

7-րդ
ԳՈՒՊ



Levon Avagyan

Հոգևոր պատրաստվածություն

- ❖ Հարց Աստվածաշունչ մատյանից
ԵՐԱՆԻՆԵՐ / Մատթևոս Ավետարան 5.3-12/

Տեսական պատրաստվածություն

- ❖ Ինչպես պահպանել հոգերը անվնաս եվ առողջ:
- ❖ Առաջին օգնություն -գիտակցության ստուգում, ԿԱԴ, քրիստոնեականություն:

ԹԻԼ/Խյոնգ/

1. ԴԱՆ-ԳՈՒՆ /Կորեայի հիմնադիրի անունը/
2. ԴՈ-ՍԱՆ /Հայրենասեր ԱՆ ՉԱՆԳ ԽՈ –ի մականունը/

Ուտքի Տեխնիկա/նինջաստղի դիրքից/

- ❖ Գորո Չագի /առջևի և հետևի ոտքով/
- ❖ Պանդե Դոյո Չագի / մեջքով պտույտհետևի ոտքով/
- ❖ Բակուրո Սեվո Չագի /առջևի և հետևի ոտքով/
- ❖ Անուրո Սեվո Չագի /առջևի և հետևի ոտքով/
- ❖ Տիմյո Դոյո Չագի /թոփափետևի ոտքով հարված/
- ❖ Տիմյո Յու Չագի /թոփափետևի ոտքով հարված/
- ❖ Դուի Դորա Դիտչագի /ա. տեղում մեջքով պտույտ հարված, բ. քայլ առաջ պտույտ հարված/
- ❖ Դուի Դորա Անուրո Ներիո Չագի / մեջքով պտույտ և նախապես առջևի դրված ոտքով դրսից ներս հարված /
- ❖ Դուի Դորա Բակուրո Ներիո Չագի / նախապես հետևի դրված ոտքով մեջքով պտույտ և հարված/
- ❖ Դուի Դորա Տիմյո Աս Չագի /թոփափով մեջքով պտույտ և նախապես առջևի դրված ոտքով հարված/

Երեք Քայլով Մենամարտ / Սամբո Մացոգի/

N1.

X – Գունուն Սոգի Նապունդե Բարո Չիրուգի

Y – Գունուն Սոգի Բակատ Պալմոկ Բարո Մակի + Աս Ջունոկ կաունդե Չիրուգի /բաց ու փակ դիրքից/

N2.

X – Գունուն Սոգի Կաունդե Բարո Չիրուգի

Y – Գունուն Սոգի Բարո Սուն Սոնկուտ Տուկի/բաց և փակ դիրքից/

N3.

X – Գումուն Սոզի Նապունդե Դունգ Ջումոկ Տեռիզի

**Y – Գումուն Սոզի Բակատ Պալմոկ Բարո Մակի
+Կաունդե Դոյո Չազի / միայն փակ դիրքից/**

Երկու Քայլով Մենամարտ / Իրո Մացոզի/

X – Գումուն Սոզի Ապ Ջումոկ Չիրուզի + Ապ Չազի

**Y – Գումուն Սոզի Կաունդե Ան Պալմոկ Մակի -
Գումուն Սոզի Նաջունդե Բարո Պալմոկ Մակի+Ապ
Ջումոկ Չիրուզի**

Ֆիզիկական պատրաստվածություն

- ❖ Ժիմ – 30 հատ՝ ձեռքերը լայն դրված
- ❖ Մեջքի վրա պառկած ոտքերը շապատաձև բացել- 100 անգամ
- ❖ Որովայնի ձգում/ ծնկները պահել ուղիղ մեջքի վրա պառկած բարձրացնել և իջեցնել 120 անգամ
- ❖ Կրկնակի հարվածներ ձեռքերով լսալային, կքանստած տեղից ցատկելով 20 անգամ

Բառարան

- ❖ **Փարո** –վերջացնել, ընդունել նախնական դիրք
- ❖ **Դաշի** – կրկնել
- ❖ **Քեստո** –շարունակել
- ❖ **Չազի** –ոտքի հարված
- ❖ **Չիրուզի** – կոտրող, պտույտով հարված
- ❖ **Տեռզի** –կիսող հարված
- ❖ **Տուկի** – ծակող հարված
- ❖ **Գուտկի** – կտրող հարված
- ❖ **Միլզի** – հրող հարված
- ❖ **Մակի** – պաշտպանություն
- ❖ **Սոզի** - դիրք
- ❖ **Ջապկի** - բռնել, զախվատ ռուս.
- ❖ **Չիկյո Մակի** - դեպի վերև պաշտպանություն
- ❖ **Դոբոկ Չունգդան** – հարդարել Թանքվոն-Դոյի հագուստը

ԵՐԱՆԻՆԵՐ (Մատթ. 5.3-12)

3.«Երանի՜ հոգով աղքատներին, որովհետև նրանց է երկնքի թագավորությունը:

4.Երանի՜ նրանց, որ ողբում են, որովհետև նրանք պիտի մխիթարվեն:

5.Երանի՜ հեղերին, որովհետև նրանք երկիրը պիտի ժառանգեն:

6.Երանի՜ նրանց, որ արդարության քաղցն ու ծարավն ունեն, որովհետև նրանք պիտի հագնենան:

7.Երանի՜ ողորմածներին, որովհետև նրանք ողորմություն պիտի գտնեն:

8.Երանի՜ նրանց, որ սրտով մաքուր են, որովհետև նրանք պիտի տեսնեն Աստծուն:

9.Երանի՜ խաղաղարարներին, որովհետև նրանք Աստծո որդիներ պիտի կոչվեն:

10.Երանի՜ նրանց, որ հալածվում են արդարության համար, որովհետև նրանց է երկնքի թագավորությունը:

11.Երանի՜ ձեզ, երբ ձեզ նախատեն ու հալածեն և Իմ պատճառով ձեր մասին ստելով՝ ամեն տեսակ չար բան ասեն:

12.Յնծացե՛ք և ուրախ եղե՛ք, որ ձեր վարձատրությունը մեծ է երկնքի մեջ, քանի որ այսպես հալածեցին ձեզանից առաջ եղած մարգարեներին»:

Գիտակցության ստուգում

Գիտակցության ստուգում

Տուժածի գիտակցությունը ստուգելու նպատակով կարող եք զգուշորեն ցնցել նրա ուսը, խոսել տուժածի հետ և այլն:

Շնչառության անցանելիության և շնչառության ստուգում

Անգիտակից տուժածի շնչառությունը ստուգելուց առաջ պետք է կատարել շնչառության բացում:

Տուժածի գլուխը հետ տարեք և բարձրացրեք կզակը: Դրա համար մի ձեռքը դրեք տուժածի ճակատին, իսկ մյուս ձեռքով բռնելով կզակից՝

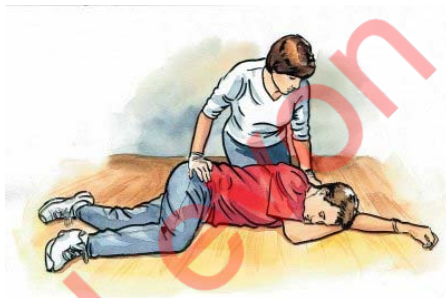


գլուխը հետ տարեք: Եթե տուժածը մանկահասակ երեխա է, ապա գլուխը մի թեթև հետ տարեք և բարձրացրեք կզակը, իսկ ծծկեր երեխաների մոտ միայն զգուշորեն բարձրացրեք կզակը: Բացեք տուժածի բերանը: Անհրաժեշտության դեպքում բութ մատով բռնեք լեզուն և մաքրեք տուժածի բերանում կուտակված լորձը, հեղուկները և այլն:



Շնչառությունը բացելուց հետո, առանց նրա գլխի դիրքը փոխելու, ստուգեք տուժածի շնչառությունը: Դրա համար կռացեք, այսինքն մոտեցրեք նրա դեմքին՝ հայացքը ուղղելով տուժածի կրծքավանդակին և որովայնին: Փորձեք տեսնել, լսել և այտով զգալ նրա շնչառությունը: Շնչառության ստուգումը կատարեք 5-10 վայրկյանի ընթացքում:

ԿՈՂՔԻ ԱՊԱՀՈՎ ԴԻՐՔ / ԿԱԴ /

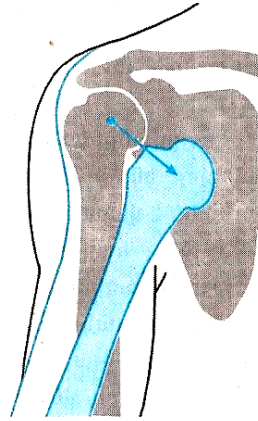


կ4.2բ



ՀՈՂԱԽԱԽՍ

Հոդերը ունեն շարժումների սահմանափակ ծավալ, որը պայմանավորված է ներհոդային կապանների առկայությամբ: Երբ ինչ-որ պատճառով հոդում կատարվող շարժումը գերազանցում է տվյալ հոդի նորմալ շարժունությանը, կարող է առաջանալ հոդախախտ: Հոդախախտը հոդը կազմող ոսկրերի կայուն տեղաշարժն է միմյանց նկատմամբ (նկ.16.3): Հոդախախտը սովորաբար տեղի է ունենում մեծ ուժի ազդեցության տակ և միշտ ուղեկցվում է կապանների ձգումով:



Նկ. 16.3 Հոդախախտ

Որոշ հոդեր (օրինակ՝ ուսահոդը կամ մատների միջֆալանգային հոդերը) թույլ կապանային համակարգ ունեն և, ավելի անպաշտպան լինելով, հաճախ են վնասվում:

Հարկադիր ուժը, որը կարող է հոդախախտի պատճառ հանդիսանալ, կարող է նաև առաջացնել կոտրվածք և վնասել մոտակա մյարդերն ու արյունատար անոթները: Հոդախախտը սովորաբար հեշտ է ճանաչվում, քանի որ այն ուղեկցվում է հոդի ձևի զգալի փոփոխություններով:

Հոդախախտի հետևանքով վնասված տեղում առաջանում է անսովոր այտուց, չափից դուրս ցցված կամ փոս ընկած մասեր, վերջույթի երկարության և շարժունակության փոփոխություններ:

- **Արմունկները և ծնկները պահել կիսածավաձ՝ հարվածի ժամանակ**
- **Առանց հոդերը տաքացնելու հարվածներ չկատարել**
- **Հատուկ պաշտպանիչներով կատարել հարվածները**

ԱՐՅՈՒՆԱՀՈՍՈՒԹՅՈՒՆ ՔԹԻՑ

Քթից արյունահոսությունը տեղի է ունենում քթի խոռոչով անցնող մանր արյունատար անոթների վնասման հետևանքով: Քթից արյունահոսության պատճառ կարող են լինել՝

- հարվածը,
- վերին շնչուղիների վարակը,
- արյան բարձր ճնշումը,
- մթնոլորտային ճնշման կտրուկ փոփոխությունը,
- ուժեղ հազը,
- քիթը փորփրելը:

ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

1. Նստեցրեք տուժածին՝ գլուխը մի փոքր առաջ թեքած:
2. Խնդրեք տուժածին շնչել բերանով և մատներով սեղմեք քթանցքերը՝ քթի ոսկրային մասից անմիջապես ներքև:
3. Հանգստացրեք տուժածին, քանի որ անհանգստությունը կրերի արյան ճնշման բարձրացման և արյունահոսության ուժեղացման:
4. Տաս րոպե հետո բաց թողեք քթանցքերը: Եթե արյունահոսությունը չի դադարել, ապա նորից 10 րոպեով փակեք քթանցքերը:
5. Քթի վերին մասին և ծոծրակին դրեք սառը թրջոց: Դա կնպաստի անոթների նեղացմանը և կնվազեցնի արյունահոսությունը:
6. Եթե արյունահոսությունը դադարել է, ապա խուսափեք քթին ձեռք տալուց կամ քիթը մաքրելուց, քանի որ արյունահոսությունը կարող է վերսկսվել:

ԵՐԲ ԱՀԱՋԱՆԳԵԼ ՇՏԱՊ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ

- արյունահոսությունը չի դադարում 30 րոպեի ընթացքում կամ կրկնվում է,
- արյունահոսությունը արյան բարձր ճնշման հետևանք է:

