



Հայկական գիտահետազոտական հանգույց  
Armenian Research & Academic Repository



Մույն 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

Accountly pur  
guyongyanddy/c

613.95  
91-28

20 JUL 2010

# Ն Ա Մ Ա Կ

ԲՈԼՈՐ

ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՆԵՐԻՆ



Վ Ս Ո Ւ Գ Լ Դ Ն Պ Ս

613.95
G-2-8

613.95  
G-28

8705 JAN 1971

ЦЕНТР. ГОСБИБЛИОТЕКА Т.С.С.Р.  
Л.Н.С. № 852 3

✓ 087.1

Ն Ա Մ Ա Կ

ԲՈԼՈՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻՆ

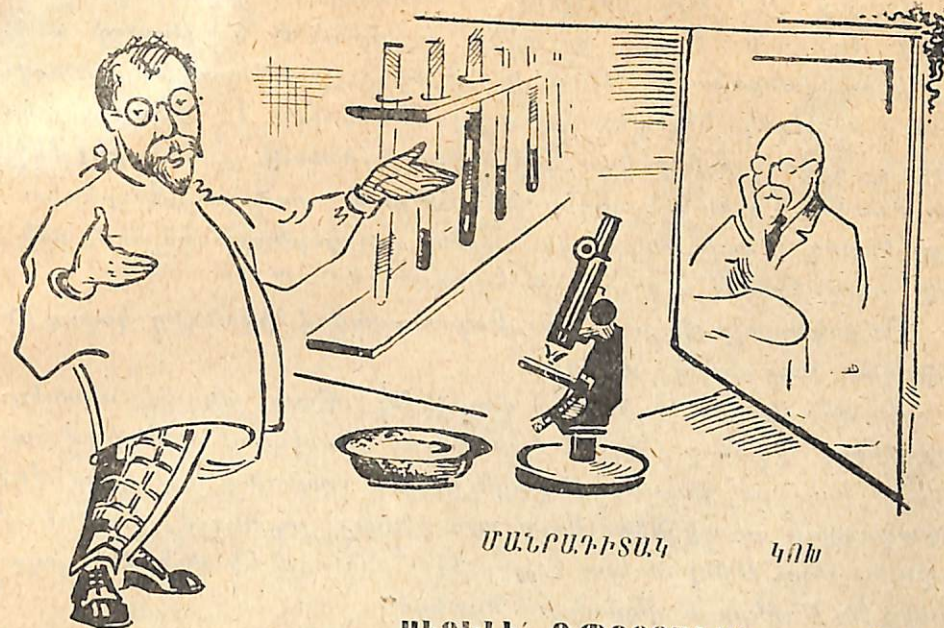
1 9 3 1  
Թ Ի Ֆ Լ Ի Ս



Վ. Խ. Ս. Ն. Ս Ա Խ Ե Լ Գ Ա Մ Ի

10 JUL 2013

3252



ՄԱՆՐԱԴԻՏԱԿ ԿՈՍ  
ՍԻՐԵԼԻ ԴՊՐՈՅՆՎԱՆ.

Անշուշտ քո ցանկություններից մեկը քո առողջ լինելն է, առողջությունդ ամրացնելը, ֆիզիկապես ուժեղանալ, մեծանալը:

Իայց դու չզիտես, թե ինչպես պետք է ամրացնել առողջությունը, ինչպես պահպանվել տուբերկուլյոզ կամ բարակացավ հիվանդությունից, վորը հաճախ քայքայում է մարդու առողջությունը:

Այս նամակով մենք ուզում յենք ոգնել քեզ իմանալու այն, ինչ անհրաժեշտ է քո առողջության համար:

Իմացած յեղիր, վոր բարակացավը շատ տարածված հիվանդությունն է:

Նրանով հիվանդանում են շատ շատերը՝ թե մեծերը և թե բոլոր հասակի յերեխաները:

Հաճախ ոգի և սննդի հետ մարդու մարմնի մեջ են ընկնում շատ մանր կենդանի եակներ և պատճառում զանազան տարափոխիկ կամ վարակիչ հիվանդություններ: Այդ եակները այնքան մանր են, որ նրանց տեսնել կարելի յե միայն մանրադիտակի միջոցով: Մանրադիտակը մի գործիք է, վորի մեջ կան ուժեղ կերպով մեծացնող ապակիներ: Այդ ապակիները առարկաները խոշորացնում են մի քանի հարյուր կամ հազար անգամ: Մանր եակները կոչվում են միկրոբներ: Նրանցից մեկը գտել է գիտնական Կոխը, վորի անունով և կոչվում է Կոխի կամ բարակացավի ցուպիկ \*): Մար-

\*) Կոխի գտած բարակացավի միկրոբը ցուպիկի ձև ունի:



Թիֆլիս, Տղարան Պոլիգրաֆպրոցի, Պատ. 3165, Գլ. 52, Տ. 2000

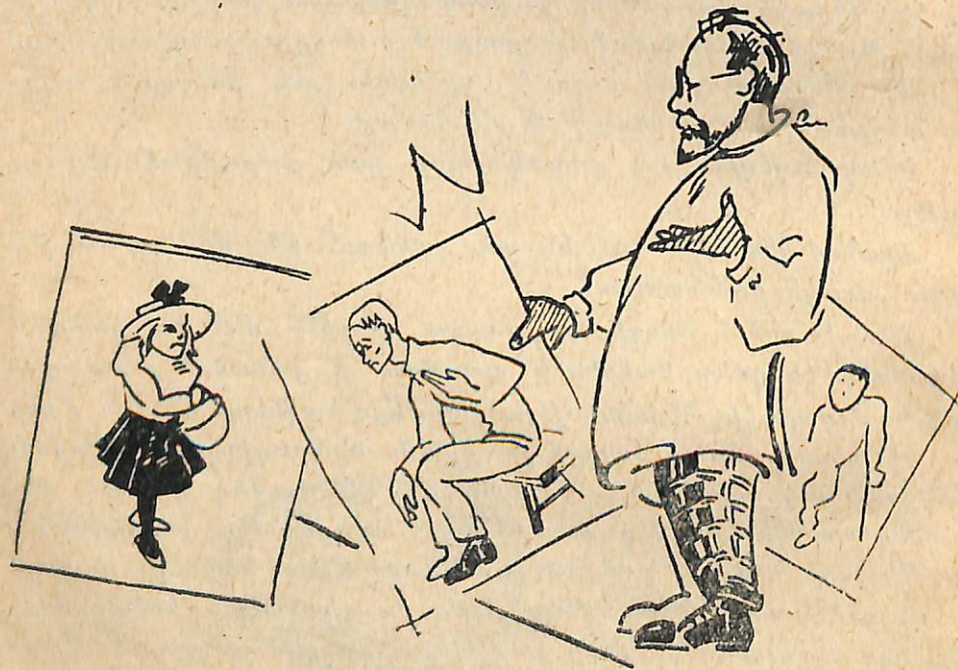
42961-63

զու մարմնի մեջ այդ ցուպիկը բազմանում է և հիվանդացնում է անող ժարգուն: Յեթե ցուպիկը բազմանում է թոքերի մեջ, մարմինը հիվանդանում է թոքերի սուբերկուլյուզով կամ թոքախտով: Սկսում է հազար, նիհարել, հյուժվել: Պատահում է, վոր ցուպիկն ընկնո է վոսկորների կամ վորևե խաղի (ծնկան, վորհաշարի) մեջ, այն ժամանակ առաջ է գալիս կաղուծյուն, սապատ: Տուբերկուլյոզը կարող է զարգանալ նաև մարմնի այլ գործարաններում, որինաև աղիքներում, ուղեղում և այլն:

Բարակացավը վարակիչ է: Բարակացավով հիվանդից կարող են վարակվել շատ անող ժարգիկ:

Ինչպես կարող են նրանք վարակվել: Շատ անգամ այսպես: Թոքախտով հիվանդը հազում է և թքում խորխոր գեանին կամ հատակին: Իսկ նրա հիվանդ թոքերի խորխոր պարունակում է իր մեջ բարակացավի ցուպիկներ: Ապա այդ խորխոր չորանում, խառնվում է փոշու հետ: Միկրոբները փոշու հետ ընկնում են ոգի մեջ, այստեղից էլ թոքերը և վարակում նրանց:

Ինչի վրա վոր ընկնեն խորխոր միկրոբները — ուտելիքների, դանազան իրերի, կաթի կամ ջրի մեջ, դա միևնույն է, այդ միկրոբները կարող են տեղափոխվել այդ նույն հացի, կաթի կամ վորևե առարկայի միջոցով մարդու թոքերը:



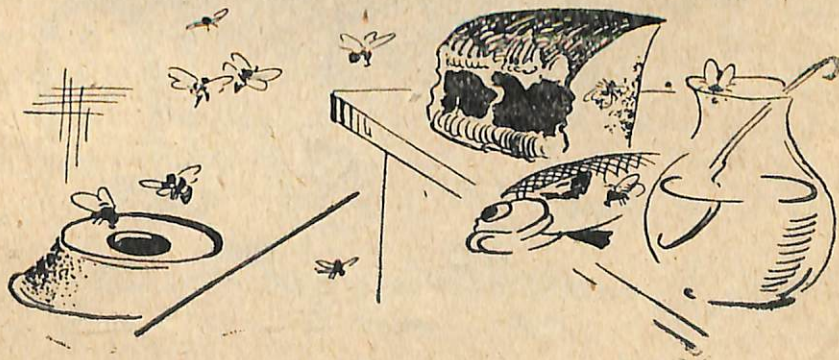
Բարակացավով հիվանդանում են վոչ միայն մարդիկ, այլ և շները, կատուները: Նրանցից հեշտուծյամբ կարող են վարակվել յերեխաները, վորոնք խաղում են նրանց հետ: Հիվանդանում են բարակացավով և կովերը, այնպես վոր հիվանդ կովի կաթի մեջ նաև կարող է լինել վարակիչ ախտը:

Սակայն դու չկարծես, թե այս ամենը ասում ենք քեզ վախեցնելու համար, վոր դու հանգստուծյունդ կորցրած, անզագար և ամեն տեղ տեսնես այդ հիվանդուծյունը ու նրա մասին մտածես:

Մեր նպատակը այդ չե բոլորովին: Մենք ուզում ենք սովորեցնել քեզ չվախենալ բարակացավից, այլ գիտենաս զգուշանալ և պահպանել այդ հիվանդուծյունից՝ քեզ, քո հարազատներին ու ընկերներին: Մի խոսքով՝ սովորեցնել, ինչպես կովել բարակացավի հետ:

Հիմա դու կասես, թե ինչպես էս, մի փոքրիկ տղա կամ փոքրիկ աղջիկ, կարող եմ կովել այնպիսի մի հիվանդուծյան հետ, վոր սարածված է ամեն տեղ և վորով հիվանդանում են այնքան շատ մարդիկ:

Բայց բանը նրանումն է, վոր դու կարող ես կովել: Հավատացած յեղիք, վոր թեև դա դժվար է, բայց իրագործելի: Իսկ ամե-



նագլխավորն այն է, վոր դա անհրաժեշտ է քո և մյուսների առողջութեան համար:

Այժմ դու գիտես, թե ինչպես է առաջ գալիս բարակացումը, և ինչպես նրանով վարակվում են մարդիկ:

Այժմ քեզ համար հասկանալի կը լինի, յեթե ասենք. «Մի թքիբ գեանին կամ հատակին և ուրիշներին «եզ մի թոզնիր այդ անելու, վորովհետև լորձուների կամ թքած խորխի մեջ կարող է լինել վարակիչ ախտը: Սովորիբ թքել թքամանի մեջ:

Բարակացավի միկրոբները կամ ցուպիկները կարող են լինել գանազան իրերի, խաղալիքների վրա: Ուստի վոչ մի բան չպիտի բերանդ գնես: Մի կրճոտիբ մատիտը: Մի գնիբ բերանդ փող կամ շվի և ուրիշ խաղալիքներ, վորոնց կարող են բերանները տարած լինել ուրիշները — յերեխաներ կամ մեծերը: Մի կրճոտիբ յեղունգներդ: Մասներդ մի ծծիբ: Մի լորձուների մասներդ, յերբ գիբբ կարդալու ժամանակ թերթում են յերեանները:

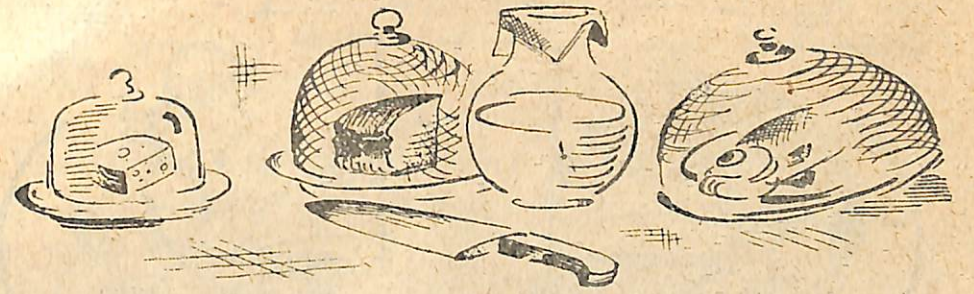
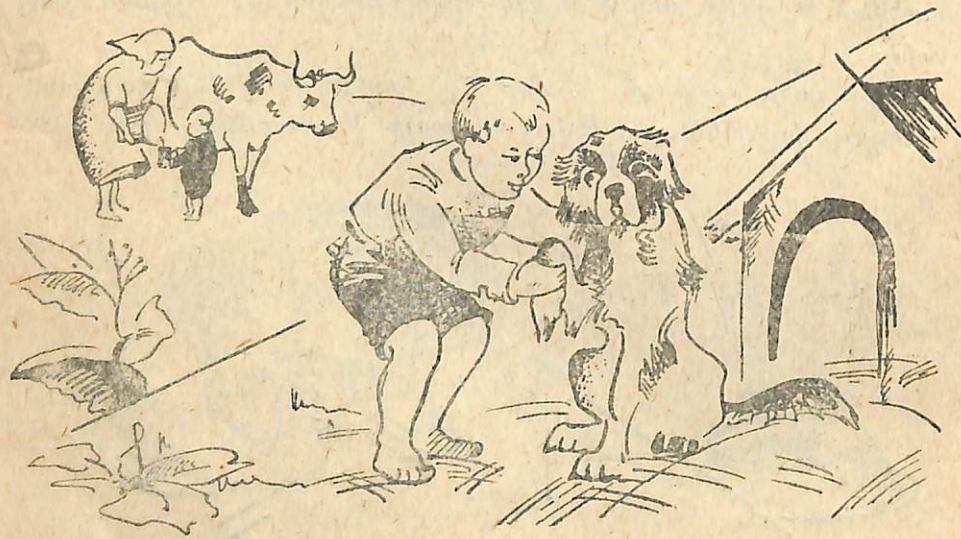
Մի թոզնիր վոչ վորքի քեզ համբուրել:

Թող ձեռքով բարեկար անպետք և վաստակար սովորությունը:

Մի ստիբ և խմիբ ընդհանուր ամանից:

Ունեցիբ քո առանձին յերեսորբիչը: Մի քնիբ վոչ վորքի հետ մի մանձակալի վրա:

Ծածկած պանիբ ճանձերից և փոշուց ուտելիղենը և խմելիբը — հացը, կաթը և այլն: Ծածկած պանիբ այդ բոլորը, այն ժամանակ դու կունենաս մաքուր մուռնդ և ապաս կը լինես թորախտով վարակվելու վտանգից:



Բարակացավի ցուպիկները փոչնչանում են արևի լույսի ազդեցությունից: Իսկ դու չե՞ վոր սիրում են խաղալ և զբոսնել արևի տակ: Քեզ դուր է գալիս, յերբ սենյակը փողոզված է արևի լույսով: Այնտեղ բարակացավի ցուպիկները չեն ապրում...

Նրանք վախենում են թարմ ու մաքուր սղից: Իսկ դու սիրում են դասարանից կամ սենյակից դուրս վազել այգին կամ բակը և այնտեղ խաղալ, վորքան կարելի յե յերկար ժամանակ:

Նրանք վախենում են մաքրությունից և սիրում ապրել փոշոտ ու կեղտոտ տեղերում: Իսկ դու, ի հարկե, զգվում են կեղտից: Դու բավական են լինում, յերբ ինքդ մաքուր են, մաքուր հագնված, յերբ սենյակն ել սրբած ու լավ հավաքած է:

Տեսնում են, վոր այնքան ել դժվար չե բարակացավի հետ կովելը: Հարկավոր է միայն ուշադիր լինես դեպի քեզ և դեպի ուրիշները:

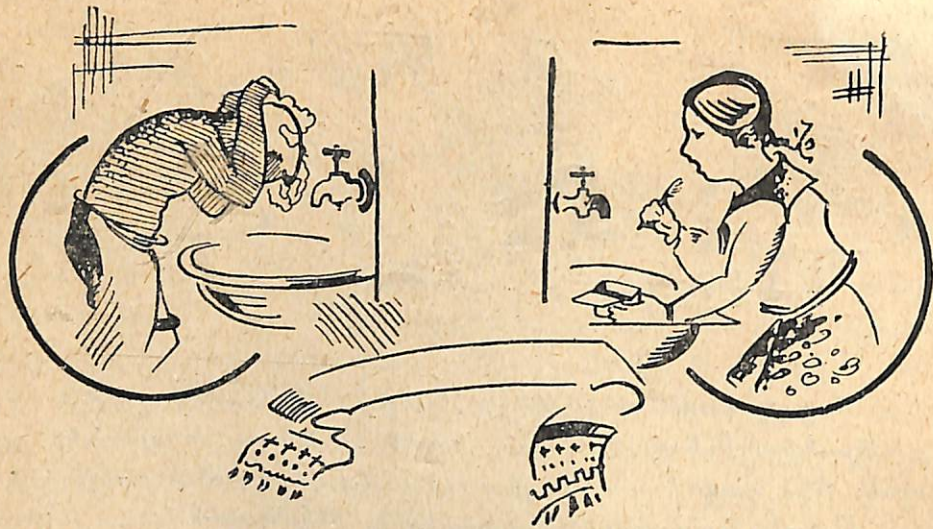
Աշխատիբ մաքուր լինել և մաքուր պանել քո շրջապատը:

Սենյակի փոշին պետք է մաքուր սրբել: Բաց միայն վոչ չոր շորի կտորով: Հատակը նույնպես չպետք է սրբել չոր խոզանակով: Չե՞ վոր դու գիտես, վոր այդպիսով միայն փոշի կը բարձրացնես սղի մեջ և այդ կեղտոտ սղը կչնչեն քո թորբերը: Հատակը պետք է մաքրել թաց շորով փաթաթած խոզանակով, իսկ կանկարատիների վրայի փոշին՝ սրբել թաց շորի կտորով: Այն ժամանակ փոշին չի ընկնիլ սղի մեջ:

Հաճախ լվա ձեռքերդ սապոնով: Մանավանդ անհրաժեշտ է անել այդ ուտելուց առաջ:

Այդ արա և այն ժամանակ, յերբ փողոցից կամ բակից տուն են գալիս:

Առավոտները և յերեկոները լվացվիբ սապոնով և լվա վոչ թե միայն յերեսդ, այլ և պարանոցդ, ականջներդ: Քնելուց առաջ լվա և վտաներդ: Մաքուր պանիբ ձեռքերիդ յեղունգները: Մի պանիբ յերկար յեղունգներ:

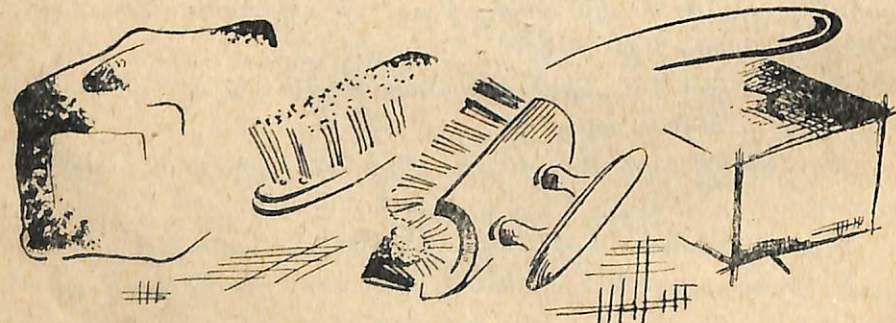


Իսկ առամներդ: Չես մոռանում դու արդյոք լվանալ, մաքրել բերանդ: Իսկ անհրաժեշտ է անել: Կեղտոտ առամներում կարող է բուռն դնել ամեն տեսակ վարակիչ ախտ, նրանց թվում և բարակացավի միկրոօրգանիզմը, և այնտեղից ընկնել մարմնի մեջ: Բացի դրանից, բերանը անմաքուր պահելուց փչանում են առամները: Դրանից էլ փչանում է մարմնի սննդաուձեյունը:

Յեթե դու առավոտները շփես մարմինդ սենյակի շրով, չես վախենա մրսելուց, թոքերդ կը շնչեն կանոնավոր և դու այնքան էլ հեշտությամբ չես հիվանդանալ բարակացավով: Անշուշտ վարակումից պետք է խուսափել—փոշնչացնել ախտը, բայց ավելի կարևոր է և ամրացնել առողջությունը:

Ամբասցու քո օրգանիզմը: Յիշիր, վոր բարակացավի ամենա մեծ թշնամին—դա պինդ և լավ առողջությունն է:

Աշխատիր, վորքան կարելի յե, շատ մնալ արևի տակ: Ով ապրում է այնպիսի տեղում, ուր արև չի լինում, նա աճում է թույլ և հիվանդ:



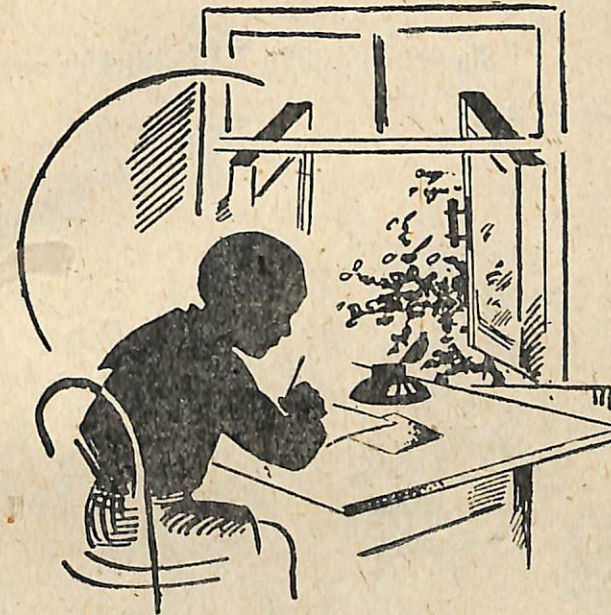
ՍԱՊՈՆ

ԱՏԱՄԻ ՓՈՇԻ

Վորքան կարելի է, յերկար մնա մաքուր ոդում: Դպրոցից վերադառնում ես թե չե, իսկույն ճաշիր և գնա բակը կամ այգին խաղալու կամ զբոսնելու: Յերկու ժամ մաքուր ոդում անցկացնելուց հետո, արի տուն և զբաղվիր քո դասերով ու պարապմունքներով:

Բայց սենյակում և դասարանում ել պետք է շնչել մաքուր ոդ: Դրա համար անհրաժեշտ է հաճախ թարմացնել—փոխել սենյակի ոդը: Ողանցքը բաց արա, իսկ տաք յեղանակներին պատահանը պահիր բաց:

Ի նկատի ունեցիր, վոր հոգնած և թույլ մարդը ավելի շուտ կարող է վարակվել բարակացավով: Ուստի աշխատիր շուտ պառկել քնելու և քնիր 9 ժամ: Ամեն բան արա յուր ժամանակին—ուտելը, մանգալը, դասեր պատրաստելը: Չմոռանաս ուտելուդ մամին: Յեթե կանոնավոր և կուշտ սնունդ ունենաս, ավելի առողջ և ամուր կը լինես:



Մի ծխիր: Ծխախոտը թունավորում է մարդուն: Ծխախոտի ծուխը փչացնում է ողը և թոքերը. բոլոր ծխողները հազում են և շատերը նրանցից հիվանդանում թոքախտով:

Տեսնում ես, վոր թեև փոքրիկ ես դու, բայց, բարակացավի դեմ կռվելու համար, շատ բան կարող ես անել: Յե՛վ այդ կարևոր է վոչ թե միայն քեզ, այլ և բոլոր քեզ շրջապատողներին: Դա ընդհանուր գործ է:

Յե՛վ յեթե այդ միևնույնն անեն բոլոր յերեխաներն և մեծերը, ավելի հեշտ կը լինի թոքախտի դեմ կռվելը: Ավելի քերը կը հի-



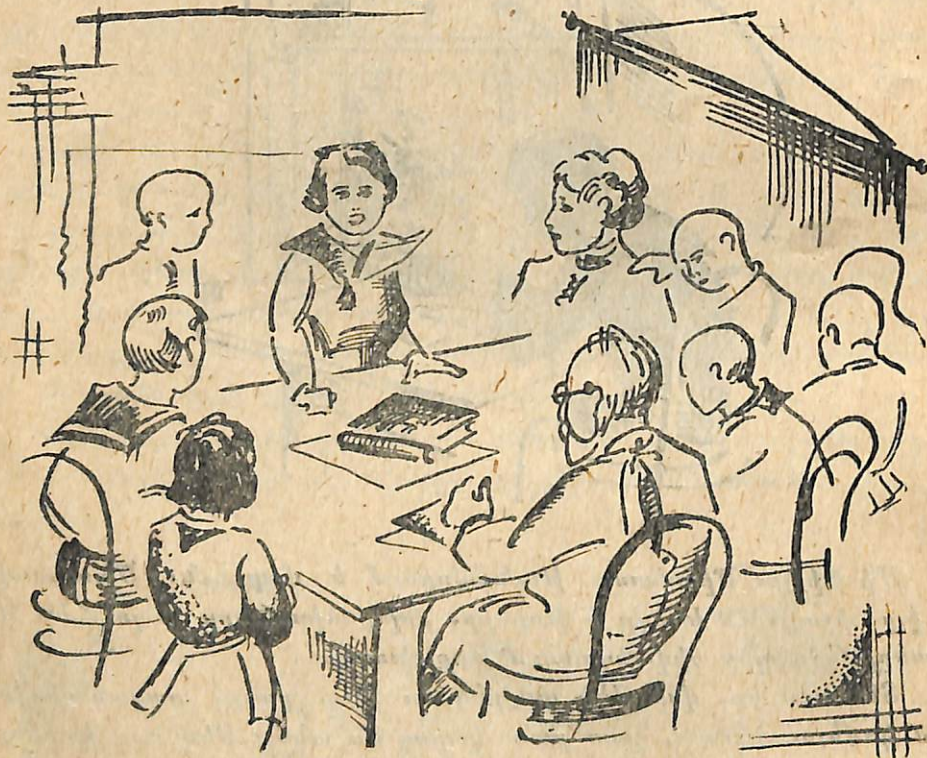
վանդանան նրանով: Իսկ նրանից հետո, մարդկանց միացած ու-  
ժեքովը կաշտովի բոլորովին հաղթել այդ հիվանդությանը:

Մի՞թե քեզ, տասներկու տարեկանից վոչ ավելի յերեխայիդ,  
հետաքրքիր չե, վոր դու արդեն մասնակցում ես այդ լուրջ ընդհա-  
նուր գործին:

Յեվ չե՞ վոր դու մենակ չես: Իուր դպրոցականներդ շատ շատ եք:  
Հավաքիր մի խմբակ քո ընկերներից, դիմիր ձեզ դպրոցի  
բժշկին: Աշխատիր դպրոցական, սանիտարական հանձնաժողովում—  
առբջիջում: Կապվիր բուժարանի, (դիսպանսերի) հետ, վորը դե-  
կավարում է բարակացավի դեմ տարվող կովի ամբողջ գործը: Յեվ  
այն ժամանակ զգալի ոգուտ կը ստացվի ձեր տարած ընդհանուր  
աշխատանքից:

Մենք վողջունում ենք քեզ՝ սուբերկուլյոզի հետ ապագա  
կովտին և մեծ յոյսեր ենք դնում քո ոգնության վրա:

ՏՈՒԲԵՐԿՈՒԼՅՈՋԻ ԴԵՄ ՏԱՐՎՈՂ ԿՈՎԻ ԲԱԺԻՆ



ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՍԱՆԿՈՄԻ ԺՈՂՈՎԸ:



3252