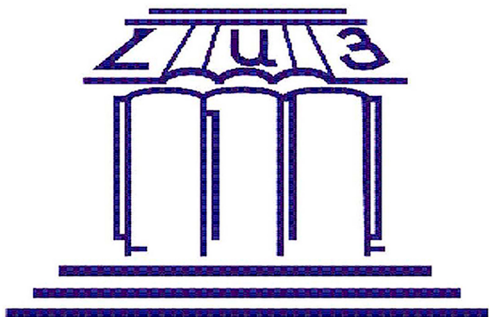




Հայկական գիտահետազոտական հանգույց Armenian Research & Academic Repository



Սույն աշխատանքն արտոնագրված է «Մտեղծագործական համայնքներ
նչ 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

613.96

n- -12

የክርስቲያን

613.96

ጥ-19



የክርስቲያን

78 30 JUL 2010

ՀՐԱՏԱՐԱԿ. Հ. Լ. Կ. ՅԵ. Մ. ԿԵՆՏԿՈ-
ՄԻՆ ԿԻՑ ՊԱՏԱՆԻ ՊԻՈՆԵՐՆԵՐԻ
ԿԵՆՏՐՈՆԱԿԱՆ ԲՅՈՒՐՈՅԻ

613.96 պ.
Բ-12

ՌԱԴԻՆ

Պ Ի Ո Ն Ե Ր,

Պ Ա Հ Պ Ա Ն Ի Ր

ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԴ

1008
36617

Խմբագրությանը Հ.Ս.Խ.Հ. Առժողկոմաթի
Սան-Լուս-յեճրաբաժնի

ՅԵՐԵՎԱՆ

1925 թ.

24 JUL 2013

3361

ՀԱՌԱՋԱԲԱՆ

Ռադիոնի գրքուկը ցույց է տալիս
այն ուղին, վորով ընթանալու յե պիո-
ներներն ինամատարը: Գրքուկի մեջ
կան խորհուրդներ պիոներն նխատու-
կացի մասին, աշխատանքի և հանգստյան
մասին: Խմբագրությունս, ինկատի ու-
նենալով, վոր Հայաստանում տարած-
ված է մալարիան, գրքուկի վերջում
ավելացրել է մի փոքրիկ գլուխ մա-
լարիայի մասին: Յուրաքանչյուր պիո-
ներ պետք է իմանա՝ ինչ բան է մալա-
րիան, ինչպես պետք է պաշտպանվել
նրանից և ինչպես պետք է կռիվ մղել
նրա դեմ, վոր հեռու մնա մալարիայի
հասցրած չարիքներից:

ՊԻՈՆԵՐ, ՊԱՀՊԱՆԻՐ ԱՌՈՂ- ՋՈՒԹՅՈՒՆԴ.

Ինչպես ե պահպանում խորհրդ. իշխանութիւնը մանուկների յեվ դեռատիւների առողջութիւնը. — Խոհարարը ճաշ ե պատրաստում, կոշկակարը կոշիկ ե կարում, իսկ հացթուխը հաց ե թրխում: Առողջութիւնը պահպանել կարող ե միայն բժիշկն և ուրիշ վոչվոք, հենց այնպես, ինչպես այգեպանը հոգ ե տանում ծառի մասին: Վորքան վոր պստիկ ե ծառն, այնքան ել շատ խնամք ե պահանջում: Այ հենց դրա համար ել այդ գործը հանձնված ե առժողկոմատին, մանուկների և դեռատիւների առողջութեան պահպանման բաժնին: Գովառներում մանուկների և դեռատիւների առողջութեան պահպանման համար կան հատուկ բժիշկներ, իսկ գյուղերում այդ

գործը տանոււմ են շրջանային բժիշկները, վորոնք և պարտավոր են պարապել այդ գործով:

Ի՞նչ քան ե յերեխաների առողջության պահպանումը. — Բժիշկը համարյա թե այդեպան ե. նա պետք ե սովորեցնի թե ուսուցչին և թե յերեխաներին՝ ինչպես պետք ե ապրել, վոր միշտ առողջ լինել և չվարակվել տարափոխիկ կամ վարակիչ կոչվող հիվանդություններով, որին նաև՝ քութեշով, կարմրուկով, դիֆտերիտով և այլն...

Ինչի՞ համար ե մեզ առողջությունը. — Նախ և առաջ առողջությունը նրա համար ե, վոր մարդ աշխատունակ լինի: Հիվանդը դուրս ե ընկնում աշխատանքի բանակի շարքերից, յերբեմն հաշմանդամ ե դառնում. որինաև՝ յեթե մեկի վրակը կտարվելուց հետո լավ չկաշի, նա ամբողջ կյանքի ընթացքում պետք ե խեղանդամ մնա: Պալարախտով (թոքախտով) վարակվածը թուլանում ե, նիհարում, իսկ յերբ պալարախտը սուր

կերպարանք ե ստանում, հիվանդը կարող ե մեռնել. և այս բոլոր հիվանդությունները շատ հեշտությամբ կարելի յե կանխել, յեթե իր ժամանակին միջոցներ գործ դնեն:

Ինչպես մենք ինքներս գործում ենք մեզ զերեզման. — Յեթե չկարդանք ապրելու ձևի մասին գրված գրքեր, վոր առողջ մնանք, յեթե չլսենք բժշկի տված խորհուրդները, յեթե չկատարենք պիտների առողջապահական որենքներն, այն ժամանակ շատ հեշտությամբ կարելի յե տկարանալ:

Մեծերի համար կա յերեք «ութնյակ»:

Մարդը կենդանի մեքենա յե, վորը կարող ե աշխատել և աշխատում ե միայն մի վորոշ ժամանակ:

Այդ աշխատանքը կազմում ե նրա բանվորական ուրը, վորից հետո հանգիստն ե, վերջումը՝ քուենը:

Բանվորական բոլոր կուսակցությունների ծրագրով հասակավոր բանվորի համար նշանակված ե յերեք ութնյակ՝

8 ժամ աշխատանք, 8 ժամ հանգիստ,
8 ժամ քուն:

Դեռատու համար 4 6 ժամ աշխատանք.—Յերեխան և դեռատին հասակավորից թույլ են, ուստի Խորհրդային Հանրապետության մեջ մինչև 16 տարի հասակ ունեցողներին թույլատրվում է աշխատել դործարանում 4 ժամ, 16—18 տարեկաններին—6 ժամ:

Դպրոցը չպետք է չափից դուրս ծանրաբեռնի յերեխային նրա ուժերից վեր յեվ յերկար ժամանակ պահանջող աշխատանքով:—Հետևապես պարզ է, վոր մանուկ պիտները չպետք է չափից դուրս հոգնեցնի իրեն աշխատանքով: Դպրոցական պարապմունքները և պիտների աշխատանքը պիտի դասավորել վորոշ ժամերին. 8-ից մինչև 10 տարեկան հասակն ընդհանուր առմամբ օրական 4 ժամ կարելի յե պարապել դպրոցական, ակումբի և պիտներական աշխատանքով, 11 տարեկան հասակում $5\frac{1}{2}$ ժամ, 12 տարեկան հասակում 6 ժամ և այդ-

պես աստիճանաբար կարելի է ավելացնել մինչև 16 տարեկան հասակը, յերբ կարելի յե պարապել $7\frac{1}{2}$ ժամ:

Ի՞նչ կարող է պատահել, յեթե մեկը ծանրաբեռնի իրեն ուժերից վեր աշխատանքով.—Յեթե 8-ից—12 տարեկան յերեխան աշխատի հասակավոր մարդու պես մոտավորապես 8 ժամ, նա կքայքայի իր առողջությունը. որինակ՝ նա կարող է ստանալ թոքախտ: Բայց մինչ այդ, հոգնածությունն արդեն ցույց կտա իր ահավոր նշանները՝ գլխացավ, անքնություն, անհանգիստ քուն, գլխի պտույտ, ախորժակի բացակայություն, ներվախտություն (ներվայնություն): Հոգնած պիտները նկատում է, վոր միևնույն աշխատանքը գլուխ բերելու համար նա 2 անգամ ավելի շատ ժամանակ է կորցնում. կնշանակի նրա ուղեղը հոգնել է, և առաջիկա պես հաջող նա չի կարող աշխատել: Այնուհետև վրա յե հասնում ընդհանուր կազմվածքի ուժասպառությունը, վորի հետևանքն է լինում պալարախտը:

Պիոնները պետք է հետևի իր առողջությանը:

Առաջին հիմնական որոնքն են՝ յեղիր առողջ, այն ժամանակ չես դառնա բեռ աշխատավորական հանրապետության համար և 16 տարեկան հասակում չես ընկնի հաշմանդամների, թոքախտավորների շարքը:

Ով հետևում է իր առողջությանը, պարտավոր է կանոնավոր կերպով դասավորել իր աշխատանքի, հանգստի և քնի ժամերը:

Պետք է աշխատել տարիքին համեմատ և պետք է հանգստանալ այնպես, վոր հանգստությունից վորքան կարելի յե շատ առողջ զգալ իրեն. պետք է քնել տարիքին համեմատ և ժամանակին պառկել քնելու:

Ի՞նչ բան է առողջարար հանգիստը.— Այդ ի՞նչ հանգիստ է, վոր առողջարար է:— Պարզ է, վոր դա բացողյա հանգիստն է, թեթև գվարճությունների հանգիստն է—ամառը զբոսներ, բույսեր

ժողովել, միջատներ հավաքել, թավալ տալ թարմ կանաչի վրա, կամ ավելի լավ է չոր խոտի վրա, կարգալ թեթև գրվածքներ, խաղալ, լող տալ. ձմեռը ձնից զառիվայր սարքել և սահնակով վրայից սահել, յերբեմն և վոտասահնակներով կամ քոշերով (չմուշկներով) պաղի տալ, բայց պետք է շուտ-շուտ հանգստանալ: Պետք է հանգստանալ յերեխայի պես և հիշել, վոր յերբ կոմյերիտ կդառնաս, այն ժամանակ հեշտ կլինի լուծել բոլոր դժվար խնդիրները:

Հանգստյան ժամերը պետք է բաց ողում անցկացնել նրա համար, վոր սենյակի ողը խեղդված է և կեղտոտված: Մարդիկ փակ սենյակների ողը կեղտոտում են և այդ տեսակ ողը վուսակար է առողջության համար:

Կռիվ մղիլ յերեք լողունգի համար.— սովորել բացողյա, խաղալ բացողյա և քնել բացողյա:

Ի՞նչպես պետք է քնել.— Մեզնից շա-

տերը չգիտեն ինչպես պետք է քնել. մենք քնում ենք լուսամուտները փակ: Ամբողջ ամառը, գարնանը և աշնանը մինչև ցրտերն ընկնելը պետք է քնել պատահանները բաց. այն ժամանակ կընտելանա ցրտին, և ցուրտը չի ազդի քեզ վրա. իսկ ձմեռը պառկելուց առաջ պետք է բաց անել ողանցքը. այդպես սովորելուց հետո միջանցուկ քամին այլևս յերկյուղալի չի լինի, բայց պետք է աստիճանաբար սովորել դրան:

Քանի՞ աստիճան պետք է լինի սենյակի տաքությունը.— չոգ տար, վոր սենյակում տաքությունը լինի միշտ 12-ից—14 աստիճան: Շատ տաքությունից հետո յեթե դուրս վազես, իսկույն կսառչես. իսկ մըսելը հիվանդություն է առաջ բերում, կարելի չէ տկարանալ, որինակ՝ ինֆլուենցիայով:

Լողացիր ամառը, իսկ ձմեռը սառը ջրով շփիր մարմնդ.— Առողջության համար ջուրը մեր առաջին զինակիցն

է և այն ել անփող զինակիցը, հենց այնպես, ինչպես և ողը:

Ամառը լողացիր ամեն որ և մեծերից սովորիր լող տալը: Պիտները 16 տարեկան հասակում պետք է այնպես իմանա լող տալը, վոր կարողանա փրկել խեղդվողին: Ձմեռը շարունակ շփիր մարմնդ ջրով: Սառը ջուրն ել ողի պես ամրացնում է մարմինը: Ամեն առավոտ, յերբեմն և յերեկոյան, մոտեցիր ծորակին կամ լվացարանին և շփիր սառը ջրով ամբողջ մարմնդ կամ գոնե մինչև գոտիդ:

Ինչպես պետք է լողանալ.— Լողանալու համար լավ ժամը առավոտյան և յերեկոյան է. ցերեկը, մանավանդ կեսօրին արևահար կարելի չէ լինել, իսկ ուտելուց հետո դյուրին է խեղդվելը, վորովհետև այդ ժամին սիրտը շուտ է հոգնում. ուտելուց հետո լավ է հանդարտ պառկել մեկ ժամ:

Ջուրը մտնելիս շուտ մտիւր և իսկույն ևեթ սկսիր լող տալը, թեկուզ

հենց ավի մոտ՝ չպետք է կանգնել, պետք է շարժումներ անել: Սկզբում 5 րոպեյից ավել չմնաս ջրի մեջ. դա յեւ բավական է. հետո կարող ես լողանալ 15 րոպե: Հենց վոր սկսես դողալ, դուրս յեկ ջրից:

Յեթե ջուրը սառն է, և դու սովոր չես սառը ջրին, կարող ես լողանալ, բայց կարճ ժամանակով. յերբեմն ոգտակար է և ջրի մեջ ընկղմվելը, բայց սառը ջրում լողանալուց հետո պետք է անպատճառ վազ տալ կամ արագ քայլել, վորպեսզի տաքանալ: Յեթե տկար ես, լողանալ չի կարելի:

Արեւային վանաններ. — Առողջ ու թյան յերկու բարեկամներին մենք արդեն գիտենք. դա թարմ ուն է և ջուրը. իսկ մեր յերրորդ բարեկամն է արեգակը: Ով չի տեսել գետնախնձորի ծիւերը նկուղում, թող դնի մի գույգ գետնախնձոր մի մութ արկղի մեջ և կտեսնի, վոր դրանց ծիւերը կլինեն թառամած, սպիտակ, յերկար և առանց

տերկների. իսկ ով չգիտե գետնախնձորը դաշտի միջին:

Այդպես եւ յերեխաներն են առանց արևի: Արեգակը աշխուժացնում է, ուրախացնում, բայց նա ևս մի ոգուտ է տալիս մեզ:

Յեթե արևի տակ պառկես, կխանձվես և կառողջանաս. բայց պետք է գիտենալ՝ ինչպես ոգտվել արեգակից. յեթե դու առողջ ես, կարող ես համարձակ գնալ արևի տակ և նա քեզ ոգուտ կտա. իսկ յեթե դու արդեն հոգնած ես ու տկար, պետք է առաջ գնաս բժշկի մոտ և հարցնես, կարելի յե արդյոք քեզ պառկել արևի տակին: Ամառը լողանալուց առաջ պառկիր ավազի վրա, արևակեզ դու, հագիր կարճ վարտիկ և վոտաբոբիկ ման արի. յեթե աղջիկ ես, նույնպես ման արի վոտաբոբիկ, կարճ դեյրով և անթև վերնագգեստով, արևի տակին իսկույն արևակեզ կլինես:

Վարակիչ հիվանդութուններով յերեխաներն ինչո՞ւ յեն տկարանում. — Յերե-

խաների վարակիչ հիվանդութիւնները շատ հաճախ անցնում են հիվանդից ուրիշ յերեխայի, նրա հարեանին: Այդպէս են անցնում քութեշը, բկուռուցը, կարմրուկը, ծաղիկը... Առաջ հավատում էին, վոր վարակիչ ցավը, տարափոխիկ հիվանդութիւններն անցնում են քամու միջոցով, դրա համար ել այդ հիվանդութիւնները «քամի» էին կոչվում:

Նիկալայ թագավորի ժամանակ խավարամիտ մարդիկ հավատում էին, վոր բժիշկները խուլերա յեն բերում: Խուլերայի առիթով խլրտումներ էին ծագում, վորի համար շատերին Սախալին քշեցին: Իսկ այժմ բոլորն ել գիտեն, վոր վարակիչ հիվանդութիւններն առաջ են գալիս շատ փոքրիկ մարմնիկներից, վորոնք հասարակ աչքով անտեսանելի յեն և կոչվում են բակտերիաներ կամ մանրէներ: Դրանց կարելի չէ տեսնել շատ մեծացնող ապակիներ ունեցող գործիքով, վորը մանրադիտակ ե

կոչվում: Ահա թե վորքան փոքր են մանրէները:

Ինչո՞ւ յեն դրանք վտանգավոր: — Դրանք սպառնալի յեն իրանց անհաշիվ և արագ աճումով: Յեթե նրանց աճման համար բարենաշոյ պայման ստեղծենք, այն ժամանակ 24 ժամից հետո մեկ մանրէից կստացվի մի ամբողջ բաժակ, իսկ 36 ժամից հետո՝ 40 դուլլանոց մի տակառ մանրէներ:

Մանրէները մտնում են մարդու կազմըվածքի մեջ զանազան ճանապարհներով. արյան մեջ են մտնում պլուվածքի կամ կաշվի ճեղքվածքի միջոցով. թոքերի մեջ մտնում են շնչելիս, աղիքների մեջ ընկնում են կեղտոտված կերակրի հետ: Մարդու մարմնի մեջ ընկած մանրէները արագ բազմանում և թունավորում են մարդուն իրենց թույներով. այդպէս ե առաջ գալիս հիվանդութիւնը:

Տկարութիւնը մեծ մասամբ սկըսվում ե տաքութիւնով. կան դեպքեր,

1008
36617

յերբ բուկն ե ցավում (քութեշ, բկու-
ուց), կան դեպքեր, յերբ հարբուխ
ու հազ ե լինում (կարմրուկ): Հա-
ճախ մարմինը դուրս ե տալիս (կար-
մըրուկ, քութեշ, ջրծաղիկ, բնական
ծաղիկ, կարմրատակ, և այլն):

Միայն բժիշկը պետք ե վորոշի հի-
վանդությունը. վորքան կարելի յ շուտ
դիմիը նրան. դրանից ե կախված քո
շուտ առողջանալը, ձեր ընտանիքի
մյուս անդամների տկարության առաջն
առնելը և պիտներ-խմբակի մեջ վա-
րակի տարածման առաջն առնելը:

Դ՞նչպես պետք ե պահպանել թե իրեն
յեվ թե պիտներ-խմբակը վարակուծից.—
Մանուկները պետք ե իմանան՝ ինչ
բան են վարակիչ հիվանդությունները,
և ունենան լավ դիտող աչք, վոր կա-
րողանան ժամանակին իմանալ, թե ըն-
կերներից ով ե հիվանդ:

Մանկական առողջապահական հանձ-
նաժողովը.— Բայց դա քիչ ե. պետք ե
լինի մանկական մի կազմակերպու-

թյուն, վոր ժամանակին նկատի հի-
վանդությունը և խմբակից հեռացնի
հիվանդին:

Վորպեսզի խմբակը կամ խմբի մի
ողակը ճշտությամբ կատարի առողջու-
թյան վերաբերյալ կանոնները, վոր-
պեսզի նա կարողանա լավ հետևել յերե-
խանների մեջ յերևացած հիվանդու-
թյուններին, վորոնք կարող են ուրիշ-
ներէ համար վարակիչ լինել, անհրա-
ժեշտ ե կազմակերպել մանկական ա-
ռողջապահական մի հանձնաժողով կամ
կոմիտիս. այդ հանձնաժողովի ղեկավա-
րը բժիշկն ե լինում, նրա ոգնականը՝
ուսուցիչը, իսկ յերեխանները՝ կատարա-
ծուները. նրանք կկիրառեն այդ կանոն-
ները մանկական ամբողջ հիմնարկու-
թյան կյանքի մեջ և առաջին հերթին
իրենց խմբակի կյանքի մեջ:

Ինչո՞վ պետք ե զբաղվի մանկառկոմը
(այսինքն մանկական առողջապահական
կոմիտիս).— Հերթապահների միջոցով
մանկառկոմը պարզում ե՝ առողջ են ար-

դէպք բոլորը. հիւմանդներին ուղղում է բժշկի մօտ, մանկական բուժարան կամ հիվանդանոց: Մանկառկումը նշանակում է ողի հերթապահներ, վորոնք հետևում են խմբակի ողի մաքրությանը և թարմացնում են ողը, բաց անելով պատուհանները դասամիջոցին, աշխատում են համոզել ուսուցչին այս կամ այն դասն անցնել բացողայ դաշտի մեջ: Մանկառկումը նշանակում է հերթապահներ անձնական մաքրության համար. դրանք հետևում են 1) խմբակի պիոներները կատարում են արդյոք առաջին կանոնը՝ ամեն որ լվանալ յերեսը, պարանոցն ու ձեռքերը սապոնով. 2) քսում են արդյոք սառը ջուր մինչև գոտին, լողանում են ամառը. 3) մաքրում են նրանց հագուստն ու սպիտակեղենը. 4) գնում են բաղնիք. 5) խուզել տալիս են արդյոք մազերը. 6) չունեն վոշիլ, առանձնապես շորի վոշիլ, վորը փոխանցում է մեկից մյուսին բծավոր և անդրադարձ տիֆը. 7) չկա արդյոք մեկն

ու մեկի վրա գոնջ կամ վորքին. 7) մաքրում են արդյոք առամները:

Մանկառկումը նշանակում է հերթապահներ շենքի մաքրության համար. դրանք պետք է կռիվ մղեն փոշու դեմ, հատակին թքելու դեմ, աղբի դեմ. պետք է հետևեն խոհանոցի և արտաքնոցների մաքրությանը: Յերեխաները սովորեցնում են տիխնիկական կազմին փոշին ժողովել վոշ թե փոշին ողը բարձրացնող խողանակներով այլ փայտին անցկացրած թաց ջնջոցով (դա թե եժան է և թե առողջապահական)

Արևի ճառագայթների տակ սենյակի մեջ աչքով հազիվ նշմարելի փոշուկը բակտերիաների համար լավ նավեր են, վորոնց նավաստիները մանրեններն են: Այս մանրենները փոշու հետ միասին շնչում ենք ու լցնում մեր թոքերը, վորտեղից նրանք անցնում են արյան մեջ:

Այդպես են վարակվում քութեշով, բկուռուցով, ինֆլուենցով, կասուլյո

հաղով պալարախոտով, և մի շաբաթ այլ հիվանդութիւններով Մանկառւոմը վերջապես նշանակում է հերթապահներ առաջին ոգնութիւն հասցնելու համար:

Բայց այստեղ հերթապահները նախքան աշխատանքի դիմելը պետք է ցույց տան իրենց ընկերների վրա առաջին ոգնութեան յեղանակը: Այդ հետաքրքրական է (ինչպես խաղ) և վերհիշեցնում է, թե ինչպես ոգնել դժբախտ պատահարի ժամանակ (վոսկրի բեկում, արյունհոսութիւն). վերջապես մանկառւոմը նշանակում է հերթապահներ, յերեխաների բժշկական քննութեան ուրը, վորպեսզի սովորեն՝ ինչպես են չափում հասակը, կշիռը: Այս տեղեկութիւնները հարկավոր են պիոներին նրա համար, վոր սովորի հակել ինքն իր առողջապահութեան վրա: Պիոները պետք է ունենա առողջապահական տոմս և պետք է աշխատի, վոր յուրաքանչյուր աշակերտ ունենա այդ տոմսը, վոր

մեջ բժշկը նշանակում է՝ ինչպես է դարգացել յերեխան, ինչ հիվանդութիւն է նա ունեցել, յերբ է պատվաստված ծաղիկը, և այլն:

Պետք է ժամանակին ընդունել կերակուր և պետք է ընտրել առողջ ուտելիք: Յերեխայի և հասակավորի կազմը մըվածքի համար ուտելիքը միևնույնն է, ինչ վոր վառելիքը շոգեկառքի համար: Շոգեկառքը չի շարժվի տեղից, յեթե չվառենք նրա վառարանը և շոգի չըստանանք: Միևնույնն էլ մարդն է. նա կարիք ունի ուտելիքի՝ ապրելու և աշխատելու համար:

Այս գիտեն բոլորը, բայց շատ քչերը գիտեն, թե վորքան կարևոր է ընդունել կերակուրը ամեն ուր միևնույն ժամին: Մեր կամքին հակառակ ստամոքսը պատրաստում է մարսողական հյութը մեր ճաշելու սովորական ժամին. յեթե շուտ ճաշես, հյութ չի լինի, իսկ յեթե ուշ ճաշես, արդեն աղիքների մեջ անցկացած կլինի հյութը:

Մի բան ևս չգիտեն մեր յերեխաները. դա այն է, վոր, ըստ նոր ուսմունքի, բանջարեղենը և միրգը շատ կարևոր են սննդի համար և առանց այդ նյութերի կարելի չէ ստանալ լրնգախտ. առանց այդ նյութերի չէ՞ աճի ու կարճահասակ կմնա: Պետք է իմանալ և սովորեցնել տեղացի վորքան կարելի չէ շատ պաշարել բոնվածքներ, կոտորած կաղամբ, թրմած խնձոր և վարունգ: Թարմ պտուղները, միրգը և բանջարեղենը պարունակում են իրենց մեջ շատ նյութեր (վիտամիններ), վորոնք անհրաժեշտ են առողջության համար, ուստի ավելի լավ է գործածել հում ձևով, միայն մաքուր ջրով պետք է լավ լվանալ, վոր մանրէներ չլինեն նրանց վրա:

Մանկապարտի պարտքն է հսկել հացի, ամանեղենի և այլոց վրա:

Յեթե պիտներ-խմբակը գտնվում է մանկատան մեջ, մանկապարտ պետք է հերթապահներ նշանակի հսկելու կե-

րակրի պահպանման, բաժանման և պատրաստելու վրա, պետք է հսկեն հերթապահները և սպիտակեղենի պահպանման վրա: Անհրաժեշտ է, վոր ամեն մեկն ունենա իր առանձին պնակը կամ ափսեն, իր գավաթը (բաժակը), գդալն ու պատառաքաղը: Յեթե միքանի հոգի ուտեն մի ամանից, բոլորն ել կհիվանդանան, յերբ նրանցից մեկն ու մեկը սկսւր է աղիքների մի վորակ հիվանդությունով (արյունլուծ—թանջ, վորովայնի տիֆ, խոլերա): Նույնպէս կհիվանդանան բոլորն ել, յեթե ուտեն մի գդալով, պատառաքաղով:

Յեթե ստիպված են խմել ընդհանուր գավաթից, պետք է լավ վողողել գավաթը ջրով ու կողերը լավ մաքրել:

Ուտելու կանոնները. —

Պետք է ուտել առանց շտապելու և խոսելու ու լավ ծամել կերակուրը: Ուտելիքի սննդարարությունը շատ է բարձրանում ատամներով լավ ծամելուց. առողջապահական հուշատետրի մեջ

ուրիշ կանոններ ել կան գրված. այսինքն՝ «Չուտել վոչ շատ տաք, վոչ ել սառը (մանավանդ մեկը մյուսից հետո)»։ Հափից դուրս չուտել, չուտել մնացած, հին և փշացած կերակուր. չխմել պղտոր, վատ հոտ և համ ունեցող ջուր (մինչև անգամ շատ ծարավ ժամանակն ել, որինակ՝ զբոսանքի և եքսկուրսիայի ժամանակ)։ միրգ կամ պտուղը պետք ե ուտելուց առաջ լավ լվանալ (մանավանդ փողոցում գնվածը), խակ պտուղ կամ միրգ չուտել, կորիզը կուլ չտալ»։

Ճաշից հետո պետք ե մի փոքր հանգիստ թողնել ստամոքսը, ուստի և ճաշից անմիջապես հետո չի կարելի վազել, մարզանքներ անել. ավելի լավ ե հանգըստանալ, պառկել մաքուր ողորմ մեկ կամ յերկու ժամ, լավ ե մինչև անգամ մի փոքր քնել։

Ստամոքսը կերակրով չափից դուրս լցնելը վնաս ե։

Պետք ե ուտել չափավոր, միանգամից անչափ չուտել. քնից առաջ ստա-

մաքսը պետք ե դատարկ լինի, ուստի պետք ե ուտել քնից 2 ժամ առաջ։ կերակրի մեջ գրգռիչ նյութեր չպետք ե լինեն, որինակ՝ պղպեղ, մանանեխ, քացախ. ուժեղ սուրճ և թեյ չպետք ե խմել և այլն.։ Այդ նյութերը գլուխ են ներվային համակարգությունը և պիոններին դյուրագրգռ դարձնում։

Վոգելից խմիչքները վնաս են. — Պիոնների ամենավոխերիմ թշնամին գինին և գարեջուրն ե. այս հարցում պիոնները պետք ե որինակելի լինի ուրիշ յերեխաների համար և ամեն տեղ պետք ե տարածել լայն կերպով այն միտքը, վոր արբեցողությունը վնասում ե առողջությանը, կիսախելագար ե դարձնում մարդուն, վորն իրեն հաշիվ չի տալիս իր վարմունքի մեջ։ Արբեցողությունը հակահեղափոխության յեղբայրն ե։

Պիոնները միշտ ել պետք ե պատրաստ լինի կռիվ մղելու արբեցողու-

թյան դեմ: Պիոները չպետք է ծխի: Ծխելու ֆնասակարության մասին հարկ չկա մանրամասն խոսելու. ծխախոտն իր մեջ պարունակում է շատ ուժեղ թույն՝ նիկոտին, վորը ֆնասում է սիրտը, թոքերը և աստիճանաբար քայքայում է նրանց: Ծխամոլներն ավելի շատ են հիվանդանում պալարախտով: Ծխամոլն ուրիշներին ել է ֆնասում, ստիպում է նրանց շնչել ծխով լցված ոդ: Այն պիոները, վորն առաջարկություն ետրել ծխելը դադարեցնելու մասին, պետք է հեռանա հասակավորների ժողովից, յերբ ծխելը շարունակում են:

Փրզիկական վարժությունները զարգացնում են, քայց պետք է լինեն չափավոր.— Մարզանքն ուղղում և ամրացնում է յերեխաներին. նա ողակում է միմյանց հետ նրանց, նա ուրախ տրամադրություն է ստեղծում: Պետք է պարապել ֆրիզիկական մարզանքներով, բայց պետք է զիտենալ, վոր նա ևս ծանրաբեռնում է:

Մանկան կազմվածքը մի շատ նուրբ մեքենա յե. պետք է զիտենալ նրա հետ վարվելը, հակառակ դեպքում կարելի յե կոտրել, իսկ հետո դժվար կլինի ուղղելը:

Ֆիզվարժությունները ճար են վտիտության դեմ, ոգտակար են, յերբ չափավոր են գործ դնում, և ֆնասակար, յերբ ի չարն են գործ դնում: Ապա ուրեմն սկսենք ի չար գործ դնելուց, վորպեսզի նախազգուշացնենք պիոներին:

Ճուտըրլի վնասը.— Սպորտի ամենատարածված ձևերից մեկը ֆուտբոլն է: Մինչև 16 տարեկան հասակը նրանով պարապելը պիոների համար ֆնաս է, ուստի և զգուշացնում ենք:

Ֆուտբոլը մի այնպիսի վարժություն է, վորով կարելի յե պարապել վոսկրների լիակատար վոսկրացումից հետո, հակառակ պարագային վոսկրը շատ հեշտությամբ կկոտրվի:

Ֆուտբոլը մի այնպիսի վարժու-

թյունն է, վոր լարում է սիրտը և շատ հեշտությամբ ստիպում է հափշտակվել խաղով. իսկ պիոնների պատիկ սիրտը թույլ է, պիոններն անկարող են մեկնն սովորել կառավարել ինքն իր կամքը և, տարվելով խաղով, կես ժամի փոխարեն կխաղա 3 ժամ, վորը շատ ֆլաս է սրտի համար, վորովհետև դա հոգնեցնում է միտքը և առաջ բերում տկարություն:

Դեռատու կազմվածքը հասունանում է միայն 17 տարիքում, յերբ և կարող է խաղալ ֆուտբոլ. ֆիզիկուտուրայի բարձր խորհուրդն ևս արգելել է ֆուտբոլ խաղալ 17-ից վաղ:

Ձեռքի գնդակի յեվ բասկետբոլի ոգուտը.— Կնշանակի, յեթե պիոնները չի ուզում ֆլասել իր առողջությունը և զարգացումը, նա չպետք է ֆուտբոլ խաղա: Միայն վոտները զարգացնող ֆուտբոլի փոխարեն կարելի յե առաջարկել 15 տարեկաններին ձեռքի գնդակ և բասկետբոլ, նույնպես և լաունտենիս, բայց այս

խաղերը բոլորն էլ ծանրաբեռնում են և կարող են խաղալ միայն առողջները:

Փրանսիական ըմբշամարտությունը չպետք է թույլ տալ.— Պիոնները չպետք է պարապե և ֆրանսիական ըմբշամարտությունով: Ակներև է, վոր այս տեսակ ֆիզիկական վարժությունը չափազանց ծանր է և ամենևին պետքական չե յերեխաների համար, մինչև անգամ և պատանիների համար:

Մենամարտությամբ չպետք է պարապել նույնիսկ 17 տարեկան հասակում. ֆրանսիական ըմբշամարտությունը կարելի յե թույլ տալ միայն 20-23 տարեկաններին: Ֆրանսիական մենամարտության փոխարեն կարելի յե առաջարկել հետևյալ խաղը. փայտի մեկ ծայրից մեկն է բռնում, իսկ մյուս ծայրից յերկրորդը և աշխատում են մեկը մյուսին դիմադրել:

Պիոնները յերբեմն կանգնում է ձեռքերի վրա, գլուխը դեպի ցածր: Պետք է հասկանալի լինի, վոր այդպիսի

անբնական վարժություններն, ինչպես
գլխի վրա կանգնելն ե, բոլորովին ան-
թույլատրելի յեն։ Մանկական հասակում
այդ դրությունը առաջ ե բերում գլխի
արյունշատություն, վորից ցավում ե
գլուխը, իսկ յեթե այդ արեսակ վարժու-
թյունները շուտ-շուտ կրկնվեն, այն
ժամանակ վոսկրները լավ չեն աճի։

Զուգահեռական փայտերի յեւ տորնիկի
վնասը յեւ համաչափ վարժությունների
ոգուտը. — Սուլ անկյուններում դեռ այ-
ժըմ ել կան այնպիսի դեկավարներ, վո-
րոնք թույլ են տալիս 12 տարեկան
մանուկներին վոչ թե միայն գլխի վրա
կանգնելն, այլ և պտտվել սպորտական
բազեական գործիքների վրա (զուգահեռ
փայտերի և աուրնիկի վրա)։ Իհարկե,
այդպիսի ուժեղ լարումն արագա-
ցնում ե վոսկրացումը. և հետևանքը
լինում ե այն, վոր վոսկրների աճումը
կանգ ե առնում, յերեխան կարճահա-
սակ ե դառնում, այնպես վոր 16 տա-
րեկան պիոները 10 տարեկանի հասակ

ե ունենում. այդպիսով մենք կբազ-
մացենք հիվանդոտ սիրտ ունեցող
թզուկների թիվը։

Վոչ թե պիոներն ե հարկավոր ֆիզ-
վարժությունների համար, այլ ֆիզվար-
ժություններն են հարկավոր պիոների
համար. — Պետք ե կատարել այնպիսի
վարժություններ, վորոնք առողջարար
են, համապատասխան են հասակին և
կանոնավոր չափով են. պետք ե պա-
րտպել չափավոր, որվա մեջ մեկ ժամից
վոչ ավել. պետք ե հաճախ հանգստա-
նալ, պետք ե շարժուն խաղեր սարքել՝
սեթակ, գերի, զբոսանք (եքսկուրսիա),
լող տալ, ձյանքոշ, չմուշկ...

Բժշկի խորհուրդը. — Կան յերեխաներ,
վորոնք իծնե տկար են, կամ տկար են
ուրիշ ծանր հիվանդություններից հետո,
որինակ՝ քութեղից, վոսկրացավից, ապա
ուրեմն, նախքան ֆիզվարժություններ
սկսելը, հարկավոր ե խորհրդակցել
բժշկի հետ։ Կան հիվանդություններ,
վորոնց դեպքում չի կարելի ֆիզվար-

ժողովուրդներ անել, որինակ՝ յերիկամունքի հիվանդության դեպքում:

Առողջապահ. կանոններ ֆիզվարժություններ կատարելիս. — Ֆիզվարժություններից ամենալավը նրանք են, վորոնք կատարվում են բացօդայա: Բայց ձմեռը պիտոներական աշխատանքներն և մարմնամարզական ուրիշ վարժությունները կատարվելու յեն փակ շենքի մեջ:

Այդ դեպքում պետք է հսկել շենքի վրա. այս գործի համար իսկ և իսկ պետքական են մանկապարտի կողմից ընտրված ֆիզկուլտուրայի հերթապահները: Պետք է հերթապահները վաղորոք քնեն շինությունը և թաց շորով հեռացնեն փոշին, պետք է ողավոխեն շենքը վարժություններից առաջ, պետք է բաց անեն ոդանցքները, պատուհանները:

Պետք է վարժվել ֆիզկուլտուրային յեւ աշխատանքին. — Ապա նայեք՝ գործարանում ինչպես արագ է շարժվում փորձ-

ված բանվորի ձեռքը, և վորքան դժվարությունների յե հանդիպում միևնույն գործի մեջ նորեկը: Ինչո՞ւ յե այդպես: Իհարկե, դա վարժվելուց ե: Ֆիզկուլտուրայի մեջ ևս կարևոր է վարժվելը, վորովհետև կազմվածքը կամաց-կամաց է լծվում աշխատանքին ու բեռնավորմանը: Ահա թե ինչու, պիտոներ, դու պետք է հսկես, վոր աստիճանաբար լրծվես ֆիզիկական վարժություններին և աշխատանքին:

Մեկեն, առանց նախորոք պատրաստության, յերբեք չկալչես ծանր գործի կամ վարժության. պետք է պատրաստվես և սովորեցնես կազմվածքդ, սկսելով աշխատանքն աստիճանաբար և թեթև գործերից. հակառակ դեպքում սրտի հիվանդություն կստանաս:

Աշխատանքը յեւ ֆիզկուլտուրան. — Յուրաքանչյուր դպրոցի աշխատանքի և հանգստի կարգ ու կանոնը հորկավոր է և գործարուսի մեջ: Այստեղ սովելի, քան դպրոցում, պետք է հետեւի

այն խորհրդին՝ չհափշտակվել անշափ ծանրաբեռնումով, $7^{1/2}$ ժամից ավել չերկարացնել բանվորական ուրը, հաշվելով գործարանի աշխատանքը, պիոներ խմբակի և դպրոցի պարապմունքները: Իսկ յեթե մի վրեժն որ անխուսափելի հարկավոր է $7^{1/2}$ ժամից ավել պարապել, ապա դա թող լինի բացառությամբ. իսկ իբր ուրեք պետք է լինի $7^{1/2}$ ժամ աշխատանք, հաշվելով և ֆիզկուլտուրան:

Ինկատի ունենալով, վոր գործարանում 4-6 ժամ ֆիզիկական աշխատանք կա, գործարուսը պետք է ընտրի ֆիզիկական թեթե վարժություններ, որիննակ՝ զբոսանք մոտակա տեղերը և այն ել շուտ-շուտ հանգստանալով (ձմեռը ձյանքոշերով) և չծանրաբեռնել առանց այն ել հոգնած կազմվածքը դժվար վարժություններով:

Իլյիչի պատգամը պիոներներին. — Պիոները պետք է լինի պատիկ լենինական, իսկ լենինական նա յե, ով հաշվի

յե առնում իր ուժերը առույգ ու առողջ, լրջորէն ու յերկարատև զնում է դեպի նշանակած նպատակը:

30 տարի սրանից առաջ լենինը նըպատակ էր դրել իրեն՝ Ռուսաստանի սոցիալիստական հեղափոխությունը և, ժողովելով բանվոր դասակարգի բոլոր ուժերը, հասավ իր նպատակին: Պատիկ լենինական, խորհրդային պետությանն ես ծառայում. ժողովիր և ամրացրու, բայց և պահպանիր ուժերդ, վոր ապագայում համաշխարհային սոցիալիստական հեղափոխության մարտիկը դառնաս և այնքան ուժ և առողջություն ունենաս, վոր հասնես հաղթանակին:

ԻՆՁՊԵՍ ԿՌՎԵԼ ՄԱԼԱՐԻԱՅԻ ԴԵՄ

Յուրաքանչյուր պիտներ պետք է իմանա, վոր Հայաստանում ամենատարածված հիվանդությունը մալարիան է:

Ի՞նչ բան է մալարիան:

Մալարիան վարակիչ հիվանդություն է, առանձնապես տարածված է ճահճոտ տեղերում: Այդ հիվանդության տարածողը մի տեսակ մոծակ է, վորը հենց այդպես էլ կոչվում է՝ ճահճային տենդի կամ դողերոցքի մոծակ:

Մալարիան, ճահճային տենդը, նույն դողերոցքն է և ունի իր մանրեն, ինչպես և մնացած վարակիչ հիվանդությունները: Այդ մանրեն առաջ անցնում է հիվանդից մոծակին, վորը հետո

կծում է առողջին և անց է կացնում նրան դողերոցքի մանրեն:

Սկզբում առողջի արյան մեջ այդ մանրենները քիչ են լինում, բայց հետո շատանում են, թունավորում են վարակվածին, և նա յեւ հիվանդանում է:

Մալարիայի դեմ կռվելու համար հարկավոր է՝ 1) պիտներ. խմբակի մեջ դողերոցքով հիվանդ չպետք է լինի. ով հիվանդ է, պետք է բժշկվի, վոր շուտ առողջանա և ուրիշներին վարակման պատճառ չդառնա:

Վորպեսզի չհիվանդանալ, յուրաքանչյուր առողջ պիտներ պետք է ընդունի շաքարժը մեկ կամ յերկու անգամ խինին իր տարիքին համեմատ չափով. դա հարկավոր է մալարիայից նախազգուշանալու համար:

2) Պիտներական հիմնարկության կից ճահճներ չպետք է լինեն. պիտներական հիմնարկության բակի կամ պարտիզի մեջ մինչև անգամ չպետք է լի-

նի վոչ մի կանգնած ջուր, նույնիսկ և շատ փոքր չափով:

3) Պիոներները պետք է աշխատեն վոչնչացնել և կոտորել բոլոր մոծակներին, վորոնք գտնվում են իրենց հիմնարկության անկյուններում և մութ տեղերում:

4) Հայաստանի տափաստան մասերում բացողյա քնելիս պետք է դործածել ծածկոցներ, վոր քնած ժամանակ մոծակներ չկծեն, կամ պետք է քնել բարձր տեղում, վորտեղ առհասարակ մոծակներ չեն կարող բարձրանալ:

ԳԻՆԸ 5 ԿՈՊ.

8

ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0270246

3361