



05 FEB 2018

Պրալետարներ բարձր յեղիքների, միացե՛ք.

ՀՍԽՀ ԱՌԺՈՂԿՈՄՍՏ

ԿՈՆՎԱՐԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏԱԿԱՆ ՏՈՒՆ

ՊԻՈՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ
ՀՈՒՇԱՏԵՏՐ ԺԱՆԲԱՐՈՒՄ

Կազմեց՝ բժիշկ Լ. Ալլախլերդյան
Պատ. խմբագիր՝ Ա. Ղազարյան
Սրբագրիչ՝ Ս. Փարապետյան



1-3825

Յերեան, Պետհրատի տպարան

Գլավիտի լիազոր Գ.—163. Պատվեր 786.
Տիրաժ 5000.

«Համ. ԼԿՅԵՄ Կենտկոմը գտնում
է, Վոր պիտներական ճամբարների
աշխատանքի բովանդակութեան հիմ-
նական խնդիրը պետք է լինի պիտ-
ներների ժամանցի և առողջացման
մաքսիմալ կազմակերպումը, անհա-
տական հասարակական հիգիենայի
ունակութեամբների ներառումը յե-
րեխաներին»:

... Լայն տարածել մաստաշական
խաղեր, յերգեր, Փիգկուլտ վարժու-
թյուններ և արեւից ու ջրից ոգտվե-
լու ճիշտ ձևերը»:

(Համ. ԼԿՅԵՄ Կենտկոմի վորո-
շումից)

№

ՊԻՈՆԵՐԻ ՀՈՒՇԱՏԵՏՐԸ
ՃԱՄԲԱՐՈՒՄ

Դպրոց
Ողակ
Ազգանուն

Անուն տարիք . . .
 Տան հասցեն
 Հուշատետրը տվողի ստորագրու-
 նը՝

ԻՆՁ ՊԵՏՔ Ե ԱՆԵԼ ՄԻՆՁ

ՃԱՄԲԱՐ ԴՈՒՐՍ ԳԱԼԸ

1. Յենթարկվել բժշկական քննու-
 թյան

2. Հավաքել անհրաժեշտ իրերը և
 ժամանակին հանձնել կողեկտիվին
 ճամբար ուղարկելու համար:

3. Ճամբար մեկնելու նախորդակին
 կարճացնել մազերը, լողանալ բաղ-
 նիստում և հազնել մաքուր սպիտա-
 կեղեն:

4.

5.

ՀԻՇԻՐ ՃԱՄԲԱՐ ԳՆԱԼԻՍ

1. Չուշանալ՝ ժամանակին ներկա-

յանալ պիտեղրական (հավաքույթին):

2. Կարգ պահպանել կախարանում
 և գնացքի մեջ:

3. Գնացքի շարժվելու ժամանակ,
 չկանգնել աստիճաններին կամ գնաց-
 քի հրապարակի վրա:

4. Գլուխը չհանել գնացքի լուսա-
 մուտքներից:

ԻՆՁ ԻՐԵՐ ՊԵՏՔ Ե ՎԵՐՅՆԵՍ ՔԵՉ
 ՀԵՏ ՃԱՄԲԱՐ ԳՆԱԼԻՍ

1. Սպիտակեղեն՝ 3 զույգ:

2. Գուլպա, նաակի՝ 2—3 զույգ:

3. Տրուսիկ կամ կոմբինացիա՝ 2
 հատ:

4. Մաշկա կամ վերնաշապիկ՝ 2
 հատ (ցանկալի յե պիտեղր. ֆորմա):

5. Թաշկինակ՝ 3—5 հատ:

6. Չստեր կամ տուֆլի՝ 1 զույգ:

7. Վերարկու՝ 1 հատ:

8. Ամառային գլխարկ՝ 1 հատ:

9. Սալան՝ 2 հատ:

10. Բալթի յերեա՝ 2 հատ:

11. Ներքնակէ յերես՝ 1 հատ :
12. Վերմակ՝ 1 հատ :
13. Բարձ փոքր՝ 1 հատ :
14. Սրբիչ՝ 2—3 հատ :
15. Պաշուսակ սպիտակեղենի համար՝ 1 հատ :
16. Առամի խողանակ և փոշի :
17. Ճիւղպ, ոճառ :
18. Սանր :
19. Թուղթ, մատիտ և բլոկնոտ :
20. Բաժակ կամ ջրաման :
21. Զմոռանաս թել, ասեղ, մի քանի հատ կոճակ հաղուստիդ համար :
22.
23.

ԲԺՇԿԻ ՆՇԱՆԱԿՈՒՄՆԵՐԸ ՃԱՄԲԱՐՈՒՄ

(Գ Բ Ի Բ)

- Լողանալ
- Ընդունել արևային վաննա :
- Պարսպել Փիղկուլա վարժություններով

Մասնակցել արշավի

Մասնակցել եղակուրսիայի

.

Պիոներների գիտակցական գիտցիպելնան և ինքնագործունեյությունը բարձրացնում են ճամբարի առողջապահական աշխատանքները

Ի՞նչ առողջապահական աշխատանք և հանձնարարված ինձ ճամբարում վո՞ր խմբակումն եմ մասնակցում

Խմբակային պարապմունքի որեւրը

Ճիշտ կիրառիր ճամբարի ռեժիմը, առանց այդ, հնարավոր չե դասավորել աշխատանքը ճամբարում, հնարավոր չե պիոների լրիվ հանգիստը և առողջացումը ճամբարում :

ԻՄ ՆՎԱՃՈՒՄՆԵՐԸ ՃԱՄԲԱՐՈՒՄ

ԿԵԻՈԸ	Մինչ ճամբարը
	Ճամբարից հետո
ԿՐԾՔԻ ՇՐՋԱԳԻՄ	Մինչ ճամբարը
	Ճամբարից հետո

«ՊԱՊ»-ի կրծքանշանի նորմաների հանձնումը

Առողջապահական և ֆիզիկուլտ ու նախընթացությունների յուրացում

Ատամների մաքրում

Շփում

Լ ո Ղ

Ֆիզիկուլտ վարժություն և սպորտ

ՀԻՇԻՐ ՅԵՎ ԿԻՐԱՌԻՐ ՀԵՏԵՎՅԱԼ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Արևային վաննա ընդունելի միայն բժշկի ցուցմունքով :

2. Արևային վաննայի համար ա-

մենից հարմար ժամերն են՝ առավոտյան ժամի 10—12 :

3. Վաննայի համար հարմար տեղն է՝ ծովափի ավազը, գետափը դաշտը :

4. Արևի վաննա չընդունես հոգնած ժամանակ, կամ անմիջապես յերկարատև աշխատանքից հետո :

5. Արևի վաննայի հրապարակն արևի ճառագայթների համար պետք է լինի բաց և քամիներից պաշտպանված :

6. Արևի վաննա չընդունես քաղցած ժամանակ, կամ անմիջապես ուտելուց հետո :

7. Վաննայի ժամանակ պառկիր մերկ, գլուխդ բարձր և պաշտպանված արևի ճառագայթներից սպիտակ շորով, կամ գլխարկով :

8. Արևի վաննան սկզբում ընդունիր 5—10 րոպե, ապա աստիճանաբար ժամանակը յերկարացրու 30—40 րոպե :

9. Արևի վաննայի ժամանակ ան-

ընդհատ փոխիր դիրքդ այնպես, վոր մարմնիդ բոլոր մասերը հավասար չափով յենթարկվեն արևի ճառագայթների ազդեցությանը:

10. Արևի տակ ջուր խմել կարող ես, բայց չքնես և չկարդաս:

11. Արևի վաննայից հետո հանդստացիր 2—3 րոպե ստվերի տակ և ապա ընդունիր սառը դուշ, չփում, կամ լողացիր գետում:

12. Լողանալուց հետո 10—12 րոպե հանդստացիր ստվերի տակ:

13. Յեթե գլուխդ արևից ցավում ե, բաբախում ե սիրտդ, չունչդ կտրում, վատ ես զգում, դադարեցրու և դիմիր բժշկին:

14. Յեթե առաջին տրից մաշկդ արևից այրվել ե, բորբոքվել ե, դադարեցրու վաննա ընդունելը մինչև առողջանալը:

1. Սառը ջրում լողացիր ուր մեկ անգամ:

2. Լողացիր առավոտյան ժամը 10—12-ը, կամ յերեկոյան՝ 4—6-ը:

3. Լողանալու տեղը նախորոք ուսումնասիրելիք, աշխատիր վրնել դեկավարիդ հետ, չհեռանաս ընկերներեդ:

4. Ջրում կարող ես մնալ 3—10 րոպե: Սառը յեղանակին ավելի կարճ ժամանակ:

5. Ջուրը պետք ե մտնել արագ և հանկարծ:

6. Լողացիր ուտելուց մեկ և կես կամ 2 ժամ հետո:

7. Ջրի ջերմությունը ակզդում պետք ե լինի 18—20 աստիճան Ռեոմիոյով:

8. Հոգնած, քրտնած վիճակում ծանր աշխատանքից հետո ջուրը չմտնես:

9. Ջրի մեջ գլուխդ չոր չթողնես, մանավանդ արև ժամանակ:

10. Յեթե մրտում ես, խելույն դուրս յեկ ջրից, չոր սրբվիր, հագնվիր և կատարիր վորևե շարժում:

10. Լող տալ չիմանալու դեպքում ջրում արագ շարժումներ կատարիր:

11. Լողը վերջացնելուց հետո արագ ու չոր սրբվիր, մի քանի շարժումներ կատարիր և հանդատացիր ստվերի տակ:

12. Յեթե լողանալուց հետո քեզ վատ ես դգում դադարեցրու և դիմիր բժշկին:

ՈՂԱՅԻՆ ՎԱՆՆԱ

1. Ողային վաննան ընդունիր ստվերի տակ մերկ մարմնով:

2. Ողի ջերմությունը սկզբում պետք է լինի ցելսի 20 աստիճանից վՈՉ ՑԱԾՐ:

3. Ողային վաննան կարող եք ընդունել տրվա բոլոր ժամերին:

4. Յերբ մրտում ես, թեթև չարժումներ կատարիր:

5. Ողային վաննայից հետո ընդունիր դուշ, կամ կատարիր շփում:

ՇՓՈՒՄ, ՑՆՑՈՒՂ

1. Շփվիր սկզբում ցելսիուսի 20 աստիճան տաքություն ունեցող ջրով և ապա աստիճանաբար իջեցրու ջրի ջերմության աստիճանը:

2. Ցնցուղի ջրի ջերմաստիճանը պետք է լինի 20—30 աստիճան ցելսիուսի, ավելի լավ է ջուրը նախորոք տաքացնես արեմի տակ:

3. Դուշի փոխարեն կարելի է ոգտադործել ցնցող կամ հարմարեցրած դուլներ:

4. Շփումից և դուշից հետո արագ և չոր սրբվիր, խելույն հագնվիր և թեթեւ շարժումներ կատարիր:

ՄԱՔՈՒՐ ՊԱՀԻՐ ՄԱՐՄԻՆԴ

1. Հիշիր, վոր միայն սառը ջրում լողանալով հնարավոր է մաշկը մաքրել կեղտից:

2. Անպայման ոճառով լվա դու- խոդ և լողացիր տաք ջրով, առնը- վազն 10 որն մեկ անգամ:

10 որը մեկ կտրիր ձեռքերիդ և վոտքերիդ յեղունդները:

3. Ամեն որ լվացվիր Կինչև գո- տիդ, յերեսդ, վիզդ և ականջներդ լվա ոճառով:

4. Ձեռքերդ լվա ոճառով ուտե- լուց առաջ աչքատանքից և արտաք- նոցից հետո:

5. Քնեղուց առաջ լվա ձեռքերդ ու վոտքերդ:

6. Քնեղուց առաջ գոլ ջրով վողո- ղիր բերանդ:

7. Ինքդ կատարիր այս կանոննե- րը և հետեվիր, վոր ճամբարում մյուսներն ել կատարեն:

ՊԱՅԲԱՐԻՐ ՃԱՄԲԱՐՈՒՄ ՎԱՐԱԿԻԶ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴԵՄ

1. Յեթե ջուր խմելուց ոգտվում ես ընդհանուր բաժակից, խմելուց առաջ լվա բաժակը:

2. Հետեվիր, վոր խմելու ջուրը մաքուր, փակ ամաններում պահվի և թարմ լինի:

3. Հետեվիր սանիտարական միջի մուծի կիրառմանը խոհանոցում, ճաշարանում, մթերքի պահեստում և այլն:

4. Հում միրգը նախքան ուտելը լվա մաքուր ջրով:

5. Հետեվիր, վոր մաքմնիդ, հա- գուստիդ և անկողնուդ վրա միջատ- ներ չտարածվեն:

Յուրաքանչյուր պիոների պարտքն է հոգալ ճամբարի, շրջապատի և բո- լոր շենքերի մաքրությունը:

ԱՐՇԱՎ ԿԱՄ ԵՔՍԿՈՒՐՍԻԱ ԳՆԱԼԻՄ ՀԻՇԻՐ՝

1. Չմասնակցես, յեթե քեզ վատ
ես զգում:

2. Բոքիկ եքսկուրսիա չգնաս:

3. Քաղցած չգնաս եքսկուրսիա,
կամ արչավ:

4. Հագնելիք թեթեւ, չկապկպվես
զանազան գոտիներով:

5. Յերթի ժամանակ սառը ջուր
չխմես, խոնավ տեղեր չնստես,
չսլառկես:

Արեւի որերին զլուխդ ծածկիր սպի
տակ շորով կամ գլխարկով:

6. Հետդ մեկ յերկու կիլո ծանրու
թյունից ավելի չվերցնես:

8. Փոշոտ վայրերով քայլելիս
չյերգես:

ԵՔՍԿՈՒՐՍԻԱ ՄԵԿՆՈՂ ԽՄՐԻ ՍԱՐԳԱՎՈՐՈՒՄԸ

1. Քարտեզ (տվյալ հողամասի,
կամ վայրի):

2. Կողմնացույց:

3. Բաղլատկա, կամ ջրաման:

4. Դուլ կամ կաթնա:

5. Շերեփ, կերակուր բաժանելու
համար:

6. Դանակ, գդալ, բաժակ:

7. Պարկ մթերքի համար:

8. Թել ու ասեղ:

9. Փոքրիկ դեղարկղ (իր դեղորայ-
քով):

10. Փոքր կացին ճյուղեր կտրելու
համար:

11. Ժամացույց:

12. Լապտեր:

13. Լուսանկարչական ապարատ:

14. Դիտակ:

15. Վրան (յեթե մտադիր են յեր-
կար մնալու):

16. Սրբիչ:

17. Լուցկի:

18. Ծոցատետր մատիտ:

19. Ուսի պայուսակ:



ՍՍՆԻՏԱՐԻ ԱՆԵԼԻՔԸ ՃԱՄԲԱՐՈՒՄ

1. Ամեն ուր քննիր պիտներենբի ձեռքերը, յեղունդները, վիզը, աւկանջները, մազերը և հագուստը:

2. Հետեւիր, վոր բոլոր շենքերի վիացարանները ջրով ապահովված լինեն:

3. Հետեւիր, վոր 10 ուրը մեկ, կազմակերպվի բաղնիս:

4. Հետեւիր, վոր 10 ուրը մեկ դուրս բերեն անկողինները և արևի տակ փռեն, տասն ուրը մեկ հայտարարիր սանիտարական ուր:

5. Ընկերներիդ հետ միասին կազմակերպիր դուշ:

6. Հետեւիր, վոր շենքերը մաքրելիս փոշի չբարձրացնեն:

7. Հակիր, վոր քնելիս լուսամուտները բաց չթողնեն:

8. Ընկերներիդ հետ կառուցիր դարակներ, արկղներ (անհատական) առողջապահական իրերի համար:

9. Հայտարարիր սոցմրցում խմբանախմբի ննջարանի համար:

10. Կազմակերպիր յելույթներ, արտասանություններ, գվարճավիճի յերեկոներ. խարույկի շուրջն առողջապահական բովանդակությամբ դրույցներ, ողներ սանիտարական պլակատներ, լողունդներ և դիպրամաներ կազմելուն ու գրելուն:

ՀԱՄԱՐԱՆԻ ՈՐԿԱ ՌԵԺԻՄԸ

Առավոտյան ժամը 7-ին	• • • • • արթնացում
Առավոտյան ժամը 7—7,45	• • • • • լեցք, հալա- քել անկողինը, լվացվել
Առավոտյան ժամը 7,45—8,0	• • • • • շարք և դրոշի բարձրացում
Առավոտյան ժամը 8,0—8,30	• • • • • նախաձաշ
Առավոտյան ժամը 8,30—11,30	• • • • • խմբակ- ների ինքնազոր՝ աշխատանք, եփակուրսիա, դրոսանք, ձկնորսութիւն, հասարակական ոգտալետ աշխատանք և այլն:
Առավոտյան ժամը 11,30—12,30	• • • • • առող-

Առավոտյան ժամը 12,30—1,0	• • • • • աղատ ժամ (պատրաստվել ճաշի)	Զապահական պրոցեդուրաներ (արևի վաճնա, ղուշ, չիում, լող, վերակապութիւն և այլն)
Առավոտյան ժամը 1,0—1,30	• • • • • ճաշ	
Առավոտյան ժամը 1,30—3,0	հետ ճաշյա հանդիսո	
Առավոտյան ժամը 3,0—3,30	• • • • • աղատ ժամ և թեյի պատրաստութիւն	
»	» 3,30—4,0	• • • • • յերեկոյան
	թեյ	
»	» 4,0—6,0	• • • • • աշխատանք

Երևանի քաղաքի քաղաքապետարանի
համար 1000-Ն

»	6,0—7,0	.	.	.	աղյուս ժամ
»	7,0—7,30	.	.	.	լող
»	7,30—8,0	.	.	.	ընթերիք
»	8,0—9,0	.	.	.	խալուկի
»	9,0—9,15	.	.	.	տողան
	(շարք, գործակիր էջեցում)				
»	9,15—10,0	.	.	.	քնելու պատ-

Богородица

« 10,0 միլիարդ առ. ժամը 7-ը քունը: »

Ծանոթարժի այս որովա ռեժիսի հիման վրա, ամեն
մի առանձին դեպքում, բոլորի, ճամբարի պիտանե

22

Երբ արդիւնքն է լինելով՝ զգալով, որն զնախնայելիքն

: Դիտույր Կճեմծնադիր
 զտիւնաւանդանի — մոտոյցուտ ինքզսքին Դ ըմբղծըւահե
 — մո իմոմտոց (ըմբղցըւանդ իմոխիսի Դ ԿիչԲԵ

Հիշողութիւնք

ՆՇՈՒՄՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

ՆՇՈՒՄՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

ՆՇՈՒՄՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

ՆՇՈՒՄՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

ՆՇՈՒՄՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ



10

ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0928316

4 ИЮЛ. 1935

4

1

3825