

922
ქ 2

ბიბლიოთეკა. № 4.

ივ. გიგულაშვილი.

მოწათვის ჰიგენა

შესანიშნავი გამოცემა

თარგმანი •

მთავრისშვილის და ანს. წიგ. მალ. გამოცემა

ქუთაისი

სტამბა ი. ხელაძის

1917

ქართველ მოსწავლეთა ბიბლიოთეკა. № 4.

ივ. გიგელაური

მოწათის ჰიგიენა

~~153.6248~~
20

შესამე გამოცემა

371.7

თარგმანი

მთავრიშვილის და ამხ. წიგ. მალ. გამოცემა

~~უკვ~~
~~153.6248~~

საბჭოთა კავშირი

ქუთაისი

სტამბა ი. ხელაძის

1917

მთარგმნელის წინასიტყვაობა

ამ წიგნაკში მოყვანილი სსსკოლო ჰიგიენის წესები შედგენილია ჰოლანდიის საერო განათლების სამინისტროს განკარგულებით სამედიცინო საბჭოს მიერ ამსტრედამში და შისგანვე გამოცხადებულია, როგორათაც სავალდებულო სასკოლოდგანელო ჰოლანდიის სკოლებში სახმარებლად. ეს წესები იქ იწოდება: „მოწაფეთა ჰიგიენურ მცნებად“ და მოწაფეთა შორის ძალიანაც არის გავრცელებული; ცალკე წიგნაკად გამოცემული ნახევარ მილიონზე მეტი კასადებულა ჰოლანდიაში.

მე მგონია, რომ ამისთანა დარიგებს ჩვენი უმაწვილები სსვებზე არანაკლებ საჭიროებენ, — და ამიტომაც აუცილებელია გადამოვთარგმნე.

ყურების მოვლა

1 ღაიფარე ყური ყოველგვარი ძლიერი შერყევისაგან: არავის არ გაართყა და არც ჩასძახო პირდაპირ ყურში.

2 არასდროს არ გამოიჩიჩქნო ყური მკრელი საგნებით, მაგალითად: კალმით, კარანდაშით, გრიფილით და წინდის ჩხირით. ყურებში არაფერი დაეცო, ბამბაც კი არ ჩაიდვა, მით უმეტეს ოდეკალონსა, ზეთსა და სხვა ამისთანებში ამოვლებული.

3 გარე — ყური, ანუ ბიბილო და კაქნატელა, რაც შეიძლება კარგად დაიბანე ხოლმე, მაგრამ ამისათვის ერთხილად იხმარე საპნის წვენი და, გამობანის შემდეგ, ყურები კარგად შეიმშრალე.

4 თუ ყურში რაჟე ჩაგივარდა, წვალეზას შენ ნუ დაუწყებ და, რაც შეიძლება, მალე მიმართე ექიმს; ხოლოდ თუ რაჟე მწერი შეგიძვრა, მაშინ, ექიმის ოსჯლამდის, ყურში ჩაისხი ზეითუნის ზეთის რამდენიმე წვეთი.

5 თუ ყურიდან ჩირქი გდის, არ იფიქრო, რომ ეს საშიში არ არის, ან და ვითომ სასარგებლოც ყოვს შენი ჯანმრთელობისათვის, პირიქით, რაც

შეიძლება, მალე მიმართე ექიმს და ამის შესახებ დარიგება სთხოვე.

2

ცხვირის მოვლა

1 ცხვირი მუდამ სუფთად შეინახე. გახსოვდეს, რომ პირი საკმობის მიღებისა და ლაპარაკისათვისა გაქვს; ხოლო ცხვირი — სუნთქვისა და ყნოსვისათვის. როდესაც ცხვირის მოხოცვა მოგინდეს, ჯერ ერთი ნესტო გამოიწმინდე და მერე — მეორე, ხოლო ორივე ერთად — არასოდეს.

2 თუ გიძნელდება ცხვირით თავისუფლად სუნთქვა (სიარულის, სირბილის, ლაპარაკის და ძილის დროს) მიმართე ექიმს მიზეზების გამოსაკვლევად *).

*1) შეძლებისამებრ უნდა ისუნთქო ცხვირით, რომელიც თითქმის მხოლოდ ამ მიზნისთვისა გვაქვს მოცემული. ცხვირის მიხვეულ-მოხვეული მილები, სისხლის მატარებელი წვრილი ძარღვებით მოფენილი, რომელიც ცხვირში გამუდმებით ინახავს სითბოსა და სინესტეს, — იმისთვის არის დანიშნული, რომ დაიკავოს მიკრობებით სავსე მტვერი, რაც აგრე ბევრია ჩვენ მიერ სასუნთქველ ჰაერში. ამიტომაც ცხვირს დიდი მნიშვნელობა აქვს: გამოანგარიშებულა, რომ ერთ ლიტრა ($\frac{1}{12}$ ვედრო) ჰაერში იმისთანა დიდ ქალაქში, როგორც, მაგალ., პარიჯია, 6,830 ბაქტერი და 1,875 მიკრობია. იძულებულნი ვართ ცხვირზე ხელი მოვიჭიროთო იტყვიან ხოლმე, როდესაც ცუდს სუნსა გრძნობთ. სწორედ მაშინ უნდა მოკუმოთ პირი და არა ცხვირზე მოვიჭიროთ ხელი, რომ ამით მავნე მიკრობებს დაეუშალოთ გაძვრენა სასუნთქველ მილებში.

შენიშ. რუს. მთარგმნელ. ლ

3 უნდა თვალყური ადევნოთ, რომ დაბადების
ბირველ თვეებიდანვე ყმაწვილს პირი მოკუმული
ქვიროს სუნთქვის დროს. ყმაწვილი თუ აკვანში პირ-
ლია წევს, მაშინ თავქვეშ უნდა ამოუდვათ ბალიში იმ-
აირად, რომ ნიკაპი ცოტათი გულს ებჯინებოდეს.
თუ რამდენიმე კვირის განმავლობაში უკეთესობა
ერ დაატყეთ, ე. ი. თუ ბალლი მაინც პირითა სუნ-
თქავს, საჭიროა ბავშვი ექიმს აჩვენოთ.

3

სუნთქვის წესი

1 ისუნთქე პირმოკუმულმა. პირი დამუწე და
ასე ისუნთქე.

2 ერიდე მტვრიანი ან გაფუჭებული ჰაერით სუნ-
თქვას; ამიტომ შენც თვითონ ნუ ააყენებ მტვერს
როგორადაც ოთახში, აგრეთვე ქუჩაში.

3 არასდროს არ დააფურთხო არც ცხვირისახოც-
ე და არც იატაკზე.

4 ზაფხულში იმეცადინე, შეძლებისამებრ ფან-
ჯრებ-დაღებულ ოთახში; ხოლო ზამთარში, თუ
არგი დარია, დღეში რამდენჯერმე გაასუფთავე
ოთახში ჰაერი, რისთვისაც ერთსა და იმავე დროს
უნდა დაალო ფანჯრებიცა და კარებიც.

5 არ დაჯდე შინა ქარის პირდაპირ, მომეტე-
ულად მაშინ, როდესაც გახურებული ხარ.

6 ეცადე რომ შენ საწოლს ოთახში, რაც შეი-
ლება, პეტი სუფთა და ახალი ჰაერი იყოს, რადგა-

ნაც ეს ის ადგილია, სადაც უმეტეს ნაწილს შენი
სიკოცხლისას ატარებ, სადაც შენ დღისით შრომ
მისაგან ისვენებ და სადაც უნდა მოიკრიბო ახალი
ძალდონე შემდეგი დღისათვის.

7. არასდროს არ მიაწვევ ძალიან მუცლით ან
გულით რაჟე საგანს, მაგალითად სტოლის ან ფან-
ჯრის ფიცარს და სხვ.

4

თვალეზის მოვლა

1 ნუ სწერ, ნუ იკითხავ და, საზოგადოდ, ნუ
იმუშავებ ბინდისას, ან ნაკლებ სინათლეში.

2 დღისით მეცადინეობის დროს ოთახში იმისთან
ალავი ამოირჩიე, რომ ფანჯარა მარცხენა მხრი
დანა გქონდეს და ამასთანავე ცოტათი მაინც არი
მოჩანდეს ცა, მხოლოდ ისე-კი, რომ შენს სამუშაო
ზედ მზის სხივები არ ეცემოდეს.

3 სალამ-სალამოობით ლამაზზე მუშაობის დრო
ნუ ჩამოათარებ ლამაზს აბაყურს; ლამაზ დაიდგი ცოტ
მარცხნივ, ასე ნახევარი მეტრის *) სიშორეზედ
დიდად მავნებელია თვალისათვის ლაპლაპა, ან
ციმციმა სინათლეში მუშაობა. აგრეთვე მავნებელი
კითხვა ეტლითა თუ მატარებლით მოგზაურობის
და ლოგინში წოლის დროს. იმ ლამაზს, რომლი

*) მეტრი— $22\frac{1}{2}$ ვერშოკია.

სინათლეზედაც შენ მუშაობ, ცილინდრისებური შუშა უნდა ედგას და ფარფურის ხუფი ეხუროს.

4 სწერე სქელი, შავი მელნით ისეთ ქალაღზე, რომელზედაც ხაზები კარგადა ჩანდეს. ეცადე მიეჩვიო დაუხაზავ ქალაღზე წერას. ტრანსპარანტს-კი სრულებით ნუ იხმარ.

5 თუ თვალების დაღლილობა იგრძნო, ცოტა ხანობით თავი დაანებე, შესწყვიტე მუშაობა და ფანჯარაში იყურე, სანამ თვალმა არ დაისვენოს.

6 მძიმე ავადმყოფობისაგან მოარჩენის შემდეგ თვალებს გაუფრთხილდი, ძალიან არ დაღალო ხოლმე.

7 თუ თვალში რამე ჩაგივარდეს — თვალს ნუ დასრეს, არამედ ნება-ნება, ოღნავ თითი ატარე ქუთუთოებზე ცხვირისაკენ. თუ ამ საშუალებით ვერ გამოიღო თვალში ჩავარდნილი საგანი, მაშინ ექიმს მიმართე.

8 თუ ცუდად ხედავ ან თვალები გტკივა, მიმართე ექიმს. მხოლოდ იმას შეუძლიან გითხრას სწორედ — საჭიროა შენთვის სათვალეები თუ არა; თუ სათვალეები საჭიროა — მუდამ უნდა ატარო, თუ მართო კითხვისა და სხვა ამგვარ მეცადინეობის დროს და ამასთანავე: სახელობრ, რომელი ნომრის სათვალეები გამოადგება შენს თვალებს. უმიზეზოდ სათვალეების ტარება მავნებელია.

5

სახლში მეცადინეობის წესი

1 ფანჯარა ან ლამპა სინათლეს მარცხენა მხრიდან უნდა იძლეოდეს.

2 როდესაც სწერ, სკამი ისე დაიდგი, რომ იმის
სი წინა პირი 2—5 სანტიმეტრით*) სტოლ ქვეშ
იყოს შეწეული. ამასთანავე იჯექ სწორედ და გუ-
ლით სტოლის ფიცარს ნუ მიაწვები.

3 სკამი იმ სიმაღლე უნდა იყოს, რომ ნიდაყვი
სტოლის ფიცარს ეპირდაპირებოდეს. თუ სკამი ძა-
ლიან დაბალია, რაც აგრე ხშირად მოხდება ხოლმე,
იმ შემთხვევაში ქვეშ ამოიდები ბალიში ან სხვა რა-
მე ამის გვარი, შესაფერი სისქისა.

4 ფეხები იატაკზე დადგი. თუ ფეხებს იატაკამ-
დის ვერ აწვდენ, მაშინ ფეხებ-ქვეშ სკამი ამოიდგი
და ზედ დააბჯინე.

5 ჯდომის დროს ფეხი ფეხზე არ გადიდვა და
არც სკამ ქვეშ შეიკრუნჩხო.

6 სკამზე სწორედ დაჯექ, საზურგეს მიეყუდ
და თავი ძალიან არ დახარო.

7 წერის დროს ორივე ხელის წყრთები ნიდაყვამ-
დის სტოლზე დააწყე: მარცხენა ხელით ქალაღ-
დაიჭირე და საჭიროებისამებრ ცოტ-ცოტათი მალ-
ღა ასწიე.

8 ქალაღდი დაიდე პირდაპირ, შუა მკერდის ცო-
ტა მარჯვნივ.

9 კითხვის დროს სკამი უკან დასწიე; ორივე
ხელით წიგნი დაიჭირე, სტოლზე დააყრდენი და
ცოტათი გადახარე.

*) სანტიმეტრი—მეტრის მეასე ნაწილია.

10 თვალეხსა და წიგნს შუა უნდა იყოს, სულ
10 სანტიმეტრი.

11 ქალიშვილები უნდა ცდილობდნენ, რომ
ასაჯდომზე კაბა და იუბკა თანასწორადაჰქონდეთ
აშლილი, ამიტომაც ისინი უნდა ერიდნენ ხელით
ტუბკის მარცხნივ ან მარჯვნივ გადაწევ-გადმოწევას.

6

სხეულის მოვლა

1. ახალ-ახალი ჰაერი და მზის სინათლე უეჭვე-
ლად საჭიროა ჯანმრთელობის დასაცველად; ამი-
თავსავე ყოველივე ღონისძიებით უნდა ცდილობდეთ,
რომ პირველსაც და მეორესაც თავისუფლად შეეძ-
ლოს შემოსვლა თქვენს ოთახში.

2. ეცადე, შენი თავი ყოველ დღე აწრთო: მთელი
დღეული თუ არა, ზემოთა ნაწილი მაინც ცივი
ქლით დაიბანო; მიიღე, რამდენადაც ეს შესაძლე-
ული იქმნეს, ყოველ კვირა თბილი ვანა, რათა სხე-
ლი მუდამ სუფთა გქონდეს.

3. წლის განმავლობაში, თბილ დროს, მდინარე-
სა და ხეობებში და საზოგადოდ თავისუფალ წყალში; ბა-
ნობა მაშინ უფრო უკეთესია, როდესაც წყალი ცო-
ცხათი შემთბარია მზის სხივებისაგან. წყალში ათი წუ-
თის მეტი არ დარჩე. შემდეგ კარგად შეიმშრალე სხე-
ლი, ტანს ჩაიცივი და გასწიე სასეირნოდ, რომ
მოტათი გახურდეს (ტანისამოსი ვიწრო არ უნ-
და გეცვას). თუ თბილი და წყნარი დარია, ბა-

ნაობის შემდეგ პატარა ხანს ტანისამოს ნუ ჩაიცვამ
რათა შენს შიშველ ტანს სუფთა ჰაერი და მზი
სხივები პირდაპირ შეეხოს.

ბანაობისათვის საუკეთესო დრო დილაა — რვა ს
ათიდან დაწყებული — და საღამო. არაოდეს, ა
უნდა იბანო შუადღისას, სიცხიგულას; არ ვარე
აგრეთვე ბანაობა სადილის ან ვახშმის შემდეგ. ათს
უბედური შემთხვევა ხდება ზემოხსენებული პირობ
ბის აუსრულებლობისა გამო. ბანაობის წინათ არ
დროს გახდილი არ უნდა დაჯდე, რადგანაც გა
ფლიანებული სხეული ძალიან ადვილად ცივდება
გახდისათანავე თავი უნდა დაისველო და წყალ
საჩქაროდ შეხვიდე. არაფრის გულისათვის წყალ
ში ერთ ალაგას არ უნდა დადგე, არამედ უ
და იმოძრაო, ხელი და ფეხი ამუშაო. ბანა
ობა 10--20 წუთზე მეტი არ უნდა გაგრძელდე,
როგორც-კი სხეულის კანკალს იგრძნობ, იმავე წა
წყლიდან უნდა გამოხვიდე და ტანს ჩაიცვა. სუსტ
ადამიანი მძიმე ავთმყოფობის შემდეგ მხოლოდ ძ
ლიან თბილ დარში უნდა ბანაობდეს. თუ ტან
გახურებული, ან გაოფლიანებული გაქვს, გახ
უნდა მოიცადო, მანამ სრულებით არ გაგრილდებ

ხშირად ტანის დაბანა არა ჭარტო ასუფთავებ
კანს და სწმენდს იმის ნაჩვრეტებს, არამედ კილა
ვაც ამაგრებს კანს. თფილი წყალი უკეთ ასუფ
თავებს ჩვენს სხეულს, ვიდრე ცივი: კუჭკუი ადვილ
ეცლება კანს და საპონიც თბილ წყალში უკეთ

სტუდენტებს, მაგრამ ძალიან თბილი წყალი ასუსტებს
ასათუთებს ჩვენს სხეულს განსაკუთრებით მა-
ინ, თუ ამისთანა წყალში ყოველდღე ვბანაობთ.
ბილი ვანებისა და ცხელი აბანოს შემდეგ თანდა-
ანობით და ნელნელა უნდა გავიგრილოთ სხეუ-
ლი და ვეცადოთ, რომ არ გავცივდეთ.

აქ იმის შესახებ აღარას ვიტყვი, რომ ბანაობის
შემდეგ სხეული კარგად უნდა იქმნას შემშრალე-
ლი სუფთა ზეწრით, პირსახოცით და სხ... .

ხშირად ბანაობასთან ერთად, კანის სუფთად შე-
ინახავად, საჭიროა მალ-მალე ვიცვალოთ თეთრე-
ლი; ვისაც-კი შეუძლიან, კვირაში ერთხელ მაინც
უნდა გამოიცვალოს. ვინც ფიზიკურად მუშაობს,
ისტვის უკეთესია, რომ ღამ-ღამობით სხვა თეთრე-
ლებს იცვამდეს, რომელიც დღისით უნდა მზევ-
ებოდეს...

4 პირი და ხახა სუფთად შეინახე; ყოველ დილა-
ღამოს, აგრეთვე ჭამის შემდეგ, პირი გამოირეცხე.
ესიერი მოვლით კბილების ბევრგვარი ავთამყოფო-
ის აცილება შეიძლება. ყოველთვის, საჭმლის მიღების
შემდეგ, კარგია კბილების დარეცხვა და დაწმენდა,
მაგრამ, თუ ეს თქვენთვის ძნელი მოსახერხებელია,
შეგიძლია ეთხელ, დილით-კი, კბილები უთუოდ უნდა
ამოირეცხო და დაიწმინდო. კბილების ჩოთქი
გვარი არ უნდა იყოს; არ ვარგა აგრეთვე ძალიან
თბილი და არც გულდაპერჩისა, რადგანაც ამგვარი
ოთქები კბილებს კარგად ვერა სწმენდს.

5 სუფთა ჰაერზე რაც შეიძლება ბევრი იმორავე.

6 ძალიან თბილად ნუ ჩაიცვამ. თავზე თბილად არ დაიხურო და ყელზე ხურას მოიხვევ.

7 ძალიან ნურათფერს მოიჭერ (მაგ. კარსეთს, ქმარს ან ლეკვერთხს — წვივისაკრავს).

8 წალას, ჩუსტს, წულას და სხვა ფეხსაცმელ ძირი შენი ფეხის მოყვანილობისა ლ შესაფერი უნდა ჰქონდეს. მაღალი ქუსლები მავნებელია, უკეთესი დაბალი და განიერი ქუსლი.

9 არასოდეს სველ ფეხსაცმელსა და ტანსაცმელში არ გაჩერდე; რაც შეიძლება სველები მალე გაიხადე და სხვები მშრალები ჩაიცვი.

10 ზომიერი იყავი ჰამა-სნაში, ერიდე ურიცხვი და ძნელად მოსანელებელ საქმელს; მოერიდებო თქვენცა და პატარებიც მოარიდეთ ტკბილეულობა მიეჩვიე უბრალო საქმელს და სამჯერ მეტად ნაკვამ დღე-ღამეში. ნუ იხმარ ამაღელვებელ ნივთებს, როგორც კარბად მარილია, ხარდალმლოგვი და სხ. არა სჭამო უმი ხორცი და დაუმწელებელი ხილი.

ჩვენ აქ მოვიყვანთ საქმელების სიას და ვუჩვენებთ საათობითა ლ წუთობით) დროს, რამდენსაც კაცს (კუჭი ანდომებს ამ საქმელების მონელებას:

მოხარშული ბრინჯი ნდომობს	1	საათს.
ახალი შემწვარი კალმახი	1	„ 30 წ.
ტკბილი ვაშლი (შეუწვავი ან მოუხარშავი)	1	„ 30 წ.

ადაღუღებუღი რღე	2	საათს	წ.
ღრის შემწვარი ღვიღლი	2	"	— "
ემი კვერცხი	2	"	— "
ჟავე ვაშღი (ჟმი)	2	"	— "
ემი კომბოსტო	2	"	— "
ღღე (ღღღღარი)	2	"	— "
რბო-კვერცხი	2	"	15 "
შემწვარი ზატი	2	"	30 "
შემწვარი ინღღღღი	2	"	30 "
იროჟნი	2	"	30 "
ოხარშუღი ცვერცვი	2	"	30 "
იოხღო კვერცხი	3	"	— "
როხის შემწვარი ხორცი	3	"	— "
შემწვარი ცხვრის ხორცი	3	"	— "
ოხარშუღი ცხვრის ხორცი	3	"	— "
ღხუღღღ შემწამანღი	3	"	"
ღარიღღის სუღი	3	"	— "
ოხარშუღი ღღღი	3	"	15 "
ღღი	3	"	15 "
ოხარშუღი სტაღიღღო	3	"	15 "
შემწვარი ძეხვი	3	"	20 "
რბო	3	"	30 "
ვეღი ყვეღი	3	"	30 "
იბიღი ჰღღი	3	"	30 "
ოხარშუღი თაღღამი	3	"	30 "
ოხარშუღი კარტოღიღი	3	"	30 "
ღღღად მოხარშუღი კვერცხი	3	"	30 "

მწვანილი	3	საათს 45 წ
დამარილებული ორაგული (მოხარ- შული)	4	" —
ხბოს შემწვარი ხორცი	4	" 30
მოხარშული კომბოსტო	4	" 30
ხარის თირკმელები, ქაჭები.	5	" 30

შენიშ. რუსულ მთარგმნელისა.

11 სალამოთი ადრე დაწექ და დილით ადრე ადექ. ზოგიერთს ჩვეულებად აქვს გაღვიძების შემდეგ კიდევ ქვეშაგებში დარჩენა (ანუ, როგორც იტყვიან ხოლმე, „გორვა“), მაგრამ ვისაც კი უნდა რომ გონებით ბეჯითად იმუშაოს, ის გაღვიძებისთანავე უნდა წამოდგეს ლოგინიდან.

12 ღამის მშვიდობასა და მოსვენებას ნუ დაირღვევ დაძინების წინათ ძალდატანებული ფიზიკური თუ გონებრივი შრომით*).

*) მეტი არ იქნება აქვე მოვიყვანოთ საუცხოვო სიტყვებების გაკეთება არ შეუძლიან ხალხს“-ის ავტორისა: „იმაზე ნულარას ვიტყვით, რომ ზოგიერთებს საჭიროდ არ მიაჩნია ერთსა და იმავე საათზე ადგომა და დაწოლა. მაგრამ ბევრს ორ საათზე ადრე წვებიან ვახშმის შემდეგ, რითაც კუჭს ძალიან ხელს უშლიან საკმლის მონელებაში“. მიზეზი იმისა რომ ზოგს მათგანს დამე მაჯლაჯუნა აწვება და ზოგნიც დილით ცუდ გუნებაზე დგებიან,—ხშირად ვახშმის შემდეგ მალე დაწოლა. ქვეშაგებში კაცი ძალიან თბილად არ უნდა იწვეს. არ ვარგა მოკრუნჩხული წოლა. ყმაწვილები პატარაობიდანვე უნდა მიაჩვიონ სწორე, გაშობილ წოლას.

13. ლამე დიდხანს ჯდომა და გონებით მუშაობა კუდად მოქმედობს მეხსიერებაზედ. რადგანაც სამუშაო ძალა კაცში იკრიბება მხოლოდ მშვიდ; უსიზმრო ღრმა ძილის დროს, ამიტომ ერთი უმთავრესი მოთხოვნაა იტყვიანობა, რომელსაც ჰიგიენა გიცხადებთ, — არის — ადრე დაწეკ და ადრე ადეკ, რა წამსაც-კი ძილმა მოგაღონიეროს!

ძილის ხანგრძლივობა წლოვანების მიხედვით სხვადასხვაა, მაგრამ ზომად-კი მიღებული უნდა იყოს შემდეგი: ძუძუმწოვართათვის დღე-ღამეში, 16—20 საათი ძილია — საჭირო, ბატარა ყმაწვილებისათვის, ასე, 10—13 წლამდის — 9 საათი, კბუკათათვის — 8 საათი, ხოლო დიდებისათვის — 6—7 საათი.

ივ. 2309

ივ. 6548

ივ. 20

საწოლ ოთახში ანთებული ლამპის დატოვება დიდად მავნებელია, რადგანაც ჯერ ერთი რომ ოთახში ჰაერს აფუჭებს, მეორეც, ლამპის სინათლე მძინარის თვალებს ნებას არ აძლევს სავსებით დაისვენოს. ამნაირად გამოდის, რომ ჩვენ არც ხეირიანი წოლა გვცოდნია და არც ძილი...

შენიშ. რუს. მთარ. (შემოკლებულია).

დ ა მ ა ტ ე ბ ა

(ვ. მ. ფლორენსკის წიგნიდან ამოღებული)

გულისწასვლა

თუ ადამიანს გული წაუვიდა, მაშინათვე უნდა გაუხსნათ ტანისამოსი და შემოხსნათ ქაძარი; ამასთანავე პირზე ცივი წყალი უნდა ასხუროთ, საფეთქლები ძპრით დაუზილოთ, ასუნებიოთ ცხარე ძძარი, ნიშადურის (ნაშატირის) სპირტი და დანაყილი პირ-შუშა (ხრენი); გარდა ამისა, საჭაროა გაუნიავოთ, გააღოთ ფანჯარა, ან კარები და ჩააყლაპოთ რამდენიმე კოვზი გოფმანის წვევებ-შერეული ცივი წყალი. გულისწასვლა საშიშია, თუ ხუთმეტ წუთზე მეტ ხანს გასტანა და, ამასთანავე, თუ სუნთქვა და მაჯისცემა სრულიად შეჩერდა. თუ ადამიანს გული წაუვიდა სახლში, ეკლესიაში, ან საზოგადოდ ისეთ ალაგს, სადაც შეხუთული ჰაერია, ავადმყოფი დაუყონებლივ უნდა სუფთა ჰაერზე გამოიყვანოთ.

ნაღვერდლების სუნით მოწამლვა (უგარი).

1) ნაღვერდლების სუნით მოწამლვა იწვიათი მოვლენა არ არის, ამიტომ საჭირო აღარაა მისი დაწერილობით აღწერა. ეს მოწამლვა საშიშარი ხდება

სიცოცხლისთვის იმ შემთხვევაში, როდესაც მას თან
დევს არა მარტო თავის ტკივილი, თავბრუს დას-
ხმა და თვალთდაბნელება, არამედ ნამეტანი პირის-
ღებინებაც, გრძნობა-გონების და მოძრაობის ილა-
ჯის დაკარგვა. ამ შემთხვევაში ავადმყოფს ფერი
სულ ერთიან ეკარგება და ლიმონივით ყვითლდება,
თვალეზი სოკოდავად ეჭყიტება, ხოლო ბაიები
(зрачки) — უგანიერდება, ოდნავლა სუნთქავს, მაჯა
თითქმის სრულებით აღარ უცემს, სახე ჰკარგავს
გონივრულ გამომეტყველებას. ამისთანა მდგომარე-
ობაში ავადმყოფს თუ ექიმმა დახმარება ვერ აღმო-
უჩინა, მით უმეტეს თუ ისე მოწამლულ ჰაერშია ც
დარჩა, უეჭველია, სიკვდილი არ ასცდება. მოხდება
ბოლმე, რომ ამ რიგად ჰაერის მოწამვლისაგან მთელი
ოჯახი სწყდება, მომეტებულად მაშინ, როდესაც
ჰაერი ღამე იწამლება, ძილის დროს.

2) წამლახა. — გონება დაკარგული, ნალვერდლების
შენით მოწამლული ადამიანი უპირველესად უნდა გა-
მოიყვანოთ სუფთა ჰაერზე (გარეთ, ქუჩაში ან ცივ
ოთახში) და ეცადოთ, რომ გრძნობაზე მოიყვანოთ.
ამ მიზნით ავადმყოფი გულაღმა უნდა დააწვინოთ და
თავქვეშ რამე ამოუდვათ; საყელო და გული გაუხსნათ
და პირსა და გულზე ცივი წყალი ასხუროთ; სხეუ-
ლი თოვლით, არაყით და ძმრით დაუზილოთ, გაუ-
ყეთოთ გამაღიზიანებელი ძმარ-ნარევი ცივი წყლის
ჩაყნა, თავზე მაღლიდან ასხათ ცივი წყალი, ასუ-
ნებინოთ ცხარე ძმარი, პირ-შუშხა (ხრენის), ან ნი-

შადურის (ნაშატ.) სპირტი. როდესაც ავადმყოფს სიცოცხლის ნიშანწყალი დაეტყობა და შეიძლება რაჟე სასმელის ჩაყლაპვას, მაშინ ის უნდა შეიყვანოს ოთახში და ჩააყლაპოს რამდენიმე სტოლის კოვზი შავი ყავა ან მაგარი ჩაი. როცა ავადმყოფს წესიერი სუნთქვა და მაჯის ცემა დაუბრუნდება, მაშინ უნდა ეცადოს, კარგად მოასვენოს, და ამავდროს თავიდან არ მოაშოროს ცივი ტილოები.

ჩვეულებრივ ეს ავადმყოფობა გასტანს ხოლმე 12—24 საათამდის. თუ საწამლავი ძალიან არა აქვს მორეული, საკმარისია თავზე ცივი ტილოები და აფაროს და ძმარი ან ნიშადურის სპირტი ასუნებონოთ და ხარდალი (გარჩიცა) დააკრათ ზურგსა და ფეხის გულებზე. თუ ავადმყოფს შეუძლიან დაძინება, უნდა უთუოდ მოასვენოს (ოთახში ხმაურობა და სიარული უნდა შესწყვიტოს), რადგანაც ძილში უფრო მალე გაუვლის თავის ტკივილი.

საქართველოს
საზღვაო მუშაკთა
საბჭოს მიერ



ქუთაისი, თ. ა. მთავრიშვილისა და მხ. წიგნის.

შალაზიის საკუთარი გამოცემაჲნი:

- 1) ნ. ნიკოლაძე. მამულის სიყვარული და მსახურება 20 კ.
- 2) დ. კარიჭაშვილი. ხუცური ანბანი, მეორე გამოცემა 20 "
- 3) მლ. პ. ცქიტიშვილი. ლოცვანი პირველდაწყებითი
შკოლებისთვის. 10 "
- 4) ქართული მოძრავი ანბანი ქალაღბზე 20 "
- 5) ს. ყიფიანი. შაქარას ნაამბობი 3 "
- 6) Архим. Несторъ. Учебникъ Закона Божія 20 "
- 7) ს. გორგაძე საქართველოს ისტორია, ნ. 1, ისტო-
რიული ქარტი; მეორე გამოცემა. ყლით 50 "
- 8) ალ. კარსევანიშვილი „Поэтыъ Грузиин Акакии 10 "
- 9) К. Мачавариани. Цѣлебные минеральные источ-
никиъ Кутаисской губерни 20 "
- 10) ს. გორგაძე კახმულისტიყვიერებითი ქრისტომატია
ჩვენი ძველი მწერლობა და ხალხური პოეზია 1 მ. 20 "
- 11) ს. დათეშიძე. სასატავი ნიმუშები და ქართული დე-
დანი 25 "
- 12) ს. მატაყული. შურისძიება, თარგ. ტარ. მაშალაძისა 5 "
- 13) ა. რ. გორგაძე: ქართული მართლწერა. 40 "
- 14) ა. კ.—ი ხელთა ანუ სალდგომო ქორონიკონი . 15 "
- 15) ვას. წერეთელი. ქართული სამეცნიერო და საფი-
ლოსოფოსო ტერმინოლოგია იოვანე პეტრიწის თარ-
გმანის მიხედვით 30 "
- 16) დ. უზნაძე. მსოფლიო ისტორიის სახელმძღვან. 1 მ. 20 "
- 17) ია. კვალაძე. მოთხრობები, წიგნი I. 50 "
- 18) ს. რ. გორგაძე. ჩვენი ახალი მწერლობა, ყლით 3 მ. 50 "
- 19) ტ. მაშალაძე. სამშობლო სურათები. ფრინველებზე
უთოფოთ ნადირობა 25 "
- 20) ი. გომელაური. მოსწავლის ჰიგიენა. ნათარგმნი 20 "
იბეჭდება და მალე გამოვა ვ. რ. ყიფიანის მიერ
ქართულ ენაზე შედგენილი ალგებრა. და იაკობ ხუცესი. მე-
ხუთე საუკუნე. წამება წმ. შუშანიკისი ს. რ. გორგაძის
რედაქტორობით. და ქართული სამართლის ისტორია პრ.
ივ. ა. ჯავახიშვილისა.

ქართული კატოლოგები მსურველთ უფასოდ გაეზღა-
რებათ