

613.95

Ֆ-22

Վ. Ն. ՖԱՅԼԱԿՆԵՐ

ԼԻՆԵՆՔ ԱՌՈՂՋ

Յ Ե Վ

ՈՒԺԵՂ

□ □ □

ՊԵՏԱԿԱՆ ՀՐԱՏԱՐԱԿԶՈՒԹՅՈՒՆ

ՅԵՐԵՎԱՆ - 1930

հայտ

I. ՏԱՆԸ ԱՌԱՎՈՏՅԱՆ

ԺԱՄԱՆԱԿ Ե ՎԵՐ ԿԵՆԱԼ

Ժամի ութը խփեց: Գրիգորն արթնանում ու ձգվում ե. վեր կենալ չի ուզում: Հալոն արդեն գործարան եր գնացել, իսկ մայրը թեյ եր պատրաստում: Քույրը — Կատարինեն լվացվում եր: «Մի ծուլանա, Գրիգ, — ասաց Կատարինեն, — արթնացար, իսկույն պիտի վեր կենաս. պառկելուց մկանները թուլանում են, իսկ դու յերկար պառկելով վեր ես կենում վոչ թե ամրապնդված, հանգստացած, այլ ավելի թոշնածթուլացած», — ասաց Կատարինեն, վազեց դեպի Գրիգորն ու վերմակը վրայից վերցրեց: Գրիգորը վեր կացավ ու լվացվելու գնաց: Շապիկը հանեց ու սկսեց լվացվել. նա լվաց ձեռքերը, յերեսը, վիզը, ախանջները և ողողեց բերանը: Նա առանց սապոնի լվացվեց. բայց մայրը, վոր նա լում եր, թե ինչպես ե Գրիգորը լվացվում, ասաց. «Այդ չեղավ, առանց սապոնի ձեռներդ չեն մաքրվի, իսկ կեղտոտ ձեռներով աչքերիդ ձեռք տալ չի կարելի. վիզդ ու ախանջներդ ել լավ լվա»:

Գրիգորը մաքուր-մաքուր լվացվեց, սրբ-

Հրատ. № 1142

ՊԵՏՏՐՈՍԻ ՅԵՐԿՐՈՐԴ ՏՊԱՐԱՆ ՅԵՐԵՎԱՆՈՒՄ

Տիբաժ 3000

Դրատ. № 2312 (Բ)

Պատ. № 1279

վեց ու նստեց թեյ խմելու: Թեյից հետո վեր կացավ, վերադարձն ու կրկնակոշիկները հագավ ու դեպի դպրոց ճանապարհ ընկավ: Նա ուրախ եր քայլում. ձյունը նրա վոտների տակ ճրճռռում էր, իսկ արևի ճառագայթներից փայլում էին ձյան փաթիլները, կարծես կայծեր էլին արձակում: Ամբողջ կրճքով Գրիգորը շնչում էր մաքուր ուր: Յրաից նրա աչտերը կաշմերել էլին:

ԱՌՈՂՋ Ե ՆԱ. ՈՎ ՇՈՒՏ Ե ՎԵՐ ԿԵՆՈՒՄ

ԱՍԵՆ ՇԱԲԱԹ ՄԵՆՔ ԼՈՂԱՆՈՒՄ ԵՆՔ ԲԱՂՆԻՍՈՒՄ

Հարկավոր է ամեն որ սառը ջրով լվացվել. ով սառը ջրից չի վախենում, նա չի մըրսի: Շաբաթը մեկ անգամ պետք է բաղնիս գընալ կամ տանը, տաշտի մեջ տաք ջրով ու սապոնով մաքուր լողանալ: Լողանալուց հետո գըլուխը մաքուր սանրով պետք է սանրել, շորերը փոխել և ձեռքերի ու վոտների մատների չեղունկները կտրել:

Դուք հաճախ եք լողանում բաղնիսում:

ՄԻՆԱԽԱՏԻՐ ԻՆՁ, ՄԱՅՐԻԿ, ՎՈՐ ՇԱՏ ՍԱՊՈՆ ԵՄ ԲԱՆԵՑՆՈՒՄ

Սկզբում յես սովորել եյի շուտ և առանց սապոնի լվացվել: Այժմ յես ամեն որ վիզս ու ականջներս սապոնով եմ լվանում: Ուտելուց առաջ միշտ լվանում եմ ձեռքերս, քնելուց առաջ լվանում եմ վոտներս: Ձե՛ վոր վոտքերն ամենից շատ են կեղտավում: Շաբաթ որն արդեն ամբողջ մարմինս, ինչպես հարկն է, լվանում եմ: Մայրս միշտ ասում էր. «Սապոնը թանգ է, քիչ փչացրեք». իսկ յես ասում եյի. «Մալրիկ, մի տրտնջա, սապոնը մաքուր և առողջ է պահում, մաքրությամբ յես և Գրիշան առողջ կլինենք»: Այս լսելուց հետո մայրիկն ել չեր խոսում սապոն բանեցնելու համար:

Ձեր փաղափում վն՞ր որեքին բաղնիս կառելի յե գնալ:

Ի՞նչ եք վերցնում ձեզ հետ բաղնիս գնալիս:

ԻՆՁՈ՞Ւ ՅԵՍ ՎԱՏ ԵՅԻ ԼՍՈՒՄ

Մի ժամանակ սկսեցի վատ լսել. ուրիշի ասածներին անտեղի պատասխաններ եյի տալիս:

Մայրս ինձ բժշկի մոտ տարավ: Բժիշկն ականջս նայեց և ասաց. «Ականջդ բռնվել է. մարդու ականջի անցքում ծծումբ է արտադր-

վում. ով ականջները չի մաքրում, արտադրված ծծումբը հալաքվում, ամրանում է ինչպես խրցան ու խողովթյունը թուլացնում: Այդպես չի կարելի. ականջները պետք է մաքուր պահել — լվանալ, ապա թե վոչ՝ կարելի չե խլանալ: Հետո նա դեղով ականջս լվաց, և այնուհետև ըսկըսեցի լավ լսել: Բժշկի խորհրդից հետո յես ամեն օր ականջներս լվանում եմ:

ԻՆՁՊԵՍ ԵՐ ԿԱՏԱՐԻՆԵՆ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄ ՏՈՒՆԸ ԳՐԻԳՈՐԻ ԴՊՐՈՅ ԳՆԱԼՈՒՅ ՀԵՏՈ

— Դե, Կատարինե, կառավարիր, — ասաց մայրը — յես շուկա չեմ գնում: Կատարինեն վեր կացավ, լուսամուտի ոդանցքը բաց արավ, սալաններն ու վերմակներն աթոռների վրա փռեց ոդանցքի դիմաց՝ ուղին տալու համար: «Որական տասը ժամ մենք անկողնում ենք անցկացնում. անկողինը մեր յերկրորդ տունն է, պետք է վրձնաքուր և ողափոխված լինի», ասում է Կատարինեն: Հետո նա թրջած ավելով ավլում է հատակը, սեղանի և աթոռների փոշին թաց շորով մաքրում, իսկ ամանները տաք ջրով լվանում:

ՄԻ ՄՈՌԱՆԱ ՈՂԻՆ ՏԱԼ ԱՆԿՈՂԻՆԴ

ԶՈՐ ԱՎԵԼՈՎ ՄԻ ԱՎԼԻ
ԶՈՐ ԱՎԵԼՈՎ ԱՎԼԵԼԻՍ ՓՈՇԻ ՅԵՍ ԲԱՐՁՐԱՑՆՈՒՄ
ՓՈՇԻՆ ԹԱՑ ՇՈՐՈՎ ՄԱՔՐԻՐ
ՓՈՇՈՒ ՄԵՋ ՎԱՐԱԿ ԿԼԻՆԻ
ՓՈՇԻՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԹՇՆԱՄԻՆ Ե

ԽՈՒՍԱՓԻՐ ՓՈՇՈՒՑ

Գարնանն ու աշնանը տանտիկիները սենյակը մաքրելիս, իրերը լուսամուտի ու դռան մոտ են թափ տալի ու սյունի պես փոշի բարձրացնում: Այդ լավ չի. շորերը բնակարանից հեռու պիտի թափ տալ՝ բակի մյուս ծայրում: Փոշին թափ տալիս չպետք է խոսել, բերանը փակ պետք է պահել, վորպեսզի փոշին ներս չգնա, իսկ յերեխաներին մոտ չպիտի թողնել:

Վո՞րսեղ պե՞տ է մաքրես վերարկուդ:

ՏԱՐՎԱ ԲՈԼՈՐ ՅԵՂԱՆԱԿՆԵՐԻՆ ՄԱՔՈՒՐ ՈՂԻՆ ՈԳՏԱԿԱՐ Ե

Շուկայից մայրը վերադարձավ, ոդանցքը բաց տեսավ և ասաց. «Վորդիս, աշնան խոնավ և անձրև յեղանակին ոդանցքը բաց անելու կարիք չկա»: «Վոչ, մայրիկ, — ասաց Կատարինեն, — բոլոր յեղանակներին ել սենյակն ողափոխու թյան պետք է յենթարկել. փակ սենյակում ողը շուտ է փչանում»: Իսկ փողոցում վճռեղից է մաքուր ողը: Փողոցը վոչ պատ ունի, վոչ ել

առաստաղ. քամին այդտեղ մաքուր ողջ դաշտերից և անտառներից է բերում: Այնտեղ բույսերն ողջ մաքրում են. այնտեղ վոչ մարդիկ կան և վոչ ել գործարանի ծխնելուղներ. ողջ մաքուր է: Հայրիկին պետք է խնդրել, վոր գյուղխորհրդի ժողովում հարց դնի՝ մեր շրջապատում պարտեզներ շինելու ու կանաչ ծառեր տնկելու մասին:

ՄԵԶ, ՅԵՐԵԱՆՆԵՐԻՍ ՀԱՄԱՐ ՇԱՏ ԱՅԳԻՆԵՐ ՏՆԿԵՑԵՔ
ՈՒ ԿԱՆԱՉ ԱՆԿՅՈՒՆՆԵՐ ՊԱՏՐԱՍՏԵՑԵՔ

ԻՆՁՈՒ ՄԱՅՐԻԿՆ ԻՐԵՆ ՎԱՏ ԶԳԱՑ

Մի որ մայրիկը հարևանի տուն գնաց՝ հիվանդի տեսնելու: Հիվանդի սենյակը փոքր էր, իսկ մարդիկ՝ շատ: Վոմանք չեկել ելին տեսնելու, վոմանք ել՝ ոգնելու: Սենյակի լուսամուտները պինդ փակված ելին: Հանկարծ մայրիկն իրեն վատ է զգում, գունատվում է, դողում և քիչ է մտնում՝ վեր ընկնի: Ինձ ձայն ալին. յես իսկույն վագեցի այնտեղ, առանց ինձ կորցնելու լուսամուտը բաց արի, սառը ջրով մորս յերեսն ու կուրծքը շփեցի, վոմաներն ու ձեռները տորեցի, և նա զգաստացավ: Ահա թե ինչ է նշանակում փչացած ող շնչել:

Որը ֆանի՞ անգամ ես ողափոխում սե-
նյակդ:

ԱՌՈՂՋԱՐԱՐ Ե ԱՐԴՅՈՔ ՇԱՏ ՏԱՔ ՍԵՆՅԱԿՈՒՄ ԱՊՐԵԼԸ

— Կատարինե, փայտ բեր, վառարանը վառենք, — ասաց մայրը: «Հարկավոր չի, մայրիկ. յերբ դու շուկա գնացիր, յես վառարանը վառեցի»: «Ո՞ւր է, բա ինչո՞ւ սենյակը տաք չի»: «Բավական է, սենյակը բաղնիս դարձնել չի կարելի: Բժիշկը մեզ բացատրեց, վոր տաքության սովորելը վնասակար է՝ վատ ենք սովորում ու շուտ մըսում: Իսկ յես ու Գրիշան ուզում ենք առողջ և աժուր կազմվածք ունենալ՝ քեզ ու հայրիկին փոխարինելու համար»: «Այ թե ինչ, ձուտիկը մորը բան է սովորեցնում», ասաց մայրը ծիծաղելով:

Դուք ջերմաչափ ունե՞ք:

Քանի՞ ասիման ե ցույց տալիս ջերմաչափը տանը յեվ դպրոցում:

ՋԵՐՄԱԶԱՓԻ ՄԱՍԻՆ

Դուք ե լսած լինե՞ք, վոր մարմինները տաքությունից լայնանում են, իսկ ցրտից՝ սեղմվում:

Մնդիկ ել տեսած կլինեք: Մարմինների լայնանալու ու նեղանալու հատկութունից ոգտորվելով ջերմաչափ են պատրաստում. վերջնում են մի ապակե խողովակ, վորի ներքին մասը գնդաձև ու լայն եւ և փակ, սնդիկով լցնում են ու վերի ծայրն ել փակում: Հետո խողովակը մի մաքուր տախտակի վրա փակցնում ու սառուցի մեջ դնում: Յրտից սնդիկը սեղմվում ու ցած ե իջնում: Այն ուղղությամբ, վորտեղ սրնդիկը կանգ ե առնում, տախտակի վրա գերո(Օ) նշանն են դնում: Խողովակը սառցի միջից հանում են ու կամաց-կամաց տաքացնում: Տաքությունից լայնանալով, սնդիկը բարձրանում ե: Յեթե խողովակը զգուշությամբ յեռացող ջրի գոլորշիների մեջն իջեցնենք, սնդիկն արագությամբ կբարձրանա մինչև վորոշ տեղ ու կանգ կառնի: Մնդիկի կանգնած բարձրության ուղղությամբ, տախտակի վրա գրում են հարյուր (100) թվանշանը: Հետո գերոյի ու հարյուրի միջև յեղած տարածութունը գծիկներով բաժանում են հարյուր հավասար մասի: Ամեն մի մասն աստիճան ե կոչվում: Այդպիսի ջերմաչափը Յելսիուսի ջերմաչափ ե կոչվում— շինողի անունով:

Դասարանում ջերմության աստիճանը 13 պետք ե լինի: Ավելի բարձր աստիճանում քնեղն անգամ լավ չի: Մարդու մարմնի նորմալ տաքությունը 37° պետք ե լինի*): յեթե տաքությունը դրանից բարձր ե, նշանակում ե նա հիվանդ ե:

*) Մարդու մարմնի տաքությունը չափելու համար գործեն ածում ուրիշ ձևի ջերմաչափներ:

II. ԴՊՐՈՑՈՒՄ

ԳՐԻԳՈՐԸ ՇԵՐԹԱՊԱՆ

Այսօր դասարանի հերթապահը Գրիգորն է։ Նա պետք է շուտ դպրոց գա ու, դասն սկսելուց առաջ, նախ, թե արդյոք բոլոր յերեխաների ձեռքերը, ականջները, վզերը, հագուստները մաքուր են, թե վոչ։ Բոլորը թաշկինակ կամ ձեռքի մաքուր շոր ունեն։ Պետք է ջերմաչափին ել նայի, վոր դասարանի տաքությունը 13 աստիճանից պակաս չլինի։ Դասամիջոցներին պիտի լուսամուտի ողանցքը բաց անի։ Այդ որն աշակերտների ծաղիկը ծեծում ելին. Գրիգորն ել շատ բան ուներ անելու։

Ո՞վ է ՁԵՆՆԵՐԸ, ՅԵՎ ԻՆՁՈՒ ՀՍՄԱՐ ԵՆ ԾԱՂԻԿԸ
ԾԵԾՈՒՄ

18-րդ դարի վերջին անգլիացի մի բժիշկ եր ապրում՝ Ձեններ ազգանունով։ Մարդկանց նա սովորեցրեց կովել ծաղկի դեմ, վորից առաջներում շատ մարդիկ ելին մեռնում։ Ծաղկով հիվանդանալու ժամանակ մարմնի վրա թափախով լիքը բշտիկներ են գոյանում։ Յերևի տեսած կլինեք ծաղկատար (չոփուռ) դեմքով

մարդկանց։ Նրանք հիվանդացել են ծաղիկ կոչված բնական ու ծանր հիվանդությամբ, վորից հետո նրանց դեմքն այդպես այլանդակ ծաղկատար է դարձել։

Բժիշկ Ձեններն առաջին անգամ փորձ է անում հորթի վրա՝ նրա ծաղիկը ծեծելով։ Հորթը առողջանում է ու ծաղկահար չի լինում։ Հորթի ծաղկի բշտիկի հեղուկով Ձենները մարդկանց ծաղիկն է ծեծում, վորոնք այդ հիվանդությամբ չեյին հիվանդացել, և լավ հետևանքի չէ հասնում։ Ծաղկի բշտիկները միայն ծեծած տեղն են գոյանում ու շուտ լավանում։ Դրանից հետո մարդը մոտ յոթ տարի ծաղկով չի հիվանդանում։ Նշանակում է, վոր յոթ տարին մեկ անգամ մարդկանց ծաղիկը պետք է ծեծել, վորպեսզի նրանք այլևս չհիվանդանան։

Քանի՞ անգամ են ծաղիկդ ծեծել։

ԻՆՉՊԵՍ ՄԵՆՔ ՄԱՔՐՈՒԹՅԱՆ ՅԵՎ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ
ԱՆԿՅՈՒՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊԵՑԻՆՔ

Բժիշկը կարգադրեց հերթապահին մեծ դասամիջոցին աշակերտների ընդհանուր ժողով հրավիրել։ Նշանակված ժամին յերեխաները հավաքվեցին ու ժողովի նախագահ ընտրեցին Սարգըսյանին, Բժիշկը խոսք վերցրեց և ասաց, վոր դպրոցում հարկավոր է մաքրության և առող-

Նույն անկյուն կազմակերպել, ուր պետք է կախ տրվեն աշակերտների մաքրության և առողջության վերաբերող գանազան տեղեկություններ:

Ժողովը վերոյեջ անկյուն կազմակերպել, հարկավոր պլակատներն ու դիագրամներն իրենք աշակերտները պատրաստեն: Ինձ հանձնարարեցին աղյուսակ կազմել առաջինների մաքրության մասին: Բոլոր աշակերտներին հաջողութեամբ և դուրս յեկավ, վոր մեր դասարանի տասնեկինն աշակերտից՝

4-Ը ԲՈԼՈՐՈՎԻՆՁԵՆ ՄԱՔ-
ՐՈՒՄ ԻՐԵՆՑ ԱՏԱՄԵՐԸ

5-Ը ՅԵՐԲԵՄԵՆ ԵՆ ՄԱՔՐՈՒՄ

10-Ը ԱՄԵՆ ՈՐ ԵՆ ՄԱՔՐՈՒՄ

Առաջին չորս աշակերտի առաջները կեղտոտ տեսնելով, բժիշկը կարգադրեց ձնողական ժողովի ժամանակ առաջարկել նրանց ձնողներին՝ առամի խոզանակ ու սպիտակ փոշի առնեն և հետևեն, վոր յերեխաներն ամեն ուր իրենց առաջները մաքրեն:

ԱՆԱ ՔԵ ԻՆՉՊԻՍԻ ՊԼԱԿԱՏՆԵՐ ՊԵՏՔ Ե ԿԱԽ ՏԸՐ- ՎԵՆ ՄԵՐ ՄԱՔՐՈՒԹՅԱՆ ՅԵՎ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԱՆԿՅՈՒՆՈՒՄ

1. ՄԵՋ ՀԱՐԿԱՎՈՐ Ե ԼՈՒՅՍ ՅԵՎ ՈՂ. ԱՌԱՆՑ ԴՐԱՆՑ
ՄԵՆՔ ԿԶԻՎԱՆԴԱՆԱՆՔ

2. ԱՄԱՐԸ ԲԱՑ ԱՐԱ ԼՈՒՍԱՄՈՒՏԸ, ԻՍԿ ԶՄԵՌԸ—ՈՂԱՆՑՔԸ

3. ԱՎԼՈՒՄ ԵՍ ԱՎԼԻ, ԲԱՅՑ ՓՈՇԻ ՄԻ ԲԱՐՁՐԱՑՆԻ

4. ՔՆԵԼՈՒՑ ԱՌԱՋ ՄԱՔՈՒՐ ԼՎԱՑՎԻՐ—ԼԱՎ ԿՔՆԵՍ

5. ՎԱՐԱԿԸ ՏԵՍԱՆԵԼԻ ԶԵ, ԲԱՅՑ ԶԵՌՔԵՐԻՆ ԿՊՁՈՒՄ Ե

Ձեր դպրոցում մաքրության յեվ առողջության անկյուն ունե՞ք, թե վոչ:

Ի՞նչ պլակատներ եմ կախ տված ձեր դպրոցում:

ՔՈՒԼԱՄՈՐԹ ԶԵՄ ՅԵՍ

Ձեռք ու վոտք միշտ մաքուր է,
Առաջներս մաքրարիտ,

Գլխիս վրա միշտ կըսում եմ
Ու սանրվում սանրով խիտ:

Բերանս փակ, կուրծքս միշտ բաց
Յեւ շնչում եմ յես ըթով.
Թող զուր խոսեն, վոր կմրսեմ—
Բեզղադե*) չեմ մոռնթով:

Յողաշաղաղ մարգի միջով
Յես անցնում եմ վոտաբաց,
Յեկեք տեսեք ով ե կովոված,
Դիմացկուն ու սրընթաց:

Ձեմ վախենում դաշտի քամուց,
Հաճույքով եմ յես շնչում,
Իսկ քրտնահոտ, կեղտոտ ողից
Միշտ հեռու յեմ յես փախչում:

ՇԱՏ ՏԱՔ ՄԻ՝ ՀԱԳՆՎԻՐ

Ամառը յես վոտաբոբիկ ու գլխաբաց եմ
ման գալիս: Յերբ ցուրտ ե լինում, վոտնաման-
ներս հագնում եմ, վոր վոտներս չմրսեն ու չը-
խոնավանան: Վիզս ու կուրծքս ձմեռն ել շատ
քիչ եմ փաթաթում: Մանկությունից սովորել
եմ թեթե հագնվել ու սառը ջրով լվացվել: Դրա

*) Բեզի աղա:

համար ե, վոր ուրիշների պես ամեն մի թեթե
քամուց չեմ մրսում ու հիվանդանում:

ՅԵՍ ՎՈՋ ՄԱՏՍ ԵՄ ԲԵՐԱՆՍ ՏԱՆՈՒՄ, ՎՈՋ ՄԱ-
ՏԻՏՍ, ՎՈՋ ԵԼ ՄԻ ՈՒՐԻՇ ԲԱՆ, ՎՈՐ ԿԱՐՈՂ Ե
ԿԵՂՏՈՏ ԼԻՆԵԼ

Մատներով մենք ամեն բանի ձեռք ենք
տալիս, ամեն բան վերցնում— դանակ, մատիտ,
գիրք, քար, պտուղ. շոյում ենք կատվին, շանը,
հորթին, գառին, և այդ բոլորը փոշոտ են, վոր
մենք հաճախ չենք նկատում կամ ուշ չենք
դարձնում: Շոշափած ամեն մի բանից մեր մատ-
ների վրա միքիչ փոշի յե մնում, և մատները բե-
րանը տանելիս, նրա հետ զանազան հիվանդու-
թյունների սաղմեր ենք տանում ու կուլ տա-
լիս: Փոշու մեջ բազմաթիվ վարակիչ բակտերի-
աներ կան: Նույնն ե կատարվում մատիտը բե-
րանը տանելիս, յեղունկները կրծելիս և այլն:
Մատիտը բերանը տանելու և յեղունկները կր-
ծելու համար մեր դպրոցում աշակերտներին
տուգանում են և այդ փողն անապատան յերե-
խաներին ոգնող կոմիտեի զրամադկող մուծում:

Ձեք դպրոցում յեղունկներ կրծող յեւ-
սիսը բերան սանդ առակերտներից անապա-
տան յերեխաների ոգսին տուգան վերցնում են:

ԻՆՁՈՎ ԵՆ ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՄԻՋԱՏՆԵՐԸ ՅԵՎ ԻՆՁՊԵՍ ՊԵՏՔ Ե ՊԱՅՔԱՐԵԼ ՆՐԱՆՑ ԴԵՍ

ՃԱՆՃԵՐԸ, ՎՈՋԻԼՆԵՐԸ, ԼՎԵՐԸ, ՓԱՅՏՈՋԻԼՆԵՐՆ ՈՒ ՄՈՐԱԿ-
ՆԵՐԸ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՏԱՐԱԾՈՂՆԵՐ ԵՆ,
ՎՈՋԱՋԱՑՐԵՔ ՆՐԱՆՑ

1. Ճանճերը տարածում են՝ փորովայնային տիֆ (брюшной тиф) ու խոլերա հիվանդութիւնների վարակը: Նրանք ամեն բանի վրա իջնում են—հացի, մսի, կերակրի, ջրի և իրենց փոշերով, թւերով, կնճիթով կպչելով սրանց՝ կարող են վարակել այդ բոլորը, փորից հետո և մարդն և վարակվում—հացը, միսը, կերակուրն ուտելով և ջուրը խմելով: Յեթե մենք ուզում ենք, փոր քիչ ճանճ լինի, և դրա հետ միասին պակասի նրանց միջոցով տարածվող հիվանդութիւնների թիվը, հարկավոր է ամեն բան մաքուր պահել—սենյակը, ամանները, բակը, անգամ արտաքնոցը: Դուք բոլորդ տեսած կլինեք, փոր ճանճերը միշտ անմաքուր տեղերում են լինում:

2. Վոջիլները բծավոր ու վերադարձ տիֆի վարակն են տարածում: Հիվանդին կծելուց և նրա արյունը ծծելուց հետո վոջիլն իր մեջ ունենում է այդ հիվանդության բացիլները: Հետո

անցնում է առողջին, կծում ու վարակում նրան: Վոջիլներից ազատվելու ամենալավ միջոցն է՝ մաքուր պահել մարմինը, սպիտակեղենը, հագուստն ու մազերը: Սպիտակեղենը շաքարով մի անգամ պետք է փոխել, գլուխը շուտ-շուտ լվանալ, յազերը մաքուր սանրով ամեն որ սանրել, անկողինը հաճախակի թափ տալ դրսում և յերկու շաքարով մեկ անգամ բաղնիս գնալ:

3. Լվերն ապրում են պատերի ու հատակի ճեղքերում: Նրանք փոշով (հողով) են սնվում: Յեթե սենյակը լավ է մաքրած, քիչ փոշի կա, լվերի համար ապրելը դժվար է: Նշանակում է՝ փորքան մաքուր է բնակարանը, այնքան քիչ լվեր կլինեն:

4. Վտանգավոր են և մոծակները: Նրանց մի տեսակը մալարիա (տաքոց դոզոց) հիվանդութիւն տարածողն է: Յերը նա հիվանդին կծում է, արյան հետ մոծակի ստամոքսն երկնում այդ հիվանդության վարակը: Կծում է մոծակը և առողջին, և վարակն անցնում է նրա արյան մեջ ու հիվանդացնում:

Մոծակները ձու յեն ածում կանգնած ջրերում, լճերում, առուներում ու ջրի տակառներում: Զմեռը նրանք ջրերումն են անցկացնում, իսկ գարնանը, յերբ արևը ջրերը տաքացնում է, ջրերից փոքրիկ մոծակներ են դուրս գալիս և

այս ու այն կողմը տարածվում: Ճիշտ է, ծիծեռնակները, չղջիկները և ուրիշ թռչուններ վորսում են մոծակներին, բայց բոլորին վոչընչացնել չեն կարող: Մոծակներին կարելի չե վոչընչացնել՝ ճահիճները չորացնելով ու լճացած ջրերի մեջ նավթ լցնելով: Նավթից մոծակների թրթուրները վոչնչանում են:

Կան և ուրիշ միջատներ, ինչպես, որինակ՝ շնաճանճը, փայտօջիլը և այլն, վորոնք զանազան հիվանդություններ են տարածում և մարդկանց կծելով, մարմնի վրա վերքեր առաջացնում:

ԿՈՐՁԵՆ ԲՈԼՈՐ ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՄԻՋԱՏՆԵՐԸ

ԻՆՉՊԵՍ ՃԻՃՈՒՆ (ՓՈՐԻ ՎՈՐԴԸ) ԲՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ՀԱՍՏԱՏԵՑ ԱՂԻՔՆԵՐԻ ՄԵՋ

Մի ժամանակ սիրտս սկսեց խառնել: Մալրս դիտեց արտաթորությունս և այնտեղ ինչ-վոր սպիտակ կտորներ նկատեց: Բժիշկն այդ տեսավ և ասաց. «Փորի վորդի մասերն են այդ. աղիքներում վորդը գոլացել է վատ չեփած միս կամ ձուկ ո տելուց: Այդ վորդը բ՛ականթյուն է հատաատում աղիքներում ու կերակրվում է այնտեղ չեղած հյութով. չերբեմն միքանի մետր չեր-

կարություն է ունենում և կոչվում է պարազիտ, այսինքն ուրիշի հաշվին ապրող»: Բժիշկն ինձ խմելու դեղ տվեց: Դեղը գործածելուց հետո ճիճուն ամբողջութամբ դուրս յեկավ, և յես առողջացա:

ԹՈՒՅԼ ՄԻ ՏԱՔ ՇՆԵՐԻՆ ՈՒ ԿԱՏՈՒՆԵՐԻՆ ՁԵՌՔՆԵՐԴ ԼԻՋԵՆ.
ԱՅԴ ՄԻՋՈՑՈՎ ՊԱՐԱՋԻՏՆԵՐ ԿԱՐՈՂ ԵՆ ԱՆՑՆԵԼ ՁԵՋ ՎՐԱ

III. ԴՊՐՈՑԻՑ ՀԵՏՈ—ՏԱՆԸ

ՀԱՇՆԵԼԻՍ

Դպրոցից Գրիգորը տուն չեկավ: «Դե, դավակս,—ասաց մայրը— ձեռքերդ լվա և յեկ ճաշիր»։ «Ձեռքերս մաքուր են»։ «Վոչ, չի կարելի— մեջ մտավ Կատարինեն, —գպրոցում հազար բանի ձեռք ես տվել, կարող ես պատահել, վոր վարակվես. վարակը չի յերևում, բայց ձեռքին կը պաճ ե լինում. կերակուր ուտելիս բերանդ կը տանես ու կհիվանդանաս»։

Գրիգորը ձեռքերը լվաց ու ճաշի նստեց։ Նա շտապում եր ու կերակուրը կիսածամել կուլ եր տալիս։ «Գրիշա,—ասաց մայրը,—վոր պեսզի կերակուրը ստամոքսում հեշտ ու լավ մարսվի, պետք ե ատամներով լավ ծամել, իսկ դու շտապում ես ու կիսածամել կուլ տալիս։ Այդ լավ չի, վորդիս, լավ ծամիր, վոր հետո ըստամոքսդ չցավի»։ Ճաշեց Գրիշան ու դուրս վազեց խաղալու։

ՈՒՏԵԼՈՒՑ ԱՌԱՋ ՁԵՌՔԵՐԴ ԼՎԱ.

ԿԵՐԱԿՈՒՐԸ ԲԵՐՆՈՒՄԴ ԼԱՎ ԾԱՄԻՐ

ԻՆՉՊԵՍ ՊԵՏՔ Ե ՔԻՅԸ ՄԱՔՐԵԼ

Գրիգորը խաղը վերջացրեց ու տուն չեկավ։ Ուզեց բիթը մաքրել ու միանգամից, վորքան կարող եր, յերկու քթանցքներին ուժ տվեց ու զոռից կարմրեց։ «Քիթն այդպես չեն մաքրում, ասաց Կատարինեն,—ծածկիր մի քթանցքը և ուժ տուր մյուսին, և ընդհակառակը։ Յերկու քթանցքից միանգամից խնչելը վնաս ե»։

ԳՐԻԳՈՐԸ ԽՆԴԻՐ Ե ԼՈՒԾՈՒՄ

Գրիգորը նստեց դաս պատրաստելու— խնդիր լուծելու։ Խնդիրն այս ե. տոննը յերեք հարկ ունի։ Ամեն հարկում յերկու բնակարան կա. ամեն մի բնակարան յերկու սենյակ ունի։ Մի սենյակում 2, իսկ մյուսում 1 լուսամուտ կա։ Քանի ոդանցք պետք ե շինի վարպետը, վոր պեսզի բոլոր սենյակներում հնարավոր լինի ոգափոխութուն կատարել։

ԳԻՐՔԸ ԶԱՆՏՈՏԵՍ

Մուլթն ընկավ։ Ճրագը վառեցին։ Գրիգորը լալի մոտ նստեց՝ գիրք կարդալու. մի յերես կարգաց, մառը թքոտեց ու շուռ տվեց թերթը։ «Գրիշա,—ասաց Կատարինեն,—խնչո՞ւ յես գիրքն ադոտտում։ Գիրքը գրադարանին ե, յեթե ա-

մեն մեկն այդպես աղտոտի, գրքի բոլոր յերեսները կեղտով կլցվեն. բացի այդ կարող ես և վարակ լինել: Այդպես չի կարելի, լավ չես անում:

ԳՐԱԴԱՐԱՆՆԵՐԻ ԳՈՒՅՔԸ ՀԱՍԱՐԱԿԱԿԱՆ ՀԱՐՍՏՈՒԹՅՈՒՆ Ե,
ՊԵՏՔ Ե ԽՆԱՄԵԼ ԱՅՆ ՈՒ ՄԱՔՈՒՐ ՊԱՇԵԼ

ՈՒՏԵԼԻՔԸ ՅԵՐԲԵՔ ԲԱՅ ՄԻ ԹՈՂՆԻ

Կատարինեն ընթերցող պատրաստություն տեսավ: Նա սփռոցը գցեց, հացը կտրեց, կանաչին ու պանիրը դրեց ու բոլորը ծածկեց: «Հրեա ուտելու յենք, ինչո՞ւ յես ծածկում», — ասաց Գրիգորը: «Մինչև ուտելը կարող ես փոշոտվել, ճանձերը կկեղտոտեն. չե՞ վոր նրանք ամեն բանի վրա իջնում են, և կարող ես պատահել, վոր վարակեն:

Ձեռքս անն ուտելիք ծածկո՞ւմ եմ:

ԸՆԹՐԵԼԻՍ

Խոհանոցից մայրը յեկավ: Նա այնտեղ լըվացք եր անում: Առաջ մայրս սենյակում եր լվանում. յերբ բժիշկն այդ տեսավ, խորհուրդ տվեց սենյակում լվացք չանել, վորովհետև ջրի գոլորշուց սենյակը խոնավանում ե, իսկ խոնավ սենյակում ապրելը վնաս ե: Մայրս լսեց բժշկին և ել սենյակում լվացք չեր անում:

Հայրը գործարանից վերադարձավ՝ մի կապոց ձեռին: Գրիգորը տեսավ, վաղեց դեպի հայրը և ասաց. «Հայրիկ, ի՞նչ ես բերել»: «Ափսեհներ եմ բերել, վոր ամեն մեկս առանձինս փսեյից ուտի: Այսօր գործարանում բժիշկը մեզ դասախոսություն եր կարդում. նա բացատրեց, վոր պետք ե քնել առանձին անկողնում, առանձին ամանից պետք ե ուտել և առանձին սրբիչով սրբվել: Վաղն ել մի ուրիշ կուժ եմ բերելու, վոր մեջը յեփած ջուր պահենք. Բժիշկն ասաց, վոր հում ջուր խմելը վնաս ե, մեջը վարակ կարող ե լինել:

ՀՈՒՄ ԶՈՒՐ ՄԻ ԽՄԻՐ

ԱՌԱՅԻՆ ԱՄԱՆԻՑ ԿԵՐ

ՔՆԵԼՈՒՑ ԱՌԱՋ ԱՏԱՄՆԵՐԴ ՄԱՔՐԻՐ

— Գրիշա, չմոռանաս քնելուց առաջ ատամներդ մաքրել», — ասաց հայրը: Գրիգորը դարակից վերցրեց ջրով լիքն ամանը, փոքրիկ խողանակն ու փոշին և սկսեց ատամները մաքրել: «Խողանակը վերից վար քսիր և վոչ թե աջից ձախ, ապա թե վոչ, ատամների արանքում յեղած կերակրի մնացորդը չի մաքրվի. դրանից ատամներդ կցավեն, կթափվեն, և դու փոքրիկ հասակում անատամ պառավ կդառնաս»:

ՎԱՂ ՊԱՌԿԻՐ

Մաքուր պառկիր—մաքուր անկողնում

Գրիգորը պատրաստվեց քնելու։ Ատամները մաքրեց, բերանը լվաց, բաժակն ու խոզանակը տեղը դրեց, վերցրեց իր սրբիչը, վոր առանձին կախ եր տված մեխից, մաքուր լվացվեց, տեղը մտավ ու հանգիստ քնեց։

— Դե, աղջիկս, ապրես, լավ ես չերգում, բայց քնելու ժամանակն ե՛ր։ Լավ ե՛ր շուտ քնել ու շուտ վեր կենալ։ Ավելի լավ ե՛ր միաժամանակ պառկել, շուտ կքնես։

ՈՐՈՐ

Որոր, որոր ու որոր,
 Լսիր, բալիկ, չերգս նոր.
 Յերգիս ականջ դիր, ականջ.
 Միշտ ե՛ր ուտելուց առաջ
 Ձեռն՝ րդ լվա շուտ-շուտ.
 Միշտ բաց պահի լուսամուտ,
 Առատ ծծիր մաքուր ոդ,
 Վոր չմնաս հիվանդոտ։
 Որոր, որոր ու որոր,
 Միտդ պահիր չերգս նոր.
 Զինջ շողերից արևի
 Կառողջանաս ավելի։
 Որոր, որոր ու որոր,
 Բալիկ, հիշիր չերգս նոր։

IV. ՎՈՐ ՊԱՏԻ ԼՐԱԳԻՐՆ Ե ԼԱՎԸ

Ծ. րդ աշխատանքային դպրոցը յերեկույթ եր կազմակերպել։ Գրիշան իր դասընկերների հետ այդտեղ գնաց։ Այդ դպրոցի պատի լրագր-րում ել մաքրության և առողջության բաժին կար, վորտեղ գրված եր հետևյալը.

ԶԵՌՔ ՏԱԼԸ ՎԵՐԱՆՈՒՄ Ե.

Մարդիկ շատ սովորություններ ունեն, վո-րից զժվար են ազատվում։ Սովորություններից մեկն ել իրար պատահելիս կամ հեռանալիս ձեռք տալն ե։ Դուք, յերեխաներ, թողեք այդ սովորությունը։ Մարդկանց ձեռքերը միշտ մա-քուր չեն լինում և ձեռք տալիս կարող են մեկ-մեկու վարակել ու հիվանդացնել. վարակը ձեռ-քից հեշտությամբ մարդու բերանն ե ընկնում։

ՈՒՐ ԱՐԵՎՆ ՈՒ ԼՈՒՅՍԸ ՄՈՒՏՔ ԶԵՆ ԳՈՐԾՈՒՄ,
 ԱՅՆՏԵՂ ԲԺԻՇԿԸ ՇԱՃԱԽ Ե ՄՏՆՈՒՄ

Յերեխաների (և մեծերի) առողջության գլխավոր պայմանն արևն ու լույսն են։ Մեր

մայրերն այս բանը չեն իմանում և հաճախ սե-
շորով լուսամուտը ծածկում են, վոր արևըներս
չընկնի: Նույնն են անում և շատ լուսի ժամա-
նակ: Այդ փնտս ե. պետք ե աշխատել, վորքան
հնարավոր ե, լույս և արև շատ լինի բնակարա-
նում: Յեթե ձեր բնակարանը մեկից ավելի սե-
նյակ ունի, չերեխաներին ամենալուսավոր և
արևոտ սենյակում քնեցրեք, իսկ յեթե մի սե-
նյակ ե՝ արևի ու լուսի կողմը: Ինչքան շատ ե
արևն ու լույսը, այնքան չերեխաներն առողջ
կլինեն և ընդհակառակը:

ԻՆՉՊԵՍ ԵՐ ԽՆԱՍՈՒՄ ՍԻՐՈՒՇՆ ԻՐ ՓՈՔՐԻԿ ՔՐՈՋԸ

Սիրուշի մայրը հիվանդացավ: Նրան հիվան-
դանոց տեղափոխեցին: Հիվանդանոց տանելիս
մայրը լաց չեղավ և ասաց. «Բա հիվ պետք ե
խնամի փոքրիկ նունիկիս»: „Անհոգ կաց, մայ-
րիկ, յես նրան կխնամեմ“, — ասաց Սիրուշը:

Նունիկին կերակրել եր պետք: Սիրուշը կե-
րակուր պատրաստեց, գզալով վերցրեց, վոր ու-
տեցնի, մին ել մտածեց. «Սպասիր տեսնեմ, կե-
րակուրը տաք չլինի», ասաց ու գզալը բերանը
դրեց, կեսը կերավ և ապա նունիկին տվեց:

Սիրուշի արածը նի՞ս եր:

Յեթե վոչ բացատրի՝ ինչու:

ՍՈՎՈՐԻՐ ԿԱՆՈՆԱՎՈՐ ՇՆՁԵԼ

Որական չերկու անգամ, բաց ոգում կամ
լուսամուտը բաց ժամանակ, մենք սովորում ենք
կամաց ու խորը շնչել: Ահա թե ինչպես ենք
մենք այդ անում. ներշնչելիս բարձրանում ենք
վտաների մատների վրա, արտաշնչելիս իջնում
ենք կրնկների վրա: Արտաշնչելիս պետք ե աշ-
խատել վորքան հնարավոր ե դուրս հանել թո-
քերից արդեն ոգտագործած ողը, իսկ նրա տե-
ղը թարմ ող ներշնչել:

ՓՈՂՈՑԻՑ ԿԵՂՏ ՈՒ ՓՈՇԻ ՍԵՆՅԱԿ ՄԻ՝ ԲԵՐ

Տները առաջ, դռների մոտ յերկաթե ցան-
ցեր կամ այլ տեսակի վտանասրբիչ դրեք: Սե-
նյակ մտնելիս ցանցի վրա վտաներդ մաքրեցեք:
Ավելորդ կեղտ ու փոշի սենյակ մի բերեք. կեղ-
տի ու փոշու մեջ վարակ կա:

ԻՆՉՈՒ ԿՈՏԻԿՆ ԱՆՏԱՌՈՒՄ ԳՏՆՎՈՂ ԴՊՐՈՑՈՒՄ ԵՐ ՍՈՎՈՐՈՒՄ

Կոտիկն անտառում դանվող դպրոցում եր
սովորում: Այնտեղ լավ ե սովորելը: Նա մեկ
պես փակ սենյակում չի նստում: Այնտեղ բաց

ողումն են պարապում, իսկ յերբ անձրև ե գալիս կամ շատ ցուրտ ե լինում, պարապումունքները սենյակ են տեղափոխում: Նրանց սենյակը յերեք պատ ունի, իսկ չորրորդ կողմից բաց ե: Անտառում գտնվող դպրոցում կոտիկը թե սովորում ե, թե բժշկվում: Մեզնում, խորհրդային Ռուսաստանում այդպիսի դպրոցներ դեռ քիչ են, իսկ Ամերիկայում շատ կան: Հետագայում բացոթյա դպրոցներ կլինեն և խորհրդային Հայաստանում:

Բացոթյա դպրոցներում յերեխաներն իրենց առողջությունն ամրապնդում և սնտեղից առողջ ու զվարթ են դուրս գալիս:

V. ՏԱՐԱՓՈՒԻԿ (ՎԱՐԱԿԻՉ) ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ

ԻՆՉՈ՞Ւ ԶՊԵՏՔ Ե ՀԱՏԱԿԻՆ ԹՔԵԼ

Գերմանացի գիտնական կորնետն ապացուցեց, վոր թոքախտավոր հիվանդների չորացած թուքը նույնպես վարակիչ ե: Այդ բանն ապացուցելու համար կորնետը հետևյալ փորձն ետնում: Նա կարգադրում ե թոքախտավոր հիվանդի մահճակալի առաջ մի գորգ (խալիչա) փռել, վորպեսզի հիվանդը գորգի վրա թքի: Յերբ գորգն ամբողջովին թքով լցվում ե, հիվանդին մի ուրիշ սենյակ են տեղափոխում, իսկ գորգը թողնում սենյակում, վոր չորանա: Գորգը չորացավ. գիտնականը կարգադրեց չոր ավելով գորգը սենյակում մաքրել:

Հետո կորնետն այդ սենյակում քառասուն ութ ծովային խոզ բնակեցրեց՝ վանդակների մեջ պահելով: Սենյակում ապրելով, այդ խոզերից քառասունյոթը թոքախտով հիվանդացան ու սատկեցին:

ԻՆՁՆ Ե ՎԱՐԱԿԻՉ ՇԻՎԱՆԴՈՒՅՑՈՒՆՆԵՐԻ ՊԱՏՃԱՌԸ

Բացի կենդանիներից ու բույսերից, բնության մեջ բազմաթիվ մանր եյակներ են ապրում, վորոնք հասարակ աշքով չեն յերևում: Նրանց կարելի յե տեսնել մեծացնող ապակիների միջոցով: Մեծացնող ապակիներով գործիքը մանրադիտակ կամ միկրոսկոպ ե կոչվում:

Մանրադիտակն այդ եյակները միքանի հարյուր անգամ մեծացնում ու տեսանելի յե դարձնում. այդ մանրիկ եյակները բակտերիաներ են կոչվում:

Դրանցից վոմանք մարդու համար ոգտակար են, իսկ վոմանք՝ փասակար: Այդ փասակար բակտերիաներն են, վոր զանազան վարակիչ հիվանդություններ են առաջացնում: Յերբ մեկը վարակիչ հիվանդությամբ բռնվում ե, նըր հից շատերը կարող են վարակվել: Այդ ե պատճառը, վոր դպրոցներում, յերբ աշակերտներից միքանիսը քութեշով հիվանդանում են, պարապմունքները դադարեցնում են: Քութեշը վարակիչ հիվանդություն ե. յերբ այդպիսի հիվանդություն կա յերեսաների մեջ, պետք ե յերեսաներին արգելել մեկտեղ խմելու, հակառակ դեպքում հիվանդությունը կտարածվի, ե շատերը կհիվանդանան:

Բակտերիաները լինում են փոշու, ադտոտության, կեղտի, թքի, ողի, ջրի ե սյւ բաների մեջ:

ՊԱՍՏՅՈՐԻ ՄԵԾ ԽԵԼՔՆ ՈՒ ՇՈՎՎԻ ՄԵԾ ՍԻՐՏԸ

Ինչպես իմացան մարդիկ բակտերիաների մասին: Ֆրանսիայում մի գիտնական եր ապրում՝ Պաստյոր անոնով: Նա մեռել ե յերեսուն տարի առաջ: Մինչև Պաստյորը՝ մարդիկ բակտերիաների մասին քիչ բան գիտեյին: Պաստյորն ուսումնասիրեց բակտերիաներն ու գտավ, վոր դրանք են վարակիչ հիվանդությունների պատճառը: Այն ժամանակվա գիտնականները չեյին համաձայնում նրա հետ ու վիճում եյին այդ խնդրի շուրջը: Ճշմարտությունը Պաստյորի կողմն եր, ե գիտնականները կամացկամաց համոզվեցին ու նրա հետ համաձայնեցին: Պաստյորը բժշկներին սովորեցրեց կատաղության դեմ կովելու հատուկ հեղուկ պատրաստելը: Այս հիվանդությամբ մարդիկ հիվանդանում են կատաղած շան կծելուց հետո: Պաստյորը գտած հեղուկը սրսկելով այդ հիվանդներին՝ վերջիններս բոլորովին առողջանում են:

Ահա այն մեծ գործը, վոր նա թողեց մարդկությանը:

Այն ինստիտուտի շենքի առաջ, վորտեղ Պաստյորն եր աշխատում, տասնհինգ տարեկան մի հովվի արձան է կանգնեցրած: Այդ հովիվը իր մարմնով ազատել է յերեխաներին կատաղած շնից, իսկ Պաստյորը նրան բժշկել է:

ԻՆՉ ՄԵԾՈՒՅՅԱՆ ԵՆ ԼԻՆՈՒՄ ԲԱԿՏԵՐԻԱՆԵՐԸ

Բակտերիաները շատ փոքր են, աչքան փոքր, վոր մի միլլիմետր (մետրի մի հազարերորդ մասն է) յերկարության վրա թոքախտի մինչև 4,000 բակտերիաներ են տեղավորվում, գնդասեղի գլխի վրա՝ միքանի միլիոն: Մի գիտնական հաշվել է, վոր թոքախտով հիվանդացած մարդու մի ժամվա ընթացքում թքածի մեջ մոտ քսան յերկու միլիոն բակտերիա կա:

ՎՈՐՆ Ե ՈՒԺԵՂ, ՑՈՒՐՏԸ ՔԵ ԱՐԵՎԸ

Ձյան տակ Կոխի ձողիկներն ելին պառկած: Այդպես են կոչվում գերմանացի զինական Կոխի գտած բակտերիաները, վորոնք ձողիկի յնն նման:

Այդ բակտերիաները թոքախտի բակտերիաներն են՝ գտնված 40-50 տարի առաջ: Ցըրտության աստիճանը տասի յեր հասնում, բայց բակտերիաները ձյան տակ կենդանի ելին: Յե-

կավ գարունը, տաքությունն ընկավ, ձյունը հալվեց, բակտերիաները տաքացան: Տաքացան մի ուր—թուլացան, իսկ յերկրորդ ուրը չդիմացան արևի տաքությանը ու բոլորը կոտորվեցին:

ԻՆՉՈՒ ՊԵՏԲ Ե ԲԹՈՎ ՇՆՉԵԼ

Շատ յերեխաներ բերանով են շնչում, իսկ այդ փեսա է: Բերանով շնչելիս ողն անցնում է շնչափողը և իր հետ փոշի տանում թոքերը: Փոշու մեջ բակտերիաներ կան. կարող է պատահել, վոր վարակեն: Անհրաժեշտ է միշտ քրթով շնչել: Քթով շնչելու ժամանակ ողն անմիջապես շնչափողը չի անցնում, այլ քթի միջով:

Քթի մեջ ողը տաքանում է, փոշին մնում է այնտեղ, իսկ մաքուր ու տաքացած ողն է թոքերը գնում:

ԻՆՉՊԵՍ ԵՆ ՄԱՐԴԻԿ ԻՐԱՐ ՎԱՐԱԿՈՒՄ

Խոսելու ժամանակ մարդկանց բերանից թուք է թռչում, մանավանդ անատամ ու բարկացած մարդկանց բերաններից, հազալու և փռուրշտալու ժամանակ: Մեկ-մեկու հետ խոսելիս մարդիկ աննկատելի կերպով թքի փոքրիկ կաթիլներ են գցում իրար վրա և այդպիսով շատ հաճախ վարակում առաջացնում: Դրա համար առողջապահական կանոններից մեկում ասված

ե՛լ իրար հետ խոսելիս մեկ-մեկու շատ մոտ մի կանգնեք, հազարուց ու փոշտալուց թաշկինակով կամ ձեռքով բերաններդ ծածկեցեք:

ՁԵՐ ԸՆՏԱՆԻՔԻ ԱՆԴԱՄԱՆԵՐԻՆ ՍՈՎՈՐԵՑՐԵՔ, ՎՈՐ ՀԱԶԱԼԻՍ
ՈՒ ՓՈՇՏԱԼԻՍ ԲԵՐԱՆԸ ՁԵՌՔՈՎ ԾԱԾԿԵՆ

ԻՆՉՔԱՆ ԲԱԿՏԵՐԻԱ ԿԱ ՈՂՈՒՄ

Ողի մի խորանարդ մետրի մեջ կա—քաղաքի փողոցի փոշոտ ողում՝ 5,500 բակտերիա, պարտեզի ողում՝ 700 բակտերիա, ծովի մակերևույթից 74 մետր բարձրության վրա գտնվող ողում՝ 28 բակտերիա:

ԹՈՔԱԽՏԻ ՄԱՍԻՆ

Թոքախտի մասին լսած կլինեք կամ այդ տխրով հիվանդացածներին՝ տեսած: Բուռն ուռչում է, մեջքը կռանում, հազում: Այդ այն հիվանդությունն է, վոր Կոխի բակտերիաներն են առաջացնում: Յեթե դուք այդ հիվանդի թուրք մանրադիրտակով նայեք, շատ բակտերիաներ կրտեսնեք: Գուցե հարց տաք՝ վոքտեղից այդ բակտերիաները թոքերն ընկան: Նրանք մարդու մարմնի մեջ են մտնում ողի հետ, հում կաթի ու ջրի միջոցով, վերքերի անցքերով և այլն:

վորպեսզի այդ հիվանդությունը զարգացումը խանգարվի, հարկավոր է մաքուր ող շնչել, լավ սնվել, ֆիզկուլտուրայով և այլ խաղերով մարմինն ամրապնդել:

Ահա թոքախտի դեմ կռվելու միջոցները:

ԻՆՉՊԵՍ ԿԱՏԱՐԻՆԵՆ ԱՅՑԵԼԵՑ ԸՆԿԵՐՈՒՇՈՒՆ ՀԻՎԱՆԴԱՆՑՈՒՄ

— Կատարինե, ի՞նչպես ե ընկերուհիդ՝ Շուշիկը,—հարցրեց հայրը: «Վոչինչ, լավ է, նա պառկած է հիվանդանոցում, Անցյալ ողը յես գնացի հիվանդանոց նրան տեսնելու: Ահա թե վորտեղ է մաքուր: Ուզում եյի ներս մտնել, բույրն ինձ կանգնեցրեց և ասաց. «Ձեր վերարկուն հանեցեք. վերնագգեստով հիվանդի մոտ գնալ չի թույլատրվում»: Վերարկուն հանեցի, մաքուր խալաթը հագա ու ներս գնացի»:
«Խալաթն ինչի՞ համար եր»,—հարցրեց հայրը: Ձե՛ վոր հիվանդներին ավելի մաքրություն է հարկավոր, քան առողջներին, իսկ հիվանդանոց յեկողներն անհկատելի կերպով վարակ կարող են բերել: Այնտեղ պատերը յուղաներկով են ներկված—տմեն որ լվանում, մաքրում են. հատակը մոմած եր, կարծես հայելի լիներ, բոլորովին փոշի չկար: Անկողինները՝ մաքուր-մաքուր: Սենյակի անկյուններում բարձր թճամաններ եյին դր:

ված, ինչպես քաղաքի այգում, վոր վոչվոք հատակին չթքի, իսկ հիվանդների համար առանձին թքամաններ կային, փոքրիկ արկղի ձևով, դրված յուրաքանչյուրի սեղանի վրա: Հիվանդների մահճակալների վրա նստել կամ նրանց համբուրել չի թույլատրվում: Բժիշկն ասաց, վոր Շուշիկը թոքախտ ունի և դժվար թե լավանա, վորովհետև նա յերկար ժամանակ վատ պաշմաններում է ապրել՝ փչացած ոգում, վատ է սնվել և դրա համար այդպես թուլացել է:

Վարակիչ հիվանդութունը կռիվ է մարդու մարմնի ու բակտերիաների միջև: Ուժեղ մարմինն արագ կերպով հաղթում է փոքրիկ, բայց վնասակար բակտերիաներին, իսկ թույլ մարմինը նրանցից հաղթվում է:

ԻՆՉՊԵՍ ԵՆՔ ՄԵՆՔ ԿՌՎՈՒՄ ԲԱՎՏԵՐԻԱՆԵՐԻ ԴԵՄ

Գրեթե, վոր մարդու արյունը հեղուկ է: Նրա մեջ բազմաթիվ մարմնիկներ են լողում: Նրանցից մի մասը կարմիր, իսկ մյուսը՝ սպիտակ արյան գնդիկներ են կոչվում: Սպիտակ գնդիկները սովորական բջիջներ են, ինչպես մարմնի մյուս բջիջները, վոր աղյուսի պես իրար վրա դարսված՝ մեր մարմինն են կազմում: Արյան սպիտակ գնդիկները մյուս բջիջներից

տարբերվում են իրենց շարժունությամբ ու բակտերիաներ վոչնչացնելու ընդունակությամբ: Սրանք հեշտությամբ արյան անոթների պատերից անցնում են ու շարժվում այն կողմը, վորտեղ բակտերիաներ են առաջ գալիս: Կռիվ սկսվում է. սպիտակ մարմնիկները շրջապատում են բակտերիաներին ու կլանում: Բակտերիաները թույն են արտադրում ու մարմինը թունավորում: Առողջ մարդու արյունը հակաթույն է արտադրում ու չեզոքացնում՝ անվնաս դարձնում բակտերիաների թույնը և առողջ մնում: Թույլ ու հիվանդ մարդկանց մոտ այդ տեղի չի ունենում, և նա բակտերիաներից թունավորվելով՝ մեռնում է:

Բացի վնասակար բակտերիաներից կան և շատ բակտերիաներ, վորոնք ոգտակար են մարդուն: Այդ բակտերիաները խմորը հասցնում են, շիրան յեփացնում ու գինի դարձնում, քացախ պատրաստում, պանիր շինում և այլն: Դրանք նույնպես աչքով անտեսանելի յեն. սունկեր են կոչվում:

VI. ԻՆՉ ԵՍ ԱՐԵԼ ԱՄԱՌԸ ԱՌՈՂ- ՋՈՒԹՅՈՒՆԴ ԲԱՐԵԼԱՎԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

Ուսուցիչն աշակերտներին առաջարկեց գրել, թե ինչ է արել յուրաքանչյուրն իր առողջութիւնը բարելավելու համար:

Ահա թե ինչ են գրում յերեխաները.

ՅԵՍ ԱՐԵՎԻ ՏԱԿ ԱՅՐՎՈՒՄ ԵՅԻ

Ամառը գլուղ եյի գնացել: Այնտեղ շատ լավ եր: Ամբողջ ժամանակ խոտերի ու ծաղիկների մեջ վազվզում եյի: Յերկու գիշեր խոտի դեզի մեջ եմ քնել: Արևի տակ յես առանց շապկի եյի ման գալիս, և այդ շատ առողջարար ե. սեւացել՝ արաբ եյի դարձել: Գլուղ գնալուց առաջ ինձ թույլ եյի գգում, իսկ հիմա՝ շատ լավ: Ծուփիկ Ոհանյան

ՅԵՍ ՄԱՆԿԱԿԱՆ ՀՐԱՊԱՐԱԿ ԵՅԻ ԳՆՈՒՄ

Ամառն արձակուրդներին յես քաղաքումն եյի: Ամեն ուր առավոտյան մանկական հրապա-

րակ եյի գնում: Հրապարակի դեկավարը մեզ համար զանազան մարզանքներ ու խաղեր եր սարքում: Յերբ առաջին անգամ հրապարակ գրնացի, դեկավարը ձեռք տվեց թևիս և ասաց.— «Ինչքան թույլ մկաններ ունես, կարծես խմոր լինի»: Մարզանքներ ու խաղեր անելով մկաններս ամրացան: Մի տես, յերբ թես ծալում եմ, մկաններս քարի պես ամրանում են: Վազգեմ Գրիգորյան

ՅԵՍ ԼՈՂԱՆՈՒՄ ԵՅԻ ԳԵՏՈՒՄ

Գաղութի յերեխաների հետ ինձ ուղարկեցին Ջրաղացներ գլուղ: Գլուղի մոտով մի մեծ գետ եր անցնում: Ամեն ուր, թեյ խմելուց հետո, մենք դաստիարակի հետ գնում եյինք գետի ափը, շորներս հանում և արևի տակ մերկ պառկում: Դաստիարակը հետևում եր մեզ, վոր միշտ մի կողի չպառկենք, այլ մեկ կողքից մյուսի վրա շուռ գանք, վոր մարմնի բոլոր մասերը տաքանան: Մենք ել հո թուլեթոլ եյինք գալիս գետափին: Մի ժամ պառկելուց հետո վեր եյինք կենում ու շրճ՝ ալ՝ ջրի մեջ. ջրի մեջ յերկար չեյինք մնում: Դաստիարակն ասում եր, վոր ջրի մեջ յերկար մնալուց կարող ենք մրսել, իսկ այդ վատ ե: Ահա այսպես անցկացրինք մենք ամառը, և վոչվոք մեզնից չհավանդացավ, և հիմա յել բոլորս առողջ ենք: Դեղալ Թադեվոսյան

ՅԵՍ ԼԱԳԵՐ ԵՅԻ ԳՆԱՅԵԼ

Դպրոցներն արձակելուց հետո քաղաքի պի-
ոներներին հետ յես Ծաղկաձոր գնացի։ Այնտեղ
մենք վրաններ խփեցինք գյուղից դուրս անտա-
ռի ու կաթնաղբյուրի մոտ։ Վորքան գեղեցիկ է
անտառը, զով ու մաքուր ող, վորքան կուղես
շնչիր, վոչ մի փոշի չկա։ Կուլարը մեզ համար
որվա կանոններ եր մշակել։ Առավոտյան ժամը
վեցին վեր ելինք կենում ու մարզանքի գնում։
Մոտ մի ժամ մարզվելուց հետո գալիս ելինք
սառն աղբյուրի մոտ, պաղ ջրով մի լավ լվաց-
վում ու թեյ խմելու նստում։ Թեյից հետո մի
ժամ հանգստանում ելինք և ապա ողակային
պարսպմունքներն սկսում։ Ծաղիկներ ու բույ-
սեր ելինք հավաքում, չորացնում։ անցած նու-
թերի շուրջը զրույցներ կազմակերպում և այլն։
Ճաշից հետո յերկու ժամ հանգստանում ելինք
և ապա զանազան կուլեկտիվ խողեր կազմա-
կերպում։ Քնելուց առաջ մարմիններս սառը ջր-
ով շփում ելինք ու ժամը 8-ին պառկում ու
հանգիստ քնում։

Շաբաթական մի օր կուլեկտիվներով մոտա-
կա գյուղն ելինք գնում և ոգնում գյուղացիներ-
ին՝ կամուրջներ շինում, առուներ ու փողոցներ
մաքրում ու խոտ հավաքում։ Գյուղացիները շատ

լավ ելին վերաբերվում մեզ։ Ամիսուկես մենք
անցկացրինք ճամբարում (լագեր) ու վերադար-
ձանք քաղաք առողջ ու զվարթ։

Լեվիկ Հովհաննիսյան

ՅԵՍ ԱՅԼԵՎՍ ԽԱԿ ՊՏՈՒՂՆԵՐ ԶԵՄ ՌԻՏԻ

Ամառը մորս հետ գնացել եյի գյուղ։ գյու-
ղում մենք տուն և այգի ունենք։ Տանը շոգ եր.
հայրս ասավ մայրիկին. «Այստեղ շոգ է, վեր
առ յերեխաներին ու գնա այգին. այնտեղ թե
հով է և թե քիչ փոշի կա»։ Մայրս վեր առավ
ինձ ու փոքրիկ քրոջս, ու այդի գնացինք։ Այ-
գում շատ պտուղներ կալին՝ խնձոր, տանձ, ծի-
րան, շոր և ուրիշ պտուղներ։ Մայրս ասաց,
վոր խակ պտուղներ չուտենք, թե չե՝ կհիվան-
դանանք։ Յես չլսեցի մորս և նրանից ծածուկ
խակ պտուղներ եյի քաղում և ուտում։ Միքա-
նի օրից հետո յես հիվանդացա ու պառկեցի—
փորս լուծ եր։ Մայրս բժիշկ հրավիրեց. բժիշ-
կը գեղ տվեց, խմեցի, առողջացա։ Են որվանից
խրատվել եմ, ել խակ պտուղ չեմ ուտում և
ուրիշներին ել խորհուրդ եմ տալի չուտել։

Սոֆիկ Մկրտչյան

ՅԵՍ ԲԺՇԿՎՈՒՄ ԵՅԻ ՂՐԻՄՈՒՄ

Զմեռը վոտքս ցավում եր։ Գնացի բժշկի
մոտ։ Նա գեղ նշանակեց, բայց բան դուրս չե.

կավ, չոգնեց: Յերկրորդ անգամ գնացի. բժիշկն ասաց, վոր վոսկրացավ ունեմ և պետք է կոմիսսիայի գնամ — սանատորիա ուղարկելու համար: Գարնանը, յերբ բժշկական կոմիսսիան հիվանդներ եր ուղարկում սանատորիաները, ղըպրոցի վարիչը գրություն տվեց ինձ և ուղարկեց կոմիսսիայի մոտ: Բժիշկները վոտս նայեցին և վորոշեցին ինձ Ղրիմ ուղարկել: Մինչ այդ Ղրիմի մասին յես չգիտեի:

Անցավ տասնհինգ որ. հարկավոր թղթերն ստացա և ճանապարհվեցի դեպի Ղրիմ:

Ինձ նշանակել էին Ալուպկայի սանատորիան (Յալտայի մոտն է): Մինչև Սևաստոպոլ յերկաթուղով գնացի, իսկ են կողմը՝ ավտոմոբիլով: Ավտոմոբիլի ճանապարհը ծովի ափով եր գնում: Սև ծովն եր այդ՝ կապույտ-կապույտ գույնով: Ծովի ափին Ղրիմի լեռներն էին բարձրանում, վորոնք ծածկված էին անտառներով:

Իրիկնադեմին հասա Ալուպկա ու տեղավորվեցի մանկական սանատորիայում: Հետևյալ որը բժիշկը վոտքս պինդ փաթաթեց ու գիսուով ամրացրեց: Մի ամիս յես պառկած մնացի, իսկ հետո ման էյի գալիս. վոտքս ել չեր ցավում: Այնուհետև ամեն որ գնում էյի Սև ծովի ափն ու մերկ մարմնով պառկում տաք ավազի վրա, առեի վաննա էյի ընդունում: Բժիշկը թույլ չեր

տալիս ինձ լողանալու, իսկ մյուսները համ լողանում էյին ծովում, համ արևի վաննա ընդունում: Մեր բժիշկը մի շատ բարի մարդ եր. բոլորը նրան սիրում էյին: Միքանի որ ել ման յեկա Ղրիմի ամառանոցներում: Ինչքան լավ է Ղրիմում. գեղեցիկ ծաղկանոցներ, մեծ, սքանչելի պարտեզներ, հրաշալի շենքեր, և այդ բոլորը շրջապատված է բնական անտառով:

Այնտեղ ինձ պատմեցին, վոր այդ բոլոր լավ-լավ տեղերը նախկին ցարին եր պատկանում: Հոկտեմբերյան հեղափոխության շնորհիվ այդ պալատները և ամառանոցները պետականացրին ու սանատորիաներ դարձրին, վորտեղ այժմ բանվորները, գյուղացիներն ու նրանց ընտանիքներն են բժշկվում: Իսկ առաջ, ցարի ժամանակ ո՛վ կարող եր նրանց մոտով անցնել. — պատմում էյին տեղացիները:

Մակար Մակարյան

ԻՆՉ ԻՄԱՅԱ ՅԵՍ ԴԻՖՏԵՐԻՏԻ ՄԱՍԻՆ

Մենք գյուղը հյուր էյինք գնացել. փոքրիկ քույրս բկացավով հիվանդացավ: Բժիշկը բացատրեց, վոր այս հիվանդությունը դիֆտերիա է կոչվում, վարակիչ ու վտանգավոր հիվանդութուն է յերեսաների համար: Բժիշկը հիվանդին դիֆտերիաով հիվանդացած և առողջացած

ձիու արջան շիճուկ սրսկեց (շիճուկն արջան ջր-
րալի մասն է)։ Այդպիսի ձիու արջան մեջ հա-
կաթույն կա, վորը բակտերիաների թուղնը չե-
ղոքացնում ու անվնաս է դարձնում։

Ինձ մի ուրիշ սենյակ տեղափոխեցին, վոր
չվարակվեմ։ Յերեխան լավացավ։ Մայրս սենյա-
կը մաքրել սկսեց, վոր վարակը վոջնչանա, հա-
տակը, դաւաճը, լուսամուտները լվաց ու պատե-
րը սպիտակացրեց։

Անանիս Գրիգորյան

ՅԵՍ ՀԱՆԳՍՏԻ ՏՈՒՆ ԵՅԻ ԳՆԱՑԵԼ

Չքավոր ու թույլ աշակերտների համար
կուսժողովմաւոր Ստեփանավանում հանգստի
տուն եր կազմակերպել։ Ուրիշ դպրոցների թույլ
աշակերտների հետ ինձ ել հանգստի տուն ու-
ղարկեցին։ Յերևանից մինչև Քոլագերան կայա-
րանը մենք յերկաթուղով գնացինք, իսկ են
կողմը՝ մինչև Ստեփանավան՝ ֆուրգոնով։

Հանգստի տան համար սենյակ եյին հատ-
կացրել Ստեփանավանի մանկական քաղաքում։
Յերբ տեղ հասանք, մեզ այդ սենյակում տեղավո-
րեցին։ Հետևյալ ուրը մեզ բոլորիս բաղնիս տարան,
մաքուր լողացանք ու փոխեցինք մեր սպիտա-
կեղենը։ Այնուհետև շաբաթը մեկ անգամ բաղնիս
եյինք գնում ու սպիտակեղեններս փոխում։

Որերը մենք այսպես եյինք անցկացնում։

Առավոտյան շուտ վեր եյինք կենում, մա-
րդանք կատարում, լվացվում ու թեյ խմում։ Թե-
յից հետո մի ժամ հանգստանում եյինք և ապա
ման գալու գնում— փոքրիկ եքսկուրսիաներ կա-
տարում գյուղի մեջ կամ դեպի անտառն ու հա-
րևան գյուղերը։ Մեզ ղեկավարող ուսուցիչն ա-
սում եր՝ հեռավոր եքսկուրսիան կհոգնեցնի, իսկ
ձեզ համար այդ վատ է, լավ չեք կազդուրվի։

Ճաշից հետո սենյակում 2 ժամ հանգստա-
նում եյինք և ապա դուրս գալիս բալն ու խա-
ղեր սարքում։ Վերջում թեյ եյինք խմում ու
շուտ պառկում քնելու։

Յերբեմն ոգնում եյինք մանկական քաղա-
քի սաների ու սանուհիների գյուղատնտեսական
աշխատանքներին։ Մանկական քաղաքը հողամա-
սեր ունի. այդ հողերը մանկական քաղաքի սա-
ներն ու սանուհիներն են մշակում գյուղատըն-
տեսի և գլուցիչների ղեկավարութամբ։

Հանգստի տանը մեզ շատ լավ եյին կերա-
կրում, թեյ, կաթ, կարագ, մեղր, ճաշ և ընթ-
րիք և դրա համար մենք քաղաք վերադարձանք
բոլորովին առողջ ու կազդուրված։

Յես յերկու և կես կիլո ավելացաւ։

Նմա Դատպարյան

Յ Ա Ն Կ

ՅԵՐԵԱ

I. Առավոտյան ճանը

Ժամանակ ե վեր կենալ	3
Ամեն շաբաթ մենք լողանում ենք բաղնիսում	4
Մի նախատիր ինձ մայրիկ, վոր շատ սապոն եմ բանեցնում	5
Ինչո՞ւ չես վատ ելի լսում	
Ի՞նչպես եր Կաթարիներն կառավարում տունը Գրիգորի դպրոց գնալուց հետո	6
Խուսափիր փոշուց	7
Տարվա բոլոր յեղանակներին մաքուր ողն ող- տակար ե	7
Ինչու մայրիկն իրեն վատ զգաց	8
Առողջարան ե արդյոք շատ տաք սենյակում ապրելը	9
Ջերմաչափի մասին	9

II. Դպրոցում

Գրիգորը հերթապահ	12
Ո՞վ ե Ջեննեբը, և ինչո՞ւ համար են ծաղիկը ծեծում	12
Ի՞նչպես մենք մաքրության և առողջության ան- կուռ կազմակերպեցինք	13

Ահա թե ինչպիսի պլակատներ պետք է կախ տըր- վեն մեր մաքրության և առողջության ան- կշուռում	15
Թուլամորթ չեմ չես (վոտանավ.)	15
Շատ տաք մի հագնվիր	16
Յես վոչ մատս եմ բերանս տանում, վոչ մատիտս և վոչ ել մի ուրիշ բան, վոր կարող ե կեղ- տոտ լինել	17
Ինչո՞վ են փասակար միջատները և ի՞նչպես պի- տի պալքարել նրանց դեմ	18
Ի՞նչպես ճիճուհի բնակություն հաստատեց աղիք- ներխ մեջ	20

III. Գպրոցից հետո—սանք

Ճաշելիս	22
Ի՞նչպես պետք է քիթը մաքրել	23
Գրիգորը խնդիր և լուծում	23
Գիրքը հաղտոտես	23
Ուտելիքը չերեք բաց մի թողնի	24
Ընթերիլիս	24
Քնելուց առաջ ատամներդ մաքրիր	25
Մաքուր պառկիր—մաքուր անկողնում	26
Որոր (վոտանավոր)	26

IV. Վոր պատի լճագիրն է լավք

Ձեռք տալը վերանում է	27
Ուր արևն ու լուսյալ մուտք չեն գործում, աջտեղ հաճախ բժիշկն և մտնում	27
Ի՞նչպես եր խնամում Սիրուշն իր փոքրիկ քրոջը	28

Սովորիր կանոնավոր շնչել	29
Փողոցից կեղտոտ փռչի սենյակ մի բեր	29
Ինչ՞եւ կոտիկն անտառում գտնվող դարոցում եր սովորում	29

V. Տարափոխիկ (վարակիչ) հիվանդություններ

Ինչո՞ւ չպետք է հատակին թքել	31
Ի՞նչն է վարակիչ հիվանդությունների պատճառը	32
Պաստյորի մեծ խելքն ու հովվի մեծ սիրտը	33
Ի՞նչ մեծության են լինում բակտերիաները	34
Վճրն և ուժեղ—ցոլորտը թե արևը	34
Ինչո՞ւ պետք է քթով շնչել	35
Ի՞նչպես են մարդիկ իրար վարակում	35
Ի՞նչքան բակտերիա կա ողում	36
Թոքախտի մասին	36
Ի՞նչպես կատարին են ալցելից ընկերուհուն հի- վանդանոցում	37
Ի՞նչպես ենք մենք կովում բակտերիաների դեմ	38

VI. Ինչ ես արել ամառն առողջությունդ բարելա- վելու համար

Յես արելի տակ այրվում եյի	40
Յես մանկական հրապարակ եյի գնում	40
Յես լողանում եյի գետում	41
Յես լազեր եյի գնացել	42
Յես այլևս խակ պտուղներ չեմ ուտի	43
Յես բժշկվում եյի Ղրիմում	43
Ի՞նչ իմացա յես դիֆտերիաի մասին	45
Յես հանգստի տուն եյի գնացել	46

284



3 353

ԳԻՆԸ 12 ԿՈՊ. Մ. ($1\frac{3}{4}$ մամուլ)



В. Н. Фалькнер

Будем здоровы и сильны

Госиздат ССР Армении
Эривань – 1930