



Հայկական գիտահետազոտական հանգույց Armenian Research & Academic Repository



Սույն աշխատանքն արտոնագրված է «Ստեղծագործական համայնքներ
ոչ առևտրային իրավասություն 3.0» արտոնագրով

**This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial
3.0 Unported (CC BY-NC 3.0) license.**

Դու կարող ես.

պատճենել և տարածել նյութը ցանկացած ձևաչափով կամ կրիչով
ձևափոխել կամ օգտագործել առկա նյութը ստեղծելու համար նորը

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format

Adapt — remix, transform, and build upon the material

613.6:37

Բ-97

1333

ՊՐՈՖ. ԲԺԵԿ. ԼԵՍ ԲՈՒՐՆԵՐՇՏԵՑՆ

Վիեննայի ռեալ ուսումնարանի ուսուցիչ

ԱՌՈՂՋԱՊԱՅԻԿ ԿԱՆՈՆՆԵՐ

ԲՈՂՈՐ ՈՒՍՈՒՄՆԱՐԱՆՆԵՐԻ ԱՇԱ-
ԿԵՐՏՆԵՐԻ ՈՒ ԱՇԱԿԵՐՏՈՒՀԻՆԵՐԻ
ՀԱՄԱՐ.

Աւելի լաւ է հիւանդութեան առաջն
առնել, քան հիւանդութիւնը բժշկել.

ՌՈՒՆԵՐԷՆԻՑ ԹԱՐԴՄԱՆՆՑ
ԷՄՄ. ՔԱՀ. ՆՈՋԱՐԵԱՆՑ

ՏՊԱՐԱՆ Ք. ԲԱՐՊՈՒԿԱՐԵԱՆԻ
ՄՈՍԿՈՒԱ—1906.

11.03.2013

04-
77-2

370

1885-ԲՈ

ՊՐՈՖ. ԲԺԻՇԿ ԼԷՕ ԲՈՒՐԶԵՐՏՆԵՆ
Վիեննայի ռեալ ուսումնարանի ուսուցիչ

20 ՅՈՒՆ 2011

W1333

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԻԿ ԿԱՆՈՆՆԵՐ

ԲՈՒՐՑՈՒՄ ԲՆԱԿԱՆՆԵՐԻ ԱՇՍԿԵՐՏՆԵՐԻ ՈՒ
ՄԵՆՏՈՒՄ ԲՆԱԿԱՆՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ.



Սույն լաւ է հիւանդութեան առաջն առնելը,
քան հիւանդութիւնը բժշկելը:

613.6.37

ԻՆՉՊԷՍ ՊԷՏԲ Է ԱՆՑ ԿԱՑՆԵԼ ՕՐԸ.

1003
1498

1. Առաւօտը, երբ զարթնես, անկողնումդ պառկած չմնաս, խփոյն վեր կաց:
2. Հով ջրով զլուխդ ու իրանիդ վերին մասը լուսւ ու լաւ սրբվիր, ցամաքեցրու:
3. Այս բոլորն արա՛, առանց շտապելու, նախաձաշդ էլ պղպէս արա, չշտապելով:
4. Ուտելուց յետոյ բերանդ ու կոկորդդ հով ջրով ողոզիր:
5. Ոչ շատ վաղ գնա ուսումնարան, ոչ էլ՝ շատ ուշ:
6. Երբ ուսումնարանից տուն վերադառնաս, հացի նստելուց առաջ, ձեռքերդ լուսւ ու եղունգներդ մաքրիր:
7. Սմէն անգամ, ուտելուց առաջ, պղպէս արա:
8. Ուտելուց յետոյ, խփոյն և եթ, գործի մի՛ նըս-

տիր:

9. Կերակուր ուտելուց յետոյ պէտք է հանգստանալ քիչ ման դալ և ոչ թէ խփոյն նստել՝ դաս պատրաստելու:

10. Եթէ կէսօրից յետոյ էլ դաս պէտք է առնես, կէսօրին մի ուտիր լեք փորով:

11. Աշխատիր, որ ամէն օր լինես բաց օդում ու ման դաս՝ երկու ժամից ոչ պակաս, ուսումնարան գնալ-գալն էլ հետք հաշւած:

12. Երբ տանը դաս ես պատրաստում, պէտք է լուրջ կերպով պարապես:

13. Աշխատիր, որ դասերդ ընթրիքից առաջ վերջացնես:

14. Աշխատասիրութեամբ պարապելուց յետոյ՝ մարդ խորն է քնում:

15. Ընթրիքը վերջացնելուց յետոյ, խփոյն չպէտք է քնել:

16. Եթէ մարդ, կուշա փորով ընթրիք անելուց յետոյ՝ խփոյն անկողին մանի, վատ երազներ կտեսնի. այս պատճառով, առ հասարակ, ընթրիքին խիստ շատ չպէտք է ուտել:

17. Քնելուց առաջ չպէտք է կարգալ այնպիսի բան, ինչ որ մարդու կարող է յուզել:

18. Առհասարակ, անկողին մանելուց առաջ, պէտք է հեռու կենալ այն ամէն բանից, ինչ որ չէ՛ թողնում, որ մարդու վրա շուտ քուն դայ:

19. Վաղ պառկիր, որ առաւօտը քիչ զարթեցնել չհարկաւորվի, այլ՝ որ ինքդ կարողանաս իր ժամանակին զարթել:

20. Բժշկի օգնութիւն չի հարկաւորվի այն մարդուն, որ պարապում է յողնելու չափ ու հանգստանում, ինչքան հարկաւոր է:

ԱՆԿՈՂԻՆՆ ՈՒ ՀՅՈՒՍՏԸ.

1. Կուշա ներքնակի վրա՝ քնիր:

2. Շատ տաք ու խիստ մի՛ ծածկվիր:

3. Գլուխդ շատ բարձր բարձերի մի՛ դնիր:

4. Ձեռքերդ վերմակիդ տակը մի՛ պահիր:

5. Նեղարանդ ու անկողինդ անպատճառ պէտք է հոփի տաս:

6. Լոյսն ու օդը հիւանդութիւնը անից դուրս են քշում:

7. Մի՛ հազնիր սեղմած ու նեղ շորեր՝ կարսէտ, սոնակապ (ПОДВЯЗКА), գօտի, օձիք, մինչ անգամ զըլխարկ ու սոնամաններ:

8. Ոտնամանը նեղ, բարձր-կրնկաւոր ու սրածայր չպէտք է լինի: Կօշիկները պէտք է համապատասխան լինեն սաքի ձևին ու մեծութեանը:

9. Հեռաւոր տեղ գնալու համար՝ ամենից լաւը թելկապով (ШНУРОВКА) սոնամանն է:

10. Ծանր գլխարկ, հաստ փողպատ ու զլխափա-

Թեթ էլ մի բանեցնիր: Գլուխն ու պարանոցը (շլինքը) չի հարկաւոր փաթըթորել:

11. Գարունն սկսվելուն պէս, իսկոյն ձմեռվայ շորերդ չթողնես ու գարնան շորեր չհաննես:

12. Ոտքերդ տա՛ք պահիր:

13. Եթէ ոտքերդ թրջվեն, շուտով թայ կոշիկներդ ու սունապաններդ հանիր և ուրիշ կոշիկներ ու սունապաններ հագիր:

14. Առհասարակ զլուխն ու պարանոցը հով պէտք է պահել իսկ ոտքերը՝ տաք. այսպիսով մարդ առողջ է մնում:

ՈՒՏԵԼԻՔՆ ՈՒ ԽՄԵԼԻՔԸ, ԹՈՒՆԴ (ՈԳԵԼԻՑ) ԽՄԵ-
ԼԻՔՆԵՐԸ, ԾԽԱԽՈՏ ԾԽԵԼԸ, ԱՏԱՄՆԵՐԸ ԼԱԻ

ՊԱՆԵԼԸ:

1. Խիստ շատ մի՛ ուտիր:
2. Հանդարտ կեր և, կերակուրը կուլ տալուց առաջ, լաւ ծանր. այսպիսով մարսողութիւնը հեշտանում է:
3. Ինչքան կարելի է, աշխատիր, որ միշտ մի և նոյն ժամերին ուտես:
4. Ինչքան կարելի է, լաւ նախաճաշ արա:
5. Տաք բան չուտես, չխմես:
6. Շատ տաք բան ուտելուց յետոյ՝ իսկոյն սառը բան մի՛ ուտիր, և դրան հակառակը:

7. Շուտ-շուտ քաղցրեղէն մի՛ ուտիր. քաղցր բանը ստամոքսին վնաս է:

8. Զուլշայիր հում բան ուտելուց, օրինակ՝ հում ձարս, միս, կաթ:

9. Խակ պտուղ (միրգ) մի՛ ուտիր: Եթէ ինքդ չես քաղել այն պտուղները, որ ուտելու ես, անպատճառ մի լաւ լուսն կամ կեղևահան արա:

10. Փողոցում ծախվող պտուղներից չգնես, չուտես. նրանց վրա նստած փողոցային փոշին շատ վտանգաւոր է:

11. Ալուբալին կորզով մի՛ կուլ տայ, ոչ էլ միւս պտուղները՝ իրանց հատիկներով:

12. Ասեղ, կոճակ ու դրանց նման մանր բաներ բերանդ չգնես:

13. Դանակի ծայրով ոչինչ մի՛ ուտիր:

14. Եթէ այնպէս պտտահի, որ ուտելու լինես այն ամանից, որից ուրիշներն են ուտում, ուտելուց առաջ, անպատճառ ջրումը ողնդըր ամանը և մատովդ լաւ, խնամքով սրբիր բաժակի կամ ջրամանի (кружка) պոռնոգները:

15. Քեզ համար մի բաժակ տար ուտումնարան, և այնտեղ ոչ ոքի մի՛ բան տայ:

16. Զրամէս այնպիսի ջուր, որ գոյնի կամ համի կողմից կասկածելի է, օրինակ, եթէ պղտոր կամ հոտած է:

17. Այնպիսի տեղերում, որտեղ հնպախա (խոլերա)

կամ փորահարինք (брюшной тифъ) կայ, խմիր մի-
միայն այնպիսի ջուր, որ, եռացնելով, անվնաս է
դարձրած:

18. Եռացրած ջրին համ սալու համար՝ կարելի
է սառնցնել ու մէջը քիչ լիմոնի հիւթ ածել:

19. Շորած ժամանակից սառը ջուր մի՛ խմիր:

20. Ուտելու միջոցին՝ շուտ մի՛ խմիր:

21. Մուգ թէյ ու թանձր սուրճ մի՛ խմիր:

22. Կանեակը, լիքեօրը, ոռմն ու միւս թոււղ խմե-
լիքները կարելի է գործ ածել միմիայն բժշկի թոյլ-
ալու թեամբ:

23. Այնքան շատ մարդ չէ՛ խեղտվում ծովում,
ինչքան մարդ մեռնում է գինի խմելուց:

24. Ուտել-խմելու կողմից չափաւոր լինելը՝ մար-
դուն առողջ է պահում՝ մինչև խոր ծերութիւն:

25. Շատ ջահիլ ժամանակը ծխախոտ ծխելը
փնաս է:

26. Ո՛վ իր կեանքում առաջին անգամն է ծխա-
խոտ ծխում, նրա սիրտը սովորաբար խառնվում է:

27. Մինչ անգամ այն մարդիկ, որոնք ընտելա-
ցած են նիկոտինին կամ ծխախոտի թոյնին, շատ
անգամ ծխախոտ ծխելուց հիւանդանում են:

28. Օղին ու ծխախոտը մի տեսակ շշմեցնում են
մարդուն, եթէ չասենք՝ յիմարացնում:

29. Հանրապէս առողջ լինելու համար՝ շատ հար-
կաւոր է, որ մարդ ունենայ առողջ ատամներ:

30. Ատամներդ, նոյնպէս և ատամներիդ արանք-
ները, կրեկոները մեծ խնամքով մաքրիր:

31. Դրա համար գործ ածա փափուկ փայտից
շինած ատամքրիչ կամ սողի փետուր (перо):

32. Լաւ, օրինաւոր մաքրիր ատամներդ փափուկ
խողանակով (щетка):

33. Խօսք չկայ, որ քո խողանակը միայն դու պէտք
է գործ ածես, ուրիշ ոչ ոք:

34. Ատամներն այսպէս պէտք է մաքրել. վերին
ատամները՝ վերից վար, իսկ ստորինները՝ վարից վեր,
դրսից ու ներսից:

35. Յետոյ խողանակով մաքրիր ատամներիդ վե-
րին մասը, որով ծամում ես կերակուրը:

36. Մի քանի անգամ խնամքով ողնոլիւր ատամ-
ներդ ու բերանդ ջրով, որի մէջ, եթէ ուղես, կարող
ես խառնել մի քիչ խոհանոցի աղ կամ զտած
սպիրտ:

37. Աւելի էլ լաւ կլինի, եթէ այդպէս մաքրես
ատամներդ՝ ամէն ուտելուց յետոյ:

38. Թէ՛ այսպէս, թէ՛ այնպէս՝ ամէն ուտելուց
յետոյ, չմոռանաս մաքրել ատամներդ ատամքրիչով
և ողողելով:

39. Ամենաքիչը՝ տարին մի անգամ աշխատիր ատ-
ամներդ յոյց տալ ատամնաբոյժին:

40. Ո՛չ մի ժամանակ բան չկրճես, կրճելով չճա-
մես ու ատամներովդ պինդ բաներ չհամես:

ՇՆՉԱՌՈՒԹԻՒՆԸ.

1. Քթովդ շնչիր:
2. Կրճքովդ խորը շնչիր:
3. Ինչքան կարող ես, շատ ման արի բայ օղում, և սենեակիդ լուսամուտները բաց արա, որ լաւ օղ ներս մանի, այն սենեակի, որի մէջ դու երկար ժամանակ ես լինում:
4. Եթէ այդպէս անես, էլ չես շնչի այն օղը, որ ինքդ ես փչացրել քո շնչառութիւնով:
5. Առհասարակ, ինչքան կարող ես, աշխատու՛ր, որ երկար չմնաս այնտեղ որտեղ օղն ապականված է:
6. Օղումը փոշի մի՛ բարձրացնիր:
7. Երբ տուն կամ ուսումնարան ես մանում, լաւ մաքրիր կօշիկներիդ վրա նստած փողոցային փոշին:
8. Մի՛ թքիր գեանին:
9. Երբ հազում ես, թաշկինակիդ մէջ հազիր, կամ զօնէ ձեռքով բերանդ ծածկիր:
10. Միրդ ուտելիս՝ կեղևն ու կորիզը բերանիցդ գետին մի՛ դցիր:
11. Եթէ տաք սենեակից դրսի ցուրտը դուրս գնաս, չխօսես, մանաւանդ, եթէ դրանից առաջ երգիլ ես կամ շատ խօսել:

ՇԱՐԺՈՂՈՒԹԻՒՆ.

1. Աշխատիր, որ աղաւ ժամանակդ, ինչքան կարելի է, շարժողութեան մէջ լինես:
2. Քեզ այնպէս վարժեցրու, որ հետզհետէ աւելի՛ շարժումներ անես:
3. Ամառվայ արձակուրդներին ու այն օրերում, երբ պարապմունքից աղաւ լինես, Ֆիզիքական վարժութիւններ արա:
4. Անշարժ լինելը՝ մարդուն հիւանդութիւն է պատճառում:
5. Մարմնամարդութիւնները շատ չպէտք է չարը գործ դնել:
6. Երբէք չպէտք է մարդ այնքան շարժողութեան մէջ լինի, որ բոլորովին յոգնի:
7. Ուղղակի ճաշից յետոյ յօգնեցնող մարմնամարդութիւններ մի՛ անիր:
8. Կան Ֆիզիքական այնպիսի շարժողութիւններ, որոնք մորթի, շնչառութեան, արիւնի շրջանառութեան, մարսողութեան մեծ գործունէութիւն են պահանջում: Այսպէս են՝ լեռնոտ տեղերում ոտքով դըսնելը, շարժական խաղերն ու բայ օղում կատարվող մարմնամարդութիւնը, այդում աշխատելը, լողալը, թիափարելը, ոտասահակով (կանկիներով) վազելը, հեծանիւով (велосипеда) ման գալը և այլն:

9. Այն մարդիկ, որոնք սահաւարիւն են, սրտա-
յաւ ունեն և այլն, այսպիսի Ֆիդէքական վարժու-
թիւններով կարող են պարագեղ մի' միայն բժշկի
թոյլտուութեամբ:

10. Այս վարժութիւններից մի քանիսը, օրինակ,
հեծանիւով ման գալը, պիտանի են ոչ ամէն հասակի:
Հաւ յիշելի հետեւալը.

11. Երբ, էքսկորսի ժամանակ, գնում ես երկա-
թ ուղով կամ շոգինաւով, կատարիր ճամփաների
հաղորդակցութեան զլիւաւորի բոլոր հրամանները:

12. Երբ խաղում ես ու վազում, գրպանու-
մբդ սուր ու կտրտող բաներ (գրիչներ և այլն) մի
պահիր:

13. Երբէք մի' խաղտ հրացայտ գործիքների հետ:

14. Երբ ման ես գալիս լեռն երում, լսի'ր այն
տեղերը եղած մարդկանց զգուշացումները, մանաւանդ
նրանց, որոնք շատ լաւ են ձանաչում այն կողմի
տեղերը:

15. Շատ մի' մօտենար ժայռերի սեպերին, սահուն
տեղերին:

16. Երբ լողանում ես, մի' դուրս գնա այն
չվանի կամ ցանկապատի միւս կողմը, որոնցով փակ-
ված է լողանալու համար յարմար տեղը:

17. Եթէ շատ էլ լաւ լողացող լինես, չթռչես,
չցատքես ջրի այնպիսի խոր տեղերը, որոնց յատակը
քեզ յայտնի չէ. կարող է պատահել, որ քորի,

փտած սիւների դիպչես, ծովասէզներում (водоросль)
մոլորվես:

18. Հաստի ու նաւամատոյցի տակերը մի' լողար:

19. Ուրիշներին, եթէ չեն ուզում լողալ, մի' քա-
շիւր դէպ ջուրը:

20. Մի' սղղա ոտասահնակներով խոր գե-
տերի ու լճակների վրա, եթէ համոզոված չես, որ
սառոյցը պինդ է ու հաւասարաչափ հաստութիւն
ունի, եթէ ոչ՝ հեշտ կարող է պատահել, որ գլորվիս
սառոյցի արանքը:

21. Երբ, վազվզելուց յետոյ, շոքում ես, բաց տեղ
կամ ցրտում մի' նստիր:

22. Եթէ լաւ լողալ չգիտես, մակոյկով մի'
զբօսնիր:

23. Երբ հեծանիւով ման ես գալիս, անցնելուդ
համար, տներից հեռու եղած ճամփաներն ընտրիր:

ա) Մի' դնա փոշի բարձրացնող կառքերի ու սայ-
լերի հտեից.

բ) Զգոյշ բարձրացիր սեպացած ու թեք դարիվեր-
ներովը.

գ) Շատ մի' յոգնեցնիր քեզ, ու դարիվերում շատ
արագ մի' վազիր.

դ) Չանսս այդ բանը, մինչ անգամ, եթէ ընկեր-
ներդ առաջարկեն քեզ բարձրանալ՝ ետևներից հաս-
նելու համար.

ե) Երբ քեզնում սրտի բարախում նկատես, կա-

մաց գնա.

դ) Հեծանիւով ման դալիս կամ քամու հակա-
ռակ գնալիս, մի՛ խօսիր:

24. Մարմնական ամէն տեսակ վարժութիւն-
ն երի ժամանակ՝ մի՛ մոռանար, որ պէտք է քեզ ու-
ղի՞ղ պահես, այսինքը՝ կուրծքդ դուրս ցցած ու մէջ-
քը՛դ ուղի՞ղ բռնած:

ԻՆՉՊԷՍ ՊԷՏՔ Է ՊԱՆԵԼ ՄՈՐԹԸ.

1. Լողարան (վաննա) ընդունելը առողջ մարդուն
անպայման օգտակար է:

2. Լողարանը պէտք է ընդունել՝ ուտելուց երկու
ժամ անցնելուց յետոյ: Կուշտ փորով լողանալը շատ
վնաս է:

3. Լողարան ընդունիւր կամ բաղանիք գնա գոնէ
երկու շաբաթը մէկ անգամ և լաւ լվա՛ (սապոնով)
ողջ մարմինդ:

4. Լվացվելուց յետոյ լաւ սրբիր, ցամաքեցրու
ողջ մարմինդ ու մազերդ:

5. Եթէ լողարանը տանը չես ընդունել, փողոցում
էլ ցուրտ է, ասուն գնալիս, լաւ ամբ փաթաթվիր:

6. Տարվայ շք ժամանակը հով լողարաններ ըն-
դունիր, ինչքան կարելի է, շուտ-շուտ, եթէ կարելի
է, նոյն իսկ ամէն օր: Այսպէս լողանալը մարդուն
երկար տարիներ ջահիլ է պահում:

7. Զլողանաս, երբ ջուրը Յէյլտի 18⁰-ից սառն է:

8. Զլողանաս, եթէ բոլորովին չես առողջ (հազ,
լուծողութիւն... ունեցած ժամանակ):

9. Գրանած ժամանակդ ջուրը մի՛ մտնիր:

10. Եթէ չես շոքում, արագ ջուրն ընկղմվիր և
շատ շարժվիր:

11. Չնստես ջրումը, մինչև սարսուռ չզգաս. 10-15
րոպէն բոլորովին բաւական է:

12. Սաւը լողարան ընդունելուց յետոյ, պէտք է
շարժվիս, մինչև տաքանալդ:

13. Երբէք չմոռանաս, քնելուց առաջ, տաք ջրով
ու սապոնով լվանալ երեսդ, պարանոցդ ու ձեռքերդ,
մաքրել առամներդ և սղողել բերանդ (եր. 7), իսկ
առաւօտները շփվել ստոր ջրով (եր. 1):

14. Աշխատիր, որ միշտ ունենաս մի երեսորբիչ,
որով բացի քեզնից, ոչ ոք չլինի մաքրելիս իր երեսը:

15. Սպիտակեղէնդ, ինչքան կարելի է, շուտ-շուտ
փոխիր: Եթէ հանգամանքները թոյլ են առլիս, ամէն
օր փոխիր:

16. Երբ շոքելիս լինես, չնստես այնպիսի տեղ, որտեղ
կարող է միջանցուկ քամի (СВВОЗНЯЕТЬ) առաջ դալ:

17. Արտաքին մաքրասիրութիւնը համապատաս-
խանում է ներքին, հոգեկան մաքրութեանը:

ՏԵՍՈՂՈՒԹԻՒՆՆ ՈՒ ԼՍԵԼԻՔԸ

1. Զորւշացիր աչքերիդ, մանաւանդ, եթէ տանը

երկար ժամանակ եւ նայում մանր առարկաների, ինչպէս, օրինակ՝ կարդալու, գրելու, ձեռագործի ժամանակ:

2. Զկարգանս, չգրես ու չպարագես՝

ա) Մթնշաղկն, կամ, երբ արևի լոյսն ընկնում է ձեռքիդ գործի վրա.

բ) Անրնական լոյսի ժամանակ, երբ լինում է աղօտ, շատ փայլիլող կամ առկայծող (պէծպծող) լոյս.

գ) Ուռքով կամ ձիով ման գալու, պառկած և ճաշել նստած ժամանակ:

3. Աշխատիր, որ պարագելու համար՝ գտնես մի այնպիսի տեղ, որտեղից կարողանաս երկինքը տեսնել:

4. Գրելու, նկարելու և կարելու ժամանակ՝ լոյսը պէտք է ընկնի ձախ կողմից (լուսամուտն ու լամպը պէտք է լինեն ձախ կողմից):

5. Աշխատիր նստել այնպէս, որ քո սեփական ստուերը տետրակիդ կամ գրքիդ վրա չընկնի ու լոյսը չխաւարեցնի:

6. Մի՛ գրիր դժգոյն թանաքով:

7. Երկար ժամանակ մի՛ կարդա այն գիրքը, որ շատ մանր տառով է տպւած:

8. Մի՛ գրիր մանր տառերով ու մի՛ նկարիր շարունակ երկար ժամանակ:

9. Զպէտք է նոյնպէս երկար ժամանակ անընդհատ պարագել կանացի նուրբ ձեռագործով, որ, մա-

նաւանդ վնասակար է աչքերին, երբ չէ՛ գործվում զանազան գոյներով (ինչպէս՝ սպիտակ թելով մրկ-դակը՝ սպիտակ տեղի (Ֆոնի) վրա):

10. Գիրքդ, տետրակդ կամ կարդ՝ աչքիցդ քիչ հեռու բանիր, գոնէ 30 սանտիմետր հեռաւորութեան վրա, կամ, աւելի լաւ կլինի՝ արմունկիցդ մինչև մատներդ եղած տարածութեան վրա:

11. Խնդրիր ծնողներիդ, որ յիշեցնեն քեզ այդ բանը, եթէ դու մոռանալու լինես:

12. Երբ կարիք չունես, պենսնէ (ակնոց) մի՛ գործածի:

13. Եթէ քեզ ակնոց հարկաւորվել, առանց բժշկի թոյլտվութեան չգնես:

14. Մի՛ արտիր աչքդ, երբ մէջը փոքրիկ աղբ (չոփ) է ընկնում: Սպասիր, մինչև որ արցունքդ նրան թրջի աչքիդ ներքևի անկիւնում: Եթէ աղբը ինքն իրան դուրս չգայ, զիմի՛ր ակնաբոյժին:

15. Ժամանակ առ ժամանակ մտքովի՛ր ականջներումդ հաւաքված կեղար: Երբէք դրա համար գործ չածես սուր կամ հեշտ կտարավող առարկաներ, և առհասարակ այլ առարկաները ականջումդ շատ խորը մի՛ ներս տանիր:

16. Հեռու կաց շատ բարձր ու սուր ձայներից, նոյնպէս և ականջից համար շատ զօրեղ զգացումներից, օրինակ, թնդանօթի ձայնից:

17. Երբ, լողանալիս, ջուրն ես ընկզմվում, աշխա-

տիր, որ ականջիդ վրա չընկնես:

18. Սառը ջրում լողանալու ժամանակ, շատ լաւ կանես, որ ականջներդ բամբակով պինդ փակես, խըցես. ընկղմվելու ժամանակ անպատճառ պէտք է մասներով ականջածակերը ծածկել:

19. Եթէ ականջդ որ և է միջատ մտնի, խնդրիր, որ ականջումդ մի քանի կաթիլ ձէթ (МАСЛО) ածեն:

20. Եթէ որ և է խոշոր ու կոշտ բան ընկնի ականջդ, մի աշխատիր, որ ինքդ հանես, այլ շուտով բժշկի՛ դիմիր:

ԻՆՉՊԷՍ ՊԷՏԲ Է ՄԱՐԴ ԻՐԱՆ ՊԱՅԻ ՊԱՐԱՊԵ-

ԼՈՒ ԺԱՄԱՆԱԿ.

1. Սշխատիր, որ սեղանն ու աթոռը լաւ գանքո հասակին:

2. Այս բանը կարելի է իմանալ հետևեալ կերպով.

ա) Ուղիղ նստիր ու ձեռքդ ցած թող: Եթէ սեղանի երեսը (վերին տախտակը) ուղիղ զանվում է արմունկիդ բարձրութեան վրա, — նշանակում է, սեղանը յարմար է քո հասակին:

բ) Եթէ արմունկդ սեղանից ցած է, աթոռիդ նստատեղի վրա մի տախտակ կամ հաստ զվրք դիր, այն ժամանակ էլ սեղանը քեզ համար շատ բարձր չի լինի:

գ) Աթոռը պէտք է այնքան բարձր լինի, որ ոտ-



քերդ պինդ յենվեն յատակին:

դ) Եթէ աթոռը շատ է բարձր, ~~որպէս անկր~~ մի նստարան դիր:

է) Աթոռը բաւական խոր նստատեղ պէտք է ունենայ, որպէս զի, ուղիղ նստած ժամանակ, կարելի լինի մէջքը դէմ տալ աթոռի մէջքին:

զ) Եթէ աթոռի նստատեղը շատ է խորը, մի կոշտ բարձ կախ արա կամ դէմ տուր աթոռի մէջքին:

է) Աթոռդ մտնեցրու սեղանիդ, կամ մինչ անգամ սեղանի ասկը դիր, այնպէս, որ սեղանի ու քո իրանի միջև մնայ ընդ ամենը մի քանի սանտիմետր տարածութիւն:

3. Գրելու ժամանակ կուրծքդ սեղանին մի դէմ տայ:

4. Կուրծքդ առանց բռնիր ու մէջքդ՝ ուղիղ:

5. Ոտքերդ մի՛ ծալեր, ոտքդ ոտքիդ վրա մի՛ դնիր, օդի մէջ այս այն կողմը մի՛ շարժիր:

6. Գլխի ու ձեռքերի զիրքի վերաբերմամբ պէտք է զիտենալ հետևեալները.

ա) Գլուխդ թեթեւ կերպով կռայրու:

բ) Արմունկներդ հեռու մի՛ դնիր. արմունկներիդ ու իրանիդ միջև ձեռքիդ լայնութեան չափ տարածութիւն պէտք է մնայ:

գ) Ձեռքերը պէտք է դարսվեն սեղանի վրա իրանց երկայնութեան երկու-երրորդ (2/3) մասով, դաստակից

1003
151

մինչև արմունկը:

բ) Ինչքան թղթի երեսում շատանան գրած սողերը, այնքան թուղթը հեռացրու քեզնից:

ե) Եթէ տետրակի սողերը շատ են երկայն, մի-մի անգամ տետրակի ձախ կողմից էլ պէտք է քաշես, որ (տետրակը) միշտ առջևդ մնայ:

զ) Գիրքդ կամ գեղազուտեանդ տետրակը, որից արտադրում ես, մի՛ դնիր ձախ կողմից, տետրակից կողքին, այլ դիր տետրակից ետևը, ուղղակի քո առջևը:

7. Գրչակալը (вставка) գրչին շատ մօտ մի՛ բռնիր: Ցուցամտադ թեթև կերպով ծոխիր:

8. Եթէ նստելուց յոգնես, զիրքդ փոխիր, աւելի յարմար զիրք բռնիր ու հանգստացիր:

9. Կարող ես կարգալ՝ թեք—մէջքանի աթոռին նստած:

10. Կարգալու ժամանակ զիրքդ ձեռքից բռնիր, կամ զիր այն հեռաւորութեան վրա, որ ցոյց է տրված տեսողութեան զլիւումը (եր. 17):

ՎԱՐԱԿԻՉ ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆՆԵՐԻ ԴԷՄ ՆԱԽԱ.

ԶԳՈՒՇՈՒԹԵԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐ.

1. Մի՛ մանիր այն սոււնը, որտեղ վարակիչ հիւանդութիւնով բռնված հիւանդ կայ:

2. Մի՛ մանիր այն սոււնը, որտեղ զրված է՝ վա-

րակիչ հիւանդութիւնից մեռած մարդու դիակ:

3. Եթէ դու, կամ քո անեցիկներից մէկը, հիւանդանաս վարակիչ հիւանդութիւնով, պէտք է պահպանես հետեւեալ կանոնները.

ա) Մի՛ գնա ուսումնարան.

բ) Նիւր մի՛ գնա որ և է տեղ.

գ) Մի՛ խաղա այդում կամ բազում՝ ուրիշ երեխաների հետ:

դ) Առհասարակ աշխատիր, որ չլինես այնտեղ, որտեղ շատ մարդիկ են հաւաքվում:

4. Վարակիչ հիւանդութիւններ ասելով, մենք այստեղ հասկանում ենք զլիւաւորապէս՝ քամու (встряхивание) ծաղիկը, քութէջը (սկարլատինա), բզուռոցը (չիֆաերիա), կարմրուկը, կապոյտ հալը (կոկլիւշ), մի քանի տեղեր շատ անգամ խիստ տարածված է լինում աչքի մի առանձին հիւանդութիւն—արախումա. վարակիչ են նաև՝ հարսանիթը (ծաղկի մի տեսակը, краснуха), սլինկան (ականջի ետևի խուլերի կամ գեղձերի բորբոքումը), արիւնախառը լուծողութիւնը, բժաւոր տիֆը, փորահարինքը, կրկնվող տեղը կամ գողը և այլն:

5. Վարակիչ հիւանդութիւններով հիւանդանալու համար՝ պէտք է պահպանել նախազգուշութեան հետեւեալ կանոնները.

ա) Երբ զիրքդ կամ տետրակի թերթում ես, մատներդ շուրթերից կամ լեզուից մի՛ քսիր:

- բ) Մի ծածկիր ընկերներից զլեարկը:
- գ) Աչքախփուկ խաղալու ժամանակ մի թոյլ ապ, որ աչքերից փակեն ուրիշ թաշկինակով:
- դ) Քո թաշկինակով ամէն փոշի ու կեղտ մի մաքրիր:

- ե) Մի համբուրվիր օտարների հետ:
- զ) Մի նստիր հազոզ մարդկանց մօտ:
- է) Մի շոյիր ու մի փայփայիր կենդանիներին:
- ը) Մի քչփորիր քիթդ հղունդներով:
- թ) Մի քչփորիր եղունդներով մորթիդ վրայի բշտիկները (прываць):

ժ) Ձեռքերիդ հղունդները կարճ կտրաիր:

ժա) Եղունդներիդ մի կրծոտիր:

ժբ) Եթէ ուսումնարանում նկատես, որ քէֆդ լաւ չէ, իսկոյն յայանիր գաստիարակին:

«Հիւանդութիւնը մարդու մէջ մանում է փթերով, բայց դուրս է գալիս մնխալներով», —տսում է առածը. այս պատճառով մարդ ամէն կերպ պէտք է աշխատի իրան հեռու պահել հիւանդութիւնից:

ՌՈՒՍՏՐԵՆՆՑ ԹԱՐԳԱՆՆԵՐ ԿԻՄ. ՔՈՂ. ՆՕ.ԶՍ.ՐԵՍՆՑ.



2344

Գինն է 7 կոպ:

370

1885-60