

3-րդ
ԳՈՒՊ



Levon Avagyan

Հոգևոր պատրաստվածություն

- ❖ / Առողջ ապրելակերպ / թերթիկ

Տեսական պատրաստվածություն

- ❖ Առաջին օգնություն –հարվածներ, կոտրվածքներ:

ԹԻԼ/Խյունգ/

1. **ՋՈՒՆ -ԳՈՒՆ** / Հայրենասեր ԱՆ ՋՈՒՆ-ԳՈՒՆ –ի պատվին /
2. **ԹԵՅ- ԳԷ**/ ճանաչված գիտնական ԻՅ ԽՎԱՆԳ-ի գրակ. Անուն /
3. Ըստ ցանկության, որևէ Թիլ

Ուրբի Տեխնիկա /նինչա սոզի դիքքից/

- ❖ **Նապունդե Բիտուրո Չագի** / հետևի ոտքով ներսից դուրս մատների տակով կողք հարված/
- ❖ **Տիսյո Բիտուրո Չագի** / թռիչք հետևի ոտքով հարված/
- ❖ **Տիսյո Նոն Յու-Ջունգ Չագի** /թռիչք արգելքի վրայով և առջևի ոտքով օդի մեջ Յուպ, Յուպ հարվածել նոր իջնել կաունդե./
- ❖ **Տիսյո Սանգ Բանդե Այչագի** / երկու ոտքով միաժամանակ առաջ հարված կաունդե/
- ❖ **Տիսյո Սանգ Բանդե Յուպ Չա Չիրուգի** /երկու ոտքով միաժամանակ կողք հարված, ամեն ոտքը մի լապային, կաունդե/
- ❖ **Տիսյո Դու Բալ Յուպ Չա Միլիգի** /երկու ոտքով նույն տեղին հարված կաունդե/
- ❖ **Տիսյո Սանգ Բանդե Կաունդե Բիտուրո Չագի** /դռչի բարձրությամբ բիտուրո երկու ոտքերով/
- ❖ **Տիսյո Դիտ -Դորա Բակուրո Ներիո Չագի** /թռիչք մեջքով պտույտ և հետևի դրված ոտքով հարված /
- ❖ **Տիսյո Դիտ-Դորա Անուրո Ներիո Չագի** / թռիչք մեջքով պտույտ առաջ և առջևի դրված ոտքով մկրատածն հարված/

ԿՅՈՎ ՊԱ

- Ապ Ջունոկ Չամ /աղջիկներ Պալ Կուպ /
 - Դոյո Չագի Յամ / աղջիկներ Չամ /
- ՀԱՏՈՒԿ ՏԵԽՆԻԿԱ
- Նօպի Այչագի /բարձրացրած ձեռքի չափով+15 սմ /
 - Նօպի Դոյո Չագի/ բարձրացրած ձեռքի չափով +15 սմ /
 - Նօն Յուպ Չագի /թռիչք 8 հոգու վրայից/
 - Նօպի Պանդե Դոյո Չագի/ բարձրացրած ձեռքի չափով+5 սմ/
 - Նօպի Դիտ Դորա Յուպ Չագի / բարձրացրած ձեռքի չափով+5 սմ/

ՄԱՍՆԱԿԻ ԱԶԱՏ ՄԵՆԱՄԱՐՏ / Բա Դժա Մացոզի/

Պաշտպանիչներով կատարել

N1.

X - Հարձակում Յուպագի դիմացի ոտքով/բաց դիրք/

Y - Հակահարվածներ`

Ա. բաց դիրքից դիմացի ձեռքով Սոնկալ Նաջունդե Մակի, թռիչք հետևի ձեռքով հարված դեմքին:

Բ. բաց դիրքից սահելով գնալ կողք և հետևի ոտքով դիմափորել Դոլյոն ,կաունդե:

Գ. բաց դիրքից հետևի ոտքով սահել կողք և առջևի ոտքով հարվածել Գոռո Չագի, նապունդե:

N2.

X - Հարձակում Ներյո Չագի դիմացի ոտքով/ փակ դիրքից /

Y - Հակահարվածներ`

Ա. փակ դիրքից հարվածել Պանդե Դոլյոն Գոռո Չագի

Բ. դիտ-դորա Դիտչա Չիրուզի

ՀՈՇԻՆՍՈՒԼ /ինքնապաշտպանություն/ դիտել վիդեո հավելվածը

հնարք սագերից բռնելու և ուսից բռնելու դեմ

ԱԶԱՏ ՄԵՆԱՄԱՐՏ / Դժայու Մացոզի / Պաշտպանիչներով կատարել

Առաջադրանք 1. ԱՊ, ԴՈՒՅՈ, ՅՈՊ, ՆԵՐԻՈ....ՉԱԳԻ

X - հարձակվել այս հարվածներով/առանձին/

Y - կատարել ոտքերով պտույտով հարվածներ/հակահարված/

ԼԱՊԱՅԻ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

- Տիմյո Դիտ-Դորա Դոլյոն + Դիտ-Դորա Դիտ Չագի+երկու ձեռքի հարված դեմք/ կատարել առաջ և հետ գնալով/
- կատարել կրկնակի հարված ոտքը գետնին չդնելով
- ✓ Գոռո Չագի/նապունդե/+Յոպ Չագի/կաունդե/
- ✓ Յոպ Չագի/կաունդե/+Դոլյոն Չագի/նապունդե/
- ✓ Գոռո Չագի/նապունդե/+Դոլյոն Չագի/կաունդե/
- ✓ Ներյո Չագի/նապունդե/+Ապ Չագի/կաունդե/
- ✓ Ներյո Չագի/նապունդե/+Յոպ Չագի /կաունդե/

ԱՐԱԳՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Լապաները պահել իրար դիմաց և նույն ոտքով պտտվելով տակի ոտքի թաթի վրա կատարել հարվածներ.

Ապ Չագի -15, Յոպ Չագի / հետևի ոտքով/ - 13, Դոլյոն Չագի - 15,

Ներյո Չագի - 13, Բանդե Դոլյոն Չագի - 8

Ֆիզիկական պատրաստվածություն

- ❖ Կատարել ժիմ և հերթով ծնկները մոտեցնել արմունկներին-50
- ❖ Մեջքի վրա պառկած ձեռքերն ու ոտքերը ծալել և օդում կայցնել իրար - 50
- ❖ Ոտքը պահում է դիմացինը, իսկ տակի ոտքով թռիչքով ծունկը կայցնել լապային -20 անգամ ամեն մի ոտքով

ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ

Մարդու համար, այս կյանքում, ամենակարևոր բանը ֆիզիոլոգիական տեսանկյունից, դա առողջությունն է: Մարդն առողջությունը ձեռք է բերում առողջ ապրելակերպի միջոցով: Այսօր շատ հիվանդություններ, սթրեսներ, հոգնածություն, լարվածություն, ֆիզիկական տկարություններ առաջ են գալիս մեր ոչ ճիշտ կենցաղից:

«Աղողջ ապրելակերպ» ինչպե՞ս հասկանալ:

Նախ մեր կենցաղավարությանը պետք է ուշադրություն դարձնենք և փորձենք այն մաքրել ավելորդ արտաքին և ներքին խոչընդոտներից: Մարդն իր առողջությունը կարող է պահպանել ճիշտ սնունդ ճաշակելով, համապատասխան հագուստ կրելով, հիգիենայի կանոնները պահելով, մարզվելով և հոգևոր կյանք ապրելով: Աստծո կողմից ստեղծված մարդը պետք է ապրի իր Ստեղծողի տված օրենքներով և կանոններով, որպեսզի կյանքը բոլոր առումներով չտուժի:

Պայմանականորեն մարդը կազմված է երեք մասերից՝

Մարմին,

Բանականություն,

Հոգի:

Մարմինը՝ մեր ֆիզիկական մասը, կարիք ունի ճիշտ խնամքի: Համապատասխան չափով ընդունած առողջ սննդակարգը կնպաստի մարմնի ամրացմանը, արտաքին եղանակային փոփոխությունների դիմաց ընտրված հագուստը նույնպես ազդում է ֆիզիկական առողջության վրա: Ի վերջո սպորտով զբաղվելը մեր ֆիզիկական մարմնի լավագույն միջոցներից մեկն է և այսօր աշխարհում սթրեսներից մեծամասամբ ազատ մարդիկ դրանք սպորտսմեններն են, ովքեր ամեն օր ցուցադրում են ֆիզիկական ակտիվություն:

Բանական մասը (միտք, կամք, զգացմունք) ապահովում է մեր ֆիզիկական մարմնի շարժունակությունը և զարգացումը: Մտքի և կամքի

վարժանքները մեր ապրելակերպի համար կարևոր են և շատ դեպքերում այս գործոնով է պայմանավորված մեր առողջությունը (օրինակ ծխելը, խմելը, ազդում են մեր մարմնի վրա, տգիտությունն էլ կտանի մեզ ոչ լիարժեք մարդ լինելու):

Ի վերջո անդրադառնանք **հոգևոր** մասին: Մարդն իր ապրելակերպի մեջ իմաստ և ճիշտ արժեհամակարգ ձեռք է բերում հավատի միջոցով, որ խարսխված է ամենաբարձրյալ Աստծո հավիտենական Խոսքի վրա: Հիսուսն ասում է. «Ես եմ Կյանքը, Ճշմարտությունը և Ճանապարհը»: Ինչքան էլ մենք մարմնով և մտքով հասնենք բարձունքներին, միևնույնն է, մարդն իր բնությամբ մնում է մեղավոր Աստծո առաջ, որից ազատվելու համար կարիք ունի մեղքերի քավության և թողության, որի համար Հիսուս Քրիստոսը եկավ աշխարհի և փրկեց մարդուն խաչի վրա կատարած Իր գործով և հարություն առավ մեռելներից Իրեն հավատացողներին նոր կյանք պարգևելով:

«Որովհետև Աստված այնպես սիրեց աշխարհը, որ Իր միածին Որդուն տվեց, որ ով որ Նրան հավատա չկորչի, այլ հավիտենական կյանք ունենա» Հովհ. 3.16:

Հոգին կարող է առանց մարմնի ապրել, իսկ մարմինն առանց հոգու չի կարող:

Մարդն իր ապրելակերպի մեջ այս երեք մասերը պետք է չանտեսի և ձգտի հասնել հոգու, մտքի և մարմնի զարգացման:

Ով կյանքը չի գնահատում, նա, հիրավի, նրան արժանի չէ:

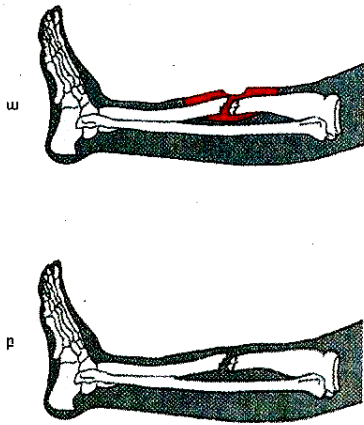
Լեոնարդո Դա Վինչի

Մարմնամարզությունը բժշկության բուժիչ մասն է:

Պլատոն

ԿՈՏՐՎԱԾՔՆԵՐ

Կոտրվածքը ոսկրի ամբողջականության և անընդհատության խախտումն է: Կոտրվածքները կարող են առաջանալ ոսկրի դիմադրությունը



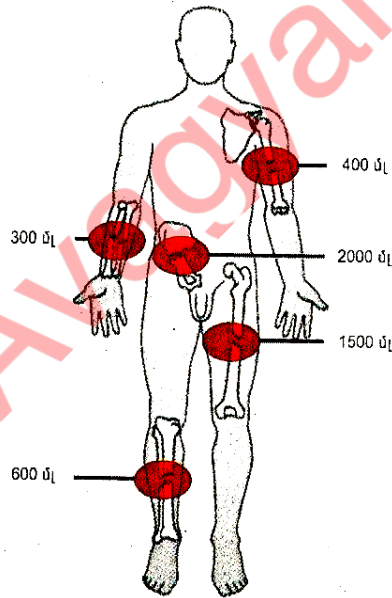
Նկ. 16.1 Կոտրվածք

ների դեպքում մաշկի ամբողջականությունը չի խախտվում (նկ.16.1բ):

Բաց կոտրվածքները ավելի վտանգավոր են, քանի որ այդ դեպքում մեծ է վարակի և արյունահոսության հավանականությունը: Կոտրվածքները կարող են ուղեկցվել մոտակա արյունատար անոթների, նյարդերի կամ ներքին օրգանների վնասվածքներով: Կոտրվածքը հազվադեպ է կյանքին անմիջական վտանգ սպառնում, սակայն որոշ խոշոր ոսկրերի (օրինակ՝ ազդրոսկրի) կոտրվածքներ կարող են ուղեկցվել ուժեղ արտաքին կամ ներքին արյունահոսությամբ (նկ.16.2) և հանգեցնել շոկի:

գերազանցող ուժի ազդեցության տակ: Ուժեղ հարվածը, անհաջող ընկնելը, ոլորումները և մկանային ուժեղ կծկումները կարող են կոտրվածքի պատճառ հանդիսանալ:

Կոտրվածքները լինում են բաց և փակ: Բաց կոտրվածքները մաշկի ամբողջականության խախտումով ուղեկցվող կոտրվածքներն են (նկ.16.1ա): Կոտրված ոսկրերի ծայրերը կարող են ներսից վնասել մաշկը և առաջացնել վերք, կամ որևէ առարկա կարող է արտաքինից պատռել փափուկ հյուսվածքները և կոտրել ոսկորը: Փակ կոտրվածք-



Նկ. 16.2 Արյան հնարավոր կորուստը տարբեր ոսկրերի կոտրվածքների դեպքում

Ոսկրամկանային վնասվածքները հազվադեպ են մարդու կյանքին անմիջական վտանգ սպառնում: Սակայն ժամանակին օգնություն չցուցաբերելու դեպքում դրանք կարող են լուրջ հետևանքներ ունենալ, նույնիսկ հաշմանդամության և մահվան պատճառ դառնալ:

Ոսկրամկանային բոլոր վնասվածքների դեպքում ցուցաբերվող առաջին օգնությունը հիմնականում նույնն է:

- 1. Դադարեցրեք արտաքին արյունահոսությունը:** Ոսկրամկանային վնասվածքների դեպքում, արյունահոսությունը դադարեցնելիս, վերքի վրա անմիջական ճնշում մի՛ գործադրեք: Արյունահոսությունը դադարեցնելու նպատակով, ճնշում գործադրեք համապատասխան սեղմման կետին: Վնասվածքը անշարժացնելիս, կարող եք ժամանակավոր լարան դնել (Գլուխ 9): Վերքի մեջ մանրէների ներթափանցումը նվազեցնելու համար վերքը զգուշությամբ ծածկեք ստերիլ անձեռոցիկով:
- 2. Օգնեք տուժածին հարմար դիրք ընդունել:** Տուժածը վնասված վերջույթը հաճախ պահում է իր համար ամենահարմար դիրքում: Խոստակեք ցանկացած շարժումից, որը նրան ցավ կամ անհարմարություն է պատճառում:
- 3. Անշարժացրեք վնասված մասը:** Վնասված մասի անշարժացումը նվազեցնում է ցավը, կանխում հյուսվածքների (հարակից արյունատար անոթներ, նյարդեր, մաշկ և այլն) հետագա վնասումը: Մկանների, ջլերի, կապանների ձգման և պատռվածքների դեպքում, եթե համոզված եք, որ չկան կոտրվածքներ (տուժածը կարողանում է շարժել վնասված մասը), վնասված մասը անշարժացրեք՝ կապելով առածոկան վիրակապով: Վիրակապը դնելուց հետո, վնասված մասից ներքև, պարբերաբար ստուգեք արյան շրջանառությունը: Անշարժացման սկզբունքները և տարբեր վնասվածքների դեպքում անշարժացման ձևերը ներկայացված են այս գլխի հետագա բաժիններում:
- 4. Սառեցրեք վնասված մասը:** Վնասված մասի սառեցումը նպաստում է արյունահոսության, այտուցի և ցավի նվազեցմանը: Սառը թրջոցներ կամ սառցապարկ անհրաժեշտ է տեղադրել ոսկրամկանային

բոլոր վնասվածքների ժամանակ, բացառությամբ բաց կոտրվածքի: Տեղադրվող սառը թրջոցները անհրաժեշտ է պարբերաբար փոխել կամ զգուշորեն սառը ջուր լցնել տեղադրված թրջոցի վրա:

Եթե օգտագործում եք սառույց կամ սառցապարկ, մաշկի վնասվածքներից խուսափելու համար այն փաթաթեք որևէ խոնավ գործվածքով: Կոտրվածքի դեպքում սառույցը տեղադրեք վնասվածքի շուրջը, տուժածին լրացուցիչ ցավ և վնասվածքներ չպատճառելու համար: Սառույցը դրեք յուրաքանչյուր ժամը մեկ՝ 15 րոպեով՝ 24-48 ժամվա ընթացքում: Պարբերաբար ստուգեք մաշկի զգայունությունը, ջերմաստիճանը և գույնը:

5. **Բարձրացրեք վնասված մասը:** Վնասված մասի բարձրացումը նպաստում է արյունահոսության և այտուցի նվազեցմանը: Եթե հնարավոր է, բարձրացրեք վերջույթը սրտի մակարդակից վեր: Կոտրվածքների և հողախախտերի դեպքում վնասված մասը կարելի է բարձրացնել միայն անշարժացումից հետո:
6. **Չեռնարկեք շոկի զարգացումը կանխարգելող քայլեր (Գլուխ 10):**
7. **Վերահսկեք տուժածի վիճակը, գրանցեք տվյալները և ցուցաբերեք համապատասխան առաջին օգնություն:**
8. **Անհրաժեշտության դեպքում ահազանգեք շտապ օգնություն:**

ԱՀԱՁԱՆԳԵԼ ՇՏԱՊ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ, ԵԹԵ

- վնասվածքի պատճառով տուժածի շնչառությունը դժվարացած է,
- վնասված մասի գործունեությունը խանգարված է,
- առկա են բազմաթիվ ոսկրամկանային վնասվածքներ: