

K293

ირ. ბახილია

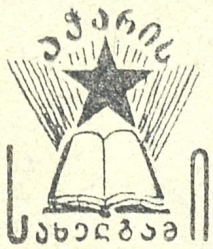
პირადი ჰიბიენა



მათეზი. 1949

დააბრუნეთ წიგნი დროზე
Возвратите книгу во время

Обязательный экземпляр



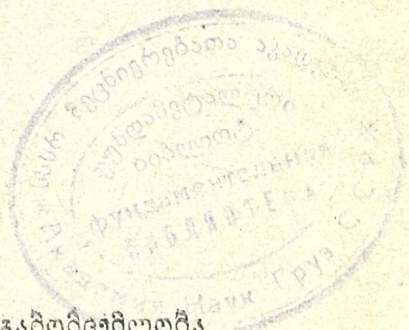
613

ექიმი ირ. ბასილია

K 293
1

შვ. 2018 - 40798416

პირადი ჰიგიენა



აქტის ასსრ სავალმჭიფთა გამომცემლობა

მათეში

1949

რას გვასწავლის ზირადი ჰიგიენა

ჩვენს დიად სამშობლოში მშრომელთა ჯანმრთელობის დაცვაზე შეუხელებელი ზრუნვა ბოლშევიკური პარტიისა და საბჭოთა ხელისუფლების ერთერთი უაღრესად მნიშვნელოვანი ამოცანაა.

ჯერ კიდევ 1918 წლის 11 ივლისს, საბჭოთა ხელისუფლების დამყარების პირველივე თვეებში, დიდმა ლენინმა ხელი მოაწერა დეკრეტს ჯანმრთელობის დაცვის სახალხო კომისარიატის დაარსების შესახებ. დეკრეტში ჩაწერილია:

„რსფსრ ყველა სამედიცინო და სანიტარული საქმის გასაერთიანებლად დაარსდეს ჯანმრთელობის დაცვის სახალხო კომისარიატი, რომელსაც დაევალოს ყველა სამედიცინო - სანიტარული დაწესებულებისადმი ხელმძღვანელობა“.

ბოლშევიკების პარტიამ ჯანმრთელობის დაცვის საქმე სრულიად ახალ საფუძვლებზე ააგო, რომელიც ძირფესვიანად განსხვავდება კაპიტალისტური ქვეყნების მედიცინისაგან. პარტიისა და საბჭოთა ხელისუფლების მხრივ სახალხო ჯანმრთელობის საკითხისადმი მიდგომას ახასიათებს შემდეგი მუხლი პარტიის პროგრამისა:

„საკ. კ. პ. (ბ) თავის მოქმედებას სახალხო ჯანმრთელობის დაცვის დარგში საფუძვლად უდებს უწინარეს ყოვლისა ფართო გამაჯანსაღებელი და სანიტარული ზომების ჩატარებას, რომლების მიზანს შეადგენს ავადმყოფობათა თავიდან აცილება“.

საბჭოთა ქვეყნის ყველა კუთხეში გაშლილია სამკურნალო პროფილაქტიკურ დაწესებულებათა ფართო ქსელი. ხალხის ჯანმრთელობის დაცვის სამსახურშია: საავადმყოფოები, სამშობიარო სახლები, დისპანსერები, სამეცნიერო-კვლევითი ინსტიტუტები. საბჭოთა სამედიცინო დარგის მუშაკები თავიანთს ყოველდღიურ მუშაობაში ახორციელებენ მოწინავე საბჭოთა მედიცინის

მიღწევებს. ჩვენი მედიცინა ემსახურება ჩვენს ხალხს, და მთელი მისი მუშაობა იქით არის მიმართული, რომ შესრულდეს დიდი სტალინის მითითება: „ალიზარდოს ახალი თაობა ჯანმრთელი და სიცოცხლით სავსე მუშებისა, რომლებსაც უნარი ექნებათ განამტკიცონ საბჭოთა ქვეყნის ძლიერება, მკერდით დაიცვან საბჭოთა ქვეყანა ზტრებისაგან“.

საბჭოთა სახელმწიფო სისხლხორცეულად დაინტერესებულია ადამიანის ჯანმრთელობის განმტკიცების, მშრომელთა შრომისუნარიანობის ამაღლების, სიცოცხლის გახანგრძლივებისა და ყოველი ახალშობილი ბავშვის სიცოცხლის შენარჩუნების საკითხებით. ამრიგად, როგორც მ. კალინინმა თქვა, „ჩვენთან, სოციალისტურ ქვეყანაში, მუშის ჯანმრთელობის დაცვა, გლეხის ჯანმრთელობის დაცვა — ძე-

რითადი სახელმწიფოებრივი ზრუნვის საგანია“.

ჩვენი ქვეყნის ეკონომიური და კულტურული წინსვლისა და მოსახლეობის გამაჯანსაღებელ პირობათა ძირფესვიანი გაუმჯობესების შედეგად იმატა დაბადებულთა რიცხვმა, საგრძნობლად შემცირდა სიკვდილიანობა, განსაკუთრებით—ბავშვთა სიკვდილიანობა, თვალსაჩინოდ გადიდდა სიცოცხლის საშუალო ხანგრძლივობა. ჩვენს ქვეყანაში ბევრი ცოცხლობს ას და მეტ წელსაც. უკრაინის სსრ მეცნიერებათა აკადემიის კომისიამ 1937 წელს აფხაზეთში ინახულა 105 წლის უსუფ გაბუნია, 109 წლის დაგუ თურქია, 117 წლის მამსირ კიუტი (მამსირი დღესაც ცოცხალია, 130 წლისაა) და 142 წლის თლაბაგან ქეცბა. ასზე მეტ წელს იცოცხლა მემედ-უსტა ანანიძემ (აჭარის ასსრ), ჯაბულია დარჩიამ (მახარაძის რაი-

ონი), მალაქია ბასილიამ (ჩოხატაურის რაიონი) და მრავალმა სხვამ.

ჯანმრთელობისა და ხანგრძლივი სიცოცხლის საწინდარია მშრომელთა კეთილდღეობის ამაღლება, მოსახლეობაში სანიტარული ცოდნის დანერგვა, შრომისა და საყოფაცხოვრებო ისეთი პირობების შექმნა, რომლებიც ადამიანის ჯანმრთელობის დაცვას უზრუნველყოფს. ჩვენს ქვეყანაში ფართოდ გაშლილი სამკურნალო პროფილაქტიკურ დაწესებულებათა ქსელი—ბავშვთა ბაღები და ბაგები, საბავშვო მოედნები, სარძეო სადგურები, სანატორიუმები, დასასვენებელი სახლები, დედათა და ბავშვთა კონსულტაციები, სამშობიარო სახლები, ორსულთა და ნამშობიარევთათვის საექიმო მეთვალყურეობა ბინებზე და სხვ., — მიზნად ისახავს ერთ კეთილშობილურ ამოცანას: უზრუნველყოს საბჭოთა ადამიანების ჯანმრთელობა და ხანგრძლივი სიცოცხლე.

საბჭოთა სკოლებში სავალდებულოა ჯან-
მრთელობის დაცვის წესების შესწავლა, და-
წესებულია სანიტარული ზედამხედველობა,
სასწავლო-აღმზრდელობითი მუშაობა წარ-
მოებს ნორმალურად გამთბარ, ტევადსა და
ნათელ შენობებში. მოწაფეები უზრუნველ-
ყოფილი არიან საღი კვებით, მათ არ მოე-
ლით არც გადაღლილობა, არც ფიზიკური
სიმახინჯე, არც სასკოლო სენით დაავადება,
რაც ხშირი იყო რევოლუციამდელ სკოლებ-
ში.

უდავოა, რომ აღზრდის პირობები და
სოციალურ-ეკონომიური ფაქტორები დიდ
გავლენას ახდენენ მოზარდ ორგანიზმზე.
თუ ეს პირობები არ არის, მაშინ მოზარდი
ორგანიზმი ვერ აღწევს სრულ განვითარე-
ბას, ძაბუნდება, ჩამორჩება განვითარების
საშუალო ნორმებს. ამასთან დაკავშირებით
საინტერესოა მოვიტანოთ შემდეგი მასალები:
მკვლევარმა ბონდარევმა 1907 წელს
გამოიკვლია პეტერბურგის (ახლანდელი

ლენინგრადის) მუშათა შვილების ფიზიკური განვითარების ერთერთი მაჩვენებელი— სიმაღლე, უმცროსი სასკოლო ასაკისათვის. 1934 წელს ასეთივე გამოკვლევა აწარმოვა პროფესორმა ნათიშვილმა. თუ ორივე მკვლევარის მონაცემებს ერთმანეთს დაუპირისპირებთ, ასეთ სურათს მივიღებთ:

მოზარდის ასაკი (რამდენი წლისაა)	პეტერბურგელ მუშათა შვილების სიმაღლე (ბონდარევიტ)	თბილისელ მოწაფეთა სიმაღლე (ნათიშვილ-აბდუშელიშვილით)
9 წლისა	116,7 სანტიმ.	126,8 სანტიმეტრი
10 „	122,2 „	131,2 „
11 „	126,1 „	135,1 „
12 „	129 „	139,2 „
13 „	134,6 „	144,5 „

ეს ცხრილი უკომენტარებოდაც მეტყველებს მოზარდთა ახლანდელი ფიზიკური განვითარების უპირატესობაზე მოზარდთა რევოლუციამდელ ფიზიკურ განვითარებასთან შედარებით.

ფაბრიკა-ქარხნებსა და საკოლმეურნეო

პლანტაციებში ყოველდღე ტარდება საფუძვლიანი ღონისძიებანი შრომის დაცვისა და მშრომელთა ჯანმრთელობის განმტკიცებისათვის. ჩვენი, საბჭოთა მუშა ან კოლმეურნე როდი ჰგავს რევოლუციამდელ მუშას ან გლეხს, რომელთა ჯანმრთელობას ფლობდა ექსპლოატატორი-კაპიტალისტი და მემამულე. საბჭოთა მუშები და სოციალისტური სოფლის მეურნეობის მშრომელნი აქტიურად მონაწილეობენ ახალი კომუნისტური საზოგადოების შენებაში, ჰქმნიან შრომის ახალ ფორმებს, ამალეებენ შრომის ნაყოფიერებას, ამრავლებენ ქვეყნის დოვლათს, კიდევ უფრო განამტკიცებენ შეძლებული, ჯანსაღი ცხოვრებისათვის საჭირო ყველა საფუძველს.

ჯანმრთელობის დაცვისა და სიცოცხლის გახანგრძლივების გარშემო ბევრი რამ თქმულა წარსულში, მაგრამ მშრომელს სად ჰქონდა იმის საშუალება, რომ კეთილი რჩევით ესარგებლნა. მას არც სახელმწიფო, არც საზოგადოება არ ეხმარებოდა. სულ სხვა მდგომარეობაა ახლა ჩვენთან, მარტო

ლიტონი რჩევითა და დარიგებით როდი ამოიწურება ჯანმრთელობის დაცვისათვის ბრძოლა, სანიტარულ განათლებას თან ახლავს გამაჯანსაღებელი ღონისძიებები, საბჭოთა სახელმწიფო ყოველდღიურად ზრუნავს მშრომელთა საბინაო პირობების გაუმჯობესებისათვის, შრომის დაცვისა და საღი კვებისათვის, აგებს სანატორიუმებსა და საავადმყოფოებს, ახორციელებს მრავალ გამაფრთხილებელ ღონისძიებას, მოსახლეობაში ნერგავს სანიტარულ კულტურას, მშრომელთ აცნობს მოწინავე საბჭოთა მედიცინის მიღწევებს.

მეცნიერებას, რომელიც ჯანმრთელობის დაცვას გვასწავლის, ჰიგიენა ეწოდება. ადამიანი ბუნებისა და საზოგადოების ნაწილია, ჰიგიენაც სწავლობს ბუნებისა და საზოგადოების გავლენას ორგანიზმზე და ადგენს ნორმებს საღი ცხოვრებისათვის. ჰიგიენა გვასწავლის როგორ უნდა დავიცვათ ჯანმრთელობა ბუნების მავნე გავლენისაგან, როგორ უნდა გამოვიბრძმედოთ და შევიქმნათ ხელსაყრელი პირობები საზოგადო

სასარგებლო საქმიანობისათვის. ჰიგიენის მიერ დადგენილი ნორმები განმტკიცებულა სახელმწიფო კანონმდებლობით.

საწარმოებში, სკოლებსა და კომუნალურ ბინებში, აგრეთვე სახალხო კვების დარგში ჯანსაღი ცხოვრების დადგენილ ნორმებს იცავს საბჭოთა მედიცინის ისეთი ინსტიტუტი, რომელსაც სახელმწიფო სანიტარული ინსპექცია ეწოდება. ჰიგიენური ნორმების დანერგვის ყველაზე უფრო ძლიერი იარაღია სანიტარულ-კულტურული განათლების გავრცელება საწარმოებში, კოლმეურნეობებში, სკოლებსა და საცხოვრებლებში. მედიცინას აქვს სამკურნალო-გამაფრთხილებელი მიმართულება, გამაფრთხილებელ ანუ პროფილაქტიკურ ღონისძიებათა გატარება კი შეუძლებელია სანიტარული ცოდნის გარეშე.

ჰიგიენური ღონისძიებანი ზოგი პირადი, ზოგიც კოლექტიური ხასიათისაა. ამ უკა-

ნასკნელის შესრულება ერთ პიროვნებას არ შეუძლია. მაგალითად, ქალაქისა და დასახლებული პუნქტებისათვის წყლის მიწოდება, საკანალიზაციო ქსელის აგება, ჰაობების ამოწრობა, ჰიდროტექნიკურ სამუშაოთა შესრულება, დასახლებულ ადგილთა გასუფთავება, საგზაო მშენებლობა, სარწყავი არხების გაყვანა და სხვ. ამგვარი ღონისძიებანი სახელმწიფო და საზოგადოებრივ დაწესებულებათა შეთანხმებული მუშაობით, კოლექტიური ძალებისა და საშუალებების გამოყენებით ხორციელდება, რადგან ერთპიროვნული ძალა აქ უძლურია, მაგრამ არის სხვა, მარტივი და ყველასათვის ხელმისაწვდომი გონივრული საშუალებანი, რომელთაც უდიდესი როლი ენიჭებათ პიროვნების გაჯანსაღებისათვის ბრძოლაში და, ამდენად, მთელი საზოგადოების გაჯანსაღებისათვის ბრძოლაში, რადგან საზოგადოების ჯანსაღობა ერთპიროვნული

ჯანმრთელობისა და კეთილდღეობის შედეგს წარმოადგენს. აი სწორედ ამ ერთპიროვნული ჯანსაღობის საქმეს გვასწავლის პირადი ჰიგიენა, რომელიც მოიცავს შემდეგს საკითხებს: 1) მავნე ჩვევებთან ბრძოლა ყოფა-ცხოვრებაში, 2) კანის, თორეულის, ტანისამოსისა და ფეხსაცმლის ჰიგიენა, 3) ცხოვრების ზოგადი რეჟიმი, 4) სპეციალური ანტი-ინფექციური რეჟიმი, 5) იმუნიტეტი, 6) ფიზკულტურა და 7) სქესობრივი ყოფა-ქცევა.

კანი და მისი თავდაცვითი თვისება

კანი ჩვენი სხეულის თავდაცვის ორგანოა, ორგანიზმს იცავს გარემოცვის მავნე გავლენისაგან, მონაწილეობს ორგანიზმის სითბო-სიცივის მოწესრიგებაში, ინარჩუნებს ტემპერატურის ისეთ დონეს, რომელიც უფრო სასარგებლოა სხეულისათვის, წინააღმდეგობას უწევს ავადმყოფობის გამომწვევი მიკროსკოპული ორგანიზმების შეჭრას სხეულში. ადამიანი კანის საშუალებით სუნთქავს. კანი გამომყოფი ორგანოცაა, მასში საოფლე და საცხიმე ჯირკვლებია მოთავსებული. კანში ჩაქსოვილია მგრძნობიარე ნერვთა დაბოლოებანი, ამრიგად, იგი შემგრძნობი ორგანოს დანიშნულებასაც ასრულებს.

კანი შესდგება ორი მთავარი შრისაგან: ერთი მათგანი არის გარეგანი შრე ანუ ეპი-

დერმისი და მეორე—შინაგანი შრე, ეპიდემისის ქვეშ მოთავსებული. კანს თან ახლავს დანამატები თმები და ფრჩხილები. კანის შინაგან შრეში, საოფლე და საცხიმე ჯირკვლებს გარდა მოთავსებულია სისხლძარღვები. ეპიდემისი ანუ კანის გარეთა შრე ყველაზე უფრო სქელია ხელისა და ფეხის გულზე, ხოლო უფრო თხელია პირისახეზე. კანის გარეთა შრე განუწყვეტლივ განიცდის გარქავენას და აქერცვლას. კანის ზედაპირიდან ანაქერცლი თხელ უსახო ფირფიტებად ცვივა, მაგრამ მაშინვე ხდება ჩამოცვენილი ნაწილების აღდგენა ქვემო შრიდან ამოყრილ მასალებით. ასე გრძელდება ადამიანის მთელ სიცოცხლეში.

თვით კანი აშენებულია მკვრივი შემაერთებული ქსოვილისაგან, რომელიც ელასტიურ, მოქნილ ბოჭკოებს შეიცავს, ეს ქსოვილი დრეკად საფენელზე ანუ ცხიმოვან ქსოვილზეა დაყრდნობილი და ამიტომაც, რომ კანი ადვილად უძლებს ძლიერს გაზიდვას, ზედაწოლას, დაჟეჟილობას და სხვ. ნორმალური ეპიდერმისი ანუ

კანის რქოვანი გარსი, როცა ის მთლიანია და დაუზიანებელი, განუწყვეტილ ფარავს მის ქვეშა საფარველს, ე. ი. თვით კანს და არ ატარებს ორგანიზმში გადამდებ სნეულებათა გამომწვევ მიკრობებს. ეპიდერმისის აქერცვლას კიდევ ის აზრი აქვს, რომ გარქავებული ფირფიტები ჩამოცვენი-სას თან გაიყოლიებენ კანზე დაგროვილ მავნე მიკროორგანიზმებს.

სითბო-სიცივის ცვალებადობის მოწესრიგებას ორგანიზმში კანი ახერხებს უამრავი სისხლძარღვებითა და საოფლე ჭირკვლებით, რომლებიც კანშია მოთავსებული. კანის სისხლძარღვებს აქვთ საკუთარი ნერვულ-კუნთოვანი აპარატი, რომელიც განაგებს სისხლის მიღების შეკუმშვა-გაფართოებას. ორგანიზმში განუწყვეტილ მიმდინარეობს სითბოს გამომუშავება კვების პროდუქტების ხარჯზე და სითბოს ცვალებადობას კმწი რომ არ აწესრიგებდეს, ორგანიზმის გადახურება მოხდებოდა. კანის საშუალებით ორგანიზმი კარგავს დაგროვილი სითბოს 80 პროცენტს, ზოგს გამოსხი-

ვეებით, ზოგს გამტარიანობით, ზოგსაც აორ-
თქლებით. სითბო-სიცივის ცვალებადობის
მოწესრიგებას ორგანიზმში განაგებენ ავ-
ტომატურად მოქმედი თბომომწესრიგე-
ბელნი, რომლებიც კანში ჩატანებულია
სითბო-სიცივისადმი მრგძნობიარე ნერვულ
დაბოლოებათა სახით. სიცივის დროს კანის
სისხლძარღვები ავტომატურად შეიკუმშე-
ბიან და ამცირებენ კანისაკენ სისხლის მოქ-
ცევასა და სითბოს კარგვას. სიცხის დრო-
საც ასევე ავტომატურად ხდება სისხლმი-
ლების გაფართოება და სითბოს გაცემის
გაძლიერება. ამ ავტომატური მუშაობისათ-
ვის არის საჭირო აგრეთვე სისხლმილების
კედლებში შექსოვილი ნერვულ-კუნთოვა-
ნი ელემენტებიც.

კანში მოთავსებული საოფლე ჭირკვლე-
ბის ოფლსადინარები გაივლიან რქოვანა
გარსს და ამ უკანასკნელის ზედაპირზე გა-
მოყოფენ ოფლს. ოფლის მეშვეობით ორგა-
ნიზმიდან გამოდის მრავალი მავნე ნივთიე-
რება, რომლებიც ორგანიზმში გროვდება
ნივთიერებათა ცვლის ნიადაგზე. ასეთებია,

მაგალითად, ამონიაკი, შარდოვანა. საცხიმე ჭირკვლები გამოყოფენ ცხიმს, რითაც იფარავენ კანსა და თმებს გასკდომისაგან და გამომშრობისაგან, გამსკდარი და მთლიანობადარღვეული კანი ვერ შეასრულებს ფარის დანიშნულებას და ვერ დაუხშობს ორგანიზმში შესასვლელ კარებს მიკრო-ორგანიზმებს.

მიკროსკოპული ანუ უმცირესი ორგანიზმები წარმოადგენენ ადამიანის შეუიარაღებელი თვალით უხილავ არსებებს. ეს უჩინარი არსებები ზოგი მრგვალი ფორმისაა, ზოგი ჩხირისებური, ზოგი სასვენი ნიშნისებური და ზოგიც ბურღისებური, ბევრი მათგანი ავადმყოფობის გამომწვევია და ორგანიზმში შეიჭრება მაშინ, როცა კანი ან ლორწოვანი გარსი დაზიანებულია, ე. ი. როცა მათი მთლიანობა დარღვეულია. აქვე უნდა დავსძინოთ, რომ კანსა და ლორწოვან გარს აქვთ თავდაცვის უნარი არა მარტო როგორც მექანიკურ ფარს. მათ კიდევ სხვა თვისებაც გააჩნიათ, სახელდობრ ის, რომ კანი გამოიმუშავებს განსაკუთრებული

თვისების ნივთიერებას, რომელიც შინაგან ორგანოებს იცავს გადამდები სნეულების გამომწვევთაგან.

ამ განსაკუთრებული თვისების მქონე ნივთიერებას ეზოფილაქსინი ეწოდება. კანში მოთავსებულია აუარებელი უჩინარი ჭუჭრუტანა, რომელთა დანიშნულებაა აწარმოოს სუნთქვა კანის საშუალებით. ჭუჭრუტანები ანუ ფორები რომ დაიხშოს (დაიხუროს), მარტო ცხვირის ღრუთი ან პირის ღრუთი ფილტვებში შესული ჰაერი საკმაო არ იქნება და ადამიანი თანდათანობით დაიღუპება. პირის ღრუთი სუნთქვის შესახებ, უნდა ითქვას, რომ ამ გზით სასუნთქ სისტემაში ჰაერის გატარება ადამიანისათვის სასარგებლო არ არის. ადამიანი უნდა მიეჩვიოს ცხვირით სუნთქვას ჯერ ერთი იმიტომ, რომ ცხვირის ღრუში მას აქვს მტვრისაგან ჰაერის გასაწმენდი საშუალება და, მეორეც, ცივი ჰაერი ცხვირის ღრუში თბება და ამას მნიშვნელობა აქვს ადამიანისათვის. სიცხვეში, ყინვებში პირის ღრუთი სუნთქვა ზოგჯერ მიზეზია ზე-

მო სასუნთქ გზებზე ანთებადი მოვლენები-
სა. მტვერი კი, როგორც ვიცით, არის ადა-
მიანის ჯანმრთელობის უსაშინელესი მტე-
რი.

კანს კიდევ, როგორც ზემოთ ვთქვით,
შეხების გრძნობა აქვს. კანმა ეს თვისება,
რომ დაკარგოს, ადამიანი ძალიან ცუდ
მდგომარეობაში ჩავარდება: მაშინ ვერ შე-
ვიტყობთ ვერც სითბო - სიცივეს, ვერც
ხელშეხებასა და ზედაწოლას და ვერც ტკი-
ვილს.

ადამიანის თავის, კიდურებისა და ტა-
ნის კანი მოითხოვს სისუფთავესა და გა-
მობრძმედას.

ჭუჭყიანი კანი კარგავს ელასტიურო-
ბას; მტვერი და ნამცეცები ახშობენ ფო-
რებს, ცხიმისა და ოფლის სადინარებს და
არა თუ უძნელებენ კანს საქმიანობას,
არამედ სრულიად ადამბლავებენ მას. კა-
ნის ზედაპირზე ერთი-მეორეში არეული
ჭუჭყი, მტვერი და რქოვანა ანაფცქვენი
უჩინარ ორგანიზმებს—მიკრობებს მოუმზა-
დებს მკვებად მასალას, ხოლო კარგი კვე-

ბისა და სითბოს პირობებში მიკრობები მრავ-
ლდებიან, ფარავენ მთელ კანს და აღიზიანებენ
მგრძობიარე ნერვებს. ეს გაღიზიანება გა-
მოიხატება ქავილში, რასაც მოყვება ავტო-
მატური ფხანა. ფხანის დროს კანი გაიკაწ-
რება, ნაკაწრში კი ხდება მიკრობების წე-
ზელვა და აქედან მათი გადასვლა სისხლსა
და მთელ ორგანიზმში.

მოუვლელ, უსუფთაო კანს საძაგელი
სუნი ასდის. ეს არის ამონიაკის, შარდოვა-
ნას, ცხიმოვანი მჟავების, ფენოლისა და
სხვა მავნე გამონაყოფთა სუნი. ჭუჭყიანი
სხეული ვერ ისვენებს. ჭუჭყიანი ადამი-
ანიც გაღიზიანებული, ძილგატეხილი, უგუ-
ნებო და აღშფოთებულია, მას არ უვარგა
არც შრომისა და არც სიცოცხლის უნარი.
ასეთი ადამიანი საზოგადოების ზიზლსა და
სიძულვილს იწვევს.

კანის სისუფთავის დაცვა ძნელი რო-
დია. ამისათვის საჭიროა თბილი წყალი,
საპონი და თეთრეული. ვინც სანიტარულ
ჩვევებს უგულვებელჰყოფს, მას არავითარი
მატერიალური საშუალება არ უშველის;

თუ ადამიანს სანიტარული კულტურა აკლია, სხვა ყველაფერიც რომ ჰქონდეს, სიბინძურის წუმპედან მაინც ვერ ამოვა. სხეულის სისუფთავის დასაცავად და კანის საქმიანობისათვის ხელშესაწყობად საჭიროა:

1. ყოველდღე, დილითა და საღამოთი, საპნით ვიბანოთ ხელპირი, კისერი და ყურები;

2. გამოვიწმინდოთ კბილები და პირის დრუ ჯაგრისით დღეში ერთჯერ მაინც;

3. დავიბანოთ ხელები ჭამის წინ, საპირფარეშოდან გამოსვლის შემდეგ და ყოველგვარი დიდი თუ მცირე გაჭუჭყიანების შემდეგ;

4. ყოველ დილით ხელპირის დაბანის დროს ტანი სველი ტილოთი ჩამოვიწმინდოთ;

5. დავიბანოთ ფეხები საბონწყლით ყოველდღე, უკიდურეს შემთხვევაში, კვირაში ორ-სამჯერ მაინც;

6. დავივარცხნოთ თმა ყოველდღე;

7. მთელი სხეული დავიბანოთ აბანოში
7-8 დღის მანძილზე ერთხელ მაინც;

8. თმა შევიკრიჭოთ საჭიროებისამებრ;

9. ხელებსა და ფეხებზე მოვიქნათ
ფრჩხილები.

მარტო კანის სისუფთავე ვერ მოიყვანს
ადამიანს სანიტარულ წესრიგში, ამასთანა-
ვე საჭიროა ტანისამოსის, ფეხსაცმლისა
და ქვეშაგებლის (ლოგინის) სისუფთავე.

ტანისამოსი ხელოვნური გარსია, რაც
ადამიანმა თავისთვის გამოიგონა ფრინველ-
თა ფრთების ან ცხოველთა დათმობების
ნაცვლად.

ტანისამოსი ადამიანს ესაჭიროება სით-
ბოს ცვალებადობის მოსაწესრიგებლად, მე-
ქანიკური გაღიზიანებისაგან დასაცავად და
სიშიშვლის დასაფარავად. ადამიანის ტან-
საცმელს შეადგენს თეთრეული, ზედა და
ქვედა სამოსი და ფეხსაცმელები. სანიტა-
რული თვალსაზრისით ტანისამოსი უნდა
იყოს მცირე თბოგამტარი, საკმაოდ ჰაერ-
შეტანებადი, უმცირესი წყალტევადი და
უდიდესი ტენტევადი, გაჭუჭყიანების ნაკ-

ლებ უნარიანი და ადვილად საწმენდი, ელასტიური და რბილი, მსუბუქი და გამძლე. ამასთან ყველა ამ თვისებების მქონე ტანისამოსიც რომ გეცვათ, იგი თქვენზე ვერ იქონიებს კეთილგავლენას, თუ არ მოუვლით ტანსაცმელ-ფეხსაცმელს.

ზედა და ქვემო ტანისამოსის შესახებ დავიხსოვოთ შემდეგი:

1. სახლში შესვლისას პალტო უნდა დავტოვოთ წინა ოთახში, ხოლო თუ ჩვენს ბინას წინა ოთახი არა აქვს, მაშინ პალტო საცხოვრებელ ოთახში უდა ჩამოვკიდოთ, ოღონდ დანარჩენი ტანისამოსისაგან განცალკევებით;

2. მტვრიანი, ჭუჭყიანი ტანსაცმელი ჯაგრისითა და გამობერტყევით უნდა ვწმინდოთ გაშლილ ჰაერზე და არა ბინაში (ოთახში);

3. შინ მისვლისთანავე უნდა გავიხადოთ სამუშაო ტანისამოსი და გაშლილ ჰაერზე გამობერტყევის შემდეგ ჩამოვკიდოთ სხვა სამოსელისაგან განცალკევებით;

4. კარადაში არ შევინახოთ ისეთი ტანსაცმელი, რომელსაც უკვე აღარ ვხმარობთ;

5. ისეთი ტანსაცმელი, რომლის გარეცხვა შეიძლება, უნდა გავრეცხოთ მცირე გაჭუჭყიანების დროსაც.

ჭუჭყიანი საცვალი კანს აჭუჭყიანებს, ართმევს ორგანიზმს სითბოს, სპობს ჰაერ-შეტანებას კანსა და ტანისამოსს შორის, ის სასიამოვნო სამყოფია მიკრობებისა და პარაზიტებისათვის, ჭუჭყიანი საცვლების ნაოჭებში თავს იფარავენ მკბენარები. ბინძური ადამიანი, მოწიფული იქნება ის თუ მხცოვანი, მოზარდი თუ სკოლამდელი, მკბენარების მსხვერპლი ხდება, მას მკბენარები კბენენ, ამწარებენ, იბრიყვებენ ბუნების ამ უსრულყოფილეს ქმნილებას და ზოგჯერ სამკვდრო-სასიცოცხლო სენსაც შეყრიან.

საცვლების შესახებ უნდა გვახსოვდეს შემდეგი:

1. საცვალი, პირსახოცი, წინდები და ცხვირისახოცი უნდა გამოვიცვალოთ კვირაში ერთხელ ან ორხელ;

2. საღამური საცვალი ცალკე უნდა ვიქონიოთ და ჩავიცვათ მხოლოდ ძილის წინ;

3. დღისით ჩასაცემელი საცვალი ყოველდამე გაშლილად უნდა გავკიდოთ განიავების მიზნით;

4. ჭუჭყიანი საცვალი ცალკე უნდა შევინახოთ;

5. ნუ შემოვიჭერთ წელზე ან წვივზე ქამარს ან სხვა შემოსაკრავს, რადგან შემოჭირებული ქამარი, თუ შემოსაკრავი სუნთქვის შემხუთველად, მოძრაობისა და სისხლის მიმოქცევის შემფერხებელია;

6. სუფთა საცვლები უნდა შევინახოთ განჯინაში (კარადაში), დანარჩენი ნივთებისაგან გამოცალკევებით.

ჯანმრთელი ადამიანი, ლოგინში, საშუალოდ, მთელი მისი სიცოცხლის ერთ მესამედს ატარებს. ლოგინში ადამიანი თბება, მოისვენებს, გამოიძინებს და შემდეგ მსუბუქი, ხალისიანი და შრომის უნარიანი ადგება. ლოგინი და მისი მორთულობა უნდა იყოს რბილი და მოხერხებული. საწოლს სიგრძე უნდა ჰქონდეს ორი მეტრი, გა-

ნი—80 სანტიმეტრი და სიმაღლე—ნახევარი მეტრი.

ლოგინის მორთულობაა—ლეიბი, საბანი და ბალიში, შალითა და ბალიშის პირი.

ლოგინის სისუფთავის დასაცავად საჭიროა:

1. ლეიბი, საბანი და ბალიში კვირაში ერთხელ უნდა გავანიავოთ გაშლილ ჰაერზე, გამოვბერტყოთ და გავწმინდოთ მტვრისაგან, მოვსპოთ შიგ პარაზიტები და მწერები. ლოგინს მწერები რომ არ მიეკაროს, ამისათვის საჭიროა ვიხმაროთ მათი მომსპობი ან გამდენი საშუალებანი: პირეტრუმი, ფლიციდი, სკიპიდარი, ნავთი და სხვ. ამავე დროს საწოლზე უნდა ჩამოვწმინდოთ მტვერი, მოვსპოთ საწოლში ჭუჭრუტანები და ნაპრალები;

2. საწოლქვეშ ყოველდღე უნდა გამოვხვეტოთ მტვერი, არ შევინახოთ იქ არავითარი ნივთი;

3. ლოგინის თეთრეული ათ დღეში ერთხელ მაინც უნდა გამოვცვალოთ;

4. ლოგინს და ბალიშს უნდა გადავაფა-

როთ შესაფერი საფარი, რათა არ დაიმტვე-
როს, ამასთან საფარს გადაფარების წინ ყო-
ველდღე ესაჭიროება გამობერტყვა;

5. საწოლზე ჯდომა არ შეიძლება.

საცხოვრებელი ბინა არის მეორე ფარი,
რომელიც ადამიანმა გაიკეთა წვიმის, ქა-
რის, სიცივის, მეტად მცხუნვარე მზის, ნი-
ადაგის სინოტივისა და ბუნების სხვა მავნე
გვლენისაგან თავდასაცავად.

ჩვენი ქვეყნის საბინაო მშენებლობა
საჭკოთა მოქალაქეებს უზრუნველჰყოფს
ტყვადი, მშრალი, სინათლიანი და თბილი
ბინებით.

თანამედროვე საცხოვრებელი ბინები
ასხავენ სოციალისტური წყობილებისა და
ახლი ყოფაცხოვრების თავისებურებას.
უკვე დიდი ხანია უკუვადგეთ ის დრო, რო-
ც არევილი უცია მდელი რუსეთის იმპერიის
მჭშათა უბნებში თითო ოთახში ცხოვრობ-
დნუთი-ექვსი სული და თვითეულ მათგან-
ზე მოდიოდა 5-11 კუბმეტრი ჰაერი, სოფ-
ლდ კი დაბალ, ბნელ მიწურ და ნესტიან
ქოებს თავს ერთად აფარებდნენ გლეხე-

ბი და პირუტყვეები. მეფისდროინდელი რუსეთის მუშათა უბნებში და ღარიბ გლეხობაში თითო სულზე მოდიოდა 1,5-3,4 კვადრატული მეტრი საცხოვრებელი ფართობი, ბინის სიმაღლე უდრიდა 2 მეტრს. ამჟამად ჩვენს ქვეყანაში, საბჭოური დაპროექტების მთლიანი ნორმებით, თვითეულ სულზე დაწესებულია 12 კვადრატული მეტრი საცხოვრებელი ფართობი, ბინის სიმაღლე—3,2 მეტრი და ჰაერის მოცულობა—30-35 კუბმეტრი.

რაც უნდა კარგი იყოს ბინა, თუ ცუდად უვლით მას და უხეშად ეპყრობით, შეიძლება იგი უსუფთაობის კერად იქცეს, მაშინ ასეთ ბინაში ფეხს იკიდებს სხვადასხვა ავადმყოფობა, განსაკუთრებით ისეთი საშინელი სენი, როგორიცაა ტუბერკულოზი (ჭლექი).

საცხოვრებელ ბინებში სანიტარული წესრიგის დაცვისათვის საჭიროა:

1. ბინაში ტალახიანი და მტვრიანი ხანისამოსითა და ფეხსაცმლით არ შევიდეთ;
2. ყოველდღე დავალაგოთ საცხოვრებ-

ლი ბინა. მოვწმინდოთ იატაკი სველი ნახერხითა და სველი ჩვრით;

3. სადგომის იატაკი კვირაში ერთხელ მოვრეცხოთ, გავაპრიალოთ პარაფინით;

4. საოჯახო ავეჯზე სველი ჩვრით ყოველდღე ჩამოვწმინდოთ მტვერი;

5. ჭერიდან, კედლებიდან, კარადებიდან და სურათებიდან, აგრეთვე ძნელად მისაწვდომი საგნებიდან მტვერი ჩამოვხვეტოთ თვეში ერთხელ, ჩამონახვეტი კი გავწმინდოთ სველი ჩვრით;

6. არ დაფუშვათ ბინაში საყრისების, ნაგავისა და უვარგისი ნივთების დაგროვება;

7. დილით დალაგებისას, საღამოთი ძილის წინ, დღეში ორჯერ, გავანიავოთ ოთახის ჰაერი;

8. დასაძინებელ სადგომში არ გავაჩეროთ ცხოველები ან ფრინველები (ძაღლი, კატა, ქათამი);

9. არ დავაფუროთ იატაკზე, ვიქონიოთ საფუროთხებელი და ვისარგებლოთ იმით;

10. ცხვირის გამონახოცით არ მოვსვაროთ იატაკი, ვისარგებლოთ ცხვირსახოცით, საძინებელ ოთახში არ მოვწიოთ თამბაქო.

პირადი ჰიგიენა ითვალისწინებს აგრეთვე ზოგან საცხოვრებელ რეჟიმს, ხოლო ეს რეჟიმი გულისხმობს ისეთი წესების გატარებას, რომლებიც უზრუნველყოფს ადამიანის ჯანმრთელობის დაცვას და ინფექციურ სნეულებათა მიმართ მაქსიმალური გამძლეობის გამოჩენას.

ზოგადი საცხოვრებელი რეჟიმის მოითხოვს:

1. რაც შეიძლება მეტი ხანი დაეყოთ სუფთა ჰაერზე;

2. დღე-ღამეში ვიძინოთ 7-8 საათს;

3. არ მოვწიოთ თამბაქო საზოგადო შეკრების ადგილას, განსაკუთრებით საბავშვო სადგომებში;

4. ვებრძოლოთ როგორც ქრონიკულ, ასევე ხანგამოშვებით სნეულებას;

5. მივალწიოთ ორგანიზმის გამობრძმედას ფიზკულტურით.

გადამდები სნეულების საწინააღმდეგო

სპეციალური რეჟიმი გულისხმობს ჩვენს ყოფაქცევას ამა თუ იმ სნეულების გაჩენის დროს, მაგალითად, კუჭნაწლავების დაავადების დროს არ უნდა ვიხმაროთ სასმელად აუღუღარი წყალი, უნდა მოვერიდოთ გადამდებ სნეულებიანთან ურთიერთობას და, ამასთან, შევამჩნივეთ თუ არა ოდნავ შერყევას ჩვენს საერთო ჯანმრთელობაში, დაუყოვნებლივ უნდა მივმართოთ სამკურნალო დაწესებულებას. თუ ოჯახში, მეზობლებში ან საერთო საცხოვრებელში შევნიშნეთ სიცხიანი ავადმყოფი, ამის შესახებ უნდა ვაცნობოთ ჯანმრთელობის დაცვის ორგანოებს, უახლოეს უბნის ექიმს. ავადმყოფისაგან სნეულება შეიძლება უშუალოდ გადაედოს კარგად მყოფს, თუ მათ შორის არის შეხვედრა, კონტაქტი (უახლოესი ურთიერთობა). ავადმყოფი საშიში არის მისგან გამონაყოფით, ავადმყოფის გარემოცვა და ყველაფერი ის, რაც ავადმყოფთან არის ახლო და მის სარგებლობაშია, შეიცავს გადამდები სნეულების გამომწვევ მიზეზს და

დაასწეულებს კარგად მყოფსაც, თუ უკანასკნელი არ მოერიდა მას.

დაავადებული ადამიანი და მისი სადგომი სწეულების გამავრცელებელ კერად, რომ არ გადაიქცეს, ავადმყოფი დაუყოვნებლივ უნდა გადავიყვანოთ სამკურნალო დაწესებულებაში, ავადმყოფის ბინაში კი გაატარდეს ისეთი ღონისძიება, რომელიც გააუსწებოვნებს მის ბინასა და გარემოცვას. ასეთ ღონისძიებას, ე. ი. ავადმყოფობის გამომწვევი მიზეზის მოსპობას, დეზინფექცია ეწოდება, ხოლო თვით დეზინფექცია, ვიწრო გაგებით, მიკრობების მოსპობას ნიშნავს. დეზინფექციას ატარებს ექიმი და მისი თანაშემწე. ტანისამოსი, ლოგინი, თეთრეული, საოჯახო ნივთები, ყველაფერი ის, რაც ავადმყოფის ახლო იყო, უნდა გაუსწებოვნდეს, ესე იგი ყველაფერს უნდა გაუკეთდეს დეზინფექცია.

იმუნიტეტი

გადამდები სნეულების გავრცელება ავადმყოფიდან კარგად მყოფზე ცნობილია უხსოვარი დროიდან, ამასთან დაკავშირებით ადამიანმა ისიც შეამჩნია, რომ ერთხელ გადატანილი სნეულება მეორედ აღარ ემართება ამ სნეულებაგადატანილს. ასე, მაგალითად, ყვავილი, პარტახტიანი ტიფი, წითელი, ქუნთრუშა და სხვა სნეულებანი თუ ერთხელ გადაიტანა ადამიანმა, შემდეგ ის ამ სნეულებებით აღარ ავადდება, თუნდაც ხშირი ურთიერთობა და ახლო კავშირი ჰქონდეს დაავადებულთან. მაგრამ ეს არ ითქმის ყველა გადამდები სნეულების შესახებ. მაგალითად, ერთხელ გადატანილი წითელი ქარი, სახსრების რევმატიზმი, ანგინა და ფილტვის კრუპოზული ანთება შე-

იძლება რამდენიმეჯერ დაემართოს ადამიანს.

შემჩნეულია ისიც, რომ ერთ ოჯახში ან კოლექტივში თუ რაიმე გადამდები სნეულება გაჩნდა, ოჯახის (კოლექტივის) ყველა წევრი არ ხდება ავად, მიუხედავად იმისა, რომ დანარჩენ წევრებთან ერთსა და იმავე პირობებში იმყოფება. ზოგი დასნეულდება, ზოგი კი არა, ე. ი. ერთსა და იმავე სენს ზოგის ორგანიზმი ლეზულობს, ზოგისა—არა. ორგანიზმის ისეთ მდგომარეობას, როცა ის გადამდები სნეულებით არ ხდება ავად, მიუხედავად იმისა, რომ ამ სნეულების გამომწვევი მიზეზი უკვე შეიჭრა მის ორგანიზმში,—შეუვალობა ანუ იმუნიტეტი ეწოდება. ასეთია ზოგიერთი ადამიანის თვისება. ის ავად არ ხდება არა თუ გადამდები სნეულებით შეპყრობილთან ურთიერთობით (კონტაქტით), არამედ მის ორგანიზმში სენის გამომწვევის ხელოვნურად შეყვანის დროსაც კი. მაგრამ ასეთი ორგანიზმი ყველა გადამდებ სნეულებათაგან როდია უზრუნველყოფილი, მას აქვს იმუნიტეტი

მხოლოდ რომელიმე სნეულებისადმი. ამიტომ ლაპარაკობენ იმუნიტეტის სპეციფიურობაზე; მაგალითად, ადამიანს იმუნიტეტი აქვს ყვავილის წინააღმდეგ და არა მუცლის ტიფის წინააღმდეგ. არის ისეთი ორგანიზმიც, რომელიც იჩენს ზოგან წინააღმდეგობას მთელი რიგი სნეულებისადმი. ორგანიზმის ასეთ მდგომარეობას არა სპეციფიურ იმუნიტეტს მიაწერენ. ზოგიერთ გარემოებას შეუძლია შეცვალოს ადამიანის იმუნიტეტი და შეუვალობიდან გადაიყვანოს მიდრეკილებისაკენ, ე. ი. თუ განსაკუთრებული თვისებების გამო ადამიანი ამა თუ იმ სნეულებით ავად არ ხდება, შეიძლება შემდეგში იგი ისევე დაავადდეს, როგორც სხვა, ამ თვისებათა არმქონე ადამიანი. გარემოება, რასაც იმუნიტეტის მოსპობა შეუძლია, მრავალგვარია. პირველ რიგში უნდა მოვიხსენიოთ ლოთობა, სქესობრივი თავდაუჭერლობა, შრომის რეჟიმის მოუწესრიგებლობა, გადამეტცივება, ნივთიერებათა ცვლის მოშლა და სხვ.

ისეთი შეუვალობა, რასაც ორგანიზმი

მოიპოვებს რომელიმე ავადმყოფობის გადატანის შემდეგ, არის შექმნილი იმუნიტეტი. შექმნილ იმუნიტეტში არჩევენ ორ სახეს: ბუნებრივსა და ხელოვნურს. ბუნებრივია ის შეუვალობა, რომელიც ორგანიზმა გადამდები სენის გადატანის დროს შეიძინა. შექმნილი ხელოვნური შეუვალობა ორგანიზმს შეუძლია მოიპოვოს აცრის საშუალებით. აცრა არავითარ საშიშროებას არ წარმოადგენს, ორგანიზმს კი აძლევს გადამდებ სნეულებათაგან თავდაცვის იარაღს. ვინ არ იცის, რომ ჩვენში ყვავილი ახლა აღარავის არ ამინებს. საბჭოთა კავშირში ეს ავადმყოფობა მოისპო. ეს მოხდა იმის შედეგად, რომ ყვავილის აცრა სავალდებულო გახდა. ყვავილი საშინელი სენია. რევოლუციამდელ რუსეთში იგი მუსრს ავლებდა მოსახლეობას, ვინმე თუ გადაიტანდა მას, ხშირად დაბრმავებული, ყრუ-მუნჯი და სახე დანაწიბურებული რჩებოდა.

როგორც შექმნილი ბუნებრივი, ისე შექმნილი ხელოვნური იმუნიტეტის დროს ორგანიზმში ჩნდება ისეთი ნივთიერებანი,

რომლებიც იცავენ მას. შეძენილი იმუნიტეტი, ბუნებრივიც და ხელოვნურიც, აქტიურია, რადგან იგი მოპოვებულია ავადმყოფობის გადატანით ან წარმოებული აცრებით.

დამცველი ნივთიერება, რომელიც ორგანიზმს ხელმეორედ ავად გახდომისაგან იფარავს, შეიძლება გამომუშავდეს ცხოველის სისხლის შრატში და იქიდან მზამზარეულად შევიყვანოთ ადამიანის ორგანიზმში. ამრიგად ორგანიზმი მიიღებს მფარავ ნივთიერებას მზად, ყოველგვარი შრომის გარეშე. ასეთი მზამზარეული მფარავი ნივთიერებით მოპოვებულ იმუნიტეტს შეძენილი პასიური იმუნიტეტი ეწოდება. პასიურსა და აქტიურ იმუნიტეტს შორის ის განსხვავებაა, რომ აქტიური იმუნიტეტი ორგანიზმს ავად გახდომისაგან იფარავს დიდხანს, რამდენიმე წლის, ზოგჯერ მთელი სიცოცხლის განმავლობაში. აქტიური ხელოვნური იმუნიტეტი ორგანიზმმა უნდა მოიპოვოს მისი კარგად ყოფნის დროს, ოღონდ ასეთი იმუნიტეტის მოსაპოვებლად, ჩვეულებრივ, საჭიროა ორი-სამი კვირა.

შეძენილი პასიური იმუნიტეტი ორგანიზმში იწყება მფარავ ნივთიერებათა შეყვანისთანავე, მაგრამ ამნაირად მიღებული იმუნიტეტის ხანგრძლივობა მცირეა. შეძენილ პასიურ შეუვალობას მაშინ მოუპოვებთ ორგანიზმს, როცა საჭიროა სისწრაფე, ესე იგი შეძენილი აქტიური იმუნიტეტის მოპოვებისათვის დრო აღარ არის.

დადგენილია, რომ იქ, სადაც მოსახლეობა იმუნისებულობა, ე. ი. სადაც ფართოდ ატარებენ აცრებს, გადამდები სნეულებანი არ ვრცელდება. საბჭოთა ჯანმრთელობის დაცვის ორგანოები სწორედ იმაზე ზრუნავენ, რომ აცრებით, მოსახლეობის გამძლეობის განმტკიცებით მოსპონ გადამდები სნეულებანი. აცრების ჩატარების საწინააღმდეგოდ თითქმის არავითარი უკუჩვენება არ არსებობს, აცრა არავითარ მავნე გავლენას არ ახდენს ორგანიზმზე. თუ ორგანიზმის რომელიმე მდგომარეობა გვიკრძალავს აცრების ჩატარებას, ამას გამოიარკვევენ ჯანმრთელობის დაცვის ორგანოები, რომლებიც

დაინტერესებული არიან აცრების სარგებ-
ლიანობით.

აცრების ჩატარება და, მაშასადამე, იმუ-
ნიტეტის მოპოვება დაგვიფარავს ისეთ სნე-
ულებათაგან, როგორცაა ყვავილი, მუც-
ლის ტიფი, დეზინტერია, ხოლერა, შავი ჭი-
რი, დიფტერია, ბრუცელოზი, ცოფი, წითე-
ლა, პარტახტიანი ტიფი, ციმბირის წყლუ-
ლი და სხვ. აცრების შემდეგ ადამიანს შე-
იძლება არ შეეყაროს გადამდები სენი, მაგ-
რამ თუ იგი მაინც დასნეულდა, ანაცარი
აღვილად გადაიტანს სენს. აუცრელისათვის
კი საშიშია და ზოგჯერ სიკვდილსაც იწვევს.

აცრებს დიდი მნიშვნელობა აქვს პირა-
დი გაჯანსაღების საქმეში. საბჭოთა მოქა-
ლაქეს, მშობელს, პედაგოგს, ექიმს კარგად
ესმით და სჯერავთ აცრების დამცველი
მნიშვნელობა. ეს რწმენა დამყარებულია
არა ნდობაზე და, ასე ვსთქვათ, პატიოსან
სიტყვაზე, არამედ ურყევ ფაქტებზე.

ჯანმრთელობისათვის მკურნე ჩვეულებანი

ჯანმრთელობის მკურნელებად, სხვა ფაქტორთა შორის, განსაკუთრებით მაგარი სასმელების ხმარება და თამბაქოს წვევა ჩაითვლება.

მაგარი ანუ ალკოჰოლიანი სასმელია: არაყი, ღვინო, კონიაკი, ლუდი და სხვ. მაგარ სასმელებში მოქმედი ნივთიერება სპირტი ანუ ალკოჰოლია. სპირტს მიიღებენ ისეთი პროდუქტებიდან, რომლებიც შეიცავენ სახამებელსა და შაქარს (ყურძენი, თაფლი, კარტოფილი, ხორბლეული, ხილეული და სხვ.).

ალკოჰოლიანი სასმელი უდიდესი მატყუარაა, სასიამოვნო გამაბრუნებელ გავლენას ახდენს ადამიანზე. ადამიანს ჰგონია, მას

მაგარმა სასმელმა ძალღონე შემატა, შეათ-
ბო და ასაზრდოვა, მაგრამ სინამდვილეში
ეს არ არის მართალი, ალკოჰოლი ასუსტებს
ორგანიზმს. ყველამ იცის, რომ სიმთვრა-
ლეში კაცი ადვილად ცივდება. ალკოჰოლი
არც მკვებავი საშუალებაა. რა სახითაც არ
უნდა შედიოდეს ორგანიზმში ალკოჰოლი,
ის ყოველთვის მოქმედებს, როგორც მომ-
წამლავი ნივთიერება. ვის არ უნახავს
მთვრალი კაცი და ვინ არ იცის, რომ ამ
დროს ალკოჰოლის გავლენით ადამიანის
ჭკუა-გონება დასუსტებულია, მისი ყურად-
ღება დაქვეითებულია.

ლოთი კაცი უხასიათოა, ადვილად ღი-
ზიანდება, არაფრად აგდებს ნაკისრ ვალდე-
ბულებას, ანგარიშს არ უწევს სხვის ინტე-
რესებს, გადაჭარბებული წარმოდგენა აქვს
თავისთავზე, უდისციპლინოა, დასუსტებუ-
ლი აქვს გონება და ნებისყოფა, მისი ორ-
განიზმი ნაკლებ გამძლეობას იჩენს, ხოლო
შვილები შეეძინება სუსტი, უსუსური, გო-
ნებრივად და ფიზიკურად მახინჯი.

სიმთვრალეში ადამიანი ისეთ რამეებს

სჩადის, რომ სიფხიზლეში ნანობს. მკვლელობა, მარცხი, ხანძარი, ხულიგნობა, მრუშობა, ათაშანგით დაავადება, უპასუხისმგებლობა, გაფლანგვა, ბიწიერი სიტყვა, ქურდობა—ყველა ეს მაგარ სასმელიანი ჭიქიდან იწყება. თუ ასოთამწყობი კვირას ალკოჰოლიან სასმელს დალევს, ორშაბათს ცუდად მუშაობს, უშვებს უხეშ შეცდომებს და შრომის ნაყოფიერებაც ნაკლები აქვს; ნამთვრალევი შოფერი მეორე დღეს ვერ ეუფლება საჭეს, ვერ ართმევს თავს მის სამუშაო აპარატს და ხშირად მარცხსაც იწვევს; სტუდენტი და, საერთოდ, გონებრივი დარგის მუშაკი, ალკოჰოლიანი სასმელის გავლენის ქვეშ მყოფი, ვერ ითვისებს, ვერ იმახსოვრებს და დამახსოვრებულს ივიწყებს. ასეთი ფაქტებით დასტურდება, რომ ალკოჰოლი დიდ ხანს არ ტოვებს ორგანიზმს, ეს უკანასკნელიც დიდ ხანს განიცდის ალკოჰოლის მავნე გავლენას.

მაგარი სასმელების როგორც ხანგამოშვებით, ისე მუდმივი მიღება ცნობილია ალკოჰოლიზმის სახელწოდებით. ვისაც ჩვეუ-

ლებად გადაქცევა დილით თუნდაც თითო ჭიქა არაყის დაღევა თითქოს გასამაგრებლად ან მადის აღსაძვრელად, ბოლოს იგი ალკოჰოლის მოყვარული ხდება, ასეთი „დოზით“ არ კმაყოფილდება და აღწევს ქრონიკულ ლოთობამდე. ლოთი ადამიანის ორგანიზმში ხდება სასიცოცხლო ორგანოების გადაგვარება, დაავადმყოფება, მისი გული, ღვიძლი, ტვინი, სისხლმილები ისეთივენი არ არიან, როგორც ალკოჰოლის მიჩვევამდე იყვნენ, ფუნქციონალურად თანდათან უვარგისი ხდება და, ბოლოს, სავსებით შესწყვეტენ მუშაობას.

მშრომელი ხალხის ტვინი და კუნთები ქვეყნის კულტურული და ეკონომიური საფუძვლის შემოქმედი. ჯანმრთელი ადამიანი საღი ტვინის მატარებელია და ის, რაც ტვინს წამლავს, ძირს უთხრის ხალხის კულტურასა და სიმდიდრეს, დამღუპველად მოქმედებს ადამიანის ჯანმრთელობაზე, მის ყოფაცხოვრებასა და შთამომავლობაზე.

ალკოჰოლიან სასმელს განსაკუთრებით მოზარდი და ჭაბუკი უნდა მოვარიდოთ.

ავადმყოფთაგან ბევრი აცხადებს, რომ მაგარი სასმელის სმა მათ დაუწყიათ 10-12 წლის ასაკში. მოზარდი თაობა ალკოჰოლიანი სასმელის სმას დიდებისაგან სწავლობს. ამდენად, მოზარდი თაობის „გაწაფვა“ მაგარი სასმელების სმაში ნიშნავს მისი მორალური და გონებრივი ღონის დაცემას.

თამბაქოს მოწევა თავისი მავნებლობით ნაკლები არ არის ალკოჰოლზე. თამბაქოში მთავარი მოქმედია ნიკოტინი. თავისთავად ნიკოტინი წარმოადგენს მქროლავ სითხეს. თამბაქო შეიცავს 0,7-8 პროცენტ ნიკოტინს. რამდენადაც მდარე ხარისხისაა თამბაქო, იმდენად მეტია მასში ნიკოტინი და, მამასადამე, უფრო მავნებელია ადამიანისათვის.

თქვენ ვერ დაასახელებთ თქვენს ნაცნობთაგან ისეთ ადამიანს, რომელსაც თამბაქო პირველად სიამოვნებით მოეწიოს. პირველი გაბოლება ყველას უსიამოვნო გრძნობით გადაუტანია. თვითეულ მათგანს შეუძლია მოიგონოს თავბრუდახვევა, გულისფრიალი, სისუსტე, გულისრევა, ცოტა

შეოფლიანებაც და მოუსვენრობაც, რაც მან გამოსცადა თამბაქოს პირველი მოწვევის დროს. ასეთი პროტესტით უპასუხა ორგანიზმმა ნიკოტინის შეჭრას მასში, რადგან მან, ორგანიზმმა იუცხოვა თამბაქო და თავისი აღშფოთება გამოთქვა. ადამიანმა ყურადღება უნდა მიაქციოს ამ პროტესტს, მაშინვე მიატოვოს მოწვევა. თორემ არაფრად თუ არ ჩააგდო მრავალჯერ მოცემული სასიგნალო ნიშნები, შემდეგ ორგანიზმი უნებლიედ მიეჩვევა თამბაქოს წევას.

ნიკოტინს გარდა თამბაქოს კვამლში არის ნახშირუხანგი, ნახშირორუხანგი და სხვა მავნებელი ნივთიერებანი. თამბაქოს კვამლი აღიზიანებს სასუნთქ ორგანოებს, იწვევს ხველას, ნახველის ამოღებას. თამბაქოს კვამლში გახვეული ნიკოტინი ნერწყვის ჩაყლაპვისას ხშირად აღიზიანებს კუჭს, იწვევს უმადობას, გულის რევას და კუჭის

მოქმედების მოშლას, კუჭის წვენის სიმუ-
ვიანობის მატებას, კუჭნაწლავების კატარს.
თამბაქოს მოწევა ახშირებს გულისცემას
და ხელს უწყობს გულის კუნთის ნაადრევ
გაცვეთას, ქოშინს, სისხლის წნევის მომა-
ტებას, მაჯისცემის მოშლილობას, ტკივი-
ლებს გულის არეში და გულის სისხლმი-
ლების სკლეროზს.

თამბაქო, უპირატესად, ნერვული სის-
ტემის შხამია. უძილობა, გულფიცხობა,
ზოგჯერ სუსტად, ზოგჯერ მკვეთრად გამო-
ხატული, ნიკოტინისა და ნერვული სისტე-
მის შეუთავსებლობის ნიშნებს წარმოად-
გენს.

ფიზიკური კულტურა

ფიზკულტურის გამაჯანსაღებელი როლი ყოფაცხოვრებაში, საწარმოებსა და სკოლებში საყოველთაოდ ცნობილი ფაქტია. ფიზიკური განვითარება განუყრელი ნაწილია კომუნისტური აღზრდისა. ფიზიკური კულტურა, საბჭოური გაგებით, ეწოდება ადამიანის სხეულის სისტემატურსა და ყოველმხრივ განვითარებას შრომისა და თავდაცვის ინტერესებისათვის.

კარლ მარქსმა განათლებას საფუძვლად დაუდო სამი ელემენტი; „მომავალში შრომამ და მეცნიერებამ,—გვასწავლის კ. მარქსი,—აღზრდაში თანაბარი ადგილი უნდა დაიკავონ, ფიზიკური აღზრდა და ტანვარჯიში, ხელით მუშაობა და გონებრივი შრომა უნდა გათანაბრდეს, მათ ერთმანეთი უნდა შეავსონ, რადგან ეს ერთად-

ერთი მეთოდია ყოველმხრივ განვითარებული ადამიანის აღსაზრდელად, აგრეთვე ერთადერთი ნამდვილი საშუალებაა საზოგადოებრივი წარმოების პროდუქტიულობის ასამაღლებლად“.

ეს „მომავალი“ აღზრდის ხერხი და მეთოდი, რომლის შესახებ, კ. მარქსი მიგვითითებდა, ოქტომბრის დიდმა სოციალისტურმა რევოლუციამ სინამდვილედ აქცია. სოციალიზმის პირველ ქვეყანაში—ჩვენს დიად სახელმწიფოში ჯეროვანი ყურადღება დაეთმო ფიზიკური განვითარების საკითხს. საწარმოებში, სკოლებში, საბჭოთა არმიაში, თვითმოქმედების წრეებში ეს საქმე მოთხოვნილ სიმაღლეზე დგას. ფიზიკურ განვითარებას რომ მიაღწიო, ტანვარჯიშთან ერთად საჭიროა ბუნებრივი ძალების მაქსიმალური, გონივრული გამოყენება და ჰიგიენური ჩვევების შესისხლზორცება. ფიზკულტურელი სტახანოველია წარმოებაში, გმირია ფრონტზე, ფრიადოსანია სწავლაში და მაღალი სანიტარული კულტურის მაჩვენებელია ყოფაცხოვრება-

ში, მინიმუმი ძალის დახარჯვით მაქსიმალურ შედეგებს აღწევს, სწორ რეჟიმს იცავს შრომისას და დასვენებისას.

ფიზკულტურული აღზრდის ფორმა და საშუალებებია: 1. პირადი ჰიგიენა, 2. გამობრძმედა და 3. გიმნასტური ვარჯიში.

წარმოებაში ფიზკულტურელი ამტანია, ადვილად არ იღლება; მას უვითარდება სხვა და სხვა კუნთოვანი ჯგუფები და უმაგრდება ნერვული სისტემა. ფიზკულტურა აუმჯობესებს სუნთქვას, სისხლის მიმოქცევას და ნივთიერებათა ცვლას, შეუქმნის ადამიანს მხნეობას განწყობილებაში. ფიზკულტურელი წარმოსადეგი, დისციპლინის შეგნებულად დამცველი და ორგანიზებულად მოქმედია, ადვილად ეუფლება წარმოების პროცესში საჭირო ახალ მოძრაობას მარტივიდან დაწყებული ურთულესამდე.

საბჭოთა არმიაში ფიზკულტურა ჯარისკაცსა და ოფიცერს ფიზიკურად ავითარებს, გამობრძმედს მათ, კიდევ უფრო განუმტკიცებს ნებისყოფას. სიცქვიტე, გამბედაობა და ამტანობა ფიზკულტურის შეგავლენით

საბჭოთა ჯარისკაცის მიერ სამუდამოდ შე-
ძენილი თვისებებია.

სკოლაში ფიზკულტურა ხელს უწყობს მოზარდი ორგანიზმის ყოველმხრივ განვითარებას და გაფორმებას, მისი ჯანმრთელობის გამობრძმედას; ფიზკულტურელი მოწაფე მიისწრაფის ცოდნის შეძენისაკენ, შეგნებულად იცავს დისციპლინას, იბრძვის მეცნიერებათა საფუძვლების დაუფლებისათვის, ხარისხიანი ცოდნისათვის. ფიზკულტურა მოწაფეებს აღუძრავს სურვილს თვითმოქმედებისათვის, განუმტკიცებს მათ პირად და საზოგადო ჰიგიენურ ჩვევებს. აქტივობა, გამბედაობა, სიმტკიცე, ურყევობა, სწრაფი ორიენტაცია, ორგანიზებულობა, კოლექტიურობა და, საზოგადოდ, კომუნისტური საზოგადოების მშენებლისათვის დამახასიათებელი თვისებები ფიზკულტურელს ყველგან თანდაყვება, სადაც არ უნდა იყოს იგი.

გამობრძმედა ფიზკულტურელს აძლევს უდიდესი მედგრობის გამოჩენის შესაძლებლობას. გარემოცვის არახელსაყრელ პირო-

ბებშიაც კი გამობრძმედილი ადვილად იტანს ჩრდილოეთის სუსხსაც და ცხელი ქვეყნების ხორშაკსაც. ადამიანის ორგანიზმის გამობრძმედისათვის მთავარია კლიმატისა და ამინდის მკვეთრი ცვალებადობისადმი თანდათანო შეჩვევა. გამობრძმედა უნდა ვაწარმოოთ სისტემატურად, წლიდან წლამდე, სხვა და სხვა ზეგავლენის განცდით. თუ გამობრძმედის დროს ბუნებრივი ძალები არასწორად გამოვიყენეთ, მაშინ სარგებლობის მაგივრად ზიანს მივუტანთ ორგანიზმს. ამიტომ ფიზკულტურა ეყრდნობა ფიზკულტურელის ანატომიურსა და ფიზიოლოგიურ თავისებურებას, ჰიგიენურ ნორმებსა და პედაგოგიურ გამოცდილებას. ფიზკულტურულ საშუალებათა ამორჩევა და დატვირთვის განსაზღვრა ხდება ამ საქმეში საექიმო კონტროლის ჩარევით, ფიზკულტურის სასარგებლო გავლენა ორგანიზმზე გამოსცადეს ავადმყოფებმაც და ამჟამად ჩვენს სამკურნალო დაწესებულებებში თითქმის ყოველგან შემოღებულია სამკურნალო ფიზკულტურული კაბინეტი. ავადმ-

ყოფებს არჩენენ არა მარტო წამლებით, არამედ ფიზკულტურითაც. უამრავი ფაქტით დამტკიცებულია, რომ სამკურნალო ფიზკულტურის გამოყენებით ავადმყოფები ადრე ჯანსაღდებიან და უბრუნდებიან სამუშაოს.

გამობრძმედის საშუალებებია: ჰაერი, მზე და წყალი.

ჰაერით გამობრძმედა უნდა დავიწყოთ თბილ ამინდში და თანდათანობით გავაძლიეროთ გამაღიზიანებელი, ე. ი. განვიცადოთ უფრო და უფრო ცივი ჰაერის გავლენა. ორგანზში სიცხვესაც და სიცხესაც უნდა შევაჯიბროთ და ამით მივცეთ მას გამობრძმედის შესაძლებლობა. ზაფხულში მზიან ამინდში, თუნდაც ცოტა ხნით, სხეული უტანსაცმლოდ უნდა ვამყოფოთ და ჰაერით გავწრთვნათ ჩრდილში, ხოლო ღრუბლიან ამინდში მშრალ, მოძრავ ჰაერზე და და მშრალ ქარზე. უნდა შევეჩვიოთ ძილს ღია ფანჯრებიან ოთახში. საკლასო თუ დასაძინებელ ოთახებში ტემპერატურა უნდა დავაქვეითოთ ჰაერის განიავებით.

დილით კარგია გამამხნევებელი ვარჯიში. ოღონდ ვარჯიშის დროს ფეხშიშველი და წელს ზემოთ ტიტველი უნდა ვიყოთ. ზამთარში კარგია მეცადინეობა და მოძრაობა ჰაერზე, ტანის დაბანა წელს ზემოთ ან შხაპი დილით, საღამოთი და მუშაობის შემდეგ.

წყლით გამობრძმედისას სხეული უნდა ვბანოთ წელს ზემოთ ან დავდგეთ შხაპის ქვეშ ფიზიკური ვარჯიშის შემდეგ, სანამ კანზე აორთქლება შეწყდებოდეს. წყალში საბანაოდ უნდა შევიდეთ მას შემდეგ, როცა გულის აღგზნებულობა დაწყნარდება და მაჯისცემა გაიშვიათდება. ტანის ბანა უნდა დავიწყოთ 14-16 გრადუსი ტემპერატურის მქონე წყალში. ბანაობა და შხაპის მიღება შეიძლება მხოლოდ ჭამიდან 40 წუთის გასვლის შემდეგ. შხაპის ქვეშ ან წყალში არ უნდა დავრჩეთ გადამეტცივებამდე (კანკალი, ტუჩების ჩალურჯება).

მზით გამობრძმედა უნდა დავიწყოთ გაზაფხულზე, მზეზე, შიშვლად, მაგრამ თავდახურულად, ჯერ უნდა დავაყოვნოთ 10-12

წუთი, ხოლო შემდეგ ვუმატოთ ხუთ-ხუთი წუთი, სანამ მივაღწევდეთ ერთ ან ერთნახევარ საათს. მზეზე ძილი არ შეიძლება. სხეულის მდებარეობა მზეზე დროგამოშვებით უნდა შევიცვალოთ, რათა თავიდან ავიცილოთ დამწვრობა. მზის აბაზანების მიღება მშვიდრზე ან მეტად მაძირობის დროს არ შეიძლება. მზის აბაზანების შემდეგ უნდა ვისარგებლოთ შხაპით ან წყალში ჩაყურყუმაღავებით. უნდა გვახსოვდეს, რომ შუადღისას მოქმედებენ მზის თერმული სხივები. ამიტომ მზის აბაზანებისათვის ჩვენ უნდა ამოვირჩიოთ დრო დილის 10-11 საათიდან და ნაშუადღევს 4-5 საათი. ამ დროს მოქმედებენ ულტრა-იისფერი სხივები, რომლებიც სასარგებლოა წრთენისათვის. თუ მზეზე ყოფნამ უძილობა, უმადობა, სისუსტე, თავის ტკივილი მოგგვაროთ, დაუყოვნებლივ უნდა შეწყვიტოთ აბაზანების მიღება. მზის აბაზანების მიღება უკეთესია დაიწყოთ ექიმის რჩევის შემდეგ.

სქესობრივი ეოფაქციის ზოგიერთი საკითხი

განსაზღვრულ ასაკში სქესობრივი ლტო-
ლვილება (მიდრეკილება) ნორმალური, ჯან-
სალი ადამიანის ბუნებრივ თვისებას წარ-
მოადგენს. სქესობრივი გულისთქმის დანი-
შნულება ადამიანის მოდგმის გაგრძელება,
თავისივე მსგავსი არსების წარმოშობაა.

ნაადრევი სქესობრივი აქტი უდიერ და-
ლაღობას ახდენს ორგანიზმზე, ამ უკანასკ-
ნელის ზრდისა და განვითარების ენერგიას
ვნებათა ლელვაზე ხარჯვას და ორგანიზმს აძა-
ბუნებს. ჩვენი კანონმდებლობის მიერ სა-
ქორწინო ასაკად დადგენილია 18 წელი
ვაჟთათვის და 16 წელი ქალთათვის, ე. ი.
ქალ-ვაჟი რომ დაქორწილდნენ, ვაჟი არ
უნდა იყოს 18-ზე ნაკლები, ქალი კი—16-ზე

ნაკლები წლის ასაკისა. ამ ასაკში ორივე სქესის წარმომადგენელი, ზოგადად, სქე-
ოსბრივ სიმწიფეს უკვე მიღწეულია და
მზად არის შეასრულოს დედისა და მამის
ფუნქცია.

დიდების უტაქტობას, უწმაწური სიტყ-
ვების გაგონებას, სიზარმაცეს, სქესობრივ
საკითხზე უსირცხვილო ცინიკურ ლაყბობას
და ალკოჰოლს შეუძლია წააქეზოს მოუმ-
წიფებელი ორგანიზმი სქესობრივი ქმედო-
ბისაკენ. ნაადრევი „სიყვარული“ უთუოდ
ყოველმხრივ უარყოფითი, სამიში და სამ-
წუხარო მოვლენაა. მოზარდი ორგანიზმი-
სათვის საჭიროა ფიზიკური და ფსიქიური
ძალების დაგროვება, ნაადრევი სქესობრივი
მიდრეკილება კი ანიავებს ამ ძალებს. ასეთ
შემთხვევას, ე. ი. ფსიქო-ფიზიკური ძალე-
ბის დაუზოგველობას, მოყვება გადაკვარე-
ბა და დაკნინება.

ჭაბუკობაში და შემდეგაც სქესობრივი

ენერგია შესაძლოა გადართულ იქნას ადამიანის ორგანიზმის სხვა სახის მოქმედებად. ენერგიის ამგვარი გადატანა ჯანმრთელობისათვის საზიანო არ არის. ვინ არ იცის, რომ ბეჯითი შრომის ან ბრძოლის დროს სქესობრივ თავაშეებულებას ამშვიდებს ფიზიკულტურა, ფიზიკური დაღლილობა, ფიზიკური და გონებრივი ძალღონის გამოვლინება და შემოქმედებითი სიხარული. ახალგაზრდობის მიჩქეფარე ძალას თვითშეგნებამ და თვით აღზრდამ უნდა უბასუხოს თავდაჭერილობის გაძლიერებით. თავდაჭერა სქესობრივ საკითხში, საერთოდ, მავნებელი როდია. თავდაჭერილი ადამიანი შემოინახავს ძალღონეს, რაც მას ესაჭიროება გონებრივი მუშაობისათვის, ჯანმრთელობის გამაგრებისათვის, ნაყოფიერი შრომისათვის.

სქესობრივად თავაშეებული მამაკაცი შრომის უნარმოკლებულია, საწარმოში გამცდენია, ყოფა-ცხოვრებაში კი — ხულიგანი.

ასეთ მამაკაცს ქალზე აქვს ყალბი, უნამუსო წარმოდგენა: მას ქალი მიაჩნია სქესობრივი აქტისათვის გამოსადეგად და არა სრულუფლებიან ამხანაგად საწარმოსა და ცხოვრებაში. უწესრიგო, შემთხვევითი სქესობრივი კავშირი ბოლოს ვენერული დაავადებით თავდება.

სახალხო მეურნეობისა და კულტურის განუხრელი აღმავლობის, სანიტარული ცოდნის დანერგვისა და განათლების შედეგად ჩვენს ქვეყანაში მინიმუმამდეა დაყვანილი როგორც ნაადრევი სქესობრივი მიდრეკილების, ასევე სქესობრივი თავაშეხებულების შემთხვევები, მაგრამ ჩვენი ვალია—ასეთი შემთხვევები სავსებით, ძირფესვიანად აღვკვეთოთ.

*

*

*

წინამდებარე წიგნში ჩვენ შევეხეთ პირადი ჰეგიენის ისეთ უმარტივეს წესებს, რომელთა შესრულება ყველასათვის ადვილად ხელმისაწვდომია და არ მოითხოვს არავითარ ხარჯებს, ადამიანთა ჯანმრთელობის განმტკიცებისათვის კი ფრიად მნიშვნელოვანია.

ამ წესების შესასრულებლად საჭიროა მხოლოდ სანიტარული კულტურა, რაც ყველა საბჭოთა მოქალაქეს—ყმაწვილსაც და ჭარმაგსაც—საკმაოდ გააჩნია.

შ ი ნ ა ა რ ს ი

რას გვასწავლის პირადი ჰიგიენა	83
კანი და მისი თავდაცვითი თვისება	5
იმუნიტეტი	17
ჯანმრთელობისათვის მავნე ჩვეულებანი	37
ფიზიკური კულტურა	44
სქესობრივი ყოფა-ქცევის ზოგიერთი საკითხი	51
	59

რედაქტორი ა. პეტრია

გადაეცა წარმოებას 1/VIII 1949 წ. ხელმოწერილია
დასაბუჭიდად 24/VIII 1949 წ. ანაწყოების ზომა 4X6.
ორი სასტამბო და 1,17 საავტ. ფორმა. შუკვეთის
№ 2779, ემ 00006. ტირაჟი 4000.

აჭარის ასსრ ადგ. მრეწვ. სამინისტროს ქ. ბათუმის
მრეწველკომპინატის სტამბა-ლითოგრაფია

ფანო 1 მან.

14/4

Др. Басилия

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

На грузинском языке

Госиздат Аджарской АССР

Батуми

1949