածական իրեր:

Պիտի ընդունենք, վոր մեր առաջ կանգնած են շատ
մեծ հարցեր: Նրանց կարելի չէ իրականացնել միայն
այն դեպքում, յերբ լարենք մեր բովանդակ ուժերը:
Գյուղը կարող է իրականացնել իր վրա դրված
պարտականությունը. յեթե միայն նա անցնի հասա-
րակական հողամշակման ձեվին յեվ կարողանա լրիվ
ոգտագործել տրակտորները, գյուղատնտեսական այլ
մեքենաները, հողի պարարտացումը յեվ այլն: Իսկ
դա հնարավոր է միայն կոլեկտիվ տնտեսությամբ,
խորհրդային յեվ կոլտնտեսություններում:

Դրա համար ել կոլտնտեսութիւնների վրա մենք նայում ենք վորպէս առաջադեմ տնտեսութիւնների, իսկ կոլխոզներին՝ ինչպէս առաջատար տնտեսութիւնների: Կոլտնտեսութիւններն որինակելի չեն լինում շրջապատի ազգաբնակչութեան համար:

Կոլտնտեսական հեղափոխութեան գործում կոլտնտեսութիւններն ունենալու յեն շատ խոշոր նշանակութիւն: Կոլխոզնիկները լինելու յեն գրագետ յեմ գարգացած շրջապատի ազգաբնակչութիւնից: Նրանք որինակելի յեն լինելու վոչ միայն տնտեսութեան մեջ, այլ յեմ առողջութեան պաշտպանութեան գործում:

Նորհրդային իշխանութիւնը մեծ նշանակութիւն եւ տալիս կոլխոզնիկների առողջութեան գործին: Կոլտնտեսութիւններում բացվելու յեն մսուրներ, հանգրստամահմակայներ, առաջին ոգնութեան դեղարկողներ յեմ այլն:

Յակայն դեղատների յեմ հիվանդանոցների աշխատանքները դեռ բավական չեն, վորպէսզի առողջացնենք ազգաբնակչութիւնը: Դրա համար անհրաժեշտ եւ նայել, վոր մարդիկ իմանան պահպանել իրենց առողջութիւնը, կարողանան կանխել հիվանդութիւնները: Բայց դա հնարավոր եւ միայն այն դեպքում, յեթե յուրաքանչյուր կոլխոզնիկ իմանա, թե ինչպէս պիտի պաշտպանի իր առողջութիւնը: Դրա համար ել կարեւոր եւ, վոր կոլխոզնիկի ձեռքը տանք առողջութեան վերաբերյալ շատ գրքեր: Հարկավոր եւ, վոր կոլխոզնիկներն այդ գրքերը կարդան յեմ գործադրեն այն խորհուրդները, վոր տալիս են այդ գրքերը:

Անշուշտ, բացի ոգտակար գրքերից, հարկավոր են նայել սանիտարական յուսաւորութեան այլ միջոց-

ներ, ինչպէս են՝ բժշկական զեկույցներ ու զրույցներ, նկարներ ու պլակատներ: Ակումբներում պիտի կազմակերպել առողջապահական անկյուններ, ու ցույց պիտի տրվեն, թե ինչպէս պիտի կանոնավոր ապրել, ինչ պակասութիւններ կան այս կամ այն կոլտնտեսութեան մեջ, ինչ հիվանդութիւններ են հայտնաբերվել վերջին ժամանակները յեմ ինչ միջոցներ պիտի ձեռնարկել այդ հիվանդութիւնները վերացնելու համար յեմ այլն: Այս ամենը բնավ չեն պակասեցնում գրքերի արժեքը, վորոնք մեզանում քիչ են յեմ վորոնց նկատմամբ մեծ պահանջ կա:

Այս գրքի նպատակն ե ցույց տալ, թե ինչպէս պիտի խուսափել հիվանդութիւններից յեմ ինչպիսի շտապ ոգնութիւն պիտի ցույց տալ դժբախտ դեպքերում: Ուրիշ գրքերի հետ միասին այս գիրքն յեմ ոգնելու յե ընթերցողին, հարստացնելու յե նրա գիտութեան պաշարը յեմ տալիս ե մի շարք խորհուրդներ:

Սույն գիրքը գրված ե զրույցների ձեւով, յա՛մ կլինի, վոր կարդացվի հավաքական յեղանակով, այն ժամանակ դյուրին կլինի դժվար տեղեր իրար հասկացնել: Ցանկալի կլինեն նույնպէս, վոր մի բանի կարեւոր գլուխներ կարդացվելին կրկնակի անգամ: Այն ժամանակ գիրքը յա՛մ կյուրացվի:

Ցանկալի յե, վոր գրքիս ընթերցողները գրելին իրենց դիտողութիւնները, թե վորքան նա ոգտակար ե, վորքան յա՛մ ե կամ վատ, ինչ փոփոխութեան պիտի յենթարկել յեմ ինչ լրացնել: Ընթերցողի նման ցուցմունքները շատ ոգտակար կլինեն յեմ կրնդուն վեն շնորհակալութեամբ:

ԲՃ. ԲՐՈՒԿ

Դեկտեմբեր — Փետրվար.

1928 — 29

Մոսկւա

ՋՐՈՒՅՑ ԵՒԱԶԻՆ

ԻՆՉԻՑ ԲԱՆ Ե ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆԸ. ԻՆՉԻՑ ԿԱՐՈՂ Ե
ՄԱՐԴԸ ՀԻՎԱՆԴԱՆԱԼ

Մարդու համար ամենից թանգն առողջութիւնն է: Յեթե մարդ առողջ է, նա կարող է աշխատել և կերակրել թե իրեն և թե ընտանիքը: Այլ բան է, յերբ նա հիվանդանում է: Հիվանդութիւնը թուլացնում է մարդու ուժերը և նա չի կարող աշխատել այնպես, ինչպես աշխատում եր առողջ ժամանակ: Երբեմն ել կարող է բոլորովին չաշխատել և նույնիսկ անկողին ընկնել: Յեւ ընական է, հիվանդ մարդը չի կարող վոչ իրեն կերակրել և վոչ ել իր ընտանիքը: Ընդհակառակը, շրջապատի մարդիկն են կերակրելու նրան: Բայց միայն կերակրելը չի, հիվանդ մարդուն հարկավոր է և խնամք: Հիվանդ մարդը օրջապատի բեռն է: Ճիշտ է, հաճախ այդ բանը հիվանդի յերեսին չեն տսիլ, անհարմար է, բայց կարող է պատահել, վոր տսեն. ամենքն ել զբաղված են, շատ անդամ հիվանդով զբաղվելու վոչ ժամանակ կա և վոչ ել ցանկութիւն:

Այո, հիվանդը շրջապատի համար բեռն է: Բացի այդ, յերբեմն ել հիվանդը շրջապատի համար վտանգավոր է. վարակիչ հիվանդութիւնները քիչ չեն. նրանք շատ վտանգավոր են և շուտ ել կաշող: Յեթե մարդս հի-

վանդ եւ այդ հիվանդութիւններով, նա կարող եւ ուրիշ շատ մարդկանց թշվառութիւնս պատճառ դառնալ:

Հիվանդութիւնը հաճախ տանջանքներ եւ պատճառում. մարդ խիստ ցավեր եւ զգում, յերբեմն գոռում եւ եւ ուրիշներին անհանգստացնում: Իր նվոցներով խանգարում եւ նրանց քունը, հանգիստն ու խաղաղ ապրումսը: Նշանակում եւ եւ հիվանդի համար եւ վատ, եւ ուրիշների. նրանից քաղցրութիւն չեն տեսնում:

Յեւ ախտի, մարդու համար ամենից թանգն առողջութիւնն եւ Աչքիդ լուսի չափ պիտի պահպանես առողջութիւնդ: Դժբախտաբար մարդ հաճախ անհոգ եւ եւ քիչ եւ մտածում հիվանդութիւն մասին: Միայն հիվանդանալուց հետո չե հասկանում, թե ինչան շատ եւ վորցրել. այդ ժամանակ սկսում եւ խնամք տանել իր առողջութիւն վրա ինչպես առակն եւ ասում. «Ինչ ունես» չես պահպանում, իսկ վերջում՝ կորցրածի վրա չես լացում:

Վորպեսզի առողջութիւնդ պահպանես, պիտի անհոգութիւնից ձեռք քաշես: Պիտի շարունակ առողջութիւն խնամք տանել, պահպանել եւ ամրապնդել: Չե՞ վոր ասված եւ. — «Հիվանդութիւնը փթերով մըտնում եւ, մախաներով դուրս գալիս»: Այդ նշանակում եւ, վոր հիվանդութիւնը միշտ եւ չի բուժվում: Հիվանդութիւն կա, վորից տարիներով պիտի բուժվեի, ինչպես, որինակ, սիֆիլիսը: Մինչդեռ նրանով հիվանդանալը գլուրին եւ Դրա համար եւ խիստ զգուշ պիտի լինել:

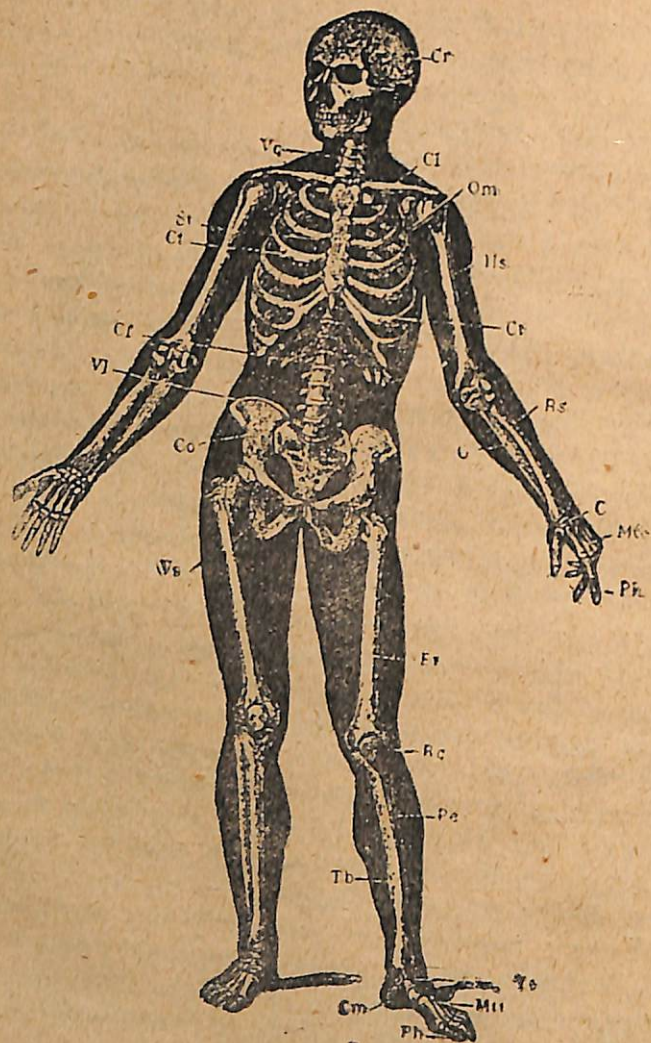
Միայն իմացութիւնն ու զգուշութիւնը մեզ կարող են կլանքում ոգնել: Միայն իմացութիւնն եւ քիչ եւ, շատերը գիտեն, թե ինչպիսի ֆլասներ են պատճառ-

ում անմաքուր ջուրը, թութիւնը կամ թե ողին, բայց նորից շարունակում են գործածել. պարզ եւ, վոր պետք եւ նաեւ զգուշութիւն: Միայն այդ դեպքում կարելի չե հուսալ, վոր չես հիվանդանալ:

Այն գիտութիւնը, վորը պաշտպանում եւ մարդու առողջութիւնը եւ գիտե, թե ինչպես կարելի չե բուժել հիվանդին, կոչվում եւ բժշկութիւն: Իսկ այն մարդիկ, վորոնք ուսել են այդ գիտութիւնը, կոչվում են բժիշկներ: Հիվանդութիւն դեպքում պիտի դիմել բժիշկների ոգնութիւն, նրանցից պիտի խորհուրդ հարցնել, վորպեսզի կարելի լինի զգուշանալ հիվանդութիւններից: Բժշկութիւն մասին տանք այստեղ տարրական գիտելիքներ. ավելի մանրամասն տեղեկութիւններ դուք կարող եք ստանալ ալլ գրքերից, կամ բժիշկներին հարց ու փորձ անելով:

Մարդու մարմինը շատ բարդ կազմութիւն ունի: Մարդու կմախքը կազմված եւ բազմաթիւ փոսկորներից (251), վորոնց վրա ամրացած են մեր մկանները: Գանգի մեջ տեղավորված եւ մեր ուղեղը, Կրծքի վանդակում՝ թոքերն ու սիրտը, փորի մեջ՝ ստամոքսը, աղիքները, լյարդը եւ շատ ուրիշ գործարաններ: Մարդը ունի աչքեր, ականջներ, բերան, քիթ եւ այլն: Մեր ամբողջ մարմինը պատած եւ մաշկով եւ մազերով: Մարդու մարմնի մեջ գտնվում են բազմաթիւ խոզորվակներ, վորոնց միջով հոսում եւ արյունը, եւ սպիտակ թեւանման շատ ներվեր:

Մարդու մարմնի բոլոր գործարաններն աշխատում են. եւ շնորհիւ նրանց գործունեւութիւն՝ ապրում եւ մարդը: Սիրտը զարկում եւ, մղում եւ արյունը մեր մարմնի բոլոր մասերը եւ նորից հավաքում ամեն կող-



Նկ. 1. Մարդու կմախքը:

մերից: Թոքերով շնչում ենք. ստամոքսն ու աղիքները մարսում են կերակուրը, մաշկը մարմինը պաշտպանում է ցրտից, տաքից և ամեն տեսակ վտանգներից: Լրիվ առողջության համար անհրաժեշտ է, վոր մեր բոլոր որգանները գործեն համաձայնեցրված և համերաշխ, նրանց աշխատանքը լինի բավարար, բայց վոչ չափազանց: Մեր միտքը հասկանալի դարձնելու համար բերենք յերկու որինակ:

ա) Հալտնի յե, վոր մարդու սիրտը մեկ րոպեյում զարկում է 70—80 անգամ: Սրտի գործունեյութունը շատ կարևոր է. չե՞ վոր նա, ինչպես ասացինք, արյունը մղում է մարմնի բոլոր մասերը և նորից հավաքում է ամեն կողմից: Լավ կլինի՞, արդյոք, յեթ



3574 32

մարդու սիրտը դարկե, ասենք թե, 35—40 տնդամ, փոխանակ 70—80-ի: Իհարկե, վոչ. այդպիսի մարդն առողջ լինել չի կարող. նա հիվանդ կլինի: Նրա մարմնի մեջ արյունը կհոսի չափազանց դանդաղ և նրա գործարանները չեն աշխատիլ այնպես, ինչպես անհրաժեշտ է:

Բայց մի գուցե լավ կլինի, չեթե վորեւ մեկի սիրտը դարկե մեկ րոպեում 150 տնդամ: Գուցե այդ մարդու մարմնի մեջ արյունը հոսե շատ արագ և նրա գործարանները ստանան ավելի շատ արյուն: Վոչ. բանից դուրս է գալիս, վոր դա ևս շատ վատ է: Այդպիսի մարդը կարող է սրտի բարակում ունենալ. նա միտնդամայն անընդունակ կլինի աշխատանքի և կլինի հիվանդ մարդ:

բ) Մի ուրիշ օրինակ. ստամոքսի մեջ պատրաստվում է նյութ, իսկ այդ նյութի մեջ գտնվում են դանազան նյութեր, վորոնք մարսում են կերակուրը: Այդ նյութից կարևորն է աղային թթվուտը: Առողջ մարդու ստամոքսն արտադրում է այդ թթվուտն այնքան, վորքան պետք է կերակուրը մարսելու համար: Յենթադրենք, վոր ստամոքսն այդ նյութն արտադրում է շատ քիչ, այն ժամանակ կերակուրը չի մարսվի, կամ թե չե՝ կմարսվի վատ, քան հարկավոր է: Պարզ է, վոր նման մարդը չի կարող համարվել առողջ, այլ՝ հիվանդ:

Կարող է պատահել և այսպես, վոր ստամոքսն աղային թթվուտ արտադրե ավելի, քան այդ հարկավոր է կերակրի մարսողության համար: Այդ դեպքում ևս մարդը կարող է հիվանդանալ: Նա կարող է նույնիսկ ստամոքսի խոց ունենալ:

Նշանակում է՝ լավ չե, չեթե մարդու մարմնի գործարանները թուլյ են գործում, քան այդ պետք է. վատ է, չեթե նրանք աշխատում են ավելի, քան այդ հարկավոր է: Յերկու դեպքում էլ մարդ կարող է հիվանդանալ:

Հիվանդությունն առաջանում է, չեթե մարդու մարմնի գործարանների աշխատանքը չափազանց թուլանում է կամ ուժեղանում: Յերկուսն էլ վատ են:

ԻՆՉԻՅ Ե ԱՌԱՋԱՆՈՒՄ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆԸ

1. Դժբախտ պատահուր

Այժմ աշխատենք պարզել, թե ինչից է մարդ հիվանդանում: Յերբեմն մեզ համար հիվանդության պատճառը շատ պարզ է: Որինակ՝ քայլում է մարդը, ճանապարհը սայթաքուն էր, հավաստակշռությունը կորցրեց, ընկավ և վոտքը կոտրեց: Մենք հասկանում ենք, վոր վոտքի կոտրվածքը՝ հիվանդություն է, և մենք գիտենք հիվանդության պատճառը: Դա դժբախտ պատահուր է:

Կամ թե, մարդը փախտ էր կոտրում, պատահմամբ կացնով դարկեց վոտքին և կտրեց մինչև վոսկորը: Առաջանում է վերք, վորը հիվանդություն է. այստեղ ևս հիվանդության պատճառը մեզ հայտնի չե:

Մարդու մարմնի ամեն տեսակ ֆուսովածքը, վորը կարող է խախտել նրա ամբողջությունը, կարող է պատճառ դառնալ հիվանդության:

2. Թունավորում

Յերբեմն հիվանդությունն առաջանում է թունավորումից: Մարդ կարող է թունավորվել՝ գիտուցյամբ,

կամ թե պատահաբար. որինակ՝ ծծմբաթթվուտը նման
 է գարեջրի. դեպքեր են լեղել, լերը մարդիկ խմել են
 ծծմբաթթվուտը գարեջրի փոխարեն և պարզ է՝ նրանք
 մեռել են, վորովհետև ծծմբաթթվուտը շատ ուժեղ
 թույն է:

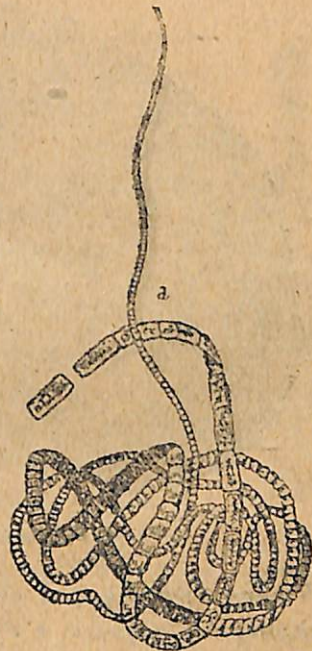
Բայց կարող են դեպքեր լինել, լերը մարդը վոչ թե
 ինքն է թունավորվել, այլ մի ուրիշն է նրան թու-
 նավորել: Այս դեպքում ևս թունավորումը կարող է
 լինել գիտությամբ կամ պատահաբար, սխալի հետե-
 վանքով: Թունավորումը կարող է վոչ միայն հիվան-
 դություն պատճառել, այլև մահ:

Թույնների շարքին ենք դասում նաև ողին և թու-
 թունը: Այդ թույններով կարելի չէ թունավորվել մի-
 անգամից, չեթե մեծ քանակությամբ ողի խմենք կամ
 ծխենք Հափից դուրս թութուն: Բայց ամենից հաճախ
 նրանցով մարդիկ թունավորվում են աստիճանաբար,
 հետզհետե:

3. Պարագիսներ

Յերբեմն մարդու մարմնի մեջ բնակվում են ճիճու-
 ներ: Դրանք վորդեր են, պարազիտներ: Դրանցից է
 չերիզորդը (սոլիտեր) (նկար 3): Յերիզորդով կա-
 րելի չէ վարակվել, չեթե ուտենք վոչ բավականաչափ
 չեփած կամ տապակած միս: Հատկապես վտանգավոր
 է խոզի միսը, վորովհետև խոզն ամենակեր է և թա-
 փառում է ամեն տեղ և ուտում է ամեն տեսակի աղբ
 ու թափթփուկներ, դրա համար ել վարակվում է զա-
 նազան ճիճուներով: Իսկ ճիճուները բուռն են դնում
 խոզի մսի մեջ, վորոնց կարելի չէ սպանել, չեթե միսը
 լավ չեփենք կամ տապակենք: Բայց մարդիկ կան,

վորոնք միսն ուտում են կիսալեփ կամ համարյա թե
 հում: Այդպիսի մարդիկ հեշտությամբ վարակվում են
 չերիզորդով: Յերիզորդը կարող է աճել և մեծ չերկա-
 րության հասնել: Այդպիսի
 մեծ ճիճուն մեր մարմնի
 ճրիակերն է, վորը մարդու
 մարսած կերակուրը կլա-
 նում է և ոգտագործում է
 իր համար: Դրա համար ել
 այն մարդը, վոր տանջվում
 է չերիզորդից, շտտակեր է,
 շարունակ քաղց է զգում,
 բաց չնայած հիվանդի մեծ
 ախորժակին և առատ սննդ-
 դին, նա շարունակ նիհա-
 րում է, վորովհետև չերիզոր-
 դը շատ արագությամբ է
 աճում և նրան հարկավոր
 է ավելի և ավելի կերա-
 կուր: Այնպես վոր, կարելի
 չէ ասել, վոր չերիզորդով
 հիվանդ մարդը՝ շարունակ
 քաղցած է և նիհար:

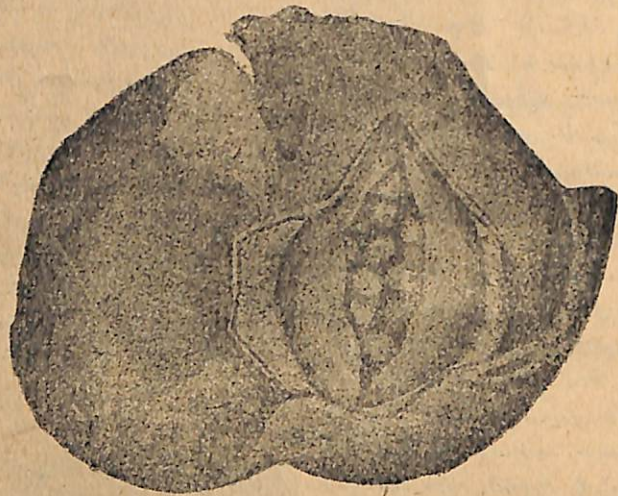


Նկ. 3. Սոլիտեր

Բացի գրանից, ճիճուներն
 արտադրում են փաստ-
 կար նյութեր, վորոնք վտանգում են հիվանդի առող-
 ջությունը: Աստիճանաբար հիվանդը թունավորվում է
 այդ փաստկար նյութերով:

Կա նաև մի ճիճու, վորը կոչվում է եխինակոկ (տես
 նկար 4): Նա ապրում է մարդու մարմնի մեջ. նա

ճիճվանման չե, այլ պարկանման ե: Պարկի մեջ կան բաղմաթիվ բշտիկներ, վորոնցից լուրաքանչյուրը ներկայացնում է ապագա ճիճվի սաղմը:



Նկ. 4. Եխինակոկի փամփուշաբ:

Մարդս եխինակոկով վարակվում է շներից: Շների աղիքներում ապրում է մի փոքրիկ ճիճու, վորը կազմված է մի քանի մասերից և գլխիկներից (տես նկար 5): Այդ մասնիկները ժամանակ առ ժամանակ դուրս են թափվում շան հետանցքից, վորոնք լինում փոքրիկ ձվիկներով: Շունը հաճախ լիզում է իր հետույքը, վորի ժամանակ եխինակոկի ձվիկները կաշվում են նրա լիզվին: Յեթե դրանից հետո շունը լիզն մարդու ձեռքը, այն ժամանակ մարդու ձեռքին կկպեն շատ փոքրիկ, մեր աչքին աննշմարելի եխին-

ակոկի ձվիկները: Յեվ յեթե այդ մարդը անվաճեցնելով կերակուր ուտի, նա կարող է կերակրի հետ կուլ տալ նաև այդ փոքրիկ ձվիկները և վարակվել եխինակոկով:

Եխինակոկն ամենից շատ սիրում է մարդու լյարդը, բայց կարող է բուռն դնել նաև թոքերում, փայծաղում, վորովանում և այլ գործարաններում: Եխինակոկը մանելով մարդու վորեն գործարան՝ սկսում է կազմալուծել այն: Որինակ՝ յեթե նա մտնում է մեր լյարդը, նա կազմալուծում է նրա մեծ մասը: Դա շատ ֆուսսակար է մարդու առողջության համար, վորն իր հետեից բերում է հիվանդություն: Բացի դրանից, եխինակոկը, ինչպես ամեն մի կենդանի գոյություն, պատրաստում է ֆուսսակար նյութեր, վորոնք թունավորում են մարդու որգանիզմը: Այնպես վոր եխինակոկով հիվանդ մարդու մի քանի գործարաններ կազմալուծվում են և թունավորվում ֆուսսակար նյութերով:



Նկ. 5. Եխինակոկ:

4. Միկրոպեռ

Յերբեմի հիվանդության պատճառն ըստ յերեույթին անհայտ է: Յենթադրենք, թե մարդ առողջ իր և ուրախ, բայց հանկարծ սիրտն սկսում է սաստիկ խառնել, լուծ է առաջանում և նա ծանր հիվանդանում է: Կամ թե տաքությունը բարձրանում է, թույլ է գրում իրեն, գլուխը ցավում է և մի քանի օրից հետո մարմինը ծածկվում է ցանով:

Նման դեպքերում շատ մարդիկ չեն կարող հասկանալ, թե ինչից առաջացավ հիվանդությունը: Մարդը չընկավ, չֆեսավեց, չկտարեց վտուր, նրա մարմնի վրա չկա վորեն վերք, միշտ ել կերել եր մաքուր կերակուր, վոչ մի թուլն չի ընդունել և վոչ ել ուրիշն ե նրան թուանավորել: Ուրեմն ինչից նա հիվանդացավ:

Հնում կարծում եյին, թե նման դեպքում հիվանդի մեջ մտել ե անմաքուր ուժ կամ չար վոգի, կամ թե հիվանդին կախարդել են, հիվանդությունն առաջացել ե չար աչքից, նշանակում ե աչք են տվել:

Մինչդեռ դա իսկապես այդպես չե. չար աչքից և վոչ ել վորեն մեկի չար ցանկությունից մարդ չի հիվանդանալ: Այնպիսի հիվանդություններ, վորոնք առաջնորդվում են լուծով, սրտի խառնոցով, տաքություն, թուլություն և մարմնի ցանով, կոչվում են վարակիչ կամ կաչոդ հիվանդություններ: Մարդիկ արդեն վաղուց նկատել են, վոր մի քանի հիվանդություններ վտանգավոր են շրջապատի համար: Հենց դրանք ել վարակիչ հիվանդություններն են:

Ինչ բան ե վարակիչ: Այդ բանը պարզվել ե շնորհիվ գիտնականների ջանքերի: Ներկայումս շատ լավ հայտնի չեն մեզ վարակիչ հիվանդությունների պատճառները:

Մարդը շրջապատող բնությունը ծանոթանում ե իր զգայարանների միջոցով: Մարդս ունի աչք և նրանով տեսնում ե. ունի ականջներ, վորոնցով լսում ե. քրթով զգում ե բազմաթիվ իրերի հոտը, վերջապես մարդս ունի շոշափելիք, վորը տեղավորված ե մեր մաշկի մեջ. նա իմանում ե—հատկապես մասների մի-

ջոցով—առարկաների ձևը, մեծությունը, պնդությունը ու կակղությունը, ծանրությունն ու թեթևությունը, սառնությունը, տաքությունը և այլն:

Մեծ նշանակություն ունեն աչքերը. դժբախտաբար մեր աչքերը կատարյալ չեն, նրանց միջոցով կտրելի չե տեսնել միայն բավականաչափ խոշոր իրեր, իսկ այն իրերը, վորոնք բավականաչափ մեծ չեն, իրենց չափով շատ փոքր են, անմատչելի չեն մեր տեսողության:

Սակայն, չերբ մարդիկ գտան միկրոսկոպը՝ մանրադիտակը, այն ժամանակ նրա միջոցով սկսեցին տեսնել շատ հետաքրքրական նորություններ:

Մանրադիտակը (միկրոսկոպը) մի հատուկ գործիք ե (նկար 6): Ունի խողովակ, վորի մեջ դրված են մի քանի հատ մեծացնող ապակիներ, վորոնց շնորհիվ մարդ տեսնում ե զանազան ձևի առարկաներ մեծացրած տեսքով: Մանրադիտակներ կան, վորոնք առարկաները մեծացնում են մի քանի հազար անգամ: Այդպիսի մանրադիտակի տակ ճանճի թաթը մեծ վոտքի չափ ե չերևում, ծածկված բազմաթիվ մազմզուկներով: Այն, ինչ վոր անհնարին եր մեր սովորական



Նկ. 6. Միկրոսկոպ:

աչքի համար, մենք նրանց կարող ենք տեսնել ման-
րադիտակի ողնությամբ: Նշանակում է, մանրադիտակն
ուժեղացնում է մեր տեսողությունը մի քանի հազար
անգամ:

Յերբ մարդիկ գտան և կատարելագործեցին ման-
րադիտակը, նրանք տեսան չափազանց մանր կենդա-
նի գոյութիւնների մի ամբողջ աշխարհ, վորոնց մա-
սին մինչ այդ գաղափար չուներին: Այդ շատ մանր
գոյութիւնները կոչվում են միկրոպներ:

Յերևաց, վոր մանրեները գտնվում են ամեն տեղ
և չափազանց մեծ թվով: Իմացանք նաև, վոր նրանք
ապրում են և՛ ջրում, և՛ ոգում, և՛ հողի մէջ:

Հետաքրքրական այն է, վոր մանրեները շատ ա-
րագությամբ բազմաանում են: Սովորաբար մանրեները
բազմանում են հետեւյալ կերպով: Կիսվում են լերկուսի
և ստացվում է մեկի փոխարեն յերկու մանրե: Ման-
րեներից մի քանիսը ամեն 5 րոք մեկ կիսվում են ու
բազմանում: Ցանկացողը կարող է վերցնել մատիտ
ու թղթի կտոր և հաշվել, թե 24 ժամում մի մանրե-
ից քանիսը կառաջանա: Նախապես զգուշացնում ենք,
վոր կստացվի այնպիսի խոշոր թիվ, վորը դժվար է
հաշվել:

Սակայն մանրեները միայն դրանով չեն հետաքրքը-
րական: Պարզվել է, վոր նրանք մեծ մասնակցութիւն
ունեն մեզ շրջապատող կյանքում: Ամենուրեք, ուր էլ
նայելու լինենք, մանրեներն ապրում են ու գործում:
Որինակ՝ դուդացին աղբով պարարացրել է դաշտը:
Աչքի մեջ գտնվում են բազմաթիւ նյութեր, վորոնք
պետք են բույսերին, Հայտնի չէ, վոր լավ պարար-
ացրած դաշտը տալիս է բարձր բերք, քան թե այն

դաշտերը, վորոնք պարարացված չեն: Յեւ պարզ է,
թե ինչու Լավ խնամված դաշտերում բույսերը ստանաւ
են շատ սննդաբար նյութեր, դրա համար ել նրանք լավ
են աճում: Բայց պարզված է նաև այն, վոր թարմ
աղբից բույսերը չեն կարող ստանալ մեծ քանակու-
թյամբ անհրաժեշտ սննդանյութեր: Հարկավոր է, վոր
աղբը հողի մեջ հասնի, իսկ նա հասնում է շնորհիւ
մանրեների հատուկ աշխատանքի: Նշանակում է, չլի-
նելին մանրեները, աղբը հողի մեջ չեւ հասնի և վոչ
մի ոգուտ չեւ տա բերքին:

Մենք նկատում ենք, թե ինչպես և թթվում կաթը
և վերածվում մածնի, ինչպես և թթվում գինին և
դառնում քացախ, թե ինչպես յերգեմն թթվում է բաց
պահած գարնջուրը և փչանում, ինչպե՞ս է դառնա-
նում յուզը կամ ճարպը, ինչպես է հոտում միսը,
ձուկը և այլն: Այդ ամենն առաջանում է շնորհիւ
մանրեների գործունեւթյան: Այսպիսով մանրեները
մարդու համար և՛ ոգտակար են, և՛ փաստակար:

Բանը նրանումն է, վոր գոյութիւն ունեն չափա-
զանց բազմապիսի մանրեների տեսակներ, վորոնցից
վոմանք մեզ համար ոգտակար են, իսկ վոմանք ել
փաստակար: Այստեղ պատահում է նույնը, ինչ վոր
կենդանիների հետ է կատարվում: Կենդանիների մի
քանի տեսակներ մեզ ոգտակար են, ինչպես, որինակ,
ձիերը, կովերը, վոչխարները, խոզերը, հաճկուրը և
այլն: Իսկ ուրիշները՝ փաստակար. որինակ՝ գալլերը,
ոճերը, մորեիը և այլն:

Նմանապես ել մանրեներն են. նրանց վորոշ տե-
սակները մեզ խոշոր ոգուտ են տալիս, իսկ վոմանք
ել՝ ահուկի փաս:

Այդ ամենը ներկայումս շատ լավ է պարզված: Յերբ տանտիկինը պատրաստում է խմորը և նրա հետ խառնում է թթխմորը (դրոժը), նա չի կասկածում, վոր թթխմորը նույնպես մանրեններ են:

Յերբ տանտիկինը մոռացությանն մատնում մսիկը՝ աորը, թողնում է և նա հոտում է, այս դեպքում ևս նա չի կասկածում, վոր այդ բանում մեղավորը մանրեններն են: Բայց գործի ելությունը դրանից բնավ չի փոխվում:

Տեսնենք 7-րդ նկարը: Այստեղ նկարված են մանրենների տարբեր տեսակի միկրոսկոպներ: Արանք բոլորն ել շատ ֆլասակար ու հիվանդություններ առաջացնող գոյություններ են, վորովհետև պարզվել է, վոր վարակիչ հիվանդությունների մեջ մեղավորը մանրեններն են: Յերբ մենք ասում ենք, թե մարդ վարակվել է մի վորեն հիվանդությամբ և հիվանդացել է, դա նշանակում է, վոր նրա մեջ մուտք են գործել վորեն ձևով մանրեններ և առաջացրել են հիվանդություն: Վառակ, դա նշանակում է մոմենտներ:

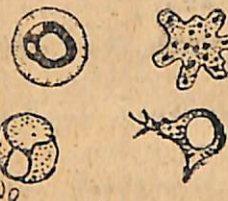
Այժմ մեզ հասկանալի չե, թե ինչու առաջները վարակիչ հիվանդությունների մեջ մեղավորում ելին կախարդներին և վհուկներին կամ թե չե վորեն մեկ թշնամու չար աչքին: Կախարդներ և վհուկներ գոյություն չունեն: Վոչ մեկի աչքը չի կարող պատճառել վարակիչ հիվանդություն: Բայց մանրենները շատ են փոքր, նրանք տնտեսանելի չեն և դրա համար ել մարդիկ չեն նկատում, թե չերը և ինչպես մանրեն ներս թափանցեց իրենց մարմնի մեջ: Դրա համար ել առաջներում վորեն բացատրություն ելին ուղղում գտնել վարակիչ հիվանդության մասին: Այժմ, չերը գտնված



ԺԱՆՏԱԽՏ



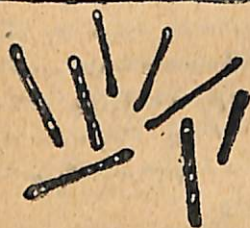
ՍԻԲԻՐՅԱՆ ԱԽՏ



ՄԱԼԱՐԻԱՅԻ ՊԼԱՅՄՈՂԻ



ԽՈՆԵՐԱ



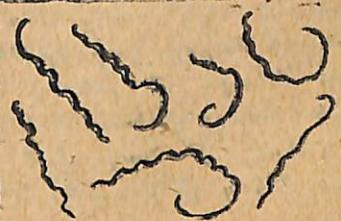
ԴԻՖՏԵՐԻՏ



ՏՈՒԲԵՐԿՈՒԼՅՈՋ



ՎՈՐՈՎԱՅԻՆ ՏԻՓ



ԱՆՏՐԱՏԱՐՁ ՏԻՓ

և մանրադիտակ, այդպիսի մտացածին բացատրու-
 թյունները և՛ ավելորդ են, և՛ ֆնասակար: Վարակիչ
 հիվանդությունների պատճառը ներկայումս պարզ է:
 Պիտի ասենք, վոր վարակիչ հիվանդությունները
 շատ-շատ են և շատ ել տարածված: Մարդկանց մե-
 ծամասնությունը մեռնում է վորևէ վարակիչ հիվան-
 դությունից: Յերբեմն մի վորևէ հիվանդություն շատ
 է տարածվում և շատ մարդիկ են նրանով հիվանդա-
 նում, այն ժամանակ մենք ասում ենք, թե համաճա-
 րակ կա: Մոտ անցյալում մենք ապրել ենք տիֆի,
 խոլերայի համաճարակներ: Ավելի առաջները տեղի
 ունեյին նաև ժանտախտի համաճարակներ, վորոնցից
 մեռնում էին մարդկանց մեծաքանակ խմբեր:
 Ներկայումս չերկրներ կան, ուր գոյություն ունեն
 դեռևս այդ համաճարակները, ինչպես, որինակ՝ Հնդկաս-
 տանը: Այդ չերկիրը գտնվում է Ասիայում և ընկած է
 մեր Միությունից դեպի հարավ: այնտեղ միշտ ել կա
 ժանտախտ, խոլերա, ծաղիկ: Հնդկաստանում ամեն
 տարի տարբեր վարակիչ հիվանդություններից մեռ-
 նում է լոթ միլիոնից ավելի մարդ: Բայց մեզ մոտ ել
 բավական թվով մարդիկ են մեռնում զանազան տե-
 սակի վարակիչ հիվանդություններից:
 Այսպեսով կարելի չէ հիվանդանալ վոչ միայն դըժ-
 րախտ պատահարներից, այլ և մանրեններից: Այլ չի
 դարձում այն բանը, վոր վարակիչ հիվանդությամբ
 բռնված մարդը, կարծեք թե, թունավորված լինի ինչ
 վոր անհայտ թուլանքով: Որինակ՝ խոլերայի ժամա-
 նակ մարդը փխտում է և լուծ ունի: Բայց մկնդեղով
 (մշակով) թունավորված մարդն ևս ունի փխտոց և
 լուծ: Մկնդեղը թուլն է, խոլերան առաջանում է շատ

փոքրիկ մանրեններից, վորոնք նման են ստորակե-
 ների: Նրանք մտնում են մեր աղիքները և շատ արա-
 դությամբ աճում են: Պարզ է, վոր նրանք այնտեղ
 պատրաստում են ինչ վոր թուլներ, վորոնք թու-
 նավորում են մարդուն և նրան հիվանդացնում: Վորոշ
 նմանություն կա մկնդեղի և խոլերայի մանրեններից
 առաջացած թուլների միջև:

Թուլներ կան, վորոնք դանդաղ են ազդում: Ման-
 րենների աեսակներ կան, վորոնք արտադրում են դան-
 դաղ ազդող թուլներ և առաջ են բերում տեսակոն
 (խրոնիկ) հիվանդություններ: Արագ են ազդում խո-
 լերայի մանրենները, իսկ դանդաղ՝ սիֆիլիսի մանրե-
 ները:

5. Անկաճում կյանքի վառելիք

Յերբեմն մարդ կարող է հիվանդանալ նրանից, վոր
 անկանոն է ապրում, չափազանց շատ է աշխատում,
 կամ չափից դուրս շատ է ուտում և ճարպակալում,
 կամ շատ ողի չէ խմում, ծխում է շատ, չափից դուրս
 քիչ է քնում կամ շատ: Բժշկությունը շատ կանոններ
 ունի ու ցուցմունքներ է տալիս: և չեթե անուշադիր
 գտնվենք, մենք կհիվանդանանք և կկորցնենք մեր
 առողջությունը:

Այսպես, ուրեմն, վորպեսզի չերկար ապրենք և
 պահպանենք մեր առողջությունը, պիտի իմանանք,
 թե ինչպես աշխատենք և ինչպես հանգստանանք,
 ինչպես խոտենք և խմենք, ինչպես քնենք և հագնե-
 վենք, ինչպես պաշտպանվենք վարակիչ հիվանդու-
 թյուններից: պիտի իմանանք՝ ինչպես ամրապնդենք
 մեր առողջությունը:

Հետևյալ զրույցներում կխոսենք դրանց մասին:

ԶԻՐՈՅՑ ՅԵՐԿՐՈՐԴ

Ինչպես են մարդիկ վարակվում մանրէներով. ինչպես խուսափել միմեկի ծանր հիվանդություններից, որից ախտավոր լինել անդրադարձ սիֆից, խոլերայից, առյուծալից լուծից, վարուկայնի սիֆից, սիֆիլիսից լինել տուբերկուլյոզից:

ԻՆՉՊԵՍ ԵՆ ՎԱՐԱԿՎՈՒԾ ՄԱՐԴԻԿ ՄԻԿՐՈՊՆԵՐԻՑ

Նախորդ գրույցից մենք իմացանք, Վոր մարդիկ ամենից հաճախ հիվանդանում են վարակիչ հիվանդություններով. Յեթե հնարավոր լինի վոչնչացնել վարակիչ հիվանդությունները, մարդկանց կյանքը շատ ավելի կլավանա. նույնիսկ յեթե հաջողվեր պակսեցնել վարակիչ հիվանդություններից տանջվող մարդկանց թիվը, այդ դեպքում ևս խոշոր ոգու ա կստանար մարդկային հասարակությունը:

Գիտությունն արդեն այդ խնդրում խոշոր հաջողություններ է ձեռք բերել, բայց դա մեզ չի բավականացնում, այդ հաջողությունները դեռ քիչ են:

Պիտի պարզ ասել, վարակիչ հիվանդություններից տանջվող մարդկանց թիվը էլ ավելի պակաս կլինի, յեթե մարդիկ իմանային, թե վորտեղից է վտանգը և ինչպես խուսափել նրանից, այլև ցանկանային նրանք ոգավել իրենց ունեցած գիտությունից:

Կոլեռոզիկն ապրում է գլուղական վայրերում. բը-

ժիշկներ և դեղորայք այնտեղ քիչ են, քան քաղաքներում. բժշկվելն այնտեղ համեմատաբար դժվար է: Դրա համար էլ կոլեռոզիկը հասկապես լավ պիտի մանա, թե ինչպես է մուտք գործում վարակը մարդու մարմնի մեջ և ինչպես պետք է նրանից խուսափել:

Յեվ իսկապես մանրենները շատ են փոքր. նրանք առանց մանրադիտակի անտեսանելի յեն հասարակ աչքին, ուստի միշտ էլ պատրաստ պիտի լինել:

Դա հեշտ է: Զգուշության սովոր մարդու համար դժվար չի դնաստ լինել:

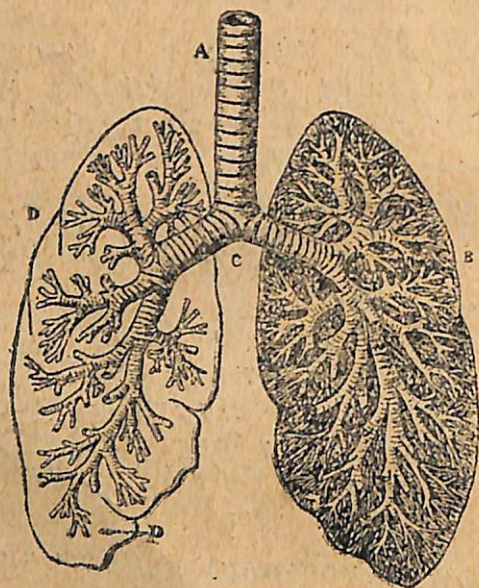
Հարկավոր է ամենից առաջ գինձել գիտությունը. Ինչպես կարող են մանրենները ներս թափանցել մարդու մարմնի մեջ:

Մենք արդեն ասացինք, Վոր կենդանի մանրեններ գտնվում են և՛ ողում, և՛ հոգում, և՛ ջրի մեջ, և՛ սննդաբար նյութերի վրա: Նրանցից շատերը գտնվում են նաև մեր մաշկի վրա: Մեզ համար այժմ պարզվում է, թե ինչպես մեր այդ շատ մանր թշնամիները կարող են մտնել մեր մարմնի ներսը:

ԹՈՔԵՐ ՅԵՎ ՇԼՁԱՌՈՒԹՅԱՆ ԱՅԼ ԳՈՐԾԱՐԱՆՆԵՐ

Ամենից առաջ մեր որդանիդը կարող են մտնել բազմաթիվ մանրեններ ողի միջոցով, Վորը մենք շնչում ենք: Չնչել չենք կարող. Իսկ ողի մեջ կարող են գտնվել չափազանց շատ մանրեններ: Ողի մեջ փորքան շատ փոշի գտնվի, այնքան շատ էլ մանրեններ կալուրունակի: Բարձր լեռներում և ավերից չեռու մոփի վրա քիչ փոշի կա: Դրա համար էլ լեռնալիս և ծովալիս ողի մեջ մանրեններ քիչ են:

Բայց մանրենները կարող են գտնվել վոչ միայն փուշում, այլև թքի, լորձուկների, խորխի մեջ, վոր արտադրում է հիվանդ մարդը: Յերբ մարդ խոսակցում է, նրա բերանից դուրս են թռչում թքի փոքրիկ մաս-



Նկ. 8. Թոքեր և շնչափող. A—Շնչափող. B—Ձախ շնչափողի ճյուղավորութունները ձախ թոքում: C—Աջ շնչափողի ճյուղավորութուններն աջ թոքում:

նիկներ, վորոնք այնքան փոքր են, վոր մենք չենք տեսնում ու նկատում: Բայց ճշտած է, վոր թքի նման մասնիկներ դուրս են թռչում ամեն մի խոսող մարդու բերանից:

Յերբեմն այդ մասնիկներն այնքան մեծ են, վոր

մենք նկատում ենք: Կան այնպիսի մարդիկ, վորոնք խոսելիս, ինչպես ասում են, «թուք են շաղ տալիս»: Այդպիսի մարդիկ տհաճութուն են պատճառում շըրջապատին և բոլորն ել աշխատում են նրանցից հեռու մնալ, վորպեսզի չթքոտվեն:

Յերբ մարդ փռչում է, նրա քթանցքներից ուժով դուրս են թռչում բավական խոշոր լորձուկների մասնիկներ, իսկ հազի ժամանակ՝ թքի ու խորխի ցալքուկներ: Այդ ցալքուկների ու փոքրիկ մասնիկների մեջ նույնպես մանրեններ կան. խոսակցության ժամանակ նրանք կարող են ընկնել ուրիշ մարդկանց վրա: Յերբեմն այդ փոքրիկ մասնիկներն ողի միջով տարածվում են, և առողջ մարդիկ շնչելով՝ վարակվում են նրանցից:

Ողբ միանգամից չի մտնում մեր թոքերը: Նրա ճանապարհն անցնում է մեր քթով, շնչափողով, թոքալիս խողովակներով (նկար 8): Դժի և շնչափողի մեջ փոշու մի մասը մնում է, մի մասն ել մեր որդանիդմից հեռանում է լորձուկների, խորխի հետ և փաշտոցի ժամանակ: Սակայն, քիչ փոշի չէ մնում մեր թոքերի մեջ, իսկ փոշու հետ միաժամանակ մնում են նաև մանրեններ:

ՄՍԽՄՈՒՄ

Մանրենները կարող են մարդու մեջ մտնել նաև կերակրի և խմիչքի միջոցով: Այստեղ արդեն ճանապարհը բերանն է, վորկորը և ստամոքսը:

Յենթադրենք, թե մարդ ճաշի յե նստում անլվաձեռքերով, վորոնց վրա մնում է կեղտը, իսկ կեղտի մեջ դառնվում են բազմաթիվ մանրեններ: Պարզ է, վոր

այդ մանրենները մարդու մարմնի մեջ են մտնում կերակրի հետ: Կամ թե չե, չերբ վորեն ճանճ նստում է աղտոտությունների վրա, նրա թաթերին կպչում են մանրեններ, ապա նա նստելով հացին՝ թողնում է նրա վրա մանրենները. և չերբ մարդ ուտում է այդ հացը, նա հացի հետ միաժամանակ կուլ է տալիս նաև մանրենները:

ՄԱՇԿ

Մանրենները կարող են որդանիզմի մեջ մտնել նաև մեր մաշկի միջոցով: Բայց դա կարելի չե միայն աչք ժամանակ, չերբ մաշկը վառնալից է. քանի մաշկն առողջ է, մանրենները չեն կարող թափանցել մարդու մարմնի մեջ: Սակայն նրանց համար մեծ հնարավորություն է ստեղծվում մաշկի ամենաչնչին փլասվածքի ժամանակ: Մաշկի յուրաքանչյուր չանգովածք, ջարդվածք կամ թե ճեղքվածք, այլևս չխոսելով վերքի մասին, լայն դուռն են բացում մանրենների համար:

Յերբեմն վերքը նույնիսկ աննկատելի չե մարդու աչքի համար, այնուամենայնիվ մանրեն կարող է նրա միջոցով մարդու մարմնի մեջ մտնել և առաջացնել հիվանդություն: Նույնիսկ բավական է ամենատանջան չանգովածք, վորպեսզի ստացվի թարախակալում, պղուկ և այլն:

Յերբեմն ել մանրենները մարդու մարմնի մեջ են մտնում կենդանիների խածի ժամանակ, նույնիսկ շատ փոքրիկ միջատների ու պարագիտների: Առանձնապես վտանգավոր են խոշոր ու կատաղած կենդանիները: Բայց վտանգավոր է նաև վաշիկի և մոծակի խածը: Վաշիկն իր խածով կարող է մարդուն վարակել

բնավոր և վերադարձ տիֆով, իսկ մոծակը՝ չերկարատև ու համառ մալարիայով:

ԼՈՐՁԱԹԱՂԱՆԹ

Բացատրենք այս խոսքը: Անշուշտ դուք նկատած կլինեք, վոր չերեսի մաշկը շրթունքների վրա նուրբ ու կարմրագույն է. և չերբ նա տարածվում է բերնի ներսը, նա ծածկում է և արտադրում է լորձուք, դրա համար ել նա կոչվում է լորձաթաղանթ: Վոչ միայն բերանը, այլև շնչաուղիքն խողովակները, վորկորը, ստամոքսը և աղիքները, բոլոր այդ գործարանները ներսից պատած են լորձաթաղանթով: Լորձաթաղանթով են պատած սղամարդու և կնոջ սեռական գործարանները: Յերբ մենք ասում ենք, թե մանրենները կարող են ներս թափանցել մարմնի մեջ շնչաուղիքն և մարսողության գործարանների միջոցով, դրան պիտի ուղեկցենք նաև, վոր մանրենները կարող են անցնել և այդ գործարանների լորձաթաղանթի միջոցով, ինչպես և սեռական գործարանների: Այդ ճանապարհով մարդու մարմնի մեջ կարող են մտնել շատ վտանգավոր մանրեններ, վորոնք կարող են առաջացնել սիֆիլիս: Յեվ դա տեղի կարող է ունենալ սիֆիլիսիկների հետ շփման ժամանակ կամ այնպիսի իրերի գործածությամբ, վորոնց գործ է ածել սիֆիլիսիկը:

Սրանք են գլխավոր ճանապարհները, վորոնցով մանրենները կարող են վարակել մարդուն. այն է՝ ոգի միջոցով, կերակրի, խմիչքների, վերքի, չանգովածքի, ջարդվածքի, խածվածների և առողջ ու հիվանդ մարդկանց հետ ունեցած շփման ժամանակ:

ՄԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՆԱԽԱԳԱՅՄԱՆՆ Ե ՄԵՐ
ԱՌՈՂՁՈՒԹՅԱՆ

Մենք դիտմամբ լերկարորեն խոսեցինք մանրենների և այն միջատների մասին, վորոնցով նրանք մտնում են մարդու մարմնի մեջ: Շատ կարեւոր ե այդ իմանալ, վորովհետեւ շնորհիվ դրա կարելի լի օովորել, թի ինչպես խուսափել վարակիչ հիվանդութիւններից:

Ամենից առաջ վերհիշենք, վոր մանրենները գտնուվում են այնտեղ, ուր շատ փոշի և միջատներ կան: Իսկ դա լինում է այն վայրերում, ուր շատ կեղտ ու աղբ կա: Այնտեղ, ուր մարդիկ ապրում են խիտ, նեղ ու աղտոտ, գոյանում են շատ մանրեններ, վորոնք առաջացնում են վարակիչ հիվանդութիւններ:

Խորհրդային բժշկականութիւնն ասում է. «մաքութիւնն առողջության նախապայմանն է»: Դառարկ խոսք չի դա: Հարկավոր է թափանցել այդ բառերի իմաստի մեջ և կտեսնենք, վոր դա ճշմարիտ է. վորտեղ կեղտ կա, այնտեղ ել շատ հիվանդութիւններ: Ուր մաքրութիւնն է իշխում, ընդհակառակը, քիչ կամ բոլորովին բացակայում են հիվանդութիւնները:

Այժմ մենք կարող ենք անցնել մի քանի խորհուրդներ:

Կոլխոզնիկներն ապրում են շատ անդամ պարզ տանիքի տակ, լերբեմն ել այնպիսի տներում, ուր առաջներն ապրելիս են լեղել կալվածատերերն ու նրանց կառավարիչները: Ահա ձեզ տներ, վորոնք առաջները փայլում ելին մաքրութեամբ, այժմ քիչ չեն դեպքեր, վոր նրանք գտնվում են աղտոտութեան ու ապակաշութեան մեջ: Մեր թշնամիները շարախնդութեամբ

մատնանշում են դրա վրա և ասում. «Ահա, թե ուր հասցրին: Իհարկե, այդ խոսակցութիւնների համար բնավ չպետք է հետ վերադարձնենք կալվածատերերին իրենց կալվածքները և դառնանք նրանց գերին: Այլ հարկավոր է ապացուցել, վոր լեթե մեծ տան մեջ առաջներում ապրում եր պորտաբուծի ու ձրիակերի մի փոքրիկ ընտանիք, իսկ այժմ աշխատավորների մի քանի ընտանիքներ, նման տունը լերեսի վրա չի ձգվի և վոչ ել աղտոտվի:

Ինակարանի մաքրութիւնն առաջին և հիմնական խնդիրն է:

Հետագայում մենք կասենք, թե ինչպես դրան հասնենք:

Մաքուր պիտի պահել վոչ միայն բնակարանը, այլև բակը, տնտեսութիւններին հատկացրած շենքերը, այգին, պարտեզը և այլն:

Մաքուր պիտի պահել նաև հագուստն ու մարմինը:

Հարկավոր է աղտոտութիւնից պաշտպանել կերակրեղենն ու խմիչքը. պիտի հսկել ջրհորներին, վոր նրանց մեջ աղտոտութիւններ չթափվեն և վարակեն ջուրը:

Սրանք են մեր առաջ գրված կարևոր խնդիրները. և լեթե մենք ցանկանում ենք խուսափել շատ վարակիչ հիվանդութիւններից, պիտի ճշտորեն կատարենք այդ նախապայմանները:

Բացի դրանից պիտի առողջ մարդկանց անջատենք հիվանդներից. ընդհանրապես պիտի խուսափել վաճակից. իսկ դրա համար չպիտի ուտել և խմել ընդհանուր ամաններից, չպիտի միկնուլն ծխամորճով կամ ուրիշ կիսատ թողած ծխախոտը ծխել:

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ ԱՄԵՆԱՎՏԱՆԴԱՎՈՐ ՅԵՎ ՎԱՐԱ-
ԿԻՉ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԵՏ

Վորմենք են կոլտոզնիկների համար ամենավտանգա-
վոր հիվանդութիւնները:

Սկսենք բժավոր և վերադարձ տիֆից:

Բժավոր սիֆ

Հիվանդութիւնն սկսվում է գլխացավով, թուլու-
թյամբ և տաքութեամբ: Հիվանդի ախորժակը կորչում
է և մի քանի որից հետո մարմինը ծածկվում է ցա-
նով: Հաճախ հիվանդը տաքութեան մեջ խոսում է:
Հիվանդութիւնը կարող է մահով վերջանալ: Յեթե
հիվանդն առողջանում է, սովորաբար լերկրորդ ան-
գամ չի հիվանդանալ բժավոր տիֆով:

Վերադարձ սիֆ

Վերադարձ տիֆն սկսվում է հանկարծակի դողոց-
քով, տաքութեամբ, գլխացավով, ախորժակը կորչում
է և քիչ չեն դեպքեր, վոր հիվանդը տաքութեան մեջ
խոսում է: Տաքութիւնը տևում է 5—7 օր, ապա հի-
վանդը քրտնում է, տաքութիւնը կորչում է և զգում
է իրեն լավ: Ախորժակը վերադառնում է, փոքր առ-
փոքր ուժերը վերականգնում են: Հիվանդը կարծում
է, թե արդեն առողջացել է:

Սակայն մի քանի օրից հետո նորից դողացնում է,
նորից տաքութիւն ու գլխացավ: Հիվանդութիւնը
կրկնվում է: Դրա համար ել այդ հիվանդութիւնն
անվանում են վերադարձ սիֆ: Յերկրորդ անգամ ևս

հիվանդութիւնը տևում է նույնքան օր, վորքան ա-
ռաջին անգամ: այս անգամ ևս հիվանդութիւնը վեր-
ջանում է քրտինքով:

Մի քանի օրվա «հանգստից» հետո հիվանդութիւ-
նը յերրորդ անգամ է կրկնվում: Յեվ այսպես շարու-
նակ: Վերադարձ տիֆը կարող է կրկնվել 10 և ավելի
անգամ: Հիվանդը չափազանց հյուժժվում է և կարող է
մեռնել:

Բժավոր և վերադարձ տիֆը կարող են հիվանդից
առողջին անցնել հազուադէպ և սպիտակեղենի վոշլի
միջոցով: Վերադարձ տիֆը կարող է տարածվել նաև
փայտովի միջոցով: Այդ միջատները հիվանդից առող-
ջին անցնելով՝ խաթոցի միջոցով մարդուն վարակում
են հիվանդութեան մանրէներով: Այստեղից պարզ է,
վոր մեր հիմնական խնդիրը լինելու յե վոշնչացնել և
աղատվել վոշլիներից և թույլ չտալ նրանց աճել:

Յեթե մարդիկ ապրում են մեծ խմբերով ու նեղ-
վածք բնակարաններում, բավական է, վոր նրանցից
մեկը վոշլոտի, վորպեսզի մյուսներին ևս մատակարա-
րի: Դրա համար ել պիտի աշխատել ու հոգ տանել,
վոր բոլորն ել լինեն մաքուր:

Ամենալավ միջոցը վոշլի դեմ, դա շաքաթը մեկ
բաղնիք գնալն է և սպիտակեղենը փոխելը: Հին ճեր-
մակեղենը, նախքան լվանալը, պիտի յեփել թեկուզ
հասարակ ջրի մեջ, բայց լավ է ջեփել սոդայի մեջ:
Տաքութիւնից վոշնչանում են վոշլիները և նրանց
դրած անիծը: Յերբ լվացած ճերմակեղենը հարթու-
կում են, տաք հարթուկը պիտի անցկացնել կարի
վրայով: Յեթե այս կանոնը ճշտութեամբ պահպանվի,
վոշլիները շատ շուտով կանհայտանան:

Կոլխոզնիկին կարող են սպառնալ նաև ուրիշ շատ հիվանդութիւններ: Դրա համար եւ մեր ընթերցողի ուշադրութիւնը կենտրոնացնենք մաքսողութեան գործարանի մի քանի հիվանդութիւնների վրա: Որինակ՝ խոլերայի, արյունալից լուծի և վորովայնի տիֆի:

Խոլերա

Խոլերայի մասին մենք արդեն հիշատակել ենք: Այդ հիվանդութիւնը հին և և շատ վտանգավոր: Նա սովորաբար սկսվում և փսխոցով և լուծով: Լուծը լինում և խիստ և հաճախ. հիվանդը շատ շուտով կորցնում և ուժերը, քիթը սրածայր և դառնում, աչքերը ներս ընկնում, լերքեմի եւ ձայնը կորցնում: Խոլերան կարող և մահով վերջանալ:

Արյունալից լուծ

Արյունալից լուծը նմանապես վտանգավոր և ձիշտ և, վոչ խոլերայի չափ, բայց քիչ մարդիկ չեն մեռնում արյունալից լուծից:

Հիվանդութիւնն սկսվում և փորի ցավերով և զրուգոցով, վորոնց հետևում և լուծը: Սկզբներում լուծը հաճախակի չէ, բայց հետո դառնում և հաճախակի. հիվանդն ուզում և շարունակ արտաքնոց գնալ: Արտաթորութիւնների մեջ շուտով լերկում և արյուն: Վորքան լերկարում և հիվանդութիւնը, այնքան հաճախակի յեն դառնում արտաթորութիւնները և ամեն անգամ շատ քիչ: Սակայն նրա մեջ շատ և լինում լորձուք և արյուն: Հետանցքում զգացվում են ուժեղ ցավեր. հիվանդի տաքութիւնը բարձրանում և:

Վորովայնի տիֆը սկսվում և աստիճանաբար, բայց տևում և լերկար, մի քանի շաբաթ: Սկզբում մարդ ուշադրութիւն չի դարձնում, ականջի յետև և ձգում, կարծում և, թե հիվանդութիւնն ինքն իրեն կանցնի, սակայն քանի գնում, ավելի յե վատանում: Սովորաբար հիվանդն առավոտներն իրեն թեթև և զգում, բար հիվանդն առավոտներն իրեն թեթև և զգում, քան գիշերները, բայց հիվանդութեան յետևն շրջանում վատ և զգում նաև առավոտները, իսկ գիշերներն ավելի ծանր: Հաճախ հիվանդն ինքն իրեն խոսում և, կորցնում և գիտակցութիւնը:

Վորովայնի տիֆն իր անունը ստացել և նրանից, վոր հիվանդութեան ընթացքում հիվանդի աղիքների մեջ առաջանում են վերքեր: Այդ ժամանակ կարող և հիվանդի փորը չցավել և նույնիսկ վոչ եւ լուծ ունենալ: Սակայն սակավ չէ նաև լուծը:

Վորովայնի տիֆով հիվանդների մի մասը մեռնում և, իսկ մնացածներն առողջանում: Սակայն հիվանդութիւնը մի անգամից չի անցնում, այլ քիչ-քիչ: Որ-որի վրա հիվանդն իրեն զգում և լավ, ախորժակը բացվում և, անցնում և տաքութիւնը, ավելանում են ուժերը:

Վերջին չերեք հիվանդութիւնները՝ խոլերան, արյունալից լուծը և վորովայնի տիֆը կոչվում են «ջրային վարակներ»: Այդպես են կոչել նրա համար, վոր ամենից հաճախ մարդիկ այդ հիվանդութիւններով վարակվում են հում ջուր խմելուց, վորի մեջ գտնվում են այդ հիվանդութիւնների մանրէները: Զրի վարտակումը մանրէներով տեղի յե ունենում հետևյալ ձևով: Յենթադրենք, թե մեկը հիվանդացել և խոլերայով,

նրա փախոցն ու արտաթորութիւններն իրենց մեջ պարունակում են մեծ թվով խոլերայի մանրէներ: Ջրհորը գտնվում է արտաքնոցից վաղ հեռու, վորից հեռզհեռե ծծվում են արտաքնոցի ջրային մասերը և այդ ձևով խոլերայի մանրէներն անցնում են ջրհորի ջրի մեջ: Յեթե ջրհորի ջուրը յեռացնենք, մանրէները կվոչնչանան. բարձր տաքութիւն նրանք չեն դիմանում: Բայց լեթե վորեւե մեկը վարակված ջրհորի ջուրը խմում է հում, նա կարող է հիվանդանալ խոլերայով:

Կամ թե՛ յենթադրենք, թե մեկն ու մեկը հիվանդանում է արյունալից լուծով: Նրա ձերմակեղենը աանում են վանալու ջրհորի մոտ: Ճերմակեղենը նախապես չեն յեփել և նա հարուստ է մանրէներով: Յեթե ջրհորի ափերը լավ չեն ծածկված, կամ թե հողը փըխրուն է, այն ժամանակ վաղքի ջուրը կարող է ծծվել և թափվել ջրհորը: Պարզ է, վոր ջրհորի ջուրը կարող է աղտոտվել արյունալից լուծի մանրէներով: Ով վոր խմի այդ ջրհորի հում ջուրը, կարող է հիվանդանալ արյունալից լուծով:

Կամ ասենք, թե մեկն ու մեկը հիվանդացել է վորովայնի տիֆով: Նրա արտաթորութիւնը հարուստ է մանրէներով: Յենթադրենք, թե հիվանդի կինը արտաթորութիւնով լի գարշոկը տանում է ու պարպում բանջարանոցում, իսկ այնտեղ բանում են բանջարեղեններ: Յեթե վորեւե մեկն ուտի այդ բանջարեղենից անվա, նա կարող է հիվանդանալ վորովայնի տիֆով:

Վերջին ժամանակներս գիտնականները պարզել են, վոր վորովայնի տիֆը, խոլերան և արյունալից լուծը տարածվում են նաև ճանճերի միջոցով: Ճանճերը լի-

նում են ամեն տեղ, յերբեմն նրանք ձու լին դնում փելինի վրա, յերբեմն ել մարդկային աղբի: Այժմ պարզ է, վոր ճանճը նստում է հիվանդ մարդու արտաթորութիւնների վրա, նրա վրա կոչում են մանրէներ, վորովհետե նրա մարմինը ծածկված է մաղմղուկներով: Յեթե մանրէներով բեռնավորված մի ճանճ նստի հացին, շաքարին կամ այլ մթերքների վրա, այն ժամանակ նա կաղտոտի այդ իրերն իր աղտոտ թաթերով: Կերակուրն արդեն վարակված է և ով նրանից ուտի, հեշտութիւնը կարող է հիվանդանալ:

Իրա համար ել մենք կոխողներին կտանք մի քանի անհրաժեշտ խորհուրդներ.

1) Յուրաքանչյուր ջրհոր պիտի շինված լինի անպիս, վոր նրա մեջ վարակ չմտնի: Իրա համար լավ է ջրհորները խորը փորել: Պատահում է, յերբ փորում են ջրհորը և ջուրը գտնվում է յերես, նա հայտնվում է 5—7 մետրի վրա: Նման «մակերեսային» ջուրը հաճախ ախտոտված է լինում: Ավելի վստահելի ջուրը խոր հորի ջուրն է:

Ամենից հուսալին այն ժամանակ կլինի, յերբ ջրհորը փորելու դեպքում խորհրդակցեն տեղի սանիտորական բժշկի հետ: Յեթե բժիշկն ասի, վոր ջուրը լավ է, այն ժամանակ կարելի է ջրհորից ոգտվել:

Ջրհորի պուռնգը պիտի շինել բարձր և ամուր փայտից, լավ կլինի, վոր նա պատրաստվի հաճաքի փայտից:

Ամենից վստահելին ջրհան մեքենա դնելն է, թեկուզ նա լինի փայտից, վորպեսզի կարելի լինի ջրհորից ջուր քաշել: Յեթե բան է, վորեւե կերպ անհնարին է ջրհան մեքենա դնել, այն ժամանակ ջրհորի

ճախարակը պիտի պատրաստել ղրթայով կամ թուղով և նրա ծայրից պիտի կախել հասաբախկան դուլը: Վոչվոքի չպիտի թուլլատրել, վոր ջրհորից ջուր հանի սեխական գուլլով, վորպեսզի վարակի մանրեն գուլլի հետ չմտնի ջրհորը:

Ջրհորի շրջապատի գետինը պիտի պերկացնել կամ թե քարել, սալահատակել: Լավ է ջրհորի շուրջն այնպես պատրաստել, վոր թեքվածք գոլանա, վորպեսզի ջրհորի շուրջը թափված ջուրը հետ չթափվի ջրհոր, այլ հոսի հեռունները:

Ձի կարելի աղտոտ ճերմակեղենը ջուր քաշել կամ լվանալ ջրհորի մոտ: Յեվ վոչ էլ կենդանիներին ջուր տալ ջրհորին կից: Երբեմն ջուր տալիս՝ կենդանիները միգում են և թրքում, վորի ժամանակ աղտոտությունների հեղուկ մասը կարող է ծծվել ջրհորը և աղտոտել ջուրը:

Ջրհորի մեջ չպետք է ձգել վոչ տախտակի կտոր, վոչ տաշեղ և վոչ էլ գորտ կամ այլ կենդանի, ինչպես այդ անում են յերեխաներն իրենց զվարճության համար: Ջրհորի մեջ չի կարելի թքել:

2) Յեթե ջրհոր չկա, այլ ջուրը վերցնում են փոքրիկ լճակից կամ գետակից, լավ է յեռացրած խմել: Հում ջուր կարելի չէ խմել այն ժամանակ միայն, ինչպես հաճախ բժիշկը քննում և և գտնում է ջուրն առողջ:

3) Շրային վարակիչ հիվանդությունների հայտնված դեպքում պիտի զգուշանալ, և ամեն տեսակի կաշնաչեղեն ուտելուց առաջ յեռացրած ջրով լվանալ և կծալել: Կովկիթն ու առհասարակ կաթի բոլոր ամաններն ու կովի ձծերը կթից առաջ պիտի լավ լվանալ յեռացրած ջրով:

4) Յեթե կոլիսոզնիկներից մեկն ու մեկը հիվանդանա, նրան պետք է տեղավորել մերձակա հիվանդանոցում. քանի նա հիվանդանոց չի տեղափոխված, խնամքի համար միայն մի մարդ պիտի նշանակել: Հիվանդի հապահը մաքուր և պահելու իրեն և ձեռքերն էլ հապաղանը մաքուր և վալու, վորպեսզի թե ինքը չվարակվի և թե վարակը չտարածի շրջապատում: Մեզը և հիվանդի արտաթորությունները պիտի հավաքել առանձին գարշոկի մեջ և վրան ածել անեփ կիր, ապա բնակարանից հեռու փոս փորել և դատարկել մեջը:

5) Հարկավոր է ճանճերի դեմ պայքարել:

Դրա համար կան բազմաթիվ միջոցներ՝ ճանճասպան, թունավոր թղթեր և զանազան ձևի թակարդներ: Կոլիսոզնիկների համար և՛ ժան կարող է նստել ճանճասպանը (մուխամոր), բայց նա թունավոր է նաև մարդու համար, պետք է զգուշ լինել:

Ամենից լավն է, վոր ճանճերին հնաբավորություն չտրվի բազմանալու: Արտաքնոցներն ալնպես պիտի չտրվի բազմանալու: Արտաքնոցներն ալնպես պիտի տեղը դնել փոքրիկ տակառ, մեջը քիչ ջուր լցնել և վրան էլ մի շիշ նավթ ածել և խտրվ բոլորին էլ պատվիրել, վոր ամենքն էլ կարիքի դեպքում արտաքնոց գնան: Այն ժամանակ ճանճերը տեղ չեն ունենալ նոց գնան: Այն ժամանակ ճանճերը տեղ չեն ունենալ նոց գնան: Այն ժամանակ ճանճերը տեղ չեն ունենալ նոց գնան: Այն ժամանակ ճանճերը տեղ չեն ունենալ նոց գնան:

Բնակարանները շատ մաքուր պիտի պահել: Ուտե-
լիքները կանոնավոր ու խնամքով պիտի պաշտպանել ճանճերից. չպիտի հավաքել աղբ, կերակրի մնացորդ-

ներ ու փշրանքներ: Յեթե կերակուրները փակ պահ-
վեն և փշրանքներ ել չլինեն, ճանճերը համեմատա-
բար քիչ կլինեն: Իսկ վորքան քիչ լինեն ճանճերը,
այնքան պակաս կլինի վարակը:

Ահա գլխավոր խորհուրդները, վորոնցով պիտի
պաշտարել ջրի միջոցով տարածվող վարակիչ հիվան-
դությունների դեմ և պիտի պաշտպանել առողջությու-
նը: Մատնանշենք այժմ մի քանի այլ հիվանդություն-
ներ, վորոնք կարող են վտանգ սպառնալ կոլիսոզնիկ-
ներին: Նրանցից իր վնասակարությամբ առաջին տեղը
կարող է բռնել սիֆիլիսը:

Սիֆիլիս

Սիֆիլիսը մեր յերկրում բավականաչափ տարած-
ված է: Մի քանի վայրերում սիֆիլիսով հիվանդ են
շատ թվով մարդիկ: Այդ հիվանդությունը ծանր և ու
ֆլասակար, վոր գլխավորն է, նա շատ է կաշտը: Յեթե
մարդ հիվանդանում է սիֆիլիսով, վարակից 2-3 շա-
բաթից հետո մարդի վրա լերևում է վերք: Նա հայտնը-
վում է աչտեղ, վորտեղից սիֆիլիսի մանրեն (վարա-
կը) ներս է մտել: Վերքը քիչ և անհանգստացնում հի-
վանդին: Բայց մի քանի շաբաթից հետո հիվանդի մար-
մինը ծածկվում է ցանով: Հիվանդությունը աչտեղե-
տե զարգանում է ամեն ուղղությամբ: Բերանում,
հետանցքի և սեռական գործարանների վրա լերևում
են հատուկ ձևի փառեր: Բերանում նրանք սպիտակ
փայլուն գույնի լին: Այդ փառերում վխտում են սիֆի-
լիսի մանրենները: Դրա համար էլ սիֆիլիսով հիվանդ-
ները վտանգավոր են շրջապատի առողջ մարդկանց
համար: Յեթե մեկն ապրում է սիֆիլիսով հիվանդի
հետ, նա կարող է նրանից վարակվել:

Բայց կարելի չէ սիֆիլիսիկի հետ չապրել և նորից
հիվանդանալ: Յեթե սիֆիլիսիկի խմած բաժակով խմի
նաև առողջ մարդը, առանց նախադեպ բաժակը լվա-
նալու, նա յեւ կարող է վարակվել:

Յեթե սիֆիլիսիկի չիրուխից միաժամանակ քաշեն
կամ նրա չվերջացրած ծխախոտը ծխեն, կարելի չէ
սիֆիլիսով վարակվել, վորովհետև չիրուխի կամ
ծխախոտի վրա կաշում են սիֆիլիսի մանրեններ, վո-
րոնք կարող են առողջ մարդու շրթունքի վրա անց-
նել և վարակել նրան: Նույնը կարող է տեղի ունենալ,
յեթե սիֆիլիսիկի հետ ուտեն միևնույն ամանից,
կամ սրբվեն միևնույն յերեսսրբիչից և այլն:

Յերբեմն սիֆիլիսով կարելի չէ վարակվել կրոնա-
կան ծիսակատարությունների ժամանակ: Որինակ՝
յերբեմն յեկեղեցում շատերը թափվում են այս կամ
այն խաչի կամ սրբի պատկերի վրա և համբուրում: Յեթե
հալատացալներից մեկն ու մեկը հիվանդ է սիֆիլի-
սով և նրա շրթունքների վրա վերք կա, համբուրի
սով և նրա շրթունքների վրա մանրեններ թաչի կամ
ժամանակ նա կթողնի սիֆիլիսի մանրեններ խաչի կամ
պատկերի վրա և յեթե նրանից հետո համբուրեն ա-
ռողջ մարդիկ, նրանք կենթարկվեն սիֆիլիսով վա-
րակվելու վտանգին: Նույն ձևով կարելի չէ վարակվել
նաև հաղորդության ժամանակ:

Միզանում գժբախտաբար մինչև այժմ էլ շատերն
են մի ամանից ուտում ու խմում: Իսկ դա վատ է,
վորովհետև ընդհանուր ամանից կարելի չէ վարակվել
սիֆիլիսով:

Բացի դրանից, ամուսնության ժամանակ կողմնոր
բժշկական քննության պիտի լենթարկվեն, վորպեսզի
իմանան՝ առողջ են, թե վոչ: Միայն այն ժամանակ

կարող են ամուսնանալ, չեք լերկուսն ել առողջ են. և բժիշկն այդ բանը հաստատում է:

Չպիտի ցոփությամբ պարապել: Դավաճանավոր ե. յեթե մեկը գործով քաղաք է գնում, չպիտի գրավի պոռնիկ կանանցով: Նրանք կարող են հիվանդ լինել, հետևապես նրանցից կարելի չէ վարակվել:

Յեթե այս կանոնները պահպանվեն, այն ժամանակ դժվար չէ սիֆիլիսից պաշտպանվել:

Մի խորհուրդ էս: Յեթե կոյտնտեսության, հատկապես կոմունայի մեջ են մտնում նոր անդամներ, ամենից լավը կլինի այն, վոր նրանց ընդունելին բժշկական քննությունից հետո: Յերբ բժիշկը նայի և գտնի նրանց առողջ, այն ժամանակ միայն կարելի չէ ընդունել: Իսկ ընդհակառակը, յեթե նրանք հիվանդ են, այն ժամանակ հարկավոր է, վոր նրանք կանոնավոր բժշկվեն, վորպեսզի շրջապատը չվարակեն:

Տուբերկուլյոզ

Մյուս ծանր ու բավական տարածված հիվանդությունը տուբերկուլյոզն է: Յեթե տուբերկուլյոզը քայքայում է մարդու թոքերը, ասում ենք թոքախտ: Տուբերկուլյոզով հիվանդանում են բազմաթիվ մարդիկ, բայց գյուղական վայրերում տուբերկուլյոզ հիվանդությունն ավելի պակաս է, քան քաղաքներում: Դա բացատրվում է նրանով, վոր գյուղական վայրերում քիչ փռչի կա, ողը մաքուր է և առողջարար: Բայց և այնպես գյուղերում ևս թոքախտավորներ քիչ չեն:

Անշուշտ, տուբերկուլյոզն ևս առաջանում է մանրէներից: Սովորաբար թոքախտի բացիլը մտնում է մեր

թոքերն ողի հետ միասին, վոր մենք շնչում ենք: Ողի մեջ այդ մանրեն ընկնում է թոքախտավորներից: Խնդիրը նրանումն է, վոր թոքախտավորների թոքերը քայքայվում են (նկար 9): Թոքախտավոր հիվանդը հազում է, նրա մոտ առաջանում է խորխ, իսկ խորխը



Նկ. 9. Թոքախտով մեռած մարդու թոքը:

ի չե միլիոնավոր տուբերկուլյոզի մանրեններով: Գերմանացի մի գիտնական հաշվել է, վոր մի անգամ թքած խորխի մեջ կա մոտավորապես 5—6 միլիոն տուբերկուլյոզի մանրէ: Ասել է՝ դա ավելի շատ է, քան Մոսկվայի, Լենինգրադի և Պետրոպոլի ազգաբնակչությունը միասին վերցրած: Բայց թոքախտով հիվանդը մի որվա մեջ շատ ավելի չէ հավաքում, քան մի անգամ թքած խորխն է: Ահա դրանով դատեցեք, թե վորքան վարակ է տարածում թոքախտով հիվանդը: Յերբ հիվանդը թքում է իր խորխը, հետզհետե նա

չորանում եւ եւ դառնում եւ փոշի։ Այդ փոշու մեջ եւ
գտնվում են տուբերկուլյոզի մանրէները, վորոնք չո-
րանալուց չեն վոչնչանում։ Հայտնի լին, վոր փոշին
շատ թեթեւ եւ բարձրանում եւ վերեւ, յերբ հատակէն
ավլում են, կամ թե յերբ արագ շարժվում են սենյա-
կում եւ քամի առաջացնում։ Փոշու հետ միասին եւ
բարձրանում են տուբերկուլյոզի մանրէները։ Այժմ
նրանք կարող են ընկնել առողջ մարդու թոքերն ողի
հետ միասին, վորը նրան պետք ե շնչառութիւն հա-
մար։

Թոքախտը յերկարատեւ, համառ եւ ծանր հիվանդու-
թիւնն եւ Հիվանդները նիհարում են, չորանում են,
նրանք հազում են, գիշերները քրտնում են, կօրցնում
են իրենց մարմնի կշիռը։ Յերբեմն նրանք արջուն են
թքում եւ կարող են մեռնել շատ արջուն կորցնելուց։

Վորպեսզի պահասացնել կարողանանք տուբերկուլ-
յոզով հիվանդների թիվը, պիտի այնպես անել, վոր
վոչվոք չթքի գետնին կամ հատակին։ Դրա համար
հարկավոր են ջրով լեցուն թքամաններ, լավ կլինի,
վոր այդ ջրին ավելցվի վորեւեւ ախտահանիչ նյութ,
որինալ՝ կարբոլյան թթվուտ։ Բայց չեթե դա չկա,
կամ թե ափսոսում են դրամ ծախսել, ցավ չեւ Միայն
թե թքամանումը ջուր լինի ե որական 2—3 անգամ
նորոգվի թարմ ջրով։ Իսկ հին ջուրը պիտի ածել
բնակարաններից հեռու փորած փոսի մեջ ե վրան ա-
ծել հող կամ անեփ կեր։ Հարկավոր ե բոլոր կոլեոզ-
նիկներին սովորցնել, վոր յերբ գտնվում են սենյակում,
թքեն միմիայն թքամանում։

Վոմանք ասում են, շին առողջ եմ, թնչ կարիք
կա անհանգստանալ ե թքել թքամանում, չես վոչվո-

քի չեմ վարակիւ։ Բայց նախ՝ հատակին թքելը պար-
զապես անմաքրութիւնն եւ յերկրորդ՝ հալանի լին, վոր
մարդկանցից վոմանք տուբերկուլյոզով հիվանդ են,
բայց վորոշ ժամանակամիջոց նրանք իրենց առողջ
են զգում։ Հիվանդութիւնը նրանց որդանիգմում գեռ
ես թապնված ե, ինչպես կրակի պեծերը ծածկված են
մոխրի շերտերով։ Յեւ պատահամբ մրսածութիւնից,
կամ թե ծանր աշխատանքից ու հոգնածութիւնից,
կամ խոշոր անախորժութիւնից հետո, այդ մարդկանց
հիվանդութիւնն արտահայտվում ե ե նրանք նոր
զգում են, վոր հիվանդ են։ Վոչվոք չի կարող առել,
վոր ինքը գաղտնի տուբերկուլյոզ չունի, քանի նրան
չի քննել բժիշկը։ Յեւ առհասարակ վոչվոք իրեն չի
կարող առողջ համարել։ Քիչ չեն գաղտնի հիվանդու-
թիւնները, վորոնք վերջն արտահայտվում են մարդ-
կանց մոտ։ Դրա համար ել լուրաքանչլուրը մեղմից
չպիտի վնաս պատճառի ուրիշ մարդկանց առողջութիւնն
ուստի գետնին չպիտի թքել։

Բացի դրանից, պիտի աշխատել, վոր բնակարանում
փոշի չլինի։ Դրա համար հարկավոր ե ամենայն ուր
մաքրել սենյակները ե խոնավ շորով սրբել փոշին։
Պիտի հատակները լվանալ գեթ շարաթափան մեկ ե
սրբել որական 2 անգամ, առավոտ ե ճաշից հետո։ Սըր-
բելուց առաջ պիտի հատակին ջուր ցանել, վոր փո-
շի չբարձրանա, լավ կլինի չոթքի վրա թաց շոր փա-
թաթել ե նրանով սրբել հատակը։

Հարկավոր ե ամեն կերպ աշխատել, վոր բնակա-
րանը լուսավոր լինի ե արեգակի ճառագայթները յեր-
կար ժամանակ մնան սենյակներում։ Իսկ դրա համար
մաքուր պիտի պահել պատուհանների ապակիները,

ցերեկները կարիք չկա պատուհանները ծածկել վա-
րդույրներով. արևի ճառագայթների առաջ ճանապարհը
բաց ե լինելու: Պատուհաններում կամ նրանց առաջ
չպիտի դնել ծաղիկներ, նրանք կարող են արգելք
հանդիսանալ արևի ճառագայթների սենյակ թափան-
ցելուն, սենյակի կահկարասիքներն այնպես պիտի դա-
սավորել, վոր մութ անկյուններ չմնան արևի ճառա-
գայթների առաջ:

Պիտի աշխատել, վոր սենյակների ողջ միշտ թարմ
ու մաքուր լինի: Ամեն ուր պիտի բացել ողանցքները,
ամառ ժամանակ պիտի պատուհաններն ամբողջովին
բացել և արևի ճառագայթներին սենյակները վողոգե-
լու ազատութիւն տալ:

Սրանք են ամենակարևոր խորհուրդները տուբեր-
վուլտից զերծ մնալու համար:

ԶԲՈՒՅՑ ՑԵՐԲՈՐԳ

Դարձյալ 7 հիվանդութիւններ. — սիբիրախոս, ստալբնյակ,
սապ, կասաղութիւն, մալարիա, ստիսմա յեվ քոս:

Նախորդ զրույցների մեջ մենք մատնանշեցինք մի-
քանի վարակիչ հիվանդութիւնների վրա, վորոնք կա-
քող են հասարակութեանը խոշոր կորուստներ պատճա-
ռել: Սակայն այդ հիվանդութիւնները հավասարապես
վտանգավոր են, ինչպես քաղաքների բնակիչների
համար, նույնպես և գյուղերի: Բայց կան շատ ծանր
հիվանդութիւններ, վորոնք պատահում են արդեն
վոչ այնպես հաճախ, սակայն նրանցով հիվանդանում
են ավելի շատ գյուղական վայրերի բնակիչները, Կոլ-
խոզնիկներն ևս կարող են նրանցով հիվանդանալ,
քանի վոր նրանք զբաղվում են գյուղատնտեսական
աշխատանքով: Կրկնում ենք, այդ հիվանդութիւնները
չեն կարող այն ծավալումն ստանալ, ինչպես ունեցել
են քանիցս անգամ տիֆը, խոլերան և արյունալից
լուծը, բայց և այնպես դրանցով կարող են հիվան-
դանալ վոչ քիչ մարդիկ և նույնիսկ մեռնել: Դրա հա-
մար ել կարևոր ե իմանալ, թե ինչպես պետք ե պաշտ-
պանվել այդ հիվանդութիւններից:

Ինչ հիվանդութիւններ են դրանք:

Սիբիրախոս

Ամենից առաջ ցուց տանք, թե ինչ բան ե սիբի-
րախոսը: Այդ հիվանդութիւնն առաջացնում են հա-

մանակից հետո հիվանդը ծանր տանջանքներով մեռ-
նում է:

Տեսանում են արտահայտվում է վարակից մի քանի
որ անց: Այդ մի քանի որվա մեջ մանրեն հնարավոր
ութություն է ունենում բազմաանալու և առաջացնելու
հիվանդություն: Տեսանումով հիվանդը չերբեմն այն-
պես է կրճատացնում ատամները, վոր նրանք փշրվում
են: Յերբեմն էլ հիվանդը շղաձգությունից թեքվում
է հետ, և նրա մարմինը աղեղի ձև է ստանում: Յեր-
բեմն էլ, ընդհակառակը, շղաձգությունները հիվանդի
մարմինը ծռում են առաջի կողմը, և նրա գլուխը թեքվում
է կաշվում և ծնկներին: Ջղաձգությունների հետ միաժա-
մանակ հիվանդն ունենում է տաքություն, թուլու-
թյուն, յերբեմն էլ դառանցանք: Հիվանդը մեռնում է
տանջանքներով:

Խնչպես խուսափել տեսանուսից: Անշուշտ, ընթեր-
ցողը մի խորհրդի մասին գլխի չէ ընկնում, այն է՝
հող չցանել վերքի վրա. վերքի արյունահոսությունը
չդադարեցնել հողով: Յեվ դա ճիշտ է. վոչ մի կերպ
այդ բանը չպետք է անել:

Մյուս խորհուրդը հետևյալն է. ամեն մի վերք, չերբ
նա աղտոտված է հողով կամ աղբով, պիտի շատ խնամ-
քով մաքրել կեղտից: Թե ինչպես պիտի այդ անել,
դրա մասին կխոսենք 5-րդ գրույցում:

Ս ա պ

Յերրորդ վատագույնը հիվանդությունը, վոր կարող
է սպառնալ կոլիսոզնիկներին, դա սապն է. Սապով
հիվանդանում են միասնակ կենդանիները՝ ձիերը,
ջորինները, եղերը: Հիվանդությունը վերջանում է մա-

նով: Այդ կենդանիներից կարող են վարակվել մար-
դիկ: Յեթե մարդ հիվանդանում է սապով, նրա քթի-
մեջ, չերեսին և մարմնի այլ մասերում դուրս են գա-
լիս վերքեր: Այդ վերքերից հոսում է ծանր հոտանի
թափախ: Վերքերը քայքայում են դժբախտ հիվանդի
մարմնի մասերը, թափում ու այլանդակում քիթը,
շրթունքները, ճակատի մաշկը, կրակը: Միաժամանակ
հիվանդն ունենում է տաքություն, թուլություն, զրկ-
վում է ախորժակից և վերջը մահանում է դաժան
տանջանքներով:

Յերբեմն, յեթե սապը ներս չի թափանցել քիթը,
չի քայքայել քթի վոսկորները և նա միայն դռնվում
է մաշկի վրա, այն ժամանակ հնարավոր կլինի նրա
առողջացումը: Սապի այդ տեսակը կոչվում է «չար»:
Բուժել կարելի չէ, յեթե անմիջապես դիմում են բը-
ժչկին:

Յեթե մարդը հիվանդանում է սապով, նրան անմի-
ջապես պիտի տեղափոխել հիվանդանոց: Բաց չան-
նից կարևորը հիվանդությունը կանխելն է:

Այստեղ ամենից գլխավորն այն է, վոր պիտի հե-
տևել, վոր կենդանիների մեջ սապ հիվանդությունը
չլինի: Դրա համար պետք է մերթ ընդ մերթ անաս-
նաբուժը քննության յենթարկի կենդանիներին: Յե-
նաբուժը քննության հիվանդանում է սապով, լավ է նրան
սպանել. միևնույն է, նա ստակելու չի:

Կասաղություն

Կոլիսոզնիկներին վտանգ կարող է սպառնալ նաև
կասաղությունը կամ ջրվախությունը: Այդ հիվանդու-
թյամբ մարդիկ վարակվում են ամենից շատ շներից:

բայց կարելի չէ վարակվել նաև կառվից, կովից, ձի-
ուց և այլ կենդանիներից: Յերբեմն մարդկանց և շնե-
րի վրա հարձակվում են կատաղած գայլեր, նրանց
խածից կարելի չէ հիվանդանալ կատաղությամբ: Կա-
տաղության հիվանդության թուշնը գտնվում է հի-
վանդ կենդանիների թքի մեջ:

Կատաղությունն ամենասոսկալի հիվանդություննե-
րից մեկն է. ով հիվանդանում է, սովորաբար նա մեռ-
նում է մեծ տանջանքներով: Հիվանդի բնավորությունը
փոխվում է, տեղի չեն ունենում ուժեղ ջղաձգություն-
ներ, հատկապես, չերբ նա ջուր է խմում: Յերբեմն
հիվանդի աչքին ջրի պարզ յերևալն առաջացնում է
ջղաձգություն: Մեռնելուց քիչ առաջ կարող են տե-
ղի ունենալ կաթվածի նշաններ:

Բայց չնայած կատաղությունը մահացու չէ, նրանից
խուսափելը դժվար չէ: Այդ հիվանդության դեմ արդեն
գտնված է հատուկ պատվաստ: Այդ պատվաստները
հուսալի ոգնություն են հասցնում կատաղությամբ
վտանգվածներին: Հարկավոր է միայն խածից անմի-
ջապես հետո չենթարկվել սրսկման: Մի որ անգամ
չպիտի ուշացնել. հատկապես այն ժամանակ, չերբ
խածը մեծ տարածություն է բռնում, կամ թե, չերբ
ձեռքն է խածած, առավել ևս վիզը կամ չերեսը: Ամե-
նից ապահովը կծած որը պատվաստելն է, կամ հաջորդ:
Յուրաքանչյուր ուշացած որ մեծացնում է հիվանդու-
թյան վտանգը:

Ներկայումս ամեն մի քաղաքում գտնվում են հա-
տուկ կայաններ: Ի պատիվ գիտնական Պատույթի, վորը
գտալ կատաղության հակաթուշնը, կայաններն ան-
վանում են Պատույթյան: Ում խածել է շունը, կա-

տուն կամ այլ կենդանի, նա անմիջապես քաղաք պի-
տի գնա և սրսկվի: Նույնիսկ չեթե կենդանին արտա-
քուստ առողջ է թվում, դա արգելք չպիտի հանդի-
սանա սրսկման: Կարող է պատահել, վոր հիվանդու-
թյունը թագնված գրության մեջ է, և վորոշ ժամա-
նակից հետո կենդանին կատաղելու չէ. ուշ կլինի այ-
նուհետև խածված մարդուն պատվաստելը: Ուրեմն սպա-
սելու կարիք չկա. լավ է հետազայում ցավել, վոր
ժամանակ է կորցրել պատվաստի վրա, քան թե ցա-
վել, վոր ուշացել է պատվաստից: Պատվաստը ցավ չի
պատճառում և վոչ ել վորեւե վնաս է հասցնում:

Խածված մարդը պիտի առնվաղը վեց ամիս դադարի
վորեւե վոգելից խմիչք գործածելուց, թեկուզ չնչին
չափով: Վոգելից խմիչքները միշտ ել վնասակար են,
բայց խածված մարդու համար նա հատկապես դգալի չէ:

Յեթե մարդուն խածող կենդանին արտաքին տես-
քից հիվանդ է յերևում, նրան լավ է անմիջապես սպա-
սել և դիակը բերել քաղաք, Պատույթյան կայանում
քննության յենթարկելու:

Վորպեսպի կարելի լինի կանխել կատաղությունը,
պիտի անխնա վոչնչացնել բոլոր թափառաշրջիկ շե-
ներին. կարելի չէ միայն թողնել ալնպիսի շների,
վորոնք տեւ ունեն և վորոնց վրա մշտական հսկողու-
թյուն կա:

Վորոշ յերկրներում, որինակ, Ճապոնիայում, բոլոր
առողջ շներն յենթարկվում են մասսայական պատ-
վաստման. մենք դեռ ևս հեռու չենք դրանից. դրա
համար մենք վոչ միայն դեռևս չունենք բավականա-
չափ անասնաբուժներ, այլև մեր մասսաները դեռ չեն
հասել այդ բարձր գիտակցության: Բայց կգա ժամա-

նակ, յերբ մենք ևս կկազմակերպենք նման պատ-
վաստումներ:

Դյուղերում ավելի շներ կան, և Թափոաշրջիկների
թիվն ավելի չե շատ, քան թե քաղաքներում: Դրա
համար ել գյուղերում շները հաճախ են կծում մարդկանց,
քան քաղաքներում: Կոլխոզնիկներն ապրում են գյու-
ղական վայրերում, նրանց հաճախ են խածում շները,
քան թե քաղաքացիներին: Դրա համար ել մեր պարտքն
ենք համարում նախազգուշացնել կոլխոզնիկներին:

Ասել ե՛ս սիրերախոտ, սապ և կատաղություն հիվանդու-
թյունները կարող են սպառնալ կոլխոզնիկներին և նա
պիտի խմանա, թե ինչպես խուսափի այդ վտանգներից:

Մալարիա

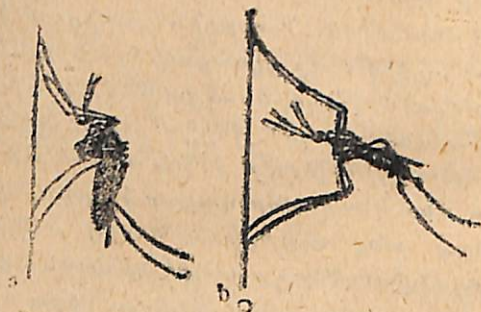
Մեր յեզրակացության մեջ մատնանշենք նորից մի
քանի վարակիչ հիվանդություններ, վորոնք գյուղա-
կան վայրերում ավելի հաճախ են պատահում, քան
քաղաքներում: Նրանցից մեկը մալարիան է, վորը կո-
չում են նաև ճահճային դոզերոցք: Մի քանի վա-
րերում անվանում են նաև դոզոցք: Անշուշտ, բանն
անվան մեջ չե: Մալարիա խոսքը նշանակում է «վատ
ոգ»: Մինչդեռ մենք դիտենք, վոր ոգն այդ հիվանդու-
թյան մեջ մեղք չունի, մեղավորը մոծակներն են, վո-
րոնք ձու յեն դնում և բազմանում ճահճուտներում:
Ով ապրել է ճահճոտ վայրերում, նրան հայտնի չե,
վոր մոծակների բազմությունները մարդուն հանգիստ
չեն տալիս, կամ ինքն է հիվանդանում մալարիայով,
կամ իր շրջապատում տեսնում է մալարիայով հիվանդ-
ներին:

Մալարիան արտահայտվում է կրկնվող դոզոցով և

շերմով: Մալարիայի կրկնողությունները լինում են
կանոնավոր ձևով. նա տեղի յի ունենում կամ որը մեջ,
կամ յերկու որը մեկ, կամ թե յերեք որը մեկ: Սովո-
րաբար նա կրկնվում է ճիշտ միևնույն ժամին: Դո-
զոցքն այնչափ խիստ է լինում, վոր հիվանդի ատամն
ատամի վրա չի նստում, չի տաքանում նույնիսկ ռու-
սական տաք վառարանի վրա պռակած և մուշտակով
սական տաք վառարանի վրա պռակած և մուշտակով
եկ ծածկված ժամանակ: Դոզոցքին հաջորդում է ջերմը,
եկ ժամանակ հիվանդը գլխացավ է ունենում, մար-
վորի ժամանակ հիվանդը գլխացավ է ունենում, մար-
կորչում է: Նոպան (դոզը) վերջանում է առատ քրը-
տինքով և հիվանդին թվում է, թե արդեն առողջացի
սինքնով և հիվանդին թվում է, թե արդեն առողջացի
հ: Բայց դա ժամանակավոր դադար է, քանի վոր վո-
րոշ ժամանակ անց մալարիան նորից է կրկնվում:
Մալարիայով հիվանդները սաստիկ նիհարում են, հալ-
վում, դեմքները գունատվում են և յերբեմն սառնում
են դեղին մոմազույն տեսք:

Մալարիան առաջանում է մանրէից, վորն ապրում
է հիվանդի արյան մեջ: Բայց մանրեն մարդու արյան
մեջ է ընկնում միայն մոծակի խածից հետո: Բոլոր
մոծակները միատեսակ թունավոր չեն. նրանց վորոշ
տեսակն է միայն առաջ բերում վարակ (տես նկար 10):
Այդ մոծակները հիվանդ մարդու արյունը ծծելով, նախ
իրենք են վարակվում մալարիայի մանրեններով: Սը-
րանք խածելով՝ առողջ մարդուն վարակում են մա-
լարիայով: Նշանակում է, չեթե մի տեղ կան մալարի-
այով հիվանդ և առողջ մարդիկ, առաջինները վտան-
գավոր չեն վերջինների համար: Բայց չեթե նույն վա-
րում հայտնվեն մոծակներ, նրանք կարող են հիվանդ
մարդկանցից պատվաստել առողջներին:

Մալարիան չափազանց ծանր հիվանդությունն է. գլխավորն այն է, վոր շատ համառ է և դժվարաթլամբ կարելի չե բուժվել վերջնականապես: Վերապեսգլի մալարիայով հիվանդը ընդմիշտ առողջանա, պիտի շատ լերկար բուժվի: Իհարկե, նրան բուժողը պիտի լինի բժիշկը:



Նկ. 10. Մոծակների նստվածքը:
 ա—Մոլորական մոծակ.
 Բ—Մալարիայի մոծակ.

Մալարիան կարելի չե կանխել, լեթե չորացնվեն ճահիճները. բայց դա մշտապես չի հաջողվում: Այս դեպքում պիտի զանազան միջոցներով պաշտպանվել մի ձևն այն է, վոր բնակարանների պատուհանները պիտի ծածկել հատուկ ցանցով կամ թանդիֆով, գլխավորապես դա պիտի անել լերեկոնները, վորովհետև այդ ժամանակ է, վոր մոծակները դուրս են գալիս վերսի: Յեթե մեկն ու մեկն ստիպված է գիշերն անցկացնել բացօթյա, պիտի նա իր լերեսը, վիզը, ձեռքերը և առնասարակ մարմնի բաց մասերը ծածկի ցանցով:

Ճիշտ է, նման նպատակի համար պատրաստած ցանցը շատ թանկ է նստում, բայց թանկ է նստում նաև մալարիան: Վորոշ շրջաններ կան, ուր մալարիան խոր ավերումներ է կատարում. որինակ՝ Պոլոլթիայի վորոշ մասերում, Սիբիրում, Հյուսիսային Կովկասում, Միջին Ասիայում, Ադրբեջանում, Վրաստանում և Հայաստանում: Յերևանի, հատկապես Վաղարշապատի, Ղուրղուղուլու, Ղամարլվի աշխատավորութանը շատ լավ ծանոթ է մալարիան: Ընդհանրապես մեր Միության մեջ տարեկան մալարիայով հիվանդանում են 3—4 միլիոն մարդ: Հետևապես կոլխոզնիկը վճռելու չե, վորն է լավ, գնել ցանց ու թանդիֆ, թե տանջվել մալարիայի ձեռքին և վտանգել առողջությունը: Բացի դրանից պիտի վոչնչացնել նաև մոծակները: Այդ բանում Առժողկոմատի Սան. եպիդ. բաժինը պիտի գործե ազգաբնակչության հետ միասին: Համենայն դեպս՝ այդ ուղղությամբ կտրուկ ու հիմնական քայլեր են արվելու և վայրերի առողջապահական մարմինները պիտի հարկավոր միջոցներ ձեռնարկեն տեղերի աշխատավորության համար: Ամենից լավն ու հիմնական պաշտարը մալարիայի դեմ, դա ճահիճների չորացումն է: Դա լայն չափերով անհնար է իրականացնել, և ապա թույլ չպետք է տան, վոր մոծակները բազմա-նան գլուղերում կամ կոլտնտեսություններում:

Չպիտի բաց թողնել ջրով լի ամանները՝ լերեսները: Նրանց վրա շատ շուտ բազմանում են մոծակները: Լճակների և կանգնած ջրերում պիտի բազմացնել որդակներ ու սադեր, նրանք վոչնչացնում են մոծակների սաղմերը: Շրջանի բժիշկներն այս բանում կոլխոզնիկներին պետք է ցույց տան իրական ողնություն:

նրանք տեղական պայմաններին համապատասխան պետք է օտարացնեն, թե ինչ գործնական միջոցներով կարելի չէ փոշնչացնել մոծակները և պաշտպանվել մալարիայից:

Տրախոմա

Տրախոման մեր Միության վորոշ վայրերում շատ և տարածված է: Հասկապես նա շատ է տարածված փոքրամասնությունների մեջ, որինսկի՝ Բաշկիրի հանրապետության մեջ, Արևելյան ավստրոն շրջանում, Պավլոֆիայի մի քանի ժողովուրդների մեջ և Հալաստանի վորոշ գավառներում:

Տրախոման աչքի, կամ ափելի ճիշտ, վերին կոպերի ստորին լերեսի հիվանդությունն է. բայց այդ հիվանդությունը կարող է անցնել նաև աչքի խնձորին: Սովորաբար կոպերի տակի լերեսի վրա դուրս են գալիս փոքրիկ հատիկներ, վորոնք թաքսակալում են և ապա ծածկվում վերքատեղերով՝ սպիններով (տես նկ. 11 և 12):

Վերքատեղերը քափում են աչքի խնձորին և առաջ են բերում բորբոքում: Շնորհիվ կոպերի այդ սպին-



Նկ. 11. Տրախոմա:
Աչքի խնձորը դեռ չգնափած:

ներին, թերթերունքներն սկսում են դարկել աչքի խնձորին և առաջ բերել դրդիտ: Դրա հետևանքն այն է լինում, վոր աչքի խնձորի վրա լերեսում են վերքեր և սպիտակ փոշի (հատիկ): Յեթե հիվանդությունը շատ հնանա, կարող է վերջանալ կուրությունը:



Նկ. 12. Տրախոմա:
Աչքի խնձորը բորբոքված:

Տրախոման համառ և լերկար բուժելի հիվանդությունն է: Նա հիվանդից պահանջում է համբերություն և համառություն: Միայն այդ ձևով կարելի չէ նրանից բուժվել:

Տրախոման կանխելն այնքան էլ դժվար չէ: Դրա համար չպիտի լվացվել այն ջրով, ուր արդեն լվացվել են ուրիշները: Ճիշտ դրա նման էլ չպիտի սրբվել ընդհանուր լերեսաքրիչներով: Յուրաքանչյուր մարդ պետք է ունենա իր առանձին լերեսաքրիչը: Այնուհետև չը-

պետք է աչքերը տրորել անվառ ձեռքերով: Սրանք են գլխավոր խորհուրդները, վորոնց կատարելը գյուրին է:

Բոս

Գյուղական վայրերում շատ տարածված հիվանդությունների մեջ աչքի ընկնող տեղ է բռնում քոսը: Նա շատ տհաճ, սակայն բուժելի հիվանդությունն է: Իսկ առաջանում է նրանից, վոր մարդու մաշկի մեջ բռն է դնում մի առանձնահատուկ պարագիտ, քոսի տիզը:

Հենց անունը ցույց է տալիս, վոր հիվանդությունն արտահայտվում է քորով: Յեվ ճիշտ է, քորը հիվանդին հանգստություն չի տալիս: Նա ուժեղ է մանավանդ գիշերները, չերը հիվանդն անկողին է մանում և մեկ էլ տաք լեղանակներին: Քորի ուժեղ զգացումն առաջանում է նրանից, վոր չերը քոսի տիզը պատում է մեր մաշկը և սկսում է պատրաստել իր ճապարհը, խածի հետ միաժամանակ նա արտադրում է կծու հյութ, վորը գրգռում է մեր գգայնության ներվերը և առաջ բերում քոր:

Եզը պատում է իր ծնոտներով մեր մաշկը, հասնում է դերմին և ախտեղ շինում է իր բռնը, ուր և դնում է իր ձգիբը:

Յուրաքանչյուր եգածում է 20—50 ձու, վորոնք մի քանի օրից տալիս են նոր ձագեր: Վերջիններս էլ 15 օրվա ընթացքում հասունանում են և իրենց հերթին արտադրում են նոր ժառանգներ: Մի զույգ եգ ու արու չերք ամսում կարող են արտադրել մեկ ու կես միլիոն հաջորդներ:

Սրանից կարելի չէ լնդակացնել ժամանակին չը-

բուժվող հիվանդի դրությունը: Նա հանգիստ տեղ չի գտնում քորի ձեռքից. նրա մարմինը շատ քորելուց վերքերով են ծածկվում, հատկապես ձեռքերը:

Քոսը գյուրին բուժվող հիվանդությունն է: Բուժման սովորական ձևը, վոր մեղ մոտ գործածական է, հետևյալն է. նախ՝ հիվանդին կանաչ սապոնով մի լավ լողացնում են և ապա ամբողջ մարմինը մաշում հալքոսային ռծանակով, մինչև վոր լավ ծծվի մաշկի մեջ: Հիվանդի հին շորերն առանձնացնում են և տալիս նորը: Անկողինը, սովանը, բարձի չերեսները, վերմակը նույնպես պիտի փոխարինվեն նորերով: Ոճանակը պիտի քսել օրական չերկու անգամ, առավոտ չերեկո, չերեք օր անընդհատ, վորից հետո նորից հիվանդին լողացնում են և շորերը փոխում:

Քոսի դեմ լավագույն ռծանակը, դա վերկենսոնյան չուղն է, վորը կարելի չէ մեր բոլոր դեղատներում գտնել կամ տանը պատրաստել: Դրա համար վեքցնում են 40-ական գրամ սովորական ծծումբի փոշի և են 40-ական գրամ սովորական ծծումբի փոշի (նավթի և խիժի խառնուրդ), կրկնակի չափով (80-ական գրամ) կանաչ սապոն և խոզի հալած ճարպ կամ թարմ անաղ կարագ, ապա սրանց վրա պիտի ավելացնել 10 գրամ կավճի փոշի և հարել այնքան, վոր ստացվի միապաղաղ գույնի ռծանյութ:

Ինչպես պիտի պաշարել քոսի դեմ:

Պիտի հիշել, վոր քոսը, ինչպես և տրախոման, մեր կենցաղի հետ կապված հիվանդությունն է. Դրա համար ջանում է կեղտից ու անմաքրությունից: Դրա համար էլ պաշարի գլխավոր օրյեկտը անմաքրությունն է. պետք է մաքրություն սովորեցնել մեր գյուղի աշխատավորությանը: Միշտ պիտի հիշել, վոր միատեղ ու մի

անկողնում քնելը վնասակար ե, վոր բաղնիքը գյուղի համար անհրաժեշտութուն ե, վոր գործածած սապոնի քանակից կարելի չե վորոշել ժողովրդի կուլտուրական աստիճանը, վոր սպիտակեղենը ու հագուստի մաքրութունն ապահովում ե մեր մաշկի առողջութունը: Յե՛վ այս ամենն իմանալու համար կարիք չկա, վոր միայն բժիշկներն ասեն ու սովորեցնեն, այլ ամեն մի կուլտուրական ու գրագետ մարդ իր պարտականութունը պիտի համարի իր գիտեցածը սովորեցնել իր շրջապատին:

ՀԻՈՒՅՑ ՉՈՐԲՈՐԴ

նաև շատ այլ հիվանդութիւններ, վորոնք մանրեն-
րից չեն առաջանում, վորոնք չեն անցնում հիվանդից
առողջին, այլ բոլորովին այլ պատճառներից: Որինակի
համար մարդիկ կան, վորոնք դուրպաների վրա ունեն
կապիչներ: Կապիչը սեղմում ե վտաքը և արգելք ե հոս-
դիսանում արյան շրջանառութեան:

Ի՞նչ կարող ե առաջանալ, յերբ արյան շրջանառու-
թիւնը դանդաղում ե մշտական ճնշումից: Վտաքերի
վրա ստացվում ե յերակների լայնացում, հասարակ լեղ-
վով՝ կապուլտ ջլեր: Լայնացած յերակները, ինչպես ոճեր
տարածվում են մաշկի տակ: Նման յերակներով հարուստ
վտաքի մաշկը շատ նրբանում ե և կարող ե վերքոտել:
Ահա ձեզ հիվանդութիւն, վոր մարդ կարող ե ստա-
նալ անկանոն հագնվելուց, Անշուշտ, յերակների լայ-
նացումը վարակիչ չե, հիվանդից առողջին չի անցնում,
բայց ծանր հիվանդութիւն ե, յերբ նա բարդանում
ե կամ թե՛ յեթե մեկի կոշիկները նեղ են, վտաքի
մատներին առաջանում են կոշտեր: Այս օրինակները
նրա համար ենք բերում, վոր ցույց տանք, թե ինչ-
պես մեր սրգանիզմը տանջվում ե անկանոն հագուս-
տից և նեղ կոշիկներից:

Ամենից հաճախ մարդ հիվանդանում ե նրանից, վոր
նա չի կարողանում կանոնավոր ապրել: Նա չգիտե
ապրելու կանոնները, կամ գիտե, չի պահպանում: Կամ
թե գիտե և կարող ե պահպանել, բայց անփութ ե,
ուշադրութիւն չի դարձնում: Յեվ այսպիսով մարդու
առողջութիւնը խախտվում ե, թուլանում և կարող ե
հիվանդանալ:

Յեվ դա, պիտի ասել, կյանքի մեջ անդի ունի ամեն
բալլափոխում: Սակայն ուշադրութեան արժանին այն

ե, վոր այդպիսի թուլացած մարդը կարող ե ավելի
շուտ հիվանդանալ վորեւ վարակիչ հիվանդութեամբ,
քան թե բոլորովին առողջ մարդը: Շատ հաճախ ման-
րենքերը չեն կարողանում վնասել առողջ մարդուն, այն-
ինչ թուլացած մարդուն շուտ են բռնում: Չե՞ վոր մեր
մարմինն ընդիմանում ե մանրեններին, պայքարում ե
նրանց դեմ: Անշուշտ, մի քանի մանրեններ շատ են
թունավոր և վտանգավոր, նրանց դեմ պայքարը դժ-
վար ե, բայց կան ուրիշները, վորոնց դեմ կարող ենք
հաջողութեամբ պայքարել:

Այդ պայքարի մեջ մարդ կարող ե հաղթել, յեթե
նա ամուր ե և առողջ: Իսկ յեթե նա թուլացավ, այն
ժամանակ մանրեններին չի կարող հաղթել և նա կհի-
վանդանա ու նույնիսկ կարող ե մեռնել:

Խոլերայի ժամանակ բժիշկները համառորեն խոր-
հուրդ են տալիս միայն յեռացրած ջուր խմել: Մինչ-
դեռ հաճախ գտնվում են մարդիկ, վորոնք ասում են.
«Չուր եմ խորհուրդ տալիս յեռացրած ջուր խմել»
Այդ բոլորը դատարկ բան ե. ահա յես միշտ ել հում
ջուր եմ խմում և առողջ եմ: Յեվ ճիշտ ե. բոլորին
հայտնի չե, վոր այդ մարդը միայն հում ջուր ե խմում
և չի հիվանդանում: Յեվ ահա գտնվում են մարդիկ, վո-
րոնք տատանվում են: Նրանք մտածում են. «Նը, իս-
կապես գուցե և բժիշկը դատարկ բան ե ասում: Չե՞ վոր
մարդիկ հում ջուր են խմում, բայց նրանց վոչ միայն
վոչինչ չի պատահում, այլ և ավելի յեն լայնանում
ու գլխաւում: Նման մտքերով իրենց հանգստացնում
են և իրենք ել պիտում են հում ջուր խմել: Խմում
են ... և խոլերայով բռնվում: Մարդիկ կան, վորոնք
են ... և խոլերայով բռնվում: Մարդիկ կան, վորոնք
խոլերայի թուլին չեն յենթարկվում, նրանց համար

հում ջուրը խոլերայի մանրեներով ել վտանգավոր չե՝ մարդիկ ել կան, ընդհակառակը, չափազանց զգայուն են և կարող են հեշտությամբ հիվանդանալ:

Բայց հիվանդության չընդունելը (իմունիտետը) մարդու մեջ մշտական չե: Մեկը կարող և այսօր չհիվանդանալ, իսկ վաղը հիվանդանալ: Ահա թե ինչու բժշկի սկսած խորհուրդները պիտի միտս ել կատարել:

Վաղուց նկատված և, վոր խմող մարդիկ խոլերայով հաճախ են հիվանդանում, քան թե չխմողները: Խմողներն ավելի շուտ են մեռնում խոլերայից, թոքերի բորբոքումից և թոքախտից, քան թե չխմողները: Պատճառը պարզ և, ողին քայքայում և մարդու առողջությունը, թուլացնում և նրան, դրա համար ել շուտ և մանրեներից հիվանդանում և հիվանդությունն ել դժվարություն մ և տանում:

Դրա համար ել մենք մեծ ուշադրություն ենք դարձնում մարդու վարած կանոնավոր կյանքի վրա: Մենք հայտարարում ենք, վոր անկարելի չե առողջությունը պահպանել, չեթե մարդ անկանոն կյանք և վարում: Անկանոն կյանքից մարդ և՛ դյուրություն մը և հիվանդանում, և՛ դյուրություն մը թուլանում, զարմանալի ել կլինի, վոր նա չըռնվի վորեւե վարակիչ հիվանդությունից:

Մեզ կարող են առարկել, թե մենք չենք կարող ապրել գիտության բոլոր կանոններով. մենք խեղճ մարդիկ ենք, չենք կարող ժամերով աշխատել, մեզ մոտ այնպես և պատահում, վոր մի ուրը տարի չե կերակրում, ասել և, ուղեւ-չուղեւ՝ 20 ժամ որակյան պիտի աշխատես: Մեկ ել մեր աշխատանքը կեղտոտ աշխատանք և, մենք չենք կարող մեր մաքրություն վրա հսկել, մենք գործ ունենք և՛ աղբի հետ, և՛ կենդանիների, պարապարապ ման չենք գալիս...

Այսպես խոսողները մասամբ ճշմարիտ են: Իհարկե, կոլիսոզնիկի աշխատանքը գործարանի բանվորի աշխատանք չե: Բանվորն առաջնորդվում և շչակի սուլոցով: Աշխատանքն սկսում և սուլոցով, 8 կամ 7 ժամ աշխատում և, նորից սուլոց. գործը թողնում և ուզնում հանգստի: Առաջմ կոլիսոզնիկը ժամերով չի կարող աշխատել. նրա մոտ այնպես և, վոր յերբեմն նա ստիպված և աշխատել անընդհատ, լուսածագից լուսածագ. իսկ ամառային ուրը՝ շատ և չերկար:

Այդ ճիշտ և: Բայց չի՞ վոր միշտ այդպես չի շարունակվի: Գյուղատնտեսական աշխատանքի մեքենանցումը, հատկապես կոլտնտեսություններում՝ գնում և ամբողջ թափով: Հետզհետե գերանդին և մանգաղը դուրս են գալիս գործածությունից և տեղը բռնում են հնձող խոյոր մեքենաները: Իսկ մեքենաները շատ են կրճատում աշխատանքի ժամանակամիջոցը: Իսկ հետագայում մեքենաներն ավելի կլինեն և ավելի կատարելագործված, քան ներկայումս են:

Կարելի չե և պետք և հենց այժմվանից հարց դնել գյուղական աշխատանքի որվա կրճատման կարելիության մասին: Հատկապես հղի կանանց և անչափահասների նկատմամբ, վորի իրականացումը դյուրին և ձմանը:

Այնպես վոր մեզ առարկողներն այնքան ել ճշմարիտ չեն: Մասնավանդ, չերը նրանք ասում են, թե աշխատելով դաշտում և խնամելով կենդանիներ, չեն կարող իրենց մաքրություն վրա հսկել:

Անշուշտ «սպիտակամորթ» ձեռքեր նրանք չեն կարող ունենալ, աշխատանքը նրանց ձեռքերը կղարձնի կոպիտ, կոշտերով հարուստ և մուգ գույնի. բայց

կոշտերով ու արևից խանձված ձեռքերը կարող են լինել մաքուր: Աշխատանքի ժամանակ նրանք կարող են աղտոտվել, բայց աշխատանքներից հետո նրանք պիտի սապոնով լվացվեն և այն ժամանակ կլինեն մաքուր: Կտեմվորը մաշկի սպիտակությունը չե, այլ մաքուրությունը: Այլապես նեղրը չե կարող լինել մաքուր լինել, վորքան ել լվացվելու նրա սևութունը միշտ ել կմնար, բայց սապոնը կմաքրի նրա մարմնի կեղտը և նա կլինի մաքուր: Այնպես վոր կոլխոզնիկը կարող ե և պետք ե հսկի իր մաքրության վրա:

Մենք կտանք մի շարք խորհուրդներ, թե ինչպես կարելի չե կանոնավոր կյանք վարել: Այդ խորհուրդների մեծ մասի կատարելը կախված ե միայն մարդկանց բարի կամքից:

ԻՆՉՊԵՍ ՊԻՏԻ ԱՇԽԱՏԵԼ ՅԵՎ ՀԱՆԳՍՏԱՆԱԼ

Ամենից կանոնավորը, որական 7 ժամյա աշխատանքն ե: Սակայն դժբախտաբար դա միշտ ել իրադրոժելի չե: Սակայն լեթե դա հնարավոր ե, լեթե, որինակ, աշխատանքը շտապ չե կամ թե կան ազատ ձեռքեր, պիտի սահմանել ութժամյա աշխատանք:

Յեթե աշխատանքների ժամանակ զգացվում ե ուժեղ հոգնածություն, պիտի ընդմիջել աշխատանքը և լավը հարմար պառկելն ե: Սակայն չպիտի խոնավ կամ կանաչով ծածկված գետնին պառկել, կարելի չե մըրսել և հիվանդանալ ուսմատիզմով կամ թոքերի բորբոքումով, կամ մի այլ ծանր հիվանդությամբ:

Աշխատանքի ժամանակ մարդիկ լերբեմն թխտաաքանում են և նրանց տանջում ե ծարավը: Սուր

ջուր կարելի չե խմել այն ժամանակ, լեթե խմելուց անմիջապես հետո նորից աշխատանքի չես կենում: Իսկ լեթե սառը ջուր ես խմել և պառկում ես հանգստանալու, թեկուզ և չոր ու տաք տեղ, նորից հեշտությամբ կարող ես հիվանդանալ:

Վորոշ աշխատանքների ժամանակ խիստ փոշի չե լինում, որինակ՝ ցորենը կալսելու ժամանակ: Փոշին շատ վնասակար ե: Յեթե աշխատանքի ժամանակ փոշի չե, չպիտի խոսել, պիտի աշխատել շնչել միայն ըթով: Լավ ե աշխատանքի ժամանակ այնպես կանգնել, վոր քամին փոխի քանի վոյ թե դեպի բռնվորները, այլ բռնվորներից հեռու:

Վերջերս մեքենաները հետզհետե շատանում են դուրդական վայրերում: Հատկապես շատանում են կոլտնտեսություններում, վորովհետե կոլխոզնիկներն ափելի դուրսությամբ կարող են գնել մեքենա, քան թե անհատ տնտեսությունները: Իսկ այնտեղ, ուր թե անհատ տնտեսությունները, ևս հստակ դեպքեր մեքենաներ կան, լինում են նաև դժբախտ դեպքեր: Դրա համար ել մեր հետագա գրույցում կասենք, թե ինչպես պիտի պաշտպանել դժբախտ պատահարներից իրեն և կամ ընկերոջը, լեթե տեղի ունենա դժբախտ դեպք:

Աշխատանքից հետո հանգիստը պիտի վերականգնի կորցրած ուժերը: Լեթե մարդ աշխատել ե կանգնած, նա պառկելու չե կամ նստելու: Իսկ լեթե աշխատել ե նստած կամ պառկած՝ կանգնելու չե, վերջին դեպքում լավ ե քայլիլ:

Հանգստի ժամանակ չպիտի զբաղվել թղթախաղով, չպիտի ուշ պառկել և ալլն: Հանգիստը պիտի լինի ըթով: Կոլխոզնիկի համար ամենալավ հանգիստը քունն

ե, չերբեմն ել կարճատև ընթերցանութիւն, զորոյց ակումբում, խրճիթ-ընթերցարանում, կամ բացօթյա զբոսանքներ. հասկապես լավ ե ձմռան զբոսանքները:

Չմեղ, չերբ ազատ ժամանակ շատ կա, լավ ե դադ-վել բացօթյա վորեւ խաղով կամ թե սահել սահնակ-ներով: Բացօթյա խաղերն ու զբոսանքները վոչ միայն յերկխաները պիտի կատարեն, այլև հասակավորները: Արտասահմանում խաղից չեն ճնշվում նույնիսկ ծե-րունիները. մեծերի խաղերը յերկխաղական չեն, բայց խաղիւր են: Հարկավոր ե մեր արտասահմանյան հա-րեաններէից վերցնել լավ սովորութիւններ, վորոնք կարող են ոգտակար լինել մեզ:

Մի փոքրիկ ցուցմունք ես, չերբ կոլտնտեսութեան խորհուրդը նշանակում ե մարդկանց աշխատանքի, պի-տի ուշադրութեան առնի նրանց ուժերն ու կարողու-թիւնները:

Մեկը կարող ե ձիերի հետ կանոնավոր վարվել, նրան պիտի հանձնել ձիերի խնամքը. մի ուրիշը գի-տե մեքենաների գործածութիւնը, նրան պիտի կանգ-նեցնել մեքենաների վրա. չերբորդը ծանոթ ե հաշ-վապահութեան հետ, նա չել վարելու չե դրասենյակային աշխատանքները, չորրորդը լավ գիտի լուղի ու պանրի գործը, նրան պիտի հանձնել կաթնատնտեսութիւնը: Կոմունան նրանով ե լավ, վոր այնտեղ լուրաքանչու-րը կարող ե աշխատել համապատասխան իր ընդու-նակութիւններէ, ով ինչ ընդունակութիւն ել ունի: Յերբ մարդ իր տնտեսութիւնը վարում ե միայնակ, նա ե՛ ցանում ե, ե՛ հնձում, ե՛ անում ե ամեն ինչ: Բայց նա ավելի վատ ե կատարում, քան կարող ե կատարել մասնագետը: Իսկ մասնագետը կարող ե

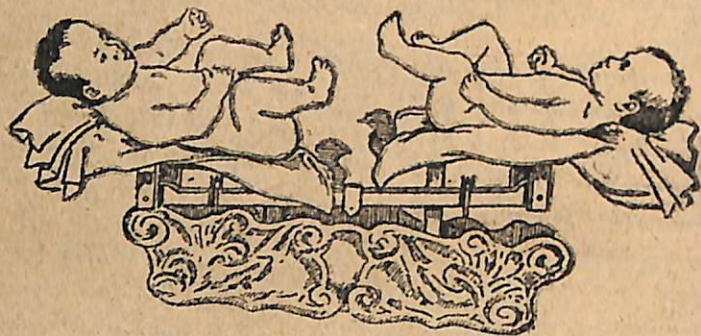
լինել նա, ով սովորում ե մի վորեւ գործ ե կատարում ե իմացածը: Այն ել այնպիսի գործ, վորը սիրում ե, ե հատուկ ընդունակութիւն ունի ե այդ գործը բավա-կանութիւն ե պատճառում նրան. իսկ բավականու-թիւնն ավելացնում ե մարդու առողջութիւնը ե ու-ժերը:

Կոլխոզնիկները պիտի հիշեն, վոր անհրաժեշտ ե կա-նանց պահպանել. կինը քիչ ուժ ունի, քան տղամար-դը: Դրա համար ել կնոջ չպիտի հանձնել ծանր աշ-դը: Դրա համար ել կնոջ չպիտի հանձնել ծանր աշ-խատանք: Իսկ յեթե կինարմատը հղի չե, նրա վրա հատուկ խնամք պիտի տանել, նրան թույլ չպիտի հանուկ խնամք պիտի տանել, նրան թույլ չպիտի տան վոր ծննդաբերութիւնից յերկու ամիս առաջ նրան վոր ծննդաբերութիւնից յերկու ամիս առաջ նրան ազատել ամեն տեսակ աշխատանքից: Դա շատ ոգտա-կար կլինի, թե իր ե թե նորածնի համար: Գիտնա-կանները պարզել են, վոր յեթե մայրը մինչև ծննդա-կանները պարզել են, վոր յեթե մայրը մինչև ծննդա-կանները հանգստացել ե, նրա յերեխան լինում ե բերութիւնը հանգստացել ե, կշռում, քան շարունակ ամուր, առողջ ե ավելի չե կշռում, քան շարունակ աշխատանքի մեջ գտնված կնոջ յերեխան. (տես նկար 13): Իսկ առողջ ու ամուր յերեխաները մեր լավա-գույն ապագայի հույսն են:

Կնոջը յերկու ամսով աշխատանքից պիտի ազատել ծննդից անմիջապէս հետո: Այդ ժամանակ նա հնարա-վորութիւն կունենա կանոնավոր կերպով խնամել յերեխային: Այն ժամանակ թե մանուկը կամրապնդի իր առողջութիւնը ե թե ծննդկանը կկազդուրվի ու կվերականգնի իր կորցրած ուժերը:

Կոլխոզնիկը նրանով ե լավ, վոր նա կարող ե այդ ամենն իրականացնել: Այլ ե մասնավորի դրութիւնը նա ուրախ կլինի կնոջը հանգստութիւն տալ, բայց

նա այդ չի կարող անել, վորովհետև նրա տնտեսությունը կքայքայվի: Իսկ այդ բանը կօրհնատեսության մեջ հնարավոր եւ Հարկավոր ե գործն այնպես կազմակերպել, վոր հզի կինը թեթե աշխատանքներ կա-



Նկ. 13. Ձախ կողմը ծննդից առաջ հանգստացած մոր դավակ:

տարե, քանի նա չի անցել հղիության լերկրորդ կեսը. որինակ՝ լվացարարությունը պարապել, անասուններին խնամել և այլն: Իսկ այդ բանը դուրին ե անել, քանի վոր հզի կինն այդ մասին ինքը կասի. հարկավոր ե միայն կինն խմանա, վոր իրան աշխատանքից ազատելու չեն, լերը աշխատանքը նրա համար ծանր լինի:

Մրանք են մեր տված մի քանի կարեոր խորհուրդները հանդատի և աշխատանքի մասին. ավելի անհնար ետալ այս փոքր գրքույկի մեջ: Նրանք, ովքեր ավելի չեն հետաքրքրվում, կարող են ավելի մեծ գրքեր կարդալ, ուր ավելի մանրամասն տեղեկություններ կան: Սակայն անհրաժեշտ խորհուրդները ցույց են տրված, հարկավոր ե միայն նրանց իրականացնել:

Առանց կանոնավոր սնվելու չի կարելի վոչ ապրել և վոչ ելաշխատել: Կերակուրը մեղ տալիս ե բուր անհրաժեշտ նյութերը, վորպեսզի մենք ապրենք և աշխատենք: Շրնյութերը, վորպեսզի մենք ապրենք, դառնում ե հանորհիվ կերակրի լերեխան զարգանում, դառնում ե հասուն մարդ: Դրա համար ել անհրաժեշտ ե կանոնավոր սնվել, այլապես կարելի չե հիվանդանալ և նույնիսկ մեռնել:

Ամենից առաջ հարկավոր ե, վոր յուրաքանչյուրը մեզնից շնորքով ընտրություն կատարի մեր սնվելիք կերակրի մեջ: Յեթե մարդ հիվանդ ե, նրան դուրսդարս կերակուր ե պետք: Տարբեր հիվանդություններ ժամանակ արգելվում ե միսը և թույլ ե տրվում ների ժամանակ արգելվում ե միսը և թույլ ե տրվում կաթ, իսկ այլ հիվանդությունների ժամանակ՝ ընդհակառակը: Այստեղ մենք չենք կարող կանգ առնել կերակուրների ընտրություններ վրա: Մենք միայն կարակուրներ ընտրություններ վրա: Մենք միայն կարակուրներ, թե առողջ մարդն ինչ կերակուր կարող ե գործածել:

Կերակուրներն ամենից առաջ բաղմատեսակ են լինում: Վորքան նա բաղմատեսակ ե, այնքան լավ: Իհարկե, այդ բանը գլխավորապես կապված ե բերքատվության հետ, բայց և այնպես միտրինակ կերակուրը ձանձրացնում ե մարդուն և դառնում ե ահա՛: Նույնիսկ վատ բերքատվության ժամանակ կարելի չե աղքատիկ կերակուրը բաղմատիսի դարձնել:

Ամենատղատակար կերակուրը, դա խառը կերակուրն ե: Այսինքն՝ այնպիսի կերակուր, վորը ստացվում ե միաժամանակ և՛ բուսականից, և՛ կենդանիներից: Մեծ չափով մի գործածությունը փաստակար ե. բայց որա-

փափոր և այն ել առողջ մարդիկ: Հիվանդի համար նրանց գործածութիւնը ֆրասակար է:

Շատերն արդարացնում են իրենց գործածութիւնը հատուկ սիրով, վոր ունեն գեղի այդ համեմներն և վոր առանց այդ համեմների ախորժակ չունեն և կերակուրը նրանց չի գրավում: Բայց ուտելու հաճույքը կախված և կերակրի լավ պատրաստելուց և մեկ ել մարդու աշխատանքից ու զբոսանքից: Ախորժակ ունենալը, լերք փնտռում են համեմների մեջ՝ ֆրասակար է:

կ) Ուտելուց անմիջապէս հետո աշխատանքի չպիտի կենալ, պիտի փոքր ինչ հանգստանալ:

զ) Ուտելուց անմիջապէս հետո չի կարելի բաղնիք գնալ, առնվազն անցնելու չե 2—3 ժամ:

է) Չպիտք է գործածել վոգելից խմիչքներ՝ ողի, գինի, գարեջուր: Վորքան թունդ են դրանք, այնքան ավելի լին ֆրասակար: Ամենից վատն ողու գործածութեանն է:

Վոգելից խմիչքները կարող են պատճառել՝ սրտի, ստամոքսի, լյարդի և այլ կարևոր գործարանների հիվանդութիւն: Հարբեցողների դարն անցնում է:

Մարդիկ կան, վորոնք խմում են փոքրիկ փնջաններով՝ ախորժակ բացելու համար: Նրանք իրենց չեն համարում խմողներ: Խմողներ համարում են հարբեցողներին և այդ ձևով խաբում են իրենց, իսկ լիթե խմելուց հետո լի չեն աղմկում, խոսում են խելքները գլխին, նշանակում և առավել ևս խմողներ չեն:

Իհարկէ, դա այդպէս չէ: Մարդիկ, վորոնք խմում են քիչ, բայց հաճախ, վերջիվերջո հիվանդանում են և նրանց վախճանը վատ է լինում: Ճիշտ է, ողուց ախորժակը բացվում է և մարդ ուտում է ավելի շատ,

քան նա կուտեր առանց ողու, բայց խմիչքից հիվանդանում են ստամոքսն ու լյարդը և կերածն ել վատ և մարսվում, հետևապէս ողու չկա դրանից: Վերջիվերջո այդպիսի մարդու ստամոքսը հիվանդանում է լրջորեն և ողին ալլէս ախորժակ չի գրգռում:

Կոլիսոզնիկը պիտի լինի որինակ նոր կենցաղի, կլբթված ու խորհրդալին մարդու: Նա որքնակելի պիտի լինի վաճ ու խորհրդալին մարդու: Դյուզացիները շրջապատի գյուղացիութեան համար: Դիւզացիները լինալիս և աղբում, ինչպէս և վարվում կնոջ ու լերերին չպիտէ հետ: Յեթե կոլիսոզնիկը չի խմում, դրանով խաների հետ: Յեթե կոլիսոզնիկը չի խմում, դրանով վոյ միայն նա իրեն է ոգուտ տալիս, ալլ և շրջապատի ազգաբնակչութեան, վորոնք կսկսեն նրան հարգել և հետեւի նրա որինակին:

ը) Ով ուզում է պահպանել ստամոքսն առողջ, նա պիտի հետևի ատամներին. պիտի կանոնավոր հոգս տանի նրանց վրա: Հակառակ դեպքում ատամները կարող են փչանալ և մարդուն պատճառել անախորժութիւններ ու մեծ ցավ:

Ատամներն որական գելի մեկ անգամ պիտի մաքրել ատամի վրձինով ու փոշով: Ուտելուց անմիջապէս հետո բերանը պիտի վողողել մաքուր ջրով և ատամները արանքից հանել կերակրի մնացորդները: Դա հատկապէս անհրաժեշտ է մսալի կերակուր ուտելուց հետո:

Ատամները վրձինն ու փոշին թանգ չեն, իսկ վորպէս ատամքի փոքրիկ կարելի չե գործածել սաղի փետուրներ, վորոնց նախ պիտի փետրից մաքրել և ապա շեղակի կտրել: Այդ նպատակի համար կարելի չե գործածել լուցկի, գլուխ չունեցող ծալրը սրելով:

Սրանք են ուտելու գլխավոր կանոնները:

Հիվանդությունը կարող է առաջանալ վոչ միայն անկանոն անդեից, այլ և անկանոն հազնվելուց: Մենք մի որինակ արդեն տվել ենք, չեթե գուլպաներն ամօրացնում ենք սեղմող կապիչներով, ստանում ենք վտանգների չեղանակներ լայնացում:

Հաճախ կանայք ամուր սեղմում են իրենց յուրկաները, վորոնք մարմնի վրա կարմիր գուլնի խոր հետքեր են թողնում: Իս խանգարում է արյան կանոնավոր շրջանառությունը և կարող է առաջ բերել տարբեր հիվանդություններ:

Ամենից կարևորն այն է, վոր հագուստը չճշնշմարդու մարմինը և խանգարի նրա ազատ շարժումներին: Նույն ձևով Հպիտի սեղմեն և կոշիկները: Կոշիկներից սեղմվող մարդու վտանգները սառն են լինում, ինչպես սառույց: Հաճախ են քրտնում, հետևապես կարող են շուտ մրսել: Բացի այդ՝ վտանգների մատները վրա առաջանում են կոշտեր, վորոնք խիստ ցավ են պատճառում:

Հագուստն ազատ պիտի լինի. նա պիտի փոփոխվի համաձայն չեղանակների: Տաք ամիսներին հագուստը լավ է սպիտակ կամ բաց գուլնի լինի և քաթանից, իսկ ձմեռը՝ սև կամ մուգ գուլնի և բրդեից: Առաջինը հով է պահում մարմինը, իսկ յերկրորդը՝ տաք:

Սպիտակեղենները շաքաթը մեկ անգամ պիտի փոխվեն. կանայք փեշերը փակ ներքնաշոր են կրելու, վորպեսզի մարմինը պաշտպանեն փոշուց և ցրտից:

Վորոշ արհեստի տեր մարդիկ ունենալու չեն արահագուստ, վորը նրանց կպաշտպանե փոշուց, վատ չե-

ղանակից, մեքենաներից: Արտագուստը տրվում է նախապես վորոշված ժամանակամիջոցի համար, վորի լրանալուց հետո նորն է տրվում: Արտագուստը տրվում է գործարանի կամ այն հիմնարկի կողմից, ուր ծառայում է աշխատավորը: Արտագուստը տրվում է՝ հովիքներին, դոնապաններին, մեքենավարներին, տրակտորիստներին և այլն: Կոլխոզիկներն ևս պիտի ունենան արտագուստ. նրանց առողջությանն ևս չենթակա չե վտանգի, չեք նրանք դաշտային աշխատանքներ են կատարում՝ տաքին, ցըրտին, անձրևին կամ փոշի որերին: Կոլտնտեսություններն իրենց բյուջեյի մեջ նախատեսելու չեն հասուկ գումար արտագուստի համար:

Արտագուստ տրվում է՝

ա) Հովիվներին՝ ուսնոց գլխոցով, մեկ տարի ժամանակամիջոցով:

բ) Դաշտային պահակներին՝ անթափանցելի վերարկու գլխոցով, յերկու տարով:

գ) Յերկրագործական մեքենաների մանույրներին և մեխանիկներին՝ քաթանի հագուստ և բրդեխալներ, յերկու տարով:

դ) Մորնի խուրճը կախող մեքենաների բերանը տվողներին՝ քաթանե խալաթ թեվերին ծոպեր, մեկ տարով: Յուրաքանչյուր աշխատաշրջանի համար տրվում է նաև բրդեխալի թեվերներ և ակնոցներ:

ե) Տրակտորներին մեքենավարներին՝ քաթանի հագուստ, ակնոցներ, կաշվի թեվերներ և ծղտե գլխարկ:

ՄԱՐՄՆԻ ՄԱՔՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Մենք այդ մասին արդեն խոսել ենք վարակիչ հիվանդությունների մասին ունեցած զրույցում: Մի քանի խորհուրդ կա:

ա) Ամեն առավոտ, քնից արթնանալիս, հարկավոր է սառը ջրով լվացվել: պիտի լվացվել սապոնով: Լավ կլինի ունենալ կրանով լվացարան: Ձի կարելի բերանը ջուր առնելով լվացվել, դա անմաքրություն է և ֆլասակար, Դժբախտաբար մինչև որս ել շատերն ունեն այդ վատ սովորությունը:

Լավ է դեմքի հետ միաժամանակ լվանալ վերը և կուրծքը: Բայց ամենից լավն այն կլինի, յեթե հարուստություն լինի ձողջ մարմնով լվացվել: Այս գեղանին է: Մարմնի լվացված մասերը պիտի ախպես սրբել, վոր չորանա և կարմրի:

բ) Ապա պիտի ատամները մաքրել վրձինով:

գ) Լվացվելուց հետո պիտի սանրվել: Յուրաքանչյուր մարդ պիտի ունենա իր հատուկ սանրը: Ձի կարելի ոգտվել ուրիշի սանրով:

դ) Ամառը լավ է սառը ջրի մեջ լողանալ: Լողանալու ամենալավ ժամանակը առավոտյան ու յերեկոյան ժամերին են: Յերեկոյանը ավելի չե գերադասելի առավոտյանից, քանի վոր յերեկոյան ջուրն ավելի տաք է լինում: Չպիտի լողանալ այն տեղերում, ուր ջրի խորությունն անճանոթ է: Ձի կարելի լողանալ ուտելուց անմիջապես հետո: Ջրում կարելի չե մնալ 8—10 բուլե: Չպիտի մնալ մինչև դողացնելը: Սովորաբար, յերբ մարդ մտնում է ջուրը, նա սառնու-

թյուն է զգում: Բայց արագ և ուժեղ շարժումներով սկսում է տաքանալ: Այդ ժամանակ ջուրը դուրեկան է լողացողի համար: Բայց յեթե ջրում պահանջվածից ավելի մնան, նորից սառնություն կզգացվի և այլևս լողացողը չի տաքանալ: Նույնիսկ յեթե նա ջրից ափ է դուրս գալիս, այդ ժամանակ ել շուտ չի տաքանում և ունենում է գլխացավ: Յերբեմն նույնիսկ սիրտ խառնոց ու փսխոց է առաջանում:

Յեթե մարդ լողանալիս սովորություն դարձնի ջրի մեջ մնալ մինչև դողացնելը, նա կարող է նիհարել և հիվանդանալ: Դրա համար ել կարիք չկա ջրի մեջ 8—10 բուլեից ավել մնալ, իսկ յեթե ջուրը շատ տաք է, կարելի չե մեջը մնալ 15 բուլե:

ե) Սառը ջրում լողանալիս՝ մարդու մարմինը մաքրվում է, բայց վոչ բոլորովին: Դրա համար անհրաժեշտ է, վոր ամառները յերկու շաբաթը մեկ գեթ բաղ-նիք գնալ և ձմեռները՝ շաբաթը մեկ: Բաղնիքում լողանալիս հնարավոր է գործածել սապոն և քիսա: Տաք ջրում կարող են ընդունել միայն առողջ մարդիկ: Հիվանդին, թուլին, սակավարյունին տաք բուլը վնասակար է, բայց առողջ մարդուն ևս չափից դուրս տաք բուլը վնասակար է: Ամեն ինչ չափավոր է լինելու: Բաղնիքից հետո պիտի սպասել մինչև հովանալը: չպիտի փողոց գուրս գալ մինչև բաղնիքի տաքությունը չանցնի:

Սրանք են այն գլխավոր խորհուրդները, վորոնք վերաբերվում են մարմնի մաքուր պահելուն:

ԿԱՆՈՆԱՎՈՐ ՔՈՒՆԸ

Քույր մեծ նշանակություն ունի մարդու առողջության համար: Քնի մեջ մարդ հանգստանում է ամեն-

Շատ դժգոհութեամբ կարելի չե փոշնչացնել փայտ-
ողիլիներին: Նրանք բազմաճանաչում են մեծ արագութեամբ:
Փայտողիլները բուն են դնում ներքնակներում, մահ-
ճակալներում, յերբեմն ել անապասելի տեղեր՝ ալյու-
րի պարկերում, թղթի տոպրակներում, գրքերի ա-
րանքներում, շատ հաճախ ել հատակներում ու առաս-
տաղներում:

2—3 շաբաթը մեկ սենյակները պիտի յենթարկվեն
հիմնական մաքրման, անկողինները պիտի դուրս տա-
նել և լավ թափ տալ: Այնուհետև լավ պիտի նայել
մահճակալներին, ուր սովորաբար բուն են դնում
փայտողիլները: պիտի յեռացրած ջուր լցնել բների
վրա: Այդ ձևով կարելի չե նրանց կոտորել: Ապա ու-
շադիր պիտի լինել դեպի պատերը, հատակն ու առաս-
տաղը:

Բնակարանների հիմնովին մաքրումը, մենք պըն-
դում ենք, տեղի չե ունենալու 2 շաբաթը մեկ: Այդ
ժամանակ միայն կարելի չե փայտողիլներից ազատ-
վել:

Մշուս միջատների դեմ, գլխավորապես տարական-
ների, դժգոհ չե պայքարել, նախ՝ չպետք է թողնել
վորեն փշրուք հատակին, շորերի վրա և այլն: Հար-
կավոր է միայն, վոր հացը և այլ ուտելիքները քնա-
կարանում պահվեն փակ ամաններում: Բացի այդ,
տարականներին կարելի չե կոտորել շքից կամ բորնի
թթվուտից պատրաստած շիֆոթով: Նրանք ուտելով
այդ շիֆթը վոշնչանում են:

ԶԲՈՒՅՑ ՀԻՆՅՈՒՆՆԵՐԻՆ

Ինչպես պիտի կոխողները խուսափի դժգոհ դեպքերից
յեթ ինչպես պիտի հասցնի առաջին ոգնությունը ճար-
կավոր դեպքերում

Մեր նախորդ զրույցներում արգեն ասացինք, վոր
մարդ կարող է իր տոռլջութունը կորցնել վորեն
վարակիչ հիվանդութունից, կամ թե՛ յերբ նա կանո-
նավոր կյանք չի վարում: Բայց ամեն մարդ ել կարող
է զոհ գնալ դժբախտ դեպքի:

Վոչ վոք դժբախտ դեպքից ապահովված չե կա-
րող է քայլել բոլորովին մի հարթ տեղ, սալթաքել և
վտաքը կոտրվել:

Բայց ամենից շատ դժբախտ դեպքերը տեղի չեն ու-
նենում գործարաններում: Մեքենաները և՛ ոգտակար
են, և՛ անհրաժեշտ, բայց նրանց սխալ գործածու-
թեամբ կարելի չե կորցնել վոչ միայն տոռլջութունը,
այլև կյանքը:

Որը որին մեքենաները մեծ փանակութեամբ մուտք
են գործում գլուղ: Ներկայումս մենք ավելի շատ մե-
քենաներ ենք արտադրում, քան թե պատերազմից
առաջ: Բացի դրանից, մենք ամեն տարի արտասահ-
մանից մեր լերկիրն ենք մայնում հազարներով արակ-
տորներ և այլ բազմաթիվ մեքենաներ: Ներկայումս
մենք հիմնում ենք մի քանի խոշոր գործարաններ,
վորոնք արտադրելու չեն արակտորներ և այլ գլուղա-

տնտեսական մեքենաներ: Ընդարձակում ենք մեր գործարանները և բոլոր ուժերով աշխատում ենք շատացնել մեր գյուղատնտեսական բազմապիսի մեքենաները:

Նորհրդալին տնտեսություններում մենք հիմնել ենք հացահատիկային գործարաններ: Ներկայումս վոյմիայն շատանում են մեր կոլխոզների թիվը, այլև բազմաթիվ շրջաններ համատարած կոլեկտիվացման են լենթարկվում, և հնգամյակի վերջը մեր լերկրում մասնավոր սեփականատերեր ալլևս գոյություն չաի ունենան: Համատարած կոլեկտիվացման հետ ա վելանում են նաև մեքենաների թիվը:

Մեքենաների հետ պիտի զգուշ վարվել: Մեքենաների մասերի հետ պիտի շատ լավ ծանոթանալ: Աշխատանքից առաջ միշտ ել պիտի ստուգել, տեղն են արդյոք նրանց բոլոր մասերը: հակառակ դեպքում աշխատանքի ժամանակ կարող են առաջանալ դժբախտություններ:

Աշխատանքի ժողկոմը հրատարակել է պարտադիր կանոններ այն մասին, թե ինչպես պիտի վարվել մեքենաների հետ: Այդ կանոնների մեջ ասված է, թե ինչ պիտի անել, վոր պահասի մեքենայից ստացվող վտանգը:

Այդ կանոնները հրատարակված են այն ձևերով կությունների համար, վորոնք վարձում են բանվորներ, բառրակներ, և վերաբերվում են վերջիններիս կյանքի ու առողջության պաշտպանության: Այդ կանոնները պարտավոր է իմանալ ամեն մի կոլխոզնիկ, վորովհետև ներկայումս նրանք են գործ ունենալու մեքենաների հետ: Հետևապես անհրաժեշտ է, վոր այդ կանոններն ամեն մեկը լավ ուսումնասիրի:

Զգուշության կանոնները շատ են, մենք թվենք նրանցից կարևորագույնները:—

1) Մեքենաների հետ գործ կորող են ունենալ միայն փորձված բանվորները, վորոնք ծանոթ են մեքենաների կազմության և այն վտանգներին, վոր կարող են պատճառել մեքենաները:

2) Կալսող մեքենայի աշխատանքների ժամանակ միշտ ներկա լե լինելու մի ավագ բանվոր կամ ընդհանրապես մեկը, վորը բավականաչափ ծանոթ է արտադրական աշխատանքի բնույթի հետ:

3) Մինչև 18 տարեկան հասակ ունեցողներին թույլ չի տրվում գործ ունենալ շոգեմեքենաների հետ:

4) Մեքենաների հետ գործ ունեցող բանվորների հազուապես հավաք պիտի լինի, մարմինն կպած: Դա նշանակում է, վոր թեև կոճկած պիտի լինեն կամ ծոպերով կապված, շապիկը չպիտի քամուց փռու, նա սեղմ է լինելու և գոտկով կապած և այլն:

5) Կալսող մեքենայի վրա ծառայող բանվորներն ունենալու չեն ակնոցներ:

6) Մեքենավարը մեքենան աշխատանքի դնելուց առաջ պիտի իմտնա, թե արդյոք նրա բոլոր մասերը տեղն են ու գործում են նրանց զսպանակները:

7) Մեքենավարը մեքենան գործի դնելուց առաջ, նախապես ամենքին հայտնի սիգնալով, զգուշացնելու չե բանվորներին:

8) Գործող մեքենայի մասերը յուրյի բույլատրվում է այն ժամանակ, յեր նախապես հարմարեցված է նայել վեկվանգ դարձած նրա յուրումը:

9) Շոգեմեքենայով վարելը զգուշությամբ տեղերում արգելվում է, յեր գութանն անմիջապես միացած է

շողմեքենային, քանի վոր շողեկաթաւի պայթյուն
կարող է առաջանալ:

10) Հնձող և խոտհար մեքենաներին խամ կենդանի-
ներ լծելը արգելվում է:

11) Տրակտորների և շողե ու ելեկտրոշարժիչների
շղթաներն ու ելեկտրաթելերը, վորոնք միացած են գո-
թանի հետ, ամեն որ պիտի դիտվեն և յեթե վնաս-
ված են, պետք է գործաժուլյունից հանվեն:

12) Ռեմոնները տեղը գցողները կարող են լինել
մեքենավարներն ու նրանց ոգնականները:

13) Ձեռքերով կախող մեքենաների խուրձ տվող
սեղանը 62 սանտիմետրից պակաս չպիտի լինի:

14) Հանգստի ժամանակ ցորեն հնձող և խոտ հա-
րող մեքենաների դանակի գործի դնող մեխանիզմը
պիտի անջատել:

15) Հնձող, հարող, ցանող և քամուն տվող մեքենա-
ների ատամնավոր անիվները պիտի ծածկված լինեն
լերկաթյա պատյաններով կամ ցանցով: Յեթե ամբող-
ջովին անհնարին է, աչն ժամանակ պիտի ծածկել
նրանց միացնող անկյունները:

16) Մեքենայի առաջ չեկած ատամնավոր մասը ծած-
կված պիտի լինի մետաղյա պատյանով, իսկ շարժա-
կան ուժի հաղորդիչը՝ տախտակամածով, վորն ատամ-
նավոր անիվների վրայից դուրս ցցված է լինելու 50
սանտիմետրից վոչ պակաս:

17) Մեքենայի շարժիչ ունենել և ճախարակաւիվը
պաշտպանված պիտի լինեն պատյանով կամ չերկու
մետրից վոչ պակաս բարձրություն ունեցող ամուր
ցանցով:

18) Կախող և բարձրացնող մեքենաների քոլտր ար-

տաքին ատամնավոր հաղորդիչները, ինչպես և ծղոտ
կտրող դանակ ունեցող հովհարները պիտի հագցրած
լինեն պատյանով կամ պատած ցանցով:

19) Մեքենաշարժիչների (ЛОКОМОБИЛ) հետ գործ
ունեցողները լինելու չեն մեքենավարները կամ նը-
րանց փոխարինողները:

20) Մեքենաների հանգստի ժամանակ ձողավոր հա-
ղորդիչները պիտի մեկուսացվեն մուշտակներով:

21) Ամեն դադարի ժամանակ կախող մեքենա-
ների թմբկանցքը պիտի փակել անմիջապես:

22) Դադարի ժամանակ ծղոտ կտրող դանակները
պիտի ծածկվեն:

23) Ծղոտ դուրս տվող խողովակը վերեից պիտի ու-
նենա ծածկոց:

24) Մեքենաշարժիչների համար վորպես վառելիք կու-
տակվելու չե աչնքան ծղոտ, վորքան նա կարող է
բավարարել որվա աշխատանքը, ավելին արգելվում է:

25) Հեղուկ վառելանյութերի (բենզին, կերոսին,
մագուլթ) պահպանումը թույլատրվում է աչնպիսի շեն-
քերում, վորոնք նախապես հարմարեցված են: Այդ
շենքերն աշխատանքի վայրից ու ծղոտի դեղերից
պիտի շինված լինեն 213 մետր հեռու:

26) Մեքենաների ու շարժիչների մոտ քնելն ար-
գելվում է:

27) Հարբած մարդկանց արգելվում է մոտենալ մե-
քենաներին:

28) Յերեխաներին արգելվում է մեքենաների հետ
զվարճանալ ու խաղալ:

29) Աշխատող մեքենաների շրջապատը բավականա-
չափ ընդարձակ է լինելու, վորպեսզի նրանց հետ

գործ ունեցողներն ամեն կողմից կարողանան աղատ մոտենալ:

30) Գիշերները գործող մեքենաների աշխատավայրը պիտի լավ լուսավորված լինի: Չի կարելի մեքենայով աշխատել թույլ լույսի տակ, առավել ևս խավարում:

Սրանք են գլխավոր կանոնները, վոր պիտի իմանան մեքենաների ոգնությամբ աշխատողները:

Հոգեոգկոմատի կողմից նախատեսված է նաև, վոր վաճառվող գյուղատնտեսական մեքենաները կարելի չե բաց թողնել, ինքը նրանք պաշտպանված են և ունեն նախազգուշական բոլոր պարագաները: Յուրաքանչյուր կոլխոզնիկ պիտի հիշի սա և գնած մեքենայի հետ միաժամանակ պահանջի այդ պարագաները:

Յեթե այս ամեն կանոնները հիշվի և իրագործվի, դժբախտ դեպքերի թիվը զգալի չափով կպակսի: Բայց դժբախտ դեպքեր կարող են լինել նաև աշխատանքից դուրս:

Քաղաքներում անգամ հեշտ չի կազմակերպել առաջին ոգնությունը, ուր մնաց գյուղական վայրերում:

Վորպեսզի կարելի լինի առանց ձգձգումների առաջին ոգնությունը հասցնել, դրա համար հատուկ բժիշկ է լինելու, վորն ունենա նստելու վորոշ տեղ և կապված լինի տեղեֆոնով: Պատրաստի ձի կամ կառք է լինելու, վոր դժբախտ դեպքերում բժիշկն այլևս ժամանակ չկորցնի և անմիջապես ոգնության հասնի վրա տանգվածին: Քաղաքներում անգամ այս բանը դժվար է իրականացնել, ուր մնաց գյուղերում, վորտեղ բժիշկների թիվը քիչ է և չկան հարմարություններ: Գյուղերում, ուր հեռախոս չկա, դժբախտ դեպքի մասին բժշկին

հայտնում են շատ ուշ՝ վաղելով կամ ձիով: Նշանակում է բժիշկը չի կարող ոգնության հասնել հիվանդին այն արագությամբ, ինչ վոր հնարավոր է քաղաքում: Ծիշտ է, չեթե պատահարի վայրից սալլակով են գալիս բժշկի հետևից, նա նստում է և անմիջապես մեկնում է հիվանդի մոտ, բայց չի կարելի գյուղի դանդաղությամբ սալլել համեմատել քաղաքի ավտոմոբիլի հետ:

Ի՞նչ չելք կա այս դրությունից դուրս գալու:

Այդ բանը կախված է կոլխոզնիկներից: Յուրաքանչյուր կոլխոզ պարտավոր է ձեռք բերել Առողջագրատի պատրաստած դեղաբեկիկներից, վորոնք անհրաժեշտ են առաջին ոգնություն հասցնելու համար: Բացի դրանից, ամեն մի կոլխոզում լինելու չեն մեկ-չերկու բանից, ամեն մի կոլխոզում մարդ, վորոնք կարողանալին սովորած ու վարժված մարդ, վորոնք կարողանալին դժբախտ դեպքերում անմիջապես առաջին ոգնությունը հասցնել: Գլխավոր կենտրոններում այդ նպատակի համար բացվում են ժամանակավոր կուրսեր, ուր կի համար բացվում են ժամանակավոր կուրսեր, ուր աշակերտներ չեն աչքաբաց կոլխոզնիկներ: Այդ ամենի վրա հսկողություն են ունենալու կուլտուր-կենցաղավոր հսկողություն են ունենալու և առըջիցները, վորոնք գոյություն են ունենալու ամեն մի կոլխոզում: Այնպես վոր, չեթե ամեն մի կոլխոզում լինի դեղաբեկ և առաջին ոգնություն հասցնող մեկ անձ, վոր դժբախտ դեպքերում կարողանա անհրաժեշտ ոգնություն ցույց տալ, դա չափազանց ոգտավետ կլինի կոլխոզների տալ, դա չափազանց ոգտավետ շատերը ինվալիդներ են համար: Յեվ իրոք, մեղանում շատերը ինվալիդներ են դառնում կամ լերկաբառե հիվանդության մատնվում նրա համար, վոր հնարավոր չի լինում կամ ժամանակին ոգնություն հասցնել, կամ թե հասցրած ոգ-

նությունը լինում է թերի ու պակասավոր: Դրա համար ել մենք այստեղ կոտանք մի շարք խորհուրդներ, թե ինչ ձևով կարելի լի անհրաժեշտ ոգնություն հասցնել զանազան պատահարների դեպքում:

ԻՆՉՊԵՍ ԿԱՆԴՆԵՑՆԵԼ ԱՐՅՈՒՆՀՈՍՈՒԹՅՈՒՆԸ
ՅԵՎ ԻՆՉՊԵՍ ԽՆԱՄԵԼ ՎԵՐՔԸ

Շատ կարևոր է արյունհոսությունը հաջող կերպով կանգնեցնել: Յեթե մարդ կորցնի շատ արյուն, նա կարող է մեռնել: Հարկավոր է սովորել արագ և հաջող կանգնեցնել արյունը:

Արյունհոսությունները տարբեր են լինում: Յեթե արյունը ծորում է վերքի լերեսից, բավական է վերքին լող քնել և ապա կապել, բայց լեթե վերքը հոգով աղտոտված է, այն ժամանակ վերքը պիտի լավ մաքրել և ապա նոր դադարեցնել արյունհոսությունը: Բայց լերքեմն արյունը չի ծորում, այլ հոսում է համաչափ, լերքեմն ել բավական ուժեղ թափով: Այդպիսի արյունհոսությունը արդեն բավական վտանգավոր է: Նման դեպքում անհրաժեշտ է անմիջապես մաքրել վերքը, լեթե աղտոտված է, արյունհոսության տեղը մաքրա դնել, վրան ել բամբակ և ամուր կապել: Իսկ լեթե վոչ մաքրա կա և վոչ ել բինտ, նրան կարելի լի փոխարինել մաքուր շորի կտորներով: Սակայն վերջին դեպքում այն եփեկալը չենք ստանում, ինչ վոր ստացվում է մաքրա, բամբակ և բինտ լեղած դեպքում: Դրա համար ել այդ նյութերը միշտ ել պիտի ունենալ առաջին ոգնության ղեղարկղում: Յերբեմն ել արյունհոսությունը խփում է շատ րվանի պես. այդ լինում

է այն ժամանակ, լեթե ֆուսված են արյան անոթները: Նման արյունհոսությունները շատ են վտանգավոր: Նրանք կարող են կարճ ժամանակամիջոցում մահապատճառել: Յեվ այն նման պարագաներում հարկավոր է առաջին ոգնությունն անմիջապես հասցնել վոր և առաջին կորցնելու: Յեթե վտանգի վայառանց մի վայրկյան կորցնելու: Յեթե վտանգի վայրում մի քանի մարդ կա, նրանցից ամենափորձվածը հասցնում է անմիջական ոգնություն, իսկ ֆնացածներից մեկն ել վազում է բժշկի հետևից: Միայն բըթիչը կարող է հարկավոր ոգնություն հասցնել, լերք թիչը արյունհոսությունը խփում է շատ րվանի նման, իսկ մնացած մարդիկ կարող են ժամանակավոր ոգնություն հասցնել, պահպանել հիվանդի ուժերը և թույլ լի հասցնել, մինչև վոր բժիշկը հասնի:

Այդ ոգնությունը հասցնում են հետևյալ ձևով: Յեթե արյունը խփում է ձեռքից և վերքը դռնվում է արյունակի ցածի մասում, այն ժամանակ ձեռքին ամուր կապ պիտի դնել արյունը կտրելու համար: Կապը դնում են արմունկից վերև, բազուկի մեջտեղը, ինչպես այդ ցույց է տրված նկարի մեջ (տես նկար № 14): Յեթե բինտ չկա, նրա փոխարեն գործ են ածում Թաշկինակ, շաշկից կտրած շերտ, թուկ, գոտի և այլն: Կապն ալնպես պիտի ամուր լինի, վոր արյունը դադարի հոսել: Այնուհետև փաթաթում են վերքը և վերավորին ուղարկում բժշկի մոտ:

Յեթե արյունհոսությունը վոտքի վրա լի և վերքը դռնվում է ազդրի ցածի մասում, այն ժամանակ կապը դնում են ազդրի մեջտեղը (տես նկար 15): Արյունհոսությունը դադարելուց հետո, վերքը փաթաթում են և հիվանդին ուղեցկի միջոցով ուղարկում բժշկի մոտ:

Իսկ լեթե այրունհոսությունը տեղի ունի վտաքից և վերքը դանվում է ազդրի միջին մասից բարձր, այն ժամանակ պիտի ձեռքով սեղմել այրունատար անոթը՝ ճիճքի կամ աճուկի ծալքում։ Այսպես է կոչվում այն



Նկ 14. Ձեռքի վրա կապ են դնում
այրունհոսությունը կանգնեցնելու
համար։

ծալքը, վորը վտաքը բաժանում է փորից։ Հենց այդ ծալքի մեջտեղով, վոսկրի տակից, անցնում է այրունատար անոթը։ Ճիճքի ծալքի մեջտեղում դնում են մատները, և սեղմում, ինչպես ցույց է տրված 16-րդ նկարում, ապա մեկին շտապ ուղարկում են բժշկի

հետևից։ Մինչև բժշկի գալը ձեռքը չեն հեռացնում անոթի վրայից։

Յեթե այրունհոսությունը ձեռքից է և վերքը դեռանվում է բաղուկի կիսից բարձր, այն ժամանակ վիրավորին ստիպում են ձեռքը բարձրացնել և մատները դնում են թևատակի փոսում, ինչպես այդ ցույց է



Նկար 15. Վտաքի վրա կապ են դնում այրունհոսությունը
կանգնեցնելու համար։

տրված 17-րդ նկարում։ Մատները տանում են թևատակի փոսը, չհասած առաջին կողմի մագերի սահմանին։ Այս դեպքում ևս շտապ մեկին ուղարկում են բժշկի հետևից և մինչև նրա գալը շարունակում են սեղմել այրունատար անոթները։ Այլ միջոց չկա։

Շատ կարևոր է սովորել այրունհոսության կանգնեցնելը։ Պիտի մի քանի անգամ կարգալ կանոնները և լավ սովորել գործադրությունը։ Հարկավոր է փորձեր անել։ Յենթադրենք, թե ընթերցողներից մեկն ու մեկի ձեռքից կամ վտաքից դուրս է խփում արյուն,

մյուսները պիտի սովորեն կապել բազուկի ու աղբրի մեջտեղից, կամ սովորեն սեղմել արյունատար անոթը հիմկի ծալքում, թևատակի փոսում և այլն: Միայն պիտի աշխատել, վոր ցավ չպատահուի և վոչ ել կապել



Նկար 16. Կոնքի զարկերակի սեղմումը յերկու ձեռքերի չորս մասներով:

դնել այնպես ամուր, վոր ձեռքը կամ վոռքը նրանից թմրի:

Այժմ մի քանի խոսք ել այն մասին, թե ինչպե՞ս խնամել վերքը: Մենք վերհիշենք այն բոլորը, ինչ վոր ասացինք: Վերքի վրա խստիվ արգելվում և դնել փառ, ամեռան, ցանել հող, մոխիր և այլն: Ժողովրդական բոլոր նման միջոցները միայն վնասում են և բարդացնում վերքը: Ամենից լավը վերքին չող քսելն և վրան ել մաուլե ու բամբակ դնելը, ապա բինտով կապելը:

Յեթե վերքն աղտոտվել և հողով կամ աղբով, պիտի վերցնել մաքուր բամբակ, լեռացրած ջրի մեջ թաթախել և զգուշությամբ մաքրել կեղտը: Ավելի լավ և բամբակը թաթախել լեռացրած ջրի մեջ, վորի մեջ ածված և մի քիչ կարբոլյան թըթվուտ (մի թեյի գդալ մի բաժակ ջրին): Յեթե լեռացրած ջուր չկա, այն ժամանակ վերցնել հում ու մաքուր սառը ջուր, լավ և՛ աղբյուրի: Բամբակի բացակայության դեպքում փոխարենը



Նկ. 17 Կոնատակի զարկերակի սեղմումը:

վերցնել մաքուր փալասի կտոր: Յերբ վերքը կապված և և մեծ, պիտի դիմել բժշկի: Յեթե բժշկին փոխարինողը բուժակ և, պիտի նրան ցույց տալ:

ԻՆՉ ՈՐԵՆՈՒԹՅՈՒՆ ՅՈՒՅՑ ՏԱԼ ԿՈՏՐՎԱԾՔԻ ԴԵՊՔՈՒՄ

Թեև մարդու վոսկրները շատ ամուր են, բայց և այնպես նրանք կարող են կոտրվել: Ամենից հաճախ կոտրվում են հասակավորների վոսկրները, թեև հազվագյուտ չեն դեպքերը չերիաստարդների, անգամ չերիասների մոտ:

Արտաքին ուրյունահոսությունները հեշտությամբ են

վորոշվում: Ամեն մեկն էլ տեսնում է, թե ինչպե՞ս վեր-
քից դուրս է հոսում արյունը: Բայց հեշտ չե վորոշել
վոսկրների կտորվածքը: Յե՛վ խկապես. տեսնում եք
մարդու մեկը սալթաքեց, ընկավ գետին, սկսեց պառ-
կած տեղն ախ քաշել, ցավից մղկտալ և ասել, թե
վա՛սքը խիստ ցավում ե և վոր չի կարողանում տեղից
վեր կենալ:

Ի՞նչ կարող է նրան պատահած լինել.—

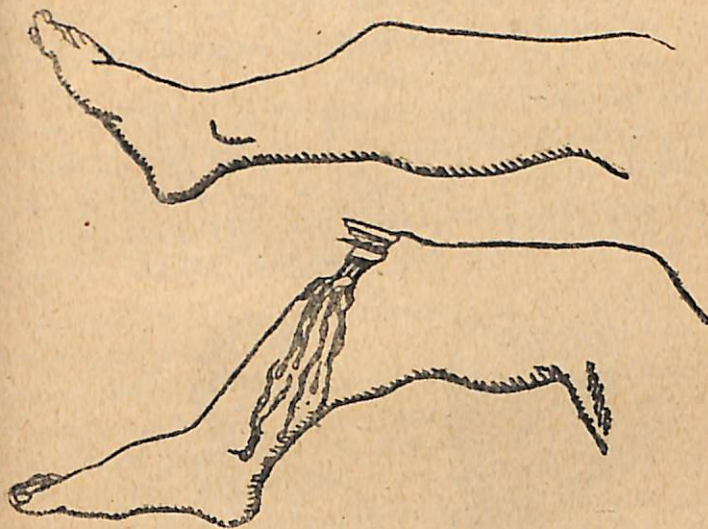
- 1) Վտոքը կարող է պարզապես ջարդված լինել:
- 2) Դուրս ընկած լինել:
- 3) Վոսկրը կտորված լինել:

Վոսկրների կտորվածքը կարող է լինել բաց և ծածկ-
ված: Յերբ մարդու վերքը դրախ կողմից է, լերբեմն
նրա վրա յերևում են դուրս ցցված վոսկրի կտորներ
(տես նկար 18). այս դեպքում ասում ենք, թե կտոր-
վածքը բաց է, վորը դուրսուծված կարելի չի վորոշել:

Բայց լերբեմն բացակայում է արտաքին վերքը, այն
ժամանակ հեշտութիւմը չի կարելի վորոշել, թե վոսկ-
րը կտորված է, թե վոչ, դրա համար էլ բոլոր կո-
տորվածքների դեպքում լավ է լինթադրել, թե վոսկրը
կտորված է: Դրանով մենք մարդուն վնաս հասցրած
չենք լինել: Մինչդեռ լեթե մենք կտորվածքն ընդու-
նենք հասարակ ջարդվածքի տեղ և խորհուրդ տանք հի-
վանդին ցավը տանել և վոտքի կանգնել, մենք դրանով
նրան մեծ վնաս պատճառած կլինենք:

Բայց լերբեմն, չնայած նրան, վոր կտորվածքը
դադանի չե և բացակայում է արտաքին վերքը, այնու-
ամենայնիվ դուրսուծված է կարելի վորոշել վոսկրի
կտորվածքը: Կտորված ձեռքը կամ վոտքը լերբեմն
ծուռ է լինում, նա կարճանում է և այդ բանը աչքով
շատ լավ նկատելի չե:

Յեթե կտորվածք կա, կամ մենք լինթադրում ենք
թե կա, այդ դեպքում հարկավոր է այնպես անել, վոր
հիվանդը կտորված վոտքը կամ ձեռքը չշարժի: Ամենից



Նկ. 18. Փակ և բաց կտորվածքներ:

կարևորը կտորված վերջավորութեան հանդիստ դրու-
թեան մեջ պահելն է: Դրա համար մենք խորհուրդ
ենք տալիս, վոր կտորված վերջավորութեանը պատ-
յանի (շինի) մեջ դրվի և անշարժ մնա: Պատյանը կամ
շինը վորոշ հարմարութեաններ են ունենում. նրանք
պատրաստվում են փայտից, լերկաթի թելերից և այլն, վո-
րի մեջ անշարժացնում են կտորված վերջավորութեան
ընդ: Լավ է, վոր առաջին ոգնութեան կետում լինեն և վա-
նազան պատյանների կտորվածքների համար: Յեթե շի-
ներ չկան, այն ժամանակ կտորված վոտքը կարելի չե

փայտին կապել, մեկը դրսի կողմից ավելի լերկար, իսկ մյուսը ներսի՝ կարճ: Փայտերը պիտի փաթաթել շորով, վոր կոշտ չլինի: Կոտրված ձեռքերը զգուշությամբ թեքում ենք արմուկների վրա և կպցնում ենք թաթի ներսի լերկսով կրծքին: Այնուհետև կոտրված վոսկրէ շուրջը դնում ենք լերկու տախտակներ, լերկարը դրսից, իսկ կարճը՝ ներսից, վորից հետո փաթաթում ենք կոտրված ձեռքը կամ վոտքը: Յեթե բան է, բացակայում են՝ փայտը, տախտակը և բինտը, այն ժամանակ խնդիրը լուծվում է պարզ ձևով. կոտրված վոտքը լերկար բրնձեղենաով կապում ենք առողջ վոտքին (տես նկար 19), իսկ կոտրված ձեռքն արմուկների



Նկ. 19.

վրա յենք ծալում, այնպես զոր դատաակը թաթի հետ կպչի իրանին: Յերբ առաջին օգնությունը արված է, չիվանդին դնում են սալի վրա, առկը փռում փափուկ

խոտ և այդ ձևով անդափոխում բժշկի մոտ: Տեղափոխությունը պետք է կատարվի շատ զգուշ, դանդաղ, հաակապես խորդ ու բորդ տեղերից անցնելիս, վորպեսզի ցնցումներն ուժեղ չլինեն:

ԻՆՉՊԵՍ ՈԳՆԵԼ ԱՅՐՎԱԾՔՆԵՐԻ ԺԱՄԱՆԱԿ

Այրվածքներ մարդկանց շատ հաճախ են պատահում: Նրանք առաջանում են լերբեմն տաք առարկաներից, որինակ՝ տաք լերկաթից, լեռացրած ջրից, թեյից, կերակրից, կաթից, կամ թթվուտներից, որինակ՝ կարբոլյան կամ ծծմբաթթվուտից, քացաթի հսկայից:

Հրդեհից առաջացած այրվածքները բացառիկ չեն: Այրվածքները տարբեր են լինում և ամենից առաջ տարբեր մեծությամբ: Փոքրիկ այրվածքները մեղ չեն անհանգստացնում, բայց լերկու ձեռքերի կամ ամբողջ կրծքի այրվածքը մեղ լրջորեն անհանգստացնում է: Կաշվի մեծ տարածություն այրվածքը կարող է մահ պատճառել: Բացի դրանից այրվածքները կարող են տարբերվել իրենց աստիճանով և իրենց ուժեղությամբ: Յերբեմն այրվածքից մաշկը կարմրում է: Դա առաջին աստիճանն է:

Բայց լերբեմն էլ մաշկը ծածկվում է բշտիկներով, վորոնք լիքն են լինում պլուտր հեղուկով. դա այրվածքի յերկրորդ շրջանն է:

Յերբեմն էլ այրվածքն այնքան ուժեղ է լինում, զոր այրված մասերն ածխանում-սեխանում են. դա յեկ յերրորդ աստիճանն է:

Այրվածքների ժամանակ մարդ խիստ ցավեր է դառնում: Յեթե այրվածքները խիստ մեծ են և ուժեղ, ցավերը տանջալից են:

Ոգնութիւնը հետեւյալ ձևով են հասցնում. յեթե այլ-
վածքն առաջացել է տաք առականերից, առաջին հեր-
թին մարմնի այրված մասերի վրա պիտի սառը ջուր
լեցնել: Հատկապես այդ ոգտակար է, յերբ այրվածքն
առաջացել է շորերից. շորերը սառը ջրով թրջելով,
տաքութիւնը միանգամից դադարում է և այրված
մասերին թեթևութիւն պատճառում:

Այնուհետև այրված մասի վրայից պիտի հանել հա-
գուստը: Յերբեմն այդ բանը անհնարին է. հագուստը
կպած է լինում այրված մասերին և յեթե նրան հա-
նենք սովորական չեզանակով, հիվանդին սոսկալի
տանջանք պատճառած կլինենք:

Նման դեպքերում ստիպված ենք հագուստը կտրտել և
հեռացնել մաս-մաս, կտորներով: Իսկ յեթե հագուստը
կարելի չէ հանել, նախ պիտի հանել մարմնի առողջ
մասերից, ապա հիվանդ: Ոգնութիւն հասցնելուց
հետո, շորերը հագցնում են նախ մարմնի հիվանդ
մասերին, ապա առողջ: Այս կանոնը միշտ ել պիտի
հիշել:

Յեթե այրվածքն առաջին աստիճանի չէ, ամենից
լավը վրան սողալի շրից պատրաստած պրիմոչկաներ
դնելն է: Ի՞նչպես են պատրաստում սողալի լուծված-
քը: Վերցնում են յեռացրած ջուր և մեջն ածում մի
քանի թելի գդալ սողա. նրա մի մասը չի հալվում,
սակալն դա ցափ չէ: Ապա վերցնում են այդ խառ-
նուրդի մեջ թրջում են բինտեր, մաքուր փալասներ և
դնում են այրված տեղերին: Այնուհետև վրան դնում
են բամբակ և փաթաթում: Կրկնում ենք, յեթե այր-
վածքները շատ մեծ են, հիվանդին պիտի փոխադրել
հիվանդանոց:

Յեթե սողա չկա, կարելի չէ վերցնել մաքուր կտա-
վատի ձեթ, նրա մեջ թրջել բինտը կամ մաքուր
փալասի կտորները և դնել այրված տեղերին:

Յեթե այրվածք յեղիւրդ աստիճանի չէ, պետք չէ
բշտիկներին ձեռք տալ, ծակել: Յերբեմն բշտիկները
շատ մեծ են լինում և իրենք պատռվում են:
Վերջին պարագային կարելի չէ վերցնել ասեղ կամ
քորոց, կրակի վրա ծալը կարմրացնել և նրանցով
բշտիկները ծակել: Լավ է բշտիկների ստորին մա-
սերից ծակել, վոր հեղուկը բուրբուրի դատարկվի:
Դրանից հետո այրվածքները կապում են այն յեղա-
նակով, ինչպես առաջին աստիճանի այրվածքները:

Յեթե այրվածք յեղիւրդ աստիճանի չէ, այն է՝ իբր
այրված մասերն ածխացած են կամ սևացած, այն
ժամանակ հիվանդ մասերը փաթաթում են կտավատի
ձեթի մեջ թաթախված բինտերով, կամ մաքուր փա-
լասներով և հիվանդին անմիջապես փոխադրում են
հիվանդանոց:

Թթվուտներից առաջացած այրվածքները բուժում
են տարբեր յեղանակներով:

Յեթե այրվածքն առաջացել է կարբոլան կամ քա-
ցախի թթվուտից, այն ժամանակ այրվածքների վրա
ածում են մեծ քանակութամբ ջուր. վերջին պարա-
ցալին թթվուտը թուլանում է և հիվանդն սկսում է
քիչ ասանջվել: Այնուհետև այրվածքներին դնում
են սողալի ջրի թրջոցներ և կապում: Իսկ յեթե
այրվածքն առաջացել է ծմբա թթվուտից, այդ դեպքում
ջրով լվանալն արգելվում է, վորովհետև ծմբաթթվու-
տը ջրի հետ խառնվելով, ել ավելի չէ տաքանում,
հետևապես այրվածքը կարող է ուժեղանալ: Ծմբա-
թթվուտով այրված մասերին լավ է ցանել չոր սո-
դայի փոշի, ապա դնել փալաս կամ մարլե ձծկած
կտավատի լուղով և նոր կապել:

Իսկ յեթե այդպիսի տառապանքներ և արևահարութիւնից, լավ և այդպիսի մասերին վաղելին քսել և կապել, վորպեսզի կարելի լինի պաշտպանվել արևից, լերկար ժամանակ չպիտի բաց թողնել մեջքը կամ վիզը արևի տակ:

ԻՆՉՊԵՍ ՌԴՆԵԼ ՅՐՏԱՀԱՐԻՆ ԿԱՄ ՍԱՌԱԾԻՆ

Յեթե վտանգավոր և շոգը, ապա քիչ վտանգավոր չե ցուրտը: Յրտից կարող և մարդ կամ ցրտահար անել իր մարմնի վորոշ մասերը, կամ բոլորովին սառչել:

Ցրտահարութեան դեպքում ևս մենք տարբերում ենք լերեք աստիճաններ:

1) Ցրտահարութեան տառապանքներն դեպքում մաշկը սպիտակում և և դառնում և անզգա:

2) Ցրտահարութեան լերկրորդ աստիճանում մարմինը ծածկվում և բշտիկներով, լի պղտոր ու մուգ գույնի հեղուկով:

3) Ցրտահարութեան լերկրորդ աստիճանում ցրտահար մասերը մուգ գույն են ստանում և կուշ գալիս, միանում են:

Յեթե ցրտահարութեան տառապանքներն աստիճանի չե, այն ժամանակ մարմնի ցրտահար մասերը շփում են ձյունով կամ մահուդի կտորով, այնքան ժամանակ, մինչև վոր սպիտակ մասերը կարմրեն: Ապա քսում են վորեն լուղ կամ տաք փաթաթում, որինակ՝ բամբակով կամ թաշկինակով:

Յեթե ցրտահարութեան լերկրորդ աստիճանի չե, այսինքն՝ մարմինը ծածկված և բշտիկներով, այս

դեպքում պետք չե շփել և վորել պոկոտել նրանց: Ցրտահար մասերի վրա սառը պրիմոնկաներ են դնում, ապա քսում են վորեն լուղ, լավ և կանֆորա կամ ցինկի ոծանակ, վորից հետո փաթաթում են ցրտահար մասերը և հիվանդին ուղարկում բժշկի մոտ:

Յերրորդ աստիճանի ցրտահարութեան դեպքում՝ փաթաթում են և հիվանդին անմիջապես ուղարկում հիվանդանոց:

Յերբեմն մարդ կարող և սառչել. այդ բանը պատահում և հարբածների հետ, կամ լերեքն ձմռան մարդ կորցնում և ճանապարհը և հանդիպում բուք-բորանի: Սառչող մարդու վրա քնկոտութիւն և գալիս, թուլանում և, պառկում և ձյան մեջ, կորցնում և գիտակցութիւնը և սառնում: Մարմինը փայտանում և և մահը հեռու չե, յեթե ոգնութիւն չհասնի:

Յերբ հանդիպում եք սառած մարդու, առաջին գործն այն և լինելու, վոր նրան անմիջապես փոխադրեք մարդաբնակ վայր:

Յեթե սառածին գլուղ են բերում, չպետք և միանդամից տաք բնակարան տանեն, ընդհակառակը, նրան պիտի դնել հով շենքում, որինակ՝ խոտանոցում, սրահում, նախազավթում և այլն:

Սառածի շորերը չի կարելի հանել կամ քաշել, հարկավոր և անպայման կտրտել, Այդ բանը կարելի չե տանել կարերի ուղղութեամբ, վորպեսզի հագուստը չփչանա: Յերբ հագուստը հեռացված և, մարմինն սկսում են շփել ձյունով, մահուդով, կամ սառը ջրի մեջ թրջված շորով: Յեթե սառածի մարմինը տաքանում և, փետութիւնն անցնում, վերջավորութեաններն ել կակղում են, ձեռնարկում են արհեստական շնչառութեան: Արհեստա-

կան շնչառութիւնը յերկար ե տեղում, կես ժամ, մեկ ժամ, յերբեմն ել 2 ժամ: Յերբ հիվանդն սկսում ե շնչել, նրան տանում են տաք, բաց շատ չտաքացրած բնակարան:

Ուշքը վրա յեկած ժամանակ տալիս են սառը թեյ կամ սառը ջրի մեջ 20—25 կաթիլ վալերիանկա:

ԻՆՉՊԵՍ ՈՐԿԵԼ ԿԱՅԾԱԿՆԱՀԱՐԻՆ ԿԱՄ ԱՐԵՎՀԱՐԻՆ

Բացառիկ չեն կայծակից առաջացած դժբախտ պատահարները, առանձնապէս ամառվա ամիսներին, յերբ տեղի չեն ունենում փոթորիկներ: Փոթորիկների ժամանակ հաակապէս պատահարին լինթակա չեն այն մարդիկ, վորոնք գտնվում են բաց դաշտում, կամ պաշարապարվում են ծառերի տակ: Կայծակը կարող ե խփել անտառում և տանը, բաց ափելի սակավ, քան թե բաց-ոթյա վայրում:

Կայծակի հարվածը կարող ե մահացու լինել, յերբ մարդ լինթակա չի նրա անմիջական հարվածին, ընդհակառակն՝ թեթեւ ե, յերբ հարվածը լեղել ե մոտ վայրում: Յերբեմն կայծակը թեթեւ այրվածքներ ե տալիս կամ թե պարզապէս խանձում ե գլխի ու դեմքի մաղբրը: Իսկ հաճախ կայծակնահարը կորցնում ե ուշքը, վորին կարող են հետեւել ուղեղային կամ ներվային ծանր յերևույթներ՝ կուրուլթյուն, պարալիչ, ընկնափոքութիւն և այլն, վորոնք կարող են ժամանակավոր բընույթ կրել, կամ տեւական լինել:

ԻՆՉՊԵՍ ՊԱՇՏՊԱՆՎԵԼ ԿԱՅԾԱԿՆԱՀԱՐ ԼԻՆԵԼՈՒԾ

Փոթորկի ժամանակ պիտի խուսափել գետից, լճից, ծառերի տակ պաշարապարելուց, մարդկանց ու անաս-

նունների կուտակումներից, բաց վոր դիտավորն եմ հետադրութելերի ու մետաղա ցանկապատի մոտ կանգնելուց: Ընդհակառակն, փոթորկի ժամանակ լավ ե պառկել փոս տեղ:

Կայծակնահարության ժամանակ գեր են խաղում հագուստի տեսակները. վատ հագորդիչ ե մետաքսա, բրդի կամ կաուչուկի հագուստը: Թաց շորերն ելեկարական հոսանքն անց են կացնում գետին: Փոթորկի ժամանակ չպիտի պաշարապարել բարձր շենքերում, ժամանակ չպիտի պաշարապարել կամ աշտարակներում: Տանը որինակ՝ յեկեղեցիներում կամ աշտարակներում: Տանը գտնված ժամանակ, յերբ փոթորկի ե, պիտի փակել լուսամուտներն ու գուները և չպիտի կանգնել ողի հոսանքի տակ, վորը գալիս ե յերդիկից կամ ծխնելույզից դուրս գլուխը:

Կայծակ խփած ժամանակ չշտապել անմիջապէս դուրս խփած վայրը, վորովհետեւ կայծակի առաջին հարվածին շատ հաճախ հետեւում ե յերկրորդը:

ԻՆՉՊԵՍ ԲՈՒԺԵԼ ԿԱՅԾԱԿՆԱՀԱՐԻՆ

Անմիջապէս հիվանդի յերեսին սառը ջուր ցանել, հանել հագուստը և նորից սառը ջուր ածել վրան: Լեզուն հանել և թույլ չտալ խանգարելու հիվանդի շնչառութիւնը. սրսկում կատարել և հիվանդին հանգիստ դրութլան մեջ դնել:

Յեթե այս ամենը չոգնի, անմիջապէս արհեստական շնչառության դիմել, վորի գործողութիւնը պիտի շարունակել յերկար, մի քանի ժամ: Յերբ հիվանդը գիտակցության ե գալիս՝ տալ նրան թեյ, կոֆե, վալերիանի կաթիլներ: Կայծակից առաջացած այրվածքները պիտի

բուժել այնպէս, ինչպէս բուժում են սովորական այր-
վածքները:

Յեթե մարդը դաժնվում է արևի տակ բաց գլխաբ-
կով, նա կարող է արևհար լինել: Սկզբում վատ է ըզ-
գում, ունենում է գլխապտույտ, ապա թուլանում է
կանգ է առնում շնչառութիւնը, ուշադնաց է լինում
և ընկնում անդգա: Արևհարի ժաշկը շոշափելիա՝ լինում
է չոր և ասք: Յերբեմն ջրածոութիւններ և ունենում:

Արևհարին անմիջապէս պիտի փոխադրել հով տեղ,
հանել շորերը, վրան սառը ջուր ածել, յեթե շնչառու-
թիւնը դադարած է, արհեստականի դիմել: Յերբ ուշ-
քը վրան և գալիս, սառը ջուր կամ թեյ տալ:

ԱՌԱՋԻՆ ՈԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՄԵՂՎԻ, ՈՁԻ ՅԵՎ ԿԱՏԱ-
ՂԱԾ ՇԱՆ ԽԱԾԻ ԺԱՄԱՆԱԿ

Յեթե մարդուն խալթել է մեղուն, հարկավոր է վեր-
քից հանել կնճիթը և խալթոցը ու տեղը դնել սառը
ջրի կոմպրեսներ: Կա՛վ կլինեն ջրի մեջ կաթեցնել մի
քանի կաթիլ նաշատիրնի սպիրտ:

Ոձի խալթած ժամանակ, անմիջապէս դարնված վեր-
ջավորութիւնը ձգել և խալթած տեղից վեր կապ
դնել, լինի դա թուկով, յերեսորբիչով, դոտիով, սառ-
նով, մի խոսքով՝ ինչ վար պատահի՝ նրանով: Դա ան-
հրաժեշտ եթ վորպեսզի թույնը արյան հետ չտարած-
վի վողջ մարմնի մեջ:

Վոմանք խորհուրդ են տալիս ծծել վերքի արյունը,
վորպեսզի այդ ձևով դուրս քաշվի թույնը: Նման մի-
ջոցը վտանգավոր է. նա, ով ծծում է, կարող է թունա-
վորվել: Դրա փոխարեն լավ է սուր դանակով վերքի

շուրջը 2-3 կտրվածք բացել, վորպեսզի արյուն հոսի
և նրա հետ ել թույնը դուրս գա: Յեթե արյունը վեր-
քից հոսում է թույլ, մատներով կարելի լին սեղմել վեր-
քի շուրջը, վորպեսզի արյան հոսանքն ուժեղանա:

Դրանից հետո վերքի վրա կարելի լին նաշատիրնի
սպիրտ ածել կամ այրել լուցկով, կարմրած մեխով և
այլն: Այնուհետև հետ են անում կապը և հիվանդին
բժշկի մօտ տանում:

Յեթե մարդուն կծում է չորքոտանի կենդանի, ասանց
ժամանակ կորցնելու հարկավոր է կատաղութիւն դնալ
սրսկեր: Այդ բանը անհաժեշտ է մանավանդ, յերբ կեն-
դանուն չես ճանաչում և կասկածում ես նրա վրա:

ԱՌԱՋԻՆ ՈԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՈՒԳԱՐՈՎ ԲՈՒՎԱԾ ԻՆ

Դիւղերում քիչ չեն ուգարով բռնվողները. հաճախ
վտարանները փակում են շատ կանուխ, յերբ դեռ ես
կապույտ բոց ունի: Իսկ կանուխ փակելու պատճառն
այն է, վոր տաքութիւնը չկորչի: Յերբեմն ել կալթող-
նիկը կարող է ուգարով բռնվել բաղնիքում, ուր սովոր-
աբար վառարանը փակում են կանուխ:

Ուգարը շատ ուժեղ թույն է և կախված է նրանից:
Թե ինչ չափով նա ծծվում է մարդու արյան մեջ՝ նա
մտնում է արյան մեջ թոքերի միջոցով՝ շնչառութիւն
ժամանակ և թունավորում է մարդուն: Թունափոր-
վածն զգում է թուլութիւն, ականջներում խշշոց, դու-
լացած, յերբեմն ել արյան խիստ դարկ քներակում:
Խոցած, յերբեմն ել արյան խառնացը, փխոցը: Յեթե թու-
նափորում ուժեղ է, տեղի լին ունենում ուգադնացու-
թիւն, ցնցումներ: Ուգարով բռնվածը կտրուկ է մեռ-
նել:

Ուզարով բռնվածին պիտի շուտափուլթ ոգնութիւնն հասցնել, պիտի բացել սենյակի պատուհանները, ոգնացքները: Հիվանդին պիտի փոխադրել թարմ ոգ պարունակող բնակարան: Դեմքին, գլխին, սրտին պիտի ստառ ջուր ցանել: Քներակը լավ և նաշատիրնի սպիւրտով մաթել: Յեթն շնչառութիւնը դադարած և, պիտի դիմել արհեստական շնչառութիւն: Յեթն հիվանդը ուշքի չե գալիս, նրան պիտի տալ վալերիանի կաթիլներ կամ թել:

Կոխոզնիկները պիտի հիւսն, վոր ուզարով չբռնվելու դեմ լավագուցն միջոցը զգուշանալն և: Դրա համար պիտի հետեւեն, վոր վառարանները փակվեն այն ժամանակ, չերբ փայտը, ածուխը լավ վառվել վերջացել և և չկա կապույտ գուցնի կրակ:

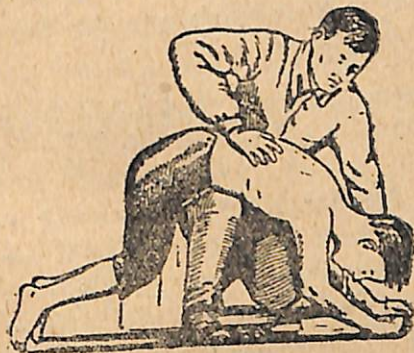
ԻՆՉՊԵՍ ՈԳՆԵԼ ԽԵՂԴԱՄԻՆ

Յեթն մարդը խեղդվում և, պիտի հետեւից կանչել, թե ոգնութիւն են գալիս, վորպեսզի նա հոգով չընկճվի, ուժեր հավաքի: Անշուշտ, միայն կանչը բավական չէ, հարկավոր և միաժամանակ ձգել զեպի խեղդվողը թուկ, սախտակ, վոր նրանցից բռնի:

Յերբ մարդը լավ լողալ չի իմանում, նա չպիտի նետվի ջուրը խեղդվողին փրկելու: Քիչ անգամ չի նկարագրված, վոր նման դեպքում խեղդվել են և «փրկողը» և խեղդվողը: Միայն այն ժամանակ կարելի չե ջուրը նետվել փրկելու խեղդվողին, չերբ ինքդ լավ լողալ գիտես:

Յերբ խեղդվածին ջրից հանում են, հարկավոր և ամենից առաջ նրան փորել վրա պառկեցնել և բերանը

մաքրել լորձոնքից: Այա ծնկերի վրա չոքել (ինչպես ցույց և արված նկար 20-ում) և խեղդվածին ծնկան վրա առնել այնպես, վոր իր փորի տակն ընկնի: Միաժամանակ դրա հետ հարկավոր և խեղդվածին մեջքից



Նկ. 20.

թեթե սեղմել, վորի ժամանակ նրա բերնից, քթածակերից և ականջից սկսում և դուրս հոսել մեծ քանակութեամբ ջուր, վորից հետո ձեռնարկում են խեղդվածին ուշքի բերել:

Խեղդվածին չպիտի և ճոճել. — Այդ հին նախադասութեամբ պիտի թողնել և մոռացութիւն տալ: Քիչ անգամ չէ, վոր մարդկանց ճոճել են մինչև մահը:

Հարկավոր և միայն արհեստական շնչառություն. — Խեղդվածին սա չե պետք: Արհեստական շնչառութիւնը, տեւելու չե լերկար, մեկ լերկու ժամ: Միակ միջոցն է, վորով կարելի չե խեղդվածին գիտակցութեան բերել և կլանք տալ:

ԻՆՉՊԵՍ ՈԳՆԵԼ ԿԱՆՎԱԾԻՆ

Հարկավոր է ձախ ձեռքով արագությամբ գրկել հետվածի մարմինը, իսկ աջով կարել թուկը: Այս պատկերները, հագուստները հանել, կրծքին ու դեմքին սառը ջուր ածել և անմիջապես ձեռնարկել արհեստական շնչառության:

ԱՌԱՋԻՆ ՈԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՈՒՇԱԳՆԱՑՈՒԹՅԱՆ ԴԵՊ-ՔՈՒՄ

Ուշագնաց կարելի է լինել և՛ ուղարի ժամանակ, և՛ խեղդվածության, և՛ կախվածության, բայց կարելի է նաև սակավարյունությունից, խիստ հոգնածությունից և բազմաթիվ այլ պատճառներից: Ուշագնացության ժամանակ մարդու դեմքը սփրթնում է, հավասարակշռությունը կորցնում և ընկնում՝ կորցնելով գիտակցությունը:

Ուշագնացության դեպքում մարդուն պիտի այնպես պառկեցնել, վոր նրա գլուխն ավելի ցած լինի վտառներից, կարելի է վտառների տակ մի վորեկ իր դնել, որինակ՝ փայտի կտոր, քար, աղյուս, բարձ, շորերի կապոց և այլն:

Ուշագնաց մարդու հագուստները պետք է հանել, առանձնապես կարևոր է բաց անել կապիչները, հագուստների կոճակները և այլն: Այնուհետև հարկավոր է դեմքին ու կրծքին սառը ջուր ցանել, հոտ քաշել առանց նաշատիքի սպիրտ, այրված փետուրներ: Նաշատիքի սպիրտով շփել քներակը, բայց ամենից իրական միջոցը դա արհեստական շնչառությունն է: Յեթն բոլոր հիշատակված միջոցներն անդոր են ոգ-

նելու հիվանդին, այն ժամանակ առանց ուշացնելու անհրաժեշտ է դիմել արհեստական շնչառության:

ԻՆՉ ՁԵՎՈՎ ԿԱՏԱՐԵԼ ԱՐՀԵՍՏԱԿԱՆ ՇՆՉԱՌՈՒԹՅՈՒՆԸ

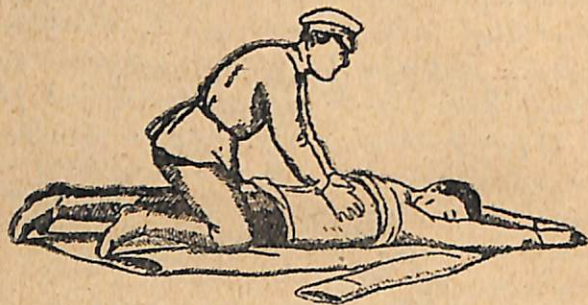
Արհեստական շնչառության մի քանի ձևեր կան: Մասնաշենք ամենից հարմարը: Արհեստական շնչառության յենթակա մարդուն պառկեցնում են գետնին փորի վրա, ինչպես այդ ցույց ետրված 21 նկարում: Հիվանդի ձեռքերը գլխի յերկու կողմից դրու-



Նկ. 21. Արհեստական շնչառություն:

շույլամբ ձգում են դեպի առաջ, դեմքն էլ թեթևորեն շրջում են մի կողմի վրա: Այնուհետև չոքում են և հիվանդին յերկու ձեռքերի մեջ առնում այն ձեռք, վոր կարծես թե հեծած լինես վրան: Այդ դրություն մեջ (ինչպես ցույց է տրված 22 նկարում) յերկու ձեռքերը դնում են հիվանդի մեջքին ախպես, վոր ձեռքի բութ

մատերը վողնաշարի մոտ գտնվեն, իսկ մնացած մատերն ընկած լինեն կողերին, ապա ոգնողը վողջ մաքմանով մեկ թեքվում է առաջ՝ հիվանդի վրա, վորի ժամանակ սեղմվում է նրա կրծքի վանդակը, մեկ ել հետ ընկնում, առանց ձեռքերը հեռացնելու հիվանդի մեջ-



Նկ. 22. Արհեստական շնչառություն:

քից: Վերջին պարագային լայնանում է հիվանդի կրծքի վանդակը և ներս ընդունում դրսի ոդը: Այս գործողությունը հաջորդաբար շարունակվում է, վորի հետևանքով մեկ սեղմվում է հիվանդի կրծքի վանդակը, մեկ լայնանում, դուրս վանելով և ներս ընդունելով դրսի ոդը: Դա համապատասխանում է շնչառության, վոր լեթե բավականաչափ յերկար ժամանակ գործադրվի, մարդ կարող է շնչել սկսել: Հարկավոր է միայն հիշել, վոր արհեստական շնչառությունը չի կարելի անել վոչ չափազանց արագ և վոչ էլ չափից դուրս գանդալ:

Մի ըրաքելում առողջ մարդը 16—20 անգամ արտաշնչում է ու ներշնչում: Նույն չափն էլ պահպան-

վելու լե արհեստական շնչառության ժամանակ: Ամենից լավն է, վոր արհեստական շնչառության շարժումները, առաջ թեքման և հետ ընկնման գործողությունները, կատարվի 3—4 վայրկյանում: Յեթե ներկա թյունը, կատարվի 3—4 վայրկյանում: Յեթե ներկա գանվողներին մեկն ու մեկն ունի վայրկյաններով ժամացույց, նա կարող է թելադրել արհեստական շնչառություն կատարելու գործողության տակալը: Իսկ լեթե ժամացույց չկա, ոգնողը կարող է այդ բանը համաձայնեցնել իր շնչառության ու արտաշնչման մոմենտներին: Արտաշնչման ժամանակ հիվանդի կրծքի վանդակը սեղմվում է առաջ ընկնելով, իսկ ներշնչման ժամանակ՝ հետ ընկնելով:

Կրկնում ենք՝ արհեստական շնչառությունը պիտի բավականաչափ յերկար տևի, մեկ յերկու ժամ, լեթե բնի ել ավելի: Յեթե արհեստական շնչառություն կատարելիս մեկը հոգնում է, նրան կարող է փոխարինել մի ուրիշ իմացողը:

ԻՆՉՁԵՍ ՓՈԽԱԴՐԵԼ ՎԵՐԱՎՈՐԻՆ

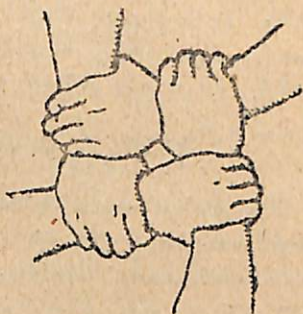
Մի քանի խոսք էլ ասենք հիվանդ տեղափոխելու ձևի մասին: Յեթե հիվանդին փոխադրում է մի մարդ, այն ժամանակ նա հիվանդին շալակում է: Հիվանդը բռնում է շալակողի թիկունքից (բայց վոչ վզից), իսկ վերջինս նրա վրաքերից (ինչպես ցույց է տրված նկար 23-ում):

Շալակել կարելի է, յերբ վերքը ծանր չէ, բայց յերբ վերքը ծանր է և հիվանդն էլ թույլ կամ վերավորված վրաքից, այն ժամանակ ոգնության պիտի կանչել մի յերկրորդ անձի հա: Լավ կլինի, վոր հիվանդ տեղափոխելիս ձեռքի տակ ունենալ 3—4 մարդ:

Յեթե հիվանդին տեղափոխում են լերկու հագի, այն ժամանակ նրանք կարող են չորս ձեռքերից թամբ տալ արատելի, ինչպես այդ ցույց է տրված նկար 24-ում: Հիվանդը նստում է խաչված ձեռքերի վրա և լեր-



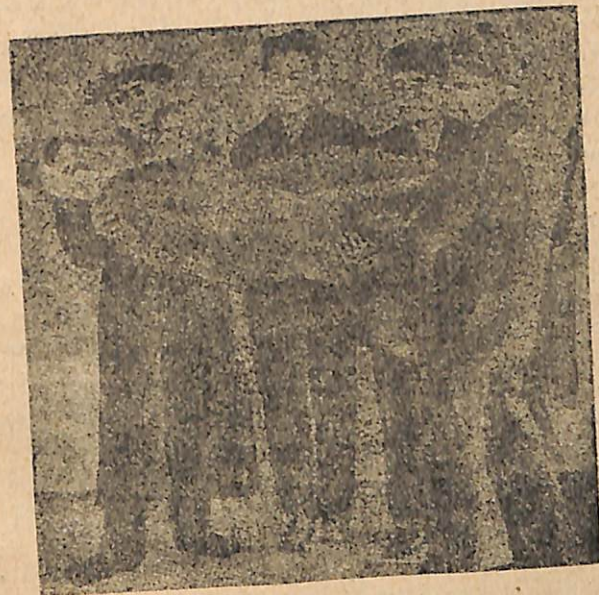
կու ձեռքերով բռնում տանողների ուսերից կամ մեջքից: Սա լավագույն միջոցն է հիվանդին ցնցումներից ազատ պահելու համար, յեթե միայն նա բավականաչափ հյուսված կամ ուժասուղառ



Նկ. 23. Հիվանդի տեղափոխությունը շալակով: Նկ. 24. Ուսչբռնով:

չե: Վերջին պարագային լավագույնն է ձեռքի տակ ունենալ 3—4 մարդ, վորոնցից մեկը ձեռքերի մեջ է առնում հիվանդի գլուխը, մյուսը՝ մեջքը, յերրորդը գրկում է հիվանդի գոտկատեղին, իսկ մյուս լերկուսը գրկում են վորոքերը (տես նկար 25):

Գործողությունը կատարվում է միաժամանակ: Ոգնություն լերկու ձեռք էլ գործադրում են, յեթե բացակայում է նասիլկան և կամ անհնար է վորեն իր հարմարեցնել այդ նպատակին: Նասիլկա լեղած դեպքում բոլոր անհարմարություններն էլ վերանում են. հիվանդին առնում են մեջք և նրանով տեղափոխում:



Նկ. 25. Հիվանդի տեղափոխությունը չորս հոգով:

Նասիլկայով տեղափոխելիս լերկու կանոն խստորեն ի պիտի կատարել. մեկն այն է, վոր կրողները պիտի քայլեն համաչափ և յերկրորդը՝ հոգնած դեպքում անբույլասեղի յե քայլելիս նոր մարդկանցով փոխարինել: Փոխարինելու դեպքում պիտի հիվանդին ցած դնել, ապա նոր վերցնել: Իսկ յեթե հիվանդի

տեղափոխութիւնը կատարվում է սալլով, այն ժո-
մանակ սալը լցնելու լին մեծ քանակութիւնը խո-
տով կամ ձգտով, հատկապէս վիրավոր մասերի տակ,
վորպեսզի նրանք բարձր պահվեն:

Մեր զրույցը լրիվ դարձնելու համար մի քանի
խոսք ել ասենք հարբեցողներին մասին:

Ճիշտ է, կոլխոզները չպիտի խմի, այդ նրան արգել-
վում է, բայց մի կարող է յերաշխավորել, վոր բոլոր կոլ-
խոզներին ել կարող են զգաստ մնալ: Ասենք, թե կոլ-
խոզները չի խմում, բայց կարող է պատահել, վոր նա
հանդիպի հարբածի: Համենայն դեպս պիտի մի բան
իմանալ. ոգուտից դուրս իմացածը վնաս չի հա-
ցնում:

Յերբ պատահում է, վոր մեկն ուշքը կորցնելու չափ
խմած է, և տեղի չե ունենում ալկոհոլի թունավորում,
առաջին գործը հիվանդին փախեցնելն է:

Փախեցնել կարելի չէ, յերբ մատը տանում են բերանի
խորքը և խողտանք են առաջ բերում մատնահարե-
լով կատիկը: Բայց այդ հնարավոր է, յերբ հարբե-
ցողը ևս ուշքը բոլորովին չի կորցրել: Այդ բանն ա-
նելու համար մատները պիտի շոքով փաթաթել, այլա-
պէս կարող է հարբեցողը խածել: Իսկ յեթե բան է,
հարբեցողը կորցրել է իր ուշքը և առանց շըն-
չառութեան դիակի նման ընկած է, նախ պիտի ար-
հետական շնչառութեամբ ուշքի բերել, ապա նոր ա-
ռաջացնել փախոց: Փախոցի միջոցով կարելի չէ լի-
նում ստամոքսից հեռացնել վորոշ քանակութեամբ ալ-
կոհոլ: Բացի այդ՝ փախոցը թեթեւացնում է հիվանդին:
Յերբ հարբեցողը ուշքի չէ գալիս, մի փոքրիկ դավաթ
ջրի մեջ նրան պիտի տալ 5—6 կաթիլ նաշատերնի
սպիրտ: Իսկ յեթե հիվանդը շատ թույլ է, կամ պիտի
բժիշկ կանչել կամ ուղարկել հիվանդանոց:

ՋՐՈՒՅՑ ՎՅՅԵՐՈՐԳ

Մի էանի խորհուրդներ ել այն մասին, թե ինչպէս կարելի
յե խնամել հիվանդին յեմ անչափահասներին

Կոլխոզներում միշտ ել կարող են մարդիկ լինել,
վորոնք կարիք ունեն խնամքի: Դրանք հիվանդներն
ու անչափահասներն են: Խնամքը յեթե կանոնավոր
լինի, կոլխոզը դրանից մեծապէս կշահի:

Անչափահաս մանուկները կանոնավոր խնամքից
զարգանում են նորմալ:

Հիվանդների խնամքը, յեթե կանոնավոր է, նրանք
շուտ են առողջանում, բացի այդ՝ նրանք չեն վարա-
կիլ առողջներին: Այդ բանը մեծ կարեւորութիւն ու-
նի և գրա վրա հարկավոր ուշագրութիւն պիտի դարձ-
նել:

ՄԵԿՈՒՍԱՆՈՑ (ИЗОЛЯТОР) ՅԵՎ ՆՐԱ ԿԱՀԱՎՈ- ՐՈՒՄԸ

Ամեն մի կոլխոզ, բնակելի շէնքերից հեռու, ունե-
նալու չէ մի փոքրիկ սենյակ, ուր կարելի լինի տե-
ղավորել վարակի կառկած ունեցող հիվանդներին:
Այդ ձևով հիվանդը մեկուսացած կլինի առողջներից և
չի կարող վարակ տարածել:
Ինչ հիվանդ կարելի չէ կտակածի տակ առնել: Բոլոր

նրանց, վորոնք բաբձր տաքություն ունեն կամ թե՛ փսխոց ու լուծ: Հնարավոր է, վոր այդ հիվանդներն իրենք իրենց առանց վորեւե բժշկութեան կաշգորդվեն: Դա շատ լավ կլինի և նրանք նորից կվերադառնան իրենց նախկին տեղը, ուր բնակվում ելին: Դրանից վոչ իրենք կարող են դժբախտանալ և վոչ ել շրջապատի առողջ մարդիկ: Բայց մեծ վնաս կլինի, վոր ժամանակին չմեկուսացվեն վարակված մարդիկ:

Կոլխոզնիկը չպիտի լինի ազդրութեամբ իր զգալիութեամբ կլինի.— «Մի որ ել սպասենք, գուցե առողջանա» — ախպես մտածողներն անպետք մարդիկ են: Յերբեք հիվանդը չի ուզում բաժանվել իր բնակարանից. նա ուզում է իր սովորած մահճակալում մնալ: Բայց այդ բանը կարող է վնասակար լինել մյուսների համար: Կոլխոզնիկը գիտակից մարդ է լինելու: Նա հասկանալու է, վոր չի կարելի վտանգել շրջապատի մարդկանց: Լավ է հետո ցավել, վոր հիվանդին զուր տեղը տեղափոխեցին ուրիշ բնակարան, քան թե ցավել, վոր հիվանդին չբաժանեցին առողջներից և շնորհիվ դրան հիվանդացան մի քանի առողջ մարդիկ:

Մեք պնդում ենք, վոր վառակիչ հիվանդությամբ ամենաչնչին դեպքում, պիտի հիվանդին առանձնացնել առողջներից:

Իրա համար ել, ինչպես ասացինք, ամեն փոքր էլ շատ մեծ կոլխոզ, վարակիչ հիվանդութեանները դեպքում, ունենալու է առանձին շենք, ուր հնարավոր լինի տեղափոխել նման հիվանդներին: Այնտեղ են տեղափոխում հիվանդներին, մինչև նրանց հիվանդանոց տեղափոխելը կամ մինչև բժշկի նախընտրութեամբ:

Լատրելը վերադառնալու իրենց հին բնակարանները: Շենքը կոչվում է մեկուսանոց, վորն ունենալու է մի սեղան իր արկղով, մի աթոռ, մի վազարան և մի չնոսրեքիչ: Սրանք են բոլոր անհրաժեշտ իրերը, վորոնք ախտահանութեան են լինիլովում վարակիչ հիվանդ ունենալուց հետո:

Հիվանդին խնամողը հատուկ նշանակված մարդ է լինելու: Լավ կլինի, ինչպես ասել ենք, վոր յուրաքանչյուր կոլխոզ ունենար մի մարդ, վորը ծանոթ լինի շատ օրհնութեան և հիվանդին խնամելու կանոնների հետ: Իսկ դրա համար ամենից նպատակահարմարն է, վոր շրջանային դասընթացներում, ուր պատրաստում են կոլխոզ դեկավարներ, անցնելին նաև առաջին օրհնութեան գիտելիքները, նույնը լավ կլինի անցնելին նաև մասուրների դեկավար պատրաստող կոլխոզահիւնների դասընթացներում:

Յե՛վ այսպես, լավ կլինի, վոր կոլխոզնիկները մեկի հիվանդութեան դեպքում, յերբ նա բռնված լինի վարակիչ հիվանդութեամբ կամ կասկածվել, անմիջապես նրան տեղավորելին մեկուսանոցում, ուր հիվանդի հետ տաղափոխվում է նաև խնամողը: Յե՛թե հիվանդի դրութեանը ծանր է կամ նա իրեն շատ թույլ է զգում, նման դեպքերում անհրաժեշտ է նրանց տեղափոխել հիվանդանոց: Վերջին պարագային կարելի է նաև բժշկի հրավերել կոլխոզ:

ԻՆՉՊԵՍ ՊԻՏԻ ՀԻՎԱՆԴԻՆ ԽՆԱՄԵԼ

Յե՛թե հիվանդը փսխոց և լուծ ունի, այն ժամանակ նրա արտաթորութեանը պիտի հավաքել առանձին ա-

մանի մեջ: Ամանը ճանճերից պիտի ծածկել թղթով կամ փոքրիկ տախտակով: Բժշիկ կանչած դեպքում՝ նրան պիտի ցույց տալ հիվանդի փոխոցն ու արտաթորութիւնը: Յեթե բժիշկ չեն կանչում կամ բժիշկն արդեն տեսել է, ամանի մեջ պիտի ածել անեփ կեր կամ կարբոլան թթվուտ և պարունակութիւնը տանել թափել հատուկ փոսի մեջ, վորը հեռու պիտի լինի բնակութեաններից, գետերից, ջրհորներից և առհասարակ ամեն տեսակի ջրերից: Այս փոսը պիտի ծածկել հողով:

Հիվանդի կերակուրը թեթեւ ու դուրամաբան լինելու միջին բժշկի գալը լավ է հիվանդին տալ կաթ, թերխաշ ձու և սպիտակ ալյուրից պատրաստած սուխարի: Ջրալի կերակուրներից կարելի է տալ վոսկորներից պատրաստած բուլցոն, սպաս, կաթով կիսել: Բաց վոր գլխավորն է, անմիջապէս բժիշկ կանչել, վորը կտա ճիշտ ցուցմունքներ, թե ինչ անել հիվանդի հետ և ինչ կերակուրներ տալ նրան:

Կոլիկների դեղարկոյն ունենալու չե ջերմաչափ, վորի միջոցով կարելի է իմանալ հիվանդի տաքութեան աստիճանը: Որական մի քանի անգամ պետք է կանոնավոր կերպով չափել հիվանդի տաքութիւնը: Իրա համար հիվանդի կոնսպակը պիտի դնել ջերմաչափը և պահել 10 րոպեի չափով, վորի ժամանակ հիվանդի ձեռքը ուժեղ պիտի կպցնել կրծքին: Դնելուց առաջ պիտի թափ տալ ջերմաչափը, ալյապես նա կարող է սխալ ցույց տալ տաքութեան աստիճանը: Ջերմութեան աստիճանները կանոնավոր կերպով նշանակվելու չեն թղթի վրա և ցույց պիտի տրվեն բժշկին: Շատ հաճախ տաքութեան աստիճաններից

դուրին և բժշկի համար վորոշել հիվանդութիւնը և բժշկութիւնն ուղիղ տանել:

Այժմ ցույց տանք, թե ինչ ոգնութիւն պիտի հասցնել հիվանդին մինչև բժշկի գալը:

1) Յեթե հիվանդը բարձր տաքութիւն ունի և իրեն զգում է թուշ, կարելի է նրան քիչ-քիչ տալ թթվաշ լամիչք: Այդպիսի լամիչք կարելի է պատրաստել լիմոնից, կոճախորից և այլն: Թթվաշ լամիչքը կոտորում է հիվանդի խիտ ծարավը և թարմացնում նրան: Բացի այդ՝ հիվանդին որը մի քանի անգամ ջրի մեջ պիտի տալ 20—25 ական կաթիլ վալերիան: Դա ամբողջում է հիվանդի սիրտը:

2) Փոխոցի դեպքում հիվանդը կարող է կուլ տալ սառցի կտորներ, նույնպէս կարելի է տալ ջրի մեջ ձվի սպիտակուց: Մի բաժակ ջրին խառնում են մի ձվի զարկած սպիտակուց, ապա քիչ-քիչ խմացնում են: Տրվում է նաև վալերիանի կաթիլներ: Լավ է տալ նաև պսակատերևներից և կեռասից պատրաստած կաթիլներ, որական մի քանի անգամ 10—15 կաթիլ: Վերջինս հանգստացնում է հիվանդի սիրտը, հետևապէս լավ է դեղարկում ունենալ:

3) Խիտ լուծի ժամանակ կարելի է փորին տաք փաթեթներ կամ սպիրտի կոմպրես դնել: Փաթեթները թեթեւացնում են ցավը: Տաք փաթեթների փորին կարեն կարելի է տաք ջրով լի ջրի շէնք փաթաթել շորի մեջ և դնել հիվանդի փորին: Շշերի բերանը պիտի ամուր խցանել, վոր լեռացրած ջուրը չթափվի և ալրվածներ չառաջացնի:

4) Յերբ հիվանդը խիտ գլխացավ ունի և ճակատն էլ ալրվում է տաքութիւնից, լավ է ճակատին դնել

սառը ջրի մեջ թրջված քաթան: Դրա համար պիտի վերցնել մի աման սառը ջուր և մեջը ձգել լեղելու կըտոր քաթան և հերթով փոփոխել, հանել ջրից, թեթև մզել և դնել հիվանդի ճակատին: Այդ գործողությունը պիտի շարունակել $1\frac{1}{2}$ ժամ:

Յերբ բժիշկը տեսնում է հիվանդին և գտնում է, վոր նա շրջապատի համար վտանգավոր է և պիտի հիվանդանոց ուղարկել, անմիջապես պիտի բժշկի կարգադրությունը կատարել: Յերբ հիվանդին հիվանդանոց են տեղափոխում, սալի մեջ ձգոտ կամ խոտ պիտի լցնել, վոր տակը փափուկ լինի: Այդ խոտը պիտի հիվանդանոցի հայաթում ալքել: Այդ բանը կարևոր է անել հատկապես այն դեպքում, յերբ հիվանդները բռնված են լինում տիֆով, խոլերայով կամ ծաղիկ հիվանդությունը:

Մեկուսանոցը և նրա միջի իրերը, ամեն անգամ, յերբ վարակիչ հիվանդներ են գտնվում, պիտի ախտահանել: Թե ինչպես պիտի այդ կատարել, կասի բժիշկը: Իսկ յեթե, բան է, պատահմամբ բժիշկը մոռանա, պիտի հիշեցնել, այն ժամանակ նա մանրամասն կբացատրի:

ԿԱՆՈՒՆԵՐ ԽՆԱՄՈՂՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Հիվանդներին խնամողը պիտի հետևի, վոր մեկուսանոցը մաքուր լինի և գրավիչ: Կերակուրները պիտի պահել սեղանի արկղում և պիտի հսկել, վոր ճանճերը չբազմանան: Այդ դեպքում միայն վարակը կըպակսի:

Հիվանդապահներն ամեն անգամ, խնամքից անմի-

ջապես հետո, պիտի լվանան իրենց ձեռքերը սապոնով: Խնամողը հնար յեղածի չափ հիվանդանոցում քիչ և ղիվելու առողջների հետ: Լավ կլինի, վոր նա հագնի հատուկ խալաթ: Հիվանդանոցից դուրս գալու ժամանակ նա հանելու յե այդ խալաթը:

Հիվանդապահները պիտի հաճախ լողանան և փոխեն իրենց ճերմակեղեններն ու հագուստները: Հին շորերը պիտի ախտահանեն, այսինքն նրանց վրա դրանված միկրոպները վոչնչացնեն: Ամենից դուրս միջոցը դա ճերմակեղենի, ներքնաշորերի, վարտիկի և շապիկների լեռացնելն: և ջրի մեջ, վորի վրա լավ է միջիչ ավելացնել ալկալին:

ԻՆՉՊԵՍ ԽՆԱՄՈՂ ԽՆԱՄԱՆ

Մասնուկներին հարկավոր է մշտական խնամք: Անշուշտ, խնամքը վտանգավոր է լինի, յեթե յերեխաներն առողջ են. սակայն խնամքը լինելու յե կանոնավոր:

Ահա մի քանի խորհուրդներ. —

1. Չորս ամսական յերեխային կերակրում են միմիայն մոր կաթով և տալիս են որական մի քանի փոքր գդալ յեռացրած մաքուր ջուր: Կերակրում են 3 ժամը մեկ: Դիշերները 6-ժամ անընդհատ չեն կերակրում, վորի ժամանակ քնում են և յերեխան, և մայրը:

2. Չորս ամսից հետո բացի կաթից, որական մեկական թելի գդալ տալիս են նաև զազարի հյութ: Գազարը քերում են ու հյութը քամում:

3. Փոքր յերեխաներին արգելվում է տալ հաց, զա-

նազան տեսակի շփոթ և այլ ծամել պահանջող կերակուրներ:

4. Յերբ դուրս են գալիս մանկան առաջին կըտրիչ ատամները, նրան որական մեկ անգամ տալիս են մաննալից պատրաստած շփոթ: Կարելի չէ տալ նաև կիսել կաթով:

5. Վեց-յոթ ամսական չերեխային կարելի չէ տալ չեռացրած կովի կաթ: Ութ ամսականից սկսած՝ հոգ են տանում չերեխային կտրել մոր կաթից: Վորքան չերեխան մեծանում է, այնքան նրա կերակրման ժամանակամիջոցը չերկարում է: Մոր կաթով որական 6-ի փոխարեն կերակրում են 5—4 անգամ: Բայց միաժամանակ տալիս են նաև մի անգամ շփոթ, մի անգամ էլ կովի կաթ կամ կիսել: Այնուհետև մոր կաթով կերակրում են 3 անգամ և 3 անգամ էլ տալիս են այլ կերակուրներ, և այսպես աստիճանաբար չերեխային վարժեցնում են արհեստական կերակրի և կըտրում են մոր կաթից: Այնուհետև չերեխային մոր կաթով կերակրում են որական մի անգամ, այն էլ քնից առաջ, վոր քաղցը քնի: 10-ամսական չերեխային այլ ևս չեն կերակրում մոր կաթով:

6. Յեթե չերեխան ծնվել է ամառվա ամիսներին, մի քանի շաբթից հետո չերեխային կարելի չէ թարմ ողի մեջ պահել: Բայց վոչ արևի տակ: Իսկ յեթե ծնվել է ձմեռը, ցուրտ ամիսներին դուրս չեն տանում: Բայց հենց յեղանակներն սկսում են կտրվել, չերեխային հետզհետե վարժեցնում են դրսի ողին: Թարմ ողի մեջ դուրս տանելիս՝ չերեխային հագցնում են տաք: Սկզբի ժամանակները չերեխային թարմ ողում պահում են ընդամենը մի քանի րոպե: ապա աստիճանաբար չեր-

կտրում են ժամանակամիջոցը՝ 15 րոպե, $1\frac{1}{2}$ ժամ, 1 ժամ և այլիլ չերկար:

7. Շաբաթական չերկու անգամ առավոտը չերեխային պիտի լողացնել տաք ջրով և սապոնով: առաջ լըվանում են գլուխը, ապա կուրծքը ու թիկունքը, վերջը ձեռքերն ու վոտքերը: Աչքերը լվանում են առանձին, մաքուր ամանի մեջ ածած ջրով: Լողացնելուց հետո չերեխային զգուշութամբ սրբում են չոր, կերակրում և քնացնում:

Յեթե կոլիսողներում կան 10—15 չերեխա, 4—5 տարեկան, նրանց համար պիտի հիմնել մսուր: Մսուրներն առանձնապես անհրաժեշտ են ամառվա ամիսներին, չերբ մայրերն աշխատում են դաշտում ու բանջարանոցում:

Մսուրներում չերեխաները հսկողության տակ են լինելու: Շնորհիվ դրան նրանք չեն վնասվիլ, չեն ծեծկրավիլ, նրանց վոչ մի կենդանի չի վնասիլ, կրակի հետ չեն խաղալ և դժբախտ պատահարի պատճառ դառնալ:

Յերեխաների համար մսուրը բախտավորութուն է:

Մսուրների շենքը լինելու չէ լուսավոր և մաքուր: Մսուրի ղեկավար է նշանակվում կոլիսողներին բից մեկը, վորը հատուկ դասընթացներ է անցել: Յեթե փորձված կոլիսողների չկա տեղում, պիտի Աորաժնից խնդրել, վոր մսուրի վաբիչ նշանակե մասնագետի:

Միաժամանակ չերեխաների համար ոգտակար է հիմնել մանկերապարակ, ուր նրանք գտնվելու չեն փորձված անձի հսկողության տակ:

7 Մանկերապարակներում չերեխաները կերակրվում են ոգտակար խաղերով զբաղվում:

Մանկհրատ արակ կազմակերպելու համար պիտի
գլխավոր շրջանի Առաջինի խորհրդին ու ոգնության:

Որանք էլ այն կարևոր խորհուրդները, վերոնշ
անհրաժեշտ են, վերապահի յերեխաները կարողանան
զարգանալ բնական ու լինեն առողջ ու ամրակազմ:

Այժմ ծանոթանանք այն պարտականութիւնների
հետ, թե ինչպէս պիտի ծառայեն տեղական Առաջին-
ները կոլխոզնիկներին: Կամ թե ինչպէս պիտի ուղարկեն
վերջիններս առաջին ոգնության ղեկավարներին (տես
հաջորդական 1 և 2):

Միշտ եւ ոգտակար ու լավ եւ, չերբ կոլխոզնիկը գի-
տե իր իրավունքներն ու պարտականութիւնները:

ԳԻՆԸ 33 ԿՈՊ.

CA 39
2

127-



Ըր Գ. Ե. Բրս

Օհրանա տրսդա և շտորոձյա
կոլհոզնիկա

Գոսիզատ ՏՏՐ Արմենի
Էրիվան

1931

ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0279128

2342

613.6

F - 92