



## 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



916

917

918

919

920

921

922

923

924

613

---

F-76









ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ

Գ.

ՀԱՏՈՐ ԵՐՐՈՐԴ

ՄԱՍՆ ԱՌԱՋԻՆ

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ  
ՎԱՐԺԱՐԱՆՆԵՐՈՒ

HYGIÈNE SCOLAIRE

Vol. 3

ԱՌԱՋԻՆ ՏՊԱԳՐՈՒԹԻՒՆ

Գլխի մէկ Դահեկան

معارف نظارت جلیله سنک فی ۱۹ رجب سنه ۳۱۶ و فی ۲۱  
تشرین اول سنه ۳۱۴ تریحاول و ۶۴۱ نومری رخصتنامه سیله

Կ. ՊՈԼԻՍ

ՏՊԱԳՐՈՒԹԻՒՆ ԱՆԹԻԲԻ

Պապր-Ալի, Kuyruksunus dusskufi pır 54

ՅՈՒԼԻՍ. 1899



16146



371.7

ԱՌԱՋՆՈՐԴ  
ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԵԱՆ

Գ

4

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ  
ՎԱՐԺԱՐԱՆՆԵՐՈՒ

Ա. Կրքնէ + Լ. Աշխարհէ + Է

ՀԱՏՈՐ ԵՐՐՈՐԴ

ԱՇԽԱՏԱՍԻՐԵՑ

ՏՕՔԹՕՐ ՄԱՆՈՒԷԼ Բ. Ե. ԻԹԻՒՃԵԱՆ

ՏԵՂԱԿԱՆ ԳՆԳԱՊԵՏԻ

ԲԺԻՇԿ ԿԱՅՍԵՐԱԿԱՆ ԽՈՀԱՆՈՅԻ ԵՒ ԿԻԻՄԻԻՇ  
ՍՈՒՅԻ ԱՐՔՈՒՆԻ ՀԻՒԱՆԳԱՆՈՅԻՆ

ՏԵՐ ԵՒ ՀՐԱՏԱՐԱԿԻՉ ՍԸՀԱԹ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ  
ԼՐԱԳՐԻ

ԵՒ

Անդամ Գաղղիոյ, Անգլիոյ, Ռուսիոյ, Իսպանիոյ,  
Սպանիոյ, Պելժիկայի, Օմերիկայի եւ Պապիկիոյ  
առողջապահական Ընկերութեանց

در سعادت

اختر مطبعه سی ابوالسعود جاده سی نومرو ۵۴

1899

10053-57

202

ՄԿՐՏԻՉ ՊԷՇԻԿՔԱՇՆԵԱՆԻ

(1829 — 1868)



ՏՕՔ. Մ. Բ. Ի.

47







## ԱՌՈՂՋԱՊՍՅՈՒԹԻՒՆ ՎԱՐԺՄՐԱՆՆԵՐՈՒ

Վարժարաններու խնդիրը մարդկութեան ամենէն կարեւոր խնդիրներէն մէկն է: Գաստիարակութիւնը մարդուն ծնած օրէն կ'սկսի եւ կեանքի ու մահու խնդիր է:

Այս կենսական խնդրին նկատմամբ ազգային լրագիրներու մէջ անհամար յօդուածներ հրատարակուած են եւ կը հրատարակուին շարունակ:

Վարժարաններու մուտքին ու ելքին, հոգարարձութիւններու, խնամակալութիւններու, տնօրէններու եւ գաստատուներու ընտրութեան կամ փոփոխութեան, անվերջանալի հրաժարումներու եւ աշակերտներու թոշակին վերաբերեալ տրտունջ եւ գանգատ անպակաս են միշտ:

Բայց վարժարանի մը տեղին ընտրութեան, շէնքին, գիրքին, օգաւորութեան, լուսաորութեան, ջերմութեան, մաքրութեան, սնունդի, զգեստի եւ մանաւանդ թրփրի, բժշկական այցելութիւններու, հիւանդութիւններու եւ ասոնց նման առողջապահական խնդիրներու վրայ շատ քիչեր ու շաղբութիւն ըրած են:

Այս խնդիրը կրնանք քննել հետեւեալ տարբեր տեսակետներէ:

1. Վարժարան մը ո՞ր եւ ի՞նչ տեսակ գետնի վրայ շինուելու է:

(Զոր օրինակ մայրաքաղաքիս այնքան հաշակուած եւ մէկ քանի հազար ոսկիներով շինուած «Կեդրոնական» հոյակապ վարժարանն՝ որ կը գտնուի Ղալաթիոյ թաղին մէջ, շինուած է խոնաւ, պէտք եղածին չափ լայս եւ օդ չառնող գետնի մը վրայ: Ասկէ զատ շատ մը բողանոցներէ եւ զինետուններէ շրջապատուած ըլլալով ո՞վ կրնայ զմեզ մեղադրել, եթէ ըսենք թէ Կեդրոնական վարժարանը հակառողջական եւ անբարոյական միջավայրի մը մէջ կը գտնուի:

Աւստի թէ աշակերտներուն առողջութիւնը վտանգող եւ թէ անոնց վարքն ու բարքն ապականող այս վարժարան, ոչ միայն Գեորգիաններու այլ միանգամայն հիւանդութիւններու եւ անբարոյականութեան կեդրոնաւորն է: Հոն յաճախող անմեղ երիտասարդ աշակերտներուն թէ որ մէկ մասը միայն մոլորի, դարձեալ ազգին եւ մարդկութեան վնասաբեր համարելու չէ՞ մի:)

2. Շէնքին համար գործածուած նիւթերն, անոր դիրքը, ձեւը, սենեակներուն բաժանումը, պատուհաններուն դիրքն ու մեծութիւնը, սանդուղիներուն հակումն եւ այլն. ասոնց ամէնն ալ մեծ ազդեցութիւն ունին վարժարանին լուսաւորութեանն ու օգաւորութեանը վրայ:

3. Մաքրութիւնն եւ մասնաւորապէս ճեմիշներուն միշտ անհոտ եւ բացարձակապէս մաքուր պահելու միջոցն:

4. Անարատ եւ առատ ջուրի պէտքը:

5. Հիւանդութիւնները:



6. Բժշկական այցելութիւնները ,
7. կարասիքը :
8. Ուսման ծրագիրը :

Բոլոր ասոնք այնքան կարեւոր են եւ անհրաժեշտ ուսանողին մարմնական առողջութեանը համար, որքան ստիպողական են հոգարարձութեան, տնօրէնի, տեսուչի, դասատուի, մէկ խօսքով ամէն պաշտօնեայի լաւ ընտրութիւնն անոր մտային դաստիարակութեան ու բարոյականին համար: Երբոր այս պայմանները միանգամայն գոյութիւն ունենան, այն ատեն միայն «Առողջ Դոյր» ասող «Բարձի Բէլ» իմաստուն առածին հետեւած կըլլանք:

Այս դրութեամբ միայն վարժարանը կ'ըլլայ  
Բարոյական տուն,  
Լոյսի վառարան եւ  
Մարդկութեան ձուլարան:

Ուրախ եմ որ մեր յարգելի բարեկամ եւ արհեստակից Տօք. Վ. Թորգոմեանի ատենապետութեամբ պաշտօնավարող Ուսումնին. Խորհուրդն, առաջին անգամն ըլլալով սկսած է Կ. Պոլսոյ թաղային բոլոր վարժարաններու այցելու բժիշկներ յատկացնել: Այս անօրէնութեան կարեւորութիւնն ըստ իս, վարժարաններու մէջ աւանդուած ամէն տեսակ գիտութիւններէն չէ թէ միայն գերազանց այլ աւելի ստիպողական պէտք մըն է:

Եթէ վարժարաններու համար բժշկական վիճակագրութիւններ բռնելու բարի սովորութիւնը մենք ալ ունենայինք, հաստատապէս պիտի ապացուցանէինք, թէ մեր դպրոցներ հոս, դա-

ւառներու եւ գուցէ արտասահմանի մէջ ալ, աշակերտներուն մեծագոյն մասը հարճադէս, մէկ մասն անարիւն, որ մէկը խոզախոտաւոր, որ մէկը թխօտաւոր կամ ջրախոտաւոր կ'ընեն:

Որ մէկին ողնայարը ծուղ եւ մանաւանդ փոխանցիկ հիւանդութիւններ ծնող ու տարածող գործարաններ են այդ դպրոցներն, առանց կրակի եւ շոգիի, լռիկ մնչիկ իրրեւ գաղանի թշնամիներ:

Բոլոր ասոնք վարժարաններու վերաբերող խիստ կարեւոր ինդիւիւններ են, որոնց վրայ զատ պիտի խօսինք:

Վարժարան մը երկու նպատակի կը ծառայէ.

1. Իրրեւ քնակոտորան տեղ եւ

2. Իրրեւ քորճադէսի իմացական աշխարհիւն:

Ա. Իրրեւ բնակութեան տեղ, պէտք է ունենայ բնակարանի մը անհրաժեշտ եզոզ առողջապահական բոլոր պայմանները:

Բ. Իրրեւ գործատեղի իմացական աշխատութեան, մանկավարժական ամէն տեսակ կրթութիւններու կատարման յարմարելու է:

Աշակերտն արդիւնաւոր կերպով վերոյիշեալ երկու պայմաններուն մէջ գտնուելու համար տեսողութեան եւ լսողութեան փափուկ ու կարեւոր զգայարանքներուն կատարեալ կիրառումն ասպանովուած ըլլալու է:





## ՎԱՐԺԱՐՍՆՐ ԻԲՐԵԻ ԲՆԱԿՈՒԹԵԱՆ ՏԵՂ

Վարժարանը իրրեւ բնակութեան տեղ ունիշատ մը պայմաններ :

Իրրեւ շէնք, վարժարաններու առողջապահութեան վրայ ընելիք այս տեսութեան մէջ, պիտի ըսենք, թէ մեր վարժարաններու մեծագոյն մասը, փոխանակ հարդու-թեան յուրան ըլլալու, հիւանդութիւններու միքրոսպարան եղած է :

Թէ մայրաքաղաքիս եւ թէ գաւառներու մէջ, մարդոց եւ անասուններու աղբով չըջապատուած, անօդ, անլոյս, անպարտէզ, առանց նստարանի ու գրասեղանի, ախուէ մը աւելի խոնաւ ու գար, շահոտ վարժարաններ մտած ու ելած ըլլալով չեմ ուզեր անոնց ախուր նկարագրու թիւնը ընելով ողբալ : Այլ առողջապահութեան անունով կը համարձակիմ ըսել թէ մեր վարժարաններու մեծագոյն մասը, բարոյսպէս, մտաւորապէս եւ Փիզիքապէս աշակերտներուն վնասակար ըլլալուն պէտք է որ անոնց ամէնքն ալ ջնջենք : Բայց մի-թէ կարելի է զանոնք փլցնել եւ վերստին շինել : Գիտութեան եւ արհեստութեան համեմատ, կ'արժէ որ ամէն զոհողութիւն չխնայելով հիմնայատակ ըլլան, որովհետեւ Առողջապահութեան անունով եղած եւ ըլլայիք ամենէն մեծ ծախքերը բաղդատմամբ արդիւնքին եւ առողջ նպատակին ոչինչ եւ ամենափոքր են : Կեանքի օգտին եւ ա-

առողջութեան պահպանութեան համար ըլլալով բնաւ գլանալու չէ :

Անգլիոյ ժողովուրդը 60 տարուան մէջ Վիքթորիա թագուհիին իշխանութեան տակ կրկնապատկուած է . Օլտմէններու , Շատվիքներու , Ռիչարտսըններու նման մարդասէրներու , անտեսագէտներու և առողջապահներու անխանջ և յարատեւ ջանքերով :

Քաղաքներու եւ մանաւանդ գործաւորներու , բնակարաններու և ընդհանուր վարժարաններու մաքրութեան մասին ձեռք առնուած միջոցներու արդիւնքն է :

Միայն Լոնտոն քաղաքին ամէն կողմն առատու մաքուր ջուր բաշխելու համար 4,000,000 անգլիական ոսկի կամ 480,000,000 դահեկան ծախսուած է : Իսկ ամէն տեսակ պէտքերու գործածութենէն առաջ եկած աղտոտ ջուրն առանց տեղ մը կանդ առնելու , անմիջապէս քաղաքէն դուրս հանելու համար 8,000,000 անգլիական ոսկի կամ 960,000,000 դահեկան ծախսուած է , որ առաջին գումարին կրկինն է :

Վարժարան մը շինուած ըլլալու է բազմամարդ կեդրոններէ , օդն ապակահող գործարաններէ , զօրանոցէ , գերեզմանոցէ եւ Լիկելեցիէ հեռու ընդարձակ պարտէզներով շրջապատուած , առողջ օդ , շատ արեւ ունեցող , շէր և կրային քեփներու վրայ :

Վարժարանը , ուր մեր սղտիկներն իրենց կեանքին ամենէն քաղցր մաղս կ'անցնեն , առողջապահական ամէն պայմաններն ունենալը , տա-



նիքէն մինչեւ դուռը, սլայծառ լուսով ողողուած ըլլալը բաւական չէ: Իբրեւ բնակարան, վարժարանը աշակերտին միշտ հաճելի ընելու համար բոլոր սրահներն ու սենեակները գեղեցիկ ու հետաքրքրական սլատիկներով եւ հրահանգիչ արձաններով զարդարելու է:

Դպրոցին ճակատը ոսկեզօծ խոշոր տառերով գրօջմուած ըլլալու է.

Բարոյական, ճարտարական և ֆիզիկական կրթութեան համար:

Դուան մուտքը՝ ճանչցիւր անշոյր:

Սրահին կեդրոնը արձան մը նուիրուած՝ կըրթութեան եւ ժողովուրդութեան:

Սեզանատան մէջ, կիսարձան մը նուիրուած՝ կեր ապրելու համար:

Սենեակի մը մէջ, Հիպոկրատի արձանը վրանգրուած՝ հաճուէ ճարտիչը պարսպարելու համար:

Սենեակի մը մէջ, վառարանի վրայ դրուած արձան մը մատնանիչ ընէ սա տուածը, աշխարհը որբէ:

Սենեակի մը մէջ, արձան մը ձեռքը կշիռ մը առած, Արդարութեան նուիրուած:

Անոր ստորտը դրուած ծրար մը քանակներ լեզուներու նշանակ:

Սենեակի մը մէջ, արձան մը նուիրուած կարգապահութեան:

Արդարեւ անոր րանալի է ասոնց բարի ազդեցութիւնն, որ սղտիկներուն բարոյական կրթութեան մեծապէս կը ծառայեն. մանաւանդ երբ

առարկաներն անոնց տարիքին ու սեռին համա-  
ձայն եւ կանոնաւորապէս փոփոխական են :

Բայց ասոնց չափ եւ աւելի կը փափաքիմ որ  
վարժարաններու բոլոր սրահներն ամէն առաւօտ  
ապանեխական դեղ պարունակող ջուր սրսկելէ  
ետքն աւելլ: Վարժարանին մաքրութիւնը դիւ-  
րացնելու համար տախտակամածները միշտ սայ-  
լայտտակ կամ խճանկար ընելու է :

Պատերը լուսւը դիւրացնելու համար իւզա-  
նե ըկ ընելու է : Տախտակամածէն մինչեւ մէկ  
մեդր բարձրութեամբ քիւ աղիւսով պատելու է :  
Ասով միայն պատերը միշտ մաքուր կրնան պահ-  
ուիլ. ասիկա դրեթէ անկորելի կ'ընէ աշակերտ-  
ներուն համար պատերն աղտոտել, որուն միշտ  
հակամէտ են :

Մասնաւոր եւ ընդարձակ բակ մը պէտք է,  
որուն պատերուն վրայ երկու կարգ լահաններ  
գտնուին լուացուելու համար, իրենց ծոծրակնե-  
րովը. որովհետեւ մէկ հասն աշակերտներուն  
անմաքրութեան եւ ժամանակի կորստեան պատ-  
ճառ է :

Սրահն ըլլալու է ընդարձակ եւ ամէն կողմէն  
լուսաւորուած : Անոր շուրջը պիտի գտնուին դա-  
սարանները :

Աշակերտներուն նստելու յատկացուած բոլոր  
վայրերն ունենալու են .

15 ոտք բարձրութիւն,

24 » խորութիւն,

27 » լայնութիւն .



Մէկ ժամուան մէջ, ամէն մէկ աշակերտի համար 186 խորանարդ սաք օդ անհրաժեշտ է :

---

### ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒ ՁԵՒԸ

Վարժարաններու օգը փոփոխելի ընելու համար պատուհաններուն վերի կողմը, եւ վառարաններուն դուռն ու բանալին միշտ բաց ձգելու է :

Պարտէզն ըլլալու է կարելի եղածին չափ ընդարձակ ամառնային զբօսանքի համար : Իսկ վարժարան մը ունենալու է միանգամայն վրան գոց ընդարձակ վայր մը, ձմեռ, անձրեւոտ եւ խոնաւ եղանակի մէջ իբրեւ զբօսատեղի ծառայելու համար, եւ ուր մտրմնամարզի համար զանազան գործիքներու ներկայութիւնն եւ գործածութիւնն իսպառ ջնջուած ըլլալու է :

Աշակերտներն այնպիսի խաղերով եւ շարժումներով զբաղելու են որոնց համար սր եւ է գործիքի պէտք չըլլալէն զատ մարմնոյն բոլոր մկանունքները շարժման մէջ գտնուին :

Գալով ձեմիչներուն, միշտ մտքուր եւ գարշահոտութենէ ազատ ըլլալու են :

Վարժարաններու մէջ վերէն մինչեւ վար զըտնուած բոլոր դուռները միշտ ներսէն դեպ ի դուրս բացուելու են : Սոյն հրդեհի եւ ամէն տեսակ անտակընկալ արկածներու համար նախազգու շահան եւ անհրաժեշտ ապահովութիւն մըն է :

## ՎԱՐՔԱՐԱՆՆԵՐՈՒ ԼՈՒՍԱԻՈՐՈՒՄԸ

Վարժարաններուն լուսաւորումն ալ առողջ օրին չափ կարեւոր է: Կեանք եւ լոյս իրարմէ անբաժանելի են. մէկզմէկու պատճառ եւ արդիւնք են: Այս ճշմարտութիւնն ապացուցուած է բուսեղէն եւ անասնական աշխարհներուն մէ տեսնուած բազմաթիւ եւ համոզիչ ապացոյցներով:

Տերեւներուն կանանչութիւնը, ծաղիկներու պսակներուն սքունչելի գոյնը, պտուղներու անուշ ջուրը, փափուկ միսը, կամ պտուղներն ու ծաղիկներն իրենց նիարդներուն եւ ըջիջներուն մէջ տրեւին լոյսը կը պարունակեն:

Գարտաղբի անտառներու շատն առանց լոյսի չեն կրնար աճիլ եւ աճիլ. տարրական վիճակի մէջ կը մնան ու կը փճանան:

Տղոց սկիւրները կակուզ, դիւրարեկ, ուսուտ, սրած ու ծուռումուռ ընող ստիպութեքութիւն կոչուած սոսկատեսիլ հիւանդութիւնն ալ, մութ եւ խոնու բնակարաններու եւ վարժարաններուն տխուր նուէրն է:

Ուստի ծնողքներուն նման դաստիարակներն ալ մեծ պատասխանատուութիւն ստանձնած կ'ըլլան թէ որ վարժարաններուն սրահները հեշտ ու յուշիկ եւ յարմարեցն ռազմաժ լուսով ու ոգելու համար ամէն կարելի միջոց ի գործ չդնեն:

Անբուժական, չափազանց բուռն եւ անյարմար դիրքով եկած լոյսն ալ վնասակար է. աչքերուն տկարութեան գլխաւոր պատճառներէն է:



Դպրոց սկսող տղոց 100 ին մէկը հազիւ կար-  
ճատես է. իսկ շրջանաւարտ աշակերտներուն 100ին  
ՅՅին աչքերը հիւանդ են. եթէ ուղեղն ուժովցած  
է, տեսողական ջիղը բոլորովին ուժաթափ եղած է :

Այս տղերը գրողն ալ տխուր օրինակ մ'է.  
45 տարի առաջ ազգ. որբանոցին մէջ աշակեր-  
տած ատենս, Խաբէ ՖէՆէլի կանթեղի սլալացող  
լուսովն աշխատելու համար, աչքերս տկարացան,  
չնորհիւ ձերունի գիշերասպահ պապա կարապետի,  
որ ժամն Յ-4էն ետքը կը քնանար :

Ո՞վ գիտէ սաի կարգացողներէն քանինք ալ  
ակնոց կը գործածեն, եւ այն ալ կանխու ակնա-  
բոյժի մը չգիտելով :

Վարժարաններուն առողջապահութիւնը կը  
պահանջէ որ լոյսն ըլլայ անպատճառ մեկողման,  
եւ միշտ աշակերտին յսին գոյ :

Աջ կողմն եկած լոյսը որբերն կամ բրդն վրայ շոտ  
մը յփելով որբել կ'ըլլայ և ալքը կը յոնեցնէ :

Իսկ ետեւէն եկածն ալ աւելի մեծ արդեւթ  
մը կը յօրինէ բոլոր մարմնոյն շուքը սեղանին վը-  
րայ ձգելով :

Դիմացէն եկած լոյսն ալ խիստ սաստիկ ըլլա-  
լուն աչքին կը վնասէ :

Երկու կողմէն եկած լոյսը, տեսողութիւնն եւ  
ձեւակերտական զգայարանքը կը բթացնէ լոյսե-  
րուն իրարու վրայ գալովն եւ շուքերուն բար-  
դումովը :

Վերջապէս ձեղունէն եկած լոյսն ալ միայն  
վերնայարկին համար կարելի ըլլալէն զատ, ըստ ե-

1003-57



դանակի բարեխառնութեան աստիճանին չափազանց փոփոխման անպատեհութիւններն ունի :

## ՎԱՐՔԱՐԱՆՆԵՐՈՒ ԿԱՐԱՍԻՔԸ

Վարժարաններու կարասիքին վրայ աւուղջապահութեան տեսակէտէն, Ֆառաջին գրողն եղած է Պէրնար անուն Ամերիկացի բժիշկն 1841ին, ասոր յաջորդած է 1863ին Ջիւրիւլցի Գօհնէր, Լօզան քաղաքի վարժարաններու բժիշկն, եւ ահա այս թուականէն ի վեր է որ Եւրոպայի եւ Ամերիկայի մէջ դաստիարակման աւուղջապահութեան վրայ կը շարունակեն գրել :

Մենք ալ այս կարեւոր խնդրին վրայ մեր կարողութեան ներածին չափ գրել փափաքեցանք, մայրաքաղաքիս եւ գաւառներու մէջ գլտնուած շատ ժը վարժարաններ այցելելէ յետոյ, երբեմն իրրեւ անդամ Ուսումնական Խորհրդոյ (1892) եւ այժմ ալ իրրեւ այցելու բժիշկ :

## ՎԱՐՔԱՐԱՆՆԵՐՈՒ ԳՐԱՍԵՂԱՆՆ ՈՒ ՆՍՏԱՏԱԽՏԸ

Ասոնց պայմանները բազմաթիւ են : Ինչպէս՝

Ա. Ըստ մանկավարժութեան :

1. Առանց ընկերները նեղելու, տղայ մը իր տեղէն ելլելու դիւրութիւն ունենայ :

2. Այնպէս շինուած ըլլալու է որ, աչա-

կերտն անձայն կերպով զայն շարժելու եւ փոխա-  
ձեւելու կարող ըլլայ :

3. Գիրքերը, տետրակներն ու կազամարը  
դնելու յարմարութիւն ունենայ :

4. Գաստիարակը կարող ըլլալու է, դիւրու-  
թեամբ հսկել պատիկները :

Բ. Ըստ Առողջապահութեան :

1. Թէ գրելու եւ թէ դադար ընելու ատեն  
ողնացարին կեցուածքը բնական դիրքին մէջ պահե-  
լու կարող եւ աչքին ու տետրին մէջ եզած միջոյն  
ալ ՅՏ հարիւրորդամէդրէն ոչ պակաս եւ ոչ ալ ա-  
ւելի ըլլալու է :

2. Նստող տղուն հասակին համեմատ ըլլալու է :

3. Տղան վիրաւորող սուր ծայրեր եւ ցրց-  
ուածքներ չունենալու չէ, այնպէս որ պատիկը  
կարող ըլլայ, մատները չվտանգելով, ուղուած փո-  
խաձեւութիւններու ենթարկել :

Գ. Ըստ արուեստի :

1. Աւելիք ներելի եւ տեղափոխումը դիւրու-  
թեամբ կատարելու համար թեթեւ ու շարժուն  
ըլլալու է :

2. Պարզ, դիմացկուն, հաստատ եւ դիւրա-  
գին ըլլալով հանդերձ քիչ տեղ բռնելու է :

Իրաւ է որ այս տասնի չափ պայմանները  
չառ են, բայց ամէնքն ալ կարեւոր, մանաւանդ  
դիւրագին եւ անմիջապէս գործադրելի են :

Գիտնալ պէտք է թէ այս պայմանները միայն  
առողջապահութեան համաձայն են :

Համոզուելու է թէ վարժարաններու բոլոր նըս-  
տատախտերը մեր երկսեռ պատիկներուն համար,



չէթէ հանգիստ ընելու այլ տանջուելու կը ծառայեն օ  
Բժշկական փորձառութիւնները հաստատապէս  
կ'ապացուցանեն թէ մեր վարժարաններն այնպիսի  
հակառողջական պայմաններով չէ թէ կատարեալ  
մարդեր կը յորինեն, այլ հիւանդոտ, տձեւ, նի-  
հար եւ անարիւն արարածներ կը սլատրաստեն ։  
Մէկ խօսքով կը համարձակիմ ըսել թէ, վար-  
ժարաններուն արդի վիճակին պահպանումը դարուս  
լուսաւորութեան եւ բժշկական գիտութեան նա-  
խատինք է ։ զի անոնք կը ծառայեն մեր պզտիկները  
Վիտիոս, Լեֆրեւս, Լոյս, մէկ խօսքով թէ Ֆիզիքա-  
պէս եւ թէ բարոյապէս փկար ընելու ։

---

#### ՆՍՏՈՒԿ ԿԵՑՈՒԱԾՔԻՆ ԿԱԶՄԱԽՕՍԱԿԱՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԸ

Գէշ ձեւով շինուած կարասիքէն ծնունդ տուած  
հակառողջական հետեւութիւններն անմիջապէս ե-  
րեւան հանելու համար պէտք է սովորիլ նստուկ  
կեցուածքին կազմախօսական պայմանները ։

Նստուկ կեցուածքի մէջ, մարմինն ողնայա-  
րով կանգուն բռնուած ըլլալով երկու զստոս-  
կըրներուն վրայ կը հանգչի ։ Մարդուս զստոսկրը,  
տակառի մը փոսի ձեւն ունենալուն, նստող  
մարդն ալ մէկ կողմ ծռող ձիւս մը կրնայ բաղ-  
դատուիլ կամ թէ ըսենք, անկայուն հաւասարու-  
թեան մէջ գտնուելով, ուրիշ յենակէտ մ'ալ ու-  
նենալու կը կարօտի ։ Այս յենակէտը կրնայ ունե-  
նալ առջեւի կողմէն երանքներուն վրայ, որ կը  
կոչուի դէպ առաջ նստուկ կեցուածք ։



Այս յենակէտը կրնայ ունենալ նաեւ ետեւի կողմէն սրբանոսիրի ծայրին վրայ եւ այն ատեն կը կոչուի դէպի երեւոյն շարժիչ կէտ :

Քննենք յաջորդաբար վերոյիշեալ երկու դիրքերը . հետագոտենք անոնց կազմախօսական սլաճմանները . անոնենք թէ ի՞նչ փոփոխութիւններու ենթակայ կ'ընեն մարդու կազմուածքին բնաստական սլաճոտներն : Ասոր համար բաւ է աչքի առջեւ ունենալ ողնայարը , որ բոլորովին դէպի ետեւ կ'անակին մէջ կը գտնուի եւ որուն առջեւ զետեղուած են սիրտը , թոքերն ու ալիքները :

1. *Դէպի առաջ շարժիչ :*

Այս դիրքին մէջ, գլխին , կուրծքին եւ փորին մէջ գտնուած գործարաններուն ծանրութիւնը մարմինը դէպի առաջ կը քշէ . այս ձեւով նստած տղուն առաջին շարժումը գլխին հակումը յառաջ կը բերէ : Իրաւ է որ սկիզբները ծոծրակին մկանունքները զլուխը շիտակ կը բռնեն , բայց հետզհետէ յոգնելովն անստանալով զլուխը կը ծռի : Գլուխն այսպէս ծռելով եւ կուրծքին մէջ գտնուած գործարաններուն ծանրութիւնով կուրծքն ալ իր հետ առնելով ողնայարը ալ , աւելի կը ծռի եւ որքան որ կ'անակի մկանունքներն ուժաթափախին , ծռումն ալ աւելի կ'ըլլայ ծննդական գործարաններուն ծանրութեամբ :

Այս վիճակին մէջ կ'անակի եւ ծոծրակի մկանունքներն այն աստիճան կը յոգնին , որ տղանահամայ ուրիշ նեցուկ մը կը

փնտռէ . ահա այն ատեն տղան կ'սկսի կոթնիլ մէկ կամ երկու արմուկներուն վրայ , զոր բնագլղով սեղանին վրայ կը դնէ :

Ասոնք են ահա դէպի առաջ նստուածքին կազմախօսական սլոյլմաններն . այժմ՝ քննենք իր հետեւութիւնները :

Գէղի առաջ նստուածքի դէպքին հետեւանիւնքը :

1. Գլխու ծռելովն , աչքին եւ թոքին իրար մօտենալովն առժամանակեայ կարճատեսութիւն յառաջ կուգայ եւ երբ այս մերձեցումը սովորական ըլլայ եւ յարատեւէ , կարճատեսութիւնն ալ վերջնական եւ մշտնջենաւոր կ'ըլլայ :

2. Կուրծքին ծռելովը , կողերն իրար կը մօտենան . լանջային խոռոչը կը սլզտիկնայ , որ կը պատճառէ թէ արեան շրջանի եւ թէ շնչառութեան դժուարութիւն :

3. Մէջքին ծռումովն , որովայնին ճգառմը կ'աւելնայ , որով ստամոքսին , եւ աղիքներուն շարժումներն արգիլուելով մարսողութեան պաշտօնը կը դժուարանայ :

4. Երբ տղան , արմուկներուն եւ երկու ծղիներուն վրայ կը կոթնի , երկու ուսոսկրներն ալ վեր կ'ելլեն , որոնք ստիպեալ են մարմնոյն բնուր կրել : Ուստի երբ ուսոսկրին մկանունքները կը յօգնին տղան ինքզինքը հաստատ բռնելու համար կուրծքը սեղանին վրայ կը կոթնայնէ : որով շնչառութիւնը կը դժուարանայ :

Բայց տղան շատ անգամ դժբաղդաբար նախապատիւ կը համարի մէկ թեւի կամ մէկ ծղի վը-



րայ կռթնիլ որն որ միւս կեցուածքէն աւելի թե-  
րակատար է, որովհետեւ ողնայարին կողմ-  
նակի թիւրումն անորէսլ յառաջ կը բերէ մէկ կողմի  
ուստսկրը միւս կողմինն աւելի բարձրանալով:

Վերջապէս դեպէ ասաջ նստումս՝ դերքը յենակ  
չունեցող կամ շատ ուղղահայեաց յենակ ունեցող  
նստատախտին վրայ ողնայարին կողմնակի թիւր-  
ման բռնի պատճառ կուտայ. հետեւարար շնչա-  
ռութիւնն, արեան շրջանն ու մարսողութիւնը  
դժուար ըլլալն զատ, աչքերն ալ խիստ կը մօ-  
տենան, ուստի պէտք է որ այս կեցուածքն իս-  
պառ արգիլուի:

2. Դեպէ երես նստումս՝ դերք:

Այս կեցուածքին մէջ սրբանոսկրի եւ զստոսկրի  
նման յենակէտները հաստատ եւ անշարժ կը մնան:  
Փորոտիք եւ ողնայարի ոսկորները հաւասարակշիւ  
են, եւ մարմնոյն մէջ գտնուող խուռչներուն  
մէջ որ եւ է ճնշում չգոյանար:

Այս դիրքն ամենէն ընտիրը պիտի ըլլար, եթէ  
կարելի ըլլար անվթար սլահել: Դժբաղդաբար  
սրբանոսկրն անբաւական յենակէտ մը կ'ըլլայ,  
երբ մարմինը թեթեւարար դէպի ետեւ ծռած է:  
Աթոռին յենակն ալ նոյնպէս ծուռ շինել անհրա-  
ժեշտ կ'ըլլայ, եթէ այս դիրքը ժամանակ մը  
պահել ուզուի:



## Վ Ա Ր Ժ Ա Ր Ա Ն Ն Ե Ր Ո Ւ

ԿՂՐԱՍՏԻ ԾԻՆՈՒԹԵԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

Ասոնք կը բաղկանան հետեւեալ մասերէն .

1. Գրասեղան .
2. Նստատախտ .
3. Յենակ .
4. Ոտնդիր .
5. Դարակ :

### 1

#### Գ Ր Ա Ս Ե Ղ Ա Ն

Ձեռքի մատներուն ծայրերը սեղանին դպչելու պայմանով, աշակերտին երկու ծիղերուն տարածուած դիրքին բռնած տեղոյն չափ երկայնութիւն ունենալու է, որ ըսել է 50-70 հարիւրորդամէր :

Ամէն երկու աշակերտի համար մէկ սեղան յատկացուած ըլլալու է . որպէս զի աշակերտին մէկը տեղէն ելլելուն եւ վերստին դառնալուն, ընկերը տեղէն հանելու եւ խանդարելու առիթ չ'ըլլայ . այս եղանակաւ դաստիարակին հսկողութիւնն ալ աւելի դիւրին կ'ըլլայ :

Իսկ ամէնէն դերազանցն է, երբ ամէն աշակերտ իր մասնաւոր սեղանն ունենայ, եթէ վարժարաններու սրահներուն մեծութիւնը ներէ :

Ուստի այս ըլլալով միակ առողջապահական

գրասեղան, անհրաժեշտ է որ, նոր վարժարան մը շինուելու ատեն ասոր համեմատ պէտք եղածը տնօրինուի:

Հ Ա Կ ՈՒ Մ

Սեղանը 15 աստիճանի չափ թեթեւաբար ծըռած ըլլալու է, որպէս զի գլխին դէպի թուղթը հակումը չ'աւելնայ: Գիրքն որչափ ծուռ ըլլայ, վարի ու վերի գիծերն ալ այնքան աչքէն հաւասար հեռաւորութեան մէջ կը գտնուին, եւ այն ատենն ալ անոնց վրայ նայելու համար աւելի պտակաս պէտք կ'ունենայ աչքին յանկայեղումի տարբերութիւններ ընելու: Բայց ընթերցանութեան համար գրքին ուղղահայեաց տիպար եզուղ դիրքը, գրելու նկատմամբ անկարելի ըլլալուն համար է որ ընդհանրապէս 15 աստիճան հակումն ընդունուած է իրրեւ վերջին հակում:

Եթէ հակումն աւելի շատ ըլլայ, իրաց վիճակը բոլորովին կը փոխուի, զի 15 աստիճան հակումով շինուած սեղաններուն վերի մասէն, կազամարք դնելու համար պէտք եղած ծակին համար, հորիզոնական երես մը խնայել պէտք է: Իսկ տետրակին եւ գրքին սահումն արգիլելու համար սեղանին վարի եզին վրայ թեթեւաբար դուրս ելած ցանկ մը դրածուել սովորութիւնն իսպառ ջնջելու է. զի այս ցցուածքը ծղիի ջիւղերն ու երակները ճնշելով աշակերտին տաժանելի նեղութիւն մը կուտայ:

ԲԱՐՁՐՈՒԹԻՒՆ

Սեղանին եւ նստատախտին ուղղահայեաց յարաբերութիւնը:



Սեղանին բարձրութիւնը մեծ կարեւորութիւն ունի . բայց ոչ թէ բացարձակ բարձրութիւնն , այլ նստատախտին նկատմամբ յարսերական բարձրութիւնն :

Ըստ վարժարանաց առողջապահութեան ասի կը կոչուի *Կարթերո-Նի-ն* :

Տարթերո-Նի-ն ըսելով պէտք է ուրեմն հասկընալ սեղանին եզրին եւ նստատախտին մէջ դասուած հեռաւորութիւնը , որ արմկին եւ զստոսկրին մէջ եղած հեռաւորութեան հաւասար : Ասի կը դիւրացնէ դիտնալ , եթէ սեղան մը տղուն հասակին համապատասխանող բարձրութիւնն ունի կամ ոչ :

Բաւական է աշակերտը ուղիղ նստեցնելով ձեռքը սեղանին վրայ դնել տալ արմուկը մարմինին դպած ըլլալու պայմանով :

Եթէ ծիղը հորիզոնական է , սեղանը յարմար բարձրութեան մէջ է :

Եթէ դէպի *սուջ* հակի , սեղանը շատ ցած է :

Եթէ դէպի *ետեւ ծռի* , սեղանը շատ բարձր է :

Այսու ամենայնիւ պէտք է նկատել թէ զրելու համար ծիղը թեթեւաբար կը բարձրանայ . ուրեմն կարելի է արմկին բարձրութիւնը մէկ քանի հարիւրամէրի չափ աւելցնել , կամ դէպի *ետեւ Նե-Քար* ծռած ծիղը կրնայ ընդունուիլ :

Երբ *Կարթերո-Նի-ն* կանոնաւոր է , սեղանին եւ աչքին մէջտեղը 35 հարիւրորդամէրը հեռաւորու-



Թիւն մը կը գտնուի, որով առանց յոգնելու աչքը կրնայ ոչխատիլ:

Եթէ «Էդանը շար Բարձր է, տետրակն ու զիրքը շատ կը մօտենան աչքերուն, որ ծնունդ կուտայ կարճատեսութեան. ասկէ զատ աշակերտն արմուկները հեռացնելու եւ աջ ուսը բարձրացնելու ստիպուած ըլլալով, ողնայտը դէպի աջ կորնթարդութեամբ ծռելուն պատճառ կ'ըլլայ:

Եթէ Խիստ ցած ըլլայ, աշակերտն ուղածը տեսնելու համար, գլուխը ծռել կ'ստիպուի, որպէս զի աչքին հեռաւորութիւնն Յճհարիւրորդամէդը ըլլայ. բայց յոգնութեամբ ծռումը կ'աւելնայ եւ հետզհետէ աչքերը սեղանին մօտենալովը, դարձեալ կարճատեսութիւն կը հետեւի: Այս պարագային մէջ ալ սղնայալը կը ծռի, պարանոցին երակները կը ճնշուին, տղան կը նեղուի, կողի ոսկորներն իրարու կը մօտենան, կուրծքը կը պզտիկնայ, շնջաուութիւնն եւ արեան շրջանը կը գծուարանան, փորը կը ծալուի, ստամոքսը կը ճնշուի եւ շարժումները կը ծանրանան, ասոր համար է որ Կարճեր-Բիւնը ճիշտ արդէն Բարձր-Բեան հասար ըլլու խիստ կարեւոր է:

ՍՆԱՆԻՆ ԵՒ ՆՍՍԱՍԱՆՏԻՆ ՇՈՐԻՁՈՆԱԿԱՆ ՅԱՐԱԲԵՐՈՒՅԻՒՆԸ

Այս ալ ըստ վարժարաններու առողջասպահութեան հետաւորութեան կը կոչուի:

Ուստի հեռաւորութիւն ըսելով պէտք է հասկընալ սեղանին ու նստատախտին մէջ գտնուած հորիզոնական միջոցն որ կ'ըլլայ իրական, դրա կանկամ ոչինչ:

Իրական Ֆիլոսոֆը կարեւոր է եթէ տղան նստատախտին մէջ կայնիլ ուզէ, բան մը որ շատ բացտռիկ է : Ընդհակառակը գրեթէ համար խիստ անյարմար է . եւ որչափ մեծ ըլլայ գլուխն ամբողջ մարմինն ալ այնքան ծռել կը հարկադրուի Իսկ որչափ փոքր ըլլայ՝ այս իրական միջոցն իր ազդեցութիւնը հետեւեանքներովը դէպի առաջ նստուկ դիրք մը կը պահանջէ :

Ուշիւ միջոցին մէջ, աշակերտը նստատախտին ելլելու եւ մտնելու դիւրութիւն կ'ունենայ, գրեթէ ատեն տղուն դիրքը ըսէ . գլուխն ուղիղ կը մնայ, աչքերը պէտք եղածէն աւելի չեն մտննար թուղթին եւ հետեւաբար տեսողութիւնն ալ աւելի նպատաւոր անկիւնով կը կատարուի :

Մէկ քանի հարիւրորդամէդր դրական միջոց մը տղուն ելլելը կը դժուարացնէ, մանաւանդ եթէ սեղանը կամ նստատախտն անշարժ է . այս եղանակը գրեթէ համար ամէնէն ընտիրն է . ըստ առողջապահական հիւշարութիւնը, տեսողութեան անկիւնն ու սղնայարին դիրքը բնական կ'ըլլան :

Վերջապէս վարժարաններուն մէջէն, իրական Ֆիլոսոֆն իսպառ ընկելու է ; ընդհանելու է եթէ կարելի ունի, ապա ինչ ոչ ինչեւամբար դրական Ֆիլոսոֆն :

#### Գ Ա Ր Ա Ն

Սեղանին տակը յատկադարան մը պէտք է . տեսորակները դնելու համար, բայց ծռակները նեղելու շափ լայն ըլլալու չէ :



ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹԻՒՆ

1. Տաբեթերու լիւնը, տղուն հասակին կամ արմկին բարձրութեանը հետ համեմատական ըլլալու է:

2. Մէջոցն ըլլալու է ոչինչ, եթէ կարելի է դրականը բայց ամէն պարագայի մէջ, իրական ըլլալու է:

8. Թեթեւորար դէպի ետեւ ծռած կանակէ յեռակ մը ունենալու է:

2

Ն Ս Տ Ա Տ Ա Խ Տ

Նստատախտին բարձրութիւնը պիտի ըլլայ այնքան, որ ներբանը գետինը զպչի, սրունքն ու երանգն ուղիղ անկիւն մը յօրինելով:

Եթէ շոք քաշը է. սրունքները կը տատանին եւ իրենց բոլոր ծանրութիւնը ճնկարթային խոռոչին կուտան, ուր գտնուող ջիւղերն ու երակները նեղուելով անհանգուրթիլ սրտնեղութիւն մը կը պատճառեն. աղան այս նեղութեանէն ազատուելու համար դէպի առաջ կը սողոսկի, որն որ արգելք կ'ըլլայ շիտակ կենալու:

Եթէ ինք ցած է, երանգները փոքրին վրայ կը կոթնին եւ սրունքներն ալ սուր անկիւնաձեւ կը



ծռին. սպա ալ խիստ յոգնեցուցիչ դիրք մըն է. եւ տղան հանգիստ գտնելու համար, սրունքները բսլորովին կը տարածէ եւ այն ատենն ալ ոտքերուն յենակէտ ունենալէ կը զրկուի:

Աղջիկներուն նստատախտը մէկ երկու հարիւրորդամէդր պակաս կրնայ ըլլալ, զգեստնին աւելի հաստ ըլլալուն համար:

Առանց մտածալու հոս առիթ է ըսել թէ օրիորդները նստելու ատեն ուշադրութիւն ընելու են լաթերնին դէպի առաջ բերելու եւ սչ թէ, ինչպէս սովոր են, մէկ կողմ նետելու, սրպէս զի ողնաշարը կողմնակի ծռման առիթ չունենայ:

Նստատախտին լայնութիւնն երանքին երկայնութիւնովը հաստատուած է, և պէտք է ըլլայ անոր  $\frac{2}{3}$ ը. սրպէս զի նստողն անհանգիստ չ'ըլլայ:

Ծոփ նեղ նստաբախտն, երաստանը չուտով կը վիրաւորէ:

Խիստ լայն ալ, ծնկակարթային խոռոջին մէջ գտնուած ջիղերն ու երակներն իր առջեւի եզրովը կը նեղէ. սրով սրունքին արեան շրջանը արգիլուելուն անհաճոյ զգացողութիւն մը կը պատճառէ. միեւնոյն պատճառին համար ալ, նըստատախտին առջեւի եզերքը կըր եւ սչ թէ սրածայր ըլլալու է:

Նստատախտի ձեւը խիստ փոփոխելի է. ինչպէս տափակ եւ հորիզոնական է հին տխար օրինակներու մէջ: Այս նախնական ձեւը հետզհետէ փոխուած ըլլալով Եւրոպայի մէջ (գժբազդաբար

ԱՌԵԻՏՐԱԿԱՆ, ՎԱՐՔԱՐԱՆ, Մաճնոց  
ՄԱՆԿԱՊԱՐԵՏ, ՆԱԽԱԿՐԹՔԱՆ. ԵՒ ՈՒՍՈՒՄՆԱՐԱՆ

ԼԵԶՈՒԱԳԻՏԱԿԱՆ, ՎԱՐՔԱՐԱՆ (ԱՂՋԱՆԱՆՅ)

ՆԱԽԱԿՐԹՔԱՆ, ՈՒՍՈՒՄՆԱՐԱՆ ԵՒ ԱՐՇԵՍՏԱՆԱՆՅ

ԳԻՇԵՐ ՕԹԿԿ ԵՒ ՑԵՐԵԿԵԱՅ



ՀԱՍՏԱՏԵՐԱ

ՀՐԱՄԱՆԱԽ ԿՐԹԱԿԱՆ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹԵԱՆ

Բանկայրի, Ինքնի: փողոց.

ՏԵՍՁՈՒՀԻ

ԸՆԴԷ. ՏՆՕՐԷՆ

ԼԵԶՈՒԱԳ. ՎԱՐՔԱՐԱՆ. ԱՂՋԱՆԱՆՅ

ՔՐԵՒՏԻ. ԵՒ ԼԵԶՈՒԱԳ. ՎԱՐՔԱՐԱՆ. ԱՆՅ

ՏԻԿԻՆ ԱՂԱԿԻՆ Ե. ԲԱԳՐԱՏՈՒԿԻ

ՅԱԿՈԲ ԲԱԳՐԱՏՈՒԿԻ



917

## ՀԵՂԻՆԱԿԻՆ ԳՈՐԾԵՐԸ

### ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԱԾ

ՀԱՏՈՐ

- |    |                               |    |
|----|-------------------------------|----|
| 1. | Առո ղջապահութիւն Ակոսաներու   | Ա. |
| 2. | Օգտակար խօսակցութիւններ       | Բ. |
| 3. | Առողջապահութիւն Վարժարաններու | Գ. |
| 4. | Գինովութիւն                   | Ի. |

### Հ Ա Ս Յ Է

در سعادتده كديك پاشاده مابین همایون جناب ملو كانه وكوش  
صوي خسته خانده سی اطباسندن دوكتور او توجیان

Կ. Պոլիս, Կէտիկ փաշա, Հայոց եկեղեցոյ դէմը Թիւ 20

**SOR. ԻԻԹԻԻՃԵԱՆ**

Adresse

Dr. Utudjian, Médecin du Palais Impérial.  
Guédik-Pacha. Constantinople, (Turquie)











