

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ

Գ.

ՀԱՏՈՐ ԵՐՐՈՐԴ

ՄԱՍՆ ԵՐԿՐՈՐԴ

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ
Վ.ԱՐԺԱՐՄԱՆՆԵՐՈՒ

HYGIÈNE SCOLAIRE

Vol. 3

ԱՌՂՋԻՆ ՏՊԱԳՐՈՒԹԻՒՆ

Գրն մէկ Գանկլան

معارف نظارت جليله سنك في ۱۹ رجب سنه ۱۳۱۶ وفي ۲۱
تشرين اول سنه ۱۳۱۴ ترينجاو و ۱۶۴۱ نومرلى رخصتنامه سيلاه

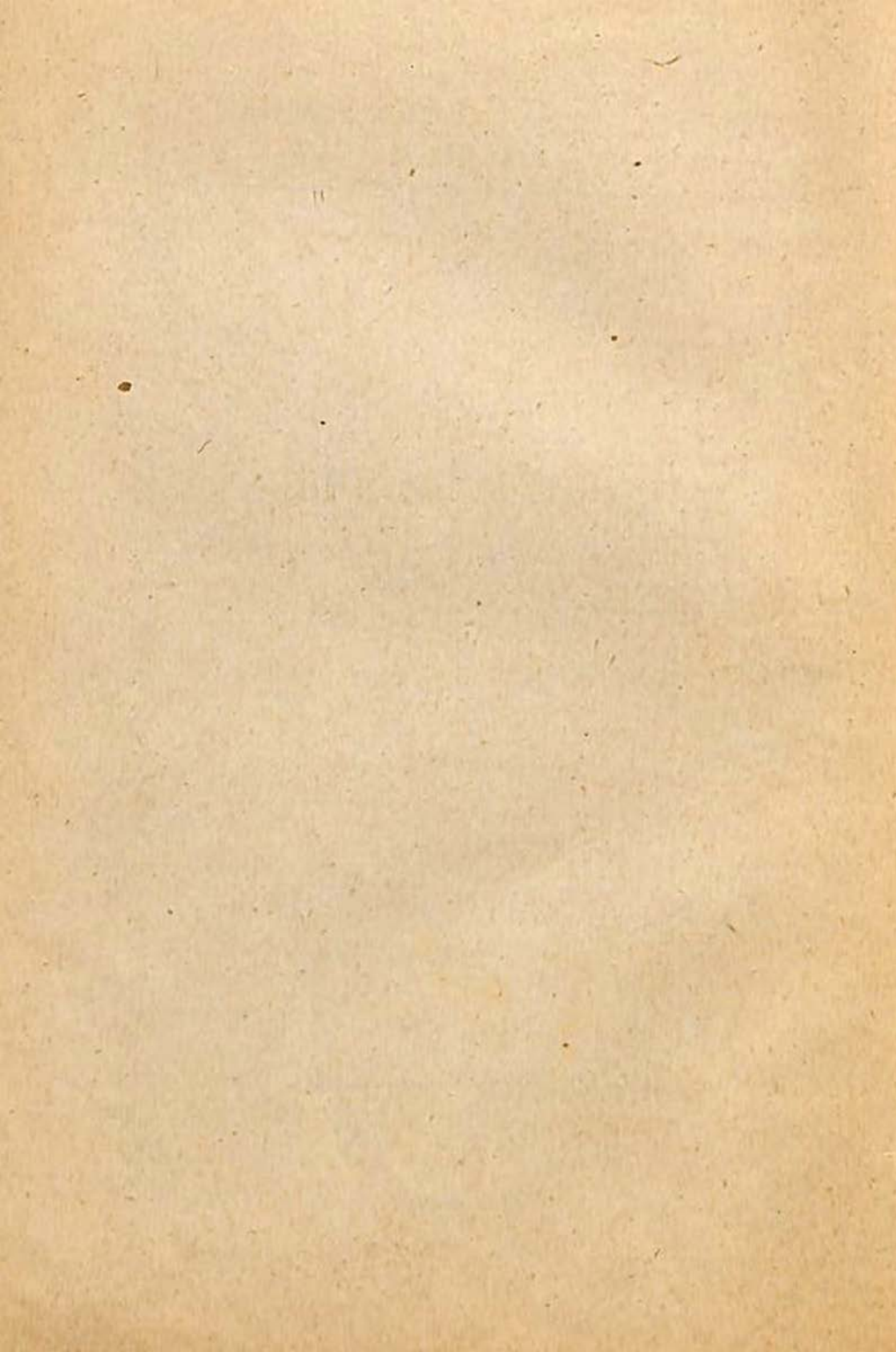
Կ. ՊՈՒԼԻՍ

ՏՊԱԳՐՈՒԹԻՒՆ ԱՆԹԷՐԻ

Պատր. Այի, Էպուստուրս անսսկի քիւ 54

ՅՈՒԼԻՍ. 1899

1221
35



մերինները դեռ նախնական ձեւը կը սրահեն) իրենց միջին մասը պեղուած է, որուն վրայէն տղան սահելէն կ'ազատի :

Կան հեղինակներ, որոնք նստատախտին դէպի ետեւ ծուած ըլլալը կը յանձնարարեն, որպէս զի տղան դէպի առաջ չսահելուն համար ասիկա խիստ կարեւոր է, մանաւանդ եթէ յենակը դէպի ետեւ ծուած է :

Նստատախտը սեղանին հետ միացած ըլլալու չէ. զատ զատ կտորներ ըլլալնին միշտ նախաստախտի է. ոչ միայն տեղափոխելը դիւրին կ'ըլլայ, այլ սրահներուն մաքրութիւնը դիւրացնելու համար սեղանին վրայ կրնայ դրուիլ :

Փորձով հաստատուած է թէ սեղանի հետ միացած նստատախտին ու անոնց յատկացուած սենեակներուն եւ սրահներուն փշիներուն կատարելապէս չմաքրուելէն աչակերտ երեսն առողջութիւնը վտանգող մշտնջենաւոր հարշահողութիւն մը կը ծնի :

3

Յ Ե Ն Ա Կ

Քիչ մը վերը հստուկ կեցուածքի վրայ լսօսելու ատեն ըսինք թէ յենակը բացարձակապէս կարեւոր է. առանց յենակի բոլոր նստատախտերը պէտք է դպրոցէն արտաքսել :

Յենակը չէ թէ հեշտութիւն եւ զարդ, այլ հարի եւ ստիպողական պէտք մըն է :

Երեք տեսակ նախատիպ յենակ կը գտնուի :

1. Սրբային Նախադիպ

Կը համապատասխանէ սրբանոսկրի բարձրութեան. ասիկա շատ վար ըլլալուն, դիտին ու թեւերուն կատարեալ շարժում մը կուտայ, բայց մարմինը հաստատ բռնելուն իր ամէն անպատեհութիւններովը դէպի առաջ նստած դիրքը կը պատճառէ. աս ոչ միայն կ'օգնէ ողնայարը շտկելու, այլ իրրեւ լծակ ծառայելով խիստ կարճ եղող կոնքին վրայ կ'ազդէ :

2. Մէջային Նախադիպ

Մինչեւ ողնայարին ծայրը կը բարձրանայ, վերինին նման ողնայարին մէջ շարժում կուտայ, բայց ոչ ոտքը կը բռնէ, ոչ ալ տղուն յոգնած մկանունքը կը հանգչեցնէ :

3. Ողնային Նախադիպ

Կը հասնի մինչեւ ուսոսկրին ծայրը, բայց անկէ աւելի վեր բարձրանալու չէ. ապա թէ ոչ թեւերուն շարժումը կ'արգիլէ :

Յենակ մը հաճելի եւ իրօք օգտակար ըլլալու համար, պէտք է թեթեւաբար դէպի ետեւ ծռուած ըլլայ, եւ մէջքին ու ողնին մասը նոյնպէս թեթեւապէս զմրէթարդ ըլլայ, որպէս զի համապատասխանէ ողնայարին կտրութեան :

Յենակն ալ ոչ շատ ուղիղ եւ ոչ ալ շատ ծանր ըլլալու է. ապա թէ ոչ տղան յոգնելուն պէս,

դէպի առաջ նստուածքի դիրքը կ'առնէ. յենակով տրուած նեցուկը զանց ընելով կամ դէպի առաջ սողոսկելով կռթնիլը պիտի շարունակէ որ խիստ պակասաւոր կեցուածք մըն է :

Միեւնոյն բանը պիտի ըլլայ փոխանակ լեցուն յենակի մը երբ յենակը բաղկանայ վերին ողնային մասին մէջ դրուած խոտորնակի պարզ ձողէ մը . այսպիսի յենակներ միշտ յողնեցուցիչ են :

Յենակը նոյնպէս դէպի ետեւ շատ ծռած ըլլալու չէ . ասպա թէ ոչ աշակերտը շատ քիչ պիտի շարժի եւ միմիայն զնդերային զօրութեամբ յառաջ եկած թեւերուն շարժումը խիստ դժուարին պիտի ըլլայ :

4

Ո Տ Ն Դ Ի Ր

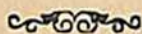
Յարմար եւ պատշաճ բարձրութիւն ունեցող նստատախտն , ոտնդիրի պէտք չունենար , մինչեւ անգամ յանձնարարելի չէ . զի սրունքներուն շարժումն արգիլելով աշակերտը կստիպուի միեւնոյն դիրքը պահել : Իբր ոտքի սրբիչ ծառայելով , տըմափոշին ասոր տակը կը դիզուի :

Ամէն պարագայի մէջ , ներբանն ամբողջովին իր վրայ հանգչելու կարող ըլլալու համար , ոտք սըրբիչին լայնութիւնը միշտ 10-15 հարիւրորդամէր

ըլլալու է. եթէ պարզ փայտի ձողէ մը շինուած
ըլլայ, աչակերտը շուտով ցաւ եւ անհանգստու-
թիւն իմանալուն չկրնար հանգիստ նստիլ:

Երբ յենակն ու նստատախտը ծռած են, ոտք
սրբիչն ալ նոյնպէս ըլլալու է, ասոնք թէ ոչ սը-
րունքներէն գոյացած սուր անկիւնովը ծնկակար-
թային խոռոջին մէջ գտնուող ջիղերն ու երակները
կը ճնշուին: Մէկ խօսքով, սանդիւր ձողն իսպա-
ք-ջէլ- է, որովհետեւ՝

1. Անհաճոյ կրճիւն եւ շարունակ ձայն կը
սլատճառէ:
2. Շուտով կը մաշի:
3. Սրունքներուն ազատութիւնը կ'արգիլէ:
4. Մաքրութիւնը կը դժուարացնէ:



ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԿԱՆՈՆ

Վարժարաններու կարասիքը տղուն հասակին
համեմատ ըլլալու է:

Ասիկա յոյժ կարեւոր է, որովհետեւ քիչ մը ան-
դին յիշուած նստուածքին վտանգները կ'ա-
ւելնան, եթէ կարասին տղուն հասակին չը
յարմարի. բայց խնդիրը կարծուածին չափ դիւ-
րին չէ:

Առաջին դժուարութիւն

Տղոց հասակը ցեղի՝ սերունդի եւ կլիմայի համեմատ կը տարբերի ուրիշ քաղաքներու մէջ ընդունուած ընդհանուր միջինները բնաւ օրինակ առնելու չէ. այլ պէտք է ամէն քաղաքի, գիւղի տղաքն իրենց կօչիկներովը չափել. միջին հասակներ սրուչել եւ հետեւորար համապատասխանող կարասիքը գտնել:

Երկրորդ դժուարութիւն

Միեւնոյն հասակն ունեցող տղոց մէջ, սմանք բարակ հագուստ կը կրեն, սմանք հաստ, սր մէ կը գեր է, սր մէկն ալ նիհար. մեկ քանկներուն սըրունքները երկայն եւ կուրծքերը կարծ. ուրիշներու ալ կուրծքերը երկայն եւ սրունքները կարծ են: Ասկէ կը հետեւի թէ միեւնոյն հասակով երկու տղաք նստած աստիճանի քանի մը հարկարդա մէջը տարբերութիւն կրնան ունենալ:

Անհրաժեշտ է այս ամէն պարագաները նկատի առնել. եւ քանի սր թեւերուն, սրունքներուն, գլուխներուն զլխաւոր չափերն առնել կարելի չէ, հարկ է այնպիսի չափ մը փնտռել, սր բոլոր միւսները գերազանցէ եւ չներգործուի տղոց մէջ խիստ յաճախ գտնուած անհամեմատութիւններէն եւ տարբերութիւններէն:

Պզտիկներուն յատուկ այս կենսական խնդրով զբաղող ամէն առողջաբան բժիշկ իրրեւ Նախապէշ չափ ընդունած է որոնելի բարձրութիւնը կամ նստատախտին ու արմուկին մէջտեղ գտնուած հեռաւորութիւնը:

ՆԵՐՈՐԴ ԴժՈՒՄԻՆԻՆ

Տղոց հասակը կը տարբերի մէկ ասիսէն միւսն աճման սլառճառով. այնպէս որ մէկ տարուան շրջանին մէջ շատ անգամ տղան նստած տեղը փոխել հարկ կ'ըլլայ :

Տարին մէկ անգամ չափելը կանոն եղած է, ըսյց երբեմն անբաւական կ'ըլլայ, որովհետեւ 4, 5 եւ մինչեւ 7 հարիւրորդամէդր մեծցող տղոց օրինակները շատ են :



ՎԱՐԺԱՐԱՆՆԵՐՈՒ ՄԷՋ ԳՈՐԾԱԾՈՒԱԾ

ՏԵՏՐԱԿՆԵՐՆ ԵՒ ԳՐԵՂՈՒ ԵՂԱՆԱԿԸ

Վարժարաններու առողջապահութեան վրայ գրող առողջարաններէն Հոռնէր բժիշկը կը յանձնարարէ որ տղոց գործածած տետրակներուն թուղթը ըլլայ, ա՛նպէս եւ թեթեւաբար ԳԵՂԷՆ, եւ մեղանն ալ կարելի եղածին չափ ա՛ն :

Դաստիարակները, ծնողքները եւ տղաք մեծ զգուշութիւն ընելու են, կ'ըսէ, որպէս զի մեղանին մէջ ջուր չ'աւելցուի, ինչպէս որ ընդհանուր սովորութիւն եղած է :

Գրելու ատեն տետրակին դէրքը, գիրերուն

հակումը մեծ ազդեցութիւն ունին ոսկորներուն ծումկելուն եւ տեսողութեան տկարանալուն վրայ :

Տետրակներուն դիրքը, գիրերուն հակումը խիստ կարեւոր են, եւ նկատողութեան արժանիքն զհանրապէս դատարարակները մեծ հոգ կը տանին տղուն շիտակ նստելուն, բայց զիտնալ պէտք է թէ տղուն գէշ եւ առօջութեան վնասակար դիրքի մէջ նստին, ոչ թէ իր անհոգութեան, այլ աւելի տետրակին գտնուած դիրքին արդիւնքն է, ուստի փոխանակ տղան շտկելու տետրն ու գիրերն ուղղելու է :

Նիւսէմպէրկի հռչակաւոր ակնարոյժ Շիւպէրտետրակի համար երկու գլխաւոր դիրք կը յանձնարարէ :

Ա. Մէջնաւոր դիրք, որով տետրակը տղուն առջեւ կը գտնուի :

Բ. Աջ կողմակէ դիրք, որով տետրակը տղուն աջ կողմը կը գտնուի :

Այս երկու դիրքերուն մէջն ալ տետրակն ուղիղ կամ հակած կրնայ ըլլալ :

Ուղիղ է, եթէ վարի եզերքը սեղանին եզերքին զուգահեռական է :

Հակած է, երբ տետրին աջ անկիւնը ձախէն աւելի բարձր կը գտնուի :

Ուստի տետրը չորս տարբեր դիրքերու մէջ կրնայ դրուիլ :

Ուղիղ մէջնաւոր դիրք եւ հակած մէջնաւոր դիրք :

Աջ կողմակէ ուղիղ դիրք եւ աջ կողմակէ հակած դիրք :

Քննենք ուրեմն մ'ի առ մի թէ գիրերն ի՞նչպէս
կը ձեւանան այս չորս գիրքերուն մէջ :

Ըստ կազմախօսութեան գրին հաստը մասը՝
մատներուն յօդուածներուն ծուկովը կ'արտադ-
րուի իսկ մնացեալ մասն ալ, յօդուածներուն տա-
րածուած ձեւին դէպի աջ թեթեւ հողովուժովը կը
կատարուի : Մատները բաւական թուով գիրեր
գծելէ ետքը կը յոգնին եւ հողովուժը չկարենալ
կատարելով, շարժումը վերսկսելու համար, ձեռքն
ամբողջովին աջ կողմին վրայ տեղափոխել կ'ըս-
տիպուի :

Թո՛ղնն Բը՛ւտոյ Դէրէն Բը, մատներուն ծուժմին
եւ տարածման շարժումին գիրքը միշտ սեղանին
եզերքին ուղղահայեաց կերպով կըլլայ :

Եթէ Թո՛ղնն աջ է, գիրերն ալ բնականաբար աջ
կ'ըլլան, կամ գծին, թուղթին եւ սեղանին եզեր-
քին ուղղահայեաց :

Եթէ Թո՛ղնը յտէ է, գիրերը միշտ սեղանին ե-
զերքին ուղղահայեաց բայց գծին վրայ դէպի աջ
կողմը ծած ըլլալուն, այս ծուժմը պիտի աւել-
նայ, թուղթին դէպի ձախ ծուժմին աստիճանին
հետ :

ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹԻՒՆ

Միջնուտոյ Դէրէն Բը. եթէ Թո՛ղնն ուղեղ է, գիրն
ալ ուղեղ պիտի ըլլայ : Թո՛ղնն կողմնակէ ալ Դէրէն Բը,
գիրն ալ Դէրէն ալ կողմնակէ Ժու՛ն : Այս վերջին գիրքին
մէջ ծուժմի եւ տարածման շարժումները կոր գիրք
մը պիտի ունենան, գիրերը միշտ դէպի աջ պիտի
ծաին սեղանին եզերքին բաղդատմամբ :

Եթէ Բողոքն ուղիւ է, գիրերը գծին վրայ գէ-
պի աջ պիտի ըլլան:

Եթէ Բողոքն բեպի յի ձառ է, գիրերը գէպի
աջ աւելի շատ ծռած պիտի ըլլան. Թուղթին
կողմնակի գիրքին մջ ուղիղ գիր կարելի չէ, ա-
տոր համար պէտք է Թուղթը գէպի աջ ծռել,
բան մը որ անկարելի է:

ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹԻՒՆ

Թղթին կողմնակի աջ բեպերուն մջ, բերք մը ձա-
ռ գիրի ըլլայ:

Ուստի կը հասկցուի թէ գիրերուն գիրքին վը-
րայ ձեռքին շարժումներն ի՞նչ ազդեցութիւն ունին:

Գիրերուն հաստ գծին գիրքն ու շարժումներն
ալ աչքերուն գիրքին վրայ կ'ազդեն:

Նայուածքի գիծը կամ հղումը կեդրոնը միա-
ցնող գիծը, բնազդմամբ, գիրերուն հաստ գիծերուն
ուղղահայեաց կերպով կը վետեղուին, որն որ դիւ-
րին է սպացոյցանել: Երբ աչքերու առջեւ
գիրք մը դուրի, գլխին ուղիղ կը մնայ, բայց
գիրքը գէպի մէկ կողմ՝ ծռելուն պէս, գլխին ու
աչքերը միեւնոյն շարժման կը հետեւին, եւ այն-
պէս կը ծռին որ նայուածքին գիծը գիրերուն
միշտ ուղղահայեաց կը մնայ:

Քննենք այժմ թէ գրելու այս տարրեր եղա-
նակներն ի՞նչ ազդեցութիւն ունին տղուն ընդ-
հանուր առաջութեանը վրայ, թէ գրելու համար
տղան ի՞նչ գիրք կ'առնէ, եւ թէ այս գիրքն ի՞նչ
հետեւանքներ ունի իր փափուկ կազմուածքին վրայ:

Ա. Թղթին կոչմանն ալ դերինն ալ ետեցնուի :

Այս դիրքին մէջ գիրերը վերէն վար եւ աջէն ձախ ծռած են աւելի թուղթին ծռած դիրքին մէջ, քան թէ թուղթին ալ դիրքին :

Նայուածքի գիծն այս դիրքին ուղղահայեաց կերպով դրուելով կոր է վերէն վար եւ ձախէն ալ :

Գլուխն ալ դէպի ձախ դարձած է : Մէկ խօսքով գլուխը դէպի աջ ուսին վրայ ծռելովը գլխէն դէպի աջ կողմի հորվումը կ'արտադրուի, ալ աչքը ձախէն աւելի թուղթին մօտ ըլլալով :

Այս դիրքն յաճախ կը տեսնուի վարժարաններու մէջ ուր աշակերտներուն $\frac{2}{3}$ էն աւելին այս դիրքին մէջ կը գրեն : Այս է պատճառն ալ աչքին ձախէն աւելի կ'արձատես ըլլալուն :

Գլխին ուսին վրայ ունեցած այս հորվում եւ ծռում աւելի սաստիկ կ'ըլլան, որքան թուղթն աւելի հակում ունենայ :

Շատ քիչ անգամ, մանաւանդ եթէ ալ կողմնակի թուղթը շատ հակում ունի, եւ եթէ աղան երկայն ատեն գրէ, գլուխն յոգնելով շատ տարբեր դիրք մը կ'ունենայ : Դէպի աջ դարձած գլուխը, ձախ ուսին վրայ կը ծռի, եւ շատ անգամ ձախ արմիկն վրայ կ'ուգայ հանգչիլ եւ սեղանին վրայ արմկած կը մնայ :

Կը տեսնուի թէ թուղթին կողմնակի դիրքը, գլխէն դէպի աջ կողմի հորվումն եւ գլխին ալ ուսին վրայ ծռումը կը պահանջէ քան թէ ուսին :

գիրք մը որ վերջապէս աչքերը թղթին մօտեցը-
նելով կարճատեսութիւն յառաջ կը բերէ :

Այս կեցուածքին մէջ, գլուխը դէպի աջ դար-
ձած ատեն ողնայարն ալ կը շարժէ : Աջ
ուսը վար կ'իջնայ, աջ ծիղը սեղանին վրայ
տարածուելով, ձախ ուսը վեր կ'ելլէ, ձախ ծիղը
մարմնին իրրեւ յենակ կը ծառայէ : Այս գիրքը
պատճառ կ'ըլլայ, դէպի ձախ կորնթարդ ու-
թեան :

Վերջապէս, Ռոզմէն երկու կողմնակէ աջ դիրքե-
րան վերջնական հետեւողութեանն են ուսերներուն դէպի
աջ ծառայէ և կարճատեսութեան : Ուրեմն Ռոզմէն կողմ-
նակէ դիրքն է առողջութեան մասսոյն և հետեւող-
պէտ է ետպար ընթել :

Բ. ԹՈՒՂԹԻՆ ՄԻՋՆԱՔՈՅ ԴԻՐՔԻՆ ԱՋԴԵՑՈՒԹԻՒՆԸ .

1. Ի՞նչ ծած Ռոզմէն : Հորի զոնականկերպով առ-
ջիդ թուղթ մը դնելով կարդալ փորձէ, նայուած-
քին գիծը գիրքին գիծերուն զուգահեռական պի-
տի ըլլայ : Գիրքը դէպի ձախ ծռէ եւ անմիջապէս
պիտի զգաս գլխուն ձախ ուսին վրայ ծռելը,
բնազդը քեզ կը դրդէ նայուածքին գիծը զու-
գահեռաբար դնելու գիրերուն հաստ գիծերուն :
Ձախ աչքն աւելի ցած դրուած կը գտնուի, աջ
աչքն աւելի բարձր, գլուխն ալ թեթեւաբար
ձախ կողմը կը դառնայ :

Ասկէ կը հետեւի գլխուն դէպի ձախ թեթեւ հողովումը եւ դէպի ձախ ծռումը : Այս դիրքն ողնայարին ո եւ է շեղում մը շտապով երկու ուսերն ալ հորիզոնական ուղիւ դիրքի մէջ կը մնան : Այս դիրքը շատ փնասակար չէ առողջութեան :

2. Աւելի թաշխուղի : Գլխին ծռումը, թուղթին ծռումովը կ'աւելնայ : Տղան յոգնութիւն առնելու համար, ողնայարն եւ ուսերը կը դարձնէ, այն ատեն տղան կորարար նստելուն, գլուխն եւ մարմինը դէպի ձախ կը դառնան : Աջ ծիղը դէպի առաջ լայնաբար կը կաթնի, ձախ ծիղը կը կախուի, հոգիւ սեղանին վրայ կ'աթնած եւ ողնայարն ալ դէպի աջ ծռելուն ստքերն աւելի կը մտնան եւ հետեւաբար տղան կարճատես կ'ըլլայ :

Այս դիրքը հետեւութիւն է թոյլութիւն շատ ծռած ըլլալուն :

ԵԶՐ. ԿԱՅՈՒԹԻՒՆ

Դէպի ձախ ծռած թուղթով միջնաքոյ դիրքին մէջ, թէ որ հակումը տկար է, միայն գլուխը թեթեւապէս ծռելուն շատ փնասակար դիրք մը չըլլար : Իսկ թէ որ հակումը շատ է, ողնայարն ալ դէպի աջ կորնթարգումութեամբ կը ծռի, որով կը ծնի կարճատեսութիւն : Ըսեւ է թէ այս դիրքը փնասակար է :

ԵՐԿՐՈՐԴ. ՈՒՂԻՂ. ԹՈՒՂԹ:

Թողի ուղիքի մեջ-տեղի տեղիքն ԲՆ գրեւն աղէկ է, զի գիրերն ուղիղ կը գծուին, նայուածքին գիծը հորիզոնական կ'ըլլայ, գլուխն ուղիղ, մարմինն ու սղնայարն ալ ուղիղ կը մնան:

ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹԻՒՆ

Միջնագոյ զիրք, թուղթ ուղիղ, ըստ առողջապահութեան ամենէն ընտիր զիրքն է. կը հետեւի թէ՛

Ուղիղ գրեւն է սռողջապահական գրելը:

Թղթին մինակ ընտիր զիրքն է, աջ միջնագոյ թուղթը:

Մարմինն միակ լաւ զիրքն է ուղիղը:

Թւատի

Գիւր ուղիղ, Լողի ուղիղ, Գարֆն ուղիղ:

Ուղիղ գրելը, բացարձակապէս ուղիղ թուղթ եւ ուղիղ մարմին կը պահանջէ:

Այսպէս ընել տալով աշակերտին (թէ տանը եւ թէ վարժարանին մէջ) սռանց զանի հակելու, ապահով կրնանք ըլլալ թէ մարմինը ուղիղ զիրքի մէջ կը պահէ. որովհետեւ, ինչպէս վերն ըսինք աջ կամ ձախ ծառ զիրքին մէջ ուղիղ գրեւն անկարելի է:

Իսկ բարձրագոյն վարժարաններու աշակերտները, տետրակինին 30 աստիճանէն պակաս ծառ միջնագոյ զիրքի մէջ բռնելու են:

Վարժարաններու սեղաններուն խնդիրը, աշակերտներուն համար կեանքի եւ մահուան խնդիր մըն է. տղոյ հասակին տձեւութիւնները, կարճատեսութիւնն եւայլն. գրասեղանին նստատախտին ձեւէն կախում ունի. Ըստ իս, տղաք այս մասին ոչ միայն վարժարանի մէջ մեծ զգուշութեան կարօտ են, այլ իրենց տանը մէջ ալ, ուր ստիպուած են շարունակել աշխատութիւննին: Ուստի թէ որ բարձր սեղանի մը ասջեւ նստելով գրեն, աջ ուսն ետ մղուելով սղնայորը կը ծռի. իսկ թէ որ ցած ըլլայ. գլուխը դէպի առաջ ծռել ստիպուելով, խիստ մօտէն կը նային տեսրին, աչքը կը յոգնի եւ այս եղանակով կարճատեսութիւնը կը սկսի:

Շատ անգամ ալ անթեւ ու անթիկունք ակտուալի մը վրայ կը նստին, որուն վրայ յենակէտ մը չգտնուելուն դէպի առաջ կը ծռին եւ կը կքին ոտքերն ալ շարունակ երեքալով թէ կը յոգնին եւ կը ջլատին:

Վերջապէս որ որ ալ ըլլայ, տունի կամ վարժարանի մէջ, տղուն դէպի առաջ շատ ծռիլն արգիլելու է. ասիկա ամենէն վտանգաւոր դիրքն է. ոչ միայն կռնակը կը կամարի, այլ թոքերը, սիրտն եւ վզին երակները կը ճնշուին: Քիթն արիւն կը հասի եւ կ'ըլլայ կարճատես: Ասոնց ամենուն առաջքն առնելու համար, տղաք թէ գրելու եւ թէ կարդալու ստեն կռնակնին կըռթնցնելու են. աս եղանակով տղան կրնայ իր մարմինն ուզիղ դիրքի մէջ պահել. իսկ թէ որ

չկութնի, գլխին ու կոճղին ծանրութեամբը, կոնակը ստիպուած կը ծռի:

Եթէ սեղանը մարմնէն շատ հեռու չէ, տղան կութնելով կրնայ գրել. այս է ահա վարժարաններու եւ տունի մէջ գործածելի սեղանին և նըստատախտին շինութեան ամենէն կարեւոր կէտն. ասոր համար սեղանին եւ նստատախտին մէջտեղը հորիզոնական հեռաւորութիւնն ոչինչ ըլլալու է եւ կամ քր-հան, կամ սեղանին ետեւի եզերքը նստարանին վրայ ամենէն քիչ 5 հարիւրորդամէրը յառաջացած ըլլալու է:

Իսկ մեր վարժարաններուն մէջ գտնուած սեղաններուն ետեւի եզերքը, նստարանին առջեւի եզերքին նման ուղղահայեաց հաւասարութեան մէջ է. այս հաւասարութիւնն անփոփոխ ըլլալով, տղան միշտ դէպի առաջ ծռիլ կ'ստիպուի, ծիղերուն վրայ յենակէտ մը փնտուելու համար:

Ուստի իրաւունք ունինք ըսելու թէ վարժարաններու կարասիները պզտիկներուն առողջութեանը վրայ մեծապէս կ'ազդեն:

Առողջապահութեան կանոններու համաձայն չշինուած կարասիները տղոց տձեւութեան եւ հիւանդութեան պատճառ կ'ըլլան:

Արդարեւ դաստիարակութիւնն որչափ ալ օգտակար ըլլայ, ամենաթեթեւ հիւանդութեան մը պատճառ ըլլալու չէ. ապա թէ ոչ տգիտութիւնն այս հաշուով աւելի նախապատիւ համարելու է:

ՎԱՐԺԱՐԱՆՆԵՐՈՒ ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ

Վարժարաններու հիւանդութիւններն են .

1. Դպրոցական ծուռւմ . (սկզբաւրէ ծուռւմ) .
2. Զլատութիւն .
3. Ուղեղի չափազանց յոգնութիւն .
4. Կարճատեսութիւն ,
5. Ստամոքսի հիւանդութիւն եւ դժուարամարսութիւն .
6. Սրտի հիւանդութիւն եւ մասնաւորապէս սրտի բարախում .
7. Արեան հոսում (քթէ) .
8. Գլխացաւ .
9. Անարիւնութիւն .
10. Խոլ .
11. Ծիւրախտ .
12. Ոսկրաթեքութիւն :

1

Դպրոցական Ծուռւմ .

Վարժարաններու մէջ սլզտիկներուն մասնաւորապէս ենթակայ եղած հիւանդութիւններէն ,

դարոցական ծառւմին (Scolioſte ſcolaire) միակ պատճառն է, տղոց նստելու, գրելու եւ կարգալու ծառայող գրասեղանին ու նստատախտին անյարմարութիւնը :

Այս վտանգաւոր հիւանդութեան յատկանիշն է ողնայտրին ձեւափոխութիւններն, որոնց ենթակայ կ'ըլլան շատ աշակերտներ դարոցին մէջ մարմիննին կողմնակի կամ գլուխնին դէպի ձախ ուսին մրայ ծռելով :

Պզտիկներուն մարմնին այսպիսի տձեւութեան պատճառ տուողներն, ընդհանուր վարժարաններու մէջ գործածուած միօրինակ անչարժ սեղաններն ու նստատախտներն են, որոնք անփոփոխ կը մնան աշակերտին դարոց մտնելու օրէն մինջեւ շրջանաւարտ ըլլալու օրը :

Տղոց բնական աճոււմը տարին 12-16 հարիւրորդամէդր ըլլալով, յենակէտն ալ նոյն համեմատութիւնով կը պակսի ինքնիրեն. այնպէս որ տղան զգացած զնդերային յոգնութենէն ազատելու համար, ուժգնապէս գրասեղանին եզերքին վրայ կռթնիլ ստիպուելով ծուռ դիրք մը կ'առնէ : Այս եղանակով կուրծքն, իր կորնթարդութիւնը կորսնցնելով կը տափակնայ եւ երբեմն ալ գոգածեւ կ'ըլլայ : Այս դիրքին մէջ կռնակը կամարածեւ դուրս կը պոռթկայ. շնչառութիւնը անկատար ըլլալով կը դժուարանայ. թոքերը տափակնալով բնական տարածութիւննին եւ առածգութիւննին կը կորսնցնեն. այնպէս որ շնչառութիւնը կարճնալով, տղան պէտք եղածին չափ թթուա-

ծին չկրնար ծծել. Այս պարագան ծնունդ կուտայ շատ մը հիւանդութիւններու :

Այս օրինակ տձեւութիւն ունեցող տղոց թիւը կարծուածէն շատ մեծ է. բայց թէ որ դեռ մեր մէջ զգալի չէ եղած, պատճառը մեր ծնողքներուն, հոգաբարձուներուն, խնամակալուհիներուն, տնօրէններուն եւ դաստիարակներուն անհոգութենէն աւելի տգիտութիւնն է :

Եւրոպայի մէջ իրերուն այս տխուր վիճակն ուշադրութեան առնել սկսած են. ասոր ապացոյցն է, Գրմանդոն-Ռեան յատկացեալ բազմաթիւ մեծ գործարաններ հաստատուիլը եւ մարմնուղղակ մասնագէտ բժիշկներու օր ըստ օրէ շատնալը :

Գնայ Դուէր եկուր «Իրե՛՛ի կամ Բոխին՝ թողքատի միկրոբը գտնելու կը նմանի. փոփանակ հիւանդութիւնը դարձանելու, թէ որ այս նպատակին համար եղած անհուն ծախքերը, պարճառն իսպառնջելու յարկացուէր, աւելի խոհեմութիւն եւ մասնաւանդ աւելի տնտեսական չէ՞ր մի ըլլար :

Ամենքնիս ալ կը փափաքինք որ մեր պզտիկները մարմնով դեղեցիկ ըլլան, երբ անոնց վրայ փոքրիկ հիւանդութիւն մը տեսնենք, անսովոր բան մը նշմարենք, անհանգիստ ըլլալով բժիշկին կը դիմենք. իսկ թէ որ ծանր ըլլայ անոնց վիճակը, մեծ ցաւ մը զգանիս չենք պահեր :

Ամէն ընտանիք, ամէն ծնողք առանց բացառութեան այս ցաւալի եւ տխուր պարագային ենթակայ կրնայ ըլլալ. չմոռնալու ենք թէ մեր այն

պզտիկներն որ մեծ աշխուժով իրենց դասերուն կը պարտադին, թէ եւ իրենց սիրցնող եւ համակրելի բնաւորութիւնով եւ աշխատասիրութիւնով զմեզ աւելի կը զոհայնեն. իրաւ է որ այս ընթացքնին անոնց փայլուն ապագայ մը կը խոստանայ, ասոր հետ մէկտեղ Գլխաւոր Ժողովուրդի ալ իր բոլոր սխալը հետեւանքներովը կը հաստատուի անոնց փափուկ, կահուղ եւ գեռ զարգացման վրայ գտնուող մարմնին մէջ:

Այսպէս է մարդուն կեանքը: Մեր առջեւ ելլող միջադէպներուն համաձայն երջանիկ կամ թշուառ, սերախ կամ տխուր կ'ըլլանք: Շատ քիչ անգամ կը նախաստեղծենք: Սակայն մեր ազջիկներուն համար մանաւանդ աւելի ուշադիր ըլլալու ենք: Անոնց խիտ փափուկ եւ աւելի կահուղ ոսկորներն աւելի դիրաւ կը ծռին: Այս հիւանդութեան գլխաւոր պատճառներն են դաշնակ դարնելու, գրեւ զծագրելու եւ ասեղնագործելու համար դէշ դիրքով նստուածքները:

Դիտուած է թէ գրեւ առեն տղուն նստելու մէջ ունեցած յուր դիրքը միշտ միակերպ չէ: Շատ անգամ, տղան աջ ու սին առաջ կը բերէ, աջ ծղին սեղանին վրայ կ'աթնցնելով, որով ձախ դաստակը, ձեռքը կամ մինակ մատները սեղանին կը դպին: Պզտիկներու մարմնին ծռելն յառաջ եկած տձեւութիւնները բժշկելու համար երկու տեսակ դարման կայ. նախազգուշական եւ բժշկական դարման:

Բժշկական դարմանին վրայ խօսիլն աւելորդ է . զի ամէն տղու կազմուածքին , տարիքին եւ ենթակայ եղած հիւանդութեան աստիճանին համեմատ ըլլալուն , բժիշկին գործն է եւ նա միայն գիտէ տնօրինել սարտ ու սատշաճն ըստ հարկի ու պարագայի :

Նախազգուշական պայմաններն են՝ Ֆիզիքական կրթութիւններ , մարմնամարզ , դպրոցական ընտիր առողջապահութիւն , յուսի կեցուածքներու , նստուածքներու ուղղութիւնն են :

Ասոնք տձեւութեան ամէն աստիճաններուն առաջքը կ'առնեն :

Ուստի կրնանք հետեցնել թէ տղան երկար ատեն նստուկ դիրքի մէջ կենալու չէ , այլ միայն հանգիստ ընելու համար : Այս նպատակով շատ բժիշկներ եւ մասնաւորապէս մեր բարեկամներէն Ֆէռէ անուն ճէնովացի բժիշկն , որ 10 տարիէ ի վեր դպրոցական կարասիներու խնդրով կզբաղի , շատ մը խիստ օգտակար հրատարակութիւններով կ'առաջարկէ . «տան վայրկեան նստիլ է- «տան վայրկեան ալ «ոտի վրայ կայնիլ , թէ հանգստանալու եւ թէ միանգամայն միօրինակութեան ջլատիչ ներգործութիւնն արգիլելու համար :

Աչակերտն օտքի վրայ կայնելով կողմնակի դիրք մը կ'առնէ , թեւն ու սրունքը միեւնոյն կողմը կը յառաջանան :

Սրունքին եւ թեւին հեռանալովը լաւ դիրքի մէջ գտնուած ըլլալով տղան չյոգնիր . մասնաւոր

որ մարմնային ուղղաձգութիւնն ապահովուած եւ հաւասարակչութիւնն ալ տեղը կ'ըլլայ :

Ինչպէս որ ալ ըլլայ, նստուկ կամ սաքի վրայ, գրակալը մակորովայնին հաւասար ըլլալու է. սեղանին երեսը պէտք եղածին չափ վեր հանելով կարելի է մարմնին վերի մասին նեցուկը ապահովել պատշաճ բարձրութեան մէջ :

Երկար ատեն սաքի վրայ մնալն է որ կը պատճառէ յոռի դիւքերը : Տղան զգացած յոգնութեամբ կը կբր :

Կարճատես ուղոց ծռիլն արգիլելու համար սեղանին գրակալն ամէն աստիճանի հակելի կերպով շինուած ըլլալու է. որպէս զի տետրն ու գիրքը ունենան առողջ տեսողութեան անհրաժեշտ հեռաւորութիւնը, որ է 30էն մինչեւ 35 հարիւրորդ ամէրը :

Բժշկական վիճակագրութիւնները հաստատած են թէ՛ կորսվի դպրոցականներէն հարիւրին 52 ին ողնայարը կը ծռի 1 էն մինչեւ 11 տարեկան եղած ատեննին. եւ 41 ինն ալ 11էն մինչեւ 18ը. իսկ 18 տարեկանէն վեր եղողներունը 100ին միայն 3ը կը ծռին :

Այս հիւանդութեան, ամենէն աւելի մանչերն ենթակայ են :

Հինգ տարի առաջ էօլէմպէրկ բժիշկին կողմէ հրատարակուած վիճակագրութիւն մը կը հաստատէ թէ 300 ուսանողներէ 267ին ողնայարը ծռուելուն միակ պատճառը դպրոցն եղած է :

Անցեալ տարի վերոյիշեալ ձննովացի բժիշկը,

նոյն տեսակ վիճակագրութիւն մը հրատարակելով
կը ցուցնէր թէ 7 տարուան մէջ ողնայարի ծուռ-
թիւն ունեցող 400 տղոց 300ին պատճառն ալ
նոյնպէս դպրոցն եղած է :

Ամերիկայի Նիւ-Եօրք նահանգին բժիշկները
միաձայն կը հաստատեն թէ 30-40 տարի առաջ
ողնայարի ծուռմէն առաջ եկած տմեկութիւններ
եւ հիւանդութիւններ խիստ հազուադէպ էին .
իսկ այսօր երբ դաստիարակութիւնն ընդհանուր
և պարտաւորիչ եղած է , ոչ միայն բժիշկներուն ,
այլ եւ ազգին ու կառավարութեան ուշադրու-
թիւնը զրաւելու չափ շատցած են :

Այսօր Ամերիկայի մէջ հազարաւոր մարմնուղ-
ղակ , այսինքն ծուռ ոսկորները շտկող մասնագէտ
բժիշկներ եւ մեքենայ շինողներ , ոչ միայն կ'ապ-
րին այլ եւ մեծ հարստութեան տէր կ'ըլլան :

Թէ որ վարժարաններու նստատախտէն ծնունդ
առած այս հիւանդութեան վրայ այսքան երկա-
րեցինք . փորձով համոզուած ենք որ ասի չէ թէ
միայն սղտիկներուն ներկային համար կեանքի և
մահուան խնդիր մըն է , այլ ազգին ապագային ալ
կը վերաբերի . որովհետեւ տղոց թէ ֆիզիքական
եւ թէ իմացական կարողութիւններուն վրայ ալ
մեծ ազդեցութիւն ունի :

2

Զյատուրիւն

Վարժարաններու մէջ աշակերտները ստիպուած
ըլլալով շարունակ նստուկ եւ անշարժ մնալ, այս
դէրքը անոնց իմացականութեան տաղտկութիւն կը
պատճառէ, ուղեղը դանդաղ կ'ընէ, ըմբռնումը կը
ըթացնէ, վերջապէս անշարժութիւնը կը ծնի-
ծուլութիւն եւ անհոգութիւն:

Այս ամէնուն սկզբնապատճառն աշակերտներուն
շարունակ նստուկ անցնելն ըլլալով ամէն ճիգ ու
ջանք ի գործ դնելու է առաջին ասնելու համար:

Չմոռնանք թէ անշարժութիւնը մարդուն վնաս-
ակար է. այս դէրքը բնութեան հակառակ ըլլալուն
առողջապահութիւնն ալ խալաւ. կ'արգիլէ բնական
կազմալուծութեան պատճառ է. մարսողութիւնը
կ'ուշացնէ. կերակուրները դժուար եւ անբաւա-
կան կը հալին. այս ամէնուն վրայ արտաքսուելիք
նիւթերն ալ օրերով աղիքներուն մէջ կը մնան,
որ մարմնոյն համար ազէտ մըն է:

Եթէ այս ճշմարտութիւններն իրաւամբ արժանի-
են դիտողութեան եւ նկատառութեան, ինչո՞ւ
համար անհոգ կը վարուինք մեր պզտիկներուն
նկատմամբ, որոնց համար շարունակ նստիլը մե-
ծերէն աւելի վնասակար է, զի անշարժութիւնը
անոնց համար անբնական է: Երբ տղայ մը շա-
րունակ նստի, կը թուլնայ, մէկ խօսքով կը ջլատի:

Տղոց անչարժութեան առաջքն առնող ամենէն
զօրաւոր միջոցն է վարժարաններու մէջ ամէն
տղոց իր անձնական զրասեղանն ունենալը, որուն
բարձրութիւնը կամաւոր ըլլալով իր հասակին
բարձրութեանը համեմատ կը բարձրացնէ կամ կը
ցածցնէ, միշտ մակորովայնին հաւասար Գրակալն
այսպէս կեցնելով թէ ծիղերը շին ծռիր եւ թէ
մարմնոյն վերի կէսը միշտ ուղիղ կը մնայ:

Ուստի աշակերտը շարունակ նստելով, ջղային
հիւանդութիւններու ենթակայ ըլլալէ, անտանելի
եւ խիստ ձանձրացուցիչ միակերպութենէ ազա-
տելու համար, ամէն 20 վայրկեանն անգամ մը
ոտքի վրայ աշխատելու է: Ասոր համար աշա-
կերտը նստատախտը սեղանին տակ հրելով գրա-
կալը կը բարձրացնէ եւ կը հաստատէ մակորո-
վայնին հաւասար, կողմնակի կը կայնի, սը-
րունքն ու թեւն ալ նոյն դիրքին մէջ բռնելով:
Այս դիրքին մէջ ալ 20 վայրկեան աշխատիլը բաւ է:

Այս միջոցով աշակերտը կ'ուշադարձի եւ կը
հանգստանայ, մանաւանդ որ առողջապահութեան
խիստ հակառակ եւ վնասակար եղող հպումը չգո-
յանար, նոյնպէս եւ փոխադարձ մտաթուլութիւնը
կը նպաստէ, աշխատութիւնն աւելի ուշադրու-
թեամբ կատարելու, ընդօրինակութեան պատ-
ճառները կը նուազին, բարեկարգութիւնն աւելի
դիւրաւ կը պահուի:

3

Ուղեղի չափազանց յոգնութիւն

Վարժարաններու աշակերտները դեռ ֆիզիգապէս եւ մտաւորապէս կատարեալ չզարգացած, անընդհատ չափազանց աշխատութեան դատապարտուած են առաւօտէ մինչեւ իրիկուն:

Վարժարաններու հոգաբարձութիւններն եւ դաստիարակներն այնպէս հաւատք ունին թէ իրենց հսկողութեան յանձնուած աշակերտներուն ոչ միայն բարոյական եւ իմացական դաստիարակութիւնը, այլ նաեւ մարմնական զարգացումն ալ անտես առնուած չէ:

Ասոր հետ մէկտեղ վարժարաններու ուսման ծրագիրն այն աստիճան ծանրաբեռնուած է որ աշակերտներն ամէն բանէ առաջ պէտք եղածին չափ չեն կրնար քնանալ. չնճելի առողջ օդ չունենալով. միշտ ապականեալը չնճելու եւ շարունակ նստելու դատապարտուած են:

Մարմինը սնուցանելու համար պէտք եղածը չուտելէ դատ, այնքան հապճէպով ալ կուտեն, որ կերածնին բաւական չեն ծամեր: Աշակերտներն ընդհանրապէս օրը 11 իսկ երբեմն ալ մինչեւ 14 ժամ կ'աշխատին: Իսկ առողջաբանները կը քարոզեն թէ շրջանուարտ ըլլալու համար երկու տարուան պէտք ունեցող աշակերտներն օրը 8 ժամ. իսկ անոնցմէ ստորին

Կարգերու աշխատութեան ժամերն աստիճանաբար ք'չ ըլլալու է . 7, 6, 5 եւ 4 ժամ միայն : Որչափ համառօտ ըլլան ուսման ժամերն այնքան լաւ եւ արդիւնաւոր կ'ըլլայ աշխատութիւնը :

Բժիշկ ըլլալու է , համոզուելու համար թէ դեռ կատարելապէս չզարգացած մարմինն կ'աղաւաղի մտային չափազանց աշխատութեամբ , եւ մարմնապէս շարժելու անկարող կ'ըլլայ : Չափաւոր եւ աստիճանաւոր մարմնական կրթութիւնը միայն կ'ապահովէ իրական եւ մշտնջենաւոր զարգացում մը :

Կանոնաւոր մարմնային կրթութեան եւ իմացական դաստիարակութեան ճշմարիտ նպատակն ըլլալու է կատարեալ մարդը պատրաստել : Ասոր պէտք է ձգտի վարժարաններու ուսման ծրագիրն :

Յայտնի է թէ զինուորականները , նաւաստիները , բժիշկները , փաստաբանները ու կղերականները , մասնաւոր դաստիարակութիւն մը կ'ընդունին : Բայց մեր մէջը այս ճշմարիտ չէ ուսուցիչներուն համար :

Ամէն երիտասարդ , մանչ կամ աղջիկ , երբ երկրորդական վարժարանէ մը կամ բարձրագոյն նախակրթարանէ մը շրջանաւարտ ըլլայ եւ վկայական մը ձեռք անցնէ , պատրաստութիւն , ընդունակութիւն կամ յարմարութիւն ունենալը չհաստատուած տեսչութեան , դաստիարակութեան եւ կամ ուսուցչութեան կը կոչուի :

Բայց ի՞նչ պէտք է հասկնալ դաստիարակութեան աշխատութիւն ըսելով :

Ինչպէս որ մարմնամարզը տղուն մկանունքները կը զօրացնէ, դաստիարակութեան աշխատութիւնն ալ սահմանուած է ջղային ամբողջ դրութիւնը կատարելապէս զարգացնելու: Ինչպէս որ առաջինն շատ անգամ նպատակէն շեղելով մինչեւ լարախաղութեան և ըմբշամարտութեան կը վերածուի. նոյնպէս ալ վերջինը քննութիւններու առթիւ օղեղին կը վնասէ:

Ուստի պէտք է, թէ ջղային դրութեան եւ թէ մկանունքներուն նկատմամբ, մարմինը վարժեցնել դիւրին եւ կարճ աշխատութենէ սկսելով աստիճանաբար մինչեւ դժուարին ու երկարատեւին, եւ ծանօթէն սկսելով անծանօթին երթալ:

Բժշկական փորձառութիւններով ապացուցուած է թէ տղոյ ուշադրութեան ուժը տարիքի համեմատ կը փոխուի: Սրբարեւ ընտխօտութիւնը կը սորվեցնէ թէ 5-7 տարեկան պզտիկներուն ուշադրութիւնը 15 վայրկեան, 7-10ինը 20 վայրկեան, 10-12ինը 25, իսկ 12-18ինը 30 վայրկեան կը տեւէ:

Ծնողք, հոգարարձու, տեսուչ եւ դաստիարակ թէ որ աւողջապահական, այս անխախտ օրէնքներուն տեղեակ ըլլային, մտքի չափազանց աշխատութեան վտանգները չպիտի անգիտանային: Պիտի հասկնային թէ ինչպէս որ քալելով, ցատկառելով ու վազելով մկանունքները կը յոգնին, նոյնպէս ալ պզտիկներուն ուղեղը շուտով ուժասպառ կ'ըլլայ շարունակ ուսման պարապելով:

Պէտք է նաեւ ամէն մէկ աշակերտին անձնական յարմարութիւններն հաշուի առնել: Նոյնպէս ալ

ուղեղը կարմիր եւ կազդուրիչ արիւնով ոռոգուած ըլլալու համար, մարսողութիւնը միշտ հակելու է, որ կարելի է յարմար սնունդով, առողջ օդով, մարմնական բարեխառն շարժումով եւ պէտք եղածին չափ քունով:

Ցաւալի է տեսնել թէ տեսուչի, դաստիարակի եւ մանաւանդ ծնողքի համար բոլոր ասոնք ոչինչ համարուած բաներ են:

Բայց իբրեւ բժիշկ, կը պնդեմ թէ պարտաւորութիւններուն էն գլխաւորներէն է: Ասիկա կ'ապացուցանէ շրջանաւարտներուն մեծագոյն մասին դէմքին մարած գոյնն եւ կարճատեսութիւնը:

Վարժարաններու մէջ աշխատութեան ժամերը միշտ անփոփոխ են. բոլոր աշակերտներու համար, մեծ ու պզտիկ աշխատութեան ժամերը մեկնոյնն են. ասիկա ո՛վ կրնայ ուրանալ. բայց դժուարութիւնները կրնան յաղթուիլ. միջոցներէ աւելի կամքն է որ կը պակսի:

Վարժարաններուն ծրագրի ամենէն գլխաւոր պակասութիւններէն մին է աշխատութեան որակը ու սմանց «անսխալ» թեան զոհուած ըլլալն որ կ'արգիլէ ուղեղին զարգացումը:

Ուսմանց թիւը եւ քանակութիւնը պակասեցնելու է զանոնք աւելի դիւրմբունելի ընելու համար: Ասոր ալ առաջքը կրնայ առնուիլ, ամէն ուղեղները միեւնոյն կաղապարին մէջ ձուլելու վնասակար սովորութիւնը ջնջելու կամքով:

Գալով երեկոյեան աշխատութեան ամենէն

ԱՌԵՒՏՐԱԿԱՆ, ԿԱՐՔԱՐԱՆ ԵՄ

ՄԱՆԿԱՊԱՏԵԶ, ՆԱԽԱԿԹԱՐԱՆ. ԵՒ ՈՒՍՈՒՄՆԱ

ԼԵՅՈՒԱԳԻՏԱԿԱՆ, ԿԱՐՔԱՐԱՆ, ԱԳՁ

ՆՈՒԱԿԹԱՐԱՆ, ՈՒՍՈՒՄՆԱՐԱՆ, ԵՒ ԱՐՇԵՍՏԱՆՈՅ

ԳԻՇԵՐՕԹԻԿ ԵՒ ՑԵՐԵԿԵԱՅ

@

ՀԱՍՏԱՏԵՄԼ

ՀՐԱՄԱՆՈՒ ԿԹԱԿԱՆ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹԵԱՆ

Բաժնակա՞րք. Ինչա՞ղի՞ք փողոց .

ՏԵՍՏԱԿԷԿ

ԸՆԴՂԷ ՏՆՕՐԷՆ

ԼԵՅՈՒԱԳ. ԿԱՐՔԱՐԱՆԻ ԱԳՁՈՒՅՑ

ՈՒՍՈՒՄՆ. ԵՒ ԼԵՅՈՒԱԳ. ԿԱՐՔԱՐԱՆԻ

ՏԻԿԻՆ ԱՂԱԽԵՒ. Յ. ԲԱԳՐԱՏՈՒԻՆԻ

ՅԱԿՈՐ ԲԱԳՐԱՏՈՒԻՆԻ

ԳԱՍ Գինգարար Գիտ. Գրադ.



FL0573385

ՆԵՂԻՆԱԿԻՆ ԳՈՐԾԵՐԸ

ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒՄԾ

ZUSNR

- | | | |
|----|-------------------------------|----|
| 1. | Առողջապահության Ակումբերու | Ա. |
| 2. | Օլտակար խօսակցությաններ | Բ. |
| 3. | Առողջապահության վարժարաններու | Գ. |
| 4. | Գինովության | Դ. |

Հ Ա Ս Յ Է

در سعادتده كديك پاشاده مابين همايون جناب ملو كانه وكوش
صوي خسته خانه سی اطبا سندن دو قتور او توجیان

Կ. Պոլիս. Կէտիկ փողոց, Հայոց եկեղեցւոյ դէմը թիւ 20

ՏՕՔ. ԻԹԻԻՃԵԱՆ

Adresse

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