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-NonComercial 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
Ф-22

1392

613.6
Փ-22

ԴՐ. Կ. ՓԱՇԱՅԵԱՆ-ԽԱՆ

ԸՆԴԱՐՁԱԿ
ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ
ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ

ՊԱՏՏԻՒՐԱՏԴ

(120 Պատկերով)

ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ,
ԱՇԱԿԵՐՏՆԵՐԻ
ԵՒ ԾՆՈՂՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

1906

ՏՊ. ԿԱՄՊԷԹԱ
(Դ. ՓԱՇԱՅԵԱՆ)

Ալէքսանդրիա
(Եգիպտոս)

Վաճառւում է մեր Գործակալների մօտ և Թիֆլիսում՝ Կենտրոնական «Կոմիսիոնի» և «Բաւարիա» գրախանութներում։

ԴՈԿՏՈՐ Կ. Յ. ՓԱՇԱՅԵԱՆ – ԽԱՆ

(Ամեն իրաւունք հեղինակին է վերապահուած)

ՀԱՄԱՌՕՏ ԱՄՈՌՔ ՀԱՄԱՀՈՒՆԱՑՈՒՄ ՄԱՏԵՄԱՏԻԿԱՅՈՒՄ

Ուսուցիչների, Աշակերտների և ծնողների համար

ԱՆԴՐԱՆԿԱՀԱՏ
(ԵԳԻՊՏՈՍ)
ՏՊԱՐԱՆ «ԿԱՄՊԷԹԱ»
(ԴՕԿՏՈՐ ՓԱՇԱՅԵԱՆ – ԽԱՆ ԵՒ ԸՆԿ.)
1905

ՊԵՏԱԿԱՆ ԳՐԱԴԱՐԱՆ
Гос. Библиотека
ՀԱՍՌ-Арм.ССР
Ա. ՄՍՆԱՑՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ
Ц. им. А. Мясникяна

ՀԵՂԻՆԱԿԻՆ ՈՒՐԻՇ ԵՐԿԵՐԸ

1.— *Մարիեա՛ pk. Հայկանուշ* (վէմ, սպառած), 1889, *կ. պոլիս:*

2.— *Փոռնիչ Գիտակաի* (Քոռն, երազ, նապոլի), 1891, *կ. պոլիս:*

3.— *Աղջկան մը Յիշատակարանը* (վէմ), 1895, *կ. պոլիս:*

4.— *Մարդկութեան առեւնաւէտ բլուրին* (հակապկոլական, սպառած), 1901, *Զմիւռնիա:*

5.— *Երեխաներուն Սիրուհին* (Տնեցիէ մինչև 15 տարեկան հասակը), 1903, *Ալէքսանդրիա*, (սպառած):

ԱՊԱԳԱՅՈՒՄ ՀՐԱՏԱՐԱԿԵԼԻՔ

Գիշերապիներուն Աչողջապահութիւնը:
Վիպական Հաւաքած:
Գիտական Հաւաքած:
Բժշկութիւնը Պարսկաստանում, (թրանսքրիմ):

Հեղինակին հասցէն

LE Dr PASCHAYAN KHAN

ALEXANDRIE (Egypte)

27.08.2013

2415

20 JUL 2010

TRAITE D'HYGIÈNE

SCOLAIRE

PAR

Le Docteur G. H. Paschayan-Khan

Officier de Chiri-Khourchit,

Trésorier de «l'Ordre des Médecins et de la Société Médicale d'Alexandrie»,

Collaborateur de «La Médecine Orientale de Paris»,

Rédacteur – fondateur du journal arménien «Horizon» du Caire.

Collaborateur de plusieurs revues et journaux arméniens scientifiques et littéraires,

Ex-président de l'administration de «l'école arménienne secondaire mixte» de Tauris (Perse) et ex-professeur de «l'Hygiène Scolaire» à la même école,

Ex-président-fondateur de «la Salle de Conférance arménienne» de Tauris et de «la Société Antialcoolique» de Perse, etc. etc. etc.

(Tous droits réservés)

Imprimerie Gambetta

Dr. Paschayan-Khan & Cie

ALEXANDRIE (Egypte)

1905

2941-85

OUVRAGES DU MÊME AUTEUR

1– Maria ou Naycanouch? (*roman, en arménien*) *1889.*

2– Bouquet Scientifique (*sommeil, rêves, etc. en arménien*) *1891.*

3– Les mémoires d'une fille (*roman, en arménien*) *1895.*

4– Le Plus grand ennemie de l'humanité (*antialcoolique en arménien*) *1901.*

5– Hygiène Alimentaire des Enfants (*en arménien*) *1903.*

6– Les Foyers d'Infection de la Perse (*en français*) *in «Archives Orientales de Médecine et de Chirurgie» de Paris, 1899–1900–1901, et in «La Médecine Orientale» de Paris, 1902.*

7– Du lait caillé (*en français*) *in «La Médecine Moderne» de Paris, 1897.*

8– Organisation Médicale en Perse (*en français*) *in «L'état actuel de la Chirurgie Nerveuse», Par le Dr. A. Chipault, Tome* III, *1903, Paris.*

SOUS PRESSE

Hygiène Rurale (en arménien).

Collection des romans (en arménien).

Collection des articles scientifiques (en arménien).

La Médecine en Perse (en français).

ԱՌԱՋԱԲԱՆ

Բազդաւորութիւն ունեցանք այսօր մամուլին յանձնելու մեր Ընկերթակ Դպրոցական Աշխատասիրութիւն գործը. գրքի վերջաբանում զեեղելիք մեր հաշիւը ինչպէս տեսնելու է ապագրութեան ծախքը շատ մեծ լինելով՝ մօտաւորապէս 3600 ֆրանք, առանց բարեկամների եւ ազատասէր անձնաւորութեանց աջակցութեան չը պիտի համարձակէինք գործը ապագրութեան յանձնելու : (*)

Ուրեմն, առանձին պարտականութիւն ենք զգում մեր անկեղծ շնորհակալութիւնը յայտնելու մեր գործակալներին՝ —բժշ. Փ. Օհանեան (Բալախանի), ասիկին Երուանդ Գասպարեան (Բաքուում), Ն. Խ. Թաթիկեան եղբարք (Թիֆլիս), Դեկտոր Պ. Ալանեան (Թաւրիզ), Տալիճեան (Թէհրան), Սահիան Թաթէոսեան (Պարմասա), Մ. Պատոյան (Բօստոն),

(*) Որի միայն 1750 ֆրանկը ապահոված է մինչև ներկայ վայրկեանս, մէջը հաշուած և կանխատեսեալ բաժանորդագիրները և ուիպատուէրները. հետևաբար բաց մնացած 1850 ֆրանկը մեր գրպանից ծախսելու ստիպուած ենք, ապագայի յոյսով ։։։ : Աւելորդ չը լինել յայտնելու, որ Ալէքսանդրիայում Ազատ Բեմ ապահովուած թերթի շուրջը բոլորուող մի կտոր սրինայ և այլասերած գրչակներ Բարձող փաշայի ուիպած 1000 ֆրանկի մասին իրենց հետևողոտ ուղեղների եռեւակայութեամբ առասպելներ հնարեցին և մինչև իսկ այլանդակութիւնը ունեցան գրելու թէ այդ փողով բաց ենք արել մեր տպարանը: Միևնոյեն բացի գրքի յատուկ ծախքերից, միմիայն տպարանի կազմութիւնը մեր վրայ նստել 6000 ֆրանկ : Ուրեմն, այդ չտես սրինաների կարծիքով, կարելի էր փաշայի 1000 ֆրանկով թէ գրքի տպագրական և այլ ծախքերը հոգալ և թէ այս տպարանը կազմել...: Յատկապէս ուղեղներ, որոնք միևնոյն ժամանակ և՛ արհամարանքի և՛ արգահատանքի են արժանի :

նվիրատու անձնաւորութեանց՝ – Վ.Հ. Խրիմեան Հայրիկ, Ա.մեն. Իզմիրլեան Արթազան, Վ.սեմ. Բարիոզ փաշայ. յարգելի բաժանորդներին, ինչպէս նաև հետևեալ ազնիւ անձնաւորութեանց, որոնք ինքնաբերաբար 10–30 բաժանորդներ են գտել՝ – Դեր. Տ. Ներսէս Ծ. Վ. Խաբախանեան (Երուսաղէմ), Պ. Ա. Հէքիմեան (Սօխում Քալէ), Պ. Յակոբ Շաւարշ (Բաթում), Պ. Երուանդ Գասպարեան (Բաթում, նաւապետ Մանթաշէֆի «Բօրժոմ» շոգենաւին), Պ. Միմաւոնեան (Տրապիզոն):

Տպագրութեան գործի աջողութեանը մեծապէս նպաստել են նաև ազգային թերթերը, առանց վարձատրութեան իրենց թերթերի միջոցով ցրելով մեր գրքի յայտարարութիւնները և հաստատակամութեան կոչ անելով. այս առթիւ մեր խորին շնորհակալութիւնը յայտնում ենք Աստղապատիկ բերր, Բազմավէպ, Բանասէր, Գիտուրիւն, Հայրենիք, Հորիզոն, Մշակ, Մուրճ, և Շարժուն թերթերի յարգելի խմբագրութեանց:

Բաժանորդագրութիւնը նոյն պայմաններով (կանխավճար 5 ֆրանկ – 2 րուբլի – 1 տոլար) շարունակելու է մինչև գրքի լոյս տեսնելը՝ 1905 Դեկտեմբեր. մինչև այդ ժամանակ իրենց բաժանորդագիրները չը վճարողները, բաժանորդ չը պիտի նկատուին և պիտի պարտաւորուին կրկնապատիկը վճարել, եթէ ցանկան գիրքը ստանալ: Ուրեմն, յարգելի բաժանորդները փութալու են իրենց բաժանորդագիրները վճարել մեր գործակալներին կամ ուղարկել մեզ:

Հայ հասարակութեան կողմից մեր այս աշխատասիրութեան գոած ընդունելութիւնից քաջալերուած, Ալէքսանդրիայում բաց ինք արել մի տպարան Գամբէտա անուան տակ, ապագայում ժողովրդին մատչելի և օգտակար գրքոյքներ և գրքեր լոյս ընծայելու նպատակաւ:

Մեր այս աշխատասիրութեան Առաջին և Երկրորդ մասերը Գասի ձեւի տակ ենք շարադրել, նկատի ունենալով, որ դպրոցներում աշակերտներին միայն այդ մասերը դասաւանդել բաւական է, իսկ Ծագած Հինգ մասերը բացատրելու այնքան էլ կարիք չունին:

Ջգուշացել ենք զուտ տէքնիք և միայն բժիշկներին հետաքրքրող նիւթերին մեծ տեղ տալուց, զգուշացել ենք նոյնպէս կրկնութիւններից և աւելորդաբանութիւններից և ջանացել ենք որքան հնարաւոր է խտացնել գործը: Գիրքը զարդարող 120 պատկերները զանազան կէտերի բացատրութեանը և պարզաբանութեանը մեծապէս պիտի նպաստեն: Կլիշէները պատրաստել է Պ. Դր. Նազարէթեան:

Մեր այս գործը կարելի էր աւելի շուտ տպագրութեան յանձնել, եթէ սակայն պարտաւորուած չը լինէինք թուղթը Գերմանիայից և տառերը Վիեննայից Միխիթարեան Միաբանութենից ցուլարանից բերել տալ, որովհետև Ալէքսանդրիայում մաքուր և լաւ տառեր ունեցող տպարաններ չկային, ինչպէս նաև մեր պահանջած առողջապահիկ քիչ դեղնագոյն թուղթը պատրաստ չը գտանք:

Իրրև լրացնող մաս մեր առաջարանի, այստեղ արտատպում ենք ազգային թերթերի միջոցով ցրուած կոչը և Ալէքսանդրիայի Պարտէզ շաբաթաթերթում լոյս տեսած Նախաբանը, ինչպէս նաև այս գիրքը պատրաստելիս մեր հետևած աղբիւրների ցանկը:

ԴՈԿՏ. Կ. Յ. ՓԱՇԱՅԵԱՆ

Ալէքսանդրիա
15 յուլիս 1905

ԿՈՉ

Մեր պատրաստած այս Դպրոցական Առողջապահութիւնը իր տեսակին մէջ միակ կատարեալ գործն է: Թէև Կ. Պոլսում Դոկտ. Մանուէլ բէյ Խիմիճեան 1899 թուին ձեռնարկել է մի այդպիսի հրատարակութեան, սակայն նրա գործը ծնացել է անկատար, միայն շատ փոքր մի մասը լոյս է տեսել: Թիֆլիսում Դոկտ. Վահան Արծրունու 1895 թուին տպագրած Դպրոցական Առողջապահութիւնը մեր մէջ հրատարակուած միակ կարևոր գործն է, սակայն այս աշխատասիրութիւնն էլ՝ մեր ծրագրի հետ համեմատած՝ շատ հատուտ է. Դպրոցական Առողջապահութեան հետ կապ ունեցող կարևոր խնդիրներ բոլոր են թողնուած, մանաւանդ Ուսուցիչների առողջապահութիւնը նկատի չէ առնուած:

Մեր Դպրոցական Առողջապահութիւնը, ինչպէս ծրագրից երևում է, միակ լրիւ և կատարեալ գործն է լինելու, նոյնիսկ բուհանդակութեան տեսակէտից նմանը Եւրոպայում չը տեսնուած. ինչ որ հեռուից ու մօտից կապ ունի Դպրոցական Առողջապահութեան հետ, մենք նրան տեղ ենք տուել մեր գրքում:

Մեր այս գիրքը կազմելիս աչքի առաջ ենք ունեցել 50ի չափ օտար և հայ հրատարակութիւններ. 1900 թուականից սկսած շարունակ հետևել ենք ֆրանսերէն և հայերէն թերթերին և հանդէսներին, նրանց մէջ ինչ նորութիւն որ գտել ենք Դպրոցական Առողջապահութեան վերաբերեալ, մտցրել ենք մեր գրքում և միշտ էլ նորութեանց ընթացիկ (*au courant*) ենք պահելու մինչև տպագրութեան յանձնուած օրը: Մեր ձեռքի տակ ունինք Եւրոպայի զանազան քաղաքներում գումարուած Դպրոցական Առողջապահութեան համաժողովների (կոնգրէս) արձանագրութիւնները (*comptes-rendus*):

Դպրոցական Առողջապահութիւնը ուսուցիչների, հոգաբարձուների, ծնողների և ուսուցչութեան պատրաստուողների համար կարևոր և անհրաժեշտ առաջնորդ է. նրա ուսուցումը պէտք է պարտաւորիչ դարձնել մեր ազգային դպրոցների բարձրագոյն կարգի աշակերտներին, որոնց մէջից դուրս են գալիս մեր ուսուցիչների մեծագոյն մասը, առ ի չգոյէ վարժարանոցի, մանաւանդ Տաճկաստանում: Աւելորդ է Դպրոցական Առողջապահութեան կարևորութեան մասին խօսել, միայն բաւական է յիշել, որ Եւրոպայում և Ամերիկայում, նոյնիսկ Ասիայում (Եգիպտոսում) այդ խնդրով առանձնապէս զբաղուող հազարաւոր թերթեր են հրատարակւում և ամեն տարի բազմաթիւ գրքեր են լոյս տեսնում, որոնք յաճախ ունենում են իրենց ազգային համաժողովները, նոյնիսկ այս տարի Նուրէմբէրգում գումարուեց Ասիական Միջազգային համաժողովը:

Մեր այս աշխատասիրութիւնը միևնոյն ժամանակ և՛ գիտական և՛ գործնական է. նրա մէջ տեղ են բռնել հատատարապէս Առողջապահութիւնը, փիլիսոփայութիւնը, բարոյագիտութիւնը և մանկավարժութիւնը, մեր այս գործը մի ճշմարիտ առաջնորդող պիտի լինի բոլոր նրանց, որոնք շահագրգռում են կրթութեան և դաստիարակութեան խնդիրներով:

Մեր այս աշխատութեան Առաջին Մասը ամբողջովին և Երկրորդ Մասի 3 դասերը արդէն լոյս են տեսել Ալէքսանդրիայում հրատարակուող Պարտէզ շաբաթաթերթում (1904 թուին) որը կարող է իրրեւ նմոյշ ծառայել հետաքրքրուողներին:

Մեր այս գործը շարադրել ենք արևելեան հայերէնով, ճիշտ այս յայտարարութեան ոճով, որը հատատարապէս մատչելի է թիւրքահայերին:

Մեր Ընդարձակ Դպրոցական Առողջապահութիւնը բաղկանալու է մօտաւորապէս միջին ծաւալով 6-700 էջերից, 100ի մօտ նկարներով:

Եւ որովհետեւ տպագրութեան ծախքը շատ մեծ է լինելու, ստիպուած ենք հրատարակութեան համար մի բաժանորդագրութիւն բաց անել: Բաժանորդագինը լինելու է 5 ֆրանկ (2 րուբլի, 1 մոլար, 25 թրքական եւ 20 եգիպտական ոսկի դրուշ). տպագրելուց յետոյ պիտի արժէ կրկնապատիկը:

Իմանալու համար թէ որքան բաժանորդներ ունենալու ենք, նախ քան բաժանորդագրութիւն բաց անելը, այժմէն պիտում ենք հասարակութեան, խնդրելով, որ ով կանում է բաժանորդագրուիլ մեր այս գործին, թող բաւհաճի մի բաց նամակով մեզ յայտնել միայն իր ցանկութիւնը, իր հասցէն ֆրանսերէն որոշ նշանակելով: Յաճախատանում մուռքը ազատ է:

Եթէ ցանկացողների թիւը 300ի հասնի, անմիջապէս կը ձեռնարկենք տպագրութեան, միեւնոյն ժամանակ ցանկացողներին ցոյց տալով մեր գործակալները, որոնց կարող են յանձնել բաժանորդագինը եւ առանալ մեր ստորագրութիւնը կրող ընկալագրեր:

Ով որ 10 բաժանորդ գտնէ, իր արամագրութեան տակ կունենայ ձրիաբար մի օրինակ:

Յոյս ենք, որ մեր այս օգտակար եւ միանգամայն հետաքրքիր գործը հասարակութեան կողմից արժանի քաջալերութիւնը կը գտնէ եւ մեր բազմաթիւ բարեկամները գործի յաջողութեանը կը նպաստեն:

18/31 Հոկտեմբեր 1904 Յարգանքներով

Ալեքսանդրիա ԳՐԻԳՈՐ Կ. Յ. ՓԱՇԱՅԵԱՆ

ՆԱԽԱԲԱՆ

ՊՐՈՑԱՆԱՆ առողջապահութեան կարեւոր խնդիրը միշտ զբաղեցրել է և դեռ զբաղեցնելու է քաղաքակիրթ աշխարհի խորհող դասակարգի միտքերը:

Զանազան լուսաւորուած երկիրներում, որտեղ կրթական գործը իր բոլոր պարագաներով համեմատաբար աւելի ցանկալի մի վիճակի է հասցրուած, որտեղ այդ նպատակով միլիոններ են վատնւում, և որտեղ կրթութիւնը ձրի և պարտաւորիչ է, այդ տեղերում, ասում ենք, տակաւին զժգոհութեան ձայներ են լսւում, բողոքի ազդակներ են բարձրանում ներկայ կրթական սիստեմին դէմ:

Անգլիայում, կրթական գործը, ուրիշ երկիրների հետ բաղդատմամբ աւելի կանոնաւոր ուղղութիւն և աւելի ուշադրութիւն գրաւած լինելով հանդերձ, այնտեղ էլ գանգատներ պակաս չեն. Հէրբերտ Սպենսեր ասում է — «Վճռելով աշակերտների ժամերի բաժանման գլխոյական անողորմ ծրագիրը, մենք զարմանում ենք ո՛չ թէ նրա վրայ, որ նա երախաներին ձեռս է պատճառում, այլ նրա վրայ, թէ ինչպէս են երեխաները դիմանում:»

Ֆրանսիայում եւս, այս վերջերս, կրթական եւ դպրոցական առողջապահութեան խնդրով զբաղող եւ

հեռաքրքրող երեւելի բժիշկներ և ծնողներ կրթական արդի սիստեմը աշակերտներին ճեռաւակար դարնելով, բաւն պայքար և կռնռեաւոր կռիւ մղելու համար կազմել են մի Դաշնակցութիւն հետեւեալ անուան ներքև — «Դպրոցներում մտաւոր և ֆիզիկական առողջապահութեան բարելաւման համար բժիշկների և ընտանիքների Դաշնակցութիւն: » Այս միութիւնը 1902 թուին իր հրատարակած կոչին մէջ ասում է — « Բազմաթիւ բժիշկներ և ծնողներ պրում են այն ծերի առողջապահական պայմանները, որոնց երկար տարիներ ենթարկուում են դպրոցների և մասնաւորապէս երկրորդական կրթութեան հիմնարկութիւնների աշակերտները: Երանք խիստ զարհուրած են՝ անհատների և նոյն իսկ ցեղի ապագայի տեսակէտից, տեսնելով երեխաներ և երիտասարդներ որոնք տրում են շատ նուազական կեանքով, առանց բաւականաչափ ֆիզիկական կրթութեան, յաճախ խիստ նեղ և վատ օդաւորուած վայրերի տպակռնուած մի օդի մէջ: Յատում են, որ շատ ծանրաբեռնուած ծրագիրները աշխատասէր աշակերտներին մտքի յոգնածութեան են ենթարկում եւ մտաւոր ոյժերի գրեթէ առաջ են բերում: Նոյնպէս յատում են, որ ուսուցման մեթոդները տեւելի շատ յեշտութիւնն են մատուցում քան թէ մտածողութիւնը և դատողութիւնը».

Ֆրանսայի նման քաղաքակրթած մի երկրում, որտեղ կրթական գործը և նրա բարեկարգութիւնը երկար տարիներ լուրջ ուսումնասիրութեանց առարկայ է դարձած և դպրոցական առողջապահութեան վրայ հարիւրաւոր գրքեր է հրատարակած, տակաւին այդ բարդ խնդրի մասին վերջին խօսքը չէ ասուած, դեռ ներկայումս գտնուում են դիտութեան մարդիկ, որոնք կրթական ներկայ սիստեմը մատչ

տերունդին ճեռաւակար դարնելով, պատրաստուում են դաշնակցութիւն կազմել եւ կռիւ մղել կրթական արդի մեթոդների եւ ծրագիրների դէմ:

Նոյն դժգոհութիւնը տիրում է գրեթէ բոլոր քաղաքակիրթ երկիրներում, ամեն տեղ սկսում են հրատարակել դպրոցական առողջապահութեամբ եւ մանկամարժութեամբ զբաղուղ թերթեր, կազմում են ազգային եւ միջազգային համաժողովներ (կոնգրես), նոյն իսկ խնդրի բնախօսա–հոգեբանական կողմերը քննութեան եւ փորձի են ենթարկում դիտական աշխատանոցներում (լաբօրատուար):

Այս երեւոյթները պայծառօրէն ցոյց են տալիս, թէ ո՛րքան դործեր կան կատարելու այդ տեսակէտներով մեր հայերիս մէջ: Մինչեւ չատ ցանկալի էր, որ նմանօրինակ Դաշնակցութիւններ կազմուէին հայերիս մէջ եւս, սակայն դժբաղդաբար, այդ ցանկութիւնը կը մնայ միշտ ցանկութիւն եւ երազ:

Գոյն դրա նման մի ուրիշ ցանկութիւն ունի հեշտ իրագործուի մեր մէջ. այդ այն է, որ իւրաքանչիւր կրթական դործիչ՝ տեսուչ, ուսուցիչ, հոգաբարձու՝ դիտակից լինելով իր պաշտօնի նշանակութեան, բարձրութեան, պատասխանատուութեան և պահանջումներին, հետեւելով իր խղճի ձայնին, ուսումնասիրէ դպրոցական խնդիրը իր ամեն կողմերով, իր ամեն երեւոյթներով, հետաքրքրուի դպրոցական առողջապահութեան բարդ խնդրով եւ մի քիչ բարի կամեցողութեամբ հնար եղած չափ բարելաւէ դպրոցական ներկայ ծանրակռիռ պայմանները:

Կրթական գործիչը եթէ արժանի չէ իր կոչման բարձրութեան, դիտակցաբար կամ անդիտակցաբար չարաշահում է իր պատասխանատու դերը, այդպիսին պարզապէս ոճրագործ է, մատաղ սերունդը նրա զոհը:

Այս ցանկալիքները շատ դժուար մի պահանջ չէ: Ցեղուչ կամ ուսուցիչ, բացի իրենց մանկավարժական պարտաւորութիւններից, պարտաւոր են նաեւ ուսումնասիրել դպրոցական առաջադրանքները իր բոլոր մանրամասնութիւններով, մանկավարժութիւնը եւ հոգեբանութիւնը իրենց գործնական եւ փորձնական մասերով: Որեմն, բնական է, որ նրանք ունենան մի քիչ բարի կամեցողութիւն եւ բարեխղճութիւն, պարապմունքների նեղ բաժ չափով, անկասկած հարկաւոր բարեվարութիւնները կը մոցնեն ուսուցման մէթոդների եւ ծրագրների մէջ:

Իսկ հոգաբարձուներից, ներկայումս դպրոցական բարեկարգութեան խնդրում ոչնչ ազատելիք ունինք. որովհետեւ շատ քիչ բացառութեամբ այդ պաշտօնեն այնպիսի մարդիկ են ընտրւում, որոնք դպրոցական ամենահասարակ խնդիրներից հասկացողութիւն չունեն և հակառակ իրենց այս խոր տգիտութեան երբեմն էլ համարձակւում են իրենց քիմքը խոթել մանկավարժական խնդիրներում . . . : Ժողովուրդը՝ մեծ մասամբ ասէ՝ հոգաբարձու է ընտրում՝ նրանից, որոնք աչքի են ընկնում իրենց դիրքով և նիւթական հարստութեամբ — մեծ պապին՝ մեծ ջոջին—, իսկ սրանք էլ յաճախ անտեսացած ազգեցութեամբ եւ խմաւոր փոստատրութեամբ չեն լսում, չեն հասկանում ուսուցիչներին, դպրոցի մանկավարժական խորհրդի առաջարկներին արհամարհանքով են վերաբերւում: Շատ անգամ էլ հոգաբարձու ազգանները ուսուցիչների հետ վարւում են որպես իրենց ծառաները ::: չեն յարգում նրանց արժանիքը, արժանապատուութիւնը եւ անկախութիւնը. թէեւ այս խնդրում մեղաւորը մի քիչ էլ իրենք ուսուցիչներն են:

Որեմն, ուսում դաստիարակի վրայ պարտք է

ծանրանում, հոգաբարձական բնտրութիւնների ժամանակ, ժողովրդին լուսաւորել և հասկացնել թէ ո՛ւմ պէտք է ապէ. մասամբ ներքնի օգուտը նկատի ունենալով, աշխատիլ ընտրել այնպիսիներին, որոնք կարող են կրթական գործից մի բան հասկանալ և ուսուցչական խմբի հետ ձեռք ձեռքի տուած դպրոցական բարեկարգութեան խնդիրը լուծել:

Գիտակից հոգաբարձուի միակ պարտականութիւնն է անշահախնդիր պաշտօնին կոչել փորձառու և պատրաստուած մէկին, որը իրաւունք պէտք է ունենայ խումբը ինքը կազմել, դպրոցի միակ պատասխանատուն ինք պէտք է լինի, հոգաբարձութիւնը մանկավարժական խնդիրների խառնուելու երբէք իրաւունք ունենալու չէ, նոյնպէս ուսուցչը պարտաւոր է դպրոցական ամեն խնդիր մանկավարժական խորհրդով— ուսուցչական ժողով— լուծել եւ կարգադրել:

Մեր միջնակարգ դպրոցների ծրագրերում անպատճառ պէտք է մոցնել Դպրոցական Աշխատանքի, Մանկավարժութեան և փորձնական հոգեբանութեան ուսումը. որովհետեւ, մասնաւոր ուսուցչանոցներ չունենալով, մեր ուսուցիչների մեծ մասը այդ դպրոցներից դուրս են գալիս եւ բնաւ պատրաստուած չեն ուսուցչական ասպարէզին, այլ է մի բան դիտենալ, այլ է այդ բանը երեխաներին դաս տալիս և այն էլ մանկավարժական նպատակին մէջ մանելով:

Շատ պարմանալի է որ, մեր դպրոցներում ընդհանրապէս ընդհանուր ազգագրութեան դասեր չեն տալիս. չը գիտեն թէ՝ ինչ հիմնաւոր փոստերի վրայ դպրոցական [illegible] դուրս են թողած Ազգագրութեան [illegible], միեղբեր մեր կողմից ա-

ZUUՈ-Арм.ССР

վելորդ աջխեւնիներ մնաս են պահած այդ ծրագիրները։ Մեր ամեն տեսակ դպրոցների համար ընդհանուր առողջապահության առումը պետք է և անհրաժեշտ պարտաւորիչ դառնայ։ Նոր վարձանելով անդլիայի մեծ փիլիսոփայ Սպենսերը համոզած է, որ առողջապահության ուսուցումը հիմնական դասախոսության մեկ մասը պետք է կազմէ։ Նմանապես վերջերս վարձանելով Պարիզի Բժշկական դպրոցին առողջապահության պրոֆեսոր Պրուա նոյն կարծիքն է պաշտպանում. նա մտածում է, որ առողջապահության ուսուցումը պետք է սկսիլ նախակրթարանների, որպէս զի առողջապահությունը մեր վարք ու բարքերի մէջ մտա գանէ, և հետզհետէ չարունակել՝ աստիճանաբար բարձրանալով ամէն բարձրագոյն դպրոցներում։ Քաղաքակրթուած չատ երկիրներում առողջապահության ուսուցումը մտցուած է դպրոցական ծրագրերում, և նոյն իսկ կան երկիրներ, որտեղ աղջիկներին երեխաների խնամատարության մասին պահանջներ են ասւնդում։

Նմանապես անհրաժեշտ է, որ մեր ուսուցիչները կատարելապես գիտնան առողջապահության և տարրական ծանօթութիւններ ունենան բժշկութեան վրայ, որովհետև սրանք կարող են, մինչև բժիշկի հասնելը, դպրոցում պատահած արկածների միջոցին ցուցներին նախնական օգնութիւններ հասցնել և դպրոցի ընդհանուր առողջապահական դրութիւնը ապահովել։ Բելգիայում, խրախուսելու ուսուցիչ Գպրոցական Առողջապահութեան վերնագրի տակ մի գրքոյկ ունի, որը պարունակում է համառօտ և ամփոփ հրահանգներ փոխանցիկ հիւանդութիւնների առաջին անհրաժեշտ աշխատանքների վրայ։

Ուսուցիչների անհատական առողջութեան խնդիրը

ևս պետք է լրջօրէն նկատողութեան առնել. եթէ ուսուցիչը կատարեալ առողջութիւն չէ վայելում կամ անօրմալ դրութեան մէջ է գտնուում (առայժմ չենք դպրոցում նրա վարակիչ՝ թոքախտ, սիֆիլիս, եւայլն հիւանդութիւններով, որ կարող է վարակել փափկակազմ երեխաներին, այդ մասին արդէն երկարօրէն խօսելու ենք), պարզ է, որ չէ կարող անթերի կերպով կատարել իր պարտականութիւնը, հետեւաբար ձեռնհաս է կրթական դործին։ Անօրմալ և վատառողջ վիճակի հետեւանքով կամ դասերից յաճախ բացակայ է լինում և կամ եռանդով և բարեխղճօրէն չէ պարապում։ Երկու դէպքումն էլ աւժտղը լինելու է դպրոցի մատաղ սերունդը։

Յանկալի է, որ հոգաբարձութիւնը ամէն տեղ լաւ վարձատրէր արժանաւոր ուսուցիչներին, որպէս զի նրանք հնարաւորութիւն ունենային առողջապահական լաւ պայմաններում ապրելու, կազդուրելու, եռանդով գործին կպչելու և իրենց մտաւոր զարգացման հոգ տանելու՝ թերթեր և նորագոյն գրքեր գնելով։ Ի՞նչ օգուտ կարելի է սպասել մի ուսուցչից, որը պիտի իր աշակերտութեան ժամանակ մեր դպրոցական վատ պայմաններում երկար տարիներ ապրելով ֆիզիկապէս մաշուած թալկացած է, նեարդները թուլացել են և շատ հաւանական է, որ ենթակայ է ապագ մարի յոգնածութեան։ Այս վիճակում, եթէ ուսուցչական տոպրակի մէջ եւս չարունակէ գրիչ տանել և չարչարանքներով ապրել, այն ժամանակ նրանից ոչ թէ օգուտ, այլ ջուտ պետք է սպասել։ Նա մեր բնական նման դասարան է մտնելու և չարունակ ժամացոյցին է նայելու, թէ ե՞րբ կը վերջանայ դասաժամը։ Արդ որպէս զի այդ ջուտական երեւոյթները տեղի չունենան, անհրաժեշտ է նրանց տալ բաւական

նաչափ նիւթական և բարոյական միջոցներ, որպէս զի մի կողմից հնարաւորութիւն ունենան արդէն ձեռքբերուած մասնիները կազդուրելու և միւս կողմից ուսուցչական ապարէզի պատճառած նորանոր ծախքերից ազատ մնալու:

Ցանկալի էր, որ առնուազնաչ տիկիններ կրթական ապարէզից խոպան հետաքրքրին. որովհետև նրանք իրենց ֆիզիկական և հոգեկան պայմաններով չեն կարող այն օգուտը տալ դպրոցին, ինչ որ նրանցից ակնկալուում է: Գալով չասեր առարկին, որ կանայք էլ կարող են ուսուցչական ապարէզում ապահարզանց չափ բարեխղճօրէն աշխատել: Այս առարկութիւնն կը պատասխանենք, որ հազուագիւտ են այնպիսի առնուազնաչ ուսուցչուհիներ, որոնց ֆիզիքական վիճակները միշտ թոյլ են տալիս բարեխղճօրէն պարապելու. իսկ ընդհակառակը, բազմաթիւ են այնպիսիները, որոնք յարմարութիւնն պատճառով բաց են թողնում բազմաթիւ դասեր, և կամ դաշտանի և իրենց երեխաների հիւանդութեանց ժամանակ ֆիզիքական և հոգեկան այնպիսի դրգռուած և վատ տրամադրութեան մէջ են գտնուում, որ այդ վատ տրամադրութիւններով և թոյլ վիճակով չեն կարող բարեխղճօրէն պարապել. դեռ չենք յիշում բնատնկման ուրիշ զանազան հոգեր և մտաժուիներ, որոնց յաճախ ենթակայ է լինում առնուազնաչ ուսուցչուհին: Այս մասին մեզ համեմատութիւն են տուած երկիրների բոլոր խորհող միտքերը և արդէն մի քանի կառավարութիւններ առնուազնաչ կանանց բացարձակապէս արգիլած են ուսուցչական պաշտօն վարել:

Մեր այս Ընդարձակ Դպրոցական Առողջապահութիւնը կազմելիս աչքի առաջ ենք ունեցել և խոր-

հրդակցել 14 հայերէն հրատարակութիւններ եւ 34 ֆրանսերէն աղբիւրներ. մտադիր ենք այս գործը ապագայում, առանձին գրքով հրատարակել, ավելացնելով այս աղբիւրների ցուցակը, յառակագծեր և 100ից աւելի պատկերներ:

Եւ որպէս զի ապագայում հրատարակելիք մեր այս գործը կատարեալ լինի, խնդրում ենք մանկավարժութեամբ և մանաւանդ դպրոցական առողջապահութեամբ հետաքրքրուող անձերից, լրագրութեան միջոցով կամ մանաւանդ նամակներով, յայտնել իրենց դիտողութիւնները, նկատողութիւնները և ընդհատումները, հիմնուած փաստերի և ապացոյցների վրայ, ի հարկին յիշելով աղբիւրները, եթէ կան:

Մենք ամենայն ուշադրութեամբ պիտի հետեւինք մեզ հակառակ կարծիքներ յայտնող գրութիւններին և անկասկած մեծապէս պիտի օգտուինք նրանցից. ներկայացուած խնդիրը եթէ փիճելի հանգամանք ունենայ, ի հարկին լրագրութեան միջոցով պիտի պատասխանենք, խնդիրը աւելի լուսաբանելու և վերջնական մի եզրակացութեան գալու համար:

Մենք մեր այս գործը հրատարակելիս նկատի ունենք ամեն կարգի դպրոցներ, նոյնիսկ գիշերօթիկ դպրոցներ և վարժարանոցներ և միշտ հետեւած ենք դիտութեան վերջին խօսքին:

Ուսուցիչները պէտք է ուշի ուշով հետեւին այս գլուխներին, ինչպէս նաեւ ծնողները. մեր կազմելիք գիրքը պիտի ծառայէ իրրեւ առաջնորդ ուսուցիչներին, աշակերտներին, ծնողներին և հոգաբարձուներին: Մանաւանդ մեծ ուշ պէտք է տանք ուսուցիչների անհատական առողջապահութեան, որ մինչեւ յարգ որ և է «դպրոցական առողջապահութեան» գլուխք նկատի չէ ունեցած և նոյն իսկ օտար լեզուներով մի գլուխք

դպրոցին չունի, միայն այդ ինդրով մանուածրապէս պիտի զբաղի այս ամսի Ապրիլ 4ից 9 Նիւրէմբէրգում գումարուելիք «Դպրոցական Առողջապահութիւն Միջազգային Համաժողովը» (*Congrès international d'Hygiène scolaire de Nuremberg*):

Դպրոցի միակ նպատակն է ամուր հոգւով, ամուր մտքով և ամուր մարմնով մարդիկ պատրաստել: Եթէ դպրոցը սրա հակառակն է արտադրում, ապեմ՝ չի կարող մի մեծ մարդասպանութիւն է գործում...:

Ո՛վ է ճշմարիտ և իսկական մարդասպանը...:

ԴՈԿՏ. Ն. ՓԱՇԱՅԵԱՆ

Ալէքսանդրիա
10 Փետրվար 1904



ՄԵՐ ՀՅՏԵՒԱԾ ՀԱՅ ԵՒ ՕՏԱՐ ԱՂԲԻՒՐՆԵՐԻ ՑՈՒՑԱԿԸ

1— Բժ. Վ. Ալթռուիի.— Դպրոցական Առողջապահութիւն, 1895, Թիֆլիս:

2— Դոկտ. Մ. Իւրիւնեան.— Առողջապահութիւն վարժարաններու, 1899, Կ. Պոլիս, (Կիսկատար):

3— Հերբերտ Սպենսեր.— Դաստիարակութիւն մտաւոր, բարոյական և ֆիզիկական, Թարգ. Միքայէլ Նազարիանց, 1892, Թիֆլիս:

4— Բժ. Բօկ.— Գործնական խրատներ երեխաների համար, Թարգ. Սեմիւէլ Մ. Արամեանցից, 1876 Թիֆլիս:

5— Յ. Բարխուդարեան.— Մանկական խազեր, 1895, Թիֆլիս:

6— Հոյակապ բժիշկների մասնակցութեամբ.— Աշակերտների Առողջապահութիւն, Թարգ. Տիկին Մարիամ, 1900, Նոր Նախիջեան:

7— Բժ. Ա. Բուդպիան.— Մարմնամարզութիւն, 1901, Ս. Պետերբուրգ:

8— Նոյն.— Մանկավարժական հանրաւոր զրոյցներ:

9— Նոյն.— Ժառանգականութիւն և Դաստիարակութիւն:

10— Ջօն Սախրաթա Բիկկ.— Մտաւոր, ֆիզիկական և բարոյական դաստիարակութեան մասին, Թարգ. Գր. Շահրատպատցից, 1881, Թիֆլիս:

11— Բժ. Շրիբեր.— Տնային Բժշկական մարմնամարզութիւն, Հրատ. Նիկոլայ Սիմոնեանցի, 1881, Թիֆլիս:

12— Բժ. Ա. Բաբայեան.— Ալեքսանդրապոլի Առողջապահական հարցեր, 1879, Թիֆլիս:

13— Մ. Դիւհօ.— Դաստիարակութիւն և ժառանգականութիւն, Թարգ. Ս. Մ., 1897 Վաղարշապատ:

14— Ա. Բաւարրեանց.— Ընդհանուր Մեթոդիկա, 1882, Թիֆլիս:

15- *le Dr Louis Leplat.*- Le Médecin et l'Éducation. 1903. Paris.

16- *Georges Leygues.*- L'École et la Vie. 1904.

17- *le Dr J. Delobel.*- L'hygiène scolaire. 1904.

18- *Mme Nageotte Wilbouchewitch.*- Atlas Manuel de gymnastique orthopédique, 1903.

19- Comptes rendus des travaux du Congrès international d'hygiène scolaire de Nuremberg, 1905.

20- Comptes rendus des travaux du Congrès d'hygiène scolaire et de pédagogie physiologique de Paris, 1903.

21- L'hygiène scolaire, Bulletin trimestriel de la ligue des Médecins et des familles, années 1903-1904-105.

22- *Prof. A. Mosso.*- La Peur, 1895.

23- » » » » .- L'Education physique de la Jeunesse.

24- » » » » .- La fatigue Intellectuelle et physique, 1896.

25- *les Drs Labit et H. Polin.*- L'hygiène scolaire, 2 vol. 1896.

26- *le Dr A. Collineau.*- L'hygiène à l'École. 1889.

27- *Drs Delvaille et Breucq.*- La Santé de l'Ecolier, 1902

28- *A. Binet et V. Henri.*- La fatigue intellectuelle, 1898,

29- *le Dr Fernand Lagrange,* - L'hygiène de l'exercice chez les enfants et les jeunes gens , 1890.

30- *Dr H. Gillet* .- Formulaire d'hygiène Infantile collective, 1899 .

31- *Dr Philippe Tissié.*- La fatigue et l'entrainement physique, 1897 .

32- *Dr Ch. Vuillemin.* - Manuel de gymnastique rationnelle. 1902.

33- *Dr Otto Dornblüth* .- L'hygiène du travail Intellectuel , traduit de l'Allemand , 1891 . Neuchatel .

34- *J. H. Réveillé - Parise* . - Physiologie et Hygiène des hommes livrés aux travaux de l'esprit, 1881 .

35 Dr *Droixhe, Architecte Blandot et prof. Hyac. Kuborn.* - Hygiène scolaire, le batiment et la gymnastique . L'élève et le maître, 1880, Liege .

36- *James Mark Baldwin.*- Le Développement Mental chez l'enfant et dans la race , 1897 .

37- Dr *Louis Dor.*- La fatigue oculaire et surménage visuel. 1900.

38- Dr *A. Leprince* .- La Myopie . 1901 .

39-*Drs H. Truc et E. Valude.*- Nouveaux éléments d'Ophtalmologie. 2 tomes . 1896 .

40- Dr. *E. Périer* .- Hygiène Alimentaire des enfants , 1895 .

41- *Drs Polin et Labit* .- Hygiène Alimentaire , 1895 .

42- *Prof. Armand Gautier,*- L'Alimentation et les Régimes chez l'homme sain et chez les malades, 1904.

43- Dr *E. Périer* .- Hygiène de l'Adolescence , 1891 .

44- Dr *A. Castex* .- Hygiène de la voix parlée et chantée .

45- Dr *A. Riant* .- Hygiène des Orateurs . 1888 .

46- *Privat-Deschanel , Focillon , Jules Gay et Louis Magin* .- Dictionnaire général des sciences théoriques et appliquées . 3 vol . 5me édition , 1902-1904 .

47- Dr *Paul Labarth* .- Dictionnaire populaire de Médecine usuelle et d'hygiène publique et privée , 2 vol. 1888 .

48- Dr *A. Benoist de la Grandière.* - Notion d'hgyiène 1877 .

ԸՆԴԱՐՁԱԿ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ

ԱՌ-ԱՋՆՈՐԴ ՄԷՋ

ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՄԻՋԱՎԱՅՐ

ԴԱՍԱՎ ԵՒ.

ԴՊՐՈՑԻ ՇԷՆՔԸ



ՊՐՈՑԱԿԱՆ չէնքը կառուցանելիս ներկաւոյ պէտք է ունենալ առողջապահական գանազան պայմանները, որոնց ամէն ծանօթ են հմուտ բժիշկները, գան ճարտարապետները: Ուստի, որ և է դպրոցական չէնքի հիմնարկութեան ծրագիրը և յատակագիծը կազմելիս, առաջին տեղը պէտք է տալ բժիշկին, իսկ երկրորդ տեղը ճարտարապետին: Դպրոցը հասարակական մի հիմնարկութիւն է, փոքրիկ երեխաների մի հաւաքավայր և երեխաները ո՛րքան փոքր լինին, նրանց հաւաքումը այնքան ամէն վտանգներ է ներկայացնում, վարակիչ հիւանդութիւնների վո-

խանգման և առողջապահական այլ հանգամանքների տեսակետից:

Դպրոցական երեխաների ապահ պարզությամբ և աճումը պահանջում է մաքուր օդ, մեծ տարածություն և առատ լույս: Դպրոցական շենքը հիմնարկելիս այս երեք պայմանները առանձնապ ունենալով պետք է ընտրել տեղը, դեմքերը, դիրքը, հայլն:

1. — Տեղը.— Թուխաստր, ջուտակար և անմաքուր օդից դպրոցական շենքը պահպանելու համար մի այնպիսի տեղ պետք է ընտրել, որ անպայման հեռու լինի հեռուհալ ջուտակար կենտրոններից —դերեզմանատուն, դարձարան, գոբռնոց, մեծ հիւանդոց, հատարակաց բաղար, ապանպանոց, հայլն, առնուազն 100 մետր, իսկ հիւանդանոցներից 500 մետր հեռու: Նոյնպես շենքը չը պետք է կառուցանել քաղաքի տարբեր մասերի, նեղ ձորերի, ճահճուտ մարզագետիններին, ցամաքելու հակամետ դետերի և բազմաթիվ վայրերի մէջ: Գիներանները, պատնեշանոցները և ծխամաքառների խառնվածները երեխաներին վատ օդի նման ջուտակար մոլուծների առաջնորդ կարող են դառնալ, հետևաբար դպրոցներից բաւական հեռու պետք է լինեն. քաղաքակիրթ ազգեր, մանաւանդ Ամերիկայում և Գերմանիայում, այդ մասին որոշ օրէնքներ են սահմանած, որոնց հիման վրայ արդիւնած է որոշ հեռաւորութիւնից պակաս բաց անել այդ կարգի նառնվածներ: Նոյնպես դպրոցական շենքը չը պետք է հիմնել նեղ փողոցներում: շրջապատող բարձր շենքերից դպրոցը հեռու պետք է լինի այդ շենքերի բարձրութեան երկու անգամը:

Հողի տարածութիւնը դպրոցի յարկից մասերին —պտոտարահներին, պարտէզին, հայլն — բաւելու չափ ընդարձակ պետք է լինի: Մանկապարտէզների

համար աչակերտ դլուխ առնուազն 8 քառակուսի մետր, իսկ նախակրթարանների համար 19 քառակուսի մետր տեղ է հարկաւոր:

Շէնքը միայարկ պետք է լինի, առ առաւելն երկյարկանի:

Սակայն պետք է նկատի ունենալ, որ ամեն տեղ հնարաւոր չէ այս պայմանները յարգել. օրինակ, մեծ քաղաքներում դպրոցի շէնքը չէ կարելի քաղաքի մէկ ծայրին կառուցանել, երեխաներին երկաթեղիքանի շատ դժուարութիւն չը պատճառելու համար. հետևաբար աւելի նպատակայարմար է քաղաքային դպրոցը հիմնել քաղաքի կենտրոնում. բայց պիտրօթիկ դպրոցները անպայման քաղաքից դուրս պետք է լինին, նոյնպես պիտպային դպրոցները՝ տներից հեռու՝ պիտի մէկ ծայրին. մինչև իսկ կարելի է երկու միմեանց մօտ պիտիների համար երկու դպրոցի միջոցը կառուցանել պիտպային դպրոցը:

2. — Գետինը. — Եթէ միջավայրը յարմարութիւն ունենայ, դպրոցական շէնքերի համար մի այնպիսի գետին պետք է ընտրել, որ թեթև կերպով դարիվար լինի: Ջը պետք է ընտրել բարձր գետնները, որոնք միշտ ենթակայ են անախորժ քամիների, նոյնպես շատ խոր ու փոս տեղերը, որոնք միշտ խոնաւ են, միևնոյն պատճառով դպրոցական շէնքը ժայռերին կպած չը պետք է լինի:

Գետինը չոր պետք է լինի և սրա համար էլ բաւական խորութեամբ հողը թափանցիկ լինելու է, այսինքն ջուրը հողի վերևի խաւերից թափանցելով ներքևի խաւերը անցնի: Կրային, մանր աւազային կամ սրանց խառնուրդով բաղկացած հողերը նախընտրելի են. դրանքով և մանաւանդ կաւ-անթափանցիկ լինելով, անյարմար են: Բուսահողերը (*humus*)

և մանաւանդ չորացրած ճահիճները ջնասակար են, որովհետեւ պէտք էլ որ խնամք տարուած լինի, պահելու միշտ խոնաւ են ձիւտմ: Բնչանան ցոյց է տուած, որ թոքախտը մանաւանդապէս խոնաւ վայրերում աւելի շատ է պատահում: Բացի այդ, չորացած ճահիճները, նախկին դրից բերուած հողով ծածկուած դեռիններըը դործարանատար և անդործարանատար մարմիններով լեցն են. այս վերջինները ժանտասանդի (տիֆ) ծնունդ են տալիս, իսկ առաջիններըը մանրախիտ են առաջ բերում, որոն մեծ զոհ են տալիս երեխաներըը. քան Գրենելի 1ից 20 տարեկաններըը 100ին 56 և 1ից 10 տարեկաններըը 100ին 62 զոհ են տալիս:

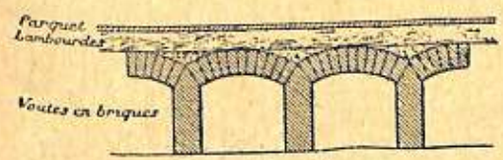
Ընդհանրապէս պատահում է, որ գետնի մակերեսըը ծածկուած է լինում հողի թափանցիկ բարակ մի խաւով, որի տակը գտնում է անթափանցիկ մի խաւ և ջրերը գալիս հաւաքւում են այս խաւի վրայ. ուստի, գործի հիմնարկութեան ժամանակ երբոր հիմերը մինչեւ այս անթափանցիկ խաւերը հասնեն, խոնաւութենից միշտ պիտի ջնասանին, հետեւաբար գետնի մակերեսոյթային թափանցիկ մասից չէ պետք է խարսել, աւելի խորերը պետք է քննել: Նախկին պետք է զգուշանալ այնպիսի տարածքներից, որոնք կառչին ըլուրների գէպի ցածն են գտնում: 1884 թուին Ֆրանսայի Օսէօլ քաղաքի վարժարանատան պատահած ժանտասանդի համաճարակին պատճառը այդ դերերը եղած լինելը ստուգած է մի բժշկական մանանամբի կողմից:

Յարմար տեղ չէ գանելու պատճառով եթէ ընտրած լինինք այս կարգի խոնաւ գետնների վրայ հիմնել գործարանները, այն ժամանակ հարկաւոր է ջրերի հոսանքը դիւրացնելու համար հողե կամ թափծու երկաթէ խողովակներ հաստատել (drainage) ոչ թէ միայն շէնքին տակը, այլ և նրա շուրջը բաւական տարածութեան վրայ: Խողովակները պէտք է ծածկել կոպճի (gravier) կամ քարի մանրատներով նման թափանցիկ նիւթերով: Այսպիսի շինուած խողովակային անցքերը, որոնք տախտակ կղմինտրներով ծածկուած են և խճաքարի վրայ նստած, թէ խնայողական են և թէ յարմար:

Նախապէս ջրալից և ապա չորացրած գետնի վրայ գործարանի շէնքի հիմերը դնելուց առաջ հարկաւոր է հիմերի տակը թափանցիկ մի թաղանթ խառ կազմել և հիմերը նրա վրայ հաստատել. այս բանի համար ասպիս, կիրից և խճաքարից բաղկացած մի խառնուրդ են գործածում:

3.— *Հիմերը.*— *Խոնաւութիւնը* շէնքի հիմերը խախտում և շինուածները փճացնում է. ուստի անհրաժեշտ է որ գործարանի շէնքի հիմերը խոնաւ գետնի վրայ դրուին, այլ եւս աւելի հնար ու միջոց ի գործ է դրուի ամրողջ շէնքը խոնաւութենից ազատելու, որովհետեւ մոզային օրէնքի համեմատ խոնաւութիւնը առանց արգելքի բարձրանալու է շէնքի պահպանի բարձրութեան վրայ:

Խոնաւութիւնը անվնաս դարձնելու համար հիմերի համար փորուած գետինը թափանցիկ նիւթերով ծածկելուց յետոյ գործարանի շէնքը նեղբնահողերի(Պտ.1)



(Պատկեր 1)

(caves) վրայ հաստատելու է. այս խորշերը ի հարկին կարող են ծառայել իբրեւ պահեստ աւելորդ առարկաների պահարան: Շվէյցարիայում և Գանիմարքայում նեղբնահողերները գործածում են վառ ետանակներին իբրեւ գոց պրօստեզի կամ խոզարան: Նու Եօրքի

և Բաառնի գպրոցներուն, չէնքի առաջին ամբողջ մասը, որ ոչ նախքնատյարկ (*rez-de-chaussé*) է և ոչ եւ գետնատյարկ (*sous-sol*), այլ կոչուած է բասըմէնտ (*basement*), նոյն նպատակին է ծառայում: Ֆրանկլինի Մօնմ քոլեճի գպրոցի գետնատյարկը ծառայում է իբրեւ սեղանատուն, խոհանոց, մառան և շահմանան:

4.— *Գիրքը.*— Գիրքի մասին բացատրելու բան չունի. իւրաքանչիւր երկիր և իւրաքանչիւր տեղ ունի իր գիրքը և պահանջում: Եթէ Հնդկաստանի լոյս ընդունելու դրութիւնը յարմար էր, ինչ որ այնքան առողջապահիկ չէ և որի մասին իր ժամանակին կը խօսի, պէտք է, որ չէնքի ամենաերկար մասը հիւսիս–հարաւ ուղղութեան ունենայ: Յատուկ դէպքեր վերաբերում մի վայրում պէտք է նայել հարաւ–արեւմտեան գիրքը, սակ կլիմանների համար հիւսիս–արեւելեան իսկ բարեխառն կլիմաների համար հարաւ–արեւելեան գիրքը:

5.— *Շինուածքներ.*— Գպրոցական չէնքի կառուցման մէջ գործածելիք նիւթերը պէտք է լինեն ջրատար, ծակոտկէն, հաստատուն և վառ–հարդրդիչ: Կիրը աբանելի է, նախքան եփած ապուրը, այս երկուքը միացրած կարելի է գործածել: Փայտը պէտք է չոր լինի և սրա համար էլ կարելուց յետոյ առնուազն երկու տարի անց կեցած լինի: Փայտի այն մասը, որ հողի կամ պատերի մէջ մտնելու է, հարկաւոր է անթափանցիկ անել կամ հականեխել. այլապէս չը պատրաստած կամ թոյլ փայտը շուտով կը փճանայ, կ'որդնոտի և կը կտրի: Այս միջոցները արդիլելու համար ընդհանրապէս փայտի այդ մասը այրում են, բայց այդ էլ ծանր փայտերին յարմար է, օրինակ, կազամախին: Հականեխելը ամեն տեսակ փայտի յարմար է գալիս. հականեխելու համար հա-

կանեխիչ նիւթերի հեղուկները փայտի մէջ են նետրակում. սովորաբար գործածւում հականեխիչ նիւթերն են՝ պտորը, ցուպանը (*goudron*), կապոյտ քարը, հալլն. իսկ ամենալաւագոյնը Լօնդոնի Էնճինիօրական ընկերութեան պատրաստած բազպրութիւնն (*mélange d'huile bitumineuses et de naphtaline*) է:

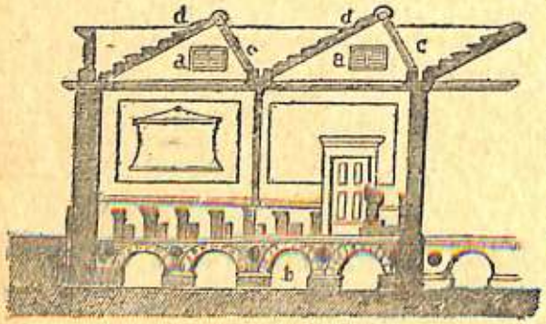
Գպրոցական չէնքի շինութեան մէջ գործածելիք նիւթերից այս կամ այն նիւթը մանաւանդ չէնք կարող յանձնարարել, որովհետև այդ նիւթերի տեսակները միջավայրերի համեմատ փոխոխական են. օրինակ, անտառներ չը պահած մի տեղի համար փայտ յանձնարարել չէ կարելի, այնտեղ փայտը թէ շատ դժուար ձեռք կը բերւի և թէ շատ թանկ կը նստի, հետևաբար այդ միջավայրը իր ունեցած պերսպէկտիվ նիւթերից մէկը պէտք է ընտրէ: Երկաթը ամուր և գործ վայրերում փայտի փոխարէն երկաթի ձողեր գործածելը աւելի ձեռնտու և յարմար է. երկաթը չը ժանգոտելու համար ցուպանով կամ գալվանիզմով պէտք է պահպանել:

6.— *Չէնքի կառուցումը.*— Փայտաշէնները բուլորովին անյարմար և առաջանակեալ են:

Գպրոցական չէնքի պատերի հաստութիւնը քաղաքաշէնների համար առնազն 45 սանտիմէտր և պիւռաշէնների համար 35 սանտիմէտր լինելու է: Աւելի առողջապահական է կրկնակի պատեր չինել և այդ երկու պատերի մէջ միացած պարապ միջոցը վառ հաղորդիչ նիւթերով փայտի փոշի կամ երկաթի կեղտ լցնել: Պատերը ինչպէս էլ չինուած լինեն, երկու երեսներն էլ ցեմենտով պէտք է պատել. իսկ եթէ խոնաւութեան վախ կայ, դոնէ անդրեվի ներքնակոյտը անթափանցիկ անել սիլիկատով (*silicatisation*): Երկու կից պատարանները միմեանցից բաժանող պատե-

րը թեթեւ բայց բաւական հաստ պէտք է լինին, ազմուկը մեկ դասարանից միւսը անցնելը արգիլելու համար: Բնութիւնն այս ամէն յանձնարարում է անկիսկելի զարձած առնկի ատամունների գործածութիւնը, որոնք ձայները վատ են հաղորդում, շատ թեթեւ են, հեշտաշարժութեամբ կարում և ի հարկին վիասով ամրացում և անզատարում են:

Երդիքը երկու կողմի վրայ հակած պէտք է լինի (պատ. 2) և օդասրահների համար ծակեր ունենայ: Յատկը պէտք է ծածկել պղինձէ կամ ցինկէ տախտակներով, բայց ձրմեռը շատ ցուրտ և ամառը շատ տաք չը լինելու համար տանկերի և անեակի ձեղունի միջտեղը մի պարապ միջոց պէտք է թողնել:



(պատկեր 2)

Մեծ բնակարանների հասարը դիւրացնելու համար անցքեր և խողովակներ պէտք է հատատուկ, այնպէս որ հատաքած ջրերը կոյտպիների կամ մանուսր տատներին միջոցով չէնքից հեռացրին:

Դպրոցական չէնքի զարդերը (décoration) շատ պարզ և խնայողական լինելու են, իսկ զարդանկարներ (ornement) բնաւ հարկաւոր չեն. դպրոցը պէտք է շինի աշակերտների համար և ոչ թէ անցորդների համար: Հանդատասենեակները և առողջասենեակները առանձին պայմանն է, իսկ սեմէարին նոյն անհրաժեշտ է:

ԳԼՈՒԽ Ը.

ԴՊՐՈՑԻ ՇԷՆՔԻ ՅԱՐԱԿԻՑ ՄԱՍԵՐԸ



ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ չէնքը իրրև հատարակայր անհրաժեշտօրէն պէտք է ունենայ իր յատակից զանազան մասերը, նոյն իսկ պիտական դպրոցը. չնայելու է, որքան հնարաւոր է, իրարանչիւր միջատյրի համեմատ մեր առաւել նշանակելիք յատկանշները տալ:

1. *Հանդերձատեղեակ. — Աշակերտները, մանաւանդ ձմեռ ժամանակ, իրենց կրկնաշորեքով դասարան մտնելով կեղտոտում են, փոշու, խոնաւութեան, գարշահոտութեան և նեղութեան պատճառ կը դառնան, հետեւաբար մի մանաւար սենեակ պէտք է յատկացնել, որպէս զի երեխաները իրենց ատելորդ շորերը կախ տան շորկախների (porte - manteaux) վրայ:*

Հանդերձատեղեակը (vestiaire) դասարանի մօտ պէտք է լինի, իրարանչիւր դասարանի կամ երկու յատակից դասարանների համար մի հանդերձատեղեակ հարկաւոր է. ի հարկին կօրիտօրը, նոյնպէս պիտական դպրոցներում արտագատիքը իրրև հանդերձատեղեակ կարող են ծառայել: Ոչնա աշակերտների հագուստները առանձին պէտք է կախ տալ: Հանդերձատեղեակը և շորկախները երբեմն պէտք է հսկանելել: Մեծրեւի և ձիւնի ժամանակ խոնաւութիւնից չջնաւելու համար դպրոցը փոխնորդ արտամադրելի կօշիկներ պէտք է ունենայ և կամ աշակերտները կրկնակօշիկներ ունենան:

2. — *Լուացարաններ*. — Աշակերտները խառնուրդից յետոյ մաքրելու և լուացուելու համար ամէն դպրոց հանդերձամենակամ կամ պրօսարան համար լուացարաններ պէտք է ունենայ. միջին կերպով 20 աշակերտի համար մի լուացարան հարկաւոր է: Լաւ կը լինի, որ փոխանցիկ հիւանդութիւնների առկայ չտալու համար իւրաքանչիւր աշակերտ իր առանձին սրբիչը ունենայ:

3. — *Ծածկած պրօսարան*. — Մանրեակային և ձիւնարբեր եղանակներին երեխաները պրօսելու և խաղալու համար ամէն դպրոց անհրաժեշտօրէն ունենալու է իր ծածկած պրօսարանը (*préau couvert*): Այս ծածկած պրօսարանները պէտք է ունենան առատ լոյս և օդ լինելու են մաքուր և չոր: Արուարեցիները այս պրօսարանների հետ հարմարեցնում են ունենալու են, որպէս զի ցուրտ եղանակին, քրանած երեխաները առանց մրսելու կարողանան իրենց պէտքերը հոգալ: Ծածկած պրօսարանի բարձրութիւնը 4 մետր, իսկ տարածութիւնը բոլոր պրօսարանների ընդհանուր տարածութեան համեմատ պէտք է լինի և կամ իւրաքանչիւր աշակերտի համար 3 քառ. մետր տարածութիւն: Քառակը կը բաղկացնի կանանոցը, որտեղ և անխափանցիկ խառնուածք պէտք է լինի, օրինակ, տանիքով (*liége*) կամ հանքածուխի և գազի ցոլանքի տարից բաղկացած սալաքարերով (*dalles composées de scories de huille et de goudron de gaz*): Շատ անգամ պրօսարանները անջրանցան տեղ են ծառայում. այս դէպքում նստարանները և անցուղները չորժական պէտք է լինեն, որպէս զի պրօսների ժամանակ դիւրաւ հաւաքուին. շատ տեղեր պրօսարանները իբրև հանգիստ անելու գործածում են, տակից այս գործածութիւնը

հակառողջապահական է, խնամք և զգուշաւոր արտաքսութիւնների պատճառով: Ծածկած պրօսարանները պէտք է լայն դռներ ունենան, որոնք յաճախ բաց անելով օդաւորել կարելի լինի:

Պրօսարանի յատակ անկիւններում մի քանի պարզ նստարաններ պէտք է դնել, որպէս զի յոգնած աշակերտները և հանգստանալ ցանկացողները նստին:

Dr Northrup Ամերիկայի բժշկական ընկերութեան (երեխաների յատակ) մէջ վերջերս մի ներշնաւոր հաղորդակցութիւն է կատարել բարձր տների տանիքների վրայ երեխաների համար պրօսարաններ կազմելու մասին, օրինակ, նիւ Եորքի բարձր տների տանիքները այդ նպատակին շատ յարմար է գտնում, որոնք միշտ արև ընդունելով, մաքուր օդ պարունակելով և փոշոցների ազդիւներից ու փոշուց ազատ լինելով, երեխաների այնտեղ խաղալու համար շատ նպատակաւոր պայմաններ են ներկայացնում:

Այս դատողութիւնից առաջնորդուած, յիշեալ բժիշկը *Madison* պողոտայի տների մէկի տանիքի վրայ կազմել է երեխաների համար, շրջիկ փայտից և պողպատիներից կազմուած մի տեղեակ, փոխուկ երեխաների ձմեռուայ զբօսանքի համար: Տեղեակը ընդհանրապէս արևի ճառագայթներով ազդուում է, միևնոյն ձմեռուայ ամպամած օրերին շատ քիչ անգամ կորուկ է զգացում նաև թի վառարաններ վառելու:

4. — *Բաց պրօսարան*. — Սրանք վերևինների կրկին տարածութիւնը պէտք է ունենան, միևնոյն յարմարութիւններով: Գետինը մի քիչ շեղ պէտք է լինի, որպէս զի անձրևոյրերի հոսումը դիւրանայ:

5. — *Պարտէզ*. — Շատ ցանկալի է, որ ամէն դպրոց ունենայ իր պարտէզը. կանանչը աչակերտնե-

բին հաճոյասեռ է: Աշակերտները այդ պարտէզնեբուժ իրենց ձեռքով պտղատու ծառիկներ և բոյսեր մշակելով, առանց յոգնելու զարճանալի և դրժնական կերպով բնութիւնը ուսումնասիրում են, և բացի այդ մաքուր օդ են ծծում: Ուսուցիչներն էլ են օգտուում, ծառերի հովանիների տակ հանգստանալով:

6. — Բակ. — Պարտէզից ազատ անհրաժեշտ է բակը իրրև պրօսպեկտ: Տարածութիւնը՝ մարզադբեսի՝ փոքրերի համար 3 մէտր իսկ մեծերի համար 5 մէտր լինելու է: Գետինը չրերի հատուկ դիւրացնող մի փոքր շեղութիւն պէտք է ունենայ և ծածկած լինի շատ նուրբ աւազով: Հանգստանալու համար մի քանի նստարաններ և շուրի համար մի քանի ծառեր հարկաւոր են: Ջուրը անհրաժեշտ է մաքրելու համար: Խրատանոցի աշակերտ դասարան մտնելուց առաջ պէտք է ձեռքերը եւ երեսը լուանայ: Աբտաքնոցները բակին մէջ յարմար մի տեղ պէտք է լինել:

7.— Դահլիճ.— Դպրոցի անհրաժեշտ մասերից մէկն էլ դահլիճն է. ամէն դպրոց պէտք է ունենայ իր ընդարձակ դահլիճը, որը ցուրտ և անձրեւոտ եղանակներին իրրև պրօսպարահ կը ծառայէ: Շատ ցուրտ ժամանակ երեխաները խաղալու համար չեն կարող տալ դասարանից անմիջապէս ցուրտ բակը անցնել առանց վնասելու, որովհետեւ դասարանի և բակի միջև եղած տաքութեան տարբերութիւնը շատ մեծ է, յաճախ 15–20 տասիճան (Ցելսիուսի հարիւրամասնեայ ջերմաչափի համեմատ միշտ պիտի ունենայ ջերմութեան տասիճանները), այսպէս օդի յանկարծակի փոխուելը կարող է ծանր վտանգներ առաջացնել: Ուրեմն դահլիճը ի հարկին կարող է ծառայել պրօսպարահի տեղ բանել: Բացի այդ, դահլիճը հարկաւոր է դպրոցական – մանկական հանդէսների, ներկայացումների, ուշադասների և այլ հատուկ նպատակների համար, հետեւաբար մի փորձի բեմ ևս ունենալու է:

8.— Կօրիտոր.— Ընդարձակ կօրիտորները շատ անգամ ծառկած պրօսպարահների դեր են կատարում. աշակերտները այնտեղ կարող են խաղալ ցուրտ և անձրեւոտ օրերում, ի հարկին հանդերձատեղիի տեղ էլ է ծառայում, բայց այս պարագային մինուճար ժամանակ չէ կարող ծառայել իրրև պրօսպեկտ:

9.— Գրադարան.— Դպրոցը ունենալու է իր մասնաւոր տեղեակը մանկական և ուսուցչական դրադարանների համար. շատ դպրոցներ այս մասին մեծ անյոգութիւն են ցոյց տալիս. անհրաժեշտ է, որ իւրաքանչիւր դպրոց ունենայ իր մանկական գիրքերը, որոնք դասակարգուած պէտք է լինեն աշակերտների տարիքի և մտաւոր զարգացման համեմատ: Ուսուցիչը պարտաւոր է աշակերտին գրադարան տալ, իմանալու համար թէ աշակերտը իսկապէս գիրքը կարդացել է՞, ինչը հասկացել է՞, ո՞ր տեղից իւրացրել է: Իսկ ուսուցչական գրադարանը պարտադրելու է դպրոցական խնդրով զբաղող բոլոր կարեւոր հեղինակների գրքերը, որոնց յաճախ ուսուցիչը դիմելու պէտք է ղգում: Այս տեղեակը, եթէ ընդարձակ է, կարող է ծառայել փիլիսոփայական և քիմիական գործիքների, բուսական, հանքային, կենդանաբանական, նոյն հասարածոյների համար:

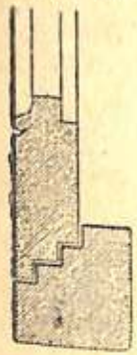
10.— Սեղանատուն.— Այն տեղերում, որ տեղ հեռաւորութեան պատճառով աշակերտները կեսօրին ճաշի համար չեն կարող տուն երթալ և վերադառնալ, դպրոցը պէտք է ունենայ իր սեղանատունը, ուրեմն մի քանի սեղանատուն, պատուռ, օդառուն և ամեն-

ռը ասաք: Մեզաննները պէտք է ծածկուած լինեն մանրած լամիով: Մեզանոցան յատակը ապիւսով պէտք է աստիճանակերպ, իսկ պատերը ծածկել ֆայենսեան կամ կճաճելի (*stuque*) քառակիներով: Մեզանոցները առատ ջրով պէտք է լուալ:

11.—Դռներ.— Դպրոցի ընդհանուր մուտքի դուռը 2–3 մէտր լայն պէտք է լինի և երկու փեղկերով, իսկ դասարաններինը 1 մէտր լայնութեամբ դէպի դուրս բացուող մի փեղկով, դրօսասրահի և անդավիթների դռները նոյնպէս 2–3 մէտր լայնութեամբ և դէպի դուրս բացուող կամ թաւալուն երկու փեղկերով. այս վերջինը շատ տեղ չէ բռնում և հեշտութեամբ բաց է անում և փակում դէպի պատերի մէջ թաղելով: Դասերին մի այնպիսի դիրք պէտք է տալ, որ օդահոսանք չպատճառէն: Դէպի ներս բացուող դռները շատ անյարմար և վտանգաւոր իսկ են. շատ անգամ հրդեհի և այլ պատճառներով երբոր աշակերտները փախչիլ են ցանկանում, դռների առաջ մեծ բազմութեամբ միանգամից խռնուում են և դուռն բաց անելը անհնար է դառնում: Իսկ եթէ դուռը դէպի դուրս է բացուում, այն ժամանակ շատ հեշտութեամբ բաց են անում և փախչում: Հարկաւոր է երեխաներին շատ վաղուց վարժեցնել հրդեհի և այլ անակնկալ դէպքերի ժամանակ առանապրա լինել, չը շփոթուել և կարգապահութեամբ դպրոցից դուրս գալ: Դռները ամուր փայտից, ներսից ամրացուած և առանց անկիւնների կամ ելուզակների միատարր պէտք է լինեն, որպէս զի մկրտչների բոյն չը դառնան և հեշտ մաքրուին:

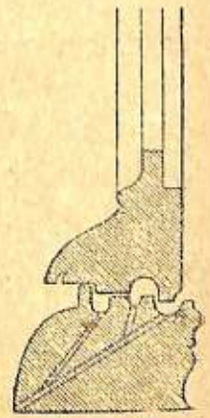
12.— Պատուհանները.— Պատուհանները ընդհանրապէս պէտք է լինեն բարձր, լայն, միատեսակ, ոչ-կամարաձեւ և վերևից չարժուղ, այսինքն դէպի յօրինուածն, և ոչ թէ կոմիտակի բացուող փեղկերով:

Միջնորմները չորսանկիների ճեղքերից ներս չթափանցելու համար պատուհանների վերևի փեղկերը ներքինների վրայ առնպատուհաս ատաղձաններով հանդչելու են



(Պատ. 3)

(Պատ. 3), իսկ ներքինները պատուհանի չորսանակի վերջին մասի վրայ պրելէ նոյնանման ատաղձաններով պէտք է հանդչին. չորսանակի ներքեւի մասին մէջ գտնուած ջրանցքներով անձրեւաջրերը դուրս են թափուում (Պատ. 4): Դասարանների պատուհանների չորսանակները պէտք է լինեն նեղ և ուղիղ. երկու պատուհանների միջեւ գտնուած միջնապատը նեղ պէտք է լինի, այնպէս ապակիների համար մեծ տեղ է ձգուում, հետեւաբար աւելի առատ լոյս է առացուում: Ապակիների տարածութիւնը առնուազն դասարանի յատակի $^1/_4$ էց $^1/_5$ մասի համեմատութիւնը պէտք է ունենայ: Էրիսմանի ելրաքանչիւր աշակերտի համար 26 քառակուսի տասնորդամէտր ապակի է նշանակուում, սակայն լոյսի չափը աշակերտների թիւի վրայ չը պէտք է հաշուել, այլ յատակի տարածութեան վրայ: Պատուհանները առանց գարգի պէտք է լինեն, որովհետեւ այդ գարգերը 50 ०/० լոյսի կորուստ են պատճառում: Ըրքան հնարաւոր է թոյլ փչ բայց տարածութեամբ մեծ պատուհաններ անել. շատ թոյլ փորր պատուհանները շատ էլ միջնապատեր կ'ունենան, որով կը պակասեցնեն լոյս առնող մակերեսութիւնը տարածութիւնը: Պատուհանները գետնից 1 մէտր բարձր, իսկ առաստաղից 75 սանտիմէտր վար պէտք է լինեն:



(Պատ. 4)

13.— Յատակները.— Յատակները պէտք է լինեն լայն, յար-

մաբ, ուղիղ բարձրացող և անխառնելուտար: Փայտը առնելի անխառնդ է, բայց մի քիչ առնելի չատ է մաշուտմ: Ոտքերի լայնութիւնը մէկուկէսից երկուքառկէս մէտր լինելու է, իսկ բարձրութիւնը 15 սանտիմէտր և խորութիւնը 30 սանտիմէտր: Գլխատապտյաններ և յօդնութիւն չպատճառելու համար իւրաքանչիւր 10–15 տոքին մի սանդխատղուխ պէտք է չինել· անկուճները արդիլելու համար սանդուխի երկու կողմը 1,10 կամ 1,40 մէտր բարձրութիւնամբ ճաղեր պետդրել· սրանք իւղանկրկուած լինելու են և յաճախ մաքրուելու են: Սանդուխի նուազագոյն լայնութիւնը Գերմանիայում 1,40 մէտր և Բելգիայում 1,50 մէտր է, իսկ Մեդլիայում և Ամերիկայում այնքան էլ ուշադրութիւն չեն ընծայում. բարձրութիւնը համար Վիւրտեմբերգում, Սաքսոնիայում և Աւստրիայում 13 ից 17 սանտիմէտր է ընդունուած: Սանդուխը երբէք ուղղակի դռան առջեւ վերջանալու չէ, այլ ունենալու է բաւական լայն մի սանդխատղուխ:

14.— *Ննջասենեակ.*— Գիշերօթիկ դպրոցների համար անհրաժեշտ են ննջասենեակները, ընթերցարանները և խոհանոցները: Ննջասենեակները ընդարձակ պէտք է լինեն. մարդադլուխ 5 մէտր բարձրութիւն, 2 մէտր լայնութիւն և 4 մէտր երկայնութիւն պէտք է հաշուել կամ 20–40 խորանարդ մէտր օդ: Ջմեռը տաքացնելու եղանակը չմխինեով պէտք է լինի: Իւրաքանչիւր աշակերտի համար հարկաւոր է երկաթէ մի մահճակալ և մի սեղան, մի լուացարան, մի շորկախ և մի աթոռակ (*escabeau*): Մի սրահում 20–30 ից աւելի անկողին չը պէտք է դնել. իւրաքանչիւր սրահի մօտ պէտք է ունենալ առաջէտի մի դահլիճ: Լաւագոյն է իւրաքանչիւր աշակերտի համար առանձին մի երկիկ յատկացնել, ինչպէս Մեդլիայում շատ

է տարածուած. տատանձին երկիկի պատուհանները աշակերտը ինքը կը լինի և կը փորձի ինքնաբ տանելու, կարդ կանոնի, մինչեւ իսկ այնպէս կարող է կատարել իր պարտականութիւնը: Դէմ առ դէմ գտնուած երկիկների միջեւ առնուազն մէկուկէս մէտր լայնքով կենտրոնական մի անցք պէտք է թողնել: Ննջասենեակների պատուհանները լայն և գետնից 1,10 մէտր բարձր լինելու են. օդափոխութեան համար այս պատուհանները օրուայ մէջ բաց պէտք է թողնել: Ննջասենեակի յատակը ցեմենտով և պատերը իւղաներկով պէտք է ծածկել և յաճախակի մաքրել:

Մկնոցիները, վերմակները, բարձերը, եւայլն ցերեկները օդին և արեւին պէտք է տալ: Սպիտակեղէնները 15 օրը և վերմակները 3 ամիսը մի անգամ պէտք փոխել և մաքրել: Գիշերանոց հագնելու սովորութիւնը լաւ է, թէ մաքրութեան և թէ չրտանլու տեսակէտով:

15.— *Խոհանոց.*— Խոհանոցը պրօպագրաֆի կամ սեզանատան հետ հաղորդակցութիւն պէտք է ունենայ. արեւը ուղղակի դրսից ներս պէտք է թափանցէ. յատակը հարկաւոր է ցեմենտով պատել: Ջերմէօթիկ աշակերտների կերակուրները այս խոհանոցներում պէտք է տաքացնել:

16.— *Ընթերցարան.*— Ընդարձակութիւնը իւրաքանչիւր աշակերտի համար առ նուազն 6 խորանարդ մէտր պէտք է լինի, այս տարածութեան հետ նկատի պէտք է ունենալ մշտական օդափոխումը, որը կարող լինի մի ժամուայ ընթացքում օդը երեք անգամ փոխել: Դասարանները կարելի է ընթերցարանի վերածել, սակայն այդ պարագային մարդադլուխ 8 խոր. մէտր տարածութիւն պէտք է հաշուել:

Դպրոցական շէնքի յարակից մասերից դասարան-

ների և արտաքնոցների վրայ ունելի ընդարձակօրէն առանձինն պիտի խօսինք:

ԱՐՏԱՔՆՈՑՆԵՐԸ

ՊՐՈՑԵՍԸ հինդի մէջ արտաքնոցները մեծ նշանակութիւն ունին, որովհետև նրանց հանդամանքից է կախուած գպրոցի առողջաւէտութիւնը, աշակերտի առողջութիւնը: Կեղտառ և անյարմար արտաքնոցը հիւանդութիւնների բոյն է. կղկղանքը իր մէջ միառակար սերմեր և ժանտասեռով, խոլերայի և թանչի միկրոբներ պարունակելով դառնապատ տարախոխիկ հիւանդութիւնների վարակման պատճառ կը դառնայ: Բացի այդ, արտաքնոցների գարշահոտութիւնը եւ խեղդող գազերը (*hydrogène sulfuré et carboné, sulfhydrate d'ammoniaque*) մտաղ սերնդի կազմուածքի վրայ խորապէս ազդում են: Նոյնպէս այդ հոտնաւորիչ գարշահոտութիւնները շրջապատներից անցնելով ապականում են նաև շրջակաները:

Հարկաւոր է մանրամասն ուսումնասիրել արտաքնոցների փոսերը և նստատեղին, խցիկները (*cabine*) և դանապան առողջապահիկ պայմանները:

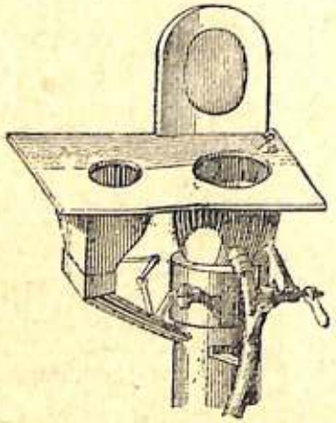
Փոսերը կամ կղկղանքի ընդունարանները երկք տեսակ են—միայնան (*fosses fixes*), շարժական (*tinettes mobiles*) և կոյտգի (*tout à l'égoût*):

1.— *Միայնան.*— Գետ, ծով և առուս չուր չը

դնուած վայրերում գոյ են ածում: Սրանք 2 մէտր խորութեամբ, ասկառատեղ, առանց անկիւնների, յատակը գոգաւոր, անթափանցիկ նիւթերով չինուած և պատը չիմէնտով ծեփուած փոսեր են: Ջրհորներից և ջրի ճանապարհներից հեռու պէտք է լինին. տարին 3 անգամ արձակուրդներին դիշերուայ մէջ պարպելու է:

Կղկղանքը չուռով փճացնելով չիմէնտը, հողի տակ ճեղքուածքներ են բացում և միասր տարածւում է ունելի հեռուները. հետեւաբար այդ դրութիւնը դառապարտած է իրրեւ ոչ–առողջապահիկ. տակաւին դիւղերի համար կղկղանքը իրրեւ պարարատացնող նիւթ մեծ արժէք ունենալով, առանց փոսի մի ուրիշ ձեւը ընդունուած է, այդ ձեւը գետնի արտաքնոց (*latrines à la terre, earth closet*) կոչուածն է, որ առհասարակ գոյ են ածում մեր դիւղերում: այդ դրութեամբ կղկղանքը չէզոքացում և անհոտ է դառնում: կարիքը հոգալուց յետոյ կղկղանքի վրայ հարկաւոր է թափել մի որ և է չոքացնող փոշի, օրինակ, բարակ հողի մնիւր կամ չոքացրած կաւի փոշի: Սրանցից մարդապետին օրական չոգ ասլու է $\frac{3}{4}$ կամ 1 քիլօ. չոգ ասլու համար հարկաւոր է մի սանն և մի թիւ, բայց աշակերտների համար մեծ նեղութիւն է. սրա համար գպրոցների այս կարգի արտաքնոցներում գոյ պէտք է ածել կոտորելագործուած գոյ խրներ, ինչպէս Գէհրինգի գետնի արտաքնոցը (*earth closet à la tourbe du Dr. Gehring*), որ կղկղանքի հեղուկ մասը թանձր մասից զատելով և այս վերջի մասը փոշով չոքացնելով անվնաս է դարձնում (Պատ. 5): Հարկաւոր է ամեն օր զատարկել սրանց ընդունարանները: Այս սիստէմի արտաքնոցները կարող են ծառայել իրրեւ շարժական և ջրամուտ արտաքնոցներ, միայն այս դէպքում փոխանակ մնիւրի չոր պէտք է ածել

և չարժական դարձնելու համար կղկղանքը ընդունող առանձին ամաններ ունենալ:

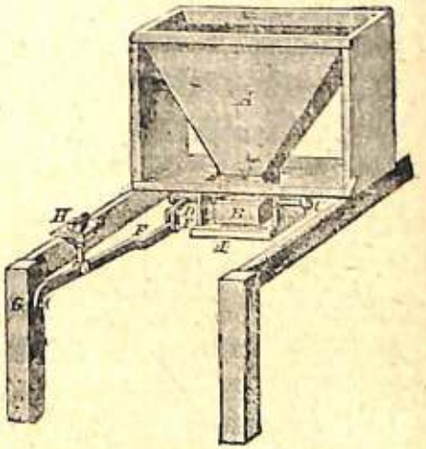


(Պատկեր 5)

2.— Շարժական.— Գէհենիի արտաքնոցը այս դրութեան շատ յարմար է. այս դրութիւնը դարձ է աջուսմ Հայդելբերգի, Վէյմարի, և այլ քաղաքներու դպրոցներուն, իրենց շատ պարզ և լաւագոյն մի սիստէմ: Կղկղանքը պարունակող ամաններ հարկաւոր է ամեն օր պարպել և կանաչ քարով (*sulfate de fer*) կամ կիրով հականեխել, անշէջ կիրը դարձ պէտք է աձել կամ փոխոցուած եւ կամ ջրի մէջ բաց ապած: Ամանի առաջամասը պէտք է բարձր լինի, որպէս զի կղկղանքը չթափի: Աւելորդ է յիշել, որ այս դրութեան մէջ կարելի չէ ջուր դարձ աձել: Անհրաժեշտ է այս կարգի արտաքնոցներին կցել օդահան դարձիքներ, որոնց խողովակները պէտք է մինչեւ առնիք բարձրանան: Գերմանիայում շատ են դարձածում Սարազինի օդահան դարձիքը (*ventilateur Sarazin*):

3.— Կոյտով.— Ամենայարմար դրութիւնն է եթէ դպրոցի մօտ պետ կամ ծով և առատ ջուր լինի: Կոյտին՝ հետզհետէ հանուող կղկղանքը քշում առնում է դէպի ծով կամ պետ. սրա ճանապարհը պէտք է լինի կլոր, ոչ–անկիւնաւոր և անթափանցիկ, աւելի լաւ է ապակած (*vernissé*, չիրայած, սրրուր) լայն խողովակներ գործածել: Վնասակար գազերի դուրս գալը արգիլելու համար ջրային փականքներ դարձ են աձում (*Obturateurs hydrauliques*):

4.— Նստատեղի.— Բացի վտանգից, առողջապահական և բնախօսական տեսակէտից նստելու տեղն էլ ունի իրենց մեծ նշանակութիւնը և կարեւորութիւնը: Եւրոպականների մէջ ամենայարմարը ջրանոց արտաքնոցն է (*Water closet*) (Պատ. 6–7), որը ունի առանձին ջրի ընդունարան և արտաքին ջուրը ստիպողէն հանելով քշում առնում է կղկղանքը, և անցքը փականքներով փակուած լինելով, զարշահոտ գազերի դուրս գալը արգիլւում է: Դպրոցների համար



(Պատկեր 6)

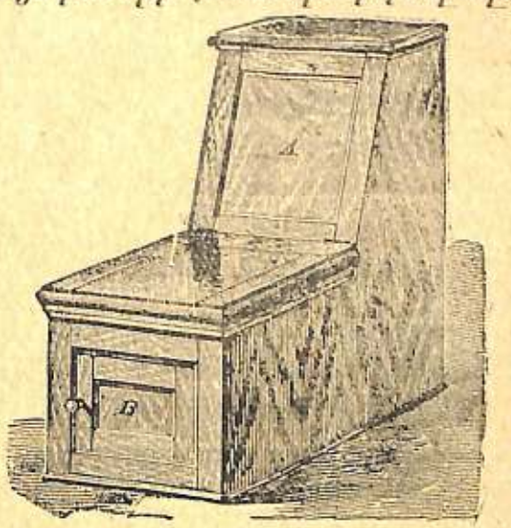
մանաւանդ վատը կլօղանոցներ կան, որոնց ջրի ընդունարանները աչակերտների նստած ժամանակ ջրով լցուած են և վեր կենալու ժամանակ պարպւում ինքնաշարժ կերպով: Նստատեղիի օդակը կատարուելիս պէտք է լինի 40 սանտիմետր երկայնութեամբ և 33 սանտիմետր լայնութեամբ, և միատակար չփումներից զերծ մնալու համար առաջամասը աւելի երկայն ու նեղ: Նստատեղիին գետնից բարձրութիւնը 30 սանտիմետր լինելու է, ամանը երկայնաձեւ, պօրցելէնից կամ ապակած երկաթից, իսկ ընդունարանը ասչտաձեւ. ամեն օր պէտք է հականեխել, իւրաքանչիւր արտաքնոցի մէջ մարդագլուխ կէս քիլօ կիր կամ 5 օ|օ կանաչ քարի ջուր (*sulfate de cuivre*) աձելով:

Թէեւ եւրոպական նստատեղին, այնքան կարեւոր հոգալու համար նստողական դիրքը հանգիստ և յարմար է, սակայն առողջապահական և բնախօսական մեծ անյարմարութիւններ ունի: Թրքական կկզած դիրքը աւելի բնական, աւելի նախընտրելի և աւելի բնա-

խոսական է: Եթէ լաւ չմնաց և վատը կլօզետի ձեւ արած են թրքական արտաքնոցներին, պարզա-հասարակ չեն ասելիս, առաջ չրով կարելի է լուա-նալ, արիշների նստած տեղի վրայ նստելու նեղու-թիւնից և պժգանքից մարդիկ ազատ են լինում, վո-խանակ հիւանդութիւնների պատճառ չեն դառնում: Մինչդեռ եւրոպական արտաքնոցների նստարանի դիր-քը բնախօսական մեծ անյարմարութիւն ունի, այս դիրքով կեղտոտելի վերջին մասը ճնշում է, մինչդեռ կարեւոր է նրա բնդլայնումին նպաստել, հեռեւա-բար որովայնի մկանութիւնների կողմից ամէն մի մեծ ճիգ է տեղի ունենում: Այս դիրքով մկանութիւնները թու-լանում են և լաւ չեն կծկւում. ամբողջ որովայնի վր-րայ տեղի ունենալիք մկանութիւնների ճիգը, մի որոշ յետաձգում չունենալով, նստատոյն ասպիճանի է վե-րածւում և առանց յետաձգի որովայնի վրայ կատար-ւած այս ճնշումը ապէթոպութիւնն պատճառ է դառ-նում, արտանպրութիւն ունեցողների համար: Բացի բնախօսական այս անպատեհութիւններից, եւրոպա-կան արտաքնոցները վտանգիկ հիւանդութիւնների պատճառ են դառնում, մանաւանդ իպական սեռի հա-մար: Այս առթի Ֆրանսական առողջապահական ըն-կերութիւնն (*Saciété Française d'hygiène*) մէջ Դոկտ. Մարիէ Դաւիի ներմծէն պատասխան է թրքական արտաքնոցների դրութիւնը և նախընտրում է նրա-նական մարդս բնական այս դիրքը, հեռեւաբար թրք-քական ձեւի նստատեղիները: Նոյն միտքը պաշտպա-նած է 1889 թուականին Կ. Պոլսի էրոգերներում Դոկտ. Զամիկիանոս:

Որպէս այս նկատումներով գործողութիւնում պէտք է ընդունել թրքական նստատեղին, բայց կատարե-լագործած ձեւով: Պարիզի (*Rogier-Mothes*) տունը արդէն հայիւայիւում է այդ կարգի նստատեղիներ (*Sièges à la turque à effet d'eau*):

5.— *Ողջապահիկ պարտաւորութիւններ.*— Արտաքնոցները պէտք է լինեն չէնքից հեռու, օդասուն, մաքուր, պայ-ծառ, ընդարձակ և գոնները դէպի հարաւ նայող. լա-ւագոյն է վրան ապակիով ծածկել. պատերը ցիմէնդով խորդուբորդ ծեփել, որպէս զի երեխաները այլանա-կած նկարներ չը գծեն և անճաշակ խօսքեր չը գրեն, պայծառ գոյնով ներկել: Յատակը ցիմէնդով պատել և գետնից 10 կամ 15 սանտիմետր բարձր չինել, դէպի դուրս մի փոքր գարխոր, որպէսզի ջրերի հոսանքը հեշտանայ: Աշակերտների ոտքերը և գլուխը երես-նալու և օդը ազատ ելեւմուտ գործելու համար գրա-նները գետնից 25 սանտիմետր բարձր և վերևի մա-սից յածր պէտք է լինեն, այս կերպով ուսուցչի հսկո-ղութիւնը կը դիւրանայ. դռների հեռաւորութիւնը նս-տատեղից 55 սան-տիմետր լինելու է և փեղկերը դէպի դուրս պէտք է բաց-ւին: Արտաքնոցները ինչ սիստեմով էլ որ լինեն, պիտի ան-պատճառ արհեստա-կան օդափոխու-թիւն ունենան, լա-ւատարած եւ հա-կանեխուած լինեն:



(Պատկեր 7)

Եւրոպական սիս-տեմը ընդունելու դէպքում, աշակերտների ոտքատա-կութիւնն տակ պէտք է դնել բարակ, կակուղ, դի-մացկուն և մաքուր խոզիք. իսկ թրքականում առաջ

լաբ, լուացելու և մաքրելու համար:

100 աշակերտի համար 2–3 արտաքնոց, կամ մանչերի խրտաքանչիւր դասարանի համար 2, իսկ աղջիկների համար 3 արտաքնոց և կամ ինչպէս ֆիլիպինների մէջ ընդունուած է՝ 15 աղջիկների կամ 25 մանչերի համար 1 նստատեղի յատկացնել: Մանչերի համար առանձին 15–30 հոգու 1 միզանման պէտք է դնել. միզամանը լինելու է ապակուց, պօրսըլէնից կամ ասպիսած երկաթից, յարմար ձեւով:

Ամերիկայի և Յունաստանի մի քանի դպրոցներում ձմեռ ժամանակ արտաքնոցները ուսումնասիրում են:

Արտաքնոցների մաքրութեան վրայ լրջօրէն հսկել և երեխաներին կանոնաւոր վարժեցնել այդ վայրերը մաքուր պահել. Բօհեմիայում խրտաքանչիւր դասարանի արտաքնոցի բանալին դռան մօտ կախուած է: Աշակերտը այն առնում և բերում է և նոյն տեղին պատուհանից ուսուցչին խնայ է տալիս. վերջին անգամ մտնողը պատուհանները փակում է և պարտաւոր է մաքրել: Ուրիենկոռնում, Բօհեմիայում և Մեղլիայում շատ վաղուց երեխաներին վարժեցրել են մաքրութեան և նրանց բաղքերի մէջ վերջնականապէս մուտ է գտել այն:

Արտաքնոց պատրաստ չրելը ուշադրութեան չի պէտք է ունենան չրամբարի կամ չրի ճանապարհի հետ, այլ առանձին ընդունարաններից գալու են: Աշակերտները պէտք է դնան դասամիջոցներին և խաղաժամերին, իսկ դասերի միջոցում երբեք կարիք ղգան, պէտք է թոյլատրել նրանց. հակառակ դէպքում կարող են վնասել:

ԳԼՈՒԽ Դ.

ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԸ



ԱՍԱՐԱՆՆԵՐԸ դպրոցական առողջապահութեան տեսակէտից առաջնակարգ տեղ են բռնում. աշակերտները իրենց օրուայ 5–6 ժամը այն տեղ են անցկացնում, հետեւաբար դասարանների դիրքը, ընդարձակութիւնը, մաքուր օդը, չափաւոր տաքացումը, լաւ լոյսը և յարմար կահկարասիքը դպրոցական առողջապահական պահանջներին պատասխանում պէտք է տան:

1.— Աշակերտների թիւը.—Մի դասարանի մէջ հաստատուած աշակերտների թիւը 48ից աւելի չը պէտք է լինի, հակառակ պարագային, կարգապահութիւնը (դիսցիպլինա) կը դժուարանայ և օդը կապականի. բայց այդ ուսուցիչը չէ կարող բոլոր աշակերտների հետ պարապել. ուրեմն, մանկավարժական և առողջապահական տեսակէտից աշակերտների թիւը աւելի պակաս պէտք է լինի: Ամերիկայում առորին դասարանների համար 40 և բարձր դասարանների համար 30 որոշուած է:

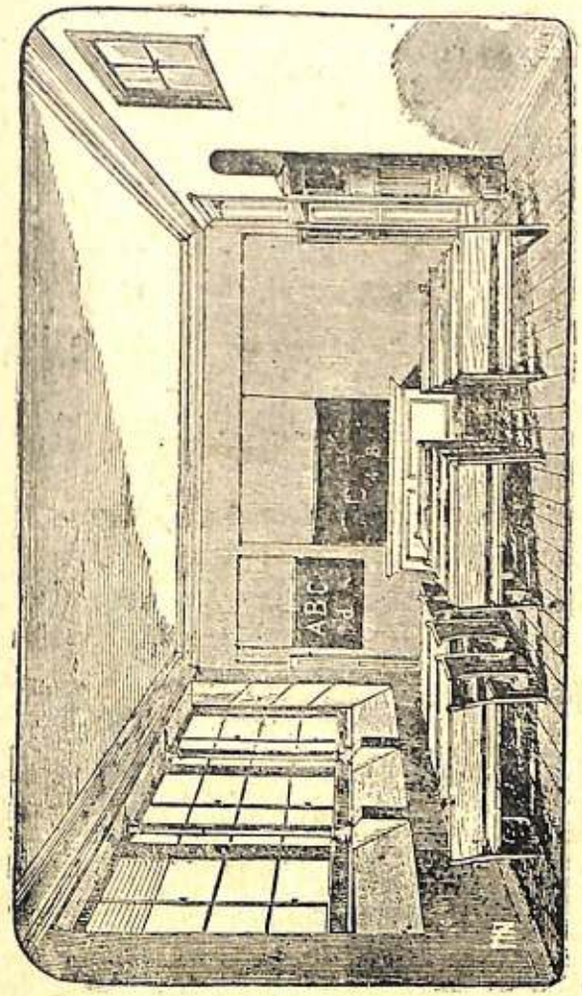
2.— Տարածութիւնը.— Դասարանների տարածութեան մէջ նկատի պէտք է ունենալ հակոզութիւնը, կարգապահութիւնը, ուսուցչի ձայնը և աշակերտների դիրքի հարմարութիւնը. հաշուի պէտք է առնել նաև վառարանի, նստարան–գրասեղանի, ուսուցչական սեղանի, դրատախտակի, եւայլնի տեղ բռնելը: Դասա-

բանի սարսափելին աշակերտների թիվն համեմատ պետք է լինի. իւրաքանչիւր աշակերտի համար հատկաւոր է 1,50 քառ. մետր մակերեսոյթ և 6 խորանարդ մետր օդ: Դասարանների չափերը լինելու են հետեւեալ համեմատութեամբ՝ 10 մետր երկայնութիւն, 8 մետր լայնութիւն և 4,50 մետր բարձրութիւն. երկայնութիւնը երբէք 10 մետրը անց կենայ, ամենայնիվ նաստարաններից աշակերտները չեն կարող տեսնել դասատուի վրայ դրուածները, այս պատճառով յարմար չեն նեղ ու երկայն դասարանները, հետեւաբար, միշտ նկատի պետք է ունենալ, որ դասարանի երկայնութիւնը լայնքից 2 մետր աւելի լինի. բացի այդ, 48 աշակերտով մի դասարանի համար դրատեղան-նաստարանները պետք է չարել 8 կարգի վրայ, իւրաքանչիւր կարգի համար 6 աշակերտ հաշուելով, և ոչ թէ 6 կարգի վրայ 8 ական աշակերտ նեղով, հակոզութիւնը դիւրացնելու համար: (Պատ. 8)

Ասենք, այս չափերը նկատի ունենալով դասարանի յատակը լինում է 10×8=80 մետր. իսկ օդի խորանարդ չափը 10×8×4,50=360 խորանարդ մետր. աշակերտների թիւը պահանջել անհրաժեշտ լինելով, հարկաւոր է, բացի բարձրութիւնից, պահանջել նաեւ այս չափերը: Ասատասանում, ըստ Քրանցֆելդի (*Kranzfeld*) յարմար և առաւելապէս չափեր ընդունած են հետեւեալները՝ 8–9 տարեկան (դրեթէ 70 սանտիմետր է մի տարեկանը) լայնութիւն և 13, 3 տարեկան երկայնութիւն: (Պատ. 9–10–11–12):

Այս պահանջները արտասպած են բժշ. Վ. Արծրունու «Դպրոցական Առողջապահութիւն» դրքից, եւրոպական հեղինակներից չնայելով արտասպել, որովհետեւ նրանք աւելի յարմարեցրած են իրենց մի-

ջինչեւ բժշ. Վ. Արծրունու դրքին այս պլանները յատկապէս պատրաստած են իր խնդրանքով հանգուցեալ ճարտարապետ Մելիք-Ազամեանի կողմից և վերապծուած մի քանի փոփոխութիւններով Պ. Լեոն Յովհաննէս-Ազեանի կողմից: Այս առիթս բժշ. Վ. Արծրունու

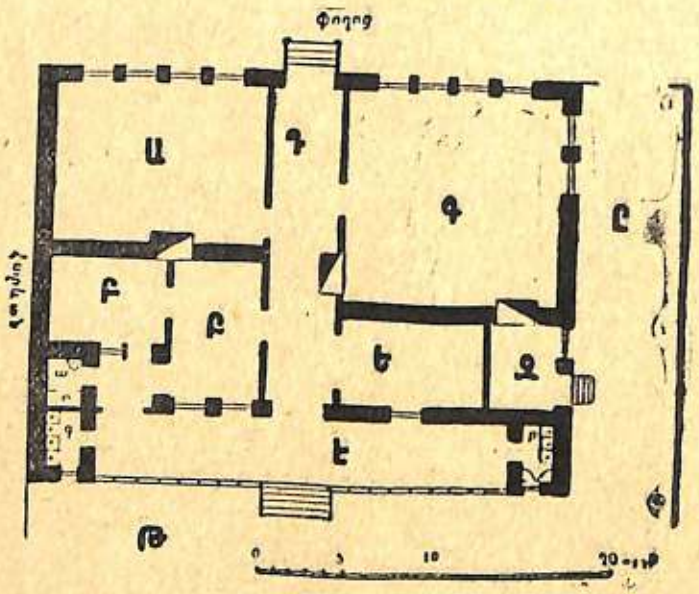


(Պատկեր 8)

համար է — «Մեսարակոյս նոր ուսումնարան կառուցանելիս պետք յարմարուել թէ՛ կլիմային, թէ՛ դեռնի դիրքին ու ընդարձակութեանը և թէ դպրոցի դրամական միջոցներին. սակայն ցանկալի է, որ այս պլանների դիւրաւոր գծերը պահպանուին»—:

3.— *Յատակը.*— Դասարանների յատակը ծածկելու համար այժմեական, ցիմէնտը, հայկն յարմար չեն, որովհետև ամէն յանձնարարելի են հանգերձատեղեակին, խաղատեղիի, խոհանոցի, արտաքնոցների համար, որոնք առժամանակեայ կերպով են ծառայում: Հողը նախապէս պէտք է ծածկել ցիմէնտով կամ կասպրի (*bitume*) և աւազի հատիկներից (*liège en grains*) պատրաստած ալիւանելով, որոնք դիմացկուն, կարծր բայց առաձգական, սենեկան, նաև ձմեռուայ և չոր են: Սրանց վրայ ցիմէնտի մի խառ ամելացնելով կը գառնայ հարթ, հեշտամաքրելի, ոտքերի համար ոչ ցուրտ, անկիզելի: Սոնայն լաւագոյն է դասարանների յատակը ծածկել կարծր փայտի, օրինակ կաղնիի, 11 սանտիմէտր յաստանդրտիմետրի չափերով, որոնք պէտք են միմեանց մէջ անցնել և անխափանցիկ գառնալ եռացրած իւղով, պարաֆինով և կամ ամելի լաւ Քամպտալիկոն (*Kamptulicon*) կոչուած կաուչուկով, որը մաշումից պահպանում է, ձայները խեղ-

ՄԻՄԱՍՏԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱՐԱՆ

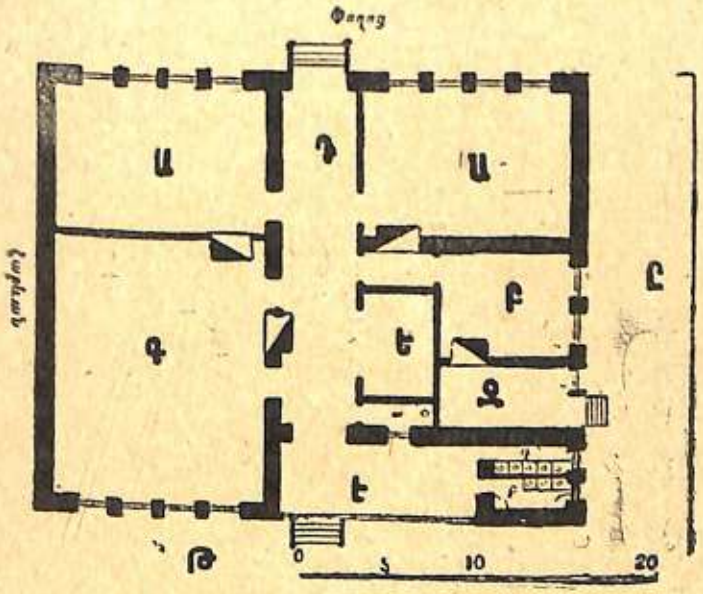


(Պատկեր 9)

Ա.— Դասարան: Բ. Բ.— Ուսուցչական սենեակ: Գ.— Դահլիճ: Դ.— Կօրիտոր: Ե.— Հանգերձատեղեակ: Զ.— Ծառայի համար: Է.— Աստիճան: Ը.— Կառամուտք: Թ.— Գաւիթ: ա. բ. գ.— Արտաքնոցներ:

նելի յատակը ծածկել կարծր փայտի, օրինակ կաղնիի, 11 սանտիմէտր յաստանդրտիմետրի չափերով, որոնք պէտք են միմեանց մէջ անցնել և անխափանցիկ գառնալ եռացրած իւղով, պարաֆինով և կամ ամելի լաւ Քամպտալիկոն (*Kamptulicon*) կոչուած կաուչուկով, որը մաշումից պահպանում է, ձայները խեղ-

ՆԵՊՏԱՍՏԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱՐԱՆ



(Պատկեր 10)

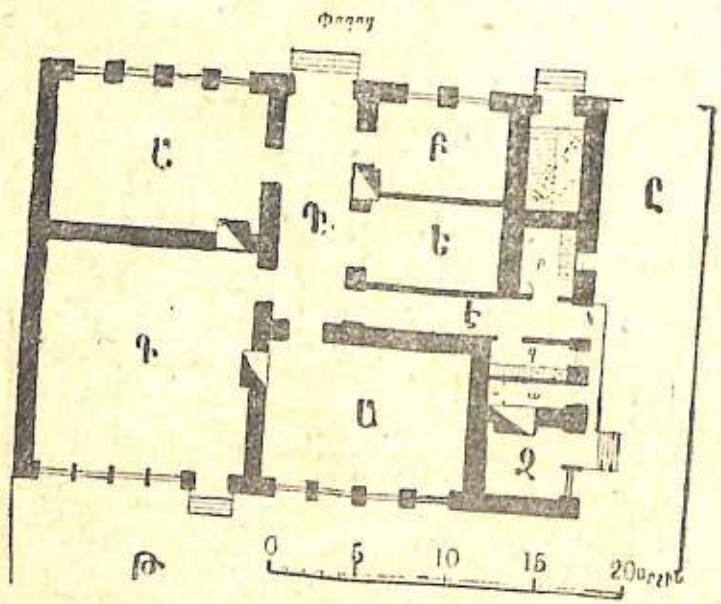
Տառերի նշանակութիւնը տես Պատկեր 9

դում, խոնաւութիւնը արգիլում և փոշու ամբողջովին վերանալուն նպաստում է:

Առաջին անգամ *Lode* աւազարկղից բնակարանների յատակը իւղով ծածկել, ճեռաւորապէս մերմերը նրա վրայ կպչելով օդը մաքրագործելու համար: Այդ մասին բաւական քննութիւններ կատարուած են, մասնաւորապէս յիշենք Գերմանիայում *Rottger*ի և *Steinhaus*ի կողմից կատարուած փորձերը, որոնք ցանկանում

էին ապրիլել դպրոցների երկաթաան փակումը երեխաների վարակիչ հիւանդութիւնների ժամանակ: Գերմանիոյ համար հաշուած է 6 շաբաթ և ամիս աէրիաի համար 4 շաբաթ դպրոցները փակուած են: Այս հեղինակները Deutschen Fussbodenols կամ Dustlessols կոչած օձախեզերը գործածելով հաստատեցին, որ մկրտները 4/5 համեմատութեամբ պակասած են: 50 քառակուսի մէտր մի սրահի օձախեզով ծածկելը,

ԵՐԿԴԱՍԵԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱՐԱՆ



(Պատկեր 11)

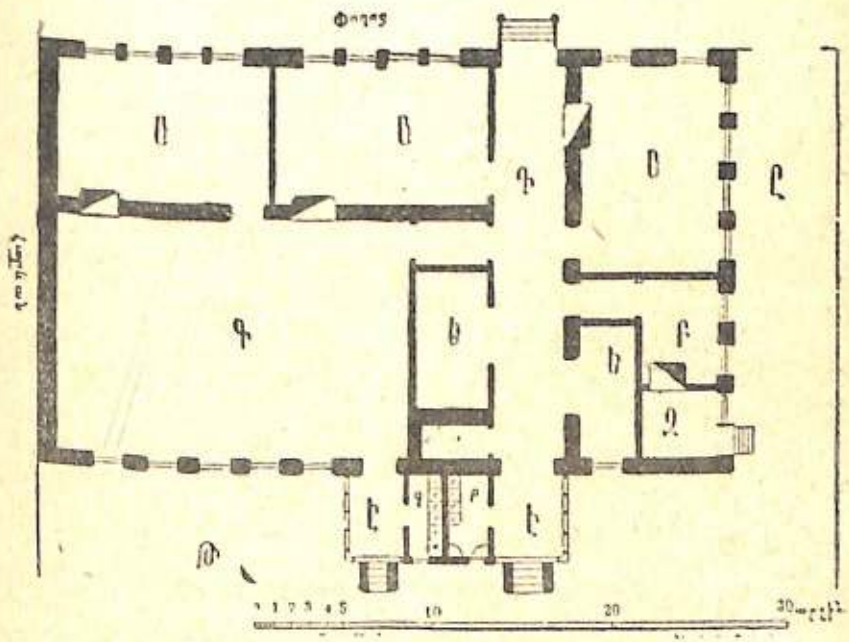
Տառերի հշտութեան տես Պատկեր 9

ամէն ծախք մէկը հարիւրած, 25 ֆրանկ է նստում: Սակայն հարկաւոր է երեք ամիսը մի անգամ նորոգել:

4.— Շէնքեր. — Շէնքերը պէտք է լինեն մեծ հարթ և աչ-անկիւնաւոր, այլ կլորաձև (arrondi), որպէս զի ճառագայթք մերմերը փոշիների հետ աղտոտել չը հաւաքեն. նոյն նպատակով կօրնիշները և վերան-

ները լաւ չեն, որովհետև անկիւններ են կազմում: Յարմար է ձեղունը չինել երկաթի ձողերով և ապակով, և առնուազն սարքին մի անգամ ներկել կամ կքսով ապխտակացնել, կարելի է խզանելիկել կամ սարքական սառեցուցիչ խառնուածք դառերին նպատակելու համար երկրի մի մասը ներկել:

ԵՐԵՔԱՍԵԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱՐԱՆ



(Պատկեր 12)

Տառերի հշտութեան տես Պատկեր 9

5.— Պատեր .— Դասարանների պատերի ներքին կողմը և երկու դասարանները միմեանցից բաժանող միջնապատերի երկու կողմն էլ դաճի մի խառնուդով պէտք է ծածկել. բայց յայտնի է, որ այս ներքին շատ չատ կէտ է ծծում, հետևաբար առանց կատարելապէս չորանալու բնակելի չէ դառնում, այս ծրծած կրի քանակութիւնը պէտք է պակասի մինչև 15

օ|օ· Ջրի քանակութիւնը պակասեցնելու և պառերը չորացնելու համար հարկաւոր է բոլոր անցքերը փակել և ապահովել յետոյ օգտագործել և նորից ապահովել: Դասարանների բնակելի դառնալը խմանալու համար պէտք է դասարանի մէջ բացօդեայ թոռնել բաւական քանակութեամբ անջէջ կիր· այս նպատը խառնուածութիւնը ծծում է· արդ, եթէ մի քիլօ կիրը 4ից 8գրամ ջուր ծծած է, դասարանը բնակելի է, իսկ եթէ աւելի է ծծած, դեռ խոնաւ է, հետեւաբար անբնակելի:

Պառերը կարելի է փայտով էլ ծածկել, սակայն փայտը սուղ է, ճեղքուածում և բորբոսում է:

Հարկաւո՞ր է պառերը անթափանցիկ դարձնել թէ իր ծակոտիկ վիճակի մէջ թողնել: Այս մասին տարբեր բաններուն կարծիքները երկատի է բաժանուած: Եթէ դասարանները օգտագործելու միջոցները բաւական չեն, լաւագոյն է թափանցիկ պառեր ունենալ, սրա համար էլ մէկ կամ երկու տաներորդ կրկնել (*crésyle*) աւելացրած կիրով ծեփել բաւական է, և այս գործողութիւնն էլ վեց ամիսը կամ առ նուազն տարին մի անգամ պէտք է կրկնել: Իսկ եթէ օգտագործումը լաւ ապահոված է, կարելի է պառերը անթափանցիկ դարձնել· այս անթափանցիկ նպատները բազմաթիւ են, ինչպէս, պոռսլան ցեմէնտներ (*ciment porcelaine. ciment Sorel à base d'oxychlorure de magnésie*), կճաճեմ (*stuc*), իւղային, կաւապանային ներկեր, եւայլն: Պառերի անթափանցիկ լինելու առաւելութիւնը այն է, որ միահարթ են լինում, լուանալու և հակասեպտիկ դիւրութիւններ են ընձեռում: Հեղինակներից ոմանք կիշում են, որ միջոցներ են հնարած, ինչպէս վալէն (*F. Wallin*), որով կարելի է պառերը հեղուկների համար անթափանցիկ, իսկ օդի համար թափանցիկ դարձնել· եթէ ճիշդ է, այս միջոցը ամենայարմարն է:

Դասարանները պէտք է կանաչ կամ կապոյտ գոյն տալ, բարձր մասը աւելի բաց գոյն, իսկ գետնից մինչեւ 1,30 մետր բարձր մասը աւելի մութ· այս գոյները պէտք է պատրաստած լինեն ցինկի (*zinc*) բաղադրութիւնով, միւսները ձիսասակար են: Բուլորովին սպիտակ գոյնը աչքի հիւանդութիւն է (*hémeralopie*) պատճառում:

6.— *Վարագոյր*.— Շատ գօրաւոր լոյսը չափաւորելու համար երբեմն հարկաւոր է լինում ցած կից վեր բարձրացող (լոյսը վերեւից առնելու համար) վարագոյրներ գործածել, սակայն սրանք փոշիների և ձիսասակար սերմերի բոյն են դառնում, հետեւաբար շատ շատ պէտք է մաքրել և լուանալ: Այս ձիսասակար կողմերը նկատի ունենալով, աւելի նպատակայարմար է դառնում երբեք վարագոյր չը կախել, այլ գործածել չարժուն արեւապրկիչներ:

7.— *Մաքրութիւն*.— Փոշիների ահռելի քանակութիւնը, որ բարձրանում է ամէնաթեթեւ անզգալութիւնից ու չարժումից և որը շատ լաւ կարելի է նշմարել պատուհանի կամ դռան անցքերից թափանցող արեգական լոյսի շառաւիղների մէջ, մեծապէս ձիսասում է երեխաներին և աւելացնում է թոքախտի ձգտումը: Հարկաւոր է թոյլ չտալ աշակերտներին դասարաններում թքնել կամ խնդել, բաւական թուով թքամաններ պէտք է հասցուած, նրանց մէջ հակասեպտիկ նիւթեր ածելով և որոնց մէջ պէտք է թքնեն աշակերտները: Կօշիկների ցեխերը փոշու անապատ պիտի լինի. դռան մօտ ցեխմաքիր (*décrottoir*), սանամանների հանդերձատեղեակում թողնելը և հագուստների փոշում կամ անբնակելի մի վայրում խոզանակումը անհրաժեշտ պարտականութիւն պէտք է դարձնել: Մանաւանդ հոգածութեան առարկայ պէտք է դառնան

լուացարաններըը, ննջարաններըը, հարկատրամիներըը: Իրարանցումը պահելը իր նստարան–դրասեղանի մաքրամիտեան պատասխանատու պէտք է նկատուի երբոր ապատուի, պէտք է վերցուի և սեղ նեղուի:

Դասարաններըը օրը երկու անգամ, կէս օրին մինչեւ և երեկոյեան կատարեալ կերպով, պէտք է ատլել, նախապէս գոնըը և պատուհաններըը բաց անելով և գետինը չրելով կամ խոնաւացրած փոշոտ փոշով ծածկելով. իսկ շաբաթը առնուազն երկու անգամ պէտք է լուանալ: Փայտինըը կարելի է վերացնել թերջած չորով կամ ապակեղով:

Dr. Philibert Delair յանձնարարում է յատակը քրտիւր դր մանրէախումի հեղուկով թրջել: Այս դեղը իր գոյած առարկաները խոնաւացնելու յատկութիւնը ունի, որով փոշիները խոնաւացնելով, նրանց կպցնում է յատակին և այսպէս յատակին կպած փոշին կարելի է լինում հեշտութեամբ ատլել, առանց օդի մէջ բարձրացնելու:

Մի քանի օր միջոցով երկու անգամ այս դեղի չրով յատակի լուացումը բաւական է լինում յատակին առաջ հարի եղած մաքրութիւնը միանգամ վերջ ամին, փոշին միշտ յատակին կպչած պահելով: Բացի այդ, այսպէս պատրաստած յատակը երկար ժամանակ պահում է լուացածի նման թղթապոլին յատակ մաքուր մի տեսք:

Մեզ լիսյում դպրոցը մաքրելու պաշտօնը յանձնուած է մի դռնապանի (*House's Keeper*), ուժեղ և գործունեայ մի մարդ, որը շաբաթական ատասանութեանց պատճառները վերացնելու աշխատիր է լինում: Ջեռնամուխ է լինում պատուհանները բաց անելու, աւելու, լուանալու, մաքրելու և բոլոր տեղերը ապրեցնելու. թոխում և պարզում է լուացարանները, ապրանքների ընդունարանները, եւայլն: Մեզ լիսյեցիները բացի դռնապանից, դպրոցում պահում են նաեւ մէկ կամ երկու ծառայներ, որոնք հետեւելով տրուած դասակի ձայնին, գնում են այնտեղ, որտեղ իրենց ներկայութիւնը հարկաւոր է նկատում:

Երեխաներին բնաւ այս կարգի պաշտօններ չը պէտք է յանձնարել, նրանց փափուկ կազմը չատով նեղութեան կը լինի տարակից հետեւանքներից, որոնց միկրոբները գտնում են դպրոցական փոշու և աղտոտութիւնների մէջ: Մաղթենք, որ մեր մէջ եւս մտնի Մեզ լիսյեան դրութիւնը:

ԳԼՈՒԽ Ը·

ՆՍՏԱՐԱՆ - ԳՐԱՍԵՂԱՆՆԵՐ



ԴՐՈՑԱՆԱՆ կահկարասիքի մէջ ատոգ կարեւորութիւն պէտք է ատալ նստարան – դրասեղաններին, որովհետեւ որոնց աշակերտների հասակի հարմարեցած չլինելուց ատաջ են գալիս անկանոն դիրքը և հետեւաբար ողնաշարի ծռումները:

Այս անկանոն դիրքերը և ողնաշարի ծռումները խորապէս ազդում են աշակերտների ատողջութեան վրայ. որոնց մտածին երկարօրէն կը խօսենք իր յատկապ ժամանակին, այժմ այստեղ միայն երկու խօսքով կը բացատրենք այս ծռումների տեսակները:

Երբ որ դրասեղանը չատ ցածր է, այնպէս գետնից նրա բարձրութիւնը անբաւական լինի և առանց

թեք մահի, (պատ. 13) աշակերտը դէպի առաջ է ծռում, հետեւաբար ողնաշարն էլ առաջ է թեքւում (*cyphose*) և կամ դէպի մի կողմի վրայ է ծռւում (*scoliose*)· իսկ եթէ պրտեզանը շատ բարձր լինի, (պատ. 14 և 15), նոյնպէս մի կողմի վրայ է ծռւում: Երբ որ նստարանը պրտեզանին շատ մօտեցրած լինի, ողնաշարը դէպի յետ է ծռւում (*lardose*):

Ողնաշարի այս առաջ, յետ և մի կողմի վրայ ծռւածները կարելի է արգիլել նստարան–պրտեզանները աշակերտների հասակի համեմատ շինել տալով. միեւնոյն դասարանի աշակերտների համար միօրինակ չափով շինել տալը անյարմար է, որովհետեւ միեւնոյն տարիքի կամ միեւնոյն դասարանի աշակերտները հասակով միմեանցից շատ տարբեր են: Ամենալաւը և ցանկալին խրատաքննչիւր աշակերտի հասակին չափի համեմատ մէկ հոգինոց կամ առաւելն երկու հոգինոց նստարան–պրտեզան շինել տալ է: Մի քանի հոգինոց երկար նստարան–պրտեզանները անյարմար են, նրանց վրայ խռնուած աշակերտները կծկւում, ձանձրանում և փոխադարձաբար միմեանց են նեղում, դրատախտակի առաջ գալու կամ մտնել ու ելնելու համար մին միւսին է անհանգստացնում և դրբ, դրիչ, մատիտ, թուղթ միմեանց են խառնւում, մանաւանդ, որ 8–10 աշակերտների հասակները միեւնոյնը չեն լինում:



(Պատկեր 13)

Հին ձեւի նստարան–պրտեզանների դէմ առաջին անգամ կռիւ մղողը 1854 թուին Ամերիկայում Բէռնարդ (*Bernard*) եղաւ և որի դատափարները հետզհետէ

ամէ Եւրոպայի զանազան տեղերում մուտ գտան:

Ինչպէս տեսանում էք, նստարան–պրտեզանների չափերը որոշելու համար հարկաւոր է իմանալ աշակերտների հասակի բարձրութիւնը: Շատ հեղինակներ աշակերտների տարիքին համեմատ նրանց հասակի բարձրութեան չափերը առած են զանազան տպիւսակներով, սակայն տարիքի ու հասակի յարաբերութիւնը հաստատուն չը լինելով, երբեմն տարբերութիւնը այնքան մեծ է լինում, որ անհրաժեշտ է դառնում վեց ամիսը մի անգամ աշակերտների հասակը չափել և քան այնմ տեղաւորել իրենց յարմար նստարան–պրտեզանների վրայ: Աղջիկների հասակը 10ից 14 տարիքի մէջ տարի է աճում, մինչդեռ տղաներինը մի քիչ աւելի ուշ



(Պատկեր 14)

է զարգանում, հետեւաբար միեւնոյն չափերը չէ կարելի երկու սեռերի տարիքին համար եւս գործածել, այս պատճառներով ուշադրութ համարելով այդ կարգի ապիւառներ այստեղ նշանակել, որոնց մասին միայն կը յիշատակենք այստեղ հեղինակների անուններըն ինչպես, Uffelmann, Laget, Carlier, Feret, Guilaume, Ցվիցի, Բժշ. Վ. Արծրունի, Դակտ. Կ. Փաշայեան, եւլն:

Աշակերտների հասակի չափը առնելու համար երեխան պատին պէտք է կանգնցնել և գլխի պատահից անցած հորիզոնական գծի և յատակի միջեւ եղած հեռաւորութիւնը չափել: Հասակ չափող պարզ գործիքներ կան, որոնց միջոցով այս չափառնելը աւելի հեշտ են լինում:

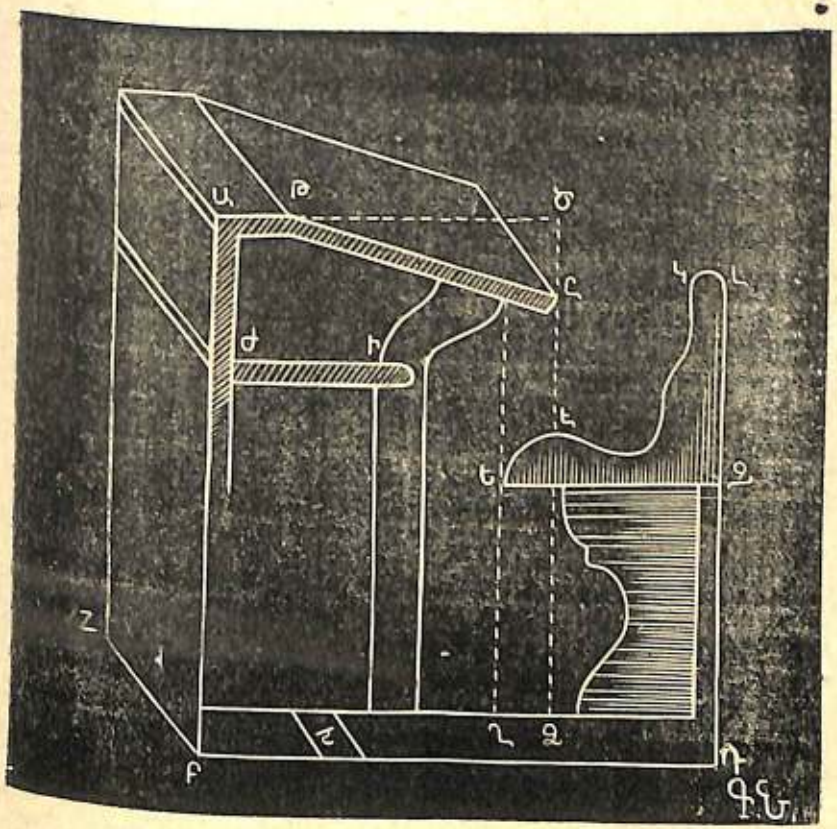


(Պատկեր 15)

Մէկ կամ երկու հոգինոց նստարան-գրասեղանը՝ այս երկու մասերը միմեանց կպած լինելու են և կամ նստարանը շարժուն լինելու է. այս վերջին դէպքում չափելի համեմատութիւնը անփոփոխ պահելու և նստարանը սեղից չը շարժելու համար կամ չոս ծռաներ լինելու են և կամ յատակի վրայ ամրացած:

Նստարան-գրասեղան շինել մանրամասն հետեւեալ հինգ պայմանները նկատի պէտք է առնել: 1. Գրասեղանը նստարանից 5 սանտիմէտր անցնելու է (բացատական հեռաւորութիւն). 2. Սեղանի և նստարանի միջեւ եղած բարձրութեան տարբերութիւնը այնքան պէտք է լինի, որ աշակերտի թուլօրէն թողած թեւը առանց ճիգի հորիզոնական կերպով սեղանի վրայ հանգչի. 3. Նստարանի յենակը (dossier) բաւական ուղիղ և սեղանին այնքան մօտ լինելու է, որ աշակերտը գրելու ժամանակ կարող լինի կռմնալ. 4. Նստատեղիի և ոտատեղիի (sol) միջեւ եղած հեռաւորութիւնը այնքան լինելու է, որ ոտքը հանգիստ հանգչի. 5. Սեղանի ատատակը դէպի աշակերտը թեք պէտք է լինի:

Այս պայմաններով աշակերտը լաւ տեղաւորում



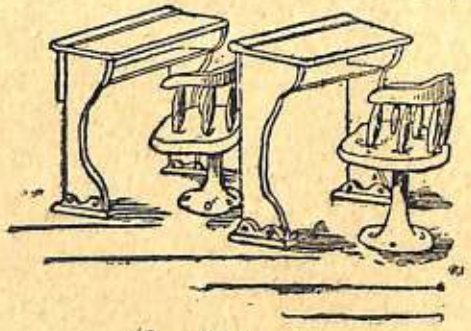
(Պատկեր 16)

և մարմինը ուղիղ դիրքի մէջ է պահում, թուղթը ուղիղ բռնում և ուղիղ գրում:

Այժմ մէկ կամ երկու հոգինոց նստարան-գրասեղանների մանրամասն չափերը և համեմատութիւնները ցոյց տանք. մեր տալիք բացատրութիւնները լաւ հասկանալու համար աչքի առաջ պէտք է ունենալ (պատ. 16) նկարը:

1.— *Նստարան.*— Նստարանի բարձրութիւնը (Լ. Ջ.) հաւասար լինելու է հասակի $\frac{1}{7}$ ին, իսկ խորութիւնը (Ե. Ջ.) $\frac{1}{5}$ ին, և առաջի մասը 2 սանտիմէտր բարձր ու կլոր: Բարձր դասարանների համար նստարանները չարժական կարող են լինել, որոնց մէջ երեց առանցքի վրայ չարժող-դարձողները աւելի յարմար են: (Պատ. 17)

Աղջիկների համար պիանոյի առանց յենակի նստարանները (Պատ. 18) բաղդատմամբ են, որոնց վերաբերեալ պէտք է նախընտրել Ռօթի (*Roth*) մոդելի օրինակին համեմատ յենակով աթոռները (Պատ. 19): Պիանոյի ամբողջ ընդհատը լրջօրէն ներդաստրութեան պէտք է առնել. աղջիկները դրեթէ ամեն օր 2–3 ժամ այդ առանց յենակի աթոռների վրայ նստած պիանոյի դասերով են պարապում և խորին կերպով ձեռնում են:



(Պատկեր 17)

Ամերիկայի New-England բարձր նախակրթարաններում նստարան-գրասեղանները

Քանի որ առիթը ներկայացել է, յիշենք, որ երեխաներին պիանոյի դասեր տալը նրանց մէջ նեարդայնութիւն – չլայնն – հիւանդագին զգայունութեան զարգացման եւ տարածման մեծ պատճառ է դառնում: 12 տարեկանից առաջ պիանոյի դասեր առնող 1000 աղջիկներից 600ը ենթակայ են եղած դանազան նեարդայնի հիւանդութիւնների, մինչդեռ երաժշտական դասին չը հետեւող նոյնքան թւով աղջիկների մէջ հազիւ 100 չլսեցուածներ են դտնուած:

Գերմանիայում հեղինակաւոր մի բժիշկ ասում է, որ մանկամարդ աղջիկներին 16 տարեկանից առաջ երաժշտական ուսուցում չը պէտք է թոյլատրել: Մեր մէջ նեարդներով տկար կանանց բազմանալը ցանկալի չէ, մանաւանդ այդ բանում դպրոցը մեղադրելի չը պէտք է դառնայ:

Նստարան-պրսակեանի յենակը (Լ. Ջ.) պէտք է



(Պատկեր 18)



(Պատկեր 19)

աշակերտի կռնակին կպչի իր ամեն մասերով. նրա բարձրութիւնը (Ջ. Լ.) սեղանի եզրից անց կենալու չէ, իսկ սեղանի եզրից նրա հեռաւորութիւնը (Ը. Կ.) հաւասար պէտք է լինի տարբերութեան (Ը. Է.): Յենակը *Kunz*ի (Աթոռներ, Աւստրիայում), *Bapteresses et Loreau* և ուրիշ բազմաթիւ Ֆրանսայի հեղինակների մոդելներում ուղղահայեաց է, իսկ գերմանական և ամերիկեան մոդելներում մի քիչ դէպի յետ ծռած է, ոմանք պահանջում են տափակ, ոմանք կամարաձև և ոմանք էլ, ինչպէս մեր նկարում է, յարդարաբար գոգաւոր և կորընթարդ:

2.—Գրասեղան.— Գրասեղանի սախառակը երկու մասերից է բաղկանում. նեղ և հորիզոնական մասը (Ա· Թ·) թանաքամանի, գրչի, մատիտի համար է, որա լայնութիւնը լինելու է 10 սանտիմէտր. իսկ միւս լայն մասը (Թ· Ը·) պէտք է լինի լեզ և 34ից 45 սանտիմէտր, այս թեքութիւնը (Թ· Ժ· Ը·) 15–18 աստիճան լինելու է, և ոչ պակաս 15 աստիճանից: Գրասեղանի նեղսից բարձրութիւնը (Ը· Զ·) հաւասար է Զ· Է· և Ը·ի, իսկ գրսից բարձրութիւնը (Ա· Բ·) հաւասար է Զ· Է·ի և Է· Ը· և Թ· Ը·ի $^1/_3$ մասին:

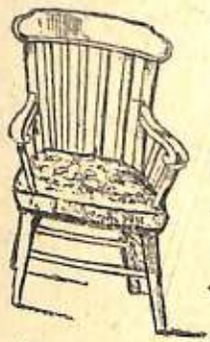
3.— Տարբերութիւն.— Սեղանի սախառակի նեղ-սրանից ունեցած բարձրութիւնը (Ը· Է·) կոչւում է սրբերութիւն (*différence*) և հաւասար է հասակի $^1/_6$ ին, աղջիկների համար 2 սանտիմէտր ասելի պէտք է հաշուել, որովհետև նրանց հագուստները ասելի մեծ տեղ են բռնում:

4.— Հեռաւորութիւն.— Սեղանի եղրի նստարանից ունեցած հեռաւորութիւնը կամ անցած մասը (Ե· Է·) հեռաւորութիւն (*distance*) է կոչւում, որը պէտք է լինի 5 սանտիմէտր, այս դէպքում հեռաւորութիւնը լինում է (—) բացասական, իսկ եթէ այդ մասը նստարանից չէ անցնում, այլ ասելի է հեռանում, այդ դէպքում հեռաւորութիւնը (+) դրական է կոչւում, և երբոր սեղանի եղրը և նստարանի եղրը միմեանց են կպչում, հեռաւորութիւնը լինում է (0) զերօ:

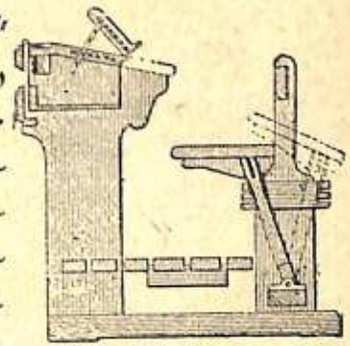
Առողջապահական տեսակէտով անհրաժեշտը մեր նկարում ցոյց տրած բացասական հեռաւորութիւնն է. սակայն այս պարագայում աշակերտների ոտ կանգնելը և մտնել ու էլնելը դժուարանում են, այս անպատեհութիւնները զգալմանելու համար կամ նստարանները շարժական լինելու են —տեղափոխուող (Պատ. 20), առանց.քի վրայ դարձող (Տես. Պատ. 17), յետ ու առաջ գնացող (Պատ. 21), առաջի մասը բարձրացող (Պատ. 22)— և կամ գրասեղանները թեք մասը շարժական լինելու են— յետ ու առաջ քշուող, առաջի մասը բարձրացող (Պատ. 23):

Ջեռուցիչով պարապելու աղջկանց համար նստած դիրքի մէջ հեռաւորութիւնը գրեթէ պէտք է վերցնել, շարժական նստարանների կամ շարժական սեղանաստիճանների միջոցով, իսկ ուրիշ բոլոր դէպքերի ժամանակ հեռաւորութիւնը միշտ բացասական պէտք է պահել:

Բացասական հեռաւորութեան պաշտպաններն են *Buchner, Parow, Buhl-Linsmayer, Löffler, Raaths, Fieuzal, Galezowski, Burgerstein, Kranzfeld,* են., զէրօ



(Պատկեր 20)
Բոստոնի նաստարանի նստարանը



(Պատկեր 21)
Օրինակ Kaiser, Spohr եւ Kraemer

հեռաւորութեան պաշտպաններն են, *Fahrner, Guillaume* իսկ դրական հեռաւորութիւնը պահպանում են Բերլինը, Բազէլ և Վիւրտեմբերգի դպրոցների ժողովրդական դպրոցներում և Գարիսի դպրոցների հին կահկահոսքերում:

5.— Գրքակալ.— Գրքակալի (Ժ· Ի·) բարձրութիւնը (Ժ· Լ·) աշակերտների ծունկերը չը նեղացնելու համար 12–15 սանտիմէտրից ասելի լինելու չէ:

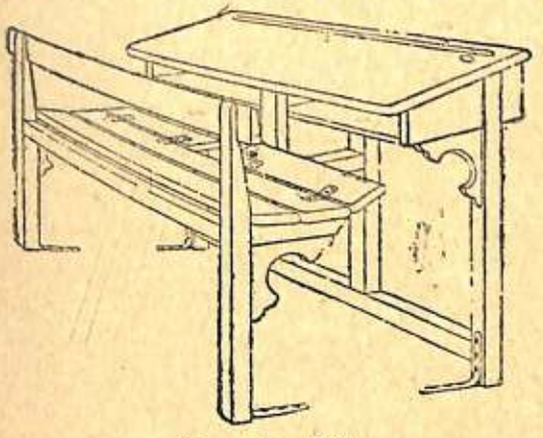
6.— Ոտի նեցուկ.— Ոտի նեցուկը (Խ·) պէտք աշակերտը 20–30 աստիճան թեք պէտք է լինի եւ լայնութիւնը 15–25 սանտիմէտր:

Բժշ· Վ· Աբծրանի նկատի առնելով, որ մեր դպրոցների դրամական միջոցները թոյլ չեն տալիս նոր ձևի նստարաններ ձեռք բերել, խորհուրդ է տալիս հին ձևերը յարմարեցնել այսպէս.— երկար անճառնի սեղանները կարել և չինել երկուսի համար, յետոյ նստարանները մօտեցնել սեղաններին մինչև որ հեռաւորութիւնը 5 սանտիմէտր գառնայ:

Սակայն մեր կարծիքով այս նորոգութիւնները և ձեռնհասութիւնները բաւական ծախք պէտք է պատճառեն, մանաւանդ եթէ նկատի առնենք մեր դպրոցների հնացած, մաշած և խարխուլ նստարան-դրասեղանները· այդ նորոգութեանց կրկին ծախքով կարելի է նրերը շինել տալ, և որպէս զի միանգամից մեծ ծախքի դուռ չը բացւի, ամէն տարի մէկ դասարանի նստարան-դրասեղանները նոր ձևի շինել տալ, ինչպէս մենք այդ արել ենք մեր հոգաբարձութեան օրով Թաւրիզի Լիլաւայ թաղի Հայկազեան-Թաւարեան երկսեռ դպրոցների համար, իւրաքանչիւր երկու հոգինոց նոր ձևի նստարան-դրասեղանները արժել են 25ից 30 ֆրանկ:

Ընդհանրապէս Անգլիայում Moss, Cruwys և Croydonի օրինակների վրայ շինած երկու հոգինոց նստարան-դրասեղաններ են գործածում, որոնց կամ սեղանի թիւը տասնամեակն է շարժական և կամ նստատեղին: Ոստանոստանում ևս երկու հոգինոց նստարան-դրասեղանները ընդհանրանում են, որոնց համար Virenius 8 դանազան հասակների չափերի համաձայն շինել տալ է յանձնարարում: Մէկ հոգինոց նստարան-դրասեղանները ընդունած են Շվէյցիայում և Միացեալ-Նահանգներում, որոնք ուրիշ անյարմարութիւններ չունին բայց շատ սեղ պահանջելուց, սակայն այս պահանջն էլ առողջապահական տեսակէտով իր առաւելութիւնները ունի: Միացեալ-Նահանգներում մէկ հոգինոց նստարան-դրասեղանները (Single Desk) 6 կամ 8 դանազան հասակների համար կեռասենուց կամ պիծխի (érable) ծառից են պատրաստում:

Աչելորդ է այստեղ մի առ մի յիշել նստարան-դրասեղանների զանազան մոդէլները, Delagrave Պարիզի դրավաճառի կատալօգը շատ լաւ ցոյց է տալիս Nisius, Marjoux, Prof, Louis, Savary և այլոց սիստէմները· զգալափար կարմելու համար բաւական է մի ակնարկ ձգել նկարների վրայ: Այստեղ միայն զանազան մոդէլների հեղինակների անունները թուելով կը բաւականանք, առանց յիշելու արդէն յիշածները, Gréard, Lenoir, Lefiel, Cardot, Kunze, d'Olmütz, Albers, և Widekind, Schindler, Seflimp, Claparède, Wolf և Weis, Bermann, Liebreich, Bammer, Columbus, Spohr և Kra mer, Bausen, Beyer, Wakenroder, Kaiser, Vandenesh, Kottmann են: Այս հեղինակներից շատերի մոդէլները իրենց բազմաձախս և բարդ կազմով մեր աղքատիկ դպրոցների համար անյարմար են, մենք սրանց մէջից ընտրելու ենք բացատական հեռաւորութեամբ պարզ նստարան-դրասեղանները. երկաթէ ոտքերի վրայ հաստատածները այնքան էլ թանկ չեն, ինչպէս է Ցիւրիխում

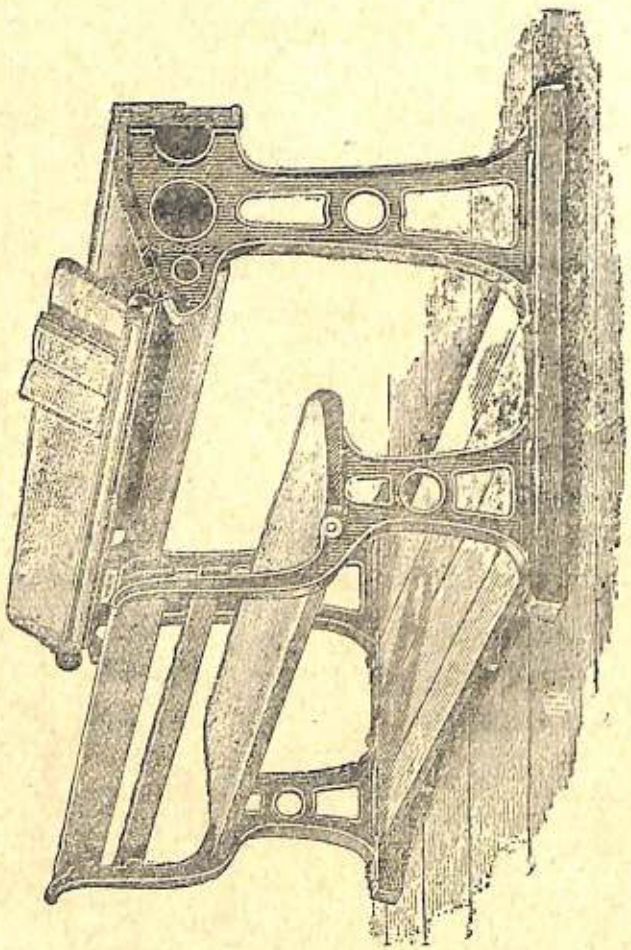


(Պատկեր 22)

Պարիզի քաղաքային դպրոցի նստարան-գրասեղանը

գործածուածը (պատ. 23):

Սակայն բաւական չէ միայն գպրոցում աշակերտի յարմար նստարան-գրասեղանը ունենալ, այլ նաև պէտք է աշակերտը իր պարապմունքների ժամանակ ունենայ իր յարմար նստարան-գրասեղանը: Ցնեթում յինակով մի ամուր և բաւականաչափ մի սեղան այդ գործը կը անէ, միայն թէ սեղանը ունենայ իր թէք մասը: Սլսոր սեղանները կարծիքի տարբերութիւն ունենալով անյարմար են: Ցնեական աշխատասիրութեանց հա-



Ցուցակի-գրատախտակ վերին կէսը (23 պատկ.)

մար Dally կազմած է մի գրասեղան, որը ա-
թանկ չէ:

Ուսուցիչները էլ ունենալու են իրենց յարմար գրասեղան-նստարանները: Ամերիկայում այս մասին մեծ հոգածութիւն են ցոյց տալիս, արժէ նրանց հետևել: Մեր ուսուցչական բարձր հին սեղան-նստարանները արհեստական թզուկների գահի ապատրաստութիւն են թողնում, որտեղից ուսուցիչը իրրև թագաւոր իշխում էր աշակերտների վրայ գահապան ի ձեռն...: Ուսուցիչը փոխանակ նստած մնալու, պարապում է մեն գալ աշակերտների շարքերի մէջ և նրանց խրատներ տալով հետ կարելի եղածին չափ մանուածապատկ գրաւել, ամէն նրանց վատահութիւնը գրաւելով, քան թէ վախ ազդելով: Այս մասին յետոյ կը խօսենք:

Վերջին 18 տարեկան աշակերտների համար նստարան-գրասեղանները վեց տասնեակների կամ չափերի համեմատ տիպերի ներ բաժանել, հետևելով էրկմանի. ուսոի նստարան-գրասեղան չինել տալիս աչքի առաջ պէտք է ունենալ հետևեալ յուցակը և ապրելուակը: Թուանշանները տասնամեակի վրայ նշանակած են:

Նստարան-գրասեղանի մասերի հետևեալատակաի ցուցակը

Թ. 1.—Ա. Բ.— սեղանի առջևի կամ դրսի եզրի բարձրութիւնը:
» 2.—Ը. Զ.— սեղանի յետևի կամ ներսի եզրի բարձրութիւնը:
» 3.—Է. Ը.— տարբերութիւն:
» 4.—Է. Զ.— նստարանի բարձրութիւնը:
» 5.—Ե. Զ.— նստարանի խորութիւնը:
» 6.—Ե. Է.— բացատական հետևութիւն:
» 7.—Ա. Թ.— սեղանի հորիզոնական մասը:

» 8.—Թ. Ր.— սեղանի թեք մասը :
» 9.—Ժ. Ի.— գրքակալի լայնութիւնը :
» 10.—Լ. Ջ.— յենակի բարձրութիւնը :
» 11.—Ռ. Բ.— սեղանի երկայնութիւնն երկուսի համար :
» 12.—Ր. Կ.— յենակի և սեղանի հեռաւորութիւնը :
» 13.—Կ. Լ.— յենակի լայնութիւնը :
» 14.—Ի. Ե.— գրքակալի ճառարանից հեռաւորութիւնը :
» 15.—Թ. Ղ.— ոտի ներքոկի ճառատեղից հեռաւորութիւնը :
» 16.— — ոտի ներքոկի լայնութիւնը :

Ճառարան-գրատեղաների չափերը հասակի համեմատ. աղիւսակ Լ. Իվիզնանի

Տիպ	Հասակ	Թ. 1	Թ. 2	Թ. 3	Թ. 4	Թ. 5	Թ. 6	Թ. 7	Թ. 8	Թ. 9	Թ. 10	Թ. 11	Թ. 12	Թ. 13	Թ. 14	Թ. 15	Թ. 16
Ա.	109–120	52	46	18	28	25	–5	10	40	20	20	110	20	7	10	12	15
Բ.	120–130	58	52	20	32	27	–5	10	40	20	22	110	22	7	10	14	15
Գ.	131–142	64	58	22	36	29	–5	10	40	22	24	120	24	8	10	16	20
Դ.	142–153	70	64	24	40	31	–5	10	40	22	26	120	26	8	12	18	20
Ե.	153–164	76	70	26	44	33	–5	10	40	24	28	120	28	8	12	20	25
Զ.	164–175	82	76	28	48	35	–5	10	40	24	30	130	30	8	12	20	25

Այս չափերը մաճկերի համար լինելով, աղիւսների համար թ. 1—2—3—5—10—12 չափերի վրայ 2 սանտիմէտր պէտք է աւելացնել, միւս չափերը անփոփոխ պահելով. ցուցակի թիւերը ըստ պէտք է համեմատել ստորակարգի թիւերի հետ :

ԳԼՈՒԽ ԵՒ ԸՆԹԵՐՑԱՆՈՒԹԻՒՆ

ԿՆԱՒՈՑԾՆԵՐԻ մեծագոյն մասը՝ *Javel, Gariel, Perron, Giraud Teulon, Galezowski* եւ ուրիշներ համաձայնած են, որ դպրոցական գրքերի վատ եւ անյարմար տպագրութիւնից առաջ է գալիս կարճատեսութիւն, որի մասին իր յարմար ժամանակին ասելի մանրամասն կերպով կը խօսինք : Դպրոցական գրքերը 25–30 սանտիմէտր հեռաւորութիւնից պէտք է լաւ հեշտ կերպով կարդացուին, մինչդեռ լաւ տպագրիչներ յաճախ գործ են ածում կոչտ, կիսաթափանցիկ կամ լաւ բարակ թուղթ, եւ փորը, անյոյզ ու մաշած տառեր եւ տողերին սալիս են ոչ բանաւոր երկայնութիւն :

Ուստի, դպրոցական գրքերի տպագրական գործում մեծ ուշադրութիւն պէտք է ընծայել թղթին եւ տառերին :

1.—*Թուղթ.*—Տպագրական թուղթը պէտք է լինի սպիտակ կամ լաւ եւս բաց դեղնագոյն (որը աչքին ձգտողապէս կապոյտ կամ կանաչ գոլացումները ծածում է), ողորկ, անփայլ եւ բաւական հաստ, որպէս զի միւս երեսի տառերը չերեւան, ինչպէս մեր այս գրքի թուղթն է :

2.—*Տառեր.*—Մի մէտր հեռուից մէկ մմոյ լաւ տառերով տպած գիրքը 80 սանտիմէտր հեռուից նորմալ-առողջ-աչքը պէտք է կարդայ : Տառերի բարձրութիւնը պէտք է լինի փորերի համար $1\frac{3}{4}$ միլիմէտր,

մեծերի համար 1 1/4 միլիմեթր, իսկ թանձրութիւնը 1/4 միլիմեթր, իրարանցիւր ստի հեռաւորութեան միջոցը 3/4 միլիմեթր, իրարանցիւր միջնաստղի միջոցը 2 1/2 միլիմեթր է որոշած. ապակիի երիկամնաթիւնը պէտք է լինի 8 ատամիմեթրից ոչ աւելի, աւելի ցանկալի է, որ 6 1/2 ատամիմեթր լինի: Մինչեւ 7 տարեկանի համար մի ատամիմեթրում 6 ստ., 10–12 տարեկանների համար 6 1/2 ստ. եւ աւելի մեծերի համար 7 ստ. պէտք է չարել:

Ցաւերի հեշտ կարգացիլը նրանից բարձրութենից աւելի հասնելիութենից է կախուած, աւելի նախապատուութիւն պէտք է տալ կլորաձեւ տառերին, քան թէ անկիւնաւորներին. տառերի ձեւը, անունը, նշանակութիւնը փոքրերի յիշողութեան մէջ ապատուելու համար հարկաւոր են խոշոր տառեր:

Կարճատեսութիւնը ստիպելու համար *Maloreuski* տառդարկում է դրբերը ապագրել սեւ ֆոնի վրայ սպիտակ տառերով, ինչպէս է մեր նկարը նստարանդրամերգութիւնների համար (Տես պատ. 16): Հեղինակը 50 անձերի վրայ փորձելով այս դրութիւնը, հաստատել է նրա առաւելութիւնները, սակայն այս թիւը բաւական չէ ապագրական արհեստը հիմնովին յեղաշրջելու, պէտք է որ փորձերը շարունակուին:

Աշխարհագրական տղայոց կարտերը ապրպահանջուած կերպով ձեռքում բռնելով առ նուազն 40 սանտիմեթր հեռաւորութեամբ պէտք է կարդացուին, իսկ պատերից կախուածների անուններից մէկ սեռակիները 4 մետրից եւ միւս սեռակիները 1 մետրից կարդացուում են: Փայլուն վերնով կարտերը իրենց ցոլացումներով աչքերին նեղութիւն են պատճառում:

Երկրագունդները, բնագիտական տղայոցները անհրաժեշտ յատակ, որոշ եւ մեծ ապագրուելու են:

Գրքերը միշտ ծածկած պէտք է լինին գունաւոր եւ ապրկ թղթով, որը յաճախ փոխել է հարկաւոր: Ազատ, պատռտած, մրոտած գրքերը երեխաների անհոգութեան ապացոյց են:

Երեխաներին գրքեր փոխ տալը անյարմար են գտնում վարակիչ հիւանդութիւնների՝ միկրոբների փոխանցման տեսակէտով: Դպրոցական գրքերի թերթիկների եւ ծածկերի վրայ միշտ կարելի է պատահել գտնուած վարակիչ հիւանդութիւնների միկրոբներին: Վլադիմիրսկի հեղինակաւոր բժիշկներից մին *Alex. Lion* մի գրքի մէջին թերթիկներից իրարանցիւր 100 քառակուսի սանտիմեթրի վրայ 250, իսկ ծածկի վրայ 3350 սերմեր գտել է, իսկ ստոոտ հին գրքերի մէջ 2000ից 3500 սերմեր:

Գրքերի միջոցով վարակիչ հիւանդութիւնների սերմերի փոխանցման հնդիրը լրջօրէն բակտերիոլոգական քննութեան են ենթարկած. *Krausz* նոյնպէս փորձնականապէս գրաւել է այդ հնդրով: Գտնուած վարակիչ հիւանդութիւնների սերմերով մշակուած հեղուկի մէջ թղթի թերթեր թաթախելով աշխատել է որոշել այն հարկաւոր ժամանակամիջոցը, որով կորցնում են իրենց գտնուող յատկութիւնը այդ ախտածինները: Եւ գտել է, որ խոլերայի միկրոբը ամենից քիչ է դիմանում, 48 ժամուայ ընթացքում բոլորովին կորցնում է իր կենդանութիւնը: Ամենից շատ դիմացողը թոքախտի միկրոբն է, որը 103 օրից յետոյ իսկ կասկածելի է երեւացած: Գիֆտերիայի միկրոբը իր կենդանութիւնը կորցնում է 28 օրում. թոքաբորբինը 31 եւ ժանտասանդինը 40–50 օրում եւ երբեմն բացառութեամբ մինչեւ 95 օրում:

Նոր գրքերի թղթի կտորներից եթէ հեղհեղուկ պրոտոյինի մաշկի (պերճատան) տակ ներարկուի, այդ

ներարկումը որ եւ է դէպքի տակի չէ տալիս. իսկ եթէ ընդհակառակը գործածուած գրքերից վերցրած կտորներ ներարկելու լինին, ամեն պարագայում այդ մանկի բորբոքումն է առաջ գալիս: Բայց եթէ միևնոյն գրքերը կանխապէս հակամանրէազերծ են, ներարկումը մեղմ է անհետեւանք:

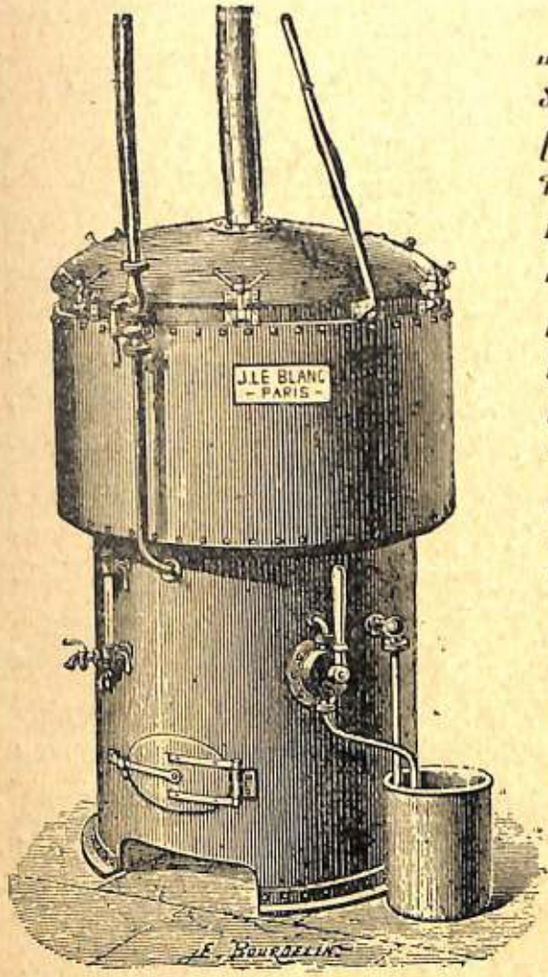
Վարակիչ հիւանդութեան ենթակայ եղած աշակերտների ձեռքում գտնուած ամեն գիրք պէտք է հակամանրէազերծ. գրքերը հակամանրէազերծելու համար տարբեր միջոցներ կան (*vapeur de formaldéhyde* եւ *étuve sous pression de vapeur, autoclave*, եւն.) (Պատ. 24):

Ըստ Քլաուզի գրքերի չորս ճնշման տակ հակամանրէազերծումը չէ ձգտում ոչ էջերին եւ ոչ էլ լաթակազմին, միայն կաշեկազմը ձգտում է կրճատ:

Սակայն անհրաժեշտօրէն գործածելու աւելի հմտնական մի միջոց կայ, այդ այն է, այրել բոլոր կասկածելի եւ քիչ արժէք ունեցող գրքերը, ճիշդ է որ գրքերը կ'ոչնչանան, սակայն գրքերի հետ միկրոբներն էլ կատարելապէս կ'ոչնչանան, այս հիմնական միջոցը արդէն ընդունուած է Պարիզ քաղաքի նախակրթարաններում:

Գրքերի մասին այսքան խօսք բաւական համարելով անցնինք Ընթերցանութեան խնդրին: Մի քանի կարճ տողերով հէն մէթոդի եւ եղանակի վատ կողմերը եւ նորի առաւելութիւնները ցոյց տանք:

Ընթերցանութեան ուսուցումը հէն ժամանակներում՝ եւ գուցէ շատ տեղեր էլ ներկայումս՝ շատ տաժանելի եւ շատ դանդաղ էր ծաղկոցներում, աւելի երեխաներին խօրշում էր տղում եւ ուսուցչի համբերութիւնը ամենածանր փորձութեան մատնում. հէն մէթոդով եւ եղանակով ընթերցանութիւն սովորողները յիշում են անչուշտ այն տագտաւէները եւ պատիժները, որոնց ենթարկել են: Երկու տարի չարունակ ընթերցանութեամբ էին պարապում եւ ամեն օր երկար եւ տագտակալի վարժութիւններ էին կատարում մեքենաբար եւ երբեմն առանց հասկանալ փորձելու:



(Պատկեր 24)

Մինչդեռ այսօր երեխաների մեծագոյն մասը նախակրթարան մրցում են քիչ շատ կարդալ իմանալով. մանկապարտէզներում 5 – 6 եւ նոյն իսկ 4 տարեկան երեխաները նպատակայարմար ուղղութեան տակ առանց ճիպի, առանց յոդնութեան, առանց ձանձրոյթի ամեն օր մի քանի րոպէ աւելի կարճ վարժութիւններով և խաղալով 4 կամ 5 եւ առաւաւելն 6 ամսայ ընթացքում անպայմանօրէն կարդալ են սովորում:

Այս երկանիկ յեղաշրջումը արդի մանկավարժութեան ենք պարտական, այդ բարեշրջումը կապուած է ընթերցանութեան ուսուցման մէթոդների և եղանակների կատարելագործութեան հետ:

Մէթոդի և եղանակի տարբերութիւնը չատ չէն հասկացած և միմեանց հետ շփոթում են: Մէթոդը ուսուցման մէջ ծանօթութեանց և կիրառութեանց կապակցութեան, շղթայման և յաջորդութեան միջոցն ու կերպն է, իսկ եղանակը (*procédé*) մի միջոց է, երեխային՝ գծած և որոշ չափով առաջնորդելու, ուշադրութիւնը գրաւելու կամ յիշողութեանը մէջ ծանօթութիւններ տպաւորելու:

Մի քանի խօսք էլ մէթոդի և եղանակի մասին:

1.—Մէթոդ.—Ընթերցանութեան մէջ մէթոդը երկու տեսակ է, հնգերով և առանց հնգերոյ: Հնգերով մէթոդը նա երկու տեսակ է, հին և նոր:

Հնգերոյ հին մէթոդը կայանում էր նախ՝ տառերը երեխային ուսուցանել այբուբենական կարգով, նրանց ձևը և ստանդարտ անուններն տալով, այսպէս, աղբ, բեւ, գիմ, են. երկրորդ՝ նրանց զոյգ զոյգ միացնելով, այսպէս, բեւ, աղբ—բա. գիմ, աղբ—գա, են. այսպէս կարդալով բառեր, յետոյ պարբերութիւններ, միշտ վանկերը վերլուծելով և տառերը հնգելով, այսպէս. ձև, եէչ, բե—ձեր. ևեւ, աղբ, կեւ—ևակ=ձերևակ:

Այս մէթոդով տառերի բուն ձայնը չէ տրւում, երեխան շփոթւում և դժուարանում է, բնականաբար նա մտածում է, որ բեւը միացած աղբի հետ, անում է բեւաղբ և ոչ թէ բա..., որովհետև ինչ ձայն որ լսում է, նոյն ձայնը տալ պարտաւոր է զգում:

Հնգերոյ նոր մէթոդը այս անպատեհութիւնը չունի. տառերի իսկական ձայնին կցւում է աննշմարելի կերպով ը տառը, այսպէս, ձը, եը, րը—ձեր. մը, ա, կը—ևակ=ձերևակ, և բը, ա—բա, այնպէս որ ը անձայն լինելով աննշմարելի է անցնում: Սակայն մանկավարժութիւնը դժուարութիւնների արմատական լուծումը խորհելով առանց հնգերոյ մէթոդը հնարեց:

Առանց հնգերոյ մէթոդն էլ երկու տեսակ է: Առաջինը նոր մէթոդով հնգերոյ դժուարութիւնից ելած (բը, գը, մը, են.) կազմել վանկը (պարզ) առանց վերլուծման, առանց տառերի առանձին առանձին անուններն տալու, այսպէս, բ և ա տառերը միացած—բա—երեխայի աչքի առաջ դնելով ասել—այս անում է բա. և իսկոյն նրան հնչել տալ բա և ոչ թէ բը, ա—բա: Այս կերպով անձայն ը-ի կրճատութեան դժուարութիւնը վերանում է: Երկրորդը՝ որ կարելի է արհատական անուանել, այսպէս է, նախ՝ առանց տառերը ցոյց տալու նրանց ձայները (ձայնատուներն) և ապա մակը (բազաձայնների) հնչել տալ, և հասկացնել, որ խօսքը կազմւում է դրանց միացումից. յետոյ՝ տառերի ձևը և արժէքը ցոյց տալ աստիճանաբար նախ ձայնատուներ, յետոյ բազաձայններ. բազաձայնների համար անձայն ը-ն էլ չնչել, այսպէս, բբբ... ժժժ... ղղղ... աաա..., վանկը կազմել այսպէս, աաա....ա—աա, փֆֆ.... ա—ֆա, և ա...աաս—աաս, ա... ղղղ—ադ, միշտ բազաձայնի վրայ մի քիչ երկար կանգնելով:

2.—Եղանակ.—Որը թէև թէօրիայում երկրորդ տեղ է բռնում, սակայն գործնականում մէթոդի չափ կարևորութիւն ունի:

Եղանակը երեք տեսակ է: 1–Հրապուրիչ (*attrait*) միջոցներ, որոնք երեխայի ուշադրութիւնն են գրաւում: օր. պատկերներով, այբենական խաղերով (Ֆրօբէլեան Դերութիւն): 2–Յիշողական (*mnémonique*) միջոցներ, որոնք երեխայի յիշողութեան մէջ ծանօթութիւններ են դրոշմում, օր. տառերի ձևերը առարկաների հետ համեմատելով և նրանց նմանցնելով: 3–Խաղն, որ երկուսի խաղն է և կոչւում է նաև ձայնահնչական (*phonomimique*), նախ՝ ձեռագործութիւնով (*geste*) ձայների և խօսքի յօդաւորութեանց նշանները պէտք

է տալ որով երեխաները ծանօթանում են տառերի ձևերի և նրանց ձայների և նշանների մէջև եղած կապակցութեան հետ: Այս ձայնամիմիքական եղանակը առողջապահական տեսակէտից շատ յարմար է, որովհետև երեխային շարժման եւ մարմնամարժութեան է մղում: Երկրորդ՝ դրելով կարդալ սովորեցնել, այս տեսակէտից ընդհանրապէս է յարմարւում և կոչւում է հատնգլնատարմ (*simultane*). այս եղանակով երբոր երեխան խնամում է կարդալ, միևնոյն ժամանակ խնամում է և դրել. տառերը ճանաչում է գծելով դրանք տախտակի և իւղայ թղթի վրայ. տառերը հատարելով սովորում է միացնել ձայները և դրելով արտասանել բառերը. նախ պարզ տառերից՝ ա, է, ո, ու, ը, օ, պէտք է սկսել:

ԳԼՈՒԽ Ը.

ՏԵՏՐԱԿ ԵՒ ԳՐՈՒԹԻՒՆ

ԾՏՐԱԴՆԵՐԻ և դրութեան մասին նկատողութեան պէտք է առնել հետևեալները:

1.— *Ցետրակներ.* — Աշակերտների գործածած տետրակների թուղթը պէտք է լինի շատ սպիտակ, բաւական հաստ և անթափանց. շատ մանրագոյն թղթերը վնասակար են: Ցետրակները նեղ ու երկայն, իսկ տողերը կարճ լինելու են, նորադարձների համար որոշ և ան պատահական գծերով. թեք և կապոյտ գծերը աչքի վնասակար են, նոյնպէս քառանկիւններով գծած գծագրութեան տետրակները: Մեծ և մարմ աշակերտների համար տետրակները առանց գծերի պէտք է լինեն:

2.—*Գրութիւն.*— Գրութեան մէջ նկատի պէտք է առնենալ արտագրութիւնը, յուշակութիւնը և վայելչութիւնը: Գրադարձութեան մէթոդներից ընդունել այն, որը կպղմնաձգի կամ տեսողութեան վրայ որ և է վատ ներգործութիւն չէ անում:

Երեխաներին շատ շատ գրադարձութիւն սկսելը պէտք է. պրադարձութիւնից առաջ նա պէտք է տառերի կարդալ, երգել, գծագրել և հաշուել. կարդալ և դրելը միաժամանակ չը պէտք է սկսել, նախ կարդալ և ապա դրել սկսել, մի միայն տառերի ձևերը սովորելու համար գրատախտակի վրայ կարող է գծել:

Երեխան երբոր սկսում է թղթի վրայ գրել, նը-

բան միայն գծել առանց ուժով սեղմելու, նայն ևեթ վանկեր և բառեր կազմել սկսի, միայն շատ յեռոյ տառերը կպցնելու զբաղեցնել, միշտ պահպանելով ուղիղ դրութիւնը, ապա յեռոյ միայն կարող է գրել որոշ ատիճան թեք թղթի վրայ, մանաւանդ որ այդ ժամանակ արդէն գրածառը թղթի դարձածութիւնը հարկաւոր չէ լինում:

Տառերի մեծութիւնը պէտք է լինի՝ նորամարժենների համար՝ կարճ տառերը 3,2–5 միլիմէտր և երկայնները 1 սանտիմէտր ամբողջ վարժութեան ժամանակ, իսկ յեռոյ ապրի վարժերի համար կարճերը 2 միլիմէտր:

Նախակրթարաններում երեխան գրելիս իր տեղակից տառատեսակն 25 սանտիմէտր հեռու պէտք է կենայ, իսկ ապրի բարձր դպրոցներում 35 սանտիմէտր հեռու: Գրամարժութեան տեղութիւնը 40 րոպէից ապրի չը պէտք է լինի. արշալոյսին և երեկոյին գրելը արդելելու է, որովհետև այդ միջոցներում արեի լոյսը տկար է լինում, հետևաբար անբաւական՝ տեղակը լաւ կերպով լուսաւորելու: Գրելիս թուղթը լաւ լուսաւորած պէտք է լինի, հակառակ դէպքում աչքը թղթին շատ մօտենալով կարճատեսութիւն է առաջանում:

Տառերի հիմնական գծերը աչքերը միացնող հորիզոնական գծին միշտ ուղղահայեաց պէտք է լինին, հակառակ պարագայում գծերը գոյ են տեղանում և կամ աչքը սահած յետնա–առաջակողմ (*antéro-postérieur*) անդադար շարժումներ կատարում, որից հետևանքով աչքերի մկանունքները և ուղեղը յոգնում են:

Գրամարժութեան վատ մեթոդից առաջ են գալիս մարմնի ձևափոխութիւններ, ծռումներ և լոյսի բեկբեկումից առաջացած խանգարումներ:

Գրամարժութեան համար հիմնական երեք մեթոդ կայ. 1 – ուղիղ գրութիւն, ուղիղ թղթի վրայ, մարմինը ուղիղ (ժորժ Սանդի բանաձեւ), 2– ուղիղ գրութիւն, թեք թղթի վրայ, մարմինը ուղիղ, 3– թեք գրութիւն, ուղիղ թղթի վրայ, մարմինը ուղիղ:

Առողջաբանների կողմից ընդունածը առաջին մեթոդն է, որը ամենայարմարն է, մանկան բնական հակումներին համապատասխան, մարմնի ուղիղ եւ դէմի համապատասխան դիրքին յարմարագոյն: Երկրորդը աւելի վարժերին յարմարուում է, աւելի հեշտ և աւելի շատ է գործում և մատների շարժումները նպաստում են: Իսկ երրորդը ամենաանյարմարն է:

Երեխային նախապէս պէտք է վարժեցնել առանձին մեթոդով գրել, մատների շարժումները գոյց տալով, իսկ աւելի յեռոյ, քանդատրժ մեծերին, թեք թղթի վրայ գաւառակի շարժումով. գաւառակի շարժումով գրելիս հարկաւոր է գործածել անդիմ թուղթ և 15—30—40 սանտիմէտր դէպի ձախ թեքած տեղակով. այս կերպով մատների շարժումները պակասում են և գրութիւնը աւելի արագ և աւելի կանոնաւոր է լինում: Սակայն այս մեթոդը փոքր երեխաներին անյարմար է. չեն կարող, որովհետև օրգանիզմը (կազմը) այդ բանին չէ նպաստում, ծղին (*avant-bras*) շատ կարճ է և այն անշարժ պահելով չեն կարող ուղիղ գծեր քաշել: Թեք գրութիւնը երեխային սահում է տեղակի վրայ ծռել, թեև ճիշդ է, որ ուղիղ գրութիւնն էլ, եթե այդ վարժութիւնը մինչև վերջը շարունակում է, մատների կծկում եւ դողդոջում (*crampe des écrivains*) առաջ է բերում. ահա այդ պատճառներով, մենք աւելի նպատակայարմար ենք համարում գրամարժութիւնը փոքրերից սկսել ա-

առջին մէջտեղ եւ մեծերին չափառնակել երկրորդ մէջտեղ:

Ուղիղ դրամներ Լառապոմներից Docteur Courgey երկու ֆրանսացի մանկավարժների (Lacabe-Plasteig և Brunet) դրատոր կարծիքներն առնելով մի յօդուած է գրած Գպրոցական Առողջապահութեան եռամսեայ հանդէսին 1904 թ. 5ին մէջ, որից կը քաղենք մի քանի կարեւոր տեղեկութիւններ:

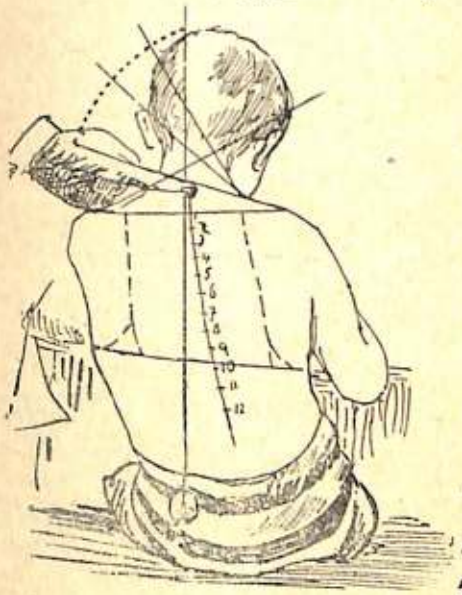
«Ովքե՞ր գոհուած, որ մեր օրերում շատ վատ են դրամ, որ խրախանչելի ոչ ունի իր յատուկ դրամ-թիւնը, տարրեր մի ուրիշի դրամ-թիւնից, սակայն բոլորն էլ անբնական:

«Մոռնում չե՞ք, որ վերապատանեք նախկին դրամ-թեան ձեւերին, ուրիշ ընթանալիս, նոյն հասցէով, առանց էլեկտրական պիկոկ զարձուածքների ու պատչերի: Շատ անհրաժե՞շտ է որ մեր դրամ-թիւնը մեր անհամբերամ-թեան, մեր չպայմամ-թեան, մեր չափազանց փոխկատամ-թեան, մեր արդի ուղեցոյցին դրդուման թարգմանեն լինի:

«կարծում ենք, որ ուղիղ դրամ-թիւնը բազմաթիւ առաւելամ-թիւններ ունի, 1– առողջապահական, 2– մանկավարժական, 3– ընկերական:

«Նախ և առաջ տեսնենք մարմնի դիրքը դրամ-թեան մէջ: կրծքի վանդակը ուղղի եղրի հետ համեմատած ծուռ է (պատ. 25), — ձախ կողերը կոթնում են այդ եղրի վրայ եւ առաւել կամ նուազ նրանից ճնշում (պատ. 26), — ձախ ուսը վեր է բարձրացած,— ոչ ուսը ցած իջած,— ոչ արմունկը յաճախ սեղանի վրայ վատ կոթնած,— սրունքները ծուռ և նեղուած,— դլուխը ծուռ,— ոտնաշարը դէպի ձախ եւ առաջակողմ ծուռ,— աչքերի առանցքը ծուռ,— սեղանի հետ համեմատած սեռրակը եւ մարմինը

ծուռ,— երեխան իր դրամ-թեան վրայ չեզօքէն է նայում: կարճ, այս մէջտեղում ամէն բան ծուռ է, ամէն բան յեղաշրջուած և գժուարացած է. սխալ, անբնական եւ անհատասար մարմնական դիրքերի մի շարք է այս (Պատ. 27–ից 39): Այս պատկերները՝ 27ից 39՝ բնականից ստեղծուած են մի պատահարամում դրամ-ժամ-թեան ժամանակ, որոնք ճշդիւս մի պատկեր են տալիս դրամ-ժամ-թեան ժամանակ երեխաների առացած վատ դիրքերի մասին, հակառակ բազմիցս կրկնուած խորհուրդների: Նոյն բանը միշտ կարելի է հաստատել չեզ դրամ-թեան մէջ: Այս նկարների շարքում միայն Պատ. 39 երեխան ուղիղ դիրք է պահում, այն էլ սեռրակը ուղիղ է բռնել:



(Պատկեր 25)

Շեղ գրութիւն: Ձախից դէպի աջ թեքում: Ուսերի եւ գլխի վատ դիրք: Դանդակի կոթում: Ձախ կողի վրայ յենուած:

Եթէ լուսատրամ-թիւնը մի քիչ թեքի և միակողմանի լինի, այն ժամանակ նկատում են այս դիրքի պրդիւնք եղող բոլոր յոռի կազմուածքները, բոլոր ոտքաթիւններն, բոլոր գործարանական խանգարումները, ինչպիսիք են, լանջավանդակի ճնշում, ոտնաշարի, կրծոսկրի (sternum) և կողերի ձեւափոխութիւն, չիլուվթիւն, կարճատեսութիւն, մկանային կարկամում, յոդնածութիւն և մարսողական խանգարումներ:

«Եւ այս վնասները այնքան ուժգին չուտ առաջ են գալիս, որքան երեխաները գպրոցում և տնում դրատոր աշխատանքով են պարապում ամեն օր երկար ժամեր, երկար տարիներ: Այս նոյն չարիքները այնքան նուազ զարմանալի են, որքան երեխաները չափահաս դառնալով հանդերձ կը շարունակեն դէմ-լու մխիթարի կեցուածքն և այդ սկզբունքները, հիւանդագին հակումները ուժգին կը տառապանան:

«Այժմ տեսնենք մարմնի դիրքը ուղիղ դրութեան մէջ,— գլուխը ուղիղ (Տես պատ. 39), — ոտնաչարը ուղղահայեաց (Պտ. 40), — կուրծքի վանդակը շիտակ և սեղանին չէ դպչում (Պտ. 41),— արմունկները ուղիղ,— ծոլին սեղանի եզրի հետ զուգահեռ,— տեսողական ուղիղ եւ բոլորովին աչակերտի դէմը:— Աչակերտի դրիչ բռնած ձեռքը դէպի մէջ կողմ դառնալու միջոց հակամէտ լինելով, վնասակար երկար քառորդ մասը երեւալու, ինչպէս է թեք դրութեան մէջ, կոզմնակի (*profil*) է երեւում եւ այս պայմաններում մկանային կարկամութիւնները նուազում են.— այս մէջ ամեն բան ուղղահայեաց եւ զուգահեռ, հեշտ եւ յարմար է: Բոլոր գործա-



(Պատկեր 26)

Շեղ գրութիւն: Ձախից աջ թեքում: Ձախ կողի վրայ յենուած: Շատ վատ ընդհանուր դիրք:

րանները քիչ ճիգ են պահում եւ նուազ յոգնացնում կրում:

«Ուղիղ դրութեան առողջապահական առաւելութիւնները սրանք են:

«Իսկ մանկավարժական առաւելութիւնները հետեւեալներն են:



(Պատկեր 27)



(Պատկեր 29)



(Պատկեր 28)

Նախ եւ առաջ ուղիղ դրութիւնը աւելի ընդհանուր, մատնանշում աւելի մարդաբ և աւելի աչքի հաճելի է քան թէ թեք դրութիւնը: Եւ յետոյ, երեխաները աւելի շուտ են վարժւում, նրանով աւելի հեշտ են ամերում լաւ գրել, քան թէ թեք դրութեամբ, այդ ինքը աւելի շուտ է սեռնում և բացարձակապէս նշանակելի է լինում: Մի դասարան սեռանը, որի բոլոր աշակերտները իրենց առաջին դրելու ձեւը բոլորովին փոխելով, հետեւեալ տարօրինակ արդիւնքին հասան.— տասը օրուայ ընդմիջում ուղիղ դրութեան վարժւելուն և շատ լաւ գրել սկսան: Սրանից պարզ երեւում է, որ ուղիղ դրութիւնից մեծ օգուտներ կարելի է քաղել ժամանակի խնայողութեան տեսակէտով:



(Պատկեր 30)



(Պատկեր 31)

«Ուղիղ դրութիւնից առաջ գալիք ընկերական

առաւելութիւնները են,— երեխաների առողջութեան պահպանումը, ժամանակի խնայողութիւնը, ապագայ սերունդի ընթերցանելի գրութիւնը, առանց հապճեպի կանոնաւորութիւնը:»

Գրելու ժամանակ երեխան երկու երասանների վրայ պէտք է նըստի, ուսերից անցած գիծը սեղանի երկրին զուգահեռական և հորիզոնական լինի, (պատ. 42), երկու ձեռքերը մինչեւ արմունկը հաւասարապէս սեղանի վրայ պէտք է դնէ (պատ. 43):



(Պատկեր 32)

Մինչեւ վատ գրութեան մէջ ոտնաձանում են ոտնաշարի ծռումներ, կարճատեսութիւն, դէմքացաւ, եթէ մինչև իսկ նստարան–գրասեղանները, գրքերը, լուսաւորութիւնը և ուրիշ բոլոր պայմանները խաղաղական կանոնաւորութեան մէջ լինեն: Գրաւարժութեան այս անպատեհութիւններից և վնասներից զերծ ճնալու համար յանձնարարում են գոլորշիներում արագ գրութիւն (*sténographie*) սովորեցնել: Ապագայում այս բոլոր դժւարութիւններին պիտի յաղթանակեն գրող մեքենաների գործածութեամբ:

Թէ գրելիս և թէ կարդալիս երեխայի սեղանից ցանկալի հեռաւորութեան վրայ պահելու համար *Kallmann* մի երկաթէ գործիք է հնարել (պատ. 44):



(Պատկեր 33)



(Պատկեր 34)



(Պատկեր 35)

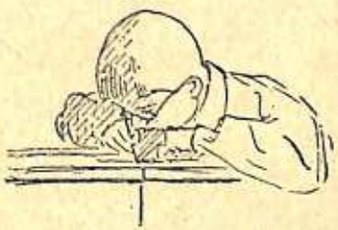


(Պատկեր 36)

Շեղ և ուղիղ գրութիւնների ընթերցումն էլ մեզ կարող է փաստ ընծայել ի նպաստ ուղիղ գրութեան: Այսպէս, եթէ երկու գրութիւններ մեզ ներկայացնեն, մին գրած լինի ուղիղ և միւսը շեղ, սակայն



(Պատկեր 37)



(Պատկեր 38)

երկուսն էլ հաւասարապէս լաւ և մաքուր գրած, այդ պարագայում աչքը անվրէպ պիտի գրաւի ուղիղ գրութեամբ, ասելի չատ եւ առանց յոգնութեան կարդալով, ինչ որ չէ պատահելու շեղ գրութեան

համար: Այս պարագան ընթերցանութեան համար առաջնակարգ մի նշան առաւելութիւն է:

Գուցէ շատեր պատասխանեն — «Այդ ճիշդ է, սակայն եթէ ուղիղ դրութիւնը հեշտօրէն կարգադրւում է, ապագայում առաջին նմանելուն համար է:»—

Աչքի լաւ: Ուրեմն, ո՞րտեղ է վտանգիը:

Նոյնպէս ասողներ լինելու են — «Ուղիղ դրութիւնը շեղ դրութեան չափ սիրուն չէ:»— Այդ աչքի վարժութեան խնդիր է: Կարծում ենք, որ ուղիղ դրութեան մէջ հասա առաջը, շեղ դրութեան չնորհալի առաջի չափ անկեան իրենց արհեստագիտական գեղեցկութիւնը:



(Պատկեր 39)

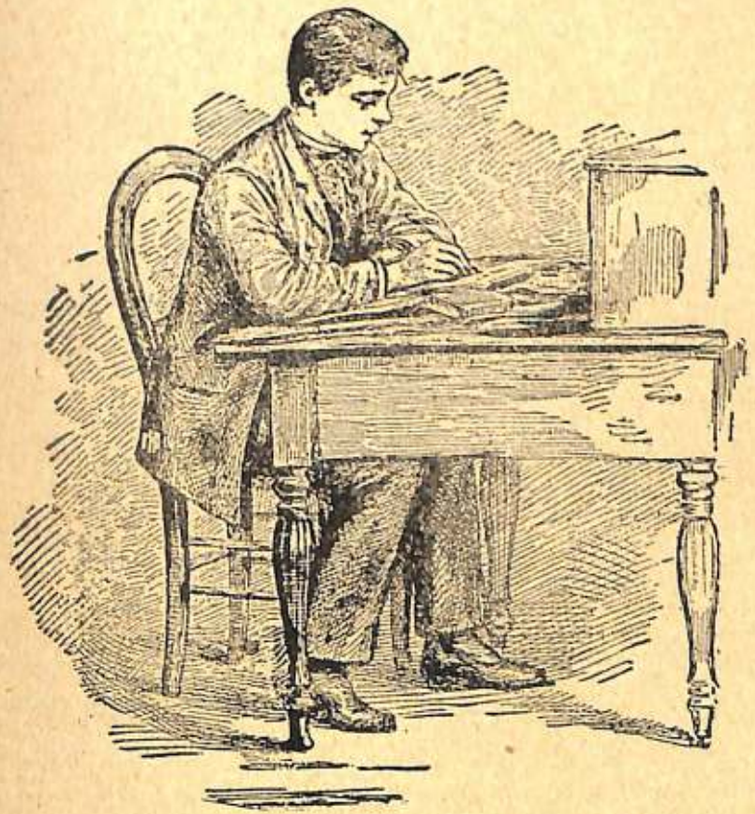
Ուղիղ գրելու համար երեխան իր երկու թևերը զուգահեռ պէտք է երկարէ սեղանի եզրին, որով աւելի տեղ է դրաւելու, գլուխէ կրկնապատիկը համեմատած շեղ գրութեան շեղ դիրքին. հետևաբար աշակերտը կրկնապատիկ տեղ է բռնելու եւ այս կերպով դասարանում երեխաների խճողման առաջքը առնելու է, այս էլ առողջապահական մի ուրիշ առաւելութիւն է:



(Պատկեր 40)

Ուղիղ գրութեան մէջ բնախօսական ուղիղ դիրք: Երկու երաստաղների վրայ հաւասարապէս նստած. գլուխը ուղիղ, կռնակի կորութիւն չկայ:

Երբ որ դուք ենք տալիս ուղիղ գրութեան մէջ երեխայի բռնելիք պարզ դիրքի առաւելութիւնը — հաստաչափ դիրք, մարմինը ուղիղ, տետրակը ուղիղ — մեզ պատասխանելու են. — «Բայց շեղ գրութիւնն էլ թոյլ է տալիս մարմինը կանոնաւոր բռնել, առանց ոլնաշարի և ուսերի ծռումի: Միայն տետրակը շեղ է:»—

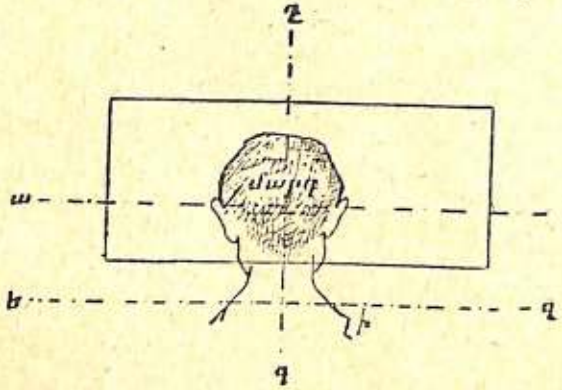


(Պատկեր 41)

Այս պատասխանը նշանակում է չը ճանաչել գործնական այն մեծ դժուարութիւնները, որոնց պատահում ենք, երբոր ցանկանում ենք գրաւարժութեան

ժամանակ բոլոր աշակերտներից լաւ դիրքեր առնում: Ձիշդ է, այն րոպէին, որ մենք պատրաստ ենք ընդհանուր կերպով, մի քանի րոպէի համար գոհացուցիչ դիրքեր առնում ենք: Սակայն մի ժամ յետո՞յ: Հետևեալ օ՞րը: Մի քանի շաբաթ յետո՞յ: Դիրքերը փոխւում են, շեղ և անչափ դիրքեր են առնում, որոնց մէջ աչքերը աեսարանից հազիւ 10 սանտիմետր հեռու է: Ուրեմն, միշտ պէտք է՞ պատրիրել միշտ պէտք է՞ սորվել:

Ուղիղ դրութիւնը միայն բանաւոր դրութիւն է. եթէ բնաւ դրի չէ վարժւած մի երեխայի առաջ մի սեղրակ դնենք եւ ձեռքը տանք մի գրիչ, երեխան իր առաջին գծերը քաշելու համար ինքնաբերաբար ուղիղ և հաւասարաչափ կը նստի և բնական ու կանոնաւոր դիրքը կ'ստանայ: Այդ բնական և կանոնաւոր դիրքը խանգարողները ուսուցիչները իրանք են, իրանց երեխային պատրաստում են դիրքը փոխել՞՞՞: Ուսուցչի ապիտութեան հետեւանքով սուժում են խեղճ երեխաները:

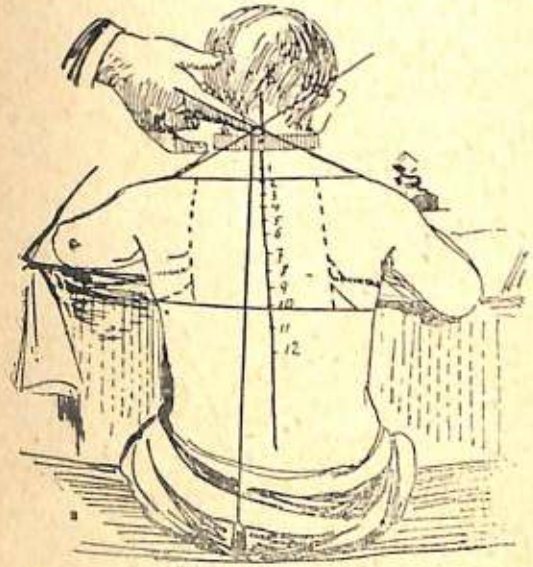


(Պատկեր 42)

Ուղիղ դրութիւնը միաժամանակ երեխային վարժեցնում է բարեկարգութեան, ճիշտութեան, ուղիղ և դեղեցիկ կեցուածքի, առանց թուլութեան և առանց անվճռականութեան (Պատ. 45–46–47):

3.— Քարտեսախտակ.— Բոլոր կանոնաւոր դպրոցներից հերձաքարի գործածութիւնը մերժւած է. քարեսախտակը իր ցոլացումով, դրութեան և հեր-

ձաքարի փոշի մէջն եղած անբաւական հակապրութիւնը՝ մանաւանդ երբ շատ է գործածւած՝ դիրքը որոշ ցոյց չէ տալով, հետևաբար չատ մտքից դուրս բանապատութեամբ, հանած աւր եւ անախորժ ազմուկով, քարեդրիչը բանելուց առաջացած մանրիլի պրկումով, ջրելու աւորութեան՝ մկրի վրայ դրելու ժամանակ եւս չարաշահելովը առաջ են գալիս վզի և կռնգի վատ դիրքեր, կարճատեսութիւն, անհանգստութիւն եւ վատ դրելու սովորութիւն: Ահա այս պատճառներով դպրոցներից քարեսախտակը պէտք է արտաքսել:

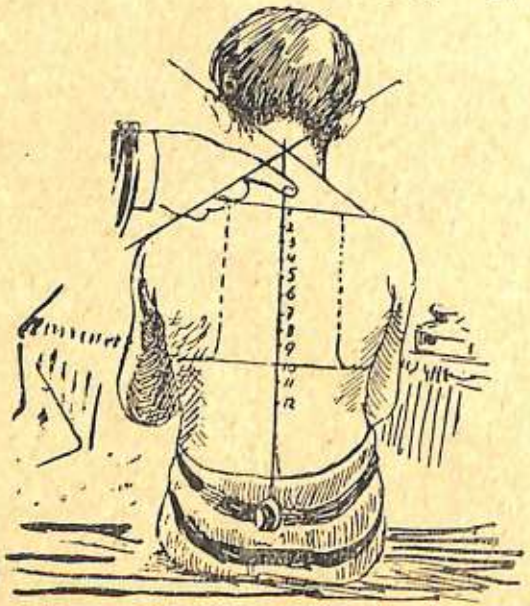

(Պատկեր 43)

Պիտանի գրութիւն: Գլուխը դէպի աջ թեքուած: Նստի վատ դիրք: Կռնակն կորութիւնը առնի շեշտուած:

4.— Գրատախտակ.— Դպրոցների համար անհրաժեշտ եղող գրատախտակները պէտք է լինեն մեծ, ատանց փայլի, մուխ ու գոյնով ներկուած, քառակուսութիւնները շատ որոշ և դեղին գոյնով գծուած, ոչ այնքան փոքր, այլ առնուազն 40 սանտիմետր: Գրատախ-


(Պատկեր 44)

ակի նստարաններից ունեցած հեռաւորութիւնը այնքան պէտք է լինի, որ հեշտ կարողանայ յարմար դիր Գրատախտակները ծանրութեան օրէնքի հիման վրայ այնպիսի մեքենականութեամբ չինած պէտք է լինեն, որ թեթեւութեան դնելու լինենք ինքնաշարժ կերպով մեր կամ վար չարժուին, ապահովելով դրսին 1–կոտրատմակ կամ կիզած դիրք առանձնացյ, երբոր դրատ.ը մեծ ուղ է բռնում եւ չարունակութիւնը հանում է մինչեւ դրատախտակի ցածրի եզրը, և 2-ատի մատների վրայ բարձրանալուց յետոյ որ դրատախտակի վերեւի մասից նոր սող է սկսում դրել: Կաւիճը սպիտակ և կոկոզ լինելու է, իսկ սրբիչը չը մոքոր և դոյդ, որը չրով թրջելու է. բնաւ թոյլ տալու չէ, որ աշակերտները իրենց թքով սրբեն:



(Պատկեր 45)

Գրկլոց առաջ բնական նստած դիրք: Ողնաշարի սիւնը ուղղահայեացօրէն զուգահեռ է մասից կախած կապարի գնդիկի թելին:

5.—Մատիտ.— Մատիտի գործածութիւնը այնքան էլ նպատակայարմար չէ. կարծ մատիտը մատներն է պրկում, իսկ կակուղները չատ են մաշում և ամէն րոպէ հարկատր է սրել: Մատիտով դրատ.ը մի ցոլացում է տալիս, որ հազիւ 90 աստիճանից կարելի է լինում կարդալ, մինչդեռ մելանով

դրատ.ը 1 մէտր 20 աստիճանից կարելի է կարդալ: Եթէ մատիտի գործածութիւնը բարձր դասարաններում և գծագրութեան դասերում պահպանել ցանկանում են, պարտաւոր են աչագրութեան առնել հետեւեալ պայմանները. մատիտը պէտք է լինի ոչ չատ կակուղ և ոչ էլ չատ կարծր, թեթեւ, հատ, հատուա-



(Պատկեր 46)

Ողնիղ և հատատատուն կեցուածք



(Պատկեր 47)

Թեք գրութիւն: Ձախից դէպի աջ թեքտամը և կռնակի կորութիւնը աննշան է: Ձախ թեւի վատ դիրք:

ծակոտկեն կամ հեռանկիւնաձեւ: Չափազանց մատիտները պէտք է սրդիլել, աշակերտը կարող է ականջի մէջ մոցնել, բացի այդ բռնելու ժամանակ մատներին նեղութիւն է տալիս:

6.—Գրիչ.— Գրիչը մատիտի բոլոր անյարմարութիւնները վերացնում է. աշակերտին սկզբից պէտք

է վարժեցնել պրէչը կանոնաւոր և թեթեւ կերպով բռնել և փափկութեամբ գործածել: Մէդիամ (*medium*) կոչած պրչածայրը լատպոյն է, միօրինակ գծեր է տալիս, որոնց հաստ մասերը աննշմարելի են լինում, այնինչ ոչ շատ հաստ և ոչ էլ շատ բարակ մի գիծ է տալիս. շատ բարակ պրչածայրերը անընդհատ մի գրութիւն են արտադրում: Գրչակոթերը լինելու են հաստ, թեթեւ, հաստատակոմով կամ եռանկիւնաձեւ. այս պատճառով աւելիկ չնուագները շատ յարմար և յանձնարարելի են: Իւրաքանչիւր աշակերտ ունենալու է իր յատուկ գրչակոթը և մատիտը:

7.— Մելան.— Շատ ապօր մելանը պէտք է արտիլել· ամենայարմարը շատ սև մելանն է: Մելանը գործում պէտք է պատրաստել և աշակերտներին բաժանել, մանաւանդ նախքերից չը պէտք է պատրաստել: Աշակերտները գրելիս չը պէտք է ապաւանն իրենց ձեռքերը, մատները և դէմքը:

Աշակերտներից շատերը մելանի մէջ խառնում իրենց գրիչները բերանները տանելու կամ ծծելու վատ սովորութիւնը ունին: Այս սովորութիւնը կարող է վտանգաւոր դառնալ: Այս մասին թեր և դէմ կարծիքներ կան: Սրանցից մի քանիսին ուշադրութիւն դարձնենք:

Շվեյցերիական մի լրագիր հաստատելով գործածութիւնը, նոյնիսկ մանուկ մի պարապում է լուսմ, որը վերագրում է ախտերը միկրոբներով լցուած մելանի ճնշարիս թունաւորութեան:

Սակայն *Harpmann* ցոյց է տալ, որ մելանը բնդհանրապէս գործածուած միկրոբներից ամուլ է, և իր այս յատկութիւնը, նրա կարծիքով, պարտական է իր մէջ պարունակած քիւոտաթթուին (*acide tannique*): Մելանի մէջ կարելի է պատահել միայն անվնաս միկրոբների:

Գերմանական կառավարութիւնը այս խնդրի մասին որոշ կարծիք գոյացնելու համար պրօֆէսոր *Flugge*ին պատուոյ յանձնած է Մարպուրգի փորձերը վերքննել: *Dr. Heymann* (Բրէսլաուից) այդ փորձերի և դիտողութիւնների արդիւնքը հաղորդել է:

Զանազան գործողների բաց կամ փակ կապարանների 24 տեսակ մելաններ քննելով, 22ը բոլորովին ամուլ գտած են, իսկ միայն երկուսը օդի հատուկ միկրոբներ էին պարունակում: Բացի այդ, հաստատուել է, որ մելանը միկրոբասպան յատկութիւն ունի, նրա մէջ միկրոբները 1–ից 12 ժամուայ մէջ փճանում են:

Միւս կողմից, *Dr. Kalle* 16 ամսական մի աղիկ է տեսած, որը կէս գրամի չափ Պարիզի Բոն–Մարշէի մագաղիից գնած կապոյտ մելանից խմելուց յետոյ թունաւորման վտանգաւոր նշաններ է ցոյց տուել· մաղ է ձեռնարկել, որ մեռնի: Այս մելանը աւելին էր պարունակում:

Շատ անգամ երեխաները մելանը բերան տանելով ձեռաւոր են, բայց թունաւոր բաղադրութիւնից, մելանները իրենց մէջ գոյացած ձեռաւորներով հանդերձ և վտանգաւոր են դառնում. այս մասին 1900 թուին Վիէննայում կատարուած հետաքրքրական փորձը մէջ կը բերենք:

Վիէննայի բակտերիոլոգիական հետախուզութեամբ ձեռակերտ կարծուած զանազան մելաններ ստուգելու պատեհութիւնն ունենալով, հետազօտած է, որ դրպրոցական մելանների մեծագոյն մասին մէջ, մանաւանդ նրանց մէջ, որոնք երբեք գոյ պահած չեն, մեծ քանակութեամբ ծաղկում են ամեն տեսակ միկրոբներ և մղձաւանջող տունկերը: Այս տունկերը հնգիտոպերին, մուկերին և այլոց ներարկելով, քիչ օրուայ մէջ սատակել են: Նաև տեղուած են սխալ օրինակ-

նեբ, որ մկանի մէջ թափանցած պըշտամբրի խայթոցը երբեմն արեան թունաւորում և մահ է պատճառել : Եթէ նկատի առնենք, որ աշակերտներից շատեր պրիչը իրենց բերանը առնելու վտանգաւոր սովորութիւնը ունին, մկանի բիծեր են անում, պրիչը լղում և ձեռքերի վրայ կտաւատներ (հայկ. մըղաւոր, *tatouage*) են անում, այն ժամանակ կարող ենք ըմբռնել այն մեծ վտանգը որուն ենթարկուում են անվոյթ երեխաները :

Բակտէրիոլոգիական էնտոխոտը իր պարտականութիւնը հաւատացել է : Նա գալոյական վարչութիւններին յայտնել էր, որ ուսուցիչներին պարտաւորեցնեն երեխաներին ուսուցանել մկանից առաջացած վտանգները և նրանց հաւատացնել, որ մկանը նեղքին պարծանքի համար յատկացրած մի բան չէ :

ԳԼՈՒԽ Ը.

ՕԴ ԵՒ ՕԴԱԽՈՐՈՒՄ



ՐԵՊԱՆ ասիպատ լինելով իր ժամանակի մեծագոյն մասը գալոյատ անց կացնել, պէտք է այնտեղ մարտը օդ չնչէ. նկատած է, որ լաւագոյն օդատրած գալոյներում, աչխատասիրութիւնը աւելի լաւ և աւելի արդիւնաւոր է: Մարտը օդը երեխաների այնքան անհրաժեշտ է, որքան անոպատար կերակուրը. այս նկատումներով նախնիք իրատամբ ասել են օդին կենաց անուշիդը (*pabulum vitae*) անունը: Մարտը օդով մանկան արիւնը կարմիր գնդիկներով հարստանում և մարդում է, արեան չրջանառութիւնը արագանում, սիրտը ուժեղանում, կուրծքը և թոքերը լայնանում են, ախորժը, մարսողական գործարանները, նեարդային դրութիւնը, վերջապէս ամբողջ կազմուածքը զօրեղանում և աճում են: Հետևարար մեծ ուչադրութիւն պէտք է դարձնել դասարանների օդի մաքրութեան և օդափոխութեան վրայ:

1.— **Օդ.**— Մարտը և չնչելի օդը իր մէջ պարունակում է 100ից 79 մաս բորակածին և 21 մաս թթուածին և 10,000ից 4 ածխաթթու : Իսկ դասարանում օդի այս համեմատութիւնը խանգարուում և օդը ապականուում է արտաչնչած օդով (որի թթուածնից պակասում է 5 մաս և որի ածխաթթուն աւելանում է երկար ատեներոյթ մասով), մորթային արտաչնչութիւններով, մարսողական խողովակի գազերն և

գործարանատար արտարտուքիներով, վառարաններով, լամպերով և բարձրացած փոշիներով:

Դասարանում օդը մի քառորդ ժամուայ ընթացքում արդէն սկսում է ապականուել: 200 խորանարդ մէտր օդ պարունակող 40 աշակերտով մի դասարանում ածխաթթուի չափը առաջին ժամուայ մէջ 10,000ին 45ի է բարձրանում և իւրաքանչիւր ժամում 15 առ 10,000 աւելանում, այնպէս որ մինչև 120 բարձրանալը անհնաձ է: Ածխաթթուի չափը ցոյց է տալիս օդի ապականութեան աստիճանը: Ածխաթթուի չափը երբոր 10,000ին 6ը անցնում է, օդը վնասակար է դառնում. վտանգը այնքան մեծանում է, որքան ածխաթթուի այդ համեմատութիւնը 1000ին 1ի է բարձրանում:

Մի կողմից ածխաթթուի այսպէս աւելացումը և միւս կողմից թթուածնի պակասումը առողջութեան վրայ կործանիչ ազդեցութիւն են ունենում: Մեր կազմուածքի մէջ ոչ մի կենսական գործողութիւն չէ կարող տեղի ունենալ առանց թթուածնի. այս դոյն է, որ կենդանութիւն է տալիս մեր արեան և հետևաբար մեր ամբողջ գործարանական կազմուածքին, մինչդեռ ածխաթթուի ազդեցութիւնը թթուածնի բոլորովին հակառակն է:

*Scharling*ի փորձերը ցոյց են տալիս, որ 22 խլէօ կշռող 9ուկէա տարեկան մի ոտք մի ժամում արտաշնչում է 10,3 լիտր ածխաթթու, 23 խլէօ կշռող 10 տարեկան մի պիկի մի ժամում 9,7 լիտր, 57,75 խլէօ կշռող 16 տարեկան մի պատանի մի ժամում 17,4 լիտր և 55,75 խլէօ կշռող 17 տարեկան մի պիկի մի ժամում 12,9 լիտր: Այս թուանշաններից հնչպէս երևում է պիկիները մանչերից աւելի քիչ ածխաթթու են արտաշնչում: Բժ. Վ.

Ածխաթթուի նշանակել է Մօսկուայի մի դիմնազիայում Բաբնովի և Իգնատիեվի կողմից կատարուած հետևեալ հետազօտութիւնը, որը ցոյց է տալիս թէ ինչ արագութեամբ օդը ապականում է դասարանի մէջ:

Դասից առաջ, ժամը 3ին, ամենաքիչ եղել է.	11,6	առ 10,000
Առաջին դասից յետոյ	45,1	» »
Երկրորդ » »	61,0	» »
Երրորդ » »	61,2	» »
Մեծ դասաժիչոցից յետոյ (օդաւորակուց յետոյ)	28,2	» »
Չորրորդ դասից յետոյ	43,5	» »
Հինգերորդ » »	57,0	» »

Մի դասարանի մէջ այնքան աշակերտ պէտք է նստեցնել, որ իւրաքանչիւրին՝ փոքր երեխաների համար առնուազն 4–5 խորանարդ մէտր օդ ընկնի, իսկ մեծերի համար 6–7 խորանարդ մէտր օդ: Ինչպէս տեսանք, երբոր ածխաթթուն 6 առ 10,000 է բարձրանում, օդը դադարում է անհրաժեշտ քաքար յատկութիւնից և որքան ածխաթթուն աւելանում է, այնքան էլ աւելանում են նրա վնասակար հետևանքները, թոքային հիւանդութիւններ, կազմական խանգարումներ (*scorofule*), աչքացաւեր, եւայլն առաջ են գալիս: Բացի այդ, ապականած օդը, ընդհանուր ախտային մի տրամադրութիւն, ուղեղի գործունէութեան թուլութիւն, տեսողութեան խանգարում և թմրութիւն է առաջացնում:

Բացի ածխաթթուից, օդը ապականում է նաև արտաշնչած օդի մէջ գտնուող մի թոյնով, որի մեկուսացումը թէև տակաւին չէ յաջողած, սակայն կատարած փորձերը հաստատում են նրա գոյութիւնը. այսպէս, արտաշնչած օդը խառնելով և հեղու-

կի վերածելով անասուններին ներթափել են, որի հետեւանքով անասունները մեռած են:

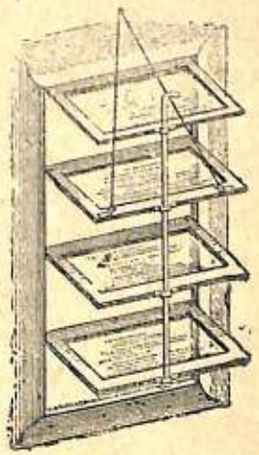
Դասարանների ընդարձակութիւնը ասելայնելով թէեւ կարելի է օդի ապահանումը ուշացնել, սակայն այդ էլ կը դժուարացնէ ապրացնելը, հոիզութիւնը, դասատուութիւնը, լսողութիւնը և տեսողութիւնը. մանաւանդ ընդարձակութիւնը բոլորովին չէ արդիլում օդի ապահանումը, մանաւանդ եթէ ունի երկար միջոց է պահանջում մեծամասնալ օդը մաքրելու և փոխելու համար, մինչդեռ փոքր դասարանների օդը ամէն հետզ է փոխել, շատով կարելի է օգտագործել:

Ուրեմն, դասարաններում աշակերտների միջա մաքուր օդ մատակարարելու համար նախ՝ խորհուրդ է տալ պէտք է տալ, երկրորդ՝ միջոցներ ստեղծել ապահանած օդը շատով փոխելու, մաքուր օդով փոխարինելու և դասարանները օգտագործելու:

2.— *Օդատարում.*— Լաւ օդափոխութիւնը ամբողջ շէնքի մէջ միօրինակ կերպով հարկաւոր եղած մաքուր օդ մտցնելու մէջ է կայանում: Մեր ազգային դպրոցների համար ամենայարմարը բնական օդատարումն է, այսինքն պատուհանները եւ դռները բաց անել, մանաւանդ դասամիջոցներին և պրօսակի ժամանակ. այս մասին ուսուցիչները հոգածու պէտք է լինեն և դասը աւարտելուց յետոյ դռները և պատուհանները բաց անել տան: Դասի ժամանակ օգտին հոտանք առաջ բերելուց զգուշանալու է, մանաւանդ խիստ քամիների ժամանակ. շատ տաք եղած ժամանակ դասամիջոցներին չը պէտք է բաց անել:

Եթէ պատուհանները միակողմանի լոյս ընդունելու պատճառով մի կողմի վրայ են շինուած, օդափոխութեան համար հարկաւոր է դէմ առ դէմ օդանցներ բաց անել, սակայն միեւնոյն ժամանակ լոյսի մուտքը արգիլելով:

Այս բնական օդափոխութիւնը միայն ամառը կարելի է, ձմեռուայ համար արհեստական օդափոխութեան պէտք է դիմել. սակայն եթէ կլիման շատ ցուրտ չէ անում և դպրոցի անհետական պայմանները արհեստական օդափոխութեան անհնարաւոր են, կարելի է ձմեռը եւս դիմել բնական օդափոխութեան, պատուհան և դռները շատ շատ բաց անել և գոցելով: Որովհետեւ, փորձուած է, որ այս կերպով դրսից եկած ցուրտ օդը անհնարին ապրութիւնը հազիւ 2 կամ 3 աստիճան պակասեցնում է, այս ապրութիւնն էլ այնքան զգալի չէ լինելու: Երեխաները օդային ցուրտ հասնելի մէջ չը մնալու համար պատուհանների միայն վերի մասն են բաց անում և կամ շարժական պատուհաններ են գործածում (Պատ. 48):



(Պատկեր 48)

Շատ ցուրտ կլիմաների համար անհրաժեշտ պահանջ է դառնում արհեստական օդատարումը և սրա համար էլ հարկաւոր են ստանալ կամ նաեւ բարդ օդափոխիչ գործիքներ: Արհեստական օդափոխութիւնը անպայման նախընտրելի է. Մեղլհամյամ *Sir. B. Boscae* 150 դպրոցների մէջ բազմատեսակ փորձեր կատարելով ստուգած է, որ մեքենական օդատարումով դասարանների մէջ գտնում է 11 մանրէներ, 8,6 գործարանական նեխիներ և 10,000ին 14 ածխաթթու, մինչդեռ բնական օդատարութեամբ սրբանց թիւը շատ աւելի է լինում, այսինքն 103 մանրէներ, 12,2 գործարանական նեխիներ եւ 16,6 ած-

խամիմ: Այս հեղինակի գործածած մեքենական օդաւորումը Սիւլցերի դրամիւնն է (*Système Sulzer*), որը արդէն գործադրուած է Շվէյցերիայի եւ Գերմանիայի մի քանի տեղերում:

Ամերիկայում եւ Մեղրհայում Առողջապահութեան բիւրօները չեն գոհանում հսկելուց եւ բարելաւելուց բնակարի դպրոցական կեանքի ամենամեծ մանրամասնութիւնները: Մեղրհայում 1870 թուին Դպրոցական խորհուրդը (*School Board*) կազմելուց ի վեր շարունակ առանձնահատկութիւններ իրականացել են:

Բրէդֆօրդ քաղաքի Դպրոցական խորհրդի բժիշկ *Dr. James Kerr* կատարած առանձնահատկութիւնները համառօտած է *The moral and physical aspect of school hygiène* գրքում, որը պատուոյ մէդալի արժանացած է Կայսերական վիճակագրութեան ընկերութեան կողմից: Դպրոցական առողջապահութեան մէջ դժուարին խնդիրներից մէկն է տաքացնելու եւ օդաւորելու խնդիրը: Ուղեղը պատշաճօրէն գործելու համար լաւ օդաւորուելու կարիք ունի: Պ. Քէրրի վիճակագրութիւնը այդ բանը ապացուցանում է, ցոյց տալով, որ լաւագոյն նշաները տալիս են այն դպրոցները, որոնք մեքենական կերպով օդաւորում են:

Պ. Քէրր հաստատում է, որ տաք օդով արհեստական օդաւորումը իւրաքանչիւր ժամի եւ իւրաքանչիւր երեխայի համար առնուազն 1000 խորանարդ տաք պէտք է լինի, իւրաքանչիւր աշակերտի յատկացուած տեղը 8–10 քառակուսի տաք լինելով, թէ մտնող օդի արագութիւնը մի վէկանդում 5 տաքից ուշի լինելու չէ, և սենեակի տաքութեան աստիճանը պէտք է լինի 12,5: Այս պայմանները սակայն իրականացած չեն շատ դպրոցներում: Սառֆօրդ քաղաքի 18 դպրոցներում *Dr. Reid* հաստատել է, որ այդ դպրոցներից 13ը 10,000ին 20 մտու, 4ը 30 և 1ը մինչև 37 մտու ածխաթթու ներկայացնում են, փոխանակ 4 մտուի:

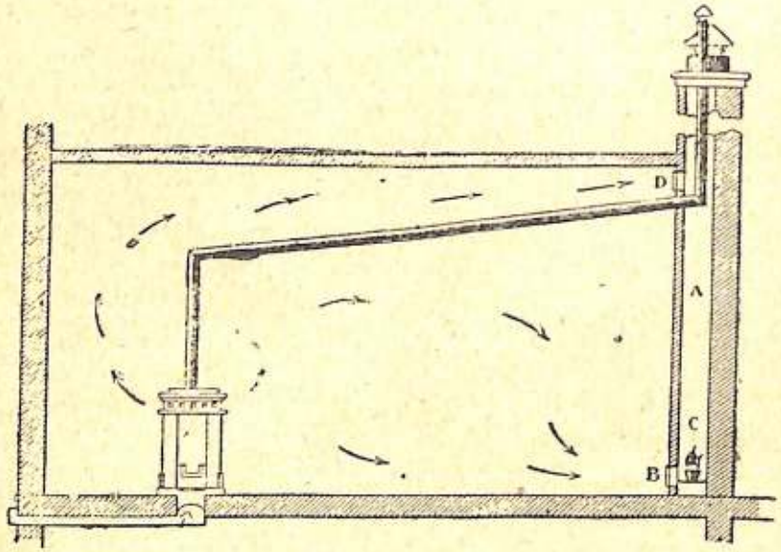
Մեր դպրոցների համար արհեստական օդաւորութիւնը ամենապարզ և ամեն միջոցը հեռանալն է. դասարանի առաստաղի մէջ անցում մի ծակ պէտք է բաց անել եւ այս ծակը դրսի օդի հետ հաղորդակցութիւնը դնել մի խողովակով, կարելի է այնտեղ դնեցնել նաև վառարանի խողովակը. այս կերպով տաքացած և անմաքուր օդը այդ ծակից դուրս գալով, նրա տեղ մաքուր օդ է մտնում. մաքուր օդ մրցնելու համար հարկաւոր է յատակի մօտ պատերի վրայ բաց անել երկայն ու նեղ փոքր ծակեր, որոնք հաղորդակցում են արտաքին օդի հետ, սակայն այս ծակախիները այն կերպով պէտք է բաց անել, որ երեխաների ոտքերը մտնող ցուրտ օդից չը մրսեն:

Վառարանները արհեստական օդաւորութեան ամենայարմար միջոցներ են, սակայն շատ պարզ և տարածական տեսակները բոլոր նպատակին չեն ծառայում, որովհետև մաքուր օդ ընդունելու մասեր չունեն. այդ համար վառարանները պէտք է ունենալու են արտաքին մաքուր օդը ընդունող խողովակներ: Յարմարագոյնը *Geneste-Herscher*ի կրկնակի պատերով շինուած վառարանն է, որ դրսի մաքուր օդը յատակի ներքևի մասից առանձով տաքացնում և սենեակի մէջ տարածում է (պատ. 49):

Օդափոխիչ գործիքների և վառարանների դասակարգեր կան, որոնց վրայ կանգ առնել չենք ուզում:

Պէտք է յիշենք, որ բաւական չէ միայն դասարանների օդը փոխել, որտեղ երեխաները ժամանակ են անց կացնում: Մաքուր օդը, այսինքն լաւ օդաւո-

բաժնը անվիճելի կերպով մեռաւորական աշխատութեան վրայ նախատեսուր ապագայութիւն է ունենալու. մինչդեռ անմաքուր օդը ամբողջ նեարդային–ջղային դրութիւնը խռովացնում է և երեխային աշխատութեան անընդունակ է դարձնում:



(Պատկեր 49)

Դասարանի օդը նորոգելու համար դասի ժամանակ ցուրտ եղանակին պատուհանը կիսաբաց թողնելը կարող է պատուհանի մօտ գտնուղ երեխային վնասել. մանաւանդ, որ մի կողմի վրայ բացուած պատուհանից մտած օդի ծաւալը $^2/_3$ ն է լինում, ինչպես սառցինը, կատարեալ օդափոխութիւնը դէմ առ դէմ բացուած օդանցքներով միայն կարելի է, և այդ էլ միայն երեխաները դասարանից դուրս գալուց յետոյ պէտք է անել: Իսկ ամառը օդը հանգարտ եղած ժամանակ լիմէ դրսի վշշուց եւ ապահովից երկիւղ չկայ, կարելի է միշտ պատուհանները բաց թողնել:

Դպրոցի բժիշկը պարտաւոր է ժամանակ առ ժամանակ դասարաններին, նեղարաններին, հագչնի մէջնաղորտային բաղդրութիւնը և անմաքրութեան աստիճանը փնտրել. օդի անմաքրութիւնը ամենից պէտք է հիմնել ածխաթթուի չափին վրայ, որը կարելի է առաջնել գանագան եղանակներով, ինչպես *procédé d'Angus Smith, de Bertin-Sans*, հագչն:

Օդի մաքրութիւնը մեծ նշանակութիւն ունի երեխաների ընդհանուր առողջութեան և մեռաւորական աշխատանքի տեսակէտով. հետեւաբար դպրոցական մի նոր շէնք կառուցանելիս, միշտ նկատի պէտք է ունենալ օդառութեան ապահովող միջոցների գործադրութեան ամեն կարեւորութիւնը: Այս անհրաժեշտ պահանջի անգործադրելի մնալը չհամեմատութիւնից աւելի ապրուստի պէտք է վերագրել. դպրոցական շէնքի կառուցման պատասխանատու հոգաբարձուներին և ճարտարապետներին լուսաւորելու և առողջապահութիւնից հասկացող բժիշկների վրայ է ընկնում: Ուստի, որ և է հասարակական շէնք կառուցանելիս, ինչպէս դպրոց, հիւանդանոց, թատրոն, գործանոց, եւն. վերոհիշեալները և ճարտարապետները պարտաւոր են դիմել առողջապահ–բժիշկների խորհուրդներին և նրանց հետևիլ անպայման:

ԳԼՈՒԽ Ը·

ՍԵՆԵԱԿՆԵՐԻ ՏԱՔԱՑՆԵԼԸ ԵՒ ՎԱՌԱՐԱՆՆԵՐ



ԼՈՄԱՆԵՐԻ, եղանակներէ, ինչպէս նաև գպրոցական շէնքի դիրքին և շրջապատին համեմատ դասարանի տաքուելու տաճիճանը պէտք է փոխուելու ենթարկուի։ Ընդհանրապէս սենեակի տաքուելու տաճիճանը հարիւրամասնեայ ջերմաչափով 15էն 17 պէտք է լինի արհեստական տաքացման ժամանակ, ձմեռան գպրոցներում և մանկապարտէզներում 17էն ոչ պակաս։ Բելգիայում 14–16, Գերմանիայում 16–20, Ամերիկայում 20 ընդունուած է։

Այս տաճիճաններից ամէն բարձր արհեստական տաքուելիքը վնասակար է, որովհետև չափազանց տաքը մարդս ամէն գրաւուելու է ենթարկում. իսկ ցուրտը ինքն ըստ ինքեան այնքան էլ վտանգաւոր չէ, բացօդեայ կեանքը թոքախտի դէմ պաշտպանելու լաւագոյն միջոցը նկատուած է։

Նեղուկ և գրսի օդի միջև եղած ջերմուելուն տարբերութիւնը այնքան մեծ չը պէտք է լինի, մանաւանդ երեխաները օդի այս փոխուելուն չափազանց ենթարկուելու չեն, որը կարող է թոքային հիւանդութիւնների, բօղոքացաւի և ութիտէրի պատճառ դառնալ։

Տաքուելիքը միօրինակ կերպով և ամեն կողմ հաւասարապէս պէտք է տարածուի։

Իւրաքանչիւր դասարան և գպրոցական շէնքի բոլոր յարակից մասերը պէտք է ունենան իրենց ջերմաչափերը, որպէս զի ուսուցիչը նրանց ցոյց տուած տաճիճանների համեմատ կամ անհրաժեշտ կամ չատ տաք եղած ժամանակ դրսից սառն օդ մըտցնելով որոշեալ տաճիճանում պահէ դասարանի օդը։

Չափազանց տաքը պակասեցնելով օդի խիտութեան չափը խանգարում է մկանային աշխուժութիւնը, տաժանքի դործունէութիւնը և անդամալոյծութիւնը, երեխաներին ենթարկում է ծուլութեան, դանդաղութեան և քունի։

Ձմեռը մեզ մի կլիմաների տակ սովորական ժեծութեամբ դասարանները աշակերտների շնչովը կարող են տաքանալ և պատուհաններից եկած ցրտութիւնը հակակշռել. սակայն այս կերպով էլ պատերը չեն տաքանալու և օդը չէ վերանորոգելու, մինչդեռ առողջապահական տեսակէտից հարկաւոր է թէ պատերը տաքացնել և թէ առանց աշակերտներին անհանգստացնելու օդը նորոգել։

Եթէ պատերը տաքացած լինեն, անհրաժեշտ կարիք չէ ձեռք, որովհետև անհրաժեշտ կարիք չէ ձեռք, որովհետև սենեակում մեր մրսելու պատճառը պատերից և կահկարասիներից դէպի մեր մարմինը ցուրտի սիւնն է և փոխադարձաբար մեր մարմնից դէպի նրանց տաքութիւն սիւնը։ Երբոր պատերը չատ հատ են, տաքութիւնը պահում են։ Դասարաններ տաքացնելու եղանակների խոչընդոտականը կրկնակի պատեր և նրանց մէջ դանուած օդի տաքացնելն է։

Տաքացնելու երկու եղանակ կայ, կենտրոնական տաքացում (*chauffage central*) և տեղական տաքացում (*chauffage local*)։

1.—*Կենտրոնական տաքացում.*—Սովորաբար մեծ

չէնքերը ամբողջովին ապահովելու համար այս միջոցին են դիմում, ջերմ պահպանող գործիքները չէնքի կենտրոնը գետնայարկի մասում գետեղելով և նրանից արտադրած ապրանքները ամբողջ չէնքի մասերի մէջ տարածելով ապահովում են:

Այս կերպ ապրացումը երեք տեսակ է լինում. տաք օդով, տաք ջրով և կամ շոգիով: Առաջին տեսակը գեռահաս է, որովհետև, ինչպես տեսանք, տաք օդը թթուածնից զրկուած է, բացի այդ, ընդհանուր գործարանների բնական խանութանքները ծծելով խըտացուցակ և բրծնեխուած է տանջացնում: Տաք ջրով տաքացնելն էլ անյարմար է, որովհետև մեծամեծ անհրաժեշտները տեղի են ունենում, 18–19 աստիճան, իսկ հետաքրքրները տեղի չեն, 8–9 աստիճան:

Լաւագոյն, խնայողական և ամենայարմար եղանակը շոգիով տաքացնելն է, ամբողջ տարածութեան վրայ տաքացնում է: Այս նպատակին ծառայող գործիքներից ամենալաւը Geneste et Herscher գործարանի պատրաստած և Thermocycl կոչած գործիքն է:

2.— Տեղական տաքացում.— Այս կերպ տաքացումը լինում է առհասարակ վառարաններով, որոնք շինուած են ժեղից (en tôle, սած), թուխծու երկաթից (en fonte), սպիտակից (en faience), կամ բուխարիից (cheminée): Վառարանները միայն երեքից չորսհարիւր օդն են տաքացնում:

Գործարանի վառարանները հետեւեալ պայմանները պէտք է լրացնեն.—1. Ջեռուցիչ գազը չը տարածել. 2. ամէն կողմ հաւասարապէս տաքացնել. 3. երեխաների դէմքի վերեւի օդը տաք եւ տերի մօտ գտնուածը ցուրտ չանել. 4. օդային հոսանք չը գոյացնել. 5. այնպէս զետեղուած լինին, որ երեխաները չայրուին. 6. օդը բոլորովին չը չորացնել. 7. օդափոխութիւնը ապահովել:

Ժեղից վառարանները ջեռուցիչ են, շատ տաքացնում են, մօտ նստողները տաքանում իսկ դռներն և պատուհանների մօտ նստողները սառն օդի ներս մտնելով սառչում են. սառուկ կարմրում և գործարանատար մարմինները նրանց վրայ կպչելով այրում և պաշտօնատար են, օդը չափազանց չորացնում են:

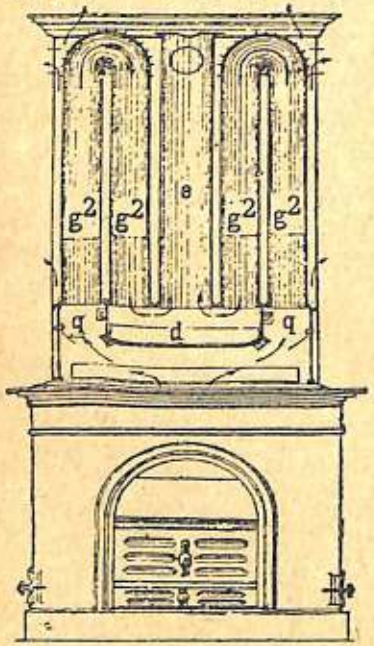
Երկաթէ թուխծու վառարանները բացի ժեղի նոյն անպատեհութիւններն ունենալուց, նաև գուրս են տալիս oxyde de carbon ջեռուցիչ գազը որը երկէ քիչ է, առաջ է բերում սիրտ խառնուած, գլխացաւ, գլխապտոյտ, իսկ երկէ շատ է, ընդհանդիման և մահ:

Այս վտանգաւոր գազը արեան մէջ մտնելով արեան թթուածինը արտաքսում և ինքը նրա տեղն է բռնում: Երբոր օդը 10,000ին 2 այդ գազից է պարունակում, արիւնը սկսում է նրան ծծել և թունաւորել: Օդը արդէն կառավարչական թունաւոր է դառնում, երբոր այդ գազի չափը 1000ին 5 է բարձրանում. սակայն աւելի նուազ չափով էլ մահացու է դառնում, երբոր այդ գազով ապահովուած մթնոլորտում երկար ժամանակ է ապրում, եթէ անմիջապէս չէ սպանում, առաջ է բերում գանագան ծանր և վտանգաւոր հիւանդութիւններ: Եւ ահա այս պատճառով գալորցներից եւ նոյն իսկ բոլոր բնակավայրերից այդ կարգի վառարանները պէտք է խափան արտաքսել:

Գալորցին բժիշկը ձմեռուայ ընթացքում պէտք է քննէ գործարանների օդը և չափէ օրական որքան գազի քանակութիւնը: Բայց ի լաբորատորիայում կատարուած բազմ միջոցներից (procédés spectroscopiques), կան նաև երեք պիտին մէթոդներ, ինչպես Berthelot, de la Harpe et Reverdin եւ Gréhant, որոնցմով կարելի է չափել այդ թունաւորիչ գազի չափը:

Երկաթէ թափօն վառարանները դպրոցի յարմար գալու համար ներսի մասը ապիւսով ծածկած պէտք է լինին:

Բոլոր վառարանները թէև լիշած վնասները չեն տալիս, սակայն էլի անյարմար են, նախ, որովհետև բնաւ խնայողական չեն, տաքութեան 100ից 88ը մասը ի դուր է կորչում, երկրորդ, միայն իրենց մօտերն են տաքացնում, իսկ ետևի հեռուները ոչ, թէև սրանք օգտակար չատ են նպաստում. Պիլէ բոլորին տաքացած օդը ընդունող խողովակներ ունի, որոնք տաքութիւնը պահպանում են և այսպէս մի քիչ խնայողական գառնում (Պատ. 50):



(Պատկեր 50)

Ազիւսակ. վառարանները թէ ուշ են տաքանում և թէ օգտակար քիչ են նըպաստում, թէև տաքութիւնը երկաթէ վառարաններից երկու անգամ աւելի են պահում: Դպրոցների յարմար գալու համար երկաթէ մասեր են աւելացնում, ինչպէս է Grossmanի չինածը:

Դպրոցի ամենայարմար վառարանը այն է, որ մի կողմից օգտակար է նպաստում և միւս կողմից հաստատապէս և միօրինակ կերպով տաքացնում է. սրա համար վառարանները ունենալու են ներսից ապիւսէ և դրսից ժեղաէ չինած կրկնակի պատեր, օդանցներ և չրի ընդունարաններ, ինչպէս է Geneste et Herscheի վառարանը (Տես պտ. 49):

Վառարանը ինչ տեսակ էլ որ լինի, փականք չը պէտք է ունենայ, չրի չոգի պէտք է տայ, լաւ գործելու և քաշելու է, սրահի մէջ տեղում եւ աշակերտներից 1,25 մետր հեռու դետեղած լինի. եթէ այս դիրքը սենեակի համար անյարմար լինի, վառարանին աւելի մօտ գտնուղ աշակերտին տաքից պաշտպանելու համար հարկաւոր է մի վահան ունենալ:

Լուսաւորութեան գազի միջոցով սենեակները տաքացնելը շատ էլ յարմար չէ: Ազգային էլեկտրականութեան է, նրանով տաքացնելու են դասարանը, բոլոր առողջապահական պահանջներին գոհացում տալով:

ԳԼՈՒԽ Ը.

ԼՈՒՍԱԻՈՐՈՒՄ

Այն հեղինակներ լուսաւորութեան խընդիրը կարճատեսութեան հետ են կապում, այս բոլորովին ճիշդ չէ. որովհետև թէև թերի լուսաւորումը կարճատեսութեան դլխաւոր պատճառներից մէկն է, սակայն սա միակ պատճառը չէ, կան ուրիշ պատճառներ էլ, որոնց մասին կը խօսինք կարճատեսութեան վրայ դրելիս:

Բացի այդ, առատ լոյսը ոչ թէ միայն սեռապական գործարանի բնական գործունէութեան համար հարկաւոր է, այլ և նպաստում է ընդհանուր սննդա-

ռումեան, առողջաբանեան, գաղթականեան եւ հոգեկան լաւ արամադրութեան: Ա՛ր որ լոյս չէ տևևում, այն տեղ թթխլին և տևևում առատ է առածը, և ապշաս ճիշդ է, որովհետև լոյսը միևնոյն ժամանակ ըսպանում է միկրոբներին, որոնք կարմիր գնդիկներըը շատացնում եւ աշխուժացնում ջղային դրութիւնը: Բնական առատ լոյսի մէջ ապրող գիւղացիք առ հասարակ ունին գունատ դէմք, որուն ժիր շրջանառութիւն և զօրաւոր կազմուածքի հետ աշխոյժ գործունէութիւն. բազաքացիները և մանր սեղերում ապրողները երեսնց գունաթափ դէմքով և թոյլ կազմուածքով գիւղացիների հակապատկերն են կազմում, որովհետև առատ լոյսից զրկուած են ապրում:

Դասարանների լուսաւորութիւնը պատուհանների մեծութիւնից է կախուած, որոնց մասին արդէն խօսել ենք:

Աչքը առատ լոյսից աւելի քիչ է յոգնում քան թէ անբաւական լոյսից. վատ եւ անբաւական լոյսը կարճատեսութիւն եւ երբեմն էլ հեռատեսութիւն է առաջացնում: Մի դասարան երբեք առատ լոյս չէ ընդունում, երբ որ լոյսը սփռեալ (*diffuse*) չէ լինում: Բժշ. Վ. Աւծրտնու աչքով վերջին ժամանակներս ուսս առաջնարանները ևս սկսել են պահանջել, որ դասարանի լոյսը ուղղակի չլինի, այլ անդրադարձած, սրիչ խօսքերով, ուղիղ երկնքից չընկնի, այլ նախապէս անդրադարձած լինի դիմացի սան պատից, վարագոյից կամ դասիքի գեանից, նայլն:

Լուսաւորութիւնը երկու տեսակ է, մին բնական կամ ցերեկուայ (*éclairage naturel ou diurne*) եւ միւսը արհեստական կամ գիշերային (*éclairage artificiel ou de nuit*):

1.— *Բնական լուսաւորութիւն.*— Երկնից եկած

լոյսը այնքան առատ պէտք է լինի, որ երեխան դասարանի լոյսի տեսակէտից նստած նստատեղը տեղում նստելով կարող լինի բնական հեռատեսութիւնից (25–30 սանտիմէտր) տպագրական տառերը հանգիստ կարդալ ու գրել: Ցոհս առած է, որ անհրաժեշտ նուազագոյն (*minimum*) լուսաւորութիւնը չէ կարդալ եւ գրելու համար, այլ պէտք է, որ առանց որ եւ է ճիգի կարենալ կարդալու և գրելու համար լուսաւորութիւնը բաւական լինի: Դասարանի որ և է մէկ կէտի լուսաւորութեան աստիճանը չափելու համար շուռաչափ (*photomètre*) գործիքներ կան:

Լոյսի տեսակէտից նստատեղը եղող դրութենից աչակերտը պէտք է երկինքը տեսնէ պատուհանի վերեի մասից սկսած 30 սանտիմէտր տարածութեամբ. թէև այս միջոցն էլ այնքան չէ ապահովում լոյսի մուտքը, որովհետև կան դպրոցներ, որոնք նոյն պայմաններում գտնելով հանդերձ, բաւականաչափ լոյս չունին և ընդհակառակը կան դպրոցներ էլ, որոնք առանց այդքան երկնքի երես տեսնելու, բաւական լոյս են առանում: Սակայն ամենայն դէպս այս պայմանը հարկաւոր է յարգել:

Բնական լուսաւորութիւնը հետևեալ ընդհանուր սկզբունքների վրայ հիմնուած պէտք է լինի. — Լոյսը վերեից դէպ ի ցած սիւն, կարելի եղածին չափ արտաքին լոյսին նման և հաւասար, անխափան, հնար եղածին չափ դասարանի զանազան կէտերում հաւասար, համաչափուն և անդրադարձած: Սրա համար, լոյս առանալու եղանակը ինչ որ էլ լինի, հարկաւոր է, որ ճառագայթները 35ից 45 աստիճան մի չեզութիւն ունենան, հնար եղածին չափ հորիզոնական լոյսը պատուհանների բարձր մասերից ամենամեծ առատութեամբ ներս մտնէ, մանաւանդ երբեք ցածրից բար-

ձըր ուղղութիւն չտանայ, այս պատճառով պատուհանների ցածր մասը առ նւազն աշակերտների գլխի հասարութիւնից բարձր լինի: Ջևնիթից եկած առաջ լոյսը ուղղահայեաց կերպով գալով ամբողջովին ներս չէ թափանցում. հորիզոնից եկածն էլ մինչև սենեակի խորը թափանցում է, սակայն լոյսի ուղիղից հեռացած լինելով ակարանում է. ուրեմն սրանից մէջ բաւարար լոյսը միայն ուղղութիւն ունեցողն է: 35 աստիճան չեզութեամբ թափանցող լոյսը, 3 մետր բարձրութիւն և 4–5 մետր խորութիւն ունեցող մի դասարանի առաստաղի մինչև վերջին մասերը առաջորէն լուսաւորել կարող է:

Ուղիղ թափանցող ճառագայթները ցածից վերև բարձրացող վարագոյրներով պետք է արգիլել:

Բնական լուսաւորութեան համար մի քանի եղանակներ կան, ինչպէս, վերեւից, կամնակի, առջևից կամ յետևից:

Առջևից եկած լոյսը ամենավատն է, աշակերտների աչքերն է խոցոտեցնում և արգելք լինում դասատուի աչքն և ուսուցչին տեսնելու:

Յետևից եկած լոյսն էլ վատ է, աշակերտների մարմնի ստուերը տետրի վրայ է գցում և ուսուցչի աչքերը խոցոտեցնում: Դասարանի լոյսը երբեք առաջ չէ լինում կողմնակի լուսաւորութեան մէջ, այն ժամանակ այս միջոցը միացնում են կողմնակի լոյս ստանալու եղանակի հետ, մանաւանդ, երբ որ ուրիշ միջոց հնար չէ լինում. այս պարագայում, եթէ յետևի կողմի պատուհանները բարձրից են լինում, այսպէս կոչուած լուսաւորութիւնը յարմար է գալիս, միայն թէ ուսուցչի աչքերը չը յոգնելու համար պարտաւոր է միշտ մի տեղում չմնալ, այլ երբեմն տեղափոխել: Այս եղանակը առանց դանգատի տեղի

տալու 30 տարուց ի վեր Աւստրիայում գործադրւում է:

Վերևից եկած լոյսը թէև թէօրիապէս լաւագոյն է և նկարիչների կողմից ընդունուած, սակայն դպրոցների համար գործադրելի եւ յարմար չէ գալիս, որովհետև ապակիով ծածկած երդիքը փոշիով եւ ձիւնով մթնում է և ամառը անտանելի մի տաքութիւն է տալիս եւ օգափոխութեան չէ նպաստում: Այս եղանակը յարմար են գտնում մանկապարտէզների և գծագրութեան սրահների համար:

Կողմնակի լուսաւորութիւնը երեք կերպ է լինում, երկկողմանի (*bilatéral*), տարբերական (*différenti l*) և միակողմանի (*unilatéral*):

Ընդհանուր առողջապահական տեսակէտից երկկողմանի լուսաւորութիւնը՝ իրրեւ առատ լոյս տարածող, շատ արև տեսնող և օգափոխութեան շատ նպաստաւոր՝ միւս եղանակներից նախապատուելի է, սակայն աչքի մասնաւոր առողջապահական տեսակէտից ձեռտակար է, աչքը յոգնեցնում և կարճատեսութիւն է առաջացնում, որովհետև լոյսը երկու կողմից ընդունելով դրսեցիների վրայ հակառակ աւերներ է գործում:

Տարբերական լուսաւորութիւնը երկկողմանի լուսաւորութիւնն է, միայն այս տարբերութեամբ, որ աջ կողմից եկած լոյսը ձախից եկած լոյսից կիսով չափ աւելի նւազ է. այս եղանակն էլ ձեռտակար է, որովհետև ձախ կողմից հեռու գտնուղ աշակերտները բաւականաչափ լոյս չեն կարող ստանալ:

Հեղինակների մեծամասնութեան կողմից ընդունուած եղանակը միակողմանի լուսաւորութիւնն է, որը արդէն գործ է ածւում Գերմանիայում, Աւստրիայում, Հունգարիայում, Շվէյցարիայում, Միացեալ-

Նահանգներում, Կանադայում, Բելգիայում, Ֆրանսիայում և Ռուսաստանում, իսկ Մեղ Լիայում այնքան էլ չեն հետևում: Միակողմանի լուսատրամիան պաշտպաններն են Leroy des Barres, Riant, Guillaume, Napias, Galezowski, Reclam, Warrentrapp, Erizmann, Gross, Fahrner, Cohn, Zurez, Wifi և Enehm, Fieuzal, Williams, Philbrick, Layet, և մանաւանդ Ե. Trélat.

Միակողմանի լուսատրամիան մէջ լոյսը ձախ կողմից պէտք է ընկնի (Տես պատ. 8). այ կողմից ընկած լոյսը գրասեղանի վրայ ձեռքի եւ գրչի սուերները է գցում: Միակողմանի լուսատրող գրասրական շէնքը շրջակայ շէնքերից հեռու պէտք է լինի և միայարկանի եթէ կարելի է:

Տրէլա հիւանդասիրն կողմից եկած լոյսն է յարմար դատում, որը ունի նպատակաւոր և հանգստացնող էֆ, թէև այս դէպքում սենեակները սոկ քիչ են տեսնում և ախտագիտիկ են լինում, որովհետև լոյսը աժգոյն և սպասկալի է:

Այս եղանակի մէջ պատուհանները միայն երկու լայն պատուհաններով են լուսատրում, յատակի $^1/_4$ մաս համեմատութեամբ սպակիներով ծածկելով:

Այս եղանակը օգտակար է և արեւի ճառագայթները ընդունելու անյարմար լինելով, նուազութիւն է առաջացնում: Այս թերութիւնները լրացնելու համար պատուհանները սրահի յատակի հաշուով 60 սո. հարիւր մի բարձրութիւն են տալիս և հակառակ կողմից, այսինքն, հարաւից, մինչև առաստաղ բարձրացող մուրներ են շինում, որոնք անթափանցիկ սպակիներով կամ փեղկերով ծածկած են լինում. դասամիջոցներին և առաւօտ ու երեկոյ որոնք բաց անելով նպաստում են արեւի մուրքին և օգտակարութեան:

Միակողմանի լուսատրութեան առաւելութիւնները են՝ 1– լոյսը առատ եւ պայծառ կը լինի, երբեք չը չորչորալ և աչքաստութիւնը չը խանգարել աչակերտների չարքը միմեանց կարող սպիտակ ճառագայթների ցոլացումներով, ինչպէս այդ պատահում է երկկողմանի լուսատրութեան մէջ: 2– Լոյսը առատօրէն և անարգել աշխատութեան սեղանի վրայ տարածելով ամեն կողմ պարզ և հաւասար կը լինի: 3– Ակներեսը ոչ մի կողմ լոյսից անհանգիստ չը լինել, որը բաւական բարձրից նրա դրքի կամ սեղանի վրայ է սիուում, ուստի աչքը լոյսի ապրիւրին չը հանդիպելով անհանգիստ չէ լինելու: 4– Բաւական է նստարան–սեղանները այնպէս չարել, որ աչակերտները լոյսը ձախ կողմից ստանան, օրինակ, պատուհանների մօտ և նրանց երկայնութեանը:

Դպրոցական հին շէնքերում լուսատրութիւնը հեշտացնելու համար, պէտք է նստարան–սեղանները պատուհաններին մօտեցնել և անդքը ոչ թէ միջանկից, այլ պատուհանների հակառակ կողմում դնելով պատի երկայնքին թողնել: Եթէ լոյսը անբաւական է, գրների վերեւի մասի ստուերները պէտք է հանել և նրանց տեղը սպակիներ անցնել:

Աչակերտները յետ կամ առաջ պէտք է նստին ըստ տեսողութեան զօրութեան համեմատ, ոչ թէ ըստ տարիքների համեմատ:

Վերջապէս, միակողմանի լուսատրութիւնից բոլոր ցանկալի արդիւնքները չէ կարելի ստանալ, այլ միայն չափով: Եւ եթէ կարելի չը լինի այս միջին չափով էլ բաւականութիւն տալ, այն ժամանակ երկկողմանի լուսատրութեան նախապատուութիւն պէտք է տալ:

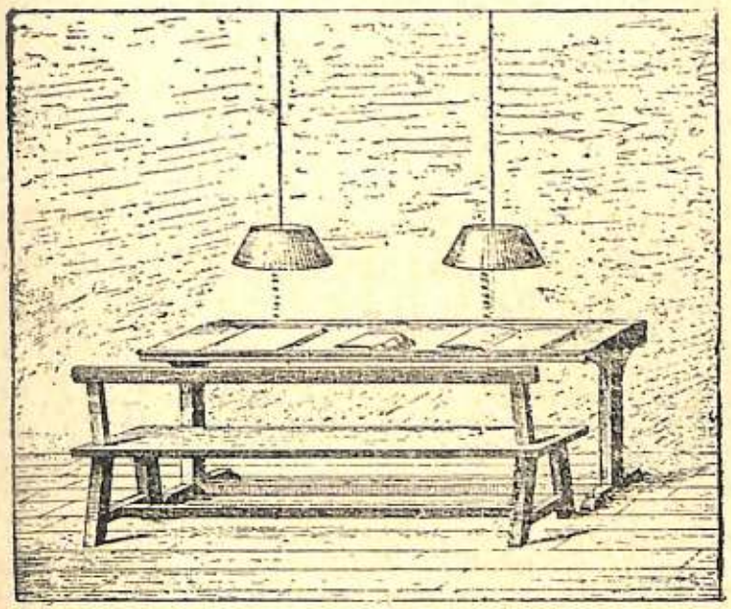
2– *Արհեստական լուսաւորութիւն.*— Արհեստական լոյսը, մի մեծ հեռուից վառած 100,000 մոմի լոյ-

սին հաւասար է: Դպրոցում կամ բնակարաններում արհեստական ո՞ր լոյսը նրա տեղը կարող է բռնել: Ոչ մէկը: Բնական լոյսի չափ օգտաւոր ոչ մի արհեստական լոյս կայ: Արհեստական վառ լոյսի պատճառով աշակերտը աւելի մօտից տեսնելու համար պարտաւոր է մեծ ճիգեր անել: Սրանից էլ առաջանում է աչքի գոնեակ երկարիլը, որի հետեւանքը կարճատեսութիւն է: Այս ճիգերի մէջ աչքի արտաքին մկանները բերի վրայ ճնշում են, արեան ընթացքը դանդաղում է, բերի և աչքի խոր.ում արիւն է հաւաքում: Այս անբնական լուսաւորութեան մէջ աչքի յարմարելու համար արած ճիգերը կարճատեսութեան ամենագօրաւոր պատճառն են կազմում: Աչքի առաջա–յետնակողմեան 20–24 միլիմէտր արտաքին աչքի գնդի այս երկարացման չնորհիւ 30 միլիմէտրի է բարձրանում և դրանից էլ առաջ են գալիս ծանր խանգարումներ:

Դասարանում կամ աշխատութեան սրահում, որ տեղ շատ աշակերտներ են աշխատում, լուսաւորութիւնը ընդհանուր կերպով չը պէտք է անել, այլ հնարաւոր եղածին չափ առատ լոյսով իւրաքանչիւր աշակերտի և կամ շատ շատ մէկ քանի աշակերտների աշխատութեան «առարկան» պէտք է լուսաւորել: Լոյսի աղբիւրը լուսաւորելիք առարկայից առաւելն 40 սանտիմէտր բարձր պէտք է լինի (Պատ. 51): Իսկ հնդհակառակը շատ դպրոցներում մէկ երկու մէտր բարձրից լուսաւորում են (Պատ. 52): Տարութիւնը և լոյսի աչքերի վրայ ունեցած ուղղակի ներգործութիւնը արգիլելու համար միշտ մի յուռաբգել (*abat-jour*) պէտք է գործածել:

Լոյսի աղբիւրը որքան գօրաւոր լինի, առարկաները այնքան աւելի լաւ կը լուսաւորին, հետեւաբար աչքը աւելի նպաստ կը յոգնի: Արհեստական լոյսը անվնաս լինելու համար գունաւոր ճառագայթներից, տարութիւնից և հոսից զերծ և միևնոյն ժամանակ անփոփոխ և սիրեալ պէտք է լինի:

Իւրաքանչիւր աշակերտի աշխատութեան առարկան լուսաւորելու համար օգտակին գաղը մի ճիտաս-

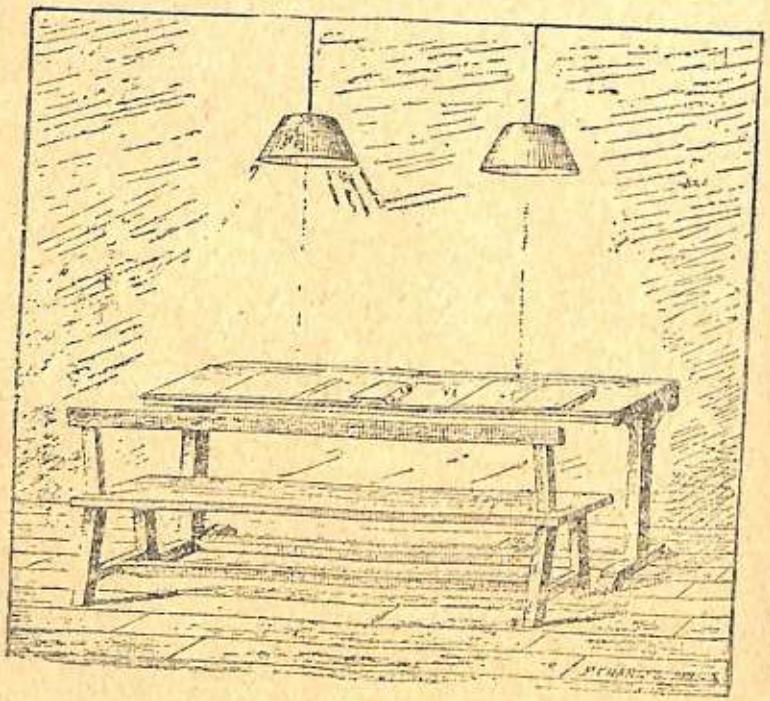


(Պատկեր 51)

կար աղբիւր է, որովհետև յոգնեցնող ապիտակ լոյս շատ է տալիս և մանաւանդ չափազանց տարութիւն, որը աչքերի մէջ արիւն հաւաքելու պատճառ է լինում: Սակայն կարելի է ընդհանուր լուսաւորութեան համար գործածել, 6 աշակերտի համար 1 կոուցը բաւական է, սակայն արտաքրած տարութեան պատճառով գետնից 1,80 մէտր, իսկ գլխից 50 սանտիմէտր բարձր պէտք է գետեղել կոուցը:

Նաւթի (քարիւղ) լամպերը աւելի յարմար են, Հաստատութեամբ 8 աշակերտի համար 16 մոմի ոյժ ունեցող լամպեր են դործածուած, իսկ 4 աշակերտի համար 11 մոմի ոյժ ունեցող լամպեր:

Ամենայարմարը և առողջապահականը էլեկտրական լուսաւորութիւնն է, սեռոզութեան չէ ենթարկում, ոչ ապրութիւն է տալիս և ոչ էլ օդը ապականող արտադրութիւններ:

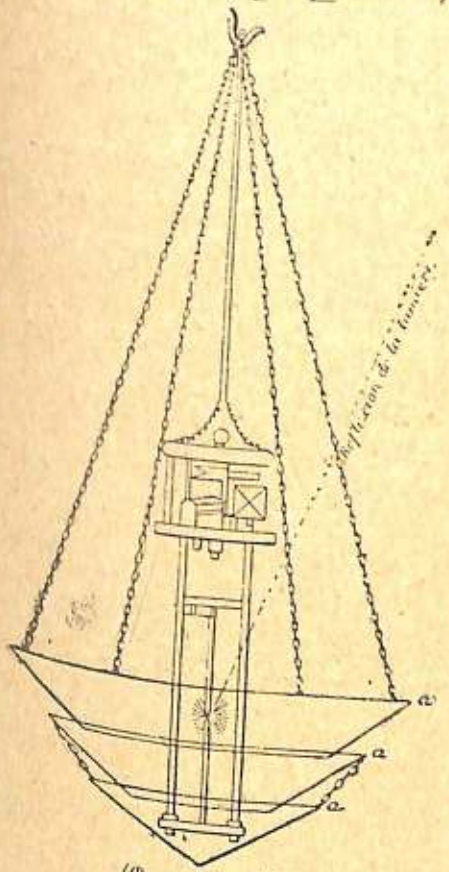


(Պատկեր 52)

Ընդհանրապէս ընդունուած կարծիքին հակառակ էլեկտրական լոյսը սեռոզութեան նպաստ ենթարկում է քան թէ արհեստական լոյսի բոլոր մեռ սեռակինները: Մի ուրիշ ակնառոյժ այս վճիռը հիմնուած է այն իրողութեան վրայ, որ աչքի հիւանդութիւնները և նա-

դարումները ուղղակի համեմատական են կոպերի խըփման յաճախութեան հետ:

Աչդ, հասկանալի է, որ կոպերի խփումները պէտք են ունենալ մի րոպէում մի մանի լոյսով 6,8 անդամ, օդային գազի լոյսով 2,8 անդամ և էլեկտրական լոյսով միմիայն 1,8 անդամ: Ուրեմն, էլեկտրական լոյսը կոպերի նուազ խփումներ առաջացնելով, աչքերին չէ ջնասում, պայմանաւ, որ առաստաղից անդրադարձած լինի (Պատ. 53):



(Պատկեր 53)

Լուսաւորութեան ծառայող նիւթերը տարբեր աստիճան ապրութիւններ են արտադրում: Նաւթը 340 կալորի (*calorie*) ապրութիւն է արտադրում, որ հաստատ լոյս տուղ մոմը 795 կալորի, էլեկտրական լապտերը 50 կալորի և էլեկտրական կամարաձև լամպը 15 կալորի:

Իսկ լուսաւորութեան աստիճաններին և զօրութեան համեմատ հետևեալ կերպով են դասաւորում:

Ստեարինի մոմը իբրեւ միաւոր	100	լոյս:
Պարաֆինի մոմը »	» 130	»
Մաքրուած կօղգայի իւղ (կարասի համար) իբրեւ միաւոր	168	»

Ամերիկեան նաւք 210 ատոհնան 279 »
» » 70 » 225 »

Լուսատուխեան պղխունքը իրենց գանազան յատկութիւններուն համեմատ հետեւեալ կերպով է դասակարգուած Պրոֆ. Տրուանն:

1.— Տաքութիւն արտադրելու տեսակէտէ իրենց կարգով նախապատուելի են՝ էլեկտրականութիւն, նաւթ, օդային գազ, իւղ, մոմ:

2.— Գեղին ճառագայթներուն առատութեան տեսակէտէ նախապատուելի են՝ էլեկտրականութիւն, նաւթ, օդային գազ, իւղ, մոմ:

3.— Օդը ապականելու տեսակէտէ նախապատուելի են՝ էլեկտրականութիւն, նաւթ, իւղ, օդային կազ:

4.— Մխոխոխութեան տեսակէտէ նախապատուելի են՝ իւղ, նաւթ, օդային գազ, մոմ:

Նաւթի և ուրիշ լամպերը գլխէն առ նուազն 50 սանտիմէտր բարձր պէտք է լինին և միշտ ծածկած մի անթափանցիկ լուսարձակով:

ՎԱՐԺՔ Ա· ՄԱՍԻՆ



Բ· ՄԱՍ

ԸՆԴԱՐՁԱԿ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ

ԵՐԿՐՈՐԴ ՄԱՍ

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՄԻՋԱՎԱՅՐ

ԴԱՍ ԺԱ.

ՄՏՔԻ ՅՈԳՆԱԾՈՒԹԻՒՆ

ՆՉ է մտքի յոգնածութիւնը (le surmenage intellectuel)։ Այս մանաւանդ, բացառիկ ծանրաբեռնութեամբ և չափազանց մի յոգնութիւն է, յամբ ընթացք (խրոնիք) յոգնութեան մի վիճակ է, ախտաբանական մի յոգնութիւն։ Մտքի բնական և առողջաւէտ յոգնութիւնը (la fatique) բոլորովին տարբեր մի վիճակ է, այս ինքնաբերաբար վերանորոգուամ, կազդուրուամ և անցնում է, առանց մեր ղգալուն, առանց մանաւանդ նախազգուշութիւններ ձեռք առնելու, առանց մեր ապրելու առողջապահական պայմանների մէջ փոփոխութիւններ մտցնելու։ Իսկ ընդհակառակը, մտքի յոգնածութիւնը դադարանելու, փարատելու համար բացառիկ պայմաններ և միջոցներ

են հարկաւոր: Աւելի լաւ հասկանալու համար մի օրինակ վերցնենք.— Բազմաթիւ փորձերով ապացուցած է, որ երեկոյեան դասերից յետոյ բաւական դպրոցներն աշակերտներ շատ աւելի յոգնած են լինում, քան թէ առաւօտ դասերից առաջ. միջանկեալ կերպով ասենք, որ այս իրողութիւնը հաստատող մանրամասն հաշիւները սխալուած են, երբ նրանից հետեւցնելով կարծում են թէ երեխաները մարդի յոգնածութեան են ենթարկուած. այդ հաշուով երեխաներին երբեք աշխատեցնել հարկաւոր չէր, քանի որ ամէն լուրջ աշխատութիւն անհրաժեշտօրէն մի քիչ յոգնութիւն է պատճառում. սակայն պէտք է գիտենալ որ յոգնութիւնը (la fatique) բնաւ յոգնածութիւն (surmenage) չէ. յոգնութիւնը վտանգաւոր և շատով վարաւոր մի վիճակ է, մինչդեռ յոգնածութիւնը սովորական և առողջութիւնը խանգարող մի վիճակ է: Մտաւորական յոգնութիւնը դադարեցնելու ինդիր երբեք չէ կարելի անել, միայն կարելի է ջանալ այն նպատակն ասոնցանի վերածել և այնպէս անել, որ կարելի եղածին չափ աշխատութեան մի պրպտմունքից միւսը մանաւանդ մի օրից հետեւեալ օր յոգնութիւնը չը յարատեւէ: Այս պայմաններում ուշադրութիւնը աւելի մեծ, ուղղեցային ընդունակութիւնը (réceptivité) լաւագոյն, մտաւորական արդիւնքը անկասկած աւելի արդասաբեր և դաստիարակչական օգուտը աւելի մեծ է լինելու:

Դպրոցական երեխաների մարդի յոգնածութիւն առնելը յայտնաբերելու համար, հարկաւոր է հասկանալ և ցոյց տալ թէ՝ երեկոյեան յոգնութիւնը՝ երեկոյեան և գիշերուայ հանգստից յետոյ էլ չէ անցնում, չէ վարաւում և թէ օրինակի համար, հետեւեալ առաւօտ աշխատութեան վերսկսող երեխաները

նախընթաց օրուայ աշխատութիւնից առաւել յոգնած են լինում, այնպէս որ նախընթաց օրուայ յոգնութիւնը աւելանում է ներկայի յոգնութեան վրայ եւ այն ծանրացնում: Ահա այսպէս կը լինի մարդի յոգնածութիւնը. յոգնութեան մի աստիճան, որը կարելի կը լինի անընդհատ համարել, որովհետեւ ինքնիրան չէ վարաւում և անցնելու համար հարկաւոր կը լինել երեխաներին մի լրացուցիչ հանգիստ տալ, եւ այս նշանակում է մանաւանդ պատճառել նրանց առողջապահական պայմանները:

Մարմ յոգնածութիւնը, ինչպէս Պրոֆ. Մոսո կարծում է, առաջին անգամ 1877 թուին Նուրեմբերգի «Առողջապահական կոնգրէսում» Պրոֆ. Ֆինքելնբուրգի (prof. Finkelnburg) կողմից ինդրոյ նիւթ եղաւ և նրա կողմից այս կէտի վրայ գիտութեան ուշադրութիւնը հրաւիրուեց: Կոնգրէսում տեղի ունեցած վիճաբանութեան եղրակացութիւնը այն եղաւ, որ գերմանական դաստիարակութիւնը խանգարում է երեխաների մարմնի աճումը և զգեստաբաբար տեսողութեան զարգացումը, և միւս կողմից ուղեղային չափազանց և ծայրայեղ աշխատութիւնը աշակերտների տեսողութեան ուղիղ է լինում: Գերմանական դպրոցները երբ այսպէս են, հապա մեր ազգային դպրոցները ի՞նչ են ներկայացնելու. ընթերցողները կարող են դատել . . .:

Մարմ յոգնածութեան ինդիրը նաև յուզած է Դոկտ. Լանեօ (Dr. Lagneau) 1886 թուին Պարիզի բժշկական ակադեմիայում որ այն ժամանակ լրագրական առաջ վիճաբանութեան նիւթ է դարձած: Ակադեմիայում հեղինակաւոր բժիշկների մեծագոյն մասը այս վիճաբանութեան մասնակցել է, որի համար հարկաւոր է եղած ութ ևիստ գոհել, Մայիսի 17-ից մինչև Օգոստոսի 9ը:

Մտաւոր չափազանց աշխատութեան մէջ դէպի ուղեղը արեան մեծ հոսանք է դայանում և դրանից էլ առաջ են գալիս գլխացաւ, գլխի տաքութիւն, դէմ-խառապտոյտ, գլխի վրայ և քունքերի չարչը ճնշման զգացողութիւն, քիմի արիւնահոսութիւն, յօրանջում, ականջների խշում, սրտի բաբախում, քունի խանգարում, անախորժակութիւն, դիւրագրգռութիւն եւ արեան պակասութիւն: Այս նշաններից մէկի կամ մի քանիսի երեւան գալը մարդի յոգնածութեան ապացոյց է:

Մարդի յոգնածութիւնը առաջ է գալիս զանազան պատճառներից, որոնց գլխաւորները տասն կը թուենք: Երեխայի տարիքին և մտաւոր կարողութեան համեմատած՝ մտաւոր չափազանց աշխատութիւն, ֆիզիկական շարժումների պակասութիւն, քննութեան ապրումներ, վատ թուանշաններ տանելու վախ, դպրոցական ծանօթութեանց ուսուցման մէջ կանոնաւոր տարիքատարութեան և խիստ կապակցութեան բացակայութիւն, վերացական և արտածական (déductive) դիտութիւնների վրայ հիմնուած մտաւորական կրթութիւն, երեխաների ոյժերից շատ բարձր ուսման ծրագրներ, դասաժամերի երկար տեւողութիւն, դասերի մեծ քանակութիւն, դասամիջոցների տեւողութեան անբաւականութիւն, դասատանգութեան մէջտեղ վատութիւն, և այլն:

Այս թուումներից պարզօրէն հետեւում է, որ մարդի յոգնածութեան պատասխանատուութիւնը ամբողջովին դպրոցի վրայ է ծանրանում:

Ֆիզիօլոգիան տակաւին հաստատ չէ կարողացած որոշել մարդի յոգնածութեան տարիքները, որից կարելի լինի զգուշանալ եւ նրանից դէնը չանցնել. մինչդեռ ֆիզիկական յոգնածութեան զգայողութիւնը աւելի շուտ և որոշ յայտնուում է, զգում ենք թէ

յոգնել ենք և տախտած ենք հանգստանալու, տակաւին մտաւոր աշխատութեան մէջ այսպէս չէ, յոգնածութիւնը առաջ է գալիս և անզգալի կերպով այնքան առաջ է գնում, որ ծանր և անդարմանելի խանգարումների պատճառ է դառնում եւ միայն այդ ժամանակ զգալի է լինում, ինչպէս ջղային, հոգեկան խանգարումներ, հիստերիա, նեղլազարութիւն, և այլն:

Պրոֆ. Մօսոյի տուած պէս, ստոյգ է, որ ուղեղը մի գաշտ է նմանում, որը պէտք է մշակել չը խոպանանալու համար, տակաւին չափազանց աշխատութեամբ երբոր ուղեղային ոյժը սպառում է, օգտակար լինելուց դադարում է. հետեւաբար կարելի է ուղեղը աշխատեցնել, բայց երբէք չը պէտք է ուժասպառել:

Շատ մեծ սխալ է, մարդի յոգնածութիւնը նեարդային և մտային որոշ հիւանդութիւններով այլ ծանրը խանգարումներով յայտնելուց յետոյ միայն հանդամի մասին մտածելը, ընդհակառակը, անհրաժեշտ է յոգնածութեան հենց առաջին երեւոյթների դէմ զօրեզօպէս կռիւ: Այս առաջին երեւոյթներն՝ կանխազգուշացնող նշաններն՝ են —աշխատելու անտրամադրութիւն (մի տեսակ հոգեկան ակտրութիւն, որ ենթակային դրդում է զբաղմունքների մէջ յաճախ փոփոխութիւններ մտցնել), ուշադրութեան նուազում, յիշողութեան պակասութիւն (որը աւելի յաճախ հանդստանալու կարիքով է յայտնուում), գլխի տաքութիւն. յետոյ, յամառ և անդադրում յօրանջումներ, գլխի և քունքերի ճնշում, գլխացաւեր (կէս, ճակատի կամ յետեւի մասի), աչքերի շողշողումներ, ականջի խշումներ, գլխապտոյտ, սրտի բաբախումներ: Այս նախազգուշացնող նշանների և ապագայում առաջ գալիք ծանր խանգարումների բժշկման առհասարակ

բաւ նկատուած են քունի զանազան խանգարումները, քունը կամ բոլորովին փախչած է և կամ շատ ուշ է գալիս: Ցաճախ 2–3 ժամ է տեւում. կամքի բոլոր ջանքերին դիմադրող մտային յարատեւ յուզումների պատճառով քունը շարունակ փախչած է: Եւ դրա փոխարէն օրուայ մէջ, մանաւանդ աշխատութեան ժամանակ չափազանց մի թուլութիւն է զգացուած:

Մարի յոգնածութիւնը զոյութիւն ունի թէ նախակրթարաններում և թէ բարձր դպրոցներում: Աշակերտների ուշադրութիւնը արթնացնելու և ուժեղացնելու համար աշխատութիւնը հրապուրիչ դարձնելու մտայն թէև մանկավարժները համաձայն են, սակայն նախակրթարանների 7–ից 13 տարեկան երեխաները մարի երկար ճիգեր կատարելու անընդունակ են: Մեղլիական բժշկական ընկերութեան (British médical Association) վերջին կոնդրէսում Պրօֆ. Չէսթերը (prof. Chester) ֆիզիկական այլասերման մասին մի զեկուցում է ներկայացրած, որը Մեղլիայում մեծ ազմուկ բարձրացրել է:

Դոկտ. Չէսթերը ուժեղ կերպով պաշտպանում է այն միտքը թէ՝ աչքաթող դատակարգի երեխաների ֆիզիկական վատթարութիւնը և նրանց ամուսն ոյժերի սակարացման միակ պատճառը մարի յոգնածութիւնն է: Նրա կարծիքի համեմատ, բանտոր դատակարգի երեխաներին շատ փոքր հատկում գոյութիւն ունի ուղարկում:

«Երեխաների ուղեղը, ասում է, վատակ մի գործարան է, որ շատ ուշադիր մի հոգածութիւն է պահանջում, ընդհանրապէս ուսուցիչները այդ մասին անփոյթ են դառնում: Ներկայումս դպրոցներում գործադրուած ուղեղը դիմելու (gavage cérébral) դրութիւնը միեւնոյն ժամանակ և՛ անբարոյացնող և՛ նուաստացուցիչ է, դատողութիւնը յեղյեղուկ և քմահաճ է ա-

նում և մտաւորական հատատարակչութիւնը լուրջ կերպով խախտուած է»:

Դոկտ. Չէսթերը իբրև գործնան հետեւեալ միջոցները է առաջարկում:

1–Կարելի եղածին չափ ջնջել մարի յոգնածութեան պատճառները և վերացնել ուղեղը դիմելու դրութիւնը:

2–Դպրոցը սիստեմատիք բժշկական հսկողութեան ենթարկել և իւրաքանչիւր դպրոց ունենայ իր մասնաւոր բժիշկը, ամեն օր երեխաներին քննելու համար:

Այս զեկուցման հետեւող վիճաբանութեան մէջ Դոկտ. Դէյվսըն Ուիլիամս (Dr. Dawson Williams) իր կողմից աւելացնում է, որ երեխաների վատ սննդառութիւնն էլ դերակշռող մի դեր է խաղում, նրա համար, մանկութեան շրջանում յաճախ պատահած սրընդհատ վատութիւնը և պակասաւոր սննդառութիւնը ոչ թէ միայն ֆիզիկական զարգացումն է արգիլում, այլև ուղեղի զարգացումը և որի մէջ պէտք է փնտրել մարի յոգնածութեան ճշմարիտ պատճառը:

Թէև ուշադրութիւնը մտաւոր աշխատութեան ապահովիչ նախատարն է նկատած, սակայն միեւնոյն ժամանակ նա է լինում մարի յոգնածութեան գլխաւոր պատճառներից մէկը: Ուշադրութիւնը ոչ թէ ուղեղն է զբաղում, այլև նրա ապրելութեան տակ ամբողջ կազմուածքը ուղեղային այս գործունէութեան մասնակցում է:

Մեր մարմնի նման մեր միտքն էլ մեր ապրած միջավայրի մթնոլորտաբանական՝ ծանրաչափական (barométrique) և ջերմաչափական (theométrique)՝ փոփոխութիւններից ազդում է: Այս երեւոյթը սովորական նկատած մի բան է: Schuyten յանկացել է նոյն բանը հատատել նաև մեր մտաւորական կարո-

պահեստներից աշխատասիրման վրայ: Հեղինակը իր այս առաջնահերթության առարկայ է ընտրած բնակչի չորս գլխավոր աշակերտանքներին: Նրանց մի էջ է կարգացնել տալիս և նշանակում թէ նրանց աչքերը կարդալիք էջի վրայ անչարժ մնում են թէ ոչ:

Այս փորձերից առացած արդիւնքները հետևեալ եղրակացութիւններին մէջ ամփոփելով հաղորդել է Բելգիայի կայսերական Ակադեմիային:

1–Երեխաների աշխատասիրութիւնը շրջապատիւ (ambiant) առաջնութեան հետ խոստումնակ կերպով է փոխուում. ձմեռայ ընթացքում աշխատասիրութիւնը առնուազն երեք աւելի մեծ է լինում:

2–Բարձրագոյն դասարանների աշակերտների աշխատասիրութիւնը առաջին դասարանների աշակերտներից աւելի մեծ է:

3–Աղջիկները մանչերից աւելի աշխատասէր են, և առաջնութիւնը ձմեռայ մէջ աւելի պղտի է լինում:

4–Աշխատասիրութիւնը առաւօտ ժամը 8 ու կէսից 11, և կէս օրից յետոյ ժամը 2–ից 4 գնալով պակասում է:

Նմանօրինակ փորձեր Գերմանիայում ևս կատարուելով վերջնականապէս հաստատուած է, որ նոյնիսկ իւրաքանչիւր ամիս առաջին և մանաւանդ կէսերով է պղտում աշխատասիրութեան վրայ:

Ամէն դաստիարակ, որ մի աշխատանք է ի գործ դնում, նրա մէջ առած են գալիս թնաւոր և ձեռնասակար աւելորդ նեխիկներ. այդ նեխիկները առաջին մանրիկից արտաքսում են մարդիկ, մկներ, մկներ, և այլոն մէջտեղ, այս նեխիկները պիտի աւելի շատ են հատնում մեր մարմնի մէջ, որպէս զի աւելի է տեսած աշխատանքը և մարմնից արտաքսելու համար էլ նոյնքան երկար ժամանակ է հարկաւոր: Արդ, երբոր այս ձեռնասակար նեխիկները այնքան շատ են լինում, որ նրանց արտաքսումը կատարելապէս տեղի չէ ունենում, հետևաբար մի մասը միշտ է մեր մարմնի մէջ և թունաւորում մեր արիւնը: Եւ յոդնածութիւնն էլ ուրիշ բան չէ, եթէ ոչ չափազանց աշխատասիրութեամբ գոյացած ձեռնասակար նեխիկների մարմնի մէջ հատաքումը:

Մարդ յոդնածութեան մէջ էլ ուղեղային բջիջները ձեռնասակար նեխիկներ են արտադրում, և ուղեղային գործունէութիւնը որքան ուժով է լինում, այնքան էլ առատ են լինում այս ձեռնասակար արտադրութիւնները, որոնք ապառում են իրենց գանուած միջավայրը և արիւնը ապականում. այս ապականած արիւնը ուղեղը լուանալուց յետոյ անցնում է մարմնի ուրիշ մասի բջիջների և նեարդների մէջ:

Այս թունաւորումը այնքան արագ տեղի է ունենում, որքան աշխատասիրը փոքր է լինում, որովհետև այս թունաւոր արտադրութիւնը հատակատրների մօտ շատ գանգատօրէն առաջ է գալիս: Այս պատճառով, մարդի յոդնածութիւնը երեխայից հիւանդութիւններ շատ ընդունելու արտատպիր է անում, արագացնում է զարգացումը, տկարացնում և թուլացնում է իմացականութիւնը, աշացնում արբունքի փոխոխութիւնները, տկրների ծռումները առաջացնում և բնաւորութիւնը փոխում է տխուր, ջղային և դիւրագրգիռ դարձնելով:

Մարդ յոդնածութիւնը մէջտեղ գալ կարող է ընդհանուր գործունէութեան, ինչպէս և տարբեր իւրաքանչիւր անդամների վրայ աւելի ուժով կերպով է ներգործում, քան թէ զօրեղ կազմով, շատ վատ իմացականութեամբ օժտուած աշակերտների վրայ և մանչերի վրայ:

Մարի յոդնածութեան գործանը նրա պատճառների անհետացման մէջ է կայանում, որոնց նպատակ ենք ամբողջովին մեր այս երկրորդ մասը:

Սակայն նախ քան այդ պատճառները և գործանը անցնելը, անհրաժեշտ չը լինել մի քանի խօսք ասել մարի յոգնածութիւնը չափելու մէթոդների մասին:

ԳԼՈՒԽ ԺԸ.

ՄՏՔԻ ՅՈԳՆՈՒԹԻՒՆԸ ՉԱՓԵԼՈՒ ՄԷԹՈԴՆԵՐ



ՏՐՔՅ յոգնութիւնը չափելու և նրա տարածութիւնը որոշելու համար մեզ տարբեր մէթոդներ կան, որոնց մասին երկարօրէն խօսելը մեր ծրագրից դուրս ենք համարում, որովհետև այդ մէթոդները ուսուցիչների ձեռքում գործողութիւնների փորձելու պէտք չենք զգում, որովհետև այդ միջոցները գործ են ածել շատ հեղինակաւոր անձեր, հատուկ մարդի յոգնութեան պայմանները և նրանց ազդել է որոշ եղրակացութիւնների յանգել, որոնք այսօր գիտական աշխարհի կողմից ընդունուած ճշմարտութիւններ են: Աւելի գործնական լինելու համար, մենք պարտաւոր ենք այդ փորձերի արդիւնքը նկատի ունենալ և իրրև վճռութեան մէջ նրան հետեւել:

1.—*Ոչղղագրական մէթոդ.*— Աշակերտների մարդի յոգնութիւնը չափելու համար դասերից առաջ և

դասերից յետոյ նրանց ուղղագրութեան փորձեր են տալիս. գործողութեան վերջում կատարելու մէջ և սխալների քանակութեան մէջ եղած տարբերութիւնը մարդի յոգնութեան աստիճանն ցոյց է տալիս:

Ուղղագրական փորձը կարելի է հեշտօրէն կատարել միաժամանակ մի դասարանի ամբողջ աշակերտների վրայ:

Աշակերտների ուղղագրութեան բոլոր օրինակները հատուկ յետոյ պէտք է հաշուել այս բոլոր օրինակներում սեղմ անեցած ուղղագրական սխալները այս կերպով միջին թիւն պէտք է առնալ, և երբոր մի դասից յետոյ այս միջին թիւը փոխուում է, այն ժամանակ կարելի է ասել, որ նոյն դասարանի աշակերտները առաւել կամ նուազ յոգնել են, նայած այս փոփոխութեան առաւել կամ նուազ լինելուն:

Այս մէթոդը ընդհանուր կերպով ամբողջ մի դասարանի աշակերտների մարդի հատկական յոգնութիւնն է ցոյց տալիս, սակայն նոյնը կարելի է անել նաև անհատների վրայ: Ուղղագրութեան փորձերը երեխաների մարդի զարգացման աստիճանին և տարիքին համապատասխան լինելու են. դժուար ուղղագրութիւնը բնականաբար մեծ երեխաներին աւելի յոգնութիւն է պատճառելու քան թէ մեծերին, այս կէտը նկատի պէտք է ունենալ: Բայց այստեղ հանդիպ չենք ուզում ասել թէ փորձերը դիւրին պէտք է լինեն, ընդհակառակը դժուար լինելու են, միայն թէ երեխաների տարիքին համեմատ դժուար:

Այս մէթոդը առաջին անգամ լինելով 1879 թուին Sikorsky գործ է ածել Ռուսաստանում. առաջին դասարանի աշակերտների տարիքը եղել է 9–10, իսկ վերջերորդ դասարանի աշակերտների տարիքը 15–17, և ուղղագրական փորձերի թիւը 500: Հեղինակը ուղ-

զապբաման այս փորձերը արբապրելիս աշակերտների ապիսաթիւնից առաջացած սխալները հաշւի չէ առել, միայն լեզւի և առաների վրիպանքները նկատի է ունեցել, որոնք ակամայ և անխուսափելի սխալներ են:

Սառլի նշանակում ենք աշակերտների կոմից առաւօտ՝ դասերից առաջ և կէս օրից վերջը՝ դասերից յետոյ ժամը 3–ին սկսած ուղղագրական սխալների թիւը:

	Դասերից առաջ:	Դասերից յետոյ:	Տարբերութ:
Ա· դաս.	123,5	156,7	+ 33,2
Բ· »	121,5	145,3	+ 23,8
Գ· »	72,4	102,8	+ 30,4
Դ· »	66,5	94,2	+ 27,7
Ե· »	61.4	81	+ 19,6
Զ· »	45,7	80	+ 34,3

Այս ցուցակից երեւում է, որ 1) սխալների թիւը առաջին դասարանում աւելի շատ է քան թէ վեցերորդ դասարանում, որովհետև ուղղագրութիւնը առաջին դասարանի աշակերտների համար աւելի դժուար է քան թէ վեցերորդ դասարանի աշակերտների համար: 2) Սխալների թիւը դասերից յետոյ մեծապէս աւելանում է. այս բանը մասամբ աշխատութիւնից առաջացած մի երեւոյթ է, որին դպրոցում աշակերտները ենթարկում են:

Հեղինակը չորս կարգի սխալներ նկատի է առնեցել.—ՁԱՅՆԱԿԱՆ, ինչպէս նոյնպէս փոխանակ նոյնպիսի, յարար փոխանակ յարմարի. մարդոցիսան, փոխանակ մարդոցիսանի: ՏԱՌԱԿԱՆ, ինչպէս փայց փոխանակ բայցի, հոգեկան փոխանակ հոգեկանի, տուռ փոխանակ դուռի: ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ, որոնց մէջ աշակերտները ամբողջ բառեր մոռանում են կամ նրանց տեղ ուրիշ բառեր են դնում, ինչպէս «նրան չէր գոհելու, պատասխանելի» փոխանակ «նրան չէր գոհելու առաջի»: ԱՆՈՐՈՇԵԼԻ ՍԽԱԼՆԵՐ, որոնց ինչ տեսակ լինելը որոշել հնարաւոր չէ եղած գրչով ասուած լինելուն պատճառով:

Նոյն մէթոդը մի քիչ բարեփոխած Գերմանիայում փորձել է Hopfner և մինոյն եղրակացութեան է հասել: Իսկ 1896 թւին Friedrich ուղղագրական աւելի խնամոտ և մանրամասնին փորձեր է կատարել մինչև 10 տարեկան 51 աշակերտներից բազկացած մի դասարանում. իւրաքանչիւր ուղղագրութիւն բազկանում էր 12 նախադասութիւնից և իւրաքանչիւր նախադասութիւն 25 տառից, մի ուղղագրութեան վրայ տրուած ժամանակը կէս ժամ է եղած: Ուղղագրութեան փորձերը տեղի են ունեցած հետեւեալ ժամերում, նշանակած սխալների թւով:

1–Առաւօտ ժամը 8ին դասերից առաջ, 47 սխալ:

2–Առաւօտուայ դասից մի ժամ յետոյ, 70 սխալ:

3–Դասից 2 ժամ յետոյ, երկու դասերի միջև 8 րոպէ տեւող ընդմիջումով, 122 սխալ:

4–Դասից 2 ժամ յետոյ, բայց առանց ընդմիջման, 158 սխալ:

5–Առաւօտուայ դասից 3 ժամ յետոյ, առաջին և երկրորդ, երկրորդ և երրորդ դասերի միջև 15 րոպէ տեւող երկու ընդմիջումներով, 112 սխալ:

6–Առաւօտուայ դասից 3 ժամ յետոյ, միայն երկրորդ և երրորդ դասի միջև 15 րոպէ տեւող մի ընդմիջումով, 172 սխալ:

7–Առաւօտուայ դասից 3 ժամ յետոյ, առանց ընդմիջման, 183 սխալ:

8–կէս օրից յետոյ, դասից առաջ ժամը 2ին. ա-

առաւօտեայ դասերը ժամը 11ին են վերջանում և այս փորձը կատարած օրը աշակերտները կէս օրից յետոյ դասեր չեն ունենում, այնպէս որ երեք ժամ (ժամը 11ից 2) պրօռնել են. 62 սխալ:

9–կէս օրուայ դասից 2 ժամ յետոյ, երկու դասերի միջև 15 րոպէ աւելով մի պրօռանքով, 110 սխալ:

10–կէս օրից վերջը մի ժամ աւելով մարմնամարզութիւնից յետոյ, 152 սխալ:

11–կէս օրուայ դասից 2 ժամ յետոյ, առանց պրօռանքի, 190 սխալ:

Միևնոյն օրում երբեք երկու փորձ չէ արել և այս բոլոր փորձերը վեց շաբաթի մի միջոց են պահանջել:

Այս փորձերից երեւում է, որ 51 աշակերտներից բաղկացած ամբողջ դասարանում առաւօտեայ դասից առաջ սխալների թիւը եղել է 47, իսկ դասից մի ժամ յետոյ 70: Մտաւորական աշխատութիւնը ուրեմն երկարատև է եղած, այնքան էլ մեծ է եղած սխալների թիւը, օրինակի համար, դասից երկու ժամ յետոյ, առաջին և երկրորդ դասերի միջև պրօռանքով, սխալների թիւը եղել է 122, իսկ առանց պրօռանքի 158. դասից երեք ժամ յետոյ, երկու պրօռանքներով, 112, մի պրօռանքով 172, առանց ընդմիջման դասից երեք ժամ յետոյ 183 սխալ: Ուրեմն, պրօռանքները մտքի հանգստութեան վրայ մեծ ազդեցութիւն ունեն, որը զգալի է լինում նոյնիսկ մի կամ երկու ժամ յետոյ: Իսկ կէս օրից յետոյ ժամը 2ին սխալների թիւը եղած է 62, որովհետև 3 ժամ (11ից 2) աշակերտները հանգստացել են, սակայն և այնպէս այս 3 ժամեայ հանգիստը բաւական չէ եղած մտքը բոլորովին հանգստացնելու և նրա աշխատունակութիւնը կատարելապէս վերադարձնելու, քանի որ առաւօտեայ

դասից առաջ եղած սխալների թիւը 47ից չէ անցած: Մտքի յոգնածութեան տեսակէտից այս չատ կարեւոր մի արդիւնք է, որովհետև ընդհանրապէս կարծում էին, որ յոգնութիւնը վերանալու համար մի քանի ժամեայ հանգստութիւնը բաւական է և որը կարող է մարդկային գործունէութիւնը իր բնական վիճակին վերածելու:

Այս մեթոդի վրայ մի քիչ աւելի կանգ առնենք, որովհետև միւս բոլոր մեթոդներից աւելի վստահելի և աւելի ճիշդ է. այս մասին յետոյ մի քանի խօսք կ'ասենք:

2.—*Հաշուական մեթոդ.*—Դպրոցում աշակերտների ենթարկուած մտաւոր յոգնութեան խնդրով զբաղուող մի քանի հեղինակներ ուղղագրական մեթոդը անբաւական համարելով, ուղղագրական մեթոդին փոխարինել են հաշուական մեթոդը: Գլխաւորաբար դասարանի և բազմապատկութեան նման թուաբանական պարզ հաշիւներ են ընտրել. իսկ վերջերս աշակերտներին պրոբլեմների խնդիրներ ևս լուծել են տալիս:

Հաշուական մեթոդը առաջին անգամ 1891 թուին Burgerstein-ի կողմից գործ է ածուած: Փորձերը կատարել են 4 դասարանի 162 աշակերտների վրայ, որոնց 68ը 11ից 12 տարեկան աղջիկներ են եղած, իսկ 94ը 12ից 13 տարեկան մանչեր:

Նոյնանման փորձեր կատարել են նաև Laser Գերմանիայում 1894 թուին և Holmes Ամերիկայում 1895 թուին:

Վերջինը 9ից 13 տարեկան 226 աշակերտների վրայ կատարել է իր փորձերը, ճիշդ Բուրգերշտայնի նման, առաւօտեայ իրար յաջորդ դասից յետոյ 10 րոպէ միջոցում: Առաւօտեայ ժամը 8ից 1 հինգ դասերի, հետևաբար հինգ տարբեր փորձեր է ստացել:

Հօլմս իր փորձերը կատարել է 6 դասարանների 150 աշակերտների վրայ, 70 մանչ և 80 աղջիկ, աւագիններուն տարիքը 9ից 15, իսկ վերջիններինը 9ից 18 եղած է:

Ֆրիդրիխ ուղղագրական մէթոդի նոյն պայմաններով փորձեր է կատարել նաև հաշուական մէթոդով, միայն թէ ուղղագրութեանց մէջ արուած 30 րոպէ ժամանակամիջոցի փոխարէն 20 րոպէ մի միջոց է առել: Սոացած արդիւնքը ուղղագրական մէթոդով ստացուածարդիւնքի հետ շատ նման է, այսինքն սխալների թիւը այնքան աւելի է լինում, որքան մտաւոր աշխատութիւնը աւելի է եղած հաշուական փորձից առաջ: Մարմնամարզութեան ազդեցութիւնը այստեղ էլ նոյնքան որոշ է, որքան որոշ էր ուղղագրական մէթոդի մէջ:

Richter 1894 թուին Լեյպցիգի Լեհէյտի թղթերով նոյնանման փորձեր կատարել է:

Այս բոլոր փորձերը ցոյց են տալիս, որ հաշուական մէթոդով էլ կարելի է որոշել մտքի յոգնութիւնը և նրա առաջացումը, այդ մէթոդը գլխաւորապէս գործածելով:

3.–*Թուանշանների յիշելու մէթոդ.* — 1895 թուին Բրէսլաու քաղաքին կառավարիչը «Առողջապահութեան ընկերութեան» մի նամակ է ուղղած, խնդրելով քննել դերմանական ուսուցման դրութիւնը՝ թէ աշակերտներին յոգնութիւն չէ պատճառում, որը կայանում է առաւօտ ժամը 8ից 1, հինգ դասեր միմեանց վրայ առնելու և կէս օրից յետոյ աշակերտներին կատարելապէս ազատ թողնելու մէջ: Բնաթօսութեան պրօֆէսօր Ebbinghausից, բժիշկներից և մանկավարժներից բաղկացած մի մասնախումբ աշակերտների յոգնութիւնը փորձնականապէս որոշելու համար, մինչև յարգ գործածուած մէթոդների վրայ վիճաբանեց և այս վիճաբանութիւններից յետոյ էբբինգհաուզի կողմից եղած առաջարկութիւնը ընդունեց. այս հետինակը առաջարկում էր Ռիւդէրչաուզի նման աշակերտներին միաժամանակ հաշուական խնդիրներ լուծել տալ, թուանշաններ յիշելու վրայ փորձեր կատարել և վերջապէս անկատար խօսքերի պակասը լրացնել տալ:

Թուանշաններ յիշելու մէթոդը կայանում է հետեւեալում: Մի դասարանի աշակերտների առաջ 6ից 10 թուանշաններից բաղկացած մի կարգ թիւեր արագօրէն արտասանում են, խնդրանքով թիւ վրայ կէս երկվայրկեան կանգ առնելով և աշակերտները պարտաւոր են իսկոյն յիշողութեամբ գրել այդ շարքը: Սխալները մատնացոյց կամ անճիշդ գրած անում են մի թուանշան մի սխալ են հաշւում, և շարքի մէջ գտնուած թուանշաններից մէնի մի տեղից մնացած մի տեղ փոխադրութիւնը կամ սխալ. օր., եթէ աշակերտը փոխանակ 259,417 գրելու 254,917 գրած է, այստեղ 4 և 9 թուանշանները միմեանց տեղափոխած է, կամ սխալ են հաշւում, իսկ եթէ 259,617 գրած լինի մի ամբողջ սխալ:

4.–*Անկատար բառեր լրացնելու մէթոդ.*—Այս մէթոդը էբբինգհաուզի նախաձեռնութեամբ կազմուած քննիչ մասնախմբի կողմից դործ է ածուած. աշակերտներին մի տպագրուած բնագիր են ներկայացնում, որի մէջ մի քանի խօսքեր պակասում են կամ չեն ասուած, դիմերը (–) պակասած վանկերի թիւն են ցոյց տալիս: Աշակերտը պարտաւոր է կարելի եղածին չափ շուտ այդ պակասը լրացնել, նախապէս պէտք է հաշուէ ընդհանուր ընդհատման մէջ պակասած վանկերի թիւը և յետոյ լրացնէ, այնպէս որ խօսքի ընդ-

հանուր միաքը փոխանակութիւն չկրէ: Հետեւեալ օրինակի նման պարբերութիւններ են ներկայացնում:

Առողջութիւնս – – ամսից ի վեր – գար – է, շա – – փախում եմ, ո՞ր – – – ինչ երթալս – իմանում. ինձ մի բժիշկ – – է՞ր յանձնարարել:

Ջը լրացրած պակասները կեւս պահալ են հաշւում, իսկ մի ուրիշ պահալ անճիշդ կերպով լրացրածները, օրինակ, վանկերի անճիշդ թիւը, մոռի պերհալ արտայայտութիւնը, եւայլն:

5.– *Շօշափելու զգայնութեան մէջոց.* — *Երբոր մի կարկինի միմեանց շատ մօտեցրած երկու ծայրերը մորթի վրայ դպցնելու լինենք, այս հպումը լաւ կերպով զգում ենք, սակայն երկու կէտ տեղ մի կէտ ենք զգում, այն ժամանակ հարկաւոր է կարկինի երկու ծայրերը միմեանցից բաւական չափով հեռացնել, որպէս զի կարելի լինի երկու կէտերն էլ առանձին առանձին որոշապէս զգալ: Կարկինի այս որոշ բացուածքը զգայնութեան սահման (seuil de sens) է կոչւում: Այս սահմանը, այսինքն կարկինի երկու կէտերը որոշ զգալու համար կարկինի բացուածքը, բնական վիճակի մէջ լինում է 2 ից 4 միլիմետր մատների, քթի և լեզուի ծայրերի և շրթունքների համար, 7 ից 15 միլիմետր ճակատի, այտերի, ձեռքի և մատների յետնակողմի վրայ, 40 ից 60 միլիմետր թեւի, բազուկի, մէջքի, ազդրի և սրունքի վրայ:*

Այս սահմանը ճշդապէս որոշելու համար կարկինի երկու ծայրերը բոլորովին միմեանց մօտեցրած մորթի վրայ են դպցնում, յետոյ երկու ծայրերը աւելի բաց անելով դպցնում են և այսպէս շարունակում են, մինչև որ ենթական երկու կէտերն էլ ոչ ըստպէս զգայ, այն ժամանակ նշանակում են այս որոշ սահմանը և նոյն փորձը 3–4 անգամ եւս վերըս-

կելով, արանց միջին տարբերութիւնն են առնում թւաբանութեան միջոցով:

Այս փորձը կատարելիս պէտք է մի քանի նախապատրաստութիւններ ձեռք առնել. ենթական չը պէտք է գիտենայ թէ ի՞նչ բացուածքով են գործում, չը պէտք է իմանայ թէ բացուածքը յաջորդաբար աւելանում է: Պէտք է երկու ծայրերը միանգամից և միաժամանակ դպցնել, մին միւսից աւելի չը պէտք է ճնշել, զանազան փորձերի մէջ միշտ միեւնոյն ուժով պէտք է գործադրել. միեւնոյն յաջորդող երկու փորձերի մէջ 20–30 երկվայրկեան մի ժամանակամիջոց պէտք է թողնել. մի թերթի վրայ նշանակել ենթակայի կողմից տրուած բոլոր պատասխանները. ենթակային չը պէտք է նախապաշարել, ինչ որ այս փորձերում շատ հեշտ է, փորձը կատարողի կողմից պարզ մի անհարկի զգաստութեան մի արտայայտութիւն, յաճախ ենթակային նախապաշարելու բաւական է լինում:

Այս փորձերը կատարելիս, նկատում է, որ մի կամ երկու կէտով հպման տեղի ունենալը զգալու որոշելու համար, ենթական պարտաւոր է ստուգի կերպով լարել և կեդրոնացնել իր ուշադրութիւնը առարկայի շօշափելու զգայնութեան վրայ. եթէ մէկը չը կարողանայ բաւական զօրեղ կերպով իր ուշադրութիւնը կեդրոնացնել, նոյնպէս էլ հեշտութեամբ չը պիտի կարողանայ երկու կէտերը որոշել, ինչ որ առաջապէս կեդրոնացած ժամանակ որոշելու էր:

Մի գերմանացի գիտնական Griessbach 1895 թւին այս փորձը աշակերտների վրայ կատարելու վրայ յղացաւ, առաջելու համար գոյերից յետոյ ուշադրութեան կեդրոնացման ուժը փոփոխութիւն կրում է թէ ոչ, նկատի ունենալով, որ ուշադրութեան կեդրոնացման ոյժն նուազում է կարկինի բացուածքների աւելանալով:

փորձերը կատարել են խթանչելը անհատի վրայ առանձնապես դասից առաջ, դասից յետոյ, մի քանի ժամ հանդստից յետոյ և վերջապես կիրակի օր կէս օրին: Ջեռք բերուած արդիւնքները շատ բազմազան են: Հետքեակը իր փորձերի համար ընտրել է մարմնի հետեւեալ մասերը՝ ճակատը, ձեռքի ծայրը, առջին շրմունքը, ոտքը, բիւտոան և ցուցամատի կակուղ առաջմասը:

Մեկի 16 ապրիլեան մի աշակերտի վրայ կատարուած փորձի արդիւնքը հետեւեալ ցուցակում ենք է: Այս ցուցակի թուանշանները բազուածքի չափերն են ցոյց տալիս միլիմետրով:

Այս ցուցակից երեւակի անհրաժեշտ է, որ նախորդ մասին աշխատութիւնը որքան տեւի ժամը եղած է, նոյնքան էլ տեւի մեծ եղած է բազուածքի չափը. այս տեւողութիւնը փորձի ենթարկուած մարմնի բոլոր մասերի վրայ տեղի է ունեցած. բազուածքը նոյն ղգայուն մասերի վրայ տեւի մեծ է, ինչպէս, ճակատի և ոտքի վրայ տեւի մեծ է քան թէ ցուցամատի և բիւտի ծայրի վրայ: Երկու ժամուայ հանգիստը բաւական է լիովին դարձնելու դարձեալ նոյն զգայնութիւնը, կիրակի օրուայ բազուածքը տեւի փոքր է լինում, հետեւաբար աշխատութեան կեդրոնացումը տեւի աժեզ է:

Vannod 1896 թուին նոյն փորձերը միեւնոյն պայմանների տակ 30 աշակերտների վրայ կատարելով միեւնոյն եղրակացութեանց է յանգել:

Wagner ևս նոյնանման փորձերով հետեւեալ արդիւնքն է գտել: Մաթեմատիկի մի ժամուայ դասի պատճառած յոգնութիւնը կամ կարիքին բազուածքը երբն միեւնոյն է 100 թուանշանով ներկայացնենք, այն ժամանակ լատիներէնի կամ յունարէնի (ձեր գրաբարը) համար կունենանք 97 և 91, մաթեմատի-

ԳՐԻՖԻՄԻ ՑՈՒՑԱԿ

ԺԱՄ ԱՇԱԿԵՐՏԻ	7–8 ՄԱԹԵՄԱՏԻԿԻ		8–9 ԼԱՏԻՆ		9–10 ՅՈՒՆԱՐԵՆ		10–11 ԿՈՒՐՔ		11–12 ՖԻԶԻԿԱ		12–2 ՀԱՆԳԻՍՏ		ԴԻՏՈՒՄ
ՄԱՐՄՆԻ ՄԱՍԵՐ	ԺԱՄ		ԺԱՄ		ԺԱՄ		ԺԱՄ		ԺԱՄ		ԺԱՄ		ԺԱՄ
	7	8	9		10		11		12		2	12	
ՃԱԿԱՏ	11	12	14		17		11		15	»	7,5	3,5	
ՁԵՌՔԻ ԾԱՅՐ	3	3,5	5		5		4		5	»	2,5	1,5	
ՍՏՈՐՆ ՇՐՓՈՒՆՔ	2	3	3,2		4		3		3,5	»	1,8	1	
ՈՏՔ	11	17	22		23		15		22	»	10	5	
ԲՕՒՍԱՏԻ ԾԱՅՐ	6	10	13,5		13,5		9		11	»	5	4	
ՑՈՒՑԱՄԱՏԻ ԾԱՅՐ	2,2	2,5	2,5		2,5		2		2,5	»	1,2	1	

դաւթեան համար 90, պատմութեան եւ աշխարհագրութեան համար 85, կենդանի լեզուների համար 82, բնական պատմութեան համար 80, գծագրութեան համար 77 :

6.–Լրագրաթիւք մեթոդ.— Պրօֆ. Մաս մի դարձիք է հնարել, որի միջոցով հատատար ժամանակամիջոցներում միջնամասը մի ծանրութիւն է բարձրացնում և իջցնում. այս յաջորդական բարձրացումները մի գլանիկի վրայ արձանագրւում են, որի դրծատար վերաբերմունքներից կարելի է իմանալ հայթայթած աշխատութեան չափը քիլօգրամի հաշւով :

Ա՛րդ, դասից առաջ և դասից յետոյ այս մեթոդով մի աշակերտի քննելով կարելի է իմանալ թէ մտային աշխատութիւնը որքան ներգործել է միջնամասի մկանունքների վրայ, որի հայթայթած մկրնական աշխատութիւնը մտային աշխատութեան հետեւանքով պակասում է, հետեւաբար այս մկրնական ուժի պակասումը մտային յոգնութեան աստիճանն է ցոյց տալիս :

Զանազան մեթոդներով դպրոցներում կատարուած փորձերը ցոյց են տալիս, որ մարդի յոգնութիւնը այնքան աւելի մեծ է լինում, որքան աւելի ուժով է լինում մտային աշխատութիւնը. այս մեթոդները արդիւնաւոր կերպով կարելի է գործածել այն պարագաներում, երբ որ առաջուց չէ իմացւում թէ երեխաները յոգնել են թէ ոչ :

Այս զանազան մեթոդների մէջ մանաւանդ ուղղագրական մեթոդը միւսներին պէտք է նախադասել, և այդ պատճառով նրա մասին աւելի երկար խօսելիք, որովհետև, մի կողմից՝ աշակերտները արդէն ուղղագրութեան ընտելացած են լինում, ուրեմն երկիւղ չկայ, որ միւս մեթոդների նման վարժութեան

դժւարութիւններին են ենթարկւում, միւս կողմից՝ ուղղագրութեան մէջ տեղի ունեցած սխալների թիւը հաշւել հեշտ է, սրա մէջ միւս մեթոդներից մի քանիի նման երկդիմութիւն չէ պատահում, և վերջապէս՝ երեխաների կողմից եղած սխալների հոգեբանական վերլուծութիւնը կարելի է անել և այս վերլուծութիւնից յաղնութեան աղբիւրութեան հոգեբանական բնութիւնը իմաստասիրել, այսպէս օրինակի համար, շատ հետաքրքրական է, որ մի ժամւայ մարմնամարզութիւնից յետոյ տեղի ունեցած սխալները, մի ժամւայ մաթեմատիկական դասից յետոյ տեղի ունեցածներից տարբեր բնաւորութիւն կ'ունենան :

Հաշւական մեթոդը ուղղագրական մեթոդի չափ լաւ չէ. մի կողմից՝ վարժութեան աղբիւրութիւնը շատ խոտոր է, այնպէս որ հաշւելիք թւանշանների թիւը աւելանալով, սխալների թիւն էլ նոյն համեմատութեամբ աւելանում է. միւս կողմից՝ երկիւղ կայ, որ աշակերտները զանազան փորձերի վրայ իրենց ուշադրութիւնը հատատապէս չեն դարձնում. քանի որ վարժ չեն այս փորձերի նման այնքան երկար հաշւներ անել, շատ բնական է, որ առաջին անգամ շատ եռանդով պիտի անեն, բայց երկրորդ անգամի համար այս եռանդը պիտի պակասի և յաջորդ անգամներին եռանդը ձանձրոյթի է փոխւելու. շատ հատանական է, որ դասից յետոյ կատարուած փորձում աւելի ունեցած սխալների աւելացումը, մարդի յոգնութիւնից աւելի ձանձրոյթի ազդեցութիւնից է. այս պարագան դժւարախուսափելի սխալման մի պատճառ է և որը սակայն ուղղագրական մեթոդի մէջ այնքան ուժով կերպով չէ արտայայտւում: վերջապէս, հաշւի մէջ տեղի ունեցած սխալների բնութիւնը չէ

կարելի վերլուծել և այս էլ ազդպրական մէթոդի հետ բաղդատմամբ մի աննեղաստ հանդամանք է:

Թուանչաձևներ յիշելու մէթոդը մինչև ցարդ անեղաստ արդիւնքներ է տուել, որովհետև վարժութեան ազդեցութիւնը ծածկում է մտային յուշութիւնից առաջացած արդիւնքները. ճիշդ է, որ այս մէթոդը մինչև ցարդ միայն միանգամ գործ է ածուել և հետևութիւնները մէթոդի կիրարկման մէջ ծանր սխալներ են գործել: Դատել այս մէթոդը առելի խնամքով վերաքննն ձեռք առնելով և փորձելով նախորդներից առելի լաւագոյն արդիւնքներ կը քաղեն:

Անկարողաց խօսքեր յուցնելու մէթոդը գործնական չատ դժուարութիւններ է ներկայացնում. խիստ պէս դժուար է բաղմաթիւ համազօր բնագիրներ պատրաստել. նրանց մէջ միշտ կը պատահին այնպիսիները, որոնց լրացումը ուրիշներից առելի դժուար պիտի լինի. առելին կայ, սխալների թիւը հաշուելու համար քնահաճ վարկածներ պէտք է անել. այս եղանակով սխալների թիւը անճիշդ կերպով հաշուելու բնաբ է լինում. վերջապէս, հաւանական է, որ վարժութեան ազդեցութիւնը չատ մեծ է լինում: Ուրեմն, այս մէթոդը գործածելիս, կարեւոր խոստումները հաշուի պէտք է առնել:

Շօշափելու զգայնութեան մէթոդով ստացած արդիւնքները չատ որոշ են. ուրեմն, մաշի յուշութիւնը ստուգելու համար կարելի է այս մէթոդը միւսների հետ զուգընթացաբար գործ ածել: Այս մէթոդի դժուարութիւնը այն է, որ յուշութեան ստուգանի եւ բացատրների ժեժութեան մէջ համեմատական մի չափ չը կայ. օրինակի համար, եթէ մի ժամուայ դասից յետոյ այս բացատրը 8 միլիմէտրի և 2 ժամից յետոյ 12 միլիմէտրի հաւասար լինի, նրանից

չէ կարելի եզրակացնել, որ երկու ժամից յետոյ յուշութիւնը մէկուկէս անգամ առելի չատ է, քան թէ մի ժամուայ դասից յետոյ: Այս մէթոդի մի ուրիշ դժուարութիւնն էլ հետևեալն է, եթէ բացատրը առելացած է, կարելի է ասել, որ մի յուշութիւն կայ, սակայն նրանից չէ կարելի եզրակացնել, որ ամբողջ մտային յուշութիւն առաջ է բերում բացատրի առելացում, փոխանակ արձագանգ տալու չէ արելու չատ հեշտ կարող է պատահել, որ աշակերտը յուշած լինի և սակայն այս յուշութիւնը որոշապէս չը նկատուի բացատրի չափին վրայ: Մի խօսքով, այս մէթոդը մի քանի անճիշդ կէտեր է ընծայում, երբեք առանձին գործ չը պէտք է ածել:

Էրդոգրաֆի մէթոդը միւս բոլոր մէթոդներից առելի անեղաստելի է:

Այս քննադատական ընդհանուր տեսութիւնից հետևում է, բոլոր մէթոդները էլ առանձին վերցրած անձին իրենց թերութիւնները, սակայն այս բոլոր մէթոդների գործածութիւնից չատ որոշ և անվիճելի արդիւնքներ ձեռք են բերուած, որոնց առաջ պէտք է խոնարհուին մանկավարժները. այդ մէթոդները առանձին առանձին վերցրած ուրեմն էլ թերի լինեն, սակայն մի քանիսը միաժամանակ և զուգընթացաբար գործ ածելով որոշ արդիւնքներ են ստացրել, որոնց հիման վրայ պէտք է կառուցանել երեխաների կրթական գործը:

Ձեռք բերուած այդ արդիւնքները ցոյց են տալիս, որ 1. երեխաները երեկոյեան դասերից յետոյ մտքով առելի չատ և չատ են յուշում, քան թէ առաւօտուայ դասերից յետոյ: 2. Երկու դասերի միջև հանգիստը և պրօսակը մտամբ վարժաւում է մտքի յուշութիւնը: 3. Ընդհակառակը մտքիմաքարզութիւ-

նը ամէլացնեմ է մոքի յոդնեմիմնը: 4. Մոքի յոդնեմիմնը առաջին գասից սկսած հետզհետէ ամէլացնեմ է: 5. Կէս օրուայ 2 ժամուայ հանգիստը բաւական չէ լինեմ աշակերտին միտքը իր բնական վիճակին վերածելու, թէև բաւական փարատում է մրաքի յոդնեմիմնը: 6. Կիրակնօրեայ հանգիստը բաւական է լինեմ աշակերտի միտքը բոլորովին բնական վիճակի վերածելու և յոդնեմիման հետքերը ջնջելու: 7. Փոքր երեխաները մեծերից աւելի շատ մոքի յոդնեմիմն են կրում և թէ 10–12 տարեկան երեխաները 15–20 րոպէից աւելի ուշադրեմիմնին լարելու ընդունակ չեն: 8. Մոքի յոդնեմիման պատճառով դժուար գասերը, օրինակ, մաթեմատիկա, քերականութիւն, լեզու, առաւօտուայ ժամերին պէտք է տանել և միեւնոյն յաջորդելու չեն, այլ օրընդմէջ:

ԳԼՈՒԽ ԺԲ.

ԴԱՍԱԺԱՄԵՐ ԵՒ ԴԱՍԱՄԻՋՈՑՆԵՐ

ԴՊՐ երեխաները չեն կարող այնքան գասեր ունենալ, որքան մեծերը, և նրանց գասերը չեն կարող այնքան երկար տեւել, որքան մեծերինը: Ակնյայտ է, որ մտաւոր կարճատև աշխատութեամբ միանգամից մի մեծ աշխատութեամբ այդ այժը պակասում է: Պրոյեկտը նկատել է, որ չափահասը յոդնում է իր ուշադրեմիմնը 3|4 ժամ լարած պահելուց յետոյ, իսկ երկու ժամից յետոյ ամբողջ մարմինը սկսում է յարդել: Ապա ուրեմն աւելի շատ պիտի յոդնի մանկան ուղեղը, քանզի պատանին է նա: Ուրեմն երեխան որքան փոքր լինի, գասերն էլ այնքան կարճատև պէտք է լինին:

Ամերիկացի բժիշկ Լամբ հետեւեալ դպրոցական ժամերն է առնմանում:—7ից 9 տարեկանների համար օրական 3 ժամ, 9–12 տարեկանների համար 4 ժամ, 12–15 տարեկանների համար 5–6 ժամ: Գալով գասերի տեւողութեան, 5ից 7 տարեկանների համար 15 րոպէ, 7ից 10 տարեկանների համար 20 րոպէ, 10ից 12 տարեկանների համար 25 րոպէ, 12ից 15 տարեկանների համար 30 րոպէ:

Իւրաքանչիւր գասից յետոյ առնուազն 15–20 րոպէ հանգիստ պէտք է տալ, իսկ կէս օրից առաջ և յետոյ եղած գասերի միջև առնուազն 3 ժամ միջոց պէտք է տալ: Աւելի առողջապահական են հետեւեալ

դասամիջոցները մինչեւ վարժարանները Համար, —15 րոպէ առաջին և երկրորդ դասի միջև, 20 րոպէ երկրորդ եւ երրորդ դասի միջև եւ 25 րոպէ երրորդ եւ չորրորդ դասի միջև, հինգերորդ ժամին արդէն ազատ են, իսկ չորրորդ դասն էլ վերջանալու է կէսօրին, հետեւաբար միայն հինգերորդ դասը 3 ժամ հանգիստ լինելու է:

Այս դասամիջոցներուն երեխաները իրենց բնական հանգիստի և ցանկութիւնների համեմատ պէտք է ազատ խաղան կամ հանգստանան: Երկար դասամիջոցը հարկաւոր է նրա համար, որ նախորդ դասի տպաւորութիւնը և առաջադրած մտքի յղացումը դեռ բոլորովին չանհետացած, մի նոր դասով պարապելը ձեռնտու է, երեխան այդ երկրորդ դասից իմէ քիչ է օգտուլու և իմէ նրա մեջը ուզի է յղանալու: Ժամանակվայի առա հետեւակը շատ իրաւացի կերպով նկատում է, որ դասարանից դուրս գալուց յետոյ դեռ մի քանի ժամանակ անցած մանկան ուղեղը անդիտակցօրէն շարունակում է պարապել նոյն առարկայով: Հինգ րոպէական հանգիստը բաւական չէ նախընթաց դասի յիշողութիւնն անդամ ցրելու: Սա հոգեբանական մի իրողութիւն է, որը բոլոր մանկավարժները կարող են առարկել:

Մտքի յղացումը չափելու մէջ ամերիկեան մի հոգեբան Ջերդսլեի կատարած փորձերից երեւում է, որ կէսօրից առաջ եւ յետոյ երեխաներին արուած ուղղագրութեան փորձերի մէջ սխալների թիւը շատ է տարբերում. կէսօրից յետոյ, ժամը 11ից մինչեւ 2, այսինքն 3 ժամ հանգիստ առնելուց յետոյ, սխալների թիւը 62 էր եղած, մինչդեռ առաւօտ դասերից առաջ սխալների թիւը 47 էր. ուրեմն 3 ժամուայ հանգիստն էլ բաւական չէ երեխաների մտաւոր գործունէութիւնը կատարելապէս վերականգնելու:

Այդ, դասաժամերը և դասամիջոցները երեխաների տարիքին յարմարացրած պէտք է լինեն, հետաքրքիր դպրոցների ծրագրերի համեմատ տարբեր են լինելու, որոնց մասին արժէ առանձին առանձին խօսել:

1.—*Մանկապարտէզներ.*— Մանկապարտէզի երեխաները երեք բաժանմունք անելու են՝ 2ից 4 տարեկան, 4ից 6 տարեկան և 6ից 7 տարեկան. մանկապարտէզում պէտք է միայն առաջինները 2 ժամ, երկրորդները 2,5 ժամ, երրորդները 3 ժամ:

Պարզ է, որ շատ փոքր երեխաները ուշադրութեան և անշարժութեան անընդունակ են: Մանկավարժները իրաւամբ մտածում են, որ մանկապարտէզը չը պէտք է լինի իսկական մի դպրոց և ճշմարիտ կրթութիւնը չը պէտք է սկսել 7–8 տարեկանից առաջ. կրթութեան ուշադրութիւնը փորձերի ապացոյց համար ձեռնտու չէ, ընդհակառակը օգտակար է:

Մերնացած մանկապարտէզների մասին «Մշակ»ում խօսելիս, ասում է. «Մինչև չորս տարեկան հասակը պահեցէք ձեր երեխային ձեր բոլոր՝ որքան ուժեր՝ պեսութիւնը, ձեր ժամանակը, ձեր անձնական պարզութիւնը և ... ուրիշ ոչ ինչ: Այնուհետև, այնուհետև չորս տարեկանից սկսած ձեր երեխան յանձնեցէք մանկական պարտէզ կոչած կրթարանին: Եւ դուք ձեր պարտքի կէսից աւելի մեծ մասը կատարած կը լինեք: Մանկական պարտէզի մասին դանդաղ կարծիքներ և, ինչպես կը տեսնէք, սխալ գաղափարներ ունին մեր ընտանիքները: Շատերը կարծում են, որ մանկական պարտէզը մի մեծ այգի է կամ բանջարանոց, որ սեղ հետաքրքրում են երեխաները եւ պահան 3–4 ժամ խաղում, առանց որ և է բան սովորելու, որովհետև... մէջ սեղ գիրք չկայ: Եւ այսպէս՝ 3–4 տարի: Ոմանք էլ կարծում են, որ մանկ-

կական պարտէզը անուա և չքաւոր ընտանիքների հա-մար է, այլ ոչ ինտելիգենտ և հարուստ դասակարգի համար: Մանկական պարտէզը մի սակ խաղատուն չէ, այլ այսպէս ասած, գպրոցի նախագուռն: Սա եւ մի ուրիշ տիպի կրթական հիմնարկութիւն է, որ տեղ ամեն մի տարիքայ նոյնպէս անցնուած է տեսակ-տեսակ խաղերով, յօրինի կարգ ու կանոններով և պրոգ-րամով: Մանկական պարտէզի նպատակն է, տա-ջին՝ օգնել ընտանիքին լաւ եւ ամուր հիմք դնելու մանուկի կրթութեանը, և երկրորդ՝ օգնել գպրոցին աշխատանքը տալ մանուկի ուսման և դաս-տիարակութեան գործը: Մանկական պարտէզը լրա-ցնում է ընտանեկան կրթութեան շատ պակասները: Սրա հետ միասին նա պատրաստում է մանուկին մըտ-նել գպրոց և համարձակ, առանց դժուարութիւնների հանդիպելու, առանց յոգնածութիւն զգալու, անցնել այն երկար ճանապարհը, որ տանում է դէպի բարձր դիտութիւնների տաճարը: Մանկական պարտէզը վեր-ջապէս, մի օրակ է, որ ամուր և անդրա կապում է ըն-տանիքը գպրոցի հետ:»

Մանկապարտէզի հիմնադիրների՝ Օրբելին, Տի-կին ար Պաումօրե, Ռոբերտ Օվէնս, Կոշէն և Ֆրէօ-բել՝ կարծիքով ան նպատակ ունի երեխաներին դնել նիւթական և բարոյական լաւագոյն պայմանների մէջ, ազատ, բացօդեայ, ուրախ և զարթ կրթել, ամէն մեծ տալով այս տարիքի երեխաներին յատուկ ձգտումներին՝ ժիրութեան, շարժողութեան և հետա-քրքրութեան:

Մանկապարտէզներում երեխաներին տալիք տա-րիներում պէտք է սովորեցնել և վարժեցնել կարգ ու կանոնի, կարգապահութեան, աշխատութեան եւ խորհելու, ամէն յետոյ, մի քանի տարրական ծանո-

թութիւնների: Տետրութեան միջոցով է, որ այս տա-րիքում կրթութիւնը հիմ է բանում եւ իրագործու-թիւնը այս պատճառով պէտք է առաջին տեղը բռնէ: Ֆրէօբէլի Մանկական պարտէզները այս դատողի վրայ են հիմնուած:

Մանկապարտէզների դասաժամերի տեւողութիւ-նը, այսինքն, առջի ուղիղ ասած, վարժութիւնները 15 րոպէ տեւելու են, հինգ հինգ րոպէ դասամիջոց-ներով, որոնց մէջ երեխաները երգելով չարժուններ պէտք է կատարեն: Բացի ի այդ, բոլոր երեխաները միասին միանգամից էլ ժամ խաղալու են օրական դուրս: Ցետ կէսօրեայ դասը պէտք է դադարի ազատ խաղերի տաճմանուած էլ ժամով:

Ամառերի արձակուրդներ բնաւ հարկաւոր չեն, որովհետեւ մանկապարտէզներում երեխաները մնա-տարապէս չեն յոգնում, և բացի ի այդ, ֆիզիկապէս էլ օգտուում են, հետեւաբար ուղեղը և մարմինը կազդու-րելու և հանգստացնելու կարիք չէ զգացում: Ման-կապարտէզների ծրագիրներում մեծ տեղ են բռնում ֆիզիկական վարժութիւնները, իսկ մտաւորական վարժութիւնները շատ փոքր տեղ, և այն էլ խոտակ-ցութեան ձեւի տակ, երբեմն մի պատեհութիւն ներ-կայանում է: Առարկաները հետեւեալներն են. — Ա-ռողջապահական և մաքրութեան իմանքներ, պատմու-թեան եւ աշխարհագրութեան հատարակ ծանօթու-թիւններ, խաղեր և չարժուններ, երգեր և ձեռագոր-ծի վարժութիւններ, բարոյական դաստիարակութեան նախնական սկզբունքներ, լեզուի վարժութիւններ, պատ-մուածքներ, մանկական առասպելներ, ընտանի խո-տակցութիւններ, վերջապէս, ընդհերքնատութեան, գրա-վարժութեան և հաշուի առաջին նախապատրաստութիւններ:

Խնդրացութիւնը կայանում է այս ծրագրների

մթոքը և ոչ թէ տասը հատիկնալու մէջ, ինչպէս է։ Սպենսեր տասում է. «Իւրաքանչիւր գործի յաջողութիւնը կախուած է նրան լաւ տանելուց. մեզ ամենս յայտնի է, որ վատ արհեստաւորը, ինչպիսի գանկապին գործիքներ ուզում էք նրան տաէք, անպատճառ գործը կը փճացնէ. այնպէս էլ վատ ուսուցիչը, նոյնիսկ ամենալաւ մէթոդով, աչինչ կարող է անել, մէթոդի արժանաւորութիւնը այս դէպքում մինչև անդամ անյաջողութեան պլխաւոր պատճառը կը դառնայ։»

Մեր հայ մանկապարտէզների դէկավարները այդ գործին կանխօրէն պատրաստո՞ւ են, արժանի՞ են այդ վերին ասպիճանի պատասխանատու պաշտօնին, հիմնապէս ուսումնասիրել և իմացրո՞ւ են դէրանութիւնը և մանկավարժութիւնը...???

2.—*Երիտասարդ Տիկնոջ դպրոցներ.*—Այս կարգի դպրոցներում երեխաների նախնական կրթութիւնը չը պէտք է հիմնել այն զանազան աստրիանների վրայ, որոնց գիտութիւը հարկաւոր և կարելի է, այլ նրանց վրայ, որոնց չը գիտութիւը նեղելի չէ։ Մէթոդը պէտք է լինի կարուկ և հեշտ, յիշողութիւնից աւելի երեխայի խելքին պէտք է գիմել, որքան կարելի է քիչ պատմել և որքան կարելի է նրանց շատ վարժեցնել, որ իրանք գիւտեր անեն, զանազան հարցեր տալով մտանեալ բուն խնդրին և նրանց գատողութիւնից ու պատասխաններից դուրս բերել այդ գիւտը, վերջապէս, մէթոդը գործնական և կիրառելի դարձնել։ Այս մանկավարժական կողմն է։

Պէտք է, որ աշխատութեանց տեւողութիւնը կարճ լինի, դրօսաժամերը բաւական լինին միտքը հանգստացնելու, դրօսանքները բացօդեայ, հանգստի ժամերը բաւական շատ և միմեանց բաւական մօտ լինեն, որպէս զի ուղեղային յոգնութիւնը բնաւ մինչև այն սահմանը չհասնի, որ տեսիլ ուշադրութիւնը սկսում է սկսարանալ։ Այս էլ սոսկ մանկավարժական կողմն է։

Պարապմունքի ժամերը պէտք է լինեն տարին գասարաններում 2 ժամ առաւօտ և 1 ժամ յետ կէսօրեայ, իսկ դասերի տեւողութիւնը 30 րոպէից ոչ աւելի, նրա մէջ հաշուած գասատանեցութիւնը, հարցերը և առ նուազն 5 րոպէ գադարը։ Ամերիկայում գասերի մէջ տեսիլ ընդհատում են 5 կամ 10 րոպէ հանգիստ տալ, այս միջոցում երեխաները ազատ են գաժր ձայնով խօսակցել, տեղերնին փոխել, մարմնի անդամների ազատ շարժուձեւեր կատարել. գադարի այս տեսակութիւնը շատ է գնահատում մեր դպրոցներում։ Այս գասարաններում անգլին աշխատանք չը պէտք է տալ։

Բարձր գասարաններում պարապմունքի ժամերը պէտք է լինեն 3 ժամ առաւօտ և 1 ժամ յետ կէսօրեայ, անգլին աշխատանք 1 ժամ, տեսրներին և հանգստներին բացատութիւն համարելով։ Այդ կանոն համար Առոնիի տնտեսութեան մասին մի քիչ աւելի ժամանակ պէտք է յատկացնել։

3.—*Միջնակարգ դպրոցներ.*—Շաբաթական 22 ժամ պարապմունք, այսինքն, օրական 4 ժամ, հինգշաբթի օրերը մինչև կէս օր, գասերի տեւողութիւնը առ առաւելն 44 րոպէ պէտք է լինի։ Օրիորդները պէտք է ունենան, առաջին տարին շաբաթական 3 ժամ կար, 1 ժամ ձև և կարկատան, երկրորդ տարին նոյն բաները, միայն աւելացնել ձեռքի կարի մէքենայի գործածութիւնը, երրորդ տարին 4 ժամ կար, 1 ժամ ձև և կարկատան։ Այս երեք տարիներում հատատարապէս շաբաթական 2 ժամ Առոնիի Տնտեսութիւն։

4.— *Գիմնազիա և բնագիտական դպրոցներ.*— Այս կարգի դպրոցներում մոտի յոդնածութիւնը աւելի յաճախ է պատահում. ծրագիրները աւելի շատ են ծանրաբեռնուած: Քաղաքակրթութեան առաջադիմութեանց և մարդկային իմացականութեան օրէցօր զարգանալն պատճառով հանրակրթական կրթութիւնը կարծես մի պահանջ է դարձել:

Դպրոցական պարապմունքների ժամերը 22ից 26 ժամ պէտք է լինին, որովհետև անոնց պարապմունքներն աւելի շատ են լինում՝ 4–5 ժամ, պարապմունքները 45 րոպէ, դասամիջոցները 15–20 րոպէ, օրական 4–5 դաս: Աղջկանց համար պարապմունքների ժամերը լինելու են 20 ժամ, անոնց պարապմունք օրական 3–4 ժամ: Պէտք է ամրողին նաև ձեռագործ, առանին անհատութիւն, խոհարարութիւն և ի հարկին մի արհեստ:

5.— *Մարմնամարզութիւն.*— Օրական $4\frac{1}{2}$ ժամ դպրոցական եւ դիտական ուսուցում, 4 ժամ անձնական պարապմունք և ուսումնասիրութիւն, 8 ժամ քուն (օրիորդների համար 9 ժամ, որոնք աւելի են ճոխացում և սիրարանում այս դպրոցներում, մանաւանդ առաջին տարիներում): Մնացած ժամերը պէտք է յատկացին մարդութեան, ճաշերի, զբօսանքների, երաժշտութեան, ձեռքի աշխատանքի, մանկավարժական վարժութիւնների և մարմնամարզութեան:

Մինչև ցարդ մեր խօսածները վերաբերում են այն կարգի դպրոցներին, որոնք անուն կէսօրեայ դասեր. սակայն գիտութիւնը և փորձառութիւնը ցոյց են տալիս, որ աւելի առաջադիմական եւ աւելի մանկավարժական է այն դրութիւնը, որ բոլոր դասերը միմեանց վրայ առաւօտ են առնում եւ կէսօրից յետոյ երեխաներին արձակում են:

Յետ կէսօրեայ դասերը երեխաների առողջութեան վրայ խորապէս ազդում են: Առաւօտը մանաւանդ մտաւորական աշխատութեան նպաստաւոր է, քանզի առաւօտ հանգստացած է լինում: Վաստակած և չյոգնած մարդը միայն առաւօտներում աշխատութիւնից յոգնում է և աւելի երեկոյեան արդիւնաբեր է լինում աշխատելու: Կարելի է ասել, որ առաւօտեայ աշխատութիւնը բնական աշխատութիւն է, իսկ երեկոյեան աշխատութիւնը հակաբնական:

Փորձերը ցոյց են տալիս, որ յետ կէսօրեայ երկարատև հանգիստը աբանչելի արդիւնքներ է արտադրում: Նախ և առաջ, երեխայի ինքնագիտակ և ինքնաբուխ ուշադրութիւնը առաւօտ աւելի սուր է:

Zollingerի Յուրիխի դպրոցներում, Schuytenի Անվերսի դպրոցներում, Schmidt Monnardի Հալէում և Lœwenthalի, Friedreichի կատարած փորձերը այն եզրակացութեան են յանգում, որ ինքնաբուխ կերպով ուշադիր երեխաների թիւը աւելի մեծ է լինում առաւօտեայ դասերի մէջ, քան թէ երեկոյեան դասերի մէջ, և աւելի լաւ է դասերը միմեանց վրայ առաւօտ ուսանելի, քանի որ աշակերտները անփոփոխ և հաստատուն ուշադրութեան աւելի ընդունակ են լինում:

Բոլոր դասերը միաժամանակ միմեանց վրայ առաւօտները ուսանելու դրութիւնը երկար տարիներից ի վեր գանազան երկիրներում ընդունուած է: Այս մասին մեզ բազմաթիւ ապացոյցներ է տալիս Burgerstein և Netolizky հեղինակած Դպրոցական Առողջապահութիւնը: Համբուրգի, Բրօնզվիկի, Լիւբէքի, Քէօնիգսբէրգի դպրոցներում առաւօտեայ դասատանգութեան դրութիւնը ընդունելով նկատել են, որ կար-

պապահովիչները, անոյշին աշխատասիրները, գպրոց յաճախելը շատ բարեփոխել են, երեխաները աւելի աշխոյժ և աւելի ուշադիր են եղած քան թէ յետ կենօրեայ դասատանդամների մէջ:

Մեզեակ տարի, 1903 Յունիսի 2 և 3ին Գերմանիոյ Բոն քաղաքում գումարուած «Գպրոցական Առողջապահութեան» ընդհանուր ժողովում (Deutscher Verein für Schulgesundheitspflege) բոլոր դասերը միմեանց վրայ առաւօտ ատենդելու մասին երկար վիճաբանութիւններ տեղի են ունեցել. Prof. Griesbach, իբրև տեղեկաբեր, այդ դրութեան կողմնակից է երեւում: Hintzmann 4 տարի է մի գպրոց է հսկողել Էլբերֆելդում, որը տեղափոխում է 45 րոպէ տեւող առաւօտեայ 5 դասերով և նրանից շատ լաւ արդիւնքներ քաղած լինելն է յայտարարում— աշակերտները աւելի քնկատոզ են, աւելի լաւ են աշխատում և նրանց ֆիզիկական աճումը շատ գոհացուցիչ է: Prof. Reinmüller նոյնպէս յայտարարում է, որ Համբուրգում բոլոր դասերը միմեանց վրայ առաւօտ ատենդելը լաւ արդիւնքներ է տուել: Dr. Wehran ասում է, որ այդ դրութիւնը շատ հեշտ է դարձազրել տարբեր դասարաններում, ինչպէս կատարուել է Հանովրում:

Նորվեգիայի մեծ քաղաքներում և նոյնիսկ գիւղերում այս դրութեան նախապատասխան են տալիս: Նորվեգիական մանկավարժութիւնը մտածում է, որ այս դրութիւնը աշխատասիրները բաժանելու լաւագոյն դրութիւնն է և առաջարկում է հետեւեալ բաժանումը՝

Ա. Դաս 55 րոպէ, 5 րոպէ հանգիստով:
Բ. » 45 » , 10 » »
Գ. » » » , 20 » »

Դ. Դաս 45 րոպէ, 10 րոպէ հանգիստով:
Ե. » » » , 10 » »
Զ. » » » , արձակուրդ:

Գպրոցում երեխաների անց կացրած օրական ժամերի գումարն է 5 ժամ 35 րոպէ. դասերը սկսում են ժամը 8.30ին և վերջանում են ժամը 2ին: Այս դրութեան մէջ միմեանց վրայ 6 դասը շատ է, 5 դասը կարող է աւելի լաւ արդիւնքներ արտադրել:

Առաջարկում դասատանդամութիւնը տեւում է 8ից մինչև ժամը 1. դասերի տեւողութիւնն է 45 րոպէ, 15ական րոպէ հանգիստով և 30 րոպէ ընդմիջով նախաճաշի համար:

Schiller նշանակում է հետեւեալ ծրագիրը որը 1883 թուականից ի վեր գործադրում է գանազան դիմագիանեներում: Բոլոր դասերը ատենդւում են առաւօտ, ժամը 8ից 12.45, երեխաների տարիքի համեմատ աւելի կամ նուազ երկարատեւ դասեր կան, 10ից 15 րոպէ հանգիստներով:

Բոլոր դասերը առաւօտ ատենդելու մասին նոյն ժողովում Richterի կողմից առաջարկուած և Burgersteinի և Netolitzkyի կողմից՝ իբրև յարմարագոյն՝ հաստատութեան արժանացած հետեւեալ ժամանակացոյցը մենք ևս աւելի գործնական ենք գտնում:

Ա. Դաս 50 րոպէ, 10 րոպէ հանգիստ:
Բ. » » » , 15 » »
Գ. » » » , 20 » »
Դ. » 45 » , 30 » »
Ե. » 45 » , արձակուրդ:

Բոլոր դասերը միմեանց վրայ առաւօտ ատենդելու դրութեան բացարձակ օգտակարութիւնը և

վճռական առաւելութիւնը կարելի է հաստատել Շմիդ Մօնարդի կողմից Հալէսում կատարուած քննութիւններով:

Յետ կէսօրեայ դասեր ունեցող և բոլոր դասերը միևնոյն վրայ առաւօտ ուսանդող միջնակարգ դպրոցների աշակերտներին եթէ միևնոյն հետ բաղդատելու լինինք, նրանց ախտաւորութեանց մէջ մեծ տարբերութիւն կը գտնենք:

Մին կամ միւս դպրոցը յաճախելուց առաջ միևնոյն միջավայրին պատկանող բոլոր այս երեխաները միևնոյն հատատար մի միջին ախտաւորութիւն են ներկայացնում: Սակայն, յաջորդ տարիներում, 9 ից 12 տարիքում, այս հատատարակշռութիւնը չէ պահպանում. յետ-կէսօրեայ դասեր ունեցող դպրոցներում ախտաւորութիւնը շատ մեծ չափով աւելանում է:

Իննից 12 տարեկան 100 աշակերտների վրայ միջնակարգ դպրոցներում հիւանդ աշակերտների թիւը հետևեալ համեմատութիւնն է ցոյց տալիս:

Յետ-կէսօրեայ դասերով	Առանց յետ-կէսօրեայ դասի
Տղաներ — 26 ից 37	— 13 ից 25
Աղջիկներ — 30 ից 45	— 21 ից 40

Լսէններում և արհեստագիտական դպրոցներում միևնոյն տարբերութիւնն ենք գտնում: Այս քննութիւնները կատարել են 2500 աշակերտների վրայ: Գրեթէ 100 աշակերտների վրայ 50ը առաւել կամ նուազ ակար և հիւանդ են լինում այն դպրոցներում, որոնց ծրագիրը պարտադիր է յետ-կէսօրեայ դասերը, իսկ միայն 100ին 25 այդ կարգի դէպքեր են լինում այն դպրոցներում, որտեղ դասերը միևնոյն վրայ առաւօտ են անցնում:

Աշակերտների վրայ տեսնուած այս ախտաւորութիւնները մտանաւորուած չեն, այլ նկատի են ունենալ հետևեալ բոլոր խանգարումները միասին վերցրած, ինչպէս, տկարարիւնութիւն, կանանչախտ, դէխացաւ, չղայնութիւն, քունի խանգարում, անախորժակութիւն, մարսողական խանգարումներ, քթից արիւնահոսութիւն, աչքի հիւանդութիւններ, և այլն:

Շմիդ Մօնարդ խնդիրը աւելի ճշդրտելու համար փորձել է ուրիշ վիճակագրութիւններով հիւանդութիւնները աւելի մտանաւորել: Այս քննութիւնները կատարել են Գիմնազիայի և Րէալական դպրոցների (Gymnasien und Realschulen) 2500 աշակերտների վրայ հետևեալ արդիւնքներով:

Գլխացաւի և չղայնի խանգարումների ենթակայ 15–16 տարեկան աշակերտների թիւը յետ կէսօրեայ դասեր ունեցող դպրոցներում լինում է 100–ին 60, իսկ յետ կէսօրեայ դասեր չունեցող դպրոցներում միայն 100–ին 15 ից 20: Միևնոյն տարիքում քունի խանգարումը լինում է առաջին խմբի մէջ 100ին 19, իսկ երկրորդ խմբի մէջ 100ին 5: Յետ կէսօրեայ դասեր ունեցող միջնակարգ դպրոցներում ապիկների դէխացաւը լինում է 100ին 13 ից 25, իսկ յետ կէսօրեայ դասեր չունեցող դպրոցներում 100ին 8 ից 18:

Յետ կէսօրեայ դասեր ունեցող Լսէններում առաջին դասարանում ակնոց կրող աշակերտների թիւը լինում է 100ին 43–44, մինչդեռ բոլոր դասերը միևնոյն վրայ առաւօտ ուսանդող դպրոցներում այդ համեմատութիւնը լինում է 100ին 7–17:

Յետ կէսօրեայ դասեր չունեցող աշակերտները օրուայ մէջ ունին նոյնքան դասեր, նոյնքան և դուրս ուսելի անհրաժեշտութիւններ, որքան ունին յետ կէսօրեայ դասեր ունեցող աշակերտները: Որե-

մըն, առողջական վիճակի այս տարբերութիւնը աշխատութեան քիչութիւնից առաջ չէ գալիս, այլ այս աշխատութեան ունէլի լատապոյն բաժանումից, բացօդեայ խաղերի ունէլի երկար ուսուցիչից և ունէլի կանոնաւոր մարմնամարզութիւնից:

Մի հարց: Երեխաները առանց շատ յոգնելու քանի դասերի առաւօտեան մեացնելը կարո՞ղ են անել: Այս մասին արդէն վերևում յիշած գանագան գործնական փորձերի նպատակաւոր արդիւնքները այս հարցին հաստատական պատասխան են տալիս: Բայց այս դրութիւնը մեր հայկական վարք ու բարքին և ապրելակերպին մի քիչ անյարմար են գտնում. ծնողները անպատճառ և անպայման ցանկանում են, որ իրենց երեխաները միևնոյն երեկոյ դպրոցներում ճաշեն և կէսօրից յետոյ իրենց մօտ բնա չը լինեն:::: Ծնողներից շատ շատերը իրենց երեխաներին դպրոց են ուղարկում միմիայն այն պատճառով, որ երեխաները անուշ ճնշով իրենց նեղութիւն չը պատճառեն::::

Ըստ երեւոյթին ունէլի բանաւոր մի առարկութիւն կա անում են, այդ այն է, որ հայ երեխաները կէսօրից յետոյ դպրոցից արձակուելով փոքրոյնեերում թափառելու են և փոքրոյների երեխաների հետ չխնդելով վճռանալու են և կամ արևի առակ, փոշիների մէջ խաղալով ձեռուելու են: Այս առարկութիւնները անհեթեթ են, որովհետև Բարլեիիրք ծնողների զաւակները երբեք առիթ չեն ունենալու փոքրոյներում թափառելու. քանի որ նրանց վրայ ծնողական հսկողութիւնը ունէլի լաւ է կատարուում: Իսկ ոչ Բարլեիիրք ծնողների երեխաները առանց յետո կէսօրեայ արձակուրդի էլ արդէն վճռանում են թէ անում՝ ծնողների անուսկա և անդադար խօսքերով ու վարմունքներով և թէ փոքրոյներում խաղալով. սրանք արդէն յետո կէսօրեայ դասեր ունեցող դպրոցներից արձակուելուց յետոյ էլ մինչև մութ կեսելը փողոցներում թափառում և խաղում են:

Այս առարկութիւնները անող ծնողները միևնոյն ժամանակ նկատի չեն առնում իրենց զաւակների առողջական վիճակը, որ ինչպէս վերևի փաստերը ցոյց տուին, յետո կէսօրեայ դասեր ունեցող դպրոցներում շատ է ձգտում, նոյնպէս նկատի չեն ունենում, որ վերջապէս ուսուցիչներն էլ մարդ են, նրանք էլ պէտք ունեն հանգստի, ուսուցչի պարտականութիւնը մեխանական գեր կատարել չէ, այդ պարտականութիւնը ունէլի ծնողներին է պատկանում:

Եւ արդէն շատ պարզ է, որ հայերիս մէջ դպրոցի չինած ը ստոր քանդում է. երեխայի կրթութեան գործում դպրոցը և տունը պէտք է միմեանց օգնեն, իրենց ջանքերը միացնեն, ձեռք ձեռքի տան:

Եթէ երբեք ապիսի հանգամանքների հետևանքով ծնողները և ուսուցչական մարմինը չուզեն հետևել այս ազդակիչ դրութեան, այսինքն, յետո կէսօրեայ դասերի ընդհանրի դրութեան, այն ժամանակ ճարահատ կատարելիք է, որքան հնարաւոր է, գործար և յոգնեցուցիչ 3–4 դասերը առաւօտ ստանալ և թեթև ու հեշտ յոգնեցուցիչ 2–1 դասերը յետո կէսօրեայ թողնել, առաւօտեայ վերջին և յետո կէսօրեայ առաջին դասի միջև երեխաներին առնուազն 3 ժամ հանգիստ տալով:

Շատ մեծ սխալ է յետո կէսօրեայ ազատ ժամերին աշակերտներին յոգնեցուցիչ և երկարատև ֆիզիկական վարժութիւններ անել տալը. պէտք չէ մոռանալ, որ միևնոյն աշխատութիւնը ամէն պարապմունքի մէջ մտաւորական յոգնութիւնը փարատելու յատկութիւնը չունի: Յետո կէսօրեայ ժամերը օրքան հնա-

բաւար է երեխաները բացօդեայ պէտք է անցնեն. վատ եղանակներին, կարելի է այդ ազատ ժամերը ձեռական աշխատանքների յատկացնել, օրինակ, հիւսնութիւն, երկաթագործութիւն, եւայլն. կարելի է նաև պարի, երգեցողութիւն և երաժշտութիւն դասեր աւանդել:

ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԷԹՈԴ ԵՒ ԾՐԱԳԻՐ

ՏԱՒՈՒՐ յաղնածութեան դէխաւոր պատճառներից մէկը դաստիարակութեան լաւ մէթոդի բացակայութիւնն և ծրագիրների շատ ծանրաբեռնած լինելն է: Առաջինը անժխտելի իրաւունք ունի երեխաների մտաւոր աշխատութեան խնդիրներում իր կարծիքը յայտնելու: Ուսուցիչների մեծ մասը սխալւում են, երբոր կարծում են թէ բոլոր խնդայականութիւնները հաւասար նման են, կարելի է հաւասար տարիք ունեցող երեխաներին միևնոյն պրոգրամներները տալ: Երեխաների մէջ կան, որ առանց յաղնութեան ուսուցչի դասը հասկանում, ամենադժուար խնդիրները հեշտութեամբ լուծում են և հրաշալի յիշողութիւն ունին, բայց կան էլ, որ ամենաապրելական պարագաներից ուժասպառւում և ըմբռնող յիշողութեան դէմ ի զուր են ճիգ թափում:

Ուրիշ, ամենամեծ սխալը ծրագիրների այս միակերպութեան մէջ է, որը յաճախ ճնշում է փափուկ կազմուածքը և անդարմանելի աւերումներ գործում: Ապա, հարկաւոր է, մտաւորական սնունդը ուղղի մարմնական կարողութեան և երեխայի անդրադարձնող ոյժի համեմատ բաժանել:

Ապրի մանկավարժութեան մի ուրիշ սխալն էլ այն է, որ ծրագիրները երեխաների ոյժերից շատ բարձր ուսումներով են ծանրաբեռնուած, մի ճշմարիտ համալիսարան (encyclopédie) են կազմում:

Մի ուրիշ սխալ էլ դրների անյարմարութիւնն է. սրանց նիւթերը և շարադրութեան ոճը երեխաների տարիքի և հասկացողութեան համեմատ չեն ընտրուած, օրինակ, 9 տարեկան երեխայի ձեռքը մի պատմութեան գիրք են տալիս, որը լեցն է յաճախ չոր ու ցամաք թուանշաններով, գրած գրեթէ փիլիսոփայական ճառաբանութեամբ և համադրական (synthétique) մի լեզուով: Աչքիսի մի գիրք ժամանակի ա՛րքան կորուստ, ծանր և անօգուտ ճիգեր է պահանջում, փոխանակ ուսուցիչներին և աշակերտներին օգնելու և հանգիստ տալու: Եւ արդէն պաշտօնական մանկավարժութիւնը գրների միջոցով ուսուցումը դատապարտում և բերանացի դասատուութեան նախապատուութիւն է տալիս: Այս եղանակով, ուսուցիչը իր աշակերտների հետ ունի մտերմական չխոսքներ է ունենում, ունի լաւ որոշում դասերի չափը, որից դէն անցնելը անյանդգնութիւն է: Սակայն դեռ շատ մեծ ջանքեր են հարկաւոր, որպէս զի այս դրութիւնը ընդհանրանայ:

Սխալ մէթոդներից մէկն էլ միայն ուղեղային զարգացման առանձնայատկացրած կրթութիւնն է, զգայարանների և անդամների՝ նեարդային ապա-

կենտրոն դրսեվեան հարկաւոր արմատական կրթութեան մէջ մեծ անհրաժեշտութիւն ցոյց տալով: Նոյն անհրաժեշտութիւնը նաև ցոյց է տուած երեխայի հոգեկան կեանքի կամաւոր և չարժուն գործունէութիւնների մէջ, այսինքն, նրանց բնաւորութեան և նկատողի կազմութեան մէջ:

Գիտական ծանօթութիւնների ուսուցման մէջ կանոնաւոր դասակարգութեան, աստիճանաւորութեան և իրար կապակցութեան բացակայութիւնը, և մանկավարժական (inductive), այսինքն մասնաւորից ընդհանուրի անցնող, և մտածողական գիտութիւնների ուսուցման եղանակը անհոգութեան մատնելով, դրեթէ միմիայն վերացական և արտաժական (déductive), այսինքն ընդհանուրից մասնաւորի անցնող, գիտութիւնների վրայ հիմնուած մասնաւոր կրթութիւնը նոյնպէս մի սխալ մեթոդ է:

Դպրոցական ծրագիրը հետևեալ կանոնների վրայ հիմնուած պէտք է լինի, ցանկալի է ուսուցիչների և աշակերտների ունեցած մեծ նախաձեռնութիւն (initiative) տալ, որպէս զի ուսուցչով, յաճախ ձանձրալի, երեխայի համար յոյնեցուցիչ պարապմունքները, որոնք երեխային դպրոցից զզուեցնում են, վերածելու պատրաստ կամ հաճելի երկրպագութեան դասի: 10 տարեկան երեխաներին բերպահանջութեան դաս չառանձնել, որպէս զի ամենքը ստանայ օգտուելու պայման են անում, այլ այդ դասը յատկացնել բարձր դասարաններին: Մինչև 6 տարեկան հասակը բնաւ գրքի վրայ կարդալ չի սովորեցնել և գրաւոր ժամերը միմիայն կամեցող կատարել տալ: 6 տարեկանից վեր երեխաների համար գրաւոր ժամերը կարելի է թղթի վրայ կատարել տալ միայն շատ սակաւ և խիստ փոքրիկ մատիտով: Ոչքան երեխան դեռ չէ

վարժուել թղթի վրայ գրելու, գրասեղան չը պէտք է գործածել ի գրելու և նկարելու համար: Մանկավարժական գործողը գրքերը մեր ցոյց տուած կանոնների համաձայն սպասած պէտք է լինի:

Նախակրթարաններում և մինչև 12 տարեկան երեխային տանը կատարելու պարտաւորութիւններ չը պէտք է տալ: Եւ այս ոչ թէ միայն մտքի յոգնածութեան տեսակէտից, այլ նաև առողջապահական տեսակէտից: Ցնորամիտ լուսաւորչ մի մոմի կամ վառ մի լամպի լոյսի տակ երեխան նստում է շատ բարձր մի սեղանի համեմատ շատ ցածր մի նստարանի վրայ, որոնց պատճառով առաջ են գալիս կարճատեսութիւն և ողնաշարի ծռումներ: Շատ շատ երեխային կարելի է արտօնել տնում մի քանի պահ պարապանել, հետևեալ սահմանումից ելնելի աշխատութիւն չը տալով 6–ից 11 տարեկան երեխաների համար $^1/_2$ ից մինչև 1 ժամ, 12–ից 15 տարեկանների համար 2–ից 2 ուկէս ժամ, նրանցից ելնելի հասակաւորների համար 3 ժամ: Երեխաները անպատճառ պէտք է քնեն ժամը 10–ին կամ ելնելի շատ:

Բայց մեր կարծիքով լաւ աշխատութիւնը դպրոցում կատարել պէտք է տալ, որպէս հակոտութիւնը ելնելի հետևանքը կարելի է, և երեխան տանն մնալով կարող է իր միտքերը պարզացնել, պրօֆեսիոնալ ֆիզիկական չարժումներ կատարել: Սրա համար ինչ պէտք է անել: Դպրոցական ծրագիրները կազմելիս ելնելի ճիշտ հետևողութիւն անենալ. երեխայից նեղ պահանջկոտ լինել, որ շատ լաւ իմանայ: Ուսուցումը մտածելով չորացնել դարձնել, այսինքն, տարիքները ցոյց տալով իրարից դասեր առանձնել և ոչ թէ նրա մտքի մէջ թխել տեղեկութիւններ, որոնք առանց հետևութեան կրկնում է: Թարմա-

ցընել, զարմնեցնել նրա միտքը առանց նրա ի-
շողութիւնը անօգուտ ծանօթութիւններով ծանրա-
բեռնելու, մեկ խօսքով, նախնական կրթութիւնը
գործնական, պրատիք դարձնել: Ուսուցիչը պարտա-
ւոր է դիտնալ հիմնապէս և փորձնականապէս արդի
մանկավարժութիւնը և հոգեբանութիւնը, և իր գո-
ռունդութիւնը կառուցէ մէթոդիկայի հինգ աստի-
ճանների վրայ, որքան ներկ նիւթը, այս մասին Ա.
Բահաթրեանց ասում է. «Մարդուս մտաւոր զարգացու-
մը իր զանազան աստիճանների վրայ միշտ միևնոյն օրէնք-
քոմն է կատարւում: Սանկիկը ուրիշ հոգեբանական օրէնք-
քներով չէ ուսանում կարդալ գրելը, ուրիշ–թուաբանու-
թիւնը, ուրիշ–մի նոր լեզու, աշխարհագրութիւն, երկ-
րաչափութիւն, ֆիզիքա, նայլն, այլ ամենուրեք տեղի է
ունենում միևնոյն հոգեւոր գործողութիւնը, ամենու-
րեք սանկիկը իւրացնում է ուսուցման առարկայը և
տէր դառնում իր հայթայթած գիտութեան միևնոյն
օրէնքներով: Այդ պատճառու և մենք ընդհանուր մե-
թոդիկա ասելով հասկանում ենք այն օրէնքները, ո-
րոնցով պիտի մշակի ուսուցման իւրաքանչիւր նիւթ:
Այդ հոգեբանական օրէնքներին ընդդէմ և բոլորովին
տարբ է Հայոց լեզուի, թուաբանութեան, օտար լեզունե-
րի, մարմնագիտութեան, նայլն մեթոդիկա ասելը. այս-
տեղ մենք ասելի ուղիղ վարուած կը լինէինք, եթէ
ասէինք այս ինչ առարկայի նիւթի ընտրութիւնն ու դա-
սաւորութիւնը, վասնզի մենք այդ դիտաւորում ո՛չ միայն
աչքի առաջ պիտի ունենանք մշակելու ձևը, եղանակը,
այլ պիտի աշխատ լինենք իւրաքանչիւր առարկայի
նիւթը ընտրել ու դասաւորել այնպէս, որ նա իր ա-
մեն մի աստիճանի վրայ սանկիկի մէջ գտնէ հարուստ
իւրացնող մատակարկներ:

«Թէև ընդհանուր մեթոդիկայի մէջ առաջ բե-

րած հինգ աստիճանը կարելի է դործադրել ուսուցման
բոլոր առարկաների վրայ, այսուամենայնիւ մի քա-
նի նիւթի ներքին բովանդակութիւնը այսպէս ու այն-
պէս պահանջում է փոքր ինչ չեզոքել միանգամ որոշ-
ած կանոնաւոր ընթացքից: Ըստ հետևութեամբ հինգ
աստիճանը կարելի է դործադրել, օր., հէքեաթների
ու արքայական պատմութեան նիւթը, լեզուները, թուաբա-
նութիւնը, քերականութիւնը, երկրաչափութիւնն ու
ֆիզիքան մշակելիս: Բայց մենք բոլորովին պիտի հը-
րաժարուինք հինգ աստիճանից, երբ գործ ունինք
մարմնամարզութեան հետ և զանազան բացատրութիւն-
ներ պիտի թոյլ տանք, երբ ուսուցանում ենք երգե-
ցողութիւն ու գծագրութիւն. մի քանի դէպքերում
ներ է առաջ բերում նաև ընդհանուր պատմութեան
մէջ բովանդակած գաղափարների մշակութիւնը: Որ-
պէս դի այսպէս տեղի չունենայ լոկ չոր ու ցամաք
խրատաբանութիւնը, որ միշտ և ամենուրեք ունի իր
չարաչար հետևանքները, պատմութեան նիւթը մշա-
կելու գաղափարները պիտի վերացուցանեին ոչ թէ
իւրաքանչիւր վարդրիկ հատուածից, այլ մի երկայն ժա-
մանակամիջոցից յետոյ: Հայրենագիտութեան կամ
դիտողական ուսուցման մէջ յաճախ անկարելի է ճըշ-
դութեամբ անջատել վերլուծութեան նիւթը համադ-
րականից, վասն դի երկրորդ աստիճանի վրայ յան-
դիման կացուցած նիւթից շատ բան չէ և չէ լինում
բոլորովին նոր: Այսպէս մեղ օգնութեան է հասնում
այն, ինչ որ հոգեբանութեան մէջ կոչւում է կոպիտ
և հասուն գիտողութիւններ: Երբ մի որ և է առար-
կայ բաց աչքի առաջն է գալիս, նախ և ա-
ռաջ ծագում է նրա կոպիտ գիտողութիւնը, վասնզի
այսպէս հոգին նոյնաժամանակ ասպնում է գոյների
ու նրանց սահմանների տեսակ տեսակ տպաւորութիւն-

նները, որոնք խառնելով միմեանց հետ կազմում են մի խառնաշփոթի պատկեր: Ընդհակառակն հասուն դիտողութեան ժամանակ առարկայի գծագրութիւնը ղդայարանական ապատորութիւնից քաւսից պարզ կերպով անջատում է և հոգու առաջ ընդունում մի բոլորովին որոշ կերպարանք: Եւ հայրենագիտութեան մէջ միշտ հարկաւոր է աչքի առաջ ունենալ: Մանկանց երկից հետ զարգ բերած հայրենագիտական առարկաների դիտողութիւնները բուռ մնծի մասին կապուած են ու անձնական, ուստի և նախապատրաստութեան ժամանակ դրանցից է հարկաւոր սկիզբն առնել և երկրորդ տասնեակի վրայ հասուցանել կատարեալ հասունութիւն: Ուրեմն և այստեղ նորը ոչ այլ ինչ է, եթէ ոչ տարածական ձևի ճշգութեամբ ըմբռնել տալը, որ զրանից առաջ բոլորովին կամ մասամբ նախ մատած էր ղդայարանական ապատորութիւններից: Հարկաւոր է տալ նաև, որ այն առարկաները, որոնք խօսում են ընդհանուր ճշմարտութեանց վրայ, օր., քրիստոնէականը, Աստուածաշնչի այս կամ այն տեղ կրօնական բովանդակութիւն ունեցող դէպքերը, երանց ներքին բնաւորութեամբ չեն հնարկում հինգ տասնեակի: Նոյն իսկ այդ պատճառով այդ առարկաները պիտի ուսուցանուին այն ժամանակ, երբ տասնիկը բաւականաչափ զարգացել է և ունի հարուստ թանձրացեալ տասնձին տասնձին մտապատկերներ:

Վերոյիշեալ հինգ տասնեակներն են –1– նախապատրաստութիւն կամ վերլուծութիւն. –2– համադրութիւն. –3– կապակցութիւն. –4– համակարգութիւն. –5– գործադրութիւն:

Դպրոցական ծրագրերում էական կամ մասամբ էական դիտելիքներին տալի մեծ տեղ պէտք է տալ քան թէ պարզական արժէք ունեցողներին, նոյնպէս այս վերջիններին կարելի է բնաւ տեղ չի տալ: Հերբերտ Սպենսերի կարծիքով դպրոցում տասնելիք առարկաները երենց օգտակարութեան և կարևորութեան տեսակէտով հետևեալ կերպով են դասաւորուած: Գիտելիքներ, որոնք 1– անմիջապէս նպաստում են ինքնապահպանութեանը, 2– ապրուստի միջոցներ հայթայթելով միմիայն անուղղակի կերպով են ազդում ինքնապահպանութեան վրայ. 3– որոնց նպատակն է ապագայ սերնդի դաստիարակութիւնը և կրթութիւնը. 4– նպաստում են հասարակական և քաղաքական հարկաւոր յարաբերութիւնների պահպանութեանը. 5– որոնց մտրպս նպատակ է ազատ ժամանակը, իր ճաշակին և ղդացումներին բաւականութիւն տալու համար: Հետևաբար, էական արժէք ունեցող դիտելիքը տալի առաջ պէտք է տանդիպ, քան թէ կիսատական և պայմանական արժէք ունեցողները: Էական արժէք ունեցող դիտելիքներն են– բնախօսութիւն, մարդաբանութիւն, ընդհանուր առողջապահութիւն, մաթեմատիկայ, երկրաչափութիւն, ֆիզիքայ, քիմիայ, երկրաբանութիւն, կենդանաբանութիւն, բուսաբանութիւն, աշխարհագրութիւն, իսկ աղջիկների համար՝ տանների անտեսութիւն, կանանց և երեխաների մասնաւոր առողջապահութիւն: Պայմանական արժէք ունեցող առարկաներն են՝ պատմութիւն, նրբակարչութիւն, երաժշտութիւն, բանաստեղծութիւն, գեղեցիկ գրականութիւն, կրօնագիտութիւն, մեռած լեզուներ, և տրիշ վերացական դիտելիքներ:

Ջանազան պարագաներում, տասմ է Գրէեար, կարելի է նոյնիսկ ուղղակի սկսել դպրոցից երեխանների արհեստագիտական դաստիարակութիւնը, առանց միւս ընդհանուր ուսումներին ձեռնարկելու: Արհեստագիտական կրթութիւնից որևէ յոդնածութիւն

առաջ չէ գալիս, ֆիզիկական թեմեն աշխատասիրութիւնը, մտաւոր աշխատասիրութենից յետոյ մի սեռակ հանգիստ է։

Դոկտ. Կոլինս հետեւեալ հարցերն է առել։ Կազմուած ծրագիրներում անօգուտ բան չկայ. դրան համաձայն եմ։ Բայց, նրանց մէջ նշանակուած լրացուցիչ առարկաները միենոյն ասպիճանի օգտակարութիւն ունե՞ն։—Ո՛չ։ Ուրացողների մէջ ես առաջինը չեմ։ Ծրագիրները շատ ծանրաբեռնուած են՞։—Այո՛։ Պատճառ կա՞մ են՞ բաներ, որոնց չնոյել կարելի է։—Այո՛։ Երեխաների զարգացման և նոյնիսկ նրանց կրթութեան համար ծրագիրները հիմնովին բարեփոխելու անհրաժեշտութիւն կայ կո՞յ։— Այո՛։

Ուրեմն, մեր ծրագիրներից ամէնքս ուղիւնները պէտք է արտաքսենք, և երեխաների ասպիրին, ընդունակութեան և սեռին համապատասխան լրացուցիչ նոր ծրագիրներ կազմենք, որոնք անպէտք լինեն մանկավարժական և առողջապահական տեսակէտից։

Դպրոցական ծրագիրը կազմելիս այնպէս պէտք է յարմարացնենք, որ լուրջ և ծանր պարապմունքները առաւօտեան դասերին ընկնեն և թեթեւ ու հեշտ պարապմունքները յետ կէսօրեայ դասերին, որովհետեւ հեշտասարսելութեան կողմից միմեանց հետեւելով։ Ջանասէր վռնեերով ապացուած է, որ երեխաները առաջի դասերին աւելի ուշադիր են լինում քան վերջի. որովհետեւ, առաջին դասերով նրանց ուղեղը արդէն բաւական յոգնած է լինում, հետեւաբար այդ յոգնածութեան մէջ չեն կարող մարսել լուրջ և ծանր պարապմունքները։

Դպրոցական ծրագրի մէջ կարեւոր տեղ են բռնում դասերի և դասամիջոցների տեւողութիւնը, մարմնոր և ֆիզիկական աշխատութեան մէջ պահպան-

ԱԿՆԱԶԱՓԱԿԱՆ ՑՈՒՑԱԿ

(Բացատրութիւնը տես էջ 367 և 368)



ՓՈՐՁԻ ՕՐԻՆԱԿ

ԿԱՐՏՕՆԻ ՎՐԱՑ ԿՊՑՆԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

ւելիք համեմատական չափը, քննութիւնների, թուանշանների, դիպլոմների, պատուի, եւայլ խնդիրները :

ԴԱՍ ՎԵՑ.

ՔՆՆՈՒԹԻՒՆՆԵՐ ԵՒ ԹԻԱՆՇԱՆ

Պէտք մանկավարժական եւ առողջապահական լաւ պայմանները յարգելով եւ թէ դպրոցներում մտքի յոգնածութեան որ եւ է պատճառ գոյութիւն իսկ չունենայ, այսուհանդերձ ապրուայ մէջ գալիս է մի ժամանակ, որ երեխան իսկապէս մտքի յոգնածութեան է ենթարկւում : Եւ այդ էլ ամաւերջի քննութիւնների ժամանակն է :

1.—*Հրապարակային քննութիւններ.—Քննութեան միջոցում երեխայի միտքը չափազանց լարւում է, յոյզերի համար իր աշխատութիւնը բազմապատկում եւ ֆիզիկական չարժուձեւերից զրկւում է :*

Ամաւերջի հրապարակային քննութիւնները առողջապահական և մանկավարժական տեսակէտներով ջնջուելիք են: Այս մասին համակարծիք են Եւրոպայի և Ամերիկայի բազմաթիւ դէմուդէն հոգեբանները, հմուտ բժիշկները եւ բարեխիղճ մանկավարժները: Շատ տեղեր եւ վերջերս Ռուսաստանում քննութիւնների ջնջուելիութիւնը վերնականապէս հաստատուելով, դպրոցներից վերացել են :

Քննութիւնների օգտակարութիւնը և անհրաժեշտութիւնը վաստատուողների առարկութիւնները անհիմն են, որովհետև պէտք է, որ քննութենից շեղուի երեխաները վարժուին հասարակութեան առաջ ազատ համարձակ խօսելու (?), իրենց միտքը և երևակայութիւնը զարգացնելու (?), և նրանց և ուսուցիչների սարսափ մէջ ունեցած աշխատութեան չափը կշռադատել ենթադրելու:

Երեխաներին ազատ համարձակ խօսել վարժեցնելը սարսափ մէջ մէկ երկու օր հասարակութեան առաջ քննելով անկարելի է. այդ պարագայում ընտանիքից համարձակ եզրակները միայն կարող են իրենց համարձակութիւնը ցոյց տալ: Երեխաների համարձակութեան գազանները պէտք է փնտռել դպրոցի ուղղութեան և կարգապահութեան մէջ, և դրա յաջողութիւնն էլ ուսուցչական խմբի բարեխղճութիւնից, մանկավարժական և հոգեբանական հմտութիւնից է կախուած:

Այս մասին հատուած փաստ կարող են ծառայել Թաւրիզի Լիլաւայ մասի «Հայկազեան և Թմարեան» երկսեռ դպրոցները, որտեղ հինգ տարիէ ի վեր վերացած են քննութիւնների և թուանշանների միասնական դրութիւնը, ֆիզիկական պատիժները և աղջիկ ու տղայ միասին խառն են նստում մինչև երկրորդ դասարանը: Աչակերտ և աշակերտուհիները ազատ համարձակ են և վարժուած ուսուցիչների հետ մանրամասն յարաբերութիւններ պահպանելու, հարցերին համարձակ պատասխանելու, իրենց գործած յանցանքը ազատօրէն խոստովանելու, աշակերտական լսարաններ կազմակերպելով կանոնաւոր քննագատութիւններ և հակաճառութիւններ կատարելու, դպրոցական ձեռագիր տետրերի տարեկան հրատարակելով մեծանոց գաղափարի և կարծիքների ազատութիւնը յարգելու:

Այս միջոցներով և մանաւանդ ուսուցիչների կողմից երկոց հասակի համապատասխան ընտրուած ընթերցանութեան գրքերի հետ պարապելով կարողանում են հասարակութեան առաջ ազատ համարձակ խօսել, իրենց գաղափարները, երևակայութիւնը, յիշողութիւնը և ուրիշ հոգեկան կարողութիւնները զարգացնել: Մանաւանդ այս բանին ամէն են նպաստում դպրոցական հանդէսները (դրական և թատերական), ուսուցիչների ընկերակցութեամբ տեղի ունեցած ուսումնասիրական պտոյտները, խաղերը, եայլն:

Երեխան արդեօք նոյն արդիւնքը կարող է ըստանալ սարսափ մէջ մէկ երկու օր հրապարակային քննութեան ներկայանալով: Ո՛չ:

Գալով կօնտրոլի խնդրին, մէկ քանի հմուտ կամ անհմուտ քննիչների միջոցով չէ կարելի սուգել ուսուցիչների և աշակերտների սարսափ մէջ ունեցած աշխատութեանց չափը, նրանց մտաւոր պաշարի աստիճանը: Որովհետև, կան անբարեխիղճ ուսուցիչներ, որոնք կանխօրէն իրենց աշակերտներին յայտնում են իրենց ստոյգ հարցերը և կամ աշակերտների կարողութեանց համեմատ ուղղում են իրենց հարցերը: Պարզ բան է, որ երկու դէպքումն էլ չէ կարելի ճշմարտապէս սուգել աշակերտների և ուսուցիչների կարողութիւնները:

Իսկ ամենք սարսափում են, որ այդ անպատեհութիւնը կարելի է վերացնել քննիչներին հարցեր առաջարկելու իրաւունք տալով: Սակայն այդ էլ մանկավարժական տեսակէտից անյարմար է, որովհետև դէմ մեր մէջ, քննիչներից շատերը մանկավարժութեան և հոգեբանութեան անհմուտ (profane) են,

(մանաւանդ, շատ տեղերում էլ քննիչի պաժանիք և մուտքը կարողութիւն ունեցողները չեն դանւում), պատշաճաւոր և նպատակայարմար եղանակով հարցեր տալ չեն կարող· և այդ պատճառներով էլ յաճախ երեխաների չիմացութեանց պատճառ են դառնում:

Իսկ եթէ քննիչների մէջ գտնւին հմուտ անձեր և ուսուցիչներ, որոնք էլ երբեմն աշակերտներին այնպիսի խրթին և ճապաղ հարցեր են տալիս, որ աշակերտների կարողութիւնից աւելի երկար հմտութեանց պաշարը ուզում են ցոյց տալ: Նոյնիսկ մենք տեսանում ենք եղած ուսուցչի եւ քննիչի մէջ տեղի ունեցած տաք վիճաբանութեանց, որոնք մոռանալով նոյնիսկ քննութեան ամուսի վրայ նստող աշակերտներին, իւրաքանչիւրը աշխատում էր իր ասածի ճշդութիւնը ապացուցանել: Ծիծաղելի եւ արդահաւելի չէ՞ այս:

Նոյնիսկ մի պահ ընդունենք, որ քննիչները և ուսուցիչները հմուտ և բարեխիղճ անձեր լինելով քննութիւնները կը տանեն շատ նպատակայարմար եղանակով, բայց այս դէպքում էլ յաճախ պատահում է, որ ուսումնարանական ամբողջ տարւայ ընթացքում ուսուցիչների հարցերին ազով պատասխաններ տուղ ամենայառաջադէմ աշակերտը, հրապարակային քննութեանց ժամանակ ներկանների ազդեցով յուզւում և չիմանում է, չէ կարողանում յարմար պատասխաններ տալով իր կարողութիւնը ցոյց տալ, հետեւաբար վատ նիշ է տանում. իսկ ընդհակառակը պատահում էլ է, որ ծոյլ և անյառաջադէմ մի աշակերտի այնպիսի հարց է առաջարկւում, որը նա պատահաբար լաւ է իմանում կամ թուխթակօրէն գոց է արած, հետեւաբար լաւ նիշ տանում: Որևէնի, այս դէպքումն էլ չէ կարելի ճշմարիտ կերպով ստուգել

աշակերտների և ուսուցիչների տարւայ ընթացքում ունեցած աշխատութեանց չափը:

Ահա մանկավարժական տեսակէտից քննութիւնների ձախողակարութիւնը և անպատեհութիւնները սրանց մէջ են: Քննութիւնները պարզապէս ձեւականութիւններ են, ժողովրդի և ծնողների աչքը թող փչելու և շլացնելու միջոցներ:

Քննութեանց այս անպատեհութիւնները վերացնելու, աշակերտների և ուսուցիչների տարեկան աշխատութեանց չափը ստուգելու համար աւելի բանատար միջոցներ կան: Նախ՝ հոգարարձուները դպրոցի մտնին կատարեալ հսկայողութիւն ունեցող մարդկանցից պէտք է ընտրւին, որոնք լսա կարգին պէտք է ընտրեն բարեխիղճ, հմուտ և փորձառու ուսուցիչներ, ոչ թէ այս կամ այն պատահական անձնաւորութեան այդ փափուկ պաշտօնին կոչել: Երկրորդ՝ հոգարարձուները յաճախ պէտք է մտնեն դասարաններ և ներկայ լինել դասախօսութիւններին, ստուգելու համար թէ ուսուցիչները կարողանում է՞ն լաւ մէթոդով աւանդել դասերը և աշակերտները մի բան սովորում է՞ն: Նոյն բանը անելու են նաև ծնողները և հաստարակութեան հսկայող դասակարգը:

Այցելուները պէտք է նտեին աշակերտների յետոյ կողմը, որպէսզի սրանք այցելուների ներկայութիւնից չը նեղւին, և արդէն քննութիւնների նման վատ թւանշաններ տանելու վախ չունենին, դասախօսութիւնները սովորական կերպով շարունակւում են. ուսուցիչը հարցեր առաջարկելու մէթոդով իր դասը աւանդում է և աշակերտները պատասխանում են. այցելուները այդ հարցերից և տացած պատասխաններից կարող են իմանալ ուսուցիչների կարողութիւնը և աշակերտների աշխատութեան չափը: Այցելու-

նները իրենց յաճախակի այցելութեամբ նաև կը ծանօթանան դպրոցական ընդհանուր ուղղութեան և դրութեան հետ :

Որևէ դպրոցի գոնները հսատարակութեան առաջ միշտ բաց պէտք է մնան, միայն կարգապահութիւնը չը խանգարելու համար, այցելուները նախապէս իրենց այցելութեան նպատակը պէտք է յայտնեն տեսչին կամ ատոր ուսուցչին :

Աշակերտների աշխատութեանց չափը որոշելը ուսուցչի գործն է. տարեայ ընթացքում ամէն տղոցներին տրուած պարապմունքներից միայն կարող է բաւարար նկատել այս կամ այն աշակերտի այս կամ այն առարկայի մէջ ունեցած կարողութիւնը, և դրա համեմատ էլ առաջնորդական տարեայ կէսին իւրաքանչիւր ուսուցիչ մի մասնաւոր մատեան նշանակում է աշակերտի հմտութիւնն և աշխատութիւնն տարիճները գոնապան նիշերով, օրինակ, լաւ, բաւարար և թոյլ: Ուսումնարանական տարեայ վերջին, մի անգամ ևս նոյն գործողութիւնը միևնոյն կերպով կատարում է: Այս երկու նիշերը մանկավարժական ժողովում քննելով և համեմատելով որոշում է իւրաքանչիւր աշակերտի գոնապան առարկաների մէջ ունեցած կարողութիւնն չափը և դրանից էլ արդար կերպով նկատում է թէ ում է գոտարան փոխում և ում է միւսում միևնոյն դասարանում :

Քննութիւնների միասնականութիւնը ամէն տարի տարբեր կերպով հաստատում և շեշտում է առողջապահական տեսակէտից :

Բազմաթիւ ռուս բժիշկները և մի Ամերիկացի բժիշկ գոնապան փորձերով ցոյց են տուել, որ քննութեան պատճառով երեխաները իրենց կշռքի մինչև անգամ մէկ չորրորդ մասը կորցնում են :

Պէտք վէրապլի վարժապետոցի չափահաս աշակերտների քննութիւնից յետոյ մարմնի կշռքին կորցրած չափը խնամալու համար, այդ աշակերտներին մի անգամ քննութիւններից առաջ Մայիս ամսի ընկերներում կշռել է և մի անգամ էլ քննութիւններից յետոյ՝ Օգոստոս ամսում: 20 աշակերտներից 12–ի կշռքը քննութիւններից յետոյ պակասել էր, 3–ի կշռքը նոյնն էր մնացել, իսկ 5– ի կշռքը աւելացել: Բացի կշռքի կորչելուց, այդ միջոցում երեխաները մեծ չափով նեարդային դժ են ստացում, և դրանից էլ առաջ են գալիս հիստերիա, մելամաղձոութիւն և նեվրաստենիա : Մուսորապէս ջղասում են. որովհետև աշակերտները քննութեանց պատրաստելու համար չարաչարներով չարաչար աշխատում են և իրենց գասերի վրայից անցնում, յետոյ էլ քննութեանց պատճառած յուզմունքներին և մտահոգութեան ենթարկուում. այս չափազանց աշխատութիւնը և մրցութեան լարումը առաջ են բերում մարդի յոգնածութիւն:

Քննութեանց պատրաստող և քննութիւն անցնող աշակերտը կորցնում է ախորժակը, խանգարում է քունը և մարսողութիւնը, գունաթափուում և նիհարանում է, ծանր գլխացաւերի, գլխապտոյտի, աչքի և ականջի հիւանդութեանց է ենթարկուում և սրտի բարախտանիներ առնում:

Ընդարձակ երայի առում է, որ քննութեանց ժամանակ առաջ և հետևից գինուորները անգամ հարցաքննութեան միջոցին իրենց կրած յուզմունքներին և յոգնածութեան չը կարողանալով տակաւ ձեռքերնին դողդողում է և չափազանց քրտնում են, շատեր նոյնիսկ ժպտունելով յուշաթափ են լինում: Պրօֆ. Մոսո ցոյց է տուել, որ հրատարակային գասախօսութեանց և հարցաքննութեանց պատճառած յուզմունքներին և յոգնա-

ծուխեան չեն կարողանում դիմանալ նոյնիսկ հեղինակաւոր մեծ մարդիկ և պրօֆէսօրները, ինչպէս Դարվին, Մանտեղացա, Մաչիօթա, Պաարիկի, Սալվիոլի, Սմիչի, Ագիչօ, Միլաբօ:

Ապա ուրեմն, փափկակազմ երեխաները ինչպէս կարող են առկայ քննութիւնների նախապատրաստական չափազանց աշխատութեանց և քննութիւնների պատճառած յուզումներին:

Քննութեանց պատճառած ուղեղի չափազանց յոգնածութիւնը չատ անգամ խելագի և առողջ աշակերտների, նոյնիսկ չափահասների մարի կարողութիւնները ակարացնելով, նրանց անընդունակ է դարձնում մեծաւոր արեւ կարևոր աշխատութեան: Այս պատճառով է, որ փայլուն քննութիւններ անցնող և դիպլոմներով պարծենցող շատ երիտասարդներ կեանքի ասպարէզներում շատ անյայտ ընդունակութիւններ են ցոյց տալիս և չեն առաջադիմում: Եւ սրա հակառակը էլ դպրոցում միջակ ընդունակութիւն ցոյց տող աշակերտները, կեանքի մէջ մեծ ընդունակութիւններ են ցոյց տալիս և իրենց ընտրած ասպարէզներում առաջադիմում: Այս երկու հակառակ երեւոյթների պատճառը ուղեղի չափազանց յոգնածութեան մէջ պէտք է փնտռել. առաջին դէպքում մարդը նախապէս շատ յոգնած է լինում, իսկ երկրորդ դէպքում քիչ:

Ուրեմն, մանկավարժական և առողջապահական տեսակէտներից քննութեանց վերաբերութիւնը վերջնականապէս հաստատած մի երեւոյթ լինելով, այդ դրութիւնը մեր դպրոցներից խափան պէտք է վերացնենք:

2. — *Թուանշանները.* — Թուանշանների դրութիւնը առողջապահական տեսակէտից աւելի մանկավարժական տեսակէտով վերաբերութեան է: Նախ՝ երեխան

աշխատում է միմիայն լաւ թուանշան ստանալու համար, և ոչ թէ իսկապէս սովորելու համար, երկրորդ՝ այդ դրութիւնը երեխաների մէջ առաջացնում է նախանձի վատ բնաւորութիւնը, երրորդ՝ վատ թուանշան ստանալով երեխան ստեղծութեամբ է լցւում դէպի ուսուցիչը և նրան դասից դուրս:

Այս մասին Մշակի մէջ (1904, № 284) կարդում ենք հետևեալը:

«Դպրոցական նախաորակարգութիւնների դէմ վարուց կատաղի են առողջ միտքը և ժամանակակից դիտութեան մշակած ստորական ճշմարտութիւնները: Գիտեն կայ, բայց դպրոցական հնաոճ ասպարէսները շատ դժուար է դիմումներ անում: Թէև դժուար, բայց էլի անում է: Երիտասարդ, յամառ կռիւ յուզ կարելի եղաւ վերացնել հնութեան թողած այն ասպարէսները, որ կռւում էր հարցաքննութիւն: Մի ժամանակ կարծում էին, որ եթէ ջնջուի այդ հրապարակական ասպարէսը, աշխարհի վերայ այլ ևս չի մնայ մանկավարժութիւն ասած բանը: Բայց ահա առողջ դատողութիւնը յաղթանակեց, հնապաշտական վարդապետները տեղի տուին և մանկավարժութիւնը ինչպէս յայտնի է, այժմ էլ շատ լաւ առնում է իր դրան առանց հարցաքննութիւնների: Հիմա հերթական է դարձել մի ուրիշ մանկավարժական նախապաշարմունք: Դա թուանշանների հարցն է: Իրաքանչիւր ծնող գիտէ, թէ դա որքան տանջում, չարչարում է խեղճ երեխաներին: Փոխանակ դասատութեան եղանակը լաւացնելու, փոխանակ աշակերտի անհատական ընդունակութիւնները բնական ճանապարհով զարգացնելու, մանկավարժը թուանշանների միջոցով է չափում երեխայի առաջադիմութիւնը, զեկավարելով այն ընկերոջին, որ մեկին լաւ, միւսին վատ թուանշան ներ-

չանակելով, կարելի է քիչ ընդունակութիւն անելդ-պէս հարկադրել, որ նա էլ առաջ գնայ: Սակայն այդպիսի հարկադրանքով ոչինչ չէ կարելի անել, բացի միայն դրանից, որ երեխան յուզւում, տանջւում է, լայ է լինում և սովորում է վերաբերել իր առաջ-չին այնպէս, թէ նա կամ անարդար է, կամ չէ ա-րում իրան կամ ուղղակի կոպիտապահ է: Այս պատ-ճառներով է, որ «Եվոյն. Օբօդրինն.» լրագրի մէջ, ինչ-պէս երեւում է, մի մանկավարժ բողոքում է թուանշան-ների սիստեմի դէմ:

«Հասարակական կեանքի բոլոր բաժիններում — ա-սում է նա — կան նախապաշարմունքներ և հետաքր-քրութիւնը, աշխատասիրութիւնը լափում է մարդկանց, բայց մանկավարժական աշխարհը մնացած առա-ջից է ամէն տեսակ մոլորութիւններով: Թուանշանները, լինելով մէկը հակառակնկավարժական միջոցներից, պահւում են մինչև այժմ ոչ թէ այն պատճառով, որ նրանց վաւերացնում է բանակութիւնը, լուրջ վերա-բերում, այլ լոկ այն պատճառով, որ մենք, մանկավարժ-ներս, ընտանեցել ենք նրանց եւ չենք ուզում բա-ժանել մեր սիրած սիստեմից, որովհետև սովորել ենք նրան: Զը նայած որ թուանշանների սիստեմը, նոյն լոկ չաս հարուածից վերլուծութեան ենթարկե-լով, սապնաբուլպուրի պէս աչքներում է, մենք դարձ-եալ շարունակում ենք անկարեկից կերպով դիտել, ամնական յուցակները բաժանելիս, երեխաների ար-տասուքները, որոնք ոչ աքին հարկաւոր չեն:

«Մարդուն դատապարտիր քնուքեան համանաձայն, — ասել է դեռ Աբոս Կամենացին:

«Այս բարբարոսի սկզբունքը այժմ էլ յիշեցնում պիտի դառնայ այս կամ այն մանկավարժական սիս-տեմի «բարեվատութիւնը» որոշելու ժամանակ: Ինչ-պէս բնութիւնը, զարգանալով բնականաբար, իր, այսպէս ասած, ներքին օրէնքներով չէ սիրում մի օ-րէնք ձեռքի անհմուտ և անժամանակ միջամտութի-ւնը, այնպէս էլ երեխայի զարգացումը, որ կատար-ւում է նոյն անխախտ օրէնքներով, անճոռնիանում և կանգ է առնում վերադրողների անպիտան և անհմուտ ազդումից: Ամեն մի երեխայ պիտի զարգացնէ իր մէջ այն հատկութիւնը, որ կրում է նրա օրգանիզմը իր մէջ: Իսկ մենք հինգերից եւ չորսերից մի գրաչո-թիւն առեղծելով աշխատում ենք մրցութեան միջո-ցով դուրս մղել միջին ընդունակութեան սեր երե-խաներից ամէն չաս ոյժ, որ նրանք ունեն:

«Մենեմիեմութիւնը ամէն որ պարզ է: Հին նախապաշարմունքներից ազատելը դանդաղ է իւ-րաքանչիւր հասարակական գործի համար: Առանց դրան չը կայ առաջադիմութիւն: Իսկ մանկավարժու-թիւնը, որ գործ ունի երեխաների սրտի ու մտքի հետ, ո՞րքան չաս պիտի աշխատի առաջադիմութեան ճանապարհով անպատճառ, հաստատ ու խոշոր քայլե-րով առաջ գնալու:»

Աւօրեայ թուանշաններ դնելը ոչ մի միտք չունի և ամէնորդ մի հետամտութիւն եւ ստանդարտութիւն է. չաս չաս ուսուցիչը պատահաբար կարող է իր մտա-հատուր տետրակում նշանակել աշակերտների առօրեայ աշխատութեանց չափը, տարւայ կէսին և վերջին նը-րանց կարողութիւնը մատնանշելու համար, ինչպէս խոսել ենք այդ մասին քննութեանց վրայ գրելիս:

ԳԼՈՒԽ Ը.

ԿԱՐԳԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ ԵՒ ՄԱՐՄՆԱԿԱՆ ՊԱՏԻԺՆԵՐ

Ընչպէ՞ս կարելի է պահպանել կարգապահութիւնը (դիսիպլինա) դպրոցներում և ի՞նչ տեսակ պատիժներ հարկաւոր է սահմանել չար երեխաների համար:

Շատ տեղեր մինչև յարդ ի զուր են պայքարել մարմնական պատիժները դպրոցներից վերացնելու համար. մարմնական պատիժները պարզապէս նախապաշարմունքներ են, որոնք յատահատեցուցիչ յամառութեամբ սերնդից սերունդ չարունակւում են:

Աղեաւալի ատանդամոլութեամբ դաստիարակները տարած մարմնական պատիժներին վերջ տալու համար խելացի և պատշաճաւոր օրէնքներ են հարկաւոր:

Դաստիարակութեան բոլոր հին մեթոդները՝ օգտատէր կամ ձեռատակոր, արդարացի կամ անարդար, խոր արմատ են ձգել:

Մանկավարժական և առողջապահական բոլոր իսկական պահանջներին լիուլի գոհացում տալու համար մեծ ջանքեր են հարկաւոր, ոչ միայն ազդուալ և յարատև, անդադար կրկնուած ջանքեր: Մենք դանում ենք այնպիսի դաստիարակութեանց, սովորութեանց և մեթոդների հանդէպ, որոնց հնութիւնը անզուգական է, և որոնք դարուց դար բոլոր մարդ-

ուածներից վերծ, կրկնուել են մինչև մեր օրերը և ոչնչ սկզբունքը նոյն իսկ վիճելի է դարձել:

Իբրև կարգապահութեան միջոց, մարմնական պատիժների դործադրութիւնը նախապէս փարձնական բան է եղած, իսկ յետոյ առաւաձաբանութեան ազդեցութեան տակ դարձել է մեթոդաւոր և օրինական և տակաւին դաստիարակութեան մէջ իշխող է իբրև բարոյականացուցիչ միջոց (*):

«Ով որ իր զաւկին խնայում է գաւազանը, ատում է Սողոմոն, նրան չէ սիրում: Հայրական սէրը միայն պատիժներով է հաստատում:» Սողոմոն լինելով իմաստունների իմաստունը, նրա պատգէրները անվիճելի նկատուեցին: Կղերականների և սրանց հետեւողների համար մարմնական պատիժը մինչև մեր օրերը գրեթէ ամեն տեղ մանկավարժութեան անկիւնաքարն է կազմում (*): Թիսա կարգապահութեամբ երեխաների աշխուժութիւնը ճնշել, նրանց որ եւ է առիթ չթողուլ մեզքի մէջ ընկնելու ... ահա՛ անանց ամբողջ վարդապետութիւնը:

Մթթէ Սողոմոն իմաստունի արտայայտութիւնները չէ՞ն այն խօսքերը, որ մեր ծնողները յաճախ կրկնում էին և կրկնում են — «Վարժապե՛տ, սակրն ինձ, միսը քեզ»:

Սակայն կղերականներից շատեր իրենք էլ խոստովանել են մարմնական պատիժների անօգտակարութիւնը: Սրանցից մեկը ասում է. «Մեր աշակերտները դնալով աւելի չար և աւելի անզուսպ են դառնում, թէև մենք նրանց պէշեր ցերեկ ծեծելուց չենք դադարում: Երբ որ մեծանան, սկսրամիտ և անբաններ են դառնում»:

Վերածնութեան թուականներին (1453-1610) դպրոցական պատիժների սովորութիւնը մի քիչ մեղմա-

նամ է: Ռաբլեէի, Մոնտէնեի, Էրազմի ներշնչամ-
ների տակ ծնունդ է առնում մարդկայնականութեան
(humanisme) վէհ դպրոցը. բայց այս նոր միտքե-
րը չկարողացան թափանցել կարծիքների ամենախոր
խաւերի մէջ եւ մտքակից դործածութիւնը նոյն իսկ
չդպարձրց Ակադեմիաների եւ կօլէջների մէջ: Գա-
ւաղանը փոպախաձի, գեանի վրայ ճաշել տալը, գեանի
վրայ պառկեցնելը, շան ամանից ճաշել տալը, մա-
զերից քաշ տալը, բանտարկելը, բազմաթիւ օրեր
միայն ցամաք հաց ու ջուր տալը և ուրիշ անթուա-
կայելի մարմնական պատիժներ՝ մինչեւ այսօր տեղ
տեղ շարունակւում են, որոնց ճնշողական և վտանգա-
ւոր հետեւանքների մասին ասելդրդ իսկ է խօսել այս
քանիերդրդ դարում:

Լօկից, Ժան-Ժակ Ռուսօից, Դիդրօից յետոյ,
գալիս են Պեստալօցցի, Ֆրօբէլ, Բազէդօվ, Ժակո-
տօ, Կօմէն, Ժօմտա, որոնք հիմնովին բարեփոխում
են մանուկների կրթութեան սիստեմը, մարդկայնա-
կանութիւնը նմանը չունեցած ամենափայլուն կերպով
սկսում է փայլել, և մարմնական պատիժները, որպէս
ճնշողական և հակամանկավարժական միջոցներ, դըպ-
րոցներից արտաքսւում են: Սակայն մինչեւ յարդ Գեր-
մանիա, Անգլիա եւ Ամերիկա այդ սովորութիւնը
պահպանում են մասամբ, որ հակառակ է գարուս յա-
ռաջդիմութեան ոգուն, մանաւանդ Անգլիա և Ամե-
րիկա ունէի մեծ չափով պատասխանատու են այդ
գործին մէջ:

Ի՞նչ կապ եւ յարաբերութիւն կայ կարգապա-
հութեան և այդ բարբարոս միջոցների մէջ: Ոչինչ:
Այդ երկուքը միմեանց հակառակ են:

Երբ մի դասարանում երեխաները ազատ են
բարձրացնում, հանգարտ չեն նստում, չարութիւններ

են անում եւ կարգապահութիւնը խանգարում, այդ
դէպքերում յաճախ մեղաւորը երեխաները չեն. դըա-
խաւոր և գլխով միակ պատասխանատուն և մեղա-
բերին ուսուցիչն է: Նա կամ չատ թոյլ է և կամ չէ
խնամում աշակերտների հետ մտերմական, բայց ակ-
նածելի յարաբերութիւններ պահպանել, կամ թէ
կարող չէ, չի աշխատում դասերը եւ դասատանգա-
թիւնը հետաքրքիր ու գրաւիչ դարձնել, լաւ մէթո-
դով ու ճարտարօրէն դաս ասանդել, վերջապէս ան-
սեղակ է մանուկների հոգեբանութեանը, որպէս զի
աշակերտներից ամենաչարերն անդամ ստիպուած լի-
նեին լարուած ուշադրութեամբ լսել իր դասերը եւ
ենթարկիլ իր բարոյական հեղինակութեան:

Լաւ ուսուցիչները լաւ աշակերտներ են պատ-
րաստում, վերջինների անհնազանդութիւնը և ծուլա-
թիւնը ուսուցիչների բարկութեան եւ պատրանքի
պատճառ չպէտք է դառնան:

Դիդրօ ուսուցիչների հիմնական բարեմասնա-
թիւնների մասին խօսելիս այսպէս է յատկանշում:

«Ուսուցիչները պարտաւոր են ունենալ ուսուցա-
նելիք առարկաների խորանկ հմտութիւն, բարեկիրթ
և ղպատան բնաւորութիւն»:

Բարի կամեցողութիւն, ակնածութիւն, աշխա-
տութիւն, ահա ինչ որ իրաւունք ունեն ուսուցիչները
պահանջելու աշակերտներից, կրթութեան բոլոր ա-
ռիճաններում՝ նախնական, երկրորդական կամ բար-
ձրագոյն: Գործունեութեան մէջ հարկաւոր է համա-
կարգութիւն. դրանից է կախուած ո և է մի գրաղ-
մունք յաջողութեամբ գլուխ հանելու գործը, ինչ ա-
սած էլ լինի: Այնտեղ որտեղ մարդիկ են հա-
ւաքւում, այնտեղ կարգապահութիւնը անվիճելի կեր-
պով անհրաժեշտ է: Գասը՝ խաղաւոիկ յետոյ բարե-

կարգաւիճն առանալու գործածական մի միջոց էր: Բայց սրանից յետոյ արժանապատուհեան դիտակցութիւնը միայն կարող է կարգապահութիւնը ապահովել:

Խոտութիւնը, ճնշումը ոչն անկիրթ է դարձնում. իսկ ընդհակառակը քաղաքերութիւնները՝ զարգացնում, հանգարտեցնում և կազդուրում են:

Մկրնական կամ մտաւորական բոլոր աշխատութիւնները տոկունութիւն են պահանջում: Արդ, ի՞նչ երաշխիք մանուկից աշխատութիւն են պահանջում, երբ սկսում են նրա աշխատութիւնը չափել, մինչդեռ երեխան պարտաւոր է հարկաւոր ապառել՝ յաղթելու համար այն դժուարութեանց, որին ենթարկում են նրան: Եւ ինչ սրտագեղում, ինչ ինքնավստահութիւն ապառել խելօք արարածներից, որոնք պատժի մշտական ապառնալիքի տակ վախից դողդողում են:

Պատիժը միևնոյն ժամանակ թէ վտանգաւոր եւ թէ անօգուտ է: Վտանգաւոր, որովհետև առելութիւն առաջ է բերում: Երան նեղութիւն պատճառող պահանջումներից խորհրդանկութեամբ օձիքը ազատելու փորձը մանուկի մէջ սիրոյ մի հանգամանք է առաջացնում, և այս կարգի պայքարներում սերը լքվանում է, վստահութիւնը կորչում եւ ազդեցութիւնը թուլանում: Ջնդք ազատ յիշել ֆիզիքական անպատմանելի ծեծանները և մահերը դպրոցի մէջ: Պատիժը անօգուտ է, որովհետև նրանից առաջացրած առելութիւնները ուրիշ բան չեն եթէ ոչ առաջադէմ ուժի առաջ սկսութեան խոնարհումներ, որոնք երեխան նախ՝ առանձ կամ նաև անհամբերութեամբ առնում է, սակայն յետոյ խոյն առելութեան է վերածում և ատելութիւնը բացէ ի բաց անճանաչելի դառնալով վերջանում է:

Խոտութեան չափազանցութեան պատճառ մանկան սրտում արդարութեան զգացումի թերանում է, անձնական արժանապատուհեան զգացումը թուլանում: Կրաւորականութիւնը և համակերպութիւնը այդ զգացումը անհետացնում են: Մարդ անպարտանելի կերպով առաջնորդում է: Վարժարաններում ճնշման կամ երկիւղի տակ մեծացող երեխաները՝ խաբերաներ կամ վարանոտներ, երկչոտներ, պակասամիտներ կամ անկիրթներ նայլն դառնում են իրենց խառնուածքին (temperament) համեմատ:

«Գաւազանը, ասում է Մօնտէներ, վատասիրտներ և յամառներ է պատրաստում:»

Վօլտեր ասում է. «Ամօթալի և գարշելի է պատանիների և գեռատի աղջիկների երտասարդներին սերտած նմանօրինակ պատիժը. ժամանակաւ գերիների պատիժն էր այդ: Բարերարների (իր ժամանակի հոգեւորականներին) կոչէնեում տեսել եմ, որ երեխաներին պրելիէ ամբողջովին մերկացնում էին և երկար գաւազաններով ներանց յօշոտում, աճուկները սրիճատելով և չափազանց ուշադրելով, մի տեսակ գահիճներ, մանաւանդ առէպ սրբած»:

Գալով Գեռատալօձդիի, որի վարդապետութիւնը ամբողջովին հիմնուած է մարդկութեան սկզբնական բարութեան անխախտ վստահութեան վրայ, ասում է. «Կրթութեան գործին մէջ բռնագատութիւնը մի ամենամոհացու թշնամի է»:

Դպրոցներից պատիժների վերացրելը մտացածին մի բան է, կ'ասեն գուցէ ամենք:

Ո՛չ երբեք:

Ինախօսութիւնը բողոքում է մանկավարժական այս սխալ ընթացքների դէմ, որոնց անցքութիւնը ուրիշ դարի է պատկանում և որոնց չարաշահութիւնը մեր ժամանակի ամօթն է կազմում:

Երեխային սոխակել ուշագիր լինելու, աշխատիլ ուշադրութիւնը դրաւելու նրա համար անվիճական օգուտ և հետաքրքրութիւն չունեցող բաների վրայ, դա բանութիւն է: Երեխան երբեք ընդունակ չէ տևական բանադատական և բանադրօսիկ ուշադրութեան պահանջած ճիգերին: Կարելի է այդ կարողութիւնը լայնօրէն զօրծածել, սակայն չէ կարելի չարաչար զօրծածել, չսխալանեցնել: Մանկան կեանքի վարժութիւնը պէտք է սկսիլ քիչ քիչ ծանր աշխատութեանց վարժեցնելով, միևնոյն ժամանակ պէտք է հոգ տանել նրա մարմին հանգիստ տալու, աշխատութեան, հանգստի և հաճոյքի փոխխառնութիւններ պէտք է հայթայթել:

Գոյութիւն ունեցող ընդունակութիւնները երեւան հանել և նրանից օգուտ քաղել, ահա դրա մէջ է կայանում բոլոր դաստիարակութիւնը:

Գէյտոլիօ ասում է. «Մտաւոր կարողութիւնները տալ նրանց ճիշդ ղարգացումը, նշան դրդռել չափազանց աշխատութեամբ, ուղիղ կամ արդիլել միւս կարողութիւնների մէջ եղած չափազանցութիւնները կամ խոտորումները, որոնք կարող են վնաս հասցնել, ահա ամբողջովին դրա մէջ է կայանում դաստիարակութիւնը»:

Մանկան բնաւորական, մտաւորական և բարոյական ընդունակութիւններից իւրաքանչիւրին ծայրագոյն աստիճան զարգացում տալու համար, նրան ճիգ անել վարժեցնելու համար, նրան հանգստի ժամանակամիջոցներ հայթայթելու և հաճելի բաներ վայելել տալու համար ի՞նչ է հարկաւոր:

— Հարկաւոր է պարզ և միևնոյն ժամանակ պետական ծրագիրներ և բարեխիղճ ուսուցիչներ, ընդունակութիւնները և

միս հեղութիւնը երեխային խանդավառութիւն և անձնիրութիւն պատճառում են:

«Դաստիարակութեան ժամանակ երբէք պատահում են պատժի արժանի դէպքեր, ուսուցիչը պէտք է ընդունի ծագման պատճառները փնտռէ իր դաստիարակութեան թերութիւնների, իր պահանջութիւնների մէջ. նախ պէտք է ինքնիրան իր խղճի առաջ բարոյական պատասխանատուութեան ենթարկէ ու յետոյ մտածէ չարութեան մէջ նկատած աշակերտին պատժելու մասին: Ուսուցիչը պէտք է աշխատի այնպէս առաջ տանել իր գործը որ երբէ ոչ բոլորովին, գոնէ շատ քիչ առիթներ ունենայ պատժելու իր աշակերտներին. պէտք է անախորժ դէպքերի առաջքը առնէ իր «մանկավարժական» ալքիմիայով:

«Պատիժները պէտք է լինին դէպքերի բարոյական, աշակերտը պէտք է պատժի բարոյապէս. մի քանի ժամ չարաճճի անօթի, առանց ճաշի թողուլ, երկար կանգնեցնել կամ ծունկ չոքեցնելը նման պէս ֆիզիքական պատիժներ են. մարմինը ամենափոքր ապրանքի անպատ չը պէտք է ենթարկուի: Իր յանդիմանութիւններով ու նկատողութիւններով ուսուցիչը պէտք է աշխատի ապրել աշակերտի համակրութեան վրայ, հասկացնել նրան թէ ի՛նչ բան լաւ է և ի՛նչ բան վատ, ի՛նչ բան թոյլատրելի է և ի՛նչ բան անթոյլատրելի»:

Այս եղրակացութեան է յանգած Գանձակի ժողովրդական դպրոցների ուսուցիչների ժողովը, որ իր պարտականութիւնները վերջացրեց անցեալ տարի Սեպտեմբերի վերջերում:

Ֆրանսայի և ուրիշ տեղերի մէջ մարմնական պատիժները վերացած են, և այժմ դործ են ածւում հետևեալ պատիժները. — վատ թուանշաններ, դա-

ար պարտաւորութիւններ, խոպերից դրկում, պատիժներից ազատելում, առժամանակեայ արտաքսում, պետական ծառայութիւնների համար դպրոցից դուրս եղնելու մերժում, բանտարկութիւն, դպրոցից մշտնջենապես արտաքսում, եւայլն:

Սրանց մէջ պատիժներ կան, որոնք կարող են ջնասել երեխայի ֆիզիքապէս, մտաւորապէս և բարոյապէս, և դրդեցնել աշխատասիրութեան: Մանաւանդ այս պատիժները շատ անդամ ընկնում են ամենախելացի աշակերտների վրայ, որոնք միևնոյն ժամանակ ամենի անհանգստացնողներն են:

Մեկ քանի ուսուցիչների չափազանց և ունակազուրկ խստութիւնը, այս նեղ ու հինցած կարգապահութիւնը և երկարատև դասերի ժամանակ այս բոլոր նպատասութիւնները անտանելի և ջլատիչ են:

Դպրոցական կարգապահութիւնը երբեք չի կանգնել և աշակերտների կողմից պատժի արժանի գէպքեր հազուագիւտ կը լինեն, եթէ ուսուցիչը հմուտ լինի մանկավարժական և հոգեբանական սկզբունքներին, եթէ գիւրագրգիռ և ջլախտասէր չէ, եթէ լաւ ծանօթ է դասատանդութեան արդի մէթոդներին և մանաւանդ եթէ լաւ է պատրաստած իր առանձին դասը:

Դպրոցական կարգապահութեան մէջ մեծ դեր է խաղում նաև ազգիկ ու մանչ միասին ու խառն կրթելու դրութիւնը. փորձերը ցոյց են տալիս, որ աղջիկները խորապէս ազդած են մանչերի վրայ և նրանց կոշտ ու կոպիտ բնաւորութեան գիծերը սրբագրում են, աւելի հեզահամբոյր, աւելի խելօք և աւելի փափուկ են դառնում: Այս տարի Նաբէնդերդի մէջ դումարուած «Դպրոցական առողջապահութեան առաջին միջազգային համաժողովի» մէջ երեխա-

րընդի համախմբուած ուսուցման մասին եղած վիճաբանութեանց եղրակացութիւնը այն է, որ այդ կարգի խառն ուսուցումից որ և է բարոյական վտանգ չէ կարելի սպասել: Ֆինլանդիայի և Միացեալ Նահանգների քսան տարիների փորձը խոշոր ապացոյց է սրան, որ այդ տեսակ վտանգ ամենևին գոյութիւն ունենալ չի կարող, նոյն իսկ հասակաւորների մօտ:

Երկտեղ ուրիդի միասին ուսումնարանը նոյնպէս ջերմ ոգևորութեամբ պաշտպանուած է այս տարի Գերմանիայի մէջ դումարուած «Քաղաքացիական կառնանց միջազգային համաժողովի» մէջ և բոլոր ներկայանների կողմից ընդհանուր հաւանութեան է արժանացած:

Մեր կարծիքով, անհանգստարար, չար երեխաների հետ հետևելով կերպով պէտք է վարուել յանցանքների կրկնութիւնների ժամանակ:

1. Ուսուցիչը պարտաւոր է գաղտնաբար նախապատրաստել պատշաճ միջոցներ ձեռք առնելի, թոյլ չտալու համար աշակերտին որ և է յանցանք գործելու, այդ պատրաստութիւնը ցոյց տալ աշակերտին յանդիմանելով դէմքի կամ ակնարկի ցոյց պէտք է տալ. կրկնութեան պարագայում մատով սպառնալ և կամ ձեռքով թղթիկացնել. նոյնպէս կրկնութեան դէպքերում կանչել պատշաճելով, յետոյ առանց երկարաբանութեան յանդիմանող մի խօսք ասել, յետոյ առանձին նախատել՝ ծանր, սպառնալից մի դէմք ցոյց տալով, աւելի յետոյ եթէ կրկնում լինի, իր տեղից դուրս կանչել և առանձին նախատել:

2. Երեխային խրատել և համոզել, նրա արժանապատուութեան ու համոզմունքին վրայ ազդել:

3. Ցեղի կամ ուրիշ ուսուցչի կողմից յանդիմանութիւն և խրատներ:

4. Դասարանում իր դասընկերների առաջ յանդիմանութիւն:

5. Ուսուցչական խմբի ներկայութեանը յանդիմանութիւն:

6. Մէկ քանի դասարանների աշակերտների եւ ուսուցչական խմբի ներկայութեանը յանդիմանութիւն:

7. Մէկ քանի օր այն ուսուցչի դասից դրկում, որի դասի ժամանակ անհանգստացրած է եղած և վերևյիշեալ յանդիմանութիւններով չէ ազդուած:

8. Վերևի պատժից միացնել դպրոցական հանդէսներից և ըրօսանքներից դրկում:

9. Մէկ քանի օր բոլոր դասերից դրկել:

10. Ամառամեայ կերպով դպրոցից արտաքսել:

11. Կրկնութեան պարապային դպրոցից մշտընջենապէս արտաքսել:

Բնական վիճակի մէջ գտնուող երեխաները ընդհանրապէս առաջին մէկ քանի պատիժներով ազդում են և իրենց յանցանքը չեն կրկնում: Սակայն երեխաները երբեմն ժառանգական անբնական վիճակի մէջ գտնելով, դպրոցից մշտընջենապէս արտաքսուած աստիճան իրենց յանցանքները կրկնում են և չեն ազդում:

Սակայն այս դէպքում արդեօք դպրոցի վերաբերմունքը արդար և անժխտելի՞ է:

Ո՛չ երբեք:

Այդ անբնական դրութեան մէջ գտնուող աշակերտները մեծ մասամբ բնաւ պատասխանատու չեն իրենց գործած յանցանքների համար, որոնք պարզապէս հոգեկան հիւանդներ են. դպրոցը փոխանակ այդպիսի աշակերտներին արտաքսելու, պարտաւոր է դարմանել և առողջացնել:

Վերև յիշած «Դպրոցական Առողջապահութեան

Միջազգային Համաժողով»ի մէջ այդ անհակասով մի դասախօսութիւն կարդացել է Սիբլինկեր, «ժողովրդական դպրոցների կազմակերպութիւնը քան մանուկների բնական ընդունակութեան» վերնագրով: Նա հետևյ է բնատրպահանջների դրութեան, առաջարկելով որ մանուկների համրակցական դասաւանդութիւնը կատարուի միայն նրանց ֆիզիկական և մտաւոր կարողութիւնների համաչափութեան համեմատ: Այդ առիթով նա առաջարկել է երեք կարգի կրթութեան միջոցներ. 1.—Դասարաններ՝ միջակ և լաւ աշակերտների համար. 2. — Դասարաններ՝ չափաւոր թոյլերի համար. 3. — Դասարաններ՝ խիստ թոյլերի և ակար աշակերտների համար: Սրանցից իւրաքանչիւր բաժանմունք պիտի ունենայ իր առանձնայատկութիւնները համապատասխանող ուսուցչական մարմին և դասաւանդման մեթոդ: Ինչպէս դասախօսը ասում է, այդ ծրագիրը մեծ աջողութիւն է ունեցած Մանհայմի մէջ:

Իսկ հոգեկան հիւանդութիւններով առաւելապէս երեխաների համար բոլորովին առանձին մի դպրոց է հարկաւոր:

Մեր դպրոցներում գտնուած այդ կարգի հոգեկան հիւանդ երեխաներին կարելի է բժշկել յանձնելով մանաւանդ բժիշկների խնամքին:

ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՆԵՆԳԱՄՏՈՒԹԻՒՆԸ



ԽՂՁԱՄՏՈՒԹԻՒՆԸ ընդհանրապէս փոքր երեխաներուն մէկ յատկութիւնն է, այդ տարիքի յատուկ է, իսկ պոյութիւնն կուին մէջ, մարդկանց դէմ ուղղուած թարախահարութեան հակապատկերը կազմող անկեղծ ուղղամտութեան պատահիլը դժուարիկ մը բան է: Երեխայի անկեղծութեան ամենաճշդիւ դրսեւորումը, իրեն շրջապատողներուն համար անհասկնալի վտանգութեան մէջ է կայանում: Նրա ճշմարտասիրութեան անդիմադրելի և ամենատոյդ մղիչը իր բնական հետաքրքրութեան և իր տարօրինակ անհամբերութեան մէջ է կայանում: Մարդս դարձեալ պարտաւոր է պատճառաբանել պատուհասի խիստ ճշդութիւնը: Ընդհանուր կանոնը այս է: Բայց տարիքն ինչպէս ամէն կանոն, այս կանոնն էլ ունի իր բացառութիւնը: Երեխան նախ մոռացող է քան պատիժն, իր արարքները նախ դիտակցական են քան բնազդական, միևնոյն ժամանակ հապճեպ որոշող եւ ոչխա լինելով, իրան դրդող վայրկենական ցանկութիւններից կամովին յաղթուում և դրդիչը կորցրած նրան է հետևում:

Ճնշումը և բռնութիւնը շատ անգամ երեխային դրգռում է. ճշմարիտ վարժութիւնը նրան սիրաշահելու մէջ է կայանում: Երբոր խոստութիւն տեսնէ, խորամանկութեան կը դիմէ. կասկած չկայ, որ այդ

բանի մէջ կը յաջողի: Եթէ յաջողի, չարիքը արդէն սկսած է: Նա գտած է իր զէնքը, խնամով ծածկած է և լռութեան մէջ սրած է այդ զէնքը, բոլոր պատրաստ ամէն առիթներում գործածելու համար: Պէտք է աչքի առաջ ունենալ երեխայի ձեռքը այդ զէնքը չբռնած: Վայ նրան, որ երեխային ճնշում է, նրան խաբում է. նա իր կարգին նրան է ստիպելու, նրան է խաբելու:

Բարկացող և պերճապրիպ երեխաների հետ չի կարելի միևնոյն կերպով վարուիլ. նրանց պէտք է լաւ ուսումնասիրել և հաշիւ առնել բարկութիւնը առաջ բերող պատճառները: Արդարև, անհնար պարզ չլսած առարկներ (նեվրաստենիք) են, ընդհանրապէս սակաւ թոյլ և պղպջուն. նրանց բարկութիւնը երկար չի տևում: Սրանք պատահարար են գրգռում:

Ոմանք էլ ընդհակառակը, ուշի շատ են երեւում, նրանց բարկութիւնը ուշի սակալի է, ճըշմարիտ կատաղութեան է հասնում: Սովորաբար սրբանի անհանգստարար, դժուարահաճ, կուտարար են. քանի երեխային շատ առոյգ են երեւում, բայց յաճախ նրանց ծնողների մէջ լուռնաներ են գտնում:

Առաջինները ենթակայ լինելով նեվրաստենիայի կամ գերբազդիս սակարութեան, պէտք անին հանգստ կեանքի եւ զօրացուցիչների: Սրանց անդիմ պէտք է արտաքսել դժուարամարս և թունաւորիչ (առիկրում պահած, ատած միս, ևայլն) ուտելիքները, թէյի և սուրճի նման գրգռիչ նիւթերը և ալկոլ պարունակող խմիչքները, նրանց պէտք է տալ անդադրիկ կերակուրներ: Նրանց կեանքը վերջին ծայր կանոնաւոր պէտք է լինի: Մարմնամարժութիւնը, բաց ոդեայ խաղերը և ջրաուժութիւնը օգտակար են:

Երկրորդ կարգին պատահանողները ընդհակառակը նուազ անդադրար կերակուրների պէտք անին, դրեթէ

բուսային լինելու են: Մարմնական վարժութիւնները աւելի խիստ պէտք է լինին և յոյնելու առիթ տալու են:

Երբ որ մի ծոյլ երեխայի հանդէպ ենք դանում, որի վրայ խօսքը, պատիժները և վարձատրութիւնները չեն ազդում, մի անգամ, ախտ, ամբոխ երեխայի հանդէպ, որը շարունակ ձանձրութիւն է պատճառում, աշակերտը կերպով այս պակասութիւնների պատճառը պէտք է փնտռել: Պատճառները աշակերտութեամբ որոնելիս, յաճախ նկատում ենք, որ ֆիզիկական չափազանց վարժութիւնները երեխային ուժասպառում են և մտաւորական աշխատութեան համար ուղեղին ոչ մի ոյժ չեն թողնում: Երբեմն էլ նկատում ենք, որ նրանից շատ բան են պահանջում, նրա բնական ոյժերին անհամապատասխան մտաւորական ճիգ ու աշխատանք են պահանջում: Ամեն պարապմունքում հարկաւոր են այս երեխաներին առողջապահական լաւ պայմաններ, նրանց ուղեղին հարկ եղած կերակուր տալու համար, պէտք է հանգստութ, բայց խիստ կեանքի կարգապահութիւն, որից ձեռք չը պէտք է քաշել որ և է պատրուակի տակ: Պէտք է օգտվել առօրեայ կեանքի օրէնքներից, որոնք նպաստում են ճիգը և սրա համար պահանջել ամեն օր ճիգ մինչև ժամին կատարել աշխատանքը:

Կանոնից դուրս եղած այս միջոցների չնորհիւ յաճախ կարելի է արդիլել նեւրոպաթիայի զարգացումը:

Բարոյական դաստիարակութեան վախճան, համբերատար և բազմակողմանի մշակութիւնը երեխայի մէջ տակաւին նախատրրական է. Երեխայի բարոյական հատատարակութիւնը հաստատուն չէ, չնչին մի բան կարող է խախտել այդ հատատարակութիւնը: Դրա

վախճանն դուրս եղած ուղիղ բնագրութիւն է և նրա հատկացած լեզուն խրոխտ է: Սրա համար է, որ դեռատի հատակի նախնական ուղղութիւնը պէտք է ուղիղ և ճանր մի գործ է, նոյնպէս պէտք է սրա համար է, որ հարկ է լինում դաստիարակները խիստն ուղղել, որոնց հակամէտ են լինում ամենալաւ ձիրքի տէր մարդիկ դաստիարակների նպատակները:

J. Philippe և G. Paul Boncour բժիշկները մանկապարտէզների, նախակրթարանների և բարձրագոյն դպրոցների անկարգապահ և յանցաւոր աշակերտների վրայ քննութիւններ կատարելով, իրենց քննութեանց հետևեալ արդիւնքը հաղորդել են Պարիզի «Բժշկա–Հոգեբանական ընկերութեան» 1905 թ. փետրվարի 27ի նիստում:

«Մտաւորապէս անօրմալ այս երեխաների առելու սովորութիւնը կարելի է նկատել իրրև երեխայական նկարագրի չարունակութիւնը:

«Բարոյախօսների ընդհանրապէս ընդունած թէզին հակառակ, երեխան իր մտաւոր կեանքի սկիզբներում այնքան անընդունակ է ճիշդը սուտից որոշելու, որքան որոշելու գոյների տարբերութիւնը. իր մտաւոր կարողութիւնների զարգացումն է, որ նրան ընդունակ է դարձնում այս ճանաչողութեան: Եթէ այս զարգացումը վատ է լինում կամ երբեք չէ կատարում, անօրմալ երեխան ոչ թէ միայն ճիշդը սուտից վատ է որոշում, այլև, երազի կամ երևակայութեան տարրերը չվոխում է ճշմարտութեան տարրերի հետ, որտեղից ծագում է առնում տարօրինակ գաղափարը»:

Նմանօրինակ պարագայում չը պէտք է խստութեամբ վարվել, այլ վարպետութեամբ: Այս դէպ-

քում, վարպետութիւնը ճշմարիտ մի դիտութիւն է. երեխաների խաբեբայութեանց մէջ պէտք է դիտել ժառանգական հանգամանքները և այս հանգամանքների հոգեկան–բնախօսական պայմանները: Այս դիտութեան շնորհիւ միայն կարելի է նրանց ճնշել իրենց խոտորումների և ցանկութիւնների մէջ: Դրա շնորհիւ է, որ նեխուած տղայական մեքենայութիւնը ժամանակին արգիլելով, նենգաւորին վհատեցնում և այդպէս խափանում են նենգութեան բնածին կամուխիւները և նրանց վրայ հեղինակութիւն և առաւելութիւն պահում:

Ուրիշին այս դիտութիւնը ինչ բանի մէջ է կարիանում: Նենգամիտ և լիրբ աշակերտից չը խաբուելու համար դրական ինչ ծանօթութիւններ են հարկաւոր: — Ահա ինչ որ արժէ խորին կերպով քննել և ուսումնասիրել: Թէև խնդիրը էութեամբ բժշկական է, բայց ունի նաև ճշմարտապէս մանկավարժական հանգամանք:

Նախ, երեխան երբոր սկսել է կարդապահութեան (դիսիպլինի) ճշմարիտ պահանջումներից խուսափել, արած չարաճճիութիւնների համար վերահսկեալ ուշադրութիւնը վրիպեցնել, մի քանի սխալների համար ուսուցչի քաղցրութիւնը սիրաշահել կարէ՞ւ ես, պարզապէս իր փոքրիկ անձնասիրութեան վրայ ուշադրութիւն հրաւիրել, աշխատում է հիւանդութիւն կեղծել:

Երեխաների հիւանդութիւններ կեղծելու մասին հաւորներ են գրել Ֆրանսիայում՝ J. Simon, Bourdin, Fournet, Dally և Molet, Շվէյցիայում՝ Abelin և Malmsten, Գերմանիայում՝ Wiltmann, Մոլլիայում՝ James Paget և ուրիշ մանաւանդ խնամքով գրաւել է Բուդապէշում Cross. վերջապէս Պարիզում Dufestel

Երեխաների կեղծ հիւանդութիւնից (Les maladies simulées chez les enfants) վրայ մի շահագրգիռ ուսումնասիրութիւն է հրատարակած:

Մի քանի դօկիւմէնտներից երեւում է, որ երեխաները սասխոսութեան ուժգին ընդունակ են 11–ից 15 տարեկան հասակում: Նոյնպէս այս տարիքում է, որ ցանկութիւնը յանկարծ բուռն է դառնում, մինչդեռ թմրած և անբաւական կերպով զարգացած անձնական արժանապատուութեան զգացումը, ինչպէս նաև դասապարտութիւնը տակաւին տարրական և բութ է:

Այս կեղծաւոր յղացումների ծագումը չորս տարեկանից առաջ բնաւ պատութիւն չունի. սրանք չեն կարող կեղծել:

Փոքր մանչերից աւելի փոքր աղջիկները բնութեամբ աւելի ընդունակ են կեղծելու: Այս բանին բոլոր աշխարհ համաձայն է: Կանխահասութեան, ճարպիկութեան եւ յանդգնութեան մէջ աղջիկները մանչերից անցնում են: Լրտեսի կոմից նշանակուած կեղծելու 14 պարագաներում, 2–ը միայն մանչերին է պատկանում իսկ 12–ը աղջիկներին: Դիւֆէստէլի քննած 79 դէպքերից 49–ը աղջիկներին է վերաբերում, իսկ 30–ը մանչերին: Ուրիշին, երկու տեսի մէջ արձանագրելու արժանի $^1/_3$ մի տարբերութիւն կայ: Դալիի եղրակացութիւնները այս մասին լրտեսի նշանակածների համանման են:

Այս կարգի երեխաների մէջ կան, որ պատահական, բայց յաճախօրէն որոշ մի չարժառիթից դրդուած են կեղծում, կան էլ, որ այդ բանին տեղի են տալիս իսկապէս հիւանդագին մի ճակատագրով — հիստերիայի վերաբերեալ ճակատագրով: Այս երկու ծայրայեղ խմբերի մէջ գոյութիւն ունի մի միջին խումբ ևս: Ուրիշին, ըստ Դիւֆէստէլի, փոքրիկ կեղ-

ծոլները երեք խմբերի են բաժանւում:

Առաջինները բաղկանում են այն երեխաներից, որոնց գործարանները ատող են. սրանք, չատ սրշ նպատակով, աննշան բաներ են կեղծում: Երկրորդ կարգի մէջ են գտնւում այն երեխաները, որոնք աւելի կնճռոտ բաներ են կեղծում և այն տեղ են մըղւում թէ իրենց բնազդմամբ և թէ իրենց նախնական դաստիարակութեամբ: Այս կարգի երեխաները մտաւորական տեսակէտից վատ հատատարակութեան մէջ են գտնւում: Յաճախ սրանց մէջ աւելի կամ նուազ բացայայտ կերպով ջղային մի ժառանգականութեան դոյութիւն ունի: Երրորդ խմբի մէջ են գտնւում հիւանդութեան կեղծողները:

Այս խմբերի խորքանչիւրի վրայ մի մի խօսք աւելացնենք:

Առաջին խումբ. — Ո՞վ չի ունեցել իր ծուլութեան օրը: Ամա այդպիսի մի օրւայ տասերկիք գործ աշակերտին տագտակալի է թւում. պարտաւորութիւնը իր կարողութիւնից բարձր է գալիս, և ամա խոյն դէմացա է կեղծում: Մի տրէշ օր մեզ դալ է ցանկանում. միօրինակ աշխատութիւնը ձանձրալի է թւում, և այս անգամ էլ խելի (առիթ) է կեղծում: Այս տիպի երեխան ձախողակ կեղծող է: Ինչ որ ներքան հրամայում են, ծանր է թւում. բայց հետեւել օր առանց փարատելու ընդունում է իր թերութիւնը: Այսօր միայն մի գազաթար ունի —օձիքը ապառել—, առանց պիտանալու ինչ-ու համարը... քմահաճոյքի զոհ, տրէշ ոչինչ: Քիչ առաջ չատ հիւանդ էր, այժմ առողջացել է: Պատճառը ինչ որ էլ լինի, նրանց կեղծիքը՝ չարժանիքի հատատատունութեամբ, մանատանդ յանկարծականութեամբ բնորոշւում է:

Երկրորդ խմբի մէջ կեղծիքը աւելի կնճռոտ է:

Սրա մէջ էլ նոյնպէս անձխանելի է նպատակի չատնել աշխատութիւնը, բայց դէպքերը բաղդաւորութիւնը կերպով են տեղի ունենում: Ներողամտութիւնը՝ երեխայի նպատակի ընդունակութիւններից մէկն է և սովորաբար կապատ է երեսակայութեան աչխուժութեան և մտքի պայծառութեան հետ: Երեխան խնամում է թէ ինչ է ուզում. վազում իր սրտամբ ուզած է. իր մտապատ ցանկութիւնը իրականացնելու համար որ և իցէ միջոց ներան ծանր չէ թւում, որ և է արգելքի առաջ չէ ընկրկում: Իր ծրագիրը ամբողջացնելու, կոկած և պատ է: Նախապէս բոլոր արգելք նախատեսած է, բոլոր նեղութիւնից պատասխանը արդէն պատրաստել է. որ և իցէ մանրամասնութիւն չէ մոռացած. ոչ մի բան պատահականութեան չէ թողնած: Այս ծրագիրը այնքան ճարպիկօրէն և մտածած կերպով է պատրաստած, որ ամենախստաշունչն իսկ խորտում են և երեխայի այնքան յամառութեան, ճարպիկութեան և յանդգնութեան առաջ վճռնխիսկ մխիթարից յաղթուած զինուած ի դէմն են ելնում:

Կանխատես խորհրդածութեամբ մտածած այս մի-քննութեան ամենատան գերազանցութիւնը 8–ից 14 տարեկան աղջիկներն են:

Այս չարքաշ գլխաւոր սկզբնատատճառները ժանդագանութեան և դաստիարակութեան մէջ պէտք է փնտռել:

Երրորդ խմբի մէջ գտնւողները տատ են աւելի հասարակ, խորտում են խորհելու համար, էնորհքներ են տարբերում էնարիսկներ տարբած լինելու համար: Պատահաբար են ամբաստանում, և ի հարկին երեսակայական չար գործերով իրանք իրանց են ամբաստանում: Սրանք հիւանդութիւններ են, տարօրինակ

անհեթեթ և յաճախ անդիմադրելի գրգռութիւնների ենթակայ են: Սրանք իսկապէս ախտաբանական երեւոյթներ են, պարզապէս հիւանդներ: Մինչդեռ երկրորդ խմբին պատկանողները հիւանդութեան և առողջութեան ճիշդ սէնտէզն են ներկայացնում, սրանց արտա-բնութեան անունը պէտք է տալ:

Հիւանդիս ունեցող երեխան, նոյն հիւանդութեան ենթակայ մի չափահասի նման ճարպիկութեամբ, յամառութեամբ և յանդգնութեամբ կեղծում է: Չափահասի նման պիտի ծայրայեղութեանց դիմել և ինչ պէտք էլ որ լինի, յանկանում է, որ իրմով պրպտենն, իրա մասին դանդաղեն, իր թշուառութիւններին մասնակցեն: Ինչ որ էլ լինի, նրան միայն-հարկաւոր է հետաքրքիր դառնալ. ուշադրութիւն դրաւելու միակ յոյսով ընդունակ է անել ամէն տեսակ այլանդակութիւններ, սահմռկեցութիւն, խաբեբայութիւն, գրպարտութիւն:

Կեղծելու ընդունակութեան և արամադրութեան մէջ մեծ տեղ են բռնում ծուլութիւնը, չամաչկոտութիւնը, որ և է բանի աչք անկելը, ամաչկոտը և է ծանր աշխատութիւնից ազատուելու ցանկութիւնը, երես առնելու փափաքը, անտիրութիւնը, ընդօրինակութիւնը. սրանք, մասամբ հասակում, նոյն իսկ ախտային պատճառներից բղխում են անկախ խարեբայութեան և կեղծիքի սկզբնապատճառներն են, որոնց ենթարկում և բռնազատում են կամ պատկերը:

Այս պրակը մամուլին էինք յանձնել, երբոր Պարիզից սացանք Երեխաների Մտաւոր թուլութեանց (Les débilités mentales) մասին շատ շահագրգիռ մի դէպք. հեղինակները Dr Legrain և Dr Madeline Pelletier

մտքի թուլութեան պատճառ երեւոյթները մանրամասնօրէն նկարագրում են այդ դէպքում, որից երկար քաղուածքներ անել նիւթապէս մեզ անհնարին է լինում, միայն այսքանը յիշենք, որ ի միջի այլոց ասում են— «Արդարև, նկատելի է, որ այս փոքրիկ պլատերուածները անհատապատի հետեւութեամբ ասում են: Ճշմարիտ ինչ որ ասում են, սահմռկեցութեանց մի հետաքրքիր է, և որ և է շահ չունենալով հանդերձ հաճոյք են զգում ճշմարտութիւնը այլափոխելու ամենափոքր դէպքերում»:—

Երեխայական ներդաստութեան հանդամանքներն ի՞նչ են. կեղծիքը ի՞նչ որոշ ձեւեր է ստանում, ի՞նչ բան են կեղծում: Այժմ այս հարցերով պէտք է զբաղուենք:

Փորձառութեան պակասութիւնից է, որ երեխան մանաւանդ հակում է ընդօրինակելու, նմանապատճելու:

Ընդհանրապէս ներդաստիա երեխաները հիւանդութիւններ են կեղծում և այս կեղծած տարօրինակ նմանութիւնները կարելի է չորս խմբերի բաժանել:

1 — Առաջին խմբի մէջ են մտնում զուտ ըզգայական եղող երեւոյթները: Գլխաւորապէս կեղծած բանը ցաւն է: Մի քանի օրինակներ յիշենք:

Վեց տարեկան մի աղջիկ նախանձի պատճառից և ուշադրութիւն դրաւելու դիտումից գրգռած, շատոնց պանդուռում էր մշտական գլխացաւից և ստամոքսութիւնից (ֆօթօֆօբի): Մտնդները մերժում և յամառում էր մթութեան մէջ մնալ: 14 տարեկան եղած ժամանակ հիւանդիս ենթակայ եղած է:

Տան և շրջ տարեկան մի պատանի շատ յոգնեցուցիչ ուռամբ կարճ կապելու համար առաջին գրե-

խացաւ, սոսմոքսա-ողիքային խանգարումներ և սուրբին անդամներուն մրջնասոսկիւն էր կեղծում, որոնք ժխտին իր երեակայութեան մէջ գոյութիւն ունէին:

Մին 14 և միւսը 13 տարեկան երկու քոյրեր տառնէհինգ օրի չափ մին դէխացուխց և միւսը կապացուխց էր գանգատում: Չարդարնոսթիւններուն տակ ճնշուած, իրենց կեղծիքը խոստովանեցին:

2 — Երկրորդ խմբի (բոլորին ամենաակարևորը) մէջ են գտնում չարժողական խանգարումները — ջղացնցումներ, պարալիս, անդամալուծութիւններ, լսանոսութիւն, ջղային հազ, կլխիկ (hoquet) եւլն, որոնք նեղոպատութեան և ընդօրինակելու բնազդումին գոհացում են տալիս:

Ծնողներից չաս երես առած 4 տարեկան մի աղջիկ գեանի վրայ էր ընկնում և մի քանի րոպէ անշարժ մնում էր, յետոյ, երբոր նրան չըմտապատում էին, սկսում էր ծիծաղել:

Մի փոքր աղջիկ ամիաներով կատքով հանքային ջրերում մանն էր գալիս, որի մէջ ձգած էր նրա անկողինը, որովհետև ոտքերը չէր կարողանում գործածել կէս մէջքից յետ անդամալուծուած էր: Մի ճարպիկ մասաժմանքով նրան պահեցողութեան (դիէտ) ենթարկեցին, յետոյ, իր անկողնից բաւական հեռու, բայց տեսանելի մի կէտում կերակուրներ և մի ման կոմ մոտացած ձեռքերին: Քաղցածութիւնից գրգռուած, պիշերը չաս լաւ կարողացաւ ոտի կանգնել և բոլորը տեսել:

3 — Երրորդ խումբը բազկանում է վնասատրական խանգարումներից: Այս կեղծումը —խելագարութիւնը — երեխաների մէջ չաս հազուագէպ է, թէև չափահասների մէջ բաւական յաճախագէպ:

4 — Չորրորդ խմբին պատկանում են բոլոր

գործարանական պաշտօնների խանգարումները, լինեն դպրոցականքները, լինեն միւս գործարանական (օրգանական) դրութիւնները, ինչպէս, տեսողութեան գանգատներ, խանգարումներ, խուլութիւն, անձայնութիւն, համրութիւն, անդադրելի փսխումներ, հայլն:

Այժմ մի քանի խօսք կանենք նեղոպատութիւնը ճանաչելու միջոցների և ուղղելու սկզբունքների մասին:

Նեղոպատութեան որոշապրութիւնները գործադրելու համար երեխայի ընտրած մանուսոր կերպը ինչ որ էլ լինի, հիմը բնաւ չէ փոխւում, նոյնն է միւսը: Հետևեալ երկու պատահականութիւններից մէկ առաջին ենք գտնում: Կամ, երեխան հոգեկան-ուղեղային բնական (նորմալ) մի կազմուածք ունի, մի երեխայ, որ միայն անցողակի, պատահական մի թեթև տպաւորութեան առաջ է խոնարհւում: Իր ցանկութիւնը գոհացնելուց յետոյ, չարունակելու և յարատևելու մի որոշ մտադրութիւն չէ ցուցում, և մինչև իսկ այն ժամանակ իր անշնորհքութիւնը իր առջևն է գառնում, նրան վհատեցնում է, և իր ուղղամտութեան զգացումները ինքնին կերպարանք հանդիսանալով, անկեղծութեան ճանապարհի մէջ է մնում, ուղղում է: Եւ կամ երեխան նեարդային (ջղային) մի կազմուածք է ներկայացնում. այդ պարագային մի հարց առաջ է գալիս: Հիստերիա ունի՞, այսինքն հիւա՞նդ է: Հիստերիան ամէն կամ քիչ առաջացո՞ղ է, այսինքն առկին առաջ, բայց չափազանց նեարդային և վատ հաստատակամ է:

Հիստերիկաները առանց որոշ նպատակի, միմիայն ուրիշների ուշադրութիւնը գրաւելու և իրենց չըմտապատողներին խարելու համար են կեղծում:

Պարզ նեարդայիններն միշտ մի թագուն նպատակ ունին, թէև վարժ են այս հնարքներին:

Հիսաէրիքսոն–լուանոսները պարզապես հիւանդներ են և նրանց իրրև հիւանդ պէտք է դարմանել:

Գալով յատուկ նեարդայիններին, որոնց արատաբնախօսական վիճակը կարելի է բացատրել ժառանգականութեամբ, եթէ կարելի լինի մի քննութիւն կատարել, նրանց ընտանիքների մէջ մեծ մասամբ լուանոսութեան, հիսաէրիայի, կաթուածի տարաձիր կազմուածքների, սիֆիլիսի, ալկոլականութեան տարատներ երևան կգան:

Մանկավարժական հնարքները նեարդայինների մտաւորական ուղղութեան վրայ անուրանալի մի ազդեցութիւն ունին:

Նրանց երեսակայութիւնը ծայրայեղօրէն դիւրազգայ է: Այդ չափազանց դիւրազգայութիւնը հարկաւոր է նախանձախնդիր հոգածութեամբ և խոհեմաբար գործածել: Յուզիչ տատամսոտ, տարտամ ազդող պատմուածքներ բնաւ պատմելու չէ: Մանաւանդ ուսուցման մէջ դերբնական բաներ բնաւ մացնելու չէ: «Ուղեղային գործողութեան խանգարմանց բոլոր պատճառների մէջ, ասում է պրօֆ. Շարկօ, հրաշալեքի հաւատալու չափ ամենատգղու և ամենանշանակելի մի պատճառ չկայ»:

Քաղցր և միևնոյն ժամանակ գօրեղ ուղղութեամբ, դաստիարակութեամբ և համոզելով, գերազն ինքնակամաութեան օգտակար գործածութեամբ, աշխատութեամբ բարձր և վեհ զգացմունքների միջոցաւոր թելադրութեամբ է, որ կարող կը լինենք այս ըմբռնած միտքերը նուաճելու, նպատակները հակակշռելու, կիրքերը, որոնք նրանց խմացականութեան մութ խաւերումն են բողբոջում:

Ինչ միջոցով էլ որ լինի — քաղցրութեամբ կամ պատիժով — մանաւանդ քաղցրութեամբ և այն էլ

չատ պատանդ եթէ կարելի է յանգստացրին վատահութիւն ներշնչելով պէտք է ձեռք բերել նրա խոստովանութիւնը: Այն ժամանակ, նրա դէմ խստութիւն պէտք է մացնել այն ճշմարտութիւնը, թէ մարդ մի հիւանդութիւն կեղծելով իսկապէս ենթակայ է լինում այդ հիւանդութիւնը առանալու, որը կարող է անբուժելի դառնալ:

Երբոր, ըստ այս ձանրքերը և միջոցները ի գործ են ելնելու լինեն, ամենահարկաւոր և ամենատպատակով միջոցը երեխային առանձնացնելն (isolement) է: Բայց միշտ պէտք է նկատի ունենալ սա պարագան թէ, երբոր վատթարացումը այն աստիճան բուսական զօրաւոր է, որ ուղղելու ամենաեռանդուն և ամենայարատև հնարքները անօգուտ են դառնում, այն ժամանակ հիպնոտիզմի նման զօրաւոր միջոցների դիմել է հարկաւոր և ինչպես Գելպուիով ասում է՝ «բարոյական մարդը կազմելու համար, առանց մտածելու չը պէտք է վարուել»:

Ցաւալի կրթութիւնը դաստիարակութեան հետ կամովին չխոնարհ են. մանաւանդ մեր գպրոցներում ամենևին ուշադրութիւն չեն դարձնում դաստիարակութեան վրայ, միայն ուղեն մտքը մշակել են աշխատում, հոգին ու բարոյականը մոռացութեան տալով, որոնք միայն լաւ ուղղած դաստիարակութեան շնորհիւ կարող են զարգանալ և բարելաւուել: Դաստիարակութեան բարիքները յաճախ կասկածանքով նայում են, կամ ուրիշ խօսքով, նրա օգտակարութիւնը մոռացողը նախապաշարումն է: Մեր բարոյական ընդունակութիւնները բնածին են և բազմազիմի են, շատ քիչ բացառութիւնով, նրանք միայն կանոնաւոր մշակութեամբ, վառ և կենդանի պահոց զգացմունքով կարող են մի լուրջ այժ ներկայացնել:

Աչելացնենք, որ պաշտելի բարոյական զգացումների բուն արտայայտութիւնները ցեղի, կլիմայի, բարքերի և ժամանակի համեմատ յաճախ ամենահակառակ երևոյթներ են առանում:

Բարոյական ընդունակութեանց զօրծնական կիրարկումների մէջ բնութեան և դաստիարակութեան մասնակցութեան աստիճանները որոշել դժուար չէ: Մէն միւսի հետ համաձայն է. այս երկու փոխազդիչ ներգործութիւնները միմեանց սերտ կապած են:

Եթէ միշտ յարմար և հնարաւոր չէ բնութեան վրայ դաստիարակութեան գերազանցութիւնը ապահովել, բնութեան սխալները դաստիարակութեամբ սրբագրել, այն ժամանակ, աւելի բանական չէ՞ մեր ջանքերը կրկնապատկել, բնութեան յաւի գրգռումները թելադրութիւնների (հիպնօտիզմական) միջոցով ուղղելու համար:

Այս դէպքում հիպնօտիզմը բարոյականացնող մի ազդակ է, ինչպես բժշկութեան մէջ եղած է բուժական մի միջոց: Մանկավարժութեան մէջ այժմ մեծ տեղ է բռնում նա և ապագայում գլխաւոր ծրագրերում էլ մեծ տեղ է բռնելու:

ԳԼՈՒԽ ԺԸ.

ԺԱՌԱՆԳԱԿԱՆՈՒԹԻՒՆ ԵՒ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹԻՒՆ



ՆԵՊԱՄՏՈՒԹԵԱՆ մասին խօսելիս առանձ, որ կան երեխաներ, որոնք հոգեկան հիւանդներ են և հետևաբար բնաւ պատասխանատու կամ պատժի արժանի չեն իրենց վատ արարքների համար: Այդ հոգեկան հիւանդութիւնները երեխաների մօտ առագական է՞ն, այսինքն ծնելուց յետոյ են առացել թէ՞ ծնելուց իրենց հետ աշխարհ են բերել: Երեխաների համար այնքան մեծ պատճառներ կամ ազդակներ պատրաստ չեն լինում, որոնք չատ չատ աւելի մեծ երեխաների համար դուցէ պատրաստ ունենան մարդի յոգնածութեան և նեարդների լարուած գրութեան հետևանքով, հետևաբար փոքր երեխաները երբոր հոգեկան հիւանդութիւններ են ներկայացնում, այդ բանը ժառանգականութեան հետևանք է:

Ինչպես որ մարդիկ, իրենց ծնողների հարստութիւնը վայելում են ժառանգաբար, նոյնպես ժառանգաբար վայելում են նրանց ֆիզիկական, հոգեկան և ախտային յատկութիւնները:

Ֆիզիկական ժառանգականութեան են պատկանում դէմքի, կազմուածքի, հասակի, երկարակեցու-

թեան, ձեւ ու ապրի մնծութեան նամանութիւնները, եայլն:

Ամառային ժառանգականութեան են պատկանում հեռանալ հիւանդութիւնները, սիֆիլիս, լուծոտութիւն, հիստերիա, խելագարութիւն, բէմմատիզմ, սրտի հիւանդութիւն, խոյլ, խեցգետին, թոքախտ արամադրութիւն, եայլն:

Իսկ հոգեկան ժառանգականութիւնը, որի մասին միայն կը խօսենք այստեղ, հետեւեալ նամանութիւններով է յայտնւում. բնաւորութիւն, կենցաղավարութիւն, ճաշակ, ձիրք, գեղարւեստների ընդունակութիւն, հանճար, մոլութիւններ, ոճրագործութիւններ, եայլն:

Յարկին ապացուցած է, որ վախը մի քանի կենդանիների մէջ ժառանգական է դառնում. նոյն բանը նկատուած է երեխաների և մնծ մարդկանց մէջ դողութեան համար:

Ըստ բժ· Ա· Բուգարեանի թղթախաղը սերնդից սերունդ ժառանգարար անցնում է. երեխաները այդ ախտը արտայայտում են նոյն իսկ այն ժամանակ, երբ հեռու են եղել ման օրինակից և ապրելութենից: Ա֊յսօրէն արդէն միակ ժառանգականութիւնն է դեր խաղացողը:

Ալկոլամոլութիւնը ժառանգականութեամբ անցնում է սերնդներին:

Ժառանգականութիւնը նոյնպէս զարգացնում է հոգեկան այն յատկութիւնները, որոնք արամադրում են մարդուն ոճիրներ գործելու:

Ջղային հիւանդութիւններն էլ առաջ են գալիս ժառանգականութեան ազդեցութեամբ: Ընդհանրապէս լուծոտութիւնը, հիստերիան, նեվրաթենիան, ապշութեան շատ դէպքեր, խելագարութիւն, մոլա-

մոլութիւն, եայլն, իւրաքանչիւրը՝ շատ դէպքերում ծնողներից նոյնութեամբ զաւակներին է անցնում: Այս պարագայում նկատելի է, որ մօր ազդեցութիւնը զաւակի վրայ աւելի մնծ է լինում, քան թէ ջրային հօրը:

Գիտութիւնը դեռ բոլորովին չէ պարզել, թէ ժառանգականութեան հարցում ծնողների կատարած դերն արդեօք ի՞նչ չափով կախում ունի սեռից, այսինքն, երեխայի վրայ հայրն է աւելի ազդում թէ՞ մայրը:

Երբեմն մօր ազդեցութիւնն է զօրեղ լինում երբեմն հօր, և երբեմն էլ երկուսի ազդեցութիւնը նկատւում է: Առաջին երկու դէպքերում ժառանգականութիւնը երբեմն լինում է հակադիր, այսինքն ազջիկները նման են լինում հօրը, իսկ որդիքը մօրը:

Ժառանգականութիւնը երբեմն մի սերնդի միայն իգական սեռին է փոխանցւում և արական սեռը զերծ մնում, և երբեմն էլ սրա հակառակը պատահելով, իգական սեռն է ազատ մնում: Նոյնպէս նկատուած է, որ հօր և մօր անդրանիկ զաւակը ժառանգում է, իսկ երկրորդը ազատ է մնում, և այսպէս չարունակելով անզոյգ թիւերը ժառանգական երեւոյթներ են ցոյց տալիս, իսկ զոյգ թիւերը բոլորովին ազատ են մնում. սրա հակառակն էլ պատահում է, այսինքն անդրանիկը ազատ մնալով երկրորդը ենթարկւում է ժառանգականութեան, և այսպէս անզոյգ թիւերը ժառանգականութիւնից ազատ մնալով, զոյգ թիւերը ենթարկւում են ժառանգական օրէնքին:

Այսպէս ուրեմն, պէտք է խոստովանել, որ ծնողների ժառանգական յատկութիւնները զանազան կերպ են անցնում արական կամ իգական սեռի երեխանե-

բին, և այդ զանազանութիւնն է պատճառը, որ միևնոյն ընտանիքի երեխան արտայայտում է ուղղակի ժառանգականութեան հետքեր, միւսը հակադիր, եւայլն:

Երբեմն երեխաները այնպիսի յատկութիւններ են արտայայտում, որոնց հետքը բնաւ չէ նկատուում նրանց ծնողների վրայ: Այդ արտայայտութիւնները երբեմն էլ պատկանում են նախնական ազգերին, օրինակ պատերազմական, թափառական բնազդումներ, որոնք յաճախ յայտնուում են կատարութեան, վրէժխնդրութեան և արիւնարբութեան ձևերի տակ:

Ժառանգականութեան այդ տեսակը առաւիզմ է կոչուում:

Բուսական և կենդանական կեանքումն էլ պատահում են շատ դէպքեր, երբ ժառանգական յատկութիւնները արտայայտուում են մի քանի սերունդներից յետոյ:

Առաւիզմի չնորհիւ թոռները արտայայտում են պապի կամ տատի յատկութիւնները. այսպէս նման են լինում քրոջորդին քեռուն, հօրեղբօր որդիները կամ աղջիկները միմեանց, եւայլն:

Այդ նմանութիւնը լինում է թէ հոգեկան և թէ ֆիզիկական: Նա նշմարուում է թէ՛ արտաքին կազմուածքի, թէ՛ բնաւորութեան, թէ՛ տաղանդի մէջ: Նոյն իսկ հիւանդութիւնների մէջ երևում են նրա հետքերը: Երբեմն էլ այդ նմանութիւնը հասնում է այն աստիճանին, ինչ չափով որ կարող է լինել միայն ծնողների ու զաւակների մէջ:

Քիչ չեն պատահում դէպքեր երբ երեխան ամէն նման է լինում քեռուն, հօրեղբօրը կամ մի ուրիշ ազգականին, քան թէ հօրը կամ մօրը: Թէև առաջիններն շատ հեռու են եղել այդ ընտանիքից:

Իբրև օրինակ յիշենք կատարքիաժի հազարդած հետևեալ դէպքը: Մի նեգրուհի, որը ամուսնական կեանք էր վարում նեգրի հետ, մի սպիտակամորթ երեխայ ծնեց: Նա ահ ու սարսափի մէջ էր, որովհետև կարծում էր թէ մարդիկ այդ բանն ամուսնական անհաւատարմութեան կը վերագրեն. սակայն նեգրը ամուսնին, նորածին երեխային տեսնելով, յայտարարեց, որ նա շատ նման է իր պապին, որը նոյնպէս սպիտակամորթ էր:

Պէտք է նշանակենք, որ ֆիզիքական բնաւորիւն յատկութիւնները միայն անցնում են սերնդներին, իսկ ստացականները ո՛չ: Իսկ հոգեկան և բարոյական բնածին յատկութիւնների հետ կարող են սերնդից սերունդ անցնել նաև ստացական յատկութիւնները:

Դաստիարակութիւնը բարոյական և հոգեկան նոր միջավայր կազմելով, ստեղծում է սովորութիւններ, ստեղծում է յատուկ կեանք, ապրելու յատուկ եղանակ: Դաստիարակութեամբ ստացած յատկութիւնները սերնդից սերունդ հաւաքուում և ամրացուում են: Դարաւոր դաստիարակութեան արդիւնքը այս կերպով մեծանում է ժառանգականութեան օգնութեամբ, այդ արդիւնքը ինքնին դառնում է ժառանգականութիւն: Հետևաբար դաստիարակութիւնը ահագին նշանակութիւն ունի, եթէ ոչ ներկայի, գէթ ապագայի համար: Այս օրւայ դաստիարակութեամբ ստացած բնաւորութիւնները և յատկութիւնները վաղուայ ժառանգականութիւնն են դառնալու: Երկրագնդի երեսին ամէն ժամանակ կարելի է տեսնել, դաստիարակութեան արդիւնք եղող քաղաքակրթութեան բոլոր աստիճանները. մարդը ինքն իրան մեզմացրել, ընտանեցրել և քաղաքակրթել է, և այսօր ժառանգաբար նոյն բարիքը վայելում է:

Մի քանի տարիներից է վեր հոգեբանութիւնը դբաւում է երեխային հիմնապէս ուսումնասիրել և բացատրել նրա հոգեբանական երեւոյթները: Բժիշկները և վիրաբոյժները ձեռք ձեռքի են տալ երեխային դեղատոմսերին պնդելու համար, պերճախօս կամ բանաստեղծական բոլոր կանխակալ կարծիքներից հեռու:

Երեխան հիմնապէս բարի և ազնիւ չէ, ինչպէս հաւատում են շատերը: Նրա պակասութիւնները ճանաչելով մեր աչքը չէ նւազելու, ընդհակառակը, եթէ կրնայինք նրա թերութիւնները, ընդունելու ենք նաև, որ նրա պատասխանատուութեան բաժինը շատ փոքր է:

Երեխայի յանցաւորութեան ամենամեծ բաժինը միմիայն նրան չէ պատկանում, այլ դաստիարակիչներին, իր առաջ կամ նախ հեռաւոր ծնողներին:

Երեխայի նկարագրի կազմութիւնը նրա անձնական գործը չէ, նա աւելի կախեալ է ժառանգականութիւնից և դաստիարակութիւնից: Այս երկու գործօններին գալիս աւելանում է մի երրորդ պատճառ, այն է, առաջին մանկութեան հիւանդութիւնները, որոնք մեղացած առիթում են ուղեղային խանգարումներ և որոնց պատճառաւ ուղեղը բնական կերպով գործելու անընդունակ է դառնում, առաջ կամ նախ երկարատեւ ժամանակով, նայած դարմանի ուշ նախ կամ փութայնելուն:

Ուղեղային գործունէութեան այս անկանոնութիւնը հոգեկան կարգութիւնների խանգարումով, այսինքն նկարագրի վատթարացումով յայտնւում է:

Ժառանգականութիւնը կամ առհասարութիւնը (atavisme), առաջական հիւանդութիւնները, մինչ-

ապրելը, բոլորը միանում են, ուղեղային անհնարները խանգարելու համար:

Երեխայի նկարագրին առաջ կամ նախ ծանր խանգարումները անուշադիր չը պիտի և միայնակ իրենց հետքը նկատելով, մի հմուտ բժշկի խնամքին պէտք է յանձնել այս պարագաներում բժշկի խնամքները աւելի շատ անհրաժեշտ են, քան թէ պատասխանների կամ դաստիարակիչների դիտողութիւնները:

Քանակ նման չը պէտք է ասել — «Նոյն իսկ երեխաների չար բնաւորութիւնները մեզ ստակում են ապրում և ոչ թէ դաժի» — : Այլ պէտք է ասել — «Ախտաբոյծներ նրանց, որովհետև հիւանդներ են»—:

Իսկապէս նրանք հիւանդներ են և այս պատճառաւ նրանց դաստիարակութիւնը դիւրաւարձում միշտ պէտք է բժշկի հետ խորհրդակցել: Բժշկի միջամտութիւնը նոյնիսկ բարոյական դարմանման մէջ շատ մեծ կարեւորութիւն ունի:

Ջանասէր երեխաների արտաքոյ ճաշակների և վատ արարքների մէջ բժիշկները նկատում են միմիայն նեարդային կարեւոր խանգարումներ, ինչպէս, հիստերիա, լուծեռութիւն, նեվրաթենիա, ուրիշ ոչինչ, որոնց առաջին ախտանշաններն են նկարագրի խանգարումները:

Այս երեք կարգի խանգարումները ընդհանրապէս հեռանք են ժառանգականութենից, ալկոլականութենից, թշւառութենից, հիւանդութենից և վատ դաստիարակութենից:

Այս կարգի երեխաների դարմանման մէջ առաջին տեղն է բռնում առողջապահական միջոցները — ֆիզիկական, բարոյական և մտաւորական առողջապահութիւնը: Օդ, լոյս, ջերմութիւն, անուշ, մարմնա-

վարժութիւն, դէօսանք, քուն, ահա սրանք են առողջապահական դարմանման հիմնական սկզբները:

Մեհատի բնաւորութեան կազմութեան մէջ դաստիարակութեան և ժառանգականութեան ազդեցութիւնները, այդ երկու ազդակներից ի՞նչքանչափի կատարած դերը որոշակի դատել անկարելի է:

Գիւրին սուտ է. «Ոչքան որ մարդ աւելի շատ և լաւ է գործում, այնքան աւելի ցանկանում է շատ և լաւ գործել. նրա մէջ անդադար ձգտումն է յայտնւում գերազանցել ինքն իրանից, ինչպէս որ հատասարաչափ արագացած շարժումը՝ արագութեան անդադար աճումից է բղխում: Իսկ ինչ որ վերաբերում է այն գործութեան, որով այդպիսի մի աճում է առաջ գալիս, այնինքն ներքին հրամայական գորութեան, այն սկզբից հատատուած է ժառանգականութեամբ փոխադրուող բնազդումների մէջ: Մենք սկզբից ծնուում ենք շատ կամ քիչ չափով ստորագրուած, հրամաններով շրջապատուած բոլորի մէջ. բազմաթիւ ծնողների զաւակը, հակառակ վայրենու զաւակին, սկզբից կանխատեսուած է ծնուում հրամանի ամենը ընդունելու և կրելու համար: Դաստիարակութիւնը գանում է նրա մէջ սկզբից կանխաւ ունակացած բնական ողնմատութիւն, ընկերների մէջ ապրելու յօժարամտութիւն, որ և յետոյ լոկ միայն ամրացնում է սոցիալական սովորութիւններով, որոնք նոյնպէս երբեմն կարգին, միմեանց վրայ բարդելով և հատաբելով, ժառանգականութեամբ ապագայ սերունդներին են փոխադրուում: Օրինակ, սրտի դաստիարակութիւնը դէմատար նպատակ պիտի համարէ՝ պահպանել և շարունակ զարգացնել այն բարոյականութիւնը, ինչ որ ժառանգել է նախնիքներից: Հարկաւոր է ջանալ մանկան բարոյական ոյժերը աճեցնել, նրան սովոր լաւ

սովորութիւններ: Եթէ պարտքը լոկ միայն հնազանդութեան պահակ կարգի գործութեան ղեկավարն է, բարձր կարգի գործութեան ղեկավարն է ապա ուրեմն հարկաւոր է այդպիսի գործութիւն տալ մանուկին, կամ դէթ հատատացնել նրան, թէ ունի այն, որովհետև հատատքը սկիզբ է իսկական սիրութեան»:

Այս մասին լաւ կ՚ասէ Ա· Բուդապետեանի կարծիքները նոյնութեամբ մէջ ենք բերում:

Իր կոչման բարձրութեան վրայ կանգնած չէ այն ուսուցիչը կամ դաստիարակը, որը չի աշխատում ուսումնասիրել իր սանիկների ժառանգական հակումները: Ժառանգականութեան ուսումնասիրութիւնը կարող է որոշ չափով մեղմացնել այն պահանջները, որոնց ենթարկուում է դաստիարակչական գործը:

Յաճախ երեխայի վատ հակումները, որոնք ժառանգականութեան հետեւանք են լինում, նոյն իսկ մեծահասլացի դաստիարակութեամբ չեն ոչնչում: Բայց այդ դեռ չի նշանակում, թէ պէտք է յուսահատ կերպով ձեռքերը ծալել իրողութեան առաջ: Բազաբակրթութեան անթիւ անհամար արդիւնքները ցոյց են տալիս, որ մարդկային հզօր խելքը գիտութեան զէնքով զինուած կարողացել է և կարող է ոչնչացնել բնութեան բոլոր այն խոչնդոտները, որոնք արգելք են դառնում մարդկանց առաջդիմութեանը: Ի հարկէ ժառանգական վատ յատկութիւններով օժտուած մարդկային նեղբին աշխարհն ունի իր յատուկ պայմանները և դրանց համապատասխան միջոցներով պէտք է մղել կռիւը:

Այսպէս առողջապահութիւնն ու մանկավարժութիւնը միշտ ձեռք ձեռքի ուած պէտք է գործեն: Երբեք չը պէտք է մոռանալ, որ հոգեկան կեանքը կախում ունի օրգանիզմի որոշ ֆիզիկական յատկու-

թիւններից: Բացի դրանից, ժառանգականութեան աղդեցութիւնը հոդեկան ասպարէզում արտայայտում է մեծ մասամբ նախատրամադրութեան ձեով: Յայտնի դէպքերում դատախազական միջոցներով կարելի է մեղմացնել այդ նախատրամադրութիւնը: Եթէ դատախազին իր առիթի մէջ ուժեղ կամք հատատաէ, նա դրանով առիթած կը լինի մի հզօր գինք ժառանգական վատ հակումների դէմ կռուելու համար:

Դժբաղդաբար, մեր դատախազութիւնը ժամանակի ոդու աղդեցութեամբ իր գլխաւոր ջանքը դործ է դնում մարդկային խելքը զարդացնելու վրայ, բոլորովին անուշադիր թողնելով կամքի դատախազութիւնը:

Քանի որ դոյութիւն ունի յիշեալ դատախազական սիստեմը, բոլորովին զարմանալի չէ, որ շատ մարդիկ լինում են բնաւորութիւնից բոլորովին զուրկ կամ թուլակամք:

Ստանձնահարել անհատի վատ հակումները, արմատացնել քնած զդացմունքները, զարդացնել նրանցից լաւերը, աչքացնել վատերը, ամրապնդել մտաւոր ընդունակութիւնները, ճաշակը, մի խօսքով երեխային դարձնել հատատաբակից բնոյթով մի անհատ, ահա դա պէտք է լինի իւրաքանչիւր ծնողի, իւրաքանչիւր դատախազի բուն նպատակը:

Շատ դիտնականներ ու բժիշկներ, ժառանգականութեան օրէնքները քննելով, տարբեր կարծիքներ են յայտնում այն դերի մասին, որ կատարում է դատախազութիւնը բարոյականութեան զարդացման դործում:

Իւրաքանչիւր մարդ, տատմ են ամենը, աշխարհ է դալիս իրան յատուկ բնաւորութեամբ և ընդունակութիւններով:

Սակայն բարերաղդաբար, ինչպէս իրաւացի կերպով նկատում է Կէյրա դիտնականը, այդ կարծիքի հակառակն են ցոյց տալիս ամբողջ մարդկութեան գործունէութեան, դատախազական բազմաթիւ փաստերը և մեր ներքին զդացմունքները:

Եւ իսկապէս մի՞թէ չէ կարելի ուժեղացնել կամ մեղմացնել — առհասարակ մեր այս կամ այն զդացմունքը: Չէ՞ որ մեր ներքին հակումները զարդանում են, երբ նրանց բաւարարութիւն ենք տալիս և ընդհակառակը թուլանում — նոյն իսկ անհետանում են, երբ անուշադիր ենք թողնում, երբ յաղթուել ենք տալիս:

Անկասկած կարելի է կրթութեան միջոցով զդալի կերպով փոխել մարդկային բնաւորութիւնը: Պատմութիւնը բազմաթիւ օրինակներ է ցոյց տալ: Ահա այդպիսով դատախազութեան առաջ բացուած է գործելու մի ընդարձակ ասպարէզ:

Եթէ երեխաները մանուկ հասակից չեն վարժուում իրանց զսպել, եթէ նրանց ցանկութիւնները միշտ կատարում են, եթէ նրանց թոյլ է տրուում զանազան քմահաճոյքներ ցոյց տալ, խոսվել, ցոյցեր անել, հապա՝ այն ժամանակ շատ հասկանալի է, որ դրանք կարող են ապագայում չդային ու աննորմալ մարդիկ դառնալ:

Ահա այդ պատճառով անհրաժեշտ է կանոնաւոր առողջապահութեամբ ամրացնել երեխայի մարմինը, զործածել չրաբուժութիւն և մարմնամարդութիւն. հարկաւոր է նրան աշխատել և ինքն իրան զսպել սովորեցնել, հարկաւոր է արդիլել այն ընթերցանութիւնը, որը կարող է դրդռել երևակայութիւնը, մի խօսքով, արդիլել այն ամենը, ինչ որ անհամապատասխան է նրա հասակին ու զարդացմանը:

Սրանից տրամաբանօրէն հետևում է, որ եթէ մայր դաստիարակութիւնը կարող է ձեռք հասցնել մարդկային բնաւորութեանը, ուրեմն լաւ դաստիարակութիւնն էլ կարող է նրան աւելի զարգացնել ու բարելաւել:

Դաստիարակն ամենայն եռանդով պիտի աշխատի սիրալիր վարմունքով զարգացնել իր սանիկի պարզամտութիւնը, թափանցել նրա հոգու խորքը և այդպիսով ազդել նրա զգացմունքների ու կամքի վրայ, խեղդել եսասիրական ձգտումները և զարգացնել մարդասիրական զգացմունքները:

Անհրաժեշտ է միշտ խոյս տալ այն բոլորից, ինչ որ կարող է անտեղի կերպով գրգռել ու բարկացնել երեխաներին, որովհետև դրանով երեխաների մէջ առաջ կգայ վատ սովորութիւն: Դժբաղդաբար կան ծնողներ ու դաստիարակներ, որոնք առանց հասկանալու այդ ճշմարտութիւնը անդէն-անտեղի հանաքներով ու սրախօսութիւններով բարկացնում են երեխաներին:

Եթէ մենք կանոնաւորենք ու չափաւորենք երեխայի գիւրագրգռութիւնը, այն ժամանակ կչնչանան նրա բնահաճոյքները ու անտեղի պահանջները:

Հասասասակամութեան օրինակ ցոյց տալով, մենք կարող ենք երեխայի թեթեւամտութիւնը ոչնչացնել, որովհետև նա բնականաբար կաշխատի հետևել այն մարդկանց օրինակին, որոնց սիրում ու յարգում է: Ծնողների ու դաստիարակների օրինակը միշտ խոր ազդեցութիւն է թողնում երեխաների վրայ:

Երեխայից երբեք չը պէտք է պահանջել անպատման հնազանդութիւն, երբեք չը պէտք է ճնշել նրա ինքնուրոյնութիւնը: Ընդհակառակը, իւրաքանչիւր դաստիարակ պարտաւոր է իր սանիկի մէջ զարգացնել նախաձեռնութեան ոգին: Բայց երեխային ինքնուրոյնութեան վարժեցնելը չէ նշանակում նրա բոլոր քմահաճոյքները կատարել: Եթէ երեխան վարժուի ոչ մի բանի, այսինքն երկիւղից առաջացած, այլ ազատ հնազանդութեան, այն ժամանակ նա կը կարողանայ ազատապէս ինքնուրոյն լինել, իր անձնական խելքով ու կամքով գործադրել:

Հարկաւոր է ամէն կերպ ոչնչացնել երեխայի անտարբերութիւնն ու յոռետեսութիւնը, անվստահութիւնն ու կասկածոտութիւնը: Իւրաքանչիւր ծնող, իւրաքանչիւր դաստիարակ պիտի աշխատի երեխայի մէջ ամրացնել հաւատ դէպի անձնական ոյժն ու նախաձեռնութիւնը:

Առողջապահութիւնն ու բժշկութիւնը ցոյց են տալիս, որ հասասասուն կամք զարգացնելու գլխաւոր միջոցներից մէկն է ֆիզիկական դաստիարակութիւնը:

Բարոյական դաստիարակութեանը մեծ ծառայութիւն կարող են մատուցանել արհեստական միջոցները, մանաւանդ հիպնոտիզմը: Հիպնոտիզմի և թելադրութեան միջոցով կարելի է ուղղել անհատի բարոյական այս կամ այն թերութիւնը, կարելի է հաստատացնել, որ նա ուրիշ մարդ է կամ կարող է ուրիշ մարդ դառնալ:

Գիւյօ ասում է: Ինձ թւում է, թէ նորագոյն ուսումնասիրութեան նիւթ զարձած թելադրութիւնը հնար է տալիս մարդու հոգու մէջ մացնել նոր բնազդումներ, որով կարող ենք կուռել հին բնազդումների դէմ: Եթէ այդպիսի բնազդումներ առաջ բերելու հնար կայ սոսկ բնախօսական միջոցներով (հիպնոտիզմով), անտարակոյս հնարաւոր կը լինի առաջ բերել նաև բարոյական–հոգեկան միջոցներով ևս: Ու-

բեմն նոր դիտութիւնը կարող է քանդել հին դիտութեան նախապաշարումները: Թելադրութիւնը, որ առեղծում է արհեստական բնազդումներ, որ կարող է հատատարակել կամ խափան խեղդել ժառանգական բնազդումները, դառնում է մի նոր զօրութիւն, և այնքան հզօր, ինչպէս որ ինքը ժառանգականութիւնն է: Իսկ դաստիարակութիւնը, բան իս, ոչ այլ ինչ է, բայց եթէ կարգաւորած և լաւ կշռադատած թելադրութեանց մի ամբողջ դրութիւն. հասկանալի է ուրեմն, թէ նա ինչ ահագին ազդեցութիւն կարող է գործել մարդու ֆիզիկական եւ բարոյական կազմութեան վրայ:

ԳԼՈՒԽ ԺԲ·

ԹԵԼԱԴՐՈՒԹԻՒՆԸ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹԵԱՆ ՄԷՋ



ԱՍՏՒԱՐԱԿԻ աշխատանքը յաճախ շատ փափուկ է, երբոր նեղգամիտ, ծուլութեան սովորած և եղունգ կրծելու, գիջումեան վարժուած յոռի երեխաների հետ է գործը:

Դպրոցներում, որտեղ բազմաթիւ երեխաներ միացած և հաւաքուած են ապրում ամբողջ օրեր կամ որոշեալ ժամեր, ուսուցիչը պարտաւոր է ճանաչել յոռի բնազդումների ենթակայ երեխաներին, որոնց չնայելով նօրմալ երեխաների համար միշտ վտանգաւոր է: Վերև յիշած երեխայական թերութիւնների համար շատ անգամ խրատները, արժանապատուութեան պատիժները, բարոյական պատիժները բաւական են, որոնք միջոցներ են, որոնք խմաստուն և համբերող դաստիարակների ձեռաց մէջ կարող են անպակաս արդիւնքներ ցոյց տալ:

Երբոր այս միջոցները ապարդիւն են մնում, այն ժամանակ հարկաւոր է դիմել հիպնօտիզմի և թելադրութեան, ինչպէս որ 1886 թուին Դոկտ. Բերիյոն ներմուծել է:

Յայտնի է, որ հիպնօտիզմը կայանում է մեկին քնացնելու մէջ, որը այս քունի մէջ կորցնում է իր անձնականութիւնը, իր կամ, կամ լաւ ևս իր կամքը

և հնազանդուած է իրան քնացող բժշկի կամքին: Այս վիճակի մէջ, բժիշկը կարող է ներշնչային հրամայել, թելադրել, որ զարթնելուց՝ այս կամ այն բանը անել և կամ չանել:

Դեռ 1860 թուականներին, երբոր Բէրդ հիպնոտիզմի խնդիրն էր յուզում, խոր հետաքրքրութիւն ունեցող մի դիտուն՝ Դիւրան (Durand, de Gros) հետևեալ կարծիքն էր յայտնում. — «Հիպնոտիզմը մեզ հայթայթում է մտաւոր և բարոյական ուղղութեան հիմը, որը անշուշտ մի օր դպրոցներում և դատաստաններում դերձ է ածելու»:

Այս մարգարէական խօսքերը ժամանակին արձագանք չը գտան: Բայց աւելի յետոյ, Liébault, Aug. Voisin և Dumont ձեռնարկեցին հիպնոտիզմական փորձերին, ոչ թէ միայն իբրև բուժական մի միջոց, այլ իբրև բարոյականացնող մի ազդակ:

Սրանց կատարած փորձերի չնորհիւ մի նոր հոսանք էր բացւում թէ հիպնոտիզմի և թէ մանկավարժութեան համար:

1886 թուականին Նանսիում դումարած մի գիտական կոնգրէսում (Association française pour l'avancement des Sciences) բժ. Բէրիյօն (Dr Edgard Berillon) նախաձեռնութիւնը ունեցաւ ուշադրութիւն հրաւիրելու հիպնոտիզմը մանկավարժութեան կիրառման տեսակէտից (suggestion envisagée au poin de vue pédagogique), միևնոյն ժամանակ հետևեալ միտքը յայտնելով.— «Վերջացնելով իմ խօսքը, յայտարարելու չեմ վարանում, որ ս'րբան անպատեհութիւններ կան հիպնոտիզմի ներմուծելու մէջ առողջ և բնական ներմակներին, նո'յնքան առաւելութիւններ կան հիպնոտիզմը իբրև մանկավարժական միջոց գործածելու մէջ վաս, յոռի և հիւանդ ներմակների: Պարտաւոր եմ աւելացնելու, որ այս միջոցը միշտ պէտք է յանձնարարել այն դէպքերում, որտեղ դաստիարակչական ուրիշ բոլոր հնարաւոր միջոցները օգուտ չեն տալիս: Միշտ պէտք է փորձառու և հմուտ մի բժշկի ղեկավարութեան տակ անել»:

Բաղմաթիւ երախաների բնաւորութեան կողմնակի թերութիւնները ուղղելու համար հիպնոտիզմական թելադրութիւնը գործածելու գաղափարը սկսեց միտքը թափանցել:

Առաջին անգամ Bernheim այդ նիւթի մասին 1886 թուականին մի խօսքին ուսումնասիրութիւն հրատարակեց (De la suggestion envisagée au point de vue pédagogique), որ զարմանալի կերպով արագ տարածուեց և մտքերին առաջնորդ:

Յաջորդ տարին, 1887 թուին Տուլուզում դումարած նոյն գիտական կոնգրէսում Բէրիյօն կրկին խօսք առաւ և այս անգամ աւելի գործնական հողի վրայ դրեց իր ծրագիրը:

Դրանից յետոյ այդ մասին աշխատասիրութիւնները բազմապատկուեցին. Ladame, Beaunis, Barot, Félix Hément, Cullerre, Binet, Féré, Gilles de la Tourette կարևոր գործեր հրատարակեցին: Փորձեր փորձերի յաջորդեցին: Եւ վերջապէս հիպնոտիզմը կամ թելադրութիւնը պաշտօնապէս ընդունուեց դպրոցներում, իբրև մանկավարժական մի միջոց ծոյլ, անուսում, դող, տատասող, հիստերիկուհի և վատ հակումներ ունեցող երախաներին ուղղելու համար: Հիպնոտիզմը Ամերիկայում գործածութիւն է տալիս դաստիարակչական դործում: Այնտեղ միշտ հիպնոտիզմի ազդեցութիւնն են դիմում, երբ հարկաւոր է մոլորուածներին և վչացածներին ուղիղ ճանապարհի վրայ կանգնեցնել:

Թեւաբորբոքիւնը երկու կերպ է լինում, մին հիպնոտիզացնելով ենթակային, իսկ միւսը արթուն վիճակի մէջ: Առաջին դէպքում բժիշկին է պատկանում որոշել առաջադրած քանի անդամութեան չափը, թեւաբորբոքութեան ուժգնութիւնը, և ընդունակութեան, տարիքի, խառնակութեան առաջանալու և անհատական բնակութեան համեմատ ֆօրմիւլաների փոխութիւնը: Ուրեմն, դատախազը բնաւ չը պիտի դիմէ այդ մէթոդը, միայն աշակերտների այնինչ կամ այնինչ անուղղելի թերութիւնների մասին տեղեկութիւն պէտք է տայ դպրոցի բժիշկին, որը երախային կուզարկէ իրա առ բժիշկին: Այս վերջինը կարող է տալ թէ երեխային հիպնոտիզմի ենթարկել հարկաւոր է՞ թէ ոչ:

Իսկ արթուն վիճակի մէջ եղած թեւաբորբոքիւնները դատախազը կարող է անել, ինչպէս որ քիչ յետոյ օրինակներ պիտի բերենք:

Այժմ թէնք մի քանի օրինակներ հիպնոտիզմով եղած թեւաբորբոքիւնների մասին:

Զախարանց ծայլ մի աշակերտ Լիէբօլտի մէջոցով եղած է փութիանի և աշխատասէր:

Օգիստա վուազէնի չնորհիւ անթարթյական, անապայ, ծայլ, ազատ, կեղտոտ մի աղջիկ եղած է կանոնաւոր, աշխատասէր, չնորհքով և սիրելի:

Նոյնպէս, անուանելի անհամբոյր բնաւորութեամբ մի կին հեզութեան և քաղցրութեան մի սիրուն դարձած:

12 Տարեկան մի փոքրիկ աղջիկ բարոյապէս այնքան վատթարացել էր, որ մի քանի անգամ ղատարաններում առանձնացրին: Լաւ դեկավարուած հիպնոտիական թեւաբորբոքիւնն չնորհիւ և հակառակ մինչև այդ բերած անհաջող պայմաններին, իր դատարանի լաւագոյն աշակերտներից մին դարձաւ:

16 Տարեկան մի աղջիկ սուէլու, անառակութեան և գողութեան անդիմադրելի մի դրդումի տակ էր գտնում: Մի ամուսայ ընթացքում, հիպնոտիզական թեւաբորբոքութեան չնորհիւ այդ ազէտալի դրդումներից ազատուեց: Բայ Բէրիյօնի վկայութեան, աղջիկը այնքան լաւացաւ, որ ծնողները նրան վերստին ընդունելին իրենց յարկի տակ, որովհետև միւս երախաները չար օրինակ չը դառնալու համար, ստիպուած էին նրան հեռացնել:

12 Տարեկան մի ազայ իր մանկութիւնից սկսած ձախ ձեռքի յուցամատը և միջնամատը անդադար ծծելու սովորութեամբ էր վարուած: Ի զուր ջանում միջոցները գործադրել էին վերջ դնելու համար այդ անպատշաճ սովորութեան: Հիպնոտիզական թեւաբորբոքութեան չնորհիւ կարճ միջոցում թողեց այդ վարժութիւնը:

Հիպնոտիզմի թեւաբորբոքութեան միջոցով 5 տարեկան մի երախայ դիչերը անկողնում միզելուց ազատեցել է: Նոյնպէս 6 և 8 տարեկան երախաների դիչերային սոսկումները անհետացնել են: 9 Տարեկան մի երախայի դիմութեան վատ սովորութիւնը բուժել են:

Օգիստա վուազէն պատմում է, որ 1888 ի Յունուարի 9–ին 16 տարեկան մի պատանի վրայ հիպնոտիկական թեւաբորբոքիւն է կատարած վատ բնաւորութեան պատճառով: 6–7 տարեկան հասակից սկսած անսանելի մի բնաւորութիւն ունէր, սակաւ, անբարեկարգ, չար և մանաւանդ գող: Որև է մի հաստատութեան մէջ չը կարողացաւ մնալ իր ընկերները տուած չար օրինակին պատճառով:

Յունիսի 9–ին պատանին բացարձակապէս փախուել էր: Ջարկը գործելու միտքը անհետացել էր և նրա տեղ բռնել էր բարկը անելու կամքը: Մինչդատական և անթարեկարգութեան տեղը բռնել էր հաճելի լինելու բացարձակ ցանկութիւնը: Այսպէս ասած, երբեք նոյն մարդը չէր:

10 Յունիսին մի երեխայ իր խելքը հաւաքել սկսած ժամանակից յետոյ, բարկացած, անթարեկարգ, արտասուոց լինելով, մօրը խնդրեցաց համեմատ ընդհատելի կտրիճ հիպնօտիզմի ազդեցութեան ենթարկուեց: Երբորդ գործողութիւնից սկսած այս երեխան փախուստի և աշխատասէր է դառնում:

18 Յունիսին մի պատանի սիգի հետևանքով 3 ամսուց ի վեր ուղեղային աշխատութեան անընդունակ էր մնացել: Նոյն հեղինակի կտրիճ հիպնօտիզմով առողջացաւ և մեծաւոր աշխատութեանց ընդունակ դարձաւ:

Այս կարգի 22 դանազան դէպքում Լիէբօլի կտրիճ հիպնօտիկական փորձերը 18 անգամ արդիւնքներ են արտադրել՝ 3 դէպք վախի համար, 2 դէպք բարկութեան համար, 4 դէպք յոռի և կանխահաս ցանկութիւնների համար, 1 դէպք ամաթսութեան համար, 1 դէպք մեծաւորական բնական կարողութիւնները արթնացնելու համար, 2 դէպք անհնազանդութեան համար, եւայլն:

Այժմ մի քանի օրինակներ էլ թէնք արձան վիճակի մէջ եղած թերացութեանց մասին. այս թերացութիւնները տեղի պէտք է ունենան մեծ համբերութեամբ, խելացի կերպով և պատշաճօրէն գործադրական կամ տեսչի կողմից:

Ա. . . . աշակերտը բնաւ դիպուկ չէր հնարմարկում: 1888 Յունիս ամսում երեխան ուսուցչի դերի հետ լրջօրէն էր վարուում: Ցեսուչը այն ժամանակ ծնողներին կանչեց և մօրը պատուիրեց, որ երեխային դպրոց չուղարկեն: Երեխան 13 տարեկան էր: Մայրը տեսչից խնդրեց, որ իր զաւակը գէթ մինչև դպրոցական տարւայ վերջը մնայ: Ցեսուչը համաձայնեց:

Առաջին անկարգութեան դէպքում տեսուչը երեխային իր սենեակը կանչեց: Նրան խօսեց իր ձայնով ընդհատելի վրայ, նրան բացատրեց անխուսափելի հետևանքների մասին, և վերջացրեց նրան խրատելով, որ խոստանայ երկու օրուայ միջոցում յանդիմանութեան արժանի ոչինչ չանել և առաջարկեց այս խոստումը կատարել. երեխան իր խօսքի վրայ հաստատ մնաց:

Երրորդ օրը, դասախօսակը նորից իր մօտ կանչեց և նրան թելադրեց այն միտքը թէ մինչև տարւայ վերջը չը պատժել. խոստացաւ և առաջուայ նման իր խոստումը պահեց: Վերջապէս, երեխան մինչև տարւայ վերջը մնաց և վարձատրութեան արժանացաւ:

Մայիս ամսում մի դպրոցից մի ուրիշ դպրոց դիպլոմնայի չնորհարկուղ մի երեխայ է գալիս: Այնն օր ուշանում է և իր պարտաւորութիւնները չէ կատարում, դասարանի ուսուցիչը այս աշակերտից երեսամբ գանգատւում է և նրան կանչում է տեսչի սենեակը:

Առաջին րոպէում երեխան գոնութեամբ է, աչերը թրջում են, աչերը ուղղում է ուսուցչի վրայ: Այս վերջինը նրան յանդիմանութիւններ է տալիս և վերջացնում է նրան տալով. «Այնն առաւօտ ժամը 8 ½-ին կտաք իմ մօտ տալու — Պարոն, այսօր ճիշտ ժամին եկայ,— և կը կատարէք ձեր պարտաւորութիւնները»: Մինչև դպրոցական տարւայ վերջը, այ-

ինքն, մի ամսից ասելի մի միջոցում, այս երեխան նոյնիսկ եղբ ասաւօա իր ուսուցչին չէր պատասխում, օրագ մէջ նրան անուններս սառացի կերպով նրան կրկնում է իր պարբերութիւնը: Աշխատող եղաւ և կանոնաւորապես աշխատեց:

Երկրորդ դասարանից Ո... աշակերտը ծանր մի յանցանք էր գործել–գողացել էր: Ցեռուչը նրան իր սենեակը հրաւիրեց և նրան սկսեց խոստանալ այլևս բնաւ այդպիսի բան չանել. երեխան խոստումը պահեց: Ամեն շաբաթ նա գալիս էր սեռչի սենեակը և ասում էր նա յայտնում էր, որ գողանալու յանկութիւնը իրան գալիս էր, բայց իր խոստումը յիշելով յետ էր կենում, դիմադրում էր այս ցանկութիւնը:

Վերջերում, ասում էր, որ առանց մտածողութեան, բնազդաբար հեռանում էր այն բաներից, որ իրան հաճելի էին թւում, վախենալով գողանալու գործից:

Նա վերջացրեց իր ուսումը, բայց խոստացաւ ամեն կերակի գալ, հոկտեմբեր ամսւայ ընթացքում իր ապաւորութիւնների մասին հաշիւ տալու:

Բ... եղբայրները գալոցին ամենատաղտակ երեխաներն էին համարւում. երկուսն էլ մեծնոյն դասարանումն էին, դասախարակը դեկիպլինայի բոլոր միջոցները սրանց վրայ փորձել էր, առանց մի որոշ արդիւնքի հասնելու:

Թելադրութեան միջոցը գործադրեց. ուսուցիչը նրանցից խօսք առաւ, երբ քանդիմ չանեն, իրանց լաւ պահել և լաւ աշխատել:

Մի ժամանակ իրենց խոստումը պահում են. բայց հակոյն արտաքին ազդեցութիւնները նրանց վերջ ազդում են և նորից վատթարանում, որովհետև ընտանեկան գործերը քանդում էին:

Այն ժամանակ ուսուցիչը նորից իր մօտ կանչեց անդրանիկին: Նրա գոհ երևոյթը և ծիծաղկոտ դէմքը իսկոյն անհետանում է. թւում էր թէ իր ուսուցչին ուղիղ նայելու դժւարութիւն էր կրում, իր աչքերը ուզում էին խոյս տալ և հակոյն արտասուքով լցւում էին. սակայն երեխան լաց չէր լինում: Նորից կրկնում է իր խոստումը և պահում իր խօսքը մինչև ուսումն աւարտելը:

Նրանից փոքրը, ուսուցչի նկատողութիւնների վերջանալուց առաջ արտասւում էր. նա ևս նորից է խոստանում և մինչև մրցանակների բաշխւած օրը հաւատարմօրէն խոստումը պահում է:

Գ... աշակերտը սարսւոյ սկզբում շատ դէշ մի ընթացք է ցոյց տալիս: Խաղի ժամանակ, ուսուցիչը նրան կանչում և սկսում է նկատողութիւններ անել: Դէռ առաջին խօսքերից Գ... սկսում է յիմարաբար ծիծաղել. ուսուցիչը հանդարտօրէն նրան ուղարկում է ասելով, որ երբոր բաւականանայ ծիծաղելուց, նորից գայ: Մի քանի րոպէ յետոյ երեխան նորից է գալիս և հակոյն նորից սկսում է ծիծաղել. նորից հանդարտօրէն ուղարկւում է: Երեխան երրորդ անգամ նորից է գալիս, բնաւ չէ ծիծաղում, աշադրութեամբ իր ուսուցչի նկատողութիւններին է լսում, խոստանում է ընթացքը փոխել և մի լաւ աշակերտ դառնալ: Տարւայ վերջում մրցանակի է արժանանում:

Թելադրութեան բարձր արժէքը իբրև դեկիպլինայի միջոց, այն է, որ երեխայի բարոյական և մտաւորական բարելաւութիւնը սոացւում է նրա կամքի զարգացումով սկզբից դէպի լաւը մղելով, որը

նրան արուած է աւելի ուժեղ մի կամքի միջոցով: Այս ուրիշ բան չէ եթէ ոչ համոզողութիւն՝ մանաւանդ պայմաններում գործադրելի, այնքան ջերմօրէն յանձնարարուած դիցիպլինայի միջոց, առյդ արդիւնքներ առանալու համար: Այս բանում ոչ մի անյարմարութիւն կայ:

Շատեր կասկածում են թէ այս միջոցը երեխային գաթնում է կենդանի մի մեքենայ, ուրիշի կամքով շարժող մի մարդամեքենայ:

Թելադրական միջոցների գործադրութեան հակառակորդներից ամենահետևեալասերը Բլիմ (E. Blum) նանոիի կողքերում ասում է. — «Կարծում եմ, որ չը պիտի ընդունեն մի մեթոդ, որը երեխայի բարոյական ազատութիւնն է կաշկանդում: Դաստիարակութիւնը չը պէտք է ձգտի մարդս մի մեքենայի վերածելու. ընդհակառակը, նա պէտք է երեւան հանէ ձգտումը, ծաղկեցնէ բարի սերմերը և ջնջէ վատերը: Մարդուս մէջ բարոյական զգացմունքը բնածին է, և պէտք է նրա զարգացման վրայ հսկելով բաւականանալ: Մանաւանդ, ո՞վ կարող է երաշխաւորել, որ զանազան մարդիկ այս միջոցը չը պիտի վատնան 'ի չար գործածելու վատ թելադրութիւններ անելով երեխային: Պէտք է ուրեմն մերժել այդ մեթոդը, որը եթէ կարող է բարիք առաջ բերել, կը կարողանայ նաեւ չարիք առաջացնել»—:

Մի դաստիարակ ի՞նչ չահ պէտք է, ունենայ մի երեխայի վատ թելադրութիւններ անելու մէջ: Այս կասկածը առանաւելն կասկածելի է, չատենք անտեղի և յիմար:

Աֆիոնը ափիոնամոլութիւն և ալկոլը ալկոլականութիւն առաջացնելուն համար, պէտք է՞ արգիլել բժիշկներին, որ հիւանդներին չը տան. նոյնիսկ

մի պահ ընդունելով, որ պիտի գտնուին վատ ուսուցիչներ, որոնք երեխաներին վատ թելադրութիւններ են անելու, պէտք է՞ արգիլենք բարեխիղճ և ազնիւ դաստիարակներին թելադրութեան միջոցով փճացած և վատ հակումներ ունեցող երեխաներին ուղղելը: Միթէ՝ մարդկային արարածը մեքենայի վերածելով է՞ նրա կամքի մէջ հաստատութիւն մի մղում դրոշմելը, կամ լաւ ևս, ընդհակառակը, ինչպէս արթուն վիճակում եղած թելադրութեան օրինակներում տեսանք, այդ կամքի դերիվերութեանը վերջնականապէս նպաստելը:

Բլիմ իր սկզբունքներին դէմ չգործելու համար երեխային պատասխանատուութիւն չը պիտի տայ, չը պիտի սաստէ, խրատ չը պիտի տայ...: Աչքառել է առաջնորդում նրա դերընկատուելիքը: Մարդիկ ուրեմն ի՞նչ պիտի հասկանան թէ ենթակայական խորհուրդների ժամանակը վաղուց է անցել...:

Բէրիյօն իր հեղինակաւոր ձայնը բարձրացնելով ասում է — «Երբոր յոռի, անուղղայ, ընթացք, ամենանուազ ուշադրութեան և ամենանուազ աշխատութեան անընդունակ, իրենց բնական վատ բնազդումներին անդիմադրելի հակումներ արտայայտող երեխաների ապագայի մասին մտածողների համար, կարծում ենք, որ որ և է անպատեհութիւն չկայ, այս անժառանգներին հիպնօսիզմի ենթարկելու»:

«Բնաւ մեր մտքից չէ անց կացել բոլոր երեխաներին առանց բացառութեան հիպնօսիզացնել, թելադրութեան գործածութիւնը ծրագիրների մէջ մըտցնել և այն գործնել դաստիարակութեան մի ընդհանուր եղանակ: Ընդհակառակը, մենք ցանկանում ենք, որ այս մեթոդը իբրև գործածելու մի գարման վերապահի ծայր իմացակութիւնների համ յոռի եւ անկառավարելի բնաւորութեանց համար»:

Մենք բոլորովին համաձայն ենք պրոֆ· Շարկոյի այն կարծիքին, «որ կլինիքական խորին մի ուսումնասիրութիւն, հետեւաբար ոչ մանաւանդ հեղինակութեան վերլուծութիւնից յետոյ, միայն կարող է այս կէտի վրայ հաստատել յարմարութիւնները և անյարմարութիւնները, կամ ուրիշ խօսքով, ճանաչել և որոշել այն պայմանները, որոնց կարելի է դործել ենթակայի համար առանց անպատեհութեան և որոնց, ընդհակառակը, յարմար է հրաժարուել»:

Որևէն, երբոր հիպնոտիզմով թեւադրութիւնը վատահելի, փորձառու և հմուտ մի մանապետ բժիշկի է վստահած, ոչ մի անպատեհութիւն, ոչ մի վտանգ է ներկայացնում. նոյնպես է արթուն վիճակի մէջ եղած թեւադրութիւնը փորձառու, հմուտ և բարեխիղճ դաստիարակի կողմից:

Մանկավարժութիւնը այս թեւադրութիւնների մէջ դտնում է թանկագին մի օժանդակ, և օրէց օր ցոյց է տալիս նրանց ոյժը, շարունակ կրկնում և հաստատում են: Եւ պիտի գայ մի օր, որ այս միջոցը մանկավարժութեան հետ կողք կողքի պիտի ընթանայ և ընդհանրանայ բոլոր դպրոցներում:

Թնդերի նիւթ եղած երեխաներին ուղղելու համար դաստիարակը նախ պարտաւոր է մեր ցոյց տալած դիցիպլինայի միջոցներին դիմել, անազդութեան դէպքում միայն դիմել արթուն վիճակի մէջ դործածելի թեւադրութեան, իսկ եթէ այս միջոցն էլ չը նպաստէ երեխային ուղղելու, այն ժամանակ պարտաւոր է այն յանձնել բժշկի խնամքին:

ԳԼՈՒԽ Ե·

ՄԱՐՄՆԱՎԱՐԺՈՒԹԻՒՆ ԵՒ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹԻՒՆ

Ձայերէն լեզուի մէջ յատկանշական բառեր չունինք երկու տարբեր ֆիզիքական կրթութեան եղանակները որոշելու համար: Ազգաբանների վրայ կատարած արեւմտեան ֆիզիքական կրթութիւնը սովորաբար մարմնամարզութիւն (gymnastique) ենք անուանում, իսկ շարժական վարժութիւններին (exercices) համանիշ և համապատասխան մի բառ չունինք, մենք այս վերջինը պէտք է անուանենք Մարմնավարժութիւն, առանձինից ճանչելու համար: Մրանց տարբերութիւնները, օգուտները կամ վնասները այս դասի ընթացքում կը բացատրենք:

Մարմնավարժութեան կամ մարմնամարզութեան խնդիրը ի՞նչ կապ ունի դպրոցական առողջապահութեան հետ, երեխաների կրթութեան գործում:

Նախ ֆիզիքական այս կրթութիւնը նպաստում է մարմնի առողջապահութեան, և ինչպէս առաջ կարդ է անցած, առողջ մարմնի մէջ միայն գոյութիւն ունի առողջ միտքը:

Երկրորդ, մանաւանդ մարմնավարժութիւնը, դպրոցում ծագում առած մարի յոգնածութեան միակ դարմանն է:

Սկսա այս երկու տեսակէտներով դպրոցներում առաջ կարևորութիւն պէտք է տալ ֆիզիկական դաստիարակութեան:

Դպրոցական ծրագիրների չափազանց ծանրաբեռնութիւնը, չարժումների կամ հանգստի յատկացրած ժամանակի խնայողութիւնը և անբաւականութիւնը, ներկայումս մեր դպրոցներում սիրում են:

Մտաւորական թուլութիւնը, նեարդային չափազանց դրգռութիւնը, մարի յոգնածութիւնը այդ դրութեան աչքի ընկնող հետեւանքներն են:

Ծրագիրների պարզութիւնը և մարմնական չարժումը այդ թերութիւնը ուղղելու միակ միջոցն է:

Բոլորն էլ ցանկանում են ուսուցման եղանակի արմատական բարենորոգում, առողջական և անվտանգելի:

Քսա երեսուն են տալի պարզ ինչ կայ: վիճակը պարզ է, կարիքը յայտնի և դարմանը գտնւած և ոչ: — Ֆիզիկական դաստիարակութիւն — սա միակ միջոցը:

Այժմ բոլոր քաղաքակիրթ երկիրներում ֆիզիկական դաստիարակութեան մասին մեծ հոգ և խնամ են յոյց տալիս. բոլոր դպրոցներում մտցրել են մարմնամարզութիւն: Իսկ մեր դպրոցների վարիչներից, դաստիարակիչներից շատ քիչերն են հասկացել ֆիզիկական դաստիարակութեան առաջ կարևորութիւնը, և սրանցից էլ շատերն բոլորովին սխալ կերպով են հասկանում, երբեք չեն խնամում մարմնամարժութեան և մարմնամարզութեան միջև եղած ահագին տարբերութիւնը: Գործես միայն ձեռականութեան համար են անում, ասել տալու համար թէ իրենք էլ հասկացել են մանկավարժական և առողջապահական պահանջները?:

Սակայն բնաւ չեն ուսումնասիրել ֆիզիկական դաստիարակութեան պայմանները, մեթոդները և տեսակները. միայն ցոյցի համար մարմնամարզական մի քանի ապտպարաններ են դրել, որոնցից, ինչպէս քիչ յետոյ բացատրելու ենք, երեխաները աւելի վնաս են տեսնում քան թէ օգուտ:

Մի քանի տէտ կանանց ձեռքով և իրանց նման տէտ տղամարդ խորհրդատուների թելադրութեամբ կառավարում մի ընկերութեան մանկապարտէզում և աղջկանց կարիճի արհեստանոցում պատահել եմ մանկանց այդ դահիճներին — մարմնամարզական դործիքներին—: Այս դործիքները տխուրութեան ձեռքով բնութեան դէմ կանդնեցրած պատնէշներ են, փոխանակ մանկան բնական զարդացման բնական միջոցներով նպաստելու, ընդհակառակը, արդիլում են այդ զարդացումը արուեստական միջոցներով!:

Երբոր երեխան սկսում է առանց ուրիշի օգնութեան մենակը քալել, չը պէտք է նրա բնական անհատականութիւնը խափանել. թո՛ղ նա չարժի, վազվզէ, ճչէ, մանուանգ բաց օդում դբօսնու իր քմահաճոյքին համաձայն, առանց ուրիշ կարգ ու կանոնի, միմիայն իր մեր հսկող աչերի տակ:

Մինչև 5–7 տարեկան երեխաներին, տղայ թէ աղջիկ, կարելի է թողնել ազատապէս իրանց բնական թափին: Իրանց հասակի խաղերը և բոլոր զբօսանքները նրանց համար յարմար լաւագոյն վարժութիւններ են:

Այս մասին բժ. Ա. Բուդաղեան իրաւամբ ասում է. — «Մեր միջակարգ դպրոցներում բարձր դասարանների աշակերտները շատ շուտ են ուժասպառ լինում, որովհետև նրանց քննութիւնները հետզհետէ ավելանում են և պարապմունքները չափազանց անկանոն կերպով են դասաւորւած լինում:

«Ճիշդ է, մեր դպրոցներում աւանդւում են եւ մարմնամարզութեան դասերը, բայց նրանք ցանկալի օգուտը չեն տալիս, որովհետեւ վարժութիւնները կատարւում են ա՛յնքան թէ բաց օդում եւ իւրաքանչիւր աշակերտի ցանկութեան եւ ֆիզիքական զարգացման համեմատ, այլ մեծ մասամբ փոչիով լի անհնարներում եւ ուսուցչի պատւէրով:

«Մեր դաստիարակներից շատերը ոչ միայն չեն աշխատում զարգացնել երեխայի մէջ ֆիզիկական վարժութիւնները, այլ ընդհակառակը ձգտում են ճնշել այդ զգացմունքը, որը նոյնքան օրինական ու նշանաւոր է, որքան քաղցի ու ծարաւի զգացմունքները:

«Նրանք սիրում են, երբ երեխան նստում է հանգարտ ու լուռ, երբ նա չի վազվզում, շարժուձեր չի կատարում:

«Հէնց որ երեխան սկսում է խայտալ, ուրախութիւնից վեր-վեր թռչկոտել կամ բացականչել, նրան իսկոյն յանդիմանում ու հանդիմանում են:»

Առանց վանդակաւոր հեռուներին բնութեան դէմ չէ կարելի գործել· զսպել երեխայի բնական շարժումները, նշանակում է գործել բնութեան դէմ:

Երեխաները սիրում են շարժուձը. երկարատեւ անշարժութեան չեն դիմանում: Սա մի իրողութիւն է, որը համաշխարհային հաստատութիւն է դառած եւ փորձուած: Բայց այս ստրատեգութիւնը մանրակրկիտ բանականութիւն չէ տալիս, նրանք ցանկանում են ամեն բան մեծ ճշդութեամբ իմանալ: Նրանք ուրիշ աշխատանքին իմանալ մի երեխայի մէջ անշարժութեան ճշդիւ տեսակութիւնը:

Սրա համար ծնողներից եւ դաստիարակներից խնդրեցին թէ — մի երեխայ ո՞րքան ժամանակ կարող է նստած եւ առանց նեղանալու անշարժ մնալ, եւ երբոր անշարժութիւնը դադարում է, ճշդիւ նշանակել մարմնի ո՞ր մասն է, որ առաջին անգամ սկսում է շարժուել:

Իրրեւ ընդհանուր օրէնք հաստատուած է, որ ինչքան մանուկ մի երեխայի կատարեալ անշարժութիւնը մի կամ մէկուկէս րոպէից անց չէ կենում: Եւ երբոր սկսում է շարժուել, նախ և առաջ ձեռքերն և բազուկները են շարժւում, յետոյ գալիս են յօնքերի պատուելը և շրմունքների կծկուելը:

Բացի այդ, այս փորձերից հաստատուած է որ 152 շարժուղ երեխաներից նրանք, որոնք չեն կարողանում մի րոպէ հանգարտ մնալ, 93ը քաղաքացի էին, 13ը վաստակաւոր, 71ը չափազանց զարթի, 23ը պարթի, 10ը մելամաղձոտ:

Միւս կողմից նկատուած է, որ ամէն հանգարտ բնաւորութեամբ 108 երեխաներից միայն 44ը քաղաքացի էին: Սրանից էլ հետեւում է, որ մի հանգարտ երեխայի առողջութիւնը, աշխոյժ և վաւաշուն երեխայից նուազ լաւ է:

Այս փորձերի գործնական եզրակացութիւնը այն է, որ մեր դաստիարակութեան սիստեմը, ինչպէս ամէն տեղ դործ է ածւում, բնութեան օրէնքներին հակառակ է, և մեզ պէտք է ամէն երեխաներին օրւայ բաղմաթիւ ժամերը տեղաններին վրայ մնել, նրանց բռնադատելով լռութեան և անշարժութեան:

Մարմնական շարժուձերի օգտակարութիւնը բոլոր խորհող մեծ մարդիկ ընդունել են անվիճելի կերպով:

Դոկտ. Ռօշար *Մեր երեխաների դաստիարակութիւնը* (Education de nos fils) գրքում իրաւամբ ա-

սամ է, որ երեխաները, մանաւանդ աւելի մսաոպ-նները, ամէն բանից առաջ կարիք ունեն բացօդի, շարժման և անհանգստութեան: Երեխան այն ժամանակ է հանգստա ձեռամ, երբ որ հիւանդ է կամ հիւանդ պիտի լինի: Մարմնամարժութեան բացակայութիւնը արդելք է լինում թոքերի ազատ ընդլայնման, այս վտանգաւոր գործարանների բոլոր մասերի գործունէութեան, որոնց ամբողջութիւնը միայն կանոնաւոր և կատարեալ մի խաղով են պահպանւում:»

Dr. Barabat (Կաննից) այդ դրքի առթիւ խօսելիս ասում է. «Թէ բազդատութիւն, ֆրանսացի դաստիարակները, ընդհանրապէս այս ֆիզիկական պահանջները հաշւի չեն առնում և նրանց կարգադրական բոլոր գործերը մեծ է սա երեք բառերի մէջ ամփոփուել— Անշարժութիւն, Լռութիւն, Ոչգործութիւն:

Սոյն երեք պայմանները երեխայի բնութեան հակառակ և արգելիչ են. դաստիարակութեան հակառակ այս ուղղութիւնները այսօրուանցից քամուել են, և վերակացուների ամբողջ մի բանակ են պահում այդ մարդասպան անշարժութիւնը յարգել առանց համարի»:

1905 թ. Յունիսի 9–ից 14 Բրիւքսէլում գումարուած Սպորտների եւ ֆիզիկական դաստիարակութեան կօնգրէսում (Congrès des sports et de l'Education physique) Մանկավարժական բաժանմունքը (section de pédagogie) հետեւեալ որոշումներն է ընդունել:

1.— Նախակրթարաններում հատուկան մարմնամարժութիւնը ֆիզիկական դաստիարակութեան հիմն է կազմում:

2.— Դաստիարակիչ մարմնամարզութիւնը պէտք է ամէն օր առնուի նախակրթարանների բոլոր առ-

չակերտներին, առնուազն կէս ժամ, առանց խաղերին ձեռնարկելու:

3.— Յանկալի է սեռերի դիմաստական և դործնական ուսուցման մէջ դոնելը երեսատարդների կազմութեան մէջ, 12 տարեկանից բարձր և մանուկների հակոտութեան տակ:

4.— Ձեռքի աշխատութիւնը նախակրթարանում և միջնակարդ դպրոցում իր յատուկ տեղը պէտք է ունենայ: Հարկաւոր է մեծ խնամքով ուսումնասիրել, որ պէտքի վատ դիրքերը արգիլուի և արհեստների մէջ մի խելացի ընտրութիւն անել:

5.— Յանկալի է, որ ֆիզիկական դաստիարակութեան մէջ գոնուած խաղեր մտան դպրոցներն, աշակերտներին կարելի եղածին չափ աւելի ազատութիւն տալով:

Մինոյն կօնգրէսում Tissié, Philippe, Le Marinel Demoor բժիշկներից և Mme. Kritchessky բժշկուհուց բարկացած Մանկավարժական Յանձնաժողովը Բժ. Դէմոլէի տեղեկագրի հիման վրայ հետեւեալ որոշումներն է ընդունել:

1.— Հարկաւոր է բոլոր երկիրներում ստեղծել, ինչպէս է Սոկհոլմում, ֆիզիկական դաստիարակութեան կենտրոնական բարձրագոյն Դպրոցներ, մանկապէտներ պատրաստելու և դաստիարակութեան դիտութիւնը դասդացնելու համար:

2.— Բժշկական ֆակուլտետում պէտք է կազմակերպել ֆիզիկական դաստիարակութեան և առողջապահութեան մի դասընթաց: Այս դասընթացները պարտաւորիչ պէտք է դառնան:

3.— Բարձրագոյն դպրոցներում ստեղծելիք Մանկավարժական դասընթացը պէտք է պարունակէ ֆիզիկական, մտաւորական և բարոյական դաստիա-

բակութեան և առողջապահութեան ուսուցումը: Մինչեւ կրթական հաստատութիւններում ոչ ոք կարող պիտի լինի ուսուցիչ դառնալ, առանց ֆիզիկական դաստիարակութեան և առողջապահութեան մասին ծանօթութիւններ ունենալը հաստատելու:

4.— Ֆիզիկական դաստիարակութեան, առողջապահութեան մի գասընթաց պէտք է հաստատուի բոլոր ֆակուլտէներում և բոլոր բաձրագոյն կրթութեան դպրոցներում:

5.— Հանգստարանը պէտք է հետաքրքրէ ուսանողների մէջ ֆիզիկական դաստիարակութեան ծառայող ընկերութեան կազմութիւնը և գործերի ընկերութիւնները:

6.— Մկնի և առուի աստիճանի վրայ կանգնած դպրոցներում արուած առողջապահութեան ուսուցումը յատկ յանդիման և գործնական մի նպատակ պէտք է ունենայ և հիմնուած լինի աշակերտների ուշադրութեան հետ կապուած բնախօսական հմտութեանց վրայ: Ուսուցման նիւթական կազմութիւնը առողջապահական օրէնքներին համապատասխան պէտք է լինի:

7.— Դպրոցների բժշկական հսկողութիւնը պէտք է կազմակերպել բժշկա–մանկավարժական հանձնաժողով, որը ճշդած է «Բրիւքսէլի Առողջապահութեան Միջազգային Կոնգրէսը». հսկող բժիշկը իր պաշտօնին պահանջած մասնաւոր ծանօթութիւններին դիտակ պէտք է լինի:

8.— Վարժարանոցներում, (ինչ որ այսօր շատ վարժարանոցներում անտես են առնուած) ընդհանուր առողջապահութեան, ֆիզիկական դաստիարակութեան առողջապահութեան և մանկավարժութեան վերաբերեալ դասաւանդութիւնները աւելի կատարեալ և աւելի զուգընթաց դարձնելը անհրաժեշտ է:

Սպենսէր ասում է. «Մարդս նախ պէտք է լինի մի լաւ անասուն»: Կրթուելուց առաջ պէտք է ապրիլ (primo vivere, deinde philosophari): Անկնդն, մարդկային մեռի դաստիարակութեան մէջ, ֆիզիկական դաստիարակութեան հոգը պէտք է կանխէ և սրբապէս բոլոր միւս դաստիարակութիւնների վրայ:

Վ. դը Լապրատ ասում է. «Ամենից առաջ կրթութեան՝ քաղաքացիութեան ազդակներ չը տալը, ատելի վրայ հիմ դնել է»:

«Երեխաների ֆիզիկական կեանքի, մեր մանկավարժական մտադրութիւնների մէջ առաջնակարգ տեղ բռնելը, ասում է Մարիոն, պղմնութեան, կենսաբանական ծանօթութեանց առաջդիմութեան, հիմնական ճշմարտութիւնների ճիշդ ըմբռնութեան զարմնուելն է»:

Բուրժուա ասում է. «Այսմիայն կարծիքի միքանի հաճոյք կամ մի եղանակ չէ, այլ մասամբ անհրաժեշտ բոլոր պահանջներին պատշաճապէս յարմարացրած և ամբողջ ուշադիր մի մանկավարժութիւն է, որը հասկանալու վրայ պարտաւորութիւն է դնում ֆիզիկական վարժութիւնների հոգը»:

Մեր յարգելի բարեկամ բժ. վ. Աբժրանի իր դպրոցական առողջապահութիւն դրքում մի քանի հետաքրքրական անձնաւորութիւնների ասածներն է մէջ բերել, ապացուցանելու համար ֆիզիկական դաստիարակութեան օգուտները և անհրաժեշտութիւնը, ուրիշ կը թողնենք հետևեալները:

«Միասարակայ դպրոցական առողջապահութեան մէջ չկայ աւելի կարեւոր խնդիր, քան թէ մանկան ֆիզիկական դաստիարակութեան խնդիրը: Հասկանալի է, թէ ինչի՛ ամեն դարերում առանձին հոգս են տարած աճող սերունդը զարգացնելու մասին, մանա-

ւանդ դպրոցի մէջ, որը, մեզ դրսեցնող տեսակէտից, մի բանտ է մանուկների համար: Եւ ճշմարիտ որ, այսօրուայ երեխաները, ժամերով անշարժութեան մատնուած, վատ, ճնշող մթնոլորտի մէջ, նմանում են բանտարկուածների, որոնց ձեռները ու ոտները շղթայած՝ դատապարտել են անշարժութեան: Այն ինչ, Լազարեւի խօսքերով, «պահանջը դէպի շարժողութիւնը նոյն չափով ծանր և ահեղական մի ըղդացմունք է, ինչ որ են քաղցը ու ծարաւը: Եթէ այս պահանջը բաւականութիւն չէ ստանում, այն ժամանակ առաջանում են առանձին անհանգստութիւն, ղրգռուն և նեարդային վրդովում»: Մէշըլին ասում է.« երեխան մի շարժող էակ է, իսկ դպրոցը անշարժութեան դժոխք նրա համար »: Մանկան կազմածքը չէ կարողանում տանել երկար ժամանակ միեւնոյն տեղում նստելը և երկար ուշադրութեան լարումն ... «Երկար միեւնոյն տեղ նստելը ատելի է յոդնեցնում երեխային, քան թէ ծանր աշխատանքը», ասում է Ֆարմակօվսկին:

«Թէ ո՛րչափ մեծ է մարդուս պահանջը դէպի շարժողութիւնը՝ տեսնելու է այն երեսոյթից, որ հասած մարդու միանութիւնները (շարժողութեան այս օրգանները) նրա մարմնի կէսն են կազմում. ասում է Սվիալօվսկին: Մենք չը պէտք է մոռանանք նոյնպէս, շարունակում է նա, որ միանութիւնների աշխատութիւնը բարելաւում է մարմնի սննդառութիւնը, արագացնելով արեան հոսելը ու չնչառութիւնը: Զբոսող միանութիւնների մէջ համեմատաբար քիչ արիւն է հոսում, այս պատճառով միտքը վատ է կերպարուում: Իսկ եթէ նրա անդործութիւնը չափազանց տեսական է՝ նա հիւանդանում է»:

Մանկավարժութեան անհրաժեշտութեան սկզբունքը բնաւ հակառակորդներ չէ ունեցել, բայց, երբոր տեսականից գործնականի են անցնում, տեսնում է, որ ոչինչ, գրեթէ ոչինչ չէ արուած: Այս բանին պատճառներ են տեղի ունէր. — աշակերտը կամովին երանից խոյս է տալիս, ընտանեքը երանով չէ հետաքրքրուում, խաղալու տեղը բացակայում է, երան յատկացրած միջոցը շատ կարճ է, վերջապէս, որի ընկերական կազմակերպութիւնը մեծ է կեանքի անցողութիւնը գրեթէ միմիայն մատուցական ոյժին հպատակեցնել և ֆիզիկական ոյժը միմիայն ձեռական աշխատանքների համար գործածել: Դժուար չէ այս պատճառների մեծագոյն մասը ոչնչացնել և ամենին հասկացնել, որ առողջութիւնը — կեանքի գոյութեան այս պաշտպանը և խարխիլը — ատելի շատ ուշադրութեան առարկայ պէտք է դառնայ: Ֆիզիկական վարժութիւնը մատուր աշխատութեան հրապարակելու յանկութիւնը, նշանակում է խնդիրը խոտորնակի ձեռք տանել. ատելի հիմնաւոր չէ՞ նախ և առաջ կորովի առաւելագոյն աստիճանը ապահովել, յետոյ խնդրի կարճնալ պահանջելու և առանալու համար մատուցական ճիգերի առաւելագոյն աստիճանը, և պատրաստել մի բանի ծառայող և ոչ թէ մեր օրգաններով թուլացած մի խնդացականութիւն:

Ֆօնտագրիվ ասում է. «Ֆիզիկական դաստիարակութիւնը մանուանք նպատակ ունի օրգանների կանոնաւոր, ներդաշնակ և կատարեալ զարգացումը և դրան չափազանց դիւրագործութեան դէմ նրանց ամրամնգումը, ընտելացումը»:

Մեր նախնիքները այս մասին ազգայիններ և օրինակներ թողել են: Մարմնամարզութիւնը Ամէնդում կատարելագործելով, որով մարդս նկատում էր իր ֆիզիկական և բարոյական կրկնակի բնութեան մէջ, հանում է հետ, յետոյ Պարսկաստան և Եգիպ-

տու: Ցեղայ երկար ժամանակ պրկվել մտաւորականութեան է մնացուած: Նկատուած է, որ ֆիզիկական դաստիարակութեան դաշտերուն այդ շրջաններէն, եղել են նաև մտաւորական անկման շրջանները: Վերածնութեան թուականներէն ետքէ է զարգացած. Բարելէ ֆիզիկական դաստիարակութեան մի ճշմարիտ սիստեմ է առաջադրուած և հաստատուած է, որ դաստիարակութեան նպատակը՝ բարոյական և ֆիզիկական կարողութեան բարեյաջող հաւասարակշռութեան մէջ է կայանում: Մօնտէնեը յայտարարում է, որ երեխայի հոգին ամրապնդելը բաւական չէ, հարկաւոր է նաև ամրապնդել նրա մկանները, վարժեցնել նրան մարմնավարժութիւնների: Խաղերը և շարժումները ուսման ամենալաւ մասն են կազմում. ուսումը չէ ծառայում կրթելու ոչ հոգին և ոչ էլ մարմինը, այլ մարդը»:

Ժ·Ք· դարի փիլիսոփաներից Լոկ, Բուսո, Կոնդիլյակ, Դիդէրօ միևնոյն դաշտախարներդը վերարժարժելով առաջադրում են դաստիարակութեան եղանակներ, որոնց մարմնական առողջութիւնը գերակշռող է բանում:

Ժ·Թ· դարի սկիզբներում երեք ակնառութիւններ միայն հաստատեցին գիմնազիանները — մարմնամարզութեան յատուկ դպրոցներ, — այսինքն, Շվէյցերիան Պէստալոցիի, Գերմանիան Գուտսմութսի, Դանիմարքան Նախտիգալի (Nachtigall) աշխատութեան տակ: Մարմնամարզութեան սկզբնապատճառը այդ չարժումը եղաւ: Մարմնամարզութեան երկրորդ շրջանը բաղկանում է Ժ·Թ· դարի առաջին քառորդից և որի աշխատութիւնը սակաւին կրում ենք, չորս պրոֆէսորների՝ Լինգ, Եահն, Կլիաս և Ամորօս (Ling, Gahn, Clias, Amoros) շնորհիւ սահմանուեցին առանձնա-

յատուկ դպրոցներ — Շվէյցեական, Գերմանական և Ֆրանսական:

Մօսս ասում է. «Եւրոպական դպրոցների արդի ծրագիրները յարմար կերպով չեն կազմուած, կարելի եղածին չափ մարմնին աւելի մեծ ոյժ տալու համար: Հաստատուում է, որ դպրոցական ժամերի 20 մասը յատկացուած են մտաւոր դաստիարակութեան և միայն մի մասը ֆիզիկական դաստիարակութեան:

«Արդի դաստիարակութեան ամենամեծ սխալն է այս: Բոլոր երկիրների ֆիզիօլոգները և բժիշկները այս չափազանցութեան դէմ բողոքել են: Պրէյեր իր Դպրոց և Բնական Գիտութիւններ գրքում ասում է, որ մեր դպրոցների դաստիարակութիւնը ձգտում է երիտասարդութեան ներգործները վատթարացնելու և ճզմելու: Մի տարում 1000 կամաւոր պինդարների մէջ 154 կարճատեսներ, 347 թիչ զարգացած մկաններ ունեցողներ, 114 պինդարական ծառայութեան անընդունակներ դառնում են. մինչդեռ ընկերութեան ասորին դաստակարգին պատկանողներից 1000–ին մէջ միայն 1 կարճատես, 267 մկանների զարգացման կողմից սակաւներ և 73 պինդարական ծառայութեան անընդունակներ են դառնում»:

Դոկտ. Քրիստոֆըր (Dr. Christopher) Ձիկագոյի դպրոցներում աշակերտների վրայ մի կարգ քննութիւններ — ֆիզիկական առանձնայատուկ հանգամանքները, հասակի չափումներ, կշռումներ, նայլն, — կատարելով եղրակացնում է, որ ֆիզիկական բարձրութիւնը և մտաւորական բարձրութիւնը ընդհանրապէս զուգընթաց են դնում, և որ, ֆիզիկական ասորութիւնը և մտաւորական ասորութիւնը նոյնպէս սովորաբար միմեանց են ընկերակցում:

Ֆիզիկական դաստիարակութեան արդիւնքները

երկու կերպ են լինում— մանրակի և ընդհանուր,— թէև այս բաժանումը արհեստական է, որովհետև խիստ քիչ վարժութիւններ կան, որոնք կարող են մանուածապէս մարմնի մի մասի վրայ ներգործել և այս տեսակէտից միանուններն են, որոնց գործողութիւնը սակայն և այնպէս ազդում է ընդհանուր աննպաստ կերպով վրայ:

Միանուններին կրկնած կծկումների չնորհիւ մկանները աւելի արիւն են առնում, որով նրանց թթվէների առանձգականութիւնը և կորովը է աճում, ապրութիւնն է առաջ գալիս և ծաւալը մեծանում. երկարատև հանգիստը ազդակի հակառակ արդիւնք է առաջ բերում: Ծաւալի մեծանալը հատնականապէս նպաստում է նոր թէլերի կազմութեանը: Աշխատող միանունքը աւելի աշխոյժօրէն է չնչում, աւելի թթուածին է ծծում և աւելի ածխաթթու արտաքսում: Նրանում գտնուած արիւնը սև է և ծանրաբեռնուած անմաքրելի— արտաքսելի նիւթերով, մասնաւորապէս կաթնաթթուով (acide lactique) և միզաթթուով, բուսմէզով (urée), լէյկոմաինով (leucomaines): Ածխաթթուն շնչառութեամբ և միանունքը մէզով, կրկղանքով և քրտինքով են արտաքսում: Եթէ արտաքսումը ուշանում է, միանունքը յաւտա է գտնում, իսկ հանգիստը միևնոյն ժամանակ և՛ նրա բնական ըէակցիան և՛ նրա անցաւ կծկումները է վերահաստատում: Երբոր միանունքի աշխատանքը աւելի չափազանց է լինում, այս արտաքսելի նիւթերը աւելի են հատքում և ընդհանուր թունաւորում առաջ բերում, կաթնաթթուի չափազանցութեան պատճառով միանունքները թմրեցնում և ապրութեան չափազանցութեան պատճառով թէլերը մեռնում են: Իսկ ընդհակառակը, չափաւոր աշխատութեան մէջ, արտաքսելի

նիւթերը բաւականաչափ արտաքսում են, մկանները աճում և զարգանում է:

Սակայն մկանային այս զարգացումը և աճումը անսահման չէ. իր առաւելագոյն սահմանին է հասնում 5 տարեայ ընթացքում, միջին հաշուով, և առօրեայ վարժութիւններով նոյն ծաւալը պահպանում է:

Իսկ ընդհանուր արդիւնքը տարածւում է բոլոր մեծ ֆունկցիաների վրայ: Օրգանիզմի մի սրև է կէսի վրայ կատարուած չարժման ազդեցութիւնը տարածւում է ամբողջութեան վրայ, այսպէս Շօլօյի փորձում, ծնօտների միակ չարժումը զգալի ընդհանուր արդիւնքով է յայտնւում: Նոյնպէս, բոլոր չարժումները արտադրում են շնչառութիւնը, արեան շրջանառութիւնը, մարսողութիւնը, արտաբտումները և իւրացումները, արտաթորումները, մորթի պաշտպանները, վերջապէս, կեանքը աւելի ուժգին և կենսական է դառնում. և ահա այս սեղ է մարմնական վարժութիւնների օգտաւէտ արդիւնքը:

Ֆիզիկական դաստիարակութեան վրայ այս ընդհանուր ակնարկը ձգելուց յետոյ, յաջորդ դասով կը խօսինք մեթոդների մասին, թէ՛ նրանց տարբերութիւնները, յարմարութիւնները, օգտակները և ձեռնհասները:

Գ-ԱՍ-ԱՄ Ե-ԵՄ.

ՖԻԶԻԳԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹԵԱՆ ՄԷԹՈԴՆԵՐ



ԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ դէմառաջ երեք մեթոդներ կան, որոնք այն երկիրներուն անուններով են կոչուած, որոնց ամէնէն տարածուած և ամէնէն շատ են գործածուածները, այսպէս — Շվէյցական, Գերմանական կամ Ֆրանսական և Անգլիական: Գերմանականի կամ Ֆրանսականի վրայ շատ երկար կանգ չ՚ընենք ամենէնք և մանրամասնութիւններուն մէջ չ՚ուզենք մտնել, թէ մեր ծրագրի սահմաններուն դուրս չ՚ելլայ համար և թէ դպրոցներուն համար անյարմար մեթոդներ լինելու պատճառով: Հետաքրքիրները կարող են դիմել այն գրքերուն, որոնց վրայ մատնանիշ ենք արել մեր գրքի յատկացուցական ցանկում:

1.— Շվէյցական մարմնամարզութիւնը ձևակերտական (plastique) է, մանաւանդ, նրա հիմնադիր Լինգի հաստատած սկզբունքների համեմատ, միայն մկանունքների պարզացումը նկատի ունի:

2.— Ֆրանսական մարմնամարզութիւնը աւելի գերմանական մեթոդի փիլիսոփայական-բան թէ գործնական թէորիայի վրայ է ձևակերպուած. աւժասպառող է, որ և է գիտական հիմք չունի, աւելի մարմնի վերևի մասի վրայ է ծանրանում:

3.— Անգլիական մարմնամարզութիւնը կամ բացօդեայ խաղերը որոնք ապօրտ անուան տակ ծանօթ են, վազելու և մրցելու շնորհիւ աւելի աշխոյժ մէ ընչաւութիւն և արեան չրջանառութիւն պատճառելով, թոքերը և սիրտը գործունէութեան մէջ են դնում, միևնոյն ժամանակ Անգլիական մարմնամարզութիւնը մարդուն դնում է իր նմանի հանդէպ քան թէ բնութեան առաջ: Այս պատճառով անգլիական խաղերը զուտ ցուցիչ են, պէտք է ասելացնել, որ այս մարմնամարզութիւնը ալոտրիտատական է, մինչդեռ Շվէյցականը, մանաւանդ Ֆրանսական — դերմանականը էգոիստական:

Մօս Գերմանական մարմնամարզութեան մասին խօսելիս ասում է. «Ուսուցիչը պարտաւոր լինելով նախապէս ցոյց տալ շարժման կերպերը, աշակերտները գործերների առաջ կարգաւ միանգամ յաջորդելով, իւրաքանչիւրը մինչև կերպով մի ժամայ մէջ երկու բոպէ աշխատում է: Այս պայմաններում կատարած մարմնամարզութիւնը ոչ զուտանք է ոչ էլ մարմնական մի վարժութիւն, այլ այն մեծ մասամբ կորած և նւազ օգտաւէտ դպրոցական մի ժամ է»:

Անգլիական մեթոդը աւելի նախապատւելի է, որովհետև ընչաւութիւնը բնաւ չէ նեղացնում, միշտ բացօդեայ է կատարում և բոլոր մարմինը հաւասարապէս շարժման մէջ է դնում:

Այս բացօդեայ վարժութիւնները իւրաքանչիւր հասակի համեմատ 4 կարգի են բաժանւում. 1—կերթիչ խաղեր. 2 — ուժական (intensif) խաղեր 3 — ապօրտական վարժութիւններ. 4—խնդական ապօրտներ:

Կերթիչ խաղեր.— Այս խաղերը պէտք է յատկացուին մինչև 12–13 տարեկան երախաներին: Այս խաղերն են — միանգամ բռնելու համար վազել, կեր-

Ջանակ կազմել, իւրաքանչիւր երեխայի զարգացման համեմատ կարգադրուած երկախնամութեան և բարձրութեան զանազան ցատկումներ, աչք–կապակ ; լընկու (marelle), դնդիկ (billes), օդապնդակ (ballon), հոլ (toupie), դնդակախաղ, պատյաններ, նայլն, և վերջապէս բոլոր այն վարժութիւնները, որոնք երեխային մեծ ճիգ կամ շատ երկարատև անշարժութիւն չեն պատճառում և ուշադրութիւնը խիստ չեն լարում:

Այս մասին յանձնարարում ենք Պ. Յ. Բարխուդարեանի Մանկական խաղեր գիրքը, պետք է լրջօրէն ուսումնասիրել այդ խաղերը և նրանցից յարմարները ընտրելով, մեր դպրոցներում մտցնել:

Ձիշդ այս տարիքումն է, որ խաղը պետք է լինի դրօսեցուցիչ և նեարդային շատ մեծ ազդապատում չը պատճառող: Ընտրութեան պահանջներին պետք է դոհացում տալ նրան ազատ տապարիզ թողնելով, որպէսզի երեխայի մարմինը ապահովէս զարգանայ պարզ և դիւրին վարժութիւններով, ինչպէս, քալել, վազել, ցատկել, հաւասարակշռութեան դիրքեր, պարանի (corde) փոքրիկ մրցումներ, վերջապէս բոլոր այն վարժութիւնները, որոնք առանց դժուարութեան են կատարում:

Այս պատճառով, հնչառութիւնը կամ մարմնի դիրքը շատ ուժգին կերպով փոխող, մկանունքների վրայ շատ ուժեղապէս ներգործող, կուրծքը սեղմող, փորոքները ճնշող, յօդուածները չափազանց ձգտող, ուժի դերապանց հանգիստանալու և ընկերներին գերազանցելու վախով կամ ցանկութեամբ յուզմունք պատճառող բոլոր վարժութիւնները մանկութեան դաստիարակութիւնից պետք է արտաքսել:

Ազատ խաղեր. — Այս խաղերը 12–ից 16 տարեկան երեխաներին յարմար են: Որանք են, գերի բռնելու խաղեր, զանազան ցատկումներ, գնդակախաղի կամ օդապնդակի զանազան խաղեր, պարանի մրցումներ, արագ վազումներ, լող տալ, նշանառութիւն, բոքս, ցուպ, գաւազան, հեծանիւ յարմար արագութեամբ և անդրութեամբ: Մինչև 21 տարիքը որևէ հիմնական մարմնամարզութիւն չը պետք է փարձել. երեսառարկութիւնը կարող է արագ բայց աչ–երկարատև ուժգնութիւն ցոյց տալ, սակայն բնաւ չէ կարող երկարատև ուժգնութիւն ցոյց տալ:

Սպորտական վարժութիւններ. — Այս վարժութիւնները յարմար են 16–ից 21 տարեկանների համար, որոնք լաւ կարգադրուած ազատական խաղեր են կամ լաւ ևս թելադրուած սպորտներ: Այսպէս, կրթիչ խաղերի մէջ եզած պարզ հետաքրքրութիւնները, իրար յետևից վազելը, ազատական խաղերի մէջ «գերի բռնելու» (barre) և սպորտական վարժութիւնների մէջ բարբէտի (barrette) են վերաբերում: Բնական է, որ երկու խաղացող խմբերի մէջեն մի օդապնդակ արձակել, գերի բռնելու խաղը փոփոխութիւն է կրում և մրցման մէջ նոր հնարքներ են աւելանում: Հետաքրքրութիւնը աւելանում և եռանդը աւելի մեծ է լինում:

Ընդհանուր, սպորտական վարժութիւնները բաղկացած են լինում դեռ աւելի կատարելագործելու պատրաստ սպորտներից, ինչպէս, քալել, բարձրանալ (alpinisme), վազել, ցատկել արագութիւն, թիավարութիւն, հեծանիւ, գօտեմարտ, բոքս, գաւազան (bâton), դնդակով դերասութիւն (barrette), դունդխաղ (longue paume), լղկել (blaid), ձի հեծնել, նշանառութիւն, լող տալ, պարանի մրցում կամ պարանաձգում (corde de traction), նայլն:

Իսկական սպորտներ. — Պատանին դպրոցական

դրամագրանը թողնելուց յետոյ էլ ցանկանում է շարունակել մարմնամարզութիւնը: Ահա այդ ժամանակն է, որ չափահաս լինելով, բազմաթիւ վարժութիւնների միջից այս ապօրանքներն է ընտրում և նրանց մէջ յատուկ վարժութիւններ է ձեռք բերում: Այսպէս խաղը նոյն իսկ իր մանուկ հանգամանքով մի արհեստ է դառնում, մի ապրուստ, որին կարող են յատկացնել երեսից բոլոր ոյժը, և ահա ապօրանքը դառնում է յուզումնալից և դժուար: Մանկութիւնը վտանգում է պաշտպանուում, պատանեկութիւնը գոհ է ուրախ, չափահասութիւնը սրախոզութիւնը մինչև արհեստի է հասցնում, ինչպէս, ձի հեծնել, թիավարութիւն, հեծանիւ, նշանառութիւն, լող տալ, առաջ բարձրանալ, ֆուտ–բալ, կրիկէտ, բաղ–բալ, դնդակախաղ, պարանաձգուում, նայլն:

Անգլիական խաղերի դասակ ընդունելութիւնը ցոյց տալու համար յիշենք, որ անգլիացիների National Board School նրը — միջնակարգ դպրոց—երեք ժամ առաւօտ դասեր ունին, որի կէս ժամը խաղի է յատկացրած և երկու ժամ էլ կէսօրից յետոյ, որի դարձեալ կէս ժամը խաղի է պատկանում: Շաբաթական չորսուկէս օր դպրոց են գնում. չորեքշաբթի կէս օրերը և շաբաթ օրերը ամբողջ արձակուրդ ունին: Երբոր մի աշակերտ դպրոցից դուրս է գալիս, ճիշդ մի ժամից է տուն գնում, այդ մի ժամը վատնելով խաղալով է անցնում. իսկ սանն էլ ամեն բան անում է, բացի իր դասերից. պատկերաց առաջ, հազիւ կէս ժամ թղթատում է իր դասագրքերը, ճշտած ժամանակը կամ դրսում խաղում է և կամ մի բարեկամ է հրաւիրած ու նրա հետ սանն խաղում է:

Համառօտելով կասենք, որ կրթիչ խաղերը միջնակարգների տարրական կրթութիւնն են, ուժական խաղերը նախնական կրթութիւնը, ապօրանական վարժութիւնները երկրորդական կրթութիւնը և ապօրանները բարձրագոյն կրթութիւնը:

Այս բոլոր խաղերի և ապօրանների համար հարկաւոր է առանձին վարժութիւն և մանաւանդ ունենալ և ըստ այնմ մօտենալ մեր դպրոցներում:

Ուրեմն, ուսուցիչները պարտաւոր են մանրամասն ուսումնասիրել այս վարժութիւնները թէ դրսերի վրայ և թէ մարմնամարզական կլուբներում:

Գերմանական կամ Ֆրանսական մէթոդները մինչև 21 տարեկան աշակերտներին անյարմար և նոյնիսկ վնասակար են, հետևաբար դպրոցներում չը պէտք է մուտ գտնեն: Սրանք արհեստական մարմնամարզութիւններ են, որոնք այսօր բոլոր կանոնաւոր դպրոցներից արտաքսած են:

Այս կարգի մարմնամարզութիւնները պահանջում են պժի մեծ լարուն, առելութիւն և զգոնութ են պահանջում, լարում են ուշադրութիւնը և ամրապահական են դառնում, միմիայն թեւերի մկանութիւնների զարգացման են նպաստում և ինչպէս վնասակար են դարձնում, ինչպէս վնասակար վարժութիւնները, առիթելով նրանց ուրիշի կամքին հպատակել և նախաձեռնութեան ոգուց զրկել: Այս վերջին կարգի հետևանքներ են ունենում նաև ազատ շարժուձևերը կամ ինչպէս ասում են տնային մարմնամարզութիւնները որոնք ուսուցչի հրամանի տակ են կատարում, այսպէս անգամ մարմնի այսինչ կամ այնինչ մասը շարժելով: Նոյնպէս են նաև շնչառութեան վարդութիւնները: Այս վերջին երկու տեսակ վարժութիւնները թէև օգտակար և անհրաժեշտ են, սակայն երեխաներին ձանձրոյթ են պատճառում, մարմնի մեծ մասը անշարժութեան դատապարտում և առիթ պակասում:

« Մարմնամարզութիւնը պիտի զարգացնէ, ոչ թէ

այն ինչ այժմ նա զարգացման վախճանակ երեխայի համար մի նոր ուսում է դառնում և այն էլ մի այ դիրքին ուսում, սում է Լոպրանժ »:

Շվեյցարական դպրոցները բաղկանում է չորս մէթոդներից,1—Մանկավարժական մարմնամարժութիւն, որը սովորեցնում է մարմինը կամքի ազդեցութեան ենթարկել, 2 — Զինուորական մարմնամարզութիւն որը սովորեցնում է մարմինը ուրիշի կամքի ազդեցութեանը ենթարկել, 3 — Բժշկական մարմնամարզութիւն, որը ուղում է մարմնի առնութիւնները , 4 — Գեղագիտական (esthétique) մարմնամարզութիւն, որը սովորեցնում է դիպուածները և գործարքները շարժումներով և ձևերով արտայայտել:

Այս չորս մէթոդներից դուրս յարմար լինի դպրոցներում գործածել միմիայն առաջին մէթոդը — Մանկավարժական մարմնամարժութիւնը, որը պարունակում է պատ, բազմաոռակ նախնական շարժումներ, օգտակար քան դժուար վարժութիւններ, պարզացնում է մանուանդ միանուն-մկանների այն խումբը, որոնք կենսական մեծ պաշտօններին կատարելութեան են նպաստում, որոնց սրտխնդրը առաջնութիւնն է. նոյնպէս զարգացնում է թիկունքների միանուն-մկանները որոնք մարմնի բոնը ուղղելով ետեն ուղիղ դիրք են տալիս: Մէկ խօսքով, այս վարժութիւնը ունի առողջապահական մի ձգտում է ցոյց տալիս և ոչ թէ ամէնեքիք (գիմնաստական գործիքներով) . և իսկապէս այս մարմնամարզութիւնը ունի լաւ է յարմարում այն աշակերտներին, որոնք նստարան–գրասեղանների վրայ կեցած և դէմքերի վրայ ծռում են, իրանց որովայնի միանուն-մկանները անշարժ եւ պինաչալի միանուն-մկանները յոռեգոյն կծկուած թողնելով:

Շվեյցարական մարմնամարզութեան մասին նախա-

պէս մեր յիշած Բրնթքէլի կօնգրէսում դնդապետ V. Balck հետևեալ կարծիքն է յայտնում: «Կարծում եմ, որ մանկավարժական արմատական մարմնամարզութեան սիստէմը, ինչ որ մենք գործ ենք ածում Շվեյցարիան դպրոցներում, մասամբ ներկի բնական պարզացումը բնախօսական կատարեալ պայմաններում ապահովելու համար ամենաազդու դրութիւնն է: Մեր մարմնամարզական սիստէմը պարունակում է այս արդիւնքը առանելու համար անհրաժեշտ բոլոր վարժութիւնները. այս վարժութիւնները միշտ որոշ և լաւ ստհմանուած մի նպատակ ունին, իրենց գործադրութեանց մէջ շատ պարզ և շատ կատարեալ են, և իւրաքանչիւր ոք իր այժերի համաձայն կարող է մանակցել նրանց կատարման:»

Դժուար կամ արհեստական մարմնամարզութեան երեխաների համար ձեռնակարութիւնը հասկանալու համար շարժման ասրբական մեքենականութեան մասին անպատկերացման — բնախօսական հետևեալ բացատրութիւնը պետք է հարկաւոր:

Շարժումները մտնակցում են երեք կարգի օրգաններ՝ ակորներ, որոնք կազմում են հիմը — ատաղձը, մկանուններ, որոնք գործող գործիքներ են. նեարդային համակարգութիւն, որը գիտակցող այժն է նեղեկացնում: Ուղեղը հրամայում է որ և շարժուի, նրա յետևի փոքր մասը՝ ուղեղիկը՝ կարգադրում և ոլնաժուժը այս գրգռումը շարժիչ նեարդների մէկ կամ բազմաթիւ մկանուններին է հաղորդում:

Երբոր մի շարժում առաջին անգամն է կատարուում, ուղեղի կողմից մի խորհրդում, մի վարանում է նշմարուում. իսկ կրկնութեան դէպքում, յիշողութեան միջոցով, ուղեղի հրամանը ունի շատ է հասնում, շարժումը առանց յապաղման, առանց ուղեղա-

յին յոգնածութեան, դրեթէ ներքնաբերաբար սեղի է ունենում. օրինակի համար, քալելու մէջ այսպէս է լինում. այս կերպով է, որ մի չարժուած կատարելիս իմացականութիւնը միջամտում է, որ ֆիզիկական դասախարակութիւնը կամքի դասախարակութիւն է նշանակում:

Մկանունքները ոսկրների վրայ են կպած և իրանց կծկումներով չարժում են բերում: Պարզ չարժումը մէկ մկանունքով առաջ է գալիս, բազադրեալ չարժումը բաղմաթիւ մկանունքներով և միահոզին (synergique) չարժումները նոյնանման բաղմաթիւ մկանունքների միացած գործունէութեամբ: Գործնականում մինակ մէկ մկանունքի կծկման երբեմն հետևանք առաջ է գալիս մեզի ամենապարզ մի չարժուած, օրինակ, երբոր մէկը մի անգամ կամ մի անդամին մի մասն է չարժում, այս մկանունքների մի խմբի միջամտութիւնն է հարկաւորւում. իսկ մի բազադրեալ չարժման մէջ մկանունքների շատ ուժի մի մեծ թիւ սկսում է գործել: Եւ կարևոր է գիտնալ թէ ո՞րքան են այս մկանունքները, ճանաչել նրանց ուժը, ուղղութիւնը և իմանալ թէ կը կարողանան առանց անպատեհութեան հարկաւոր ճիգը գործադրել:

Ոսկորները, երբեմն կրաւորական օրգաններ, գործողման ընդհանուր օրէնքներին են հպատակւում: Մկանունքների և նեարդային համակարգութեան նման կեանքի գոյութեան սկիզբներում սակաւ և թոյլ են լինում. նրանց սակաւին սընդանման և առաձգական հիւսուածքը բաւական մեծ մի դիմացկանութիւն, սակաւութիւն չէ ընծայում, առանց վտանգի ծռտալու համար երբեմն յիներան ուժգին և կրկնած քաշքշումների, որոնց հետևանքով, նոյնիսկ բացի ծանր ճգնումներից, ներկայացնում են վերին աստիճանի ծնողական (hypernutrition) և արիւն երևոյթներ, անկանոն զարգացում, յոսի ձևեր, ծռումներ (incarvation), զարգացման դադարումներ: Այս անսակ պայմաններում յաճախակի կրկնած յանկարծական և ընդհատ ճիգերի հետևանքների լինելը հասկանալի է, եթէ օրինակի համար, մկանունքները կպած են սակաւին չը սկզբացած մի կեսի վրայ: Ոսկորները շատ դանդաղ են աճում և նրանց ամրանալուը 25 տարեկանից առաջ կատարեալ չէ:

Հետևութիւնը այսպէս մեզ թանկագին նշաններ է տալիս, որ վտանգաւոր է մկանունքներին և յօդուածներին ցնցումներ տալ և մտանակի չարժումներ կրկնել, որոնք առաջ են բերելու յոսի դիւրքը և վերջնական ձևաչղումներ: Ձիշդ այս մեզադրանքը կարելի է ուղղել մարմնամարզական ապպարատներին: Ընդհակառակը այս պայմաններին ուժի լաւ են համապատասխանում չարժումը և քայլը, վազը, լող տալը, խաղերը, որոնք հարկաւոր է ընդհանրացնել:

Մարմնամարժութիւնները պրօսեցնում են, իսկ մարմնամարզութիւնները ձանձրացնում: Զօրաւոր և ուժեղ լինելու համար բաւական է միայն բնութեան պարզևները գործածել, օրինակ, քալել, վազել, յաւակել, ճչել: Երիւքեաի մի դնդապետ, կաշուց մի օդապոնդ, մի գոյդ թիւեր բոլոր մարմնամարզական գործիքներից աւելի արժեն, աւելի օգտակար և յարմար են:

Հաշուել են, որ չան յաւակող մի աղիկ մի բարեում 100 անգամ դեռնից 10 սանտիմետր վեր բարձրանալով նոյն աշխատութիւնն է կատարում, ինչ որ մի մարմնամարզ միևնոյն ժամանակամիջոցում գաստակների ուժով 10 մետր մի բարձրու-

թեան է համեմատ. եւ այս չեան ցաւակիզում խոզը մարմինը չը ձեռչրվելու առաւելութիւնն էլ ունի :

Աղտոտ խաղերին է պատկանում :

ԳԼՈՒԽ ԻԶ.

ՄԱՆԿԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐ ԵՒ ՎԱՐԺՈՒԹԻՒՆՆԵՐ



ՊՐՈՑՆԵՐՈՒՄ տարբեր ժամանակամիջոցներում տարբեր մարմնական վարժութիւններ պէտք է տեղի ունենան, և սրանք էլ յարմարացրած պէտք է լինեն երեխաների տարիքին և կազմուածքին :

Այս տարբեր ժամանակամիջոցներն են, դասամիջոցները և մարմնական վարժութիւնների յատկացրած մանաւանդ օրերը և ժամերը : Անհրաժեշտ է, որ ամեն դպրոց մարմնական մանաւանդ վարժութիւնների համար շաբաթական երկու օր յատկացնէ, այդ օրերը լինեն հինգշաբթի և շաբաթ, և իւրաքանչիւր վարժութեան առնւազն մի ժամ ասհմանուած լինի :

Դասամիջոցներին մարմնական վարժութիւնները անպայման Մանկական խաղեր պէտք է լինին, իսկ

որոշած օրերում և ժամերում հետեւեալ մարմնամարժութիւններից մէկն ու մէկը պէտք է ընտրել, նայած ուսուցչի հմտութեան և յարմարութեան, այսինքն, 1— Մեղկական կրթիչ (մինչև 12 տարեկանների համար), ուժական (12–ից 16 տարեկանների համար) և ազօրտական վարժութիւններ (16–ից 21 տարեկանների համար). 2— Շվէյցարական Մանկավարժական մարմնամարզութիւններ. 3— Գիւբէն մարմնամարժութիւններ :

Այս առհմանափակութիւնների պատճառները և հետեւակ վարուցքութեամբ առաջ գալիք ձեռանների մասին կը խօսինք յաջորդ դասում. իսկ այժմ մենք այստեղ կ'պրպտենք Մանկական խաղերով եւ Գիւբէնի վարժութիւններով :

Գօկտ. Լ. Պերիէր ասում է. «Լաւագոյն մեթոդը այն է, որ երեխաների բնազդումն է հետեւում, օրինակի համար, երեխան կարող է քալել, վազել, ցատկել, գոռոզանալ. . . . թոյլ՛ք նրան անել, միայն ուղեկցե՛ք նրա քայլը, վազը, ասացե՛ք նրան ցատկել և գոռոզանալ» :

Բժ. Ա. Բուդապեան գրում է. «Մի որևիցէ մանուկի, որ մի ամբողջ շաբաթի պլուխը ծռած անշարժ նստած է աշխատանքի վերայ, մի երեխայի՝ որ միշտ ներշնչում է այլ և այլ միտքերով ապահանած օդ, որ մաշվում, հեծում է վատ կերակուրներով ու ծեծուկ, մի այսպիսի երեխայի ամենից առաջ անհրաժեշտ է մաքուր օդ, շարժում, մի շրջան՝ որտեղ կարող լինէր դնել առ ժամանակ սեմոխլելու, թարմանալու, փորը ի շառե այժ հատաքելու հետեւակ շարաթեայ ուժասպառիչ, դառն աշխատանքի համար :

«Մանկական խաղեր տարբելը մեծ օգուտ կարող է տալ :

«Բազմից առանձնաշնորհութիւն վայելող երեխաներին այսպիսի խաղերը մեծապէս կազդուրումեն, իսկ բոլորովին լքուած ու որբ երեխաներն ոչ միայն մարմինը, այլև հոգին են վրկում:

«Այդ խաղերի ժամանակ մանուկների հետ խօսակցելով կարելի է ծանօթանալ նրանց բարոյական յատկութիւններին, նրանց նկատակացի հետ, և եթէ այս ու այն կողմի նկատմամբ որևիցէ անախորժ կէտ նկատւի, պէտք է աշխատիլ, որ նրանց բարոյական կամ նիւթական վիճակը բարւոքի:

«Երեխաները բնականաբար իրանց ղեկավար կատարեալ ազատութեան մէջ և տեսնելով իրանց առաջնորդի սիրալիր յարաբերութիւնը իրենց հետ՝ կը բանան նրանց առաջ իրանց սիրտը, ազատութեամբ կը լսեն նրանց պարզ ու պրաւիչ խօսքերը և անզգայաբար կ'ըմբռնեն նրանց քարոզած բարոյական սկզբունքները, սեղկութիւնները ու յանցանքները, ու նրանց մտքին, եթէ չը լինեն կիսակնօրեայ խաղերը, նրանք երբեք և ոչ մի տեղ չեն կարող գտնել առանձ:

«Մանկական խաղերի բարոյակրթիչ մեծ նշանակութիւնը վաղուց են դնահատել ու ճանաչել առաջադէմ մտածողները:

«Չափազանցութեան միջոցով կրթելը միանգամայն մանուկների սրտերի մէջ մտցնում է սէր դէպի այն բանը, որ հասան հասակում իրանց պարտականութիւնները կատարելու ընդունակ է դարձնում նրանց.

«Խաղերի միջոցով կարելի է առաւել ազդել մանուկների կազմակերպութեան վրայ:

«Խաղերը,— ասում է Լապրանժ,— առաջադա-

հական միջոցներ են մեր ժամանակի երկու ամենանշանաւոր ախտերի դէմ— չափազանց դիւրազգայնութեան ու կամքի թուլութեան դէմ»:

«Խաղերին մանուկները հեզգհեզ սովորում են իրանց նախասիրական հակումները թոյլ տալ և կամաց կամաց ընկերական համերաշխութեան պատճառով ստիպուել»:

«Խաղերի ժամանակ մանուկների մէջ մարդուց՝ իբրև ընկերութեան անդամների, պատասխանատուութեան ու իրաւունքի գաղափարն է կամաց կամաց զգացուում:

«Ամէնքը մէկի և մէկը ամէնքի համար — հասարակական կեանքի այս գերեզման սկզբունքը իր հաստատութիւնն է ստանում մանուկների միաբանական խաղերի մէջ:

«Նմանողութիւն, մրցութիւն, ընտրական սկզբունք, դիտակցական հնազանդութիւն խիստ կարգերի, կարգադրութեան ու համաձայն կարգապահութեան ձգտումը — հասարակական զարգացման այս բոլոր ճարժիչները՝ խաղերի մէջ մեծ կրթիչ դեր են խաղում:

Մանկական խաղերի օգտակարութեան մասին ասելոյդ կրկնութիւններ չանելու համար, Բժշ· Վ· Արծրունու դրածները ամբողջութեամբ այստեղ կարտագրենք:

«Խաղը զարգացական մանկան համար միակ ցանկալի և միակ կարելի ֆիզիկական կրթութիւնն է: Խաղի միջի շարժումները բոլորը բնական են և հեշտ կատարելի: Խաղը պահանջում է մարմնի մանուկների բոլորի մասնակցութիւնը. — նրա ամենազգալուն մասը վարժ է, որը ընդունած է իբրև ամենալաւ վարժութիւն արևան հոսանքը արագացնելու և հեռա-

ատաթ, թէ՛ ոտի և թէ թոքերի գործունէութիւնը զարգացնելու համար: — Վերջապէս խաղն է միակ ֆիզիկական վարժութիւնը, որը մանկան խնդական հրճանք է պատճառում իր հատաքական կազմութեամբ, իր ազատութեամբ, իր մրցումով, իր երբեմն անապատելի բարդութիւններով և ծիծաղելի պատահմունքներով: Մանուկը խաղին մէջ իր բնազդումն է հետամուտ, թէ՛ չարժումների, թէ՛ իր զարգանալու ձևի մէջ: Խաղը, կատարելով առհասարակ բացօթեայ, մեծ բանկերում կամ ընդարձակ սենեկում, մի առանձին լայնութիւն և ազատութիւն է տալիս նրա մարզութիւններին, և մանկան սիրտը, կարծես, նոյնպէս լայնանում է. երեխան խաղերու մէջ նմանում է մի թռչնակի, որը ազատ ճեղքում է օդը և թարմ ու զարմանում է, պտոյտներ տալով օդի մէջ, իր ուղղութիւնը փոխելով, բարձրանալով և իջնելով դեսուդէն, միշտ թոքերը լայն բացած, ազատ շնչելով: Աչխոյժ ապագաների վրա ճգնող երեխան յիշեցնում է նոյն թռչնակին, որին պինդ փակել են նեղ վանդակի մէջ, որտեղ խեղճը անկարող է թևերն անգամ պարզել, և դուրս սլմնելու, ամէն չարժութեան միջոցին վանդակի պատերին զարկելով ճնում է թևերը ծակած, կուրծքը սեղմած, տագնապալի անչարժութեան մէջ . . . : Խաղը բացի ֆիզիկապէս կրթելուց մանկան, նրա բարոյական կրթութեանը նոյնպէս շատ նպաստում է. — Նա սովորեցնում է երեխային հատաքական աչխատանքի, որչեալ նպատակին հասնելու համար, մչակում է նրա մէջ ընկերական ոգի, քաջութիւն, կամք, արագ որոչումն, ազատ և ապնիւ մրցման ցանկութիւն, յարգանք դէպի իր սեփական ոյժերը: Գանե այս հանգամանքը պէտք է ի նկատի ունենան մեր մանկավարժները և ուսումնարանական մոռնաժողները, եթէ նրանք դպրոցական առողջապահութիւնը աչերով բան չեն համարում: Նրանք նոյնպէս պէտք է չմոռանան, որ ֆիզիկական կրթութիւնը զուգընթաց է գնում մտաւոր կրթութեան հետ, և որքան լաւ է դրած մի դպրոցում առողջիը՝ նոյնքան և աչող է ընթանում երկրորդը: Աչխոյժ դա առաւելութիւններով հասաստած մի փաստ է, որը սիներն է անդլիական, ֆրանսական և բելգիական դպրոցներում, ուր մտցրած են չարժական վարժութիւններ:

«— Բոլոր մարմնական վարժութիւնների մէջ միայն կպղպտիչ խաղը պարունակում է իր մէջ հոգու և մարմնի կրթութեան հիմնական սկզբունքները, ասում էր Բազդարչի կենդրէնի Ներքինիցը: Մկանների աչխատանքի հետ միասին նա զարգացնում է մանկան մէջ կամք, սովորեցնելով նրան լինել առկուն, համբերող, ուչադիր և իր գլխի տէրը: Փոխադարձ հպատակութիւնը սովորեցնում է անկոփնապահ լինել և զարգացնում է զոհաբերութեան ոգին: Միս կողմից խաղը պահանջում է արիութիւն, վճռակտութիւն, ճիչտ սահմանած գործողութիւն, սառնասրտութիւն, հասատատ կամք.— նա կարող է սակաւացնել բնական պակասութիւնները և վերջապէս նա տալի սերտ կապերով մանրմացնում է աչակերտներին դեկավարների հետ»:—

«Պրոֆ. Լվովը շատ իրաւացի նկատում է, թէ խաղը միանգամայն բաւականութիւն է տալիս այն բոլոր պահանջներին, ինչ որ առողջապահութիւնը նում է ֆիզիկական վարժութիւններից: Խաղերը մի և նոյն չափով յարմարում են մանկան ֆիզիկական կազմութեանը և նրա բարոյական պահանջներին: Միևնոյն ժամանակ զարգացման միջոց են: Ֆիզիկական տեսակէտից, նրանք չեն պահանջում ո՛չ չափա-

զանց ճղնաւճն և ոչ այս ինչ կամ այն ինչ մկանների մարզուվճան առհանապահպանճն: Ամենաարդ խաղերն անդամ միշտ պահանջում են միմիայն հատարակ ու բնական շարժուճներ: Խաղի համար հարկաւոր է վազ, թռիչք, ապալ, հրաճն, ձեռ հայլն, այսինքն այն, ինչ որ ամեն երեխայ անում է բնականաբար, համարեա ծննդից: «Խաղը, ասում է Լվովը, ընդդրկում է մարդկանց գործողութիւնների մի ընդարձակ շրջան, որոնք մի կողմից չեն պահանջում ծանր աշխատանք, իսկ միւս կողմից հրճանք ու զարճութիւն են տալիս»: Նոյնը ասում է և Լազարեւը. «Բացի զարճութիւնը, որը առողջապահական տեսակէտից անհրաժեշտ է մանկանը, այս խաղերի մէջ հատարտ մարդուճներն էլ միանդամայն բաւարար են նրա համար: Հմտութիւն համար բաւական է նայել խաղից յետոյ այն կենդանացած դէմքերին, այն փայլուն աչքերին, որոնք ապացոյց են, որ արիւնը ժիժով շրջում է բոլոր երակներում,— նայել կրծքի ուժգին բարձրանալուն ու իջնելուն, որը ցոյց է տալիս, թէ մկանների գործողութիւնը բաւական է եղել օդի ծարաւ յագեցնելու համար և ստիպել է երեխային մեծ քանակութիւնով թթուածին քաշել իր թոքերը»:

Մանկական խաղերը գնահատելու կերպերի, նրանց ինչ տեսակ լինելու մասին չը պետք է այստեղ խօսենք, այդ շատ երկար կը լինէր, և արդէն ի պէտս մեր դպրոցների մեր ժողովրդական խաղերը Պ. Յ. Բաղխաշարեան ժողոված և Մանկական խաղեր վերնագրի տակ հրատարակել է, որին դիմելու անհրաժեշտութիւնը այստեղ կրկնել աւելորդ է: Նոյնպէս հարուստ ժողովածուներ հրատարակած են Ֆրանսիայում և Գերմանիայում:

Մենք այստեղ աւելի երկար կանգ կառնենք դիւրին մարմնաւարժութիւնների վրայ, առանձին բացատրելով իւրաքանչիւր վարժութիւնը: Իսկ դժւար մարմնաւարժութիւնների վրայ բնաւ կանգ չենք առնելը, որովհետև նրանք միասակար են մատաղ սերնդին և որոնց միասակարութեան մասին կը խօսինք յաջորդ անդամ:

Քայլ.— Բոլորից ամենապարզը, ինքնաբերական շարժումի սկիզբն է: Այս վարժութիւնը երեխաներին կարելի է անել տալ զուրսական խմբական պատյաների ձևի տակ: Աշակերտական պատյաը հարկաւոր է ունենալ հետաքրքիր մի առարկայ, մի նպատակ, և նպատակ հանդատութեան: Աշակերտները այդ պատյաների մէջ ուսուցիչների հսկողութեան տակ թէ խաղալով կզբօսնան և թէ կզբաղուին բնական պատմութեամբ կամ ուրիշ գործնական բաներով, ճճիներ, ծաղիկներ, բոյսեր, հանքային քարեր և մետաղներ հաւաքելով, աշխարհագրական, երկրաբանական, տեխնիկական գործնական ծանօթութիւններ կ'ստանան, հայլն: Իսկ մեծ քաղաքներում, գիւղատնտեսական կամ ճարտարարուեստական հատատութեանց, արուեստի կամ գիտութեանց միւզէներին այցելելով հաճելի և օգտակար պատյաներ արած կը լինեն: Այս կարգի խմբական պատյաները ուղեղին և մարմնին օգտակար առողջապահիկ վարժութիւններ են: Այս միջոցը կը լինի միևնոյն ժամանակ մի զբօսանք, մի մարմնաւարժութիւն և մի գաս: Յանկալի է, որ առանձին շաբաթը մի անդամ, օրինակ հինգշաբթի կամ շաբաթ օրերը, երեխաները իրենց ուսուցիչների հսկողութեան տակ այսպիսի մանկավարժական և առողջապահական պատյաներ կատարեն:

Բժ. Ա. Բուդաղեան Գերմանացիների մասին

խօսելիս սաւմ է. «Ծնողները նայում են, որ իրենց երեխաները որքան կարելի է շատ երկար լինեն մանկաբար օդի մէջ:

«Երեխաներին պրօսնելու են սանում, առանց ամենևին աշագրումին դարձնելու եղանակի վերայ ի հարկէ նոցա եղանակին համեմատ հագցնելով, բայց ոչ անձրևը, ոչ քամին և ոչ ցուրտը երեխաներին պրօսնելն սանելուն արգելք չեն լինում:

«Սա մի շատ խելացի սկզբունք է. այս կերպով երեխաները կ'ընտելանան օդի բոլոր փոփոխութիւններին և շատ մրսելու վտանգից կազատուին:

«Դպրոցներում դասատուին պրօսանքները կատարում են նաև լուր օրերը, հետևաբար այդ օրերը դասեր չեն լինում:

«Այսպիսի պրօսանքներ լինում են նաև ձմերը:

«Բայց մենք լուր օրերը պրօսանքներ կատարելուց վախենում ենք, որ մի գուցե դասեր պակասին և աշակերտները ստիպուին ընթացքը չկարողանան անցընել:

«Ամենևին ոչ. միայն է միայն շատ ու շատ ցաւելն, որ մենք այս կողմից էլ շատ յետ ենք մնացել. օգից, լոյսից, գործութիւնից աւելի ինչ բան կարող է օգտակար լինել երեխաներին»:

Բայլի մէջ ինչ որ յատկանշական է, այդ այն է, որ մարմինը յաջորդաբար մէկ սրունքից միւսի վրայ է յանդչում, առանց երբեք գետինը բաց թողնելու: Ոչ մի միայն սարերին անգամներն են գործում, այլև ամբողջ միանային դրութիւնը, ինչ որ բացատրում է նրա բնախօսական լաւ հետևանքները: Երբոր ոտները, սրունքները և ազդրերը կծկում կամ թուլանում են, մարմնի բոլոր ճօճում, ծռում և բարձրանում է, և վերին անդամները սարերին անդամների հակառակ

կերպով են տեղափոխում. քալել նշանակ մարդը իւրաքանչիւր քայլափոխի մէջ առաջ է մղում սրունքը, ձգտում է կարիքը առանց ծունկը կոտրելու, նախ կրունկն է դնում և ապա դարչապարը, զգուշանում է մատների վրայ շատ ծանրանալուց, և մարմինը դեպի յետ է բռնում, առնապն հարթ գետնի վրայ: Couvreur յայտնում է, որ ամենաարագ և միևնոյն ժամանակ նպատ յարձնեցուիչ քալուածքը այն է, որ մի րոպէում 75 քայլ է առնում, ամենամեծ արագութիւնը, առանց հաշուելու յարձնաժամութիւնը, մի րոպէում 85 քայլ առնելու մէջ է կայանում: Երբոր կարիլ անցնելու միջոցը մեծ է, մի րոպէում 60–65 քայլ առնելով նպատ յարձնաժամութիւն է զգացում և առաւելագոյն մի արագութիւն է ձեռք բերում:

Քայլը, որ օրգանիզմի ամենաուժեղ միանային խումբերն է շարժման մէջ դնում, ընդլայնում է լանջը, աշխուժացնում է արեան շրջանառութիւնը: Այս վարժութիւնը հակոտութեամբ և յարմար զգուշութեամբ գործածելով, նեղ կուրծք ունեցող, փափկակազմ, բայց առողջ երեխաներին յարմար է գալիս: Ամօրօս (Amoros) յիշում է Պիրենեան լեռների մի բնակչին, որը առանց մեծ յարձնաժամութիւն զգալու, 15 ժամում 36 մղոն, որ մի ժամում 8 քիլօմէտրից աւելի է անում, ճանապարհ էր գնում: Անգլիայի հռչակաւոր քալող Կօքրէն (Cochrane) յաճախ օրական 20 մղոն էր գնում: Մէրիլ (Mérill) 7 րոպէում առնապն 1800 մէտր էր կարում, Սինկլէր (Sinclair) 11 ժամում 186 քիլօմէտր. Կլէրք (W. Clark) 1 ժամ 19 րոպէում 18 քիլօմէտր, Մակէնտօշ (Mackintosh) 9 ժամ 25 րոպէում 96 քիլօմէտր կարեց 1886 թուականին Բրայթընի ճանապարհի վրայ:

Առնապն մինչև 20 տարիքը տղոցների ամրա-

պընդումը անկասար է և յոգնածութիւնը չատ անդամ ազդելով նրանց վրայ, զանազան սակրային հիւանդութիւնների պատճառ է դառնում, մանաւանդ մարմնի ծանրութիւնը տարբեր անդամներն է ծռում: Այս պատճառով, մինչև 12 տարիքը 8 քիլօմէտրից աւելի չը պէտք է քալել այն էլ ժամը 3 քիլօմէտր առնելու պայմանով. 12–ից 15 տարիքը 10 քիլօմէտր. 15–ից 18 տարիքը 16 քիլօմէտր, մի ժամում 4 քիլօմէտր առնելով և միևնոյն տարիքի երեխաներից առանձին խումբեր կազմելու հոգ տանելով: Քալող երեխային օգնելու համար նրա ձեռքից են բռնում, մանաւանդ միշտ միևնոյն ձեռքից, առանց ուշադրութիւն տանելու այն բանի վրայ, որ այսպէս այս սխալը կրկնելով կարող են առաջացնել միւս կողմի ուսի բարձրացումը:

Վազ.— Նախնիքների մօտ վազելը ֆիզիկական արժանիքի մի չափ էր նկատում: Յաճախ այս թեթևութիւնը մարդուս տալիս է դիւրաշարժութիւն և զօրութիւն, կորով և ձևերի ներքութիւն: Այս շարժումը աբանչելի մի վարժութիւն է: Երեխան, որ դժի վարժութիւնները դժուար է տանում, հրաշալի կերպով յարմարւում է այս արագաշարժութեան վարժութիւններին, որոնք նուազ մկանային ճիգեր են պահանջում: Վազը քայլից աւելի մեծ չափով ընդլայնում է շնչառական պաշտօնը, աշխուժացնում է արեան շրջանառութիւնը, զարգացնում է ճկունութիւնը և արագութիւնը:

Վազելու մէջ մարմինը թողնում է դէպ առաջ և արմունկների մի տեսակ կծկումով կախւած է ճնում: Քալողի հակառակ վազողը մարմնի վերի մասը առաջ է մղում և արագ վազելու մէջ իրան յենակէտ է առնում դրեթէ միմիայն առնամատների վրայ, կամ ամբողջ ոտի գարշապարի վրայ՝ սովորական վազելու մէջ: Վազելու ժամանակ թևերը կծկւած վիճակի մէջ կուրծքի վրայ են յանդչում և ձեռքերը փակւում: Զափազանց վազելը, իր առաւելութիւնների հակառակ, ունի անպատեհութիւններ, և մարմնի զարգացման շրջանում պատճառ է դառնում քայլից առաջացած վտանգներին՝ աւելի մեծ չափով: Գէներալ Լէվալ (Lewal) խրատում է, ամեն օր մի քիչ վազել, առանց մինչև մեծ ճիգերի մղելու: Շարաթը 50 մէտր ճանապարհ աւելացնելով և 6–ից 7 ամիս վարժութիւններ կատարելով ձեռք է բերում հետևեալ արդիւնքը.— 2–ից 7 սանտիմէտր կրծքի աճում, շնչառական դրեթէ բոլորովին անհետացումը, 800–ից 1200 մէտր մի ճանապարհ վազելուց յետոյ քրտինքի դրեթէ կատարեալ դադարում: Վազելու մէջ լաւագոյն չափը մի րոպէում 105–ից 115 քայլ առնելն է: 9–ից 13 տարիքան երեխաների համար քայլափոխի երկայնութիւնը 65–ից 80 սանտիմէտր կարող է լինել: Միօգուտ է այս տարածութիւնը աւելի երկարացնել, որովհետև արագութիւնը աւելի կախւած է չափաբերութեան յաճախութիւնից քան թէ առնահետքերի տարածութիւնից: Երեխաները բաց օդում կարող են կատարել իրանց տարիքի համեմատ 500 մէտրից մինչև 3 քիլօմէտր մի արշաւ, այսպէս, 500 մէտր մինչև 12 տարեկաններին համար, 1 քիլօմէտր 12–ից 15 տարեկաններին, 2 քիլօմէտր 15–ից 17 տարեկաններին, 3 քիլօմէտր 18–ից աւելի տարեկաններին համար.— մի րոպէում 120 քայլից աւելին, սովորական արշաւ չէ, այլ թռիչք:

Վազողը ոտին պէտք է ունենայ կապերով, կաշկուլ ներբանով, առանց կրունկի և դամի կիսակօշիկներ և հագին մի փլանել, հագուստը թեթև և լայն

նպաստակ պէտք է լինի: Շնչառութիւնը (respiration) պէտք է լինի կանոնաւոր, ներշնչմամբ (inspiration) քիթով պէտք է առնել, կարելի եղածին չափ խոր և ծանր կերպով, իսկ արտաշնչմամբ (expiration) միևնոյն ժամանակ թէ քիթով և թէ բերանով· այս նախապղպուշութիւնները արգելում են շնչառութիւնը, արեան շրջանառութեան խանգարումները և կոպացաբ: Վարպետների կամ ձի հեծնողների կոպացաբը վայծռալի մեծութիւնից չէ առաջանում, ինչպէս շատեր կարծում են, այլ աւելի առաջանում (diaphragme) կրկնած ձգումներից և կծկումներից:

Վազելը երեխաների սիրած մի խաղն է· ինքնաբերաբար և հաճութեամբ են կատարում և յարմար առիթներով ճշմարիտ քայլափոխութիւններ ցոյց տալու ընդունակ են, բայց նրանց այդ չափազանցութեան մէջ քայլելը օգտակար չէ:

Ոստում.— Ոստումը քայլի և վազի մի խառնուրդ է: Դէպի վեր ցատկելը ձեռք է բերում կամ միմիայն սրունքների և կամ սրունքների և ազդրերի յարդրական ձգումով և ընդլայնումով. այս վարժութիւնից օրամոյնակների անդամները շատ օգտում են: Իսկ դէպի լայնութեան ոստումը ընդհանրապէս կատարում է մի քիչ վազելուց յետոյ և ձեռքերի շարժումներին ընկերացած, այս տեսակի ոստումն էլ բաւական յարմար է, բայց ոստումների միւս տեսակները թէպէտև էլ անյարմար և վտանգաւոր են:

Ոմանք վարժութիւններով տարօրինակ արդիւնքների են հասել. ինչպէս Քելլանտացի Քէլլայ (Kelly) և Սկոտիացի Պէրսընս (Parsons). առաջինը դէպի վեր բառաբանելով 5 ոտք 11 մատ է ցատկում, իսկ միւսը 6 ¼ ոտք: Պատմութիւնը մեզ ասանդում է Կրոտոնի փայլասանների (Phayllus) ասանդավէպը, որոնք

16 մէտրից աւելի լայնութեան յատկում էին: Յաբաստան վարժութեամբ հեշտ կերպով կարելի է ցատկել լայնութեան մինչև 4 մէտր: Աւելորդ է աւելացնել, որ այս պահանջելի վարժութիւնը կեանքի ընթացքում յաճախ պարծանքս պէտք է գալիս:

Պար.— Պարը առողջապահական տեսակէտից յանձնարարելի մի հիմնական մարմնամարժութիւն է. վազելու, քալելու և ցատկելու չափարերական և յարմարագոյն մի խառնուրդ է, բազադրեալ մի մարմնամարժութիւն, որը միատեղների մեծագոյն մասը գործում է միաձոյլ, համաչափ և յարաբերական չարժման մէջ:

Պարը յաճախ ախորժելի և զարթնալի մի զբօսանք է, որը մարմնին տալիս է թեթևութիւն, ոյժ և դիրքայարժութիւն, ուսերի լանդարտիլը և գլուխը հարկադրելով գլուխը ուղիղ և կուրծքը լայն բռնել է վարժեցնում: Այս չարժումները արտաբին ձևերին մի մանուկ վայելչութիւն և թեթևութեան մի արտայայտութիւն են տալիս, քալուածքը աշխոյժ և զուգակշիռ, քայլափոխը ճապուկ և համարձակ են լինում:

Բայն պարը մանուկների սրունքների միանոնների աճեցման է նպաստում, երբ անթժելի ներքին վախտութիւնները չարժման և քայլափոխին տարբեր չափաւոր մի աշխուժութիւն են տալիս և ոսկրացներին մի զիրքայարժութիւն:

Պարը երկու տեսակ համար էլ մի արժանելի մարմնամարզութիւն է: Այս բացարձակ ճշմարտութեան հանդէպ չը պէտք է անտարբեր դառնալ. մեր երկրում զպրոցներում, սկսած մանկապարտէզներից, պարի դասը պարտաւորիչ պէտք է դարձնել:

Պարը, մանուկների զեղեցիկ տեսք յարմարացնելու, պատշաճ և ամենաբնական մեկ մարմնամարժութիւնը

պիսի միայ միշա : Պարը արեան շրջանառութեան դրդռմամբ բոլոր հիւանդքների մանսական նորոգումը դրդռլով, նրա քնքոյշ կազմուածքի աննպաստութիւնը կը բազմապատկէ : Այն ժամանակ կոյսերի յատուկ սովորական աշխոյժն կազմը կը բարւոքի , մկանային շարժման և շնչառութեան ոգեորութեան ազդեցութեանց տակ լանջը կընդլայնի : Դեղնած , գունատ դէմքերը կվերադարձ կարմիր մի գոյն կ'առանձնան: Երբ թուանքները իրենց նախկին մեղրամոմ գոյնը թողնելով , պայծառերանգ կարմիր մի գոյն կզգենան: Վերջապէս, պարի շնորհիւ դրեթէ իգական սեռին յատուկ եղող արեան սակաւութեան և խլորոզի նման հիւանդութիւնները բոլորովին կ'անհետին :

Պարի ուսուցումը տղայներին ևս շատ օգտակար կը լինի. նրանց յոգի սովորութիւնները և վատ դիրքերը ուղղելու կը նպաստէ :

Մեր խօսքը բացօդեայ և գաշտային պարերի համար է, իսկ պարահանդէսները միշտ նկատելի են հակառողջապահական և անբարոյացուցիչ մի պրօսանք :

Երեխաների համար պարը հեշտ և հաճելի մի պրօսանք է, միայն վարժեցնելու և սովորեցնելու ժամանակ մի քիչ ձանձրալի է :

Ձիավարժութիւն.— Ձի հեծնելը (equitation) հաճելի և պատւական մի մարմնավարժութիւն է, որը առողջապահական օգտակարութեան տեսակէտից, շատ կարճատև մի վարժութիւն է պահանջում: Այս մարմնավարժութեան մէջ յոգնածութեան աստիճանը ձիերի զանազան քալուածքով միայն կարելի կը լինի որոշել. ձիերը կան, որ հեծնողին քիչ են յոգնեցնում և կան էլ որ իրենց քալուածքով աւելի մեծ յոգնածութիւն են պատճառում: Ամենայն դէպս, ձիերը որ

տեսակի էլ պատկանելիս լինին, հեծնելու վարժութիւնը առանց չափազանցութեան պէտք է կատարել :

Ձի հեծնելը, ամբողջ մարմինն հատկապէս մի կարգ ցնցումներ և կէս նստած դիրքի մէջ հաւասարակշռութիւնը պահպանելու յատուկ մի կարգ կրծկումներ է առաջ բերում: Ֆրանսացու նման ձի հեծնելը մանաւանդ նպաստաւոր է շնչառական պաշտօններին և նոսրպական կեանքի վարժ աշակերտների քամակոր դիրքը ուղղելու նպատակով : Քիթշանութեամբ վարչ պատճառով օգուտը նւազում է . ձի հեծնելու մէջ ամենանշանաւոր բանը մաքուր և բաց օդն է :

Այնքան դերապանցօրէն առնացի և անհատական ինքնավստահութիւնը զօրեղացնելու յատուկ այս ձիավարժութիւնը, զանազան պարապանքներում ամենց անյարմար է դալիս. այս անյարմար պարապանքների դասութիւնը բժիշկները միայն կարող են հաստատել : Ուստի ձիավարժութեան հետևողը, նախապէս պէտք է ենթարկվի բժշկական քննութեան :

Թիավարութիւն.— Թիավարութիւնը (aviron) 15 տարեկանից առաջ առանց անխոհեմութեան չէ կարելի սկսիլ, ուժեղ մկանուներ և զօրաւոր թոքեր են հարկաւոր: Ըստ Լագրանժի, այս սպորտը ամենաօգտաւէտ և ամենակատարեալ մարմնավարժութիւն է: Նաւակի գնացքի մէջ առաջ եկած գեղեցիկ երանգները թոյլատրում են թիավարութիւնը զարծածել դրեթէ առողջական բոլոր վիճակների և բոլոր կազմուածքների համար : Շարժումների ազատ կատարման նպաստող կարճ հագուստներով թիավարութիւնը ոչ թէ միայն բազուկներն է մարզում, այլ ամբողջ օրգանիզմը և հատկապէս ոյժով մարմնի

երկու կէսերն էլ (եթէ երկու ձեռքով թխամարտում է, ինչ որ ցանկալի է) համաչափօրէն աշխատելու է սոխուած: Մի ինքնաբերբ մեխանիզմով, թոքային տարածութիւնը երկար ներշնչումներով վերին սահմանի է հասնում և միևնոյն ժամանակ թխամարտիկը զարգացնում է մեծ ճիգ, որը, համերաշխութիւնը և նախաձեռնութեան ոգին:

Լող տալ.— Լող տալը լաւագոյն և ամենաօգտակար վարժութիւններից մէկն է: Նրա պատճառած անդամների և բանի զանազան շարժումները, սրնաշարային միացումների կծկումները, խոր ներշնչումները ընդհանուր անդամութեան մեծ դրդիչներ են: Բայց օդի և արեգակի ազդեցութեան հետ նաև ապահովում է նեարդային կենտրոնների հանգստութիւնը և մարմնային աշխոյժ գործունէութիւնը:

Բօքս.— Ֆրանսական բռնցք (անգլիականը վայրենի և կոշտ է) իր առաջ բերած մկանային աշխատութեան ընդհանրացման և զարգացրած ճկունութեան պատճառով շատ օգտակար են նկատում: Բայի ոտքերը բռնցքը երբեմն ինքնապաշտպանութեան լաւագոյն միջոց օգտակար է: Արժէ նրա մասին մտածել:

Զմկում.— Զմկումը (patinage) թոքային պրանչելի մի մարմնամարզութիւն է. բայի այդ, նա համատարածանում է ցրտի դէմ դիմադրելու համար ղրացած շարժման կարիքին: Մարմինը ամրապնդում է:

Հեծանիւ.— Եւրոպական և Ամերիկեան դպրոցները այժմ ընդունել են հեծանիւի զործածութիւնը. այս մի գործիք է, որը շատ խոհեմութեամբ պէտք է գործածել և բոլոր գործարանները բացարձակապէս քաղաղջ պէտք է լինեն: 10 տարեկանից առաջ չը պէտք է գործածել. այս տարիքից յետոյ մանա-

նեղ առանց երկար ճանապարհ գնալու, առանց մեծ արագութեան, որովհետև ոտքերը կատարելապէս զարգացած և ամրացած չը լինելով, վտանգաւոր և չափաւ մեհեցող բորբոքումների են ենթարկուում. շատ մեծ արագութիւնը նմանպէս ընչաղաղութեան և անկումների պատճառ է լինում. բայց չափաւոր և կարճ դնացքները բոլոր գործարանների բարեր գործունէութեան նպաստում են, ոտները բոլորովին հանգիստ թողնելով:

Հեծանիւ նստելը ունի իր անժխտելի օգուտները, նոյնիսկ օրիորդների համար, եթէ բժշկի կողմից որոշուած է և չափազանցուած չէ. ճիշդ է, որ զանազան անճանչ մեռ լինում են գործարանական անճոռնի արատները, որոնք հեծանիւ նստելու արդիւնք են ներկայացնում: Բայց այս մի բացօդեայ վարժութիւն է, որ բոլոր գործարանները, բոլոր մասերը գործունէութեան մէջ է դնում, և մասնաւորապէս շարժման մէջ է դնում ստորին անդամների և սրնաշարի յօդացնները: Հեծանիւի վրայ դէպի առաջ չափազանց թեքուելը թէև յոռի և բուսական անշնորհ մի գիրք է, բայց ձեռքերում չէ պատճառում ինչպէս ամենք կարծում են: Ընդհակառակը, երբոր հեծանիւ նստողը ծայրայեղ արագութեան մէջ թեքած գիրքը թողնում է, սրնաշարի կողքին գտնուած ուժեղ միանդամները ուժգին կերպով բոնը ուղղութեան են բերում և նրան ուղղում են: Այս պարապմունքն ամեն օր ստուգում է: Լիւկաս – Շամպիոնիէրի (J. Lucas-Championiere), Բրիանդի (Briand) և Բուլոմիէի (Bouloumié) կարծեօք սրնաշարի մի մարմնամարզութիւն այս միանդամների ուժը և էնէրգիան այնքան ուսելի չէ զարգացնում որքան այս վարժութիւնը և այս պատճառով, սրնաշարի ծռումները նրանից լաւագոյն մի դարման չեն կարող ունենալ:

Հեծանիւ նստողները պէտք է զգուշանան չափազանց արագ քշելուց. պարտաւոր են նաև ուղիղ դիրք առանալ բարձր առաջամասով և ցածր թամբով: Այս պայմաններում կատարուած վարժութիւնը մի լաւ մարմնամարզութիւն է: Հեծանիւ նստելու արդիլք են արտի, երիկամների, միզապէգի (prostate) հիւանդութիւնները, նայլն. սակայն աւելորդ է յաւելլ, որ այս հիւանդութիւնները մեր նկատի ունեցած հասակների մէջ չեն պատահում, որովք աւելի յատուկ են առաջացած հասակների համար:

Զօրեղական վարժութիւն.— Բարձրաձայն ընթերցումը, երգելը, արտասանութիւնը լանջի զարգացման նպաստում են: Այստեղ յիշենք, որ շնչառական գործարանների հիւանդութիւնները ընդհանուր մահերից 1/4 ի պատճառ են դառնում, և որ առողջապահութիւնը դեռ մանկութիւնից սկսած պէտք է զբաղի նրանց կանխարգելութեամբ:

Փչելով երաժշտական գործիքների վարժութիւնը թէև այս կարգի մարմնավարժութիւններից մէկն է կազմում, բայց առանց բժշկի խորհուրդի չէ կարելի երեխաներին յանձնարարել: Ձիշդ է, որ Բիւրկ (Burcq) հաստատել է երաժիշտների թոքախտի դէմ դիմադրութիւնը, բայց այդ հաստատութիւնը չափահասներին է վերաբերում:

Զօրեղական վարժութեան արժէքը նախնիքների ուշադրութիւնից չէր վրիպել, կեղտը մարտագութիւնը հեշտացնելու համար ընթրիքից յետոյ բարձրաձայն կարդալ յանձնարարում էր:

Եկեղեցական երգեցողութիւնները նոյնպէս օգտակար են, բայց ամենալաւ երգեցողութիւնը այն է, որ ընկերանում է մանկական խաղերին, երեխայք երգում և խաղում են: Իսկ ձայնական երաժշտութեան մանաւանդ վարժութիւնը ուրիշ բան է. այս կարգի

կանխահաս և չափազանց վարժութիւնը կարող է վնասանգաւոր դառնալ. մանաւանդ մանկամարդ օրիորդները, ասում է Ֆօնտագրիվ, միայն 16 կամ 17 տարեկան հասակից սկսած պէտք է երգել սովորին:

Դպրոցներում երգեցողութիւնները պէտք է լինեն կարճատև և ամենօրեայ:

Երգի վերաբերմամբ բժ. Վ. Արծրունի հետևեալն է գրում. «Երգը նոյնպէս շնչառութեան մի ազդու վարժութիւն է: Նա նոյնպէս լայնացնում է կրծքի վանդակը: Շատ ուրախալի է, որ մեր դպրոցներում առանձին դասեր են նշանակուած երգի համար, բայց ափսոս որ ուսուցիչները, այս դասը սոխպողպատական դարձնելով, մի ամբողջ ժամ երգել են տալիս երեխաներին և շատերին յոգնածութեան հասցնում: Ես դիտել եմ երեխաներին երգի միջոցին և քննել եմ երգից յետոյ: Ես տեսել եմ, որ շատերը միանգամայն սոխպողպատած են երգում, սեղմելով կոկորդը, ահագին ճգնումներ անելով և հազիւ մի խռպոտ ձայն հանելով իրենց կրծքից: Այս ժամանակ նրանց վզի, դէմքի մկանները սաստիկ լարման մէջ են, և երեսը աշուղների դէմքի նման տանջանքի արտայայտութիւն է առանում: Երգը պէտք է միշտ կանոնած լինի: Արտի, թոքերի կամ կոկորդի հիւանդութիւններ ունեցողներին պիտի միանգամայն ազատ պահել երգեցողութիւնից: Աղջիկների դասարանի մէջ պիտի բաժանել մի քանի մասերի, որոնցից մէկը կ'երգէ, իսկ միւսները փոխանակի կը հանդատանան, և ոչ թէ բոլորին միասին մի ամբողջ ժամ համարեա առանց ընդմիջելու գոռալ տալ, և այսպիսով մանուկներին մի շատ օգտակար բան ջնասակար դարձնել»:

Յաջորդ դասով կը խօսինք առհասարակ մարմ-

նախարժական և մարմնամարզական ընդհանուր կանոնների վրայ և կը պարզենք աւելաւոական և ժժար շարժումների ձևաները և վտանգները·

Գ· ԱՒ Ի· Գ·

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԿԱՆՈՆՆԵՐ



ԻՋԹԱԿԱՆ դաստիարակութիւնը նեարդային դրութիւնը հանդստացնելու եւ մարքի յոգնածութիւնը բուժելու երբեմ միակ միջոց և դարման ներկայացրինք, սակայն պէտք է նկատի ունենալ, որ մարմնական վարժութիւնների չափազանցութիւնը և աւելաւոական ու ժժար մարմնամարզութիւնները հակառակ արդիւնք առաջ կը բերեն:

Մեր այս առածին երբեմ վտաս մէջ կը բերենք հեղինակաւոր անձանց կարծիքները և փորձերը:

Պրօֆ. Մօսօ գրած է. «Իմ հարցափորձած դրաւ դէմների մէջ էդմոնդ դէ Ամիչիս աւելի լաւ էր հասկանում ուղեղային յոգնածութեան և մկանային յոգնածութեան մէջ գտնուած կապակցութիւնը: Մի քանի օր ծանր և երկարատև մտաւոր աշխատանքից յետոյ առի և ձեռքի շարժումների մէջ մի թեթև տարտամութիւն էր զգում:

«Այս առաջկեսով հարցափորձած բոլոր բարեկամներս ինձ պատասխանել են, որ ամբողջ օրը գրելուց և մտաւոր ծանր աշխատանքից յետոյ առքերի յոյսի մի թուլութիւն էին զգում:

«Մտաւոր յոգնածութիւնը յատկանշող թուլութեան և ակարութեան այս զգայութիւնը նրանից է առաջ գալիս, որ ուժասպառած ուղեղը պարտաւոր է աւելի ուժեղ զրգռումներ ուղարկել աւելի ակար մկանանքներին, նրանց կծկել տալու համար: Ուժասպառութիւնը կրկնակի է, կենսաբանական և արտակենսաբան. պարզ է բացատրւում, թէ ինչու համար ուղեղի ուժասպառութիւնից յետոյ, ամենափոքր շարժման բոլոր էներգիայի անհետանալն է զգացւում, և ինչու համար յաղթելու բոլոր դիմադրութիւնը հետզհետէ աւելի ծանր մի ճիգ է պահանջում: Այս պայմաններում, ծանր մարմնական շարժումներից պէտք է խոյս տալ, որովհետև վտանգաւոր են: Աւելորդութիւնը մարմնամարզութիւնը կամ որևէ մկանային ճիգը ևս մարմնամարզութիւնը կամ որևէ մկանային ճիգը ձեռնակար են, որովհետև օրգանիզմի այս վիճակին են ծանրացնում:

«Ուրեմն ֆիզիոլոգիական մի սխալ է դասերը դադարեցնել, աշակերտներին մարմնամարզական վարժութիւններ անել տալու համար, այն յոյսով, որ այդ կերպով կը պակասեցնեն ուղեղի յոգնածութիւնը: Նեարդային դրութեան, մտաւոր մի աշխատանքով ուժասպառելուց յետոյ, երբեմ մկանային մի ճիգ անել սխալւում ենք, մկանանքները աշխատանքի նւազ բնդունակ են դառնում, և նախորդ յոգնածութեան վրայ աւելացնում ենք նոյնանման մի յոգնածութիւն, որը նոյնպէս ձեռնտու է նեարդային դրութիւնը: Հանգստանալու համար լաւագոյն բանը անշարժ ձիակ և միտքը հանգստ պահել է: Երեխաներին պէտք է թոյլ նել խաղալու և մաքուր ու ազատ օդում զբօսնելու»:

«Իտալացի ամենահռչակաւոր բժիշկներից մէկին հարցրի թէ ինչ էր մտածում աթլետիք (ֆիզիկական զօրծիքներով) մարմնամարզութեան վրայ. ինձ պատասխանեց, որ իրա ճանաչած լաւագոյն մարմնամարզիկներից շատերը թոքախտով էին մեռել: Այս իսկ ինքը նշանակում է, որ կորովը և ուժը միմեանցից տարբեր երկու բաներ են:

«Մկանունքների ծաւալի աւելացումը ուժի և զօրութեան աւելացում չէ նշանակում, միևնոյն ծաւալով մկանունքներ կան, որոնք աւելի մեծ մի աշխատութիւն կարող են անել և աւելի մեծ ծաւալ ունեցող մկանունքներից աւելի լաւ զօրծել, օրինակ, հապէշների սրունքները, որոնք հրաշալի արագութեամբ և առկունութեամբ քալում, դիւրութեամբ ստրեր և լեռներ են բարձրանում, մինչդեռ իտալացի գիւղացիները նրանց հետ մրցել չեն կարողանում: Արդ, հապէշները և արաբները իրենց սրունքների նրբութեամբ աշխարհի ծանօթ են:

«Ալպեան լեռներում նշանաւոր ուղեցոյցներ տեսայ, որոնց սրունքների մկանունքները, իմ ընկերների՝ որոնք քալելով շատ յոգնում էին՝ սրունքների մկանունքներից նազ ածած էին: Մկանունքների ճիգը, նրանց ֆիզիօլոգիկական աշխատութիւնից բացարձակապէս տարբեր մի բան է:

«Զինուորական դիսիպլինան, հրացանի վարժութիւնը, մարզանքները, շարժումների ինքնակամութիւնը ճնշելու, երիտասարդութիւնը տենդոտելու, երեխաներին ամէն զարճութիւնից դրկելու, նրանց ժամանակից առաջ ծերացնելու, բոլոր ինքնատիպութիւնը ջնջելու և ընկերութեան մէջ մեքենական մի տիպ առաջ բերելու միայն նպատակ ունին, այս չարաբաստիկների տիպն են պատրաստում, որոնք գոյութեան կռւում իրենց յատուկ նախաձեռնութեամբ ոչինչ անել չը պիտին և գործելու համար միշտ մի հրամանի, մի դրդումի են սպասում»:

Ֆրիդրիխի (Friedrich) կողմից (տես գաս ԺԲ.) օրում պանապան ժամերում մի գասարանի 51 աշակերտների վրայ կատարած ուղղագրական փորձերից երևում է, որ մարմնամարզութիւնը աւելացնում է մտքի յոգնածութիւնը. սովորաբար մարմնամարզութիւնը մտքի համար մի հանգիստ են նկատում, իսկ ներկայ փորձը որոշապէս դրա հակառակն է ցոյց տալիս. մարմնամարզութիւնից առաջ սխալների թիւը 62 է եղած, և մի ժամ անուղ մարմնամարզութիւնից յետոյ 152-ի է բարձրացած. այս բազմացումը շատ աւելի է, քան սովորական մի ժամուայ դասից յետոյ եղած սխալները: Այս իրողութիւնը դալիս է աւելի զօրաւոր կերպով հաստատելու Մոսոյի և Բեռմանի (Bettman) կողմից լաբօրատորիաներում ստացած արդիւնքը, զուցէ կը կարծեն թէ լաբօրատորիաներում կատարած փորձերը արհեստական պայմաններում են տեղի ունեցել, որոնք երբեք չեն կարող գործողութիւն ունենալ և թէ աշակերտների վրայ արդիւնքները տարբեր կը լինէին, եայլն: Սակայն ներկայ դէպքում, նախ՝ այդ միևնոյն գործադրած սովորական մի մարմնամարզութիւն է, բացի այդ, մտաւոր յոգնածութիւնը քննելու համար աշակերտներին իրենց շատ սովոր ուղղագրական մի վարժութիւն տալ են տալիս, կէս ժամ տեսութեամբ մի պարզ ուղղագրութիւն է այն, և այս սովորական վարժութիւնների վրայ մարմնամարզութեան շատ ուժեղ ազդեցութիւնը նկատում է: Ժամանակ է, որ մանկավարժները և ուսուցիչները այս կարևոր իրողութեան վրայ ուշադրութիւն դարձնեն, լաւ լինէն այ-

ժամ աշակերտների վրայ ցոյց տուած այս սրտինքը և՛ լաբօրատուարներում և՛ դպրոցում, թէ՝ բոլոր երկարատև ֆիզիկական ճիգը անհատի մտաւոր դրօժունէութիւնը նազեցնում և նոյնիսկ կարող է մտաւոր յոգնածութիւն առաջ բերել, թէ՝ մտաւոր մի աշխատանքից յետոյ հանգստանալու համար երբեք պէտք չէ ֆիզիկական մեծ ճիգեր անել, ինչպէս սովորաբար յաճախ անում են շատ հին մի ասանդութեան հետևելով, միշտ պէտք է հաւատալ այս ասանդութիւնը»:

Դոկտ. Բրիտոֆերը Ջնիպոյի դպրոցներում աշակերտների վրայ մի շարք շահադրգիռ խուզարկութիւններ է կատարել, որոնք հաղորդել է «Ազգային Մանկավարժական ընկերութեան» տարեկան XX ժողովին:

Օրինակի համար, չափել է նրանց մկանային աշխատութեան ոյժը հետևեալ փորձի միջոցով: Ամեն երկու վայրկեանում երեխան պարտաւոր է աջ ձեռքի միջնամատով վեր բարձրացնել իր ամբողջ ծանրութեան 7/100 ին հաւասար մի ծանրութիւն, հետևեալ վայրկեում այն թողնելով որ վար ընկնի: Փորձը կրկնած է ութաթանչիւր դէպքում 90 վայրկեան տեւողութեամբ. չափոհար (métronome) դործիքը վայրկեանները լսելով ժամանակին է չափում: Փորձը վերջանալուց առաջ երեխան յոգնածութեան նշաններ ցոյց է տալիս, որոնք արձանագրել են մի գործիքի (ergogramme) վրայ:

Ջանազան տարիքներում երեխաների համար առաջած ջանազան էրգոգրաֆները միմեանց բաղդատելով, հաստատում են, որ ազգինների կողմից ընծայած աշխատութիւնը նոյն տարիքի ազգներից նուազ է: Մինչև 14 տարեկան ազգինների դիմացկութիւնը աւելի մեծ է ազգներից: Ազգինների աշխատութիւնը 14 տարիքում առաւելագոյն աստիճանի է հասնում և մինչև 20 տարիքը բնաւ չէ աճում, մինչդեռ ազգներինը մինչև այս տարիքը աճելուց չէ դադարում:

20 Տարեկան ազգինների ցոյց տուած էնէրգիան, նոյն տարիքի ազգների ցոյց տուած էնէրգիայից գերթէ կէս առ կէս պակաս է:

Նոյնպէս Դոկ. Մակ Դոնալդ (Dr. Mac Donald) Ուոլինգտոնում 12,000 երեխաների վրայ նմանօրինակ չափումներ է կատարել, որոնք հաստատում են Բրիտոֆերի եղրակացութիւնները, միևնոյն տարբերութիւնն է նշանակել 14 տարեկան ազգինների և ազգների միջև: Ընդհանուր կարծիքը այն է, որ ազգների մէջ: Ընդհանուր կարծիքը այն է, որ ազգինները ազգներից աւելի կանխահաս են: Պէտք է ջնջինները ազգներից աւելի կանխահաս են: Պէտք է ջնջինները ազգներից աւելի կանխահաս են: Պէտք է աւելացնել նաև, որ 14 տարեկանից յետոյ ազգները ազգինները ազգներից անցնում են:

Մակ Դոնալդ իբրև հետաքրքիր իրողութիւն նաև նշանակել է, որ ամառ ժամանակ ծնուած երեխաները աւելի զօրաւոր, աւելի քաջառողջ և աւելի վառվուն են քան թէ ձմեռան մէջ ծնուած երեխաները:

Ազգինների ֆիզիկական դաստիարակութեան մասին խօսելիս Դոկտ. Է. Պերիէր (Dr. E. Périer) ասում է. «Ազգինները չէ կարելի ազգների նման մի և նոյն խստութեամբ կրթել, բայց նրանց դաստիարակութիւնը ընդհանրապէս խիստ շատ թոյլ է: Մարմնամարժութիւնը նրանց համար ազգների չափ անհրաժեշտ է, ինդիրը միայն նրանց ոյժերի և նրանց գործարանական մասնաւոր պահանջների համեմատ սահմանել գիտնալու մէջ է կայանում: Ցզամարդը դասում աշխատութիւններ, գոյութեան կռիւներ է տեսնում, իսկ կինը սան աշխատանքի և մայրական

պարտականութիւնների է հետևելու: Կանայք ծանր աշխատանքների վրայ ֆիզիկական դժուր ազատելու կարիք չունին: Նրանց հարկաւոր են միայն մարմնական շարժումներ, առանց դժուարութեան խաղեր:

Նոյնպես Բժշ· վ· Արծրունի դրամբ է· «փոքր հասակում տարբերութիւն չկայ տղայի և աղջկայ մէջ ֆիզիկական կրթութեան տեսակէտից: Մանկական խաղերը, քայլը, վազը, թռիչքները (ստուար), դնդակախաղը հայլն հաւասարապէս օգտակար են: Բայց շատով զանազանութիւնը որոշւում է: Աղջկայ շարժումները շատով դառնում են աւելի մեղմ և աւելի կշռած: Եւ ճշմարիտ, որ աղջկայ ֆիզիկականը բոլորովին տարբեր է,— նրա կռնքը աւելի կարօտ է զարգանալու, քան թևերը: Հետևաբար թևերի մարզութիւնները ցուցակար են աղջկան, և բնազդմամբ սա չէ սիրում թևերի ծանր ու դժուար վարժութիւնները, այլ ինչ վազը, թռիչքները, պարը հայլն շատ սիրելի են նրան:

«Այս դիտողութիւնների և անատոմիական տեղեկութիւնների վրայ հիմնվելով, աղջիկների առողջապահութիւնը պահանջում է նրանց համար, բացի մանկական հասարակաց խաղերից, նոյնպես և պար, պարանի վրա թռիչքները, վոլան, ընջանակ, գրօսանք: Այս ամենը զարգացնում են աղջկայ փորի ու մկրքի մկանութիւնները, այսինքն տալիս են նրան գեղեցիկ իրան և լայն ուսեր, որը անհրաժեշտ է առողջ ծնունդի համար:

«Պինդ լինելով հազար ու մի հարիւրից աւելի երեխաներ Թիֆլիսի ծխական դպրոցներում, մենք եկել ենք այն եզրակացութեան, որ միայն լաւ դրուած ֆիզիկական կրթութիւնը կարող է ուղղել այս խեղճերի ապուպուած, ծռմռուած մարմինը: Մեր

դպրոցական աղջիկներից շատերը իրանց «դրուստ են պահում»: Մեծ մասը անպատճառ մէկ կողքի վրա են կանգնած, ոտնաչարը ծռած, մի ուսը ցած, գլուխը մի կողմ թեքած. նոյնը նկատւում է և նստած ատեղը: Դրա պատճառն այն է, որ նրանք մինչև անգամ երկու ոտի վրայ կանգնիլ չը գիտեն և ոչ երկու գաւակի վրայ նստիլ...: Դա մի վերին աստիճանի ցաւալի իրողութիւն է, որի վրա մենք հրատիրամ ենք մեր մանկավարժների ուշադրութիւնը: Այս «արատաւոր դիրքերը» (attitudes vicieuses) մեծամեծ ցաւանների պատճառ են դառնում, և ամեն ջանք պէտք է դրժ դնել ուղղելու նրանց: Իսկ այս հնարաւոր է միայն համապատասխան վարժութիւնների միջոցով»:

Ուրեմն, ինչպէս ասել ենք, դասերից յետոյդասամիջոցներին—չէ կարելի երեխաներին մարմնավարժութիւններով կամ մարմնամարզութիւններով պարապեցնել, այլ բանը վոխան մտքի յոգնածութիւնը թեթևացնելու և ամրելու, ընդհակառակը աւելի պէտք է առաւելացնել: Դասամիջոցներին լինելիք մարմնավարժութիւնը միայն և միայն ուսումնական խաղերն են: Առանց դրժքների մարմնամարզութեան առաւելութիւններից մէկն էլ, այն է, որ կարելի է ամեն տեղ անել, և բացի այդ, միևնոյն ժամանակ բոլոր մկանութիւնները զարգացնել և ոչ թէ մի միայն նրանց մի խումբը: Եթէ մարմնամարզութիւնը հրապարիչ և զբօսեցուցիչ դարձնելու լինենք, երեխաները հաճոյքով և ոգևորութեամբ կը կատարեն: Ուրեմն, խաղերի մէջից պէտք է ընտրել նրանք, որոնք զարգացնում են երեխաների և երիտասարդների ոյժը, կրծքի և թեթևաշարժութիւնը, և եթէ խաղը ազատ և հանդստաբեր ներքին է տեղի ունենում, առողջապահիկ մարմնամարզութեան նպատակին աւելի լաւ է ծառայում, ինչ որ չեն կարող ծառայել ապպարատները — տրապեցիա,

անշարժ կամ դուգահեռ ձողեր, պարաններ, օղակներ, սիւն (portique), նայլն:

«Եթէ մէկը ուժեղ թևեր ունի, որոնցմով նա ընդունակ է մեծ ծանրութիւններ բարձրացնել, ասում է Պոկրօվսկին, այդ դեռ չէ նշանակում, թէ նա ունի նոյնպէս ուժեղ մկաններ, առողջ ուղեղ: Առողջութիւն ասելով մենք պիտի հասկանանք բոլոր օրգանների հաւասարաչափ զարգացումն ու գործունէութիւնը: Երբ այսպիսի համաչափութիւնը բացակայ է, առողջութիւնը կասկածելի է»:

Ջանասէր խաղերի մէջ երեխային թոյլ պէտք է տալ բռնելու: Խաղերի ժամանակ երդը առողջարար և օգտակար լինելու համար փոշի լինելու չէ: Փոշի չը բարձրանալու համար Պարիզի մի քանի դպրոցներում յատակը վայրից են կազմել:

Ուսուցիչը պարտաւոր է նպաստել այն խաղերին որոնց մէջ երեխան իր երեւակայութիւնն, հանճարեղութիւնն և բուռն ոեներին ազատութեամբ է խաղում, միայն պէտք է հսկէ, որպէսզի կռիւներ չը ծագին, հարուածներ չը տան, սաստիկ բախումներ եւ անկումներ չունենան: Երբեմն էլ ինքը մասնակցելու է այս խաղերին, չէ թէ միայն երանոյ առաջնորդելու համար, այլ երեխաների վրայ ակնյայտնի խանդակաթ մի հետևակութիւն ձեռք բերելու համար:

Խաղի մէջոգին երեխայի ոգևորութիւնը չը պէտք է ընդհատել· հարկաւոր է միայն նրանոյ ոգևորութիւնն և հակումները ազատութիւն և ուղղութիւն տալ:

Երբոր նեարդները ուժասպառ են լինում, խոկոյն պէտք է դադարեցնել վարժութիւնը, և այդ պէտք է լինի ընդհատուր օրէնք ֆիզիկական բոլոր վարժութիւնների ժամանակ:

Մարմնամարժութեամբ և խաղերով պէտք է պարապել անօթի փորանց, և մարսողութիւնը չխանգարելու, մկանունքների զգուշած զարգացնելու համար առնուազն մի քառորդ ժամ պէտք է սպասել շարժումներ կատարելուց յետոյ և սպա նոր կերակուր ընդունել: Եւ կամ, աւելի առողջապահական է քաղցած ժամանակ և ոչ էլ ուտելուց անմիջապէս յետոյ բնաւ վարժութիւն չանել, թեթև խաղերը բացառութիւն համարելով, վարժութիւնների սկսելու համար օրուայ դէխուռ ճաշերից յետոյ երկու ժամ սպասել·

Վարժութիւնների սկսել առաջ միշտ պարկերն և պէքնները պատրաստել:

Նախապէս հանել այն հագուստները որոնք ճնշում են վիզը, փորը և կուրծքը· աւելի լաւ է, վարժութիւնների և խաղերի համար յատկապէս հագնել հագուստներ:

Շնչառութիւնը և սրտի բարախումը չատ արագանալու դէպքում, պէտք է քիչ հանգիստ առնել:

Ծխելը և ոգելից խմիչքները ջնասակար են, մանաւանդ երեխաների համար:

Վարժութիւնները ինչ տեսակ էլ որ լինին, պէտք է օգտել երկու ձեռքերը միանգամայն աշխատացնել վարժեցնելու, եթէ կարելի է, աջի ձախը աշխատեցնել աջով գործ տեսնողների համար և աւելի աջը՝ ձախով գործ տեսնողների համար, որպէսզի կարելի եղածին չափ երկու կողմի ոյժը հաւասարի և վատ դէրքը ուղղի:

Կատարել ամեն օր և ասիճանաբար, առանց մեծ չոգնացնելու, նախընթաց օրւանից աւելի մեծ ճիգ, որը անհատների համեմատ փոփոխական է:

Բնաւ գօթով (à coup) չը վարձել:

Լաւ հնչել խնամալ և կարողանալ.

Ամենաթեթև հնչառաւելութենից բնաւ դէնը չանցնել:

Բնաւ արեան գոր չը տալ, այլ հնչառաւելեան հնչառաւելեան համեմատ նրան գործել տալ:

Բոլոր այն վարժութիւններից զգուշանալ, որոնք ընդհարկաբ արհնահատաքամբ են պատճառում. վարժութիւնը գադարեցնել, երբոր բաղկերակը 140–ից 160 է խոտամ:

Զգուշանալ կերակուրի, անքնութեան և մտաւոր աշխատութեան բոլոր չափազանցութիւններից:

Դիշերները բնաւ վարժութիւն չանել:

Վարժութիւնները քունի յաճախութեան և տեղութեան համեմատ կարգադրել:

Բոլոր այն վարժութիւնները, որոնք ախորժակին են պակասեցնում և ծարաւը առելի ազնում, վնասակար են:

Վարժութիւնների մէջ նկատի պէտք է ունենալ դրանց երեք ֆունկցիաները— շարժողական, անդամբական և հոգեկան:

Այս բոլորը կարելի է համառօտել այսպէս:— Մարդս քայլում է իր միանդամներով, վազում է իր թոքերով, ցատկում է իր սրտով, դիմադրում է իր սառնաքով, հանում է իր ուղեղով:

ԳԼՈՒԽ ԵՐԿՈՐԴ·

ՄԱՐՄԻՆԸ ԵՒ ՀՈԳԻՆ ԿԱԶԴՈՒՐՈՂ ՈՒՐԻՇ ՄԻՋՈՑՆԵՐ

ԱՅԺ ՓԻԶԻՔԱԿԱՆ դաստիարակութենից կան ուրիշ միջոցներ, որոնք նոյնպէս նպաստում են մարդի յոգնաճակութիւնը բարձրացնում, մարմինը կազդուրելու և երեխաների նեարդները հանդարտեցնելով նրանց հոգեկան բարեարարութիւն տալու:

Այս միջոցներն են.— Աչակերտական ներկայացումները, զպրոցական առաւօտեան մանկական հանդէսները, արձակուրդները, ամրան զբօսավայրերը, որոնց մասին մի քանի խօսք կասենք:

Աչակերտական ներկայացումներ.— Դպրոցական վարչութիւնները գլխաւոր ուշադրութիւն պէտք է դարձնեն կամ բացառիկ օրերում աչակերտական ներկայացումներ պէտք է տարբեր, դերակատարները պէտք է լինեն երանք աչակերտները, իսկ խաղերի ընտրութիւնը վարչութիւնը ինքը կարող է անել, մանկան մարդի զարգացումը և նրա մասնագիտութիւնը նկատի ունենալով: Այս ներկայացումները կարող են տեղի ունենալ թէ ցերեկ և թէ գիշեր, նայած ժամանակի յարմարութեան: Այս ներկայացումներին պէտք է հրաւիրուին բացառապէս միայն ծնողները, մտաքը կը լինի ձրի:

Մանկական նեկայացումները մանկավարժական և առողջապահական կրկին տեսակէտներով մեծ օգուտ են տալիս: Բեմի վրայ դուրս եկած տեսարանները, կենդանի պատկերները և խօսակցութիւնները խոր-պէս ազդում են մանկան մտքի ու հոգու վրայ և նրան-ցից բարոյական մեծ օգուտներ են քաղում: Շատ հիանալի է տեսնել փոքրիկ հանդիսականներին, ո-րոնք տեսարաններից ազդած և երբեմն էլ խաղացող-ների ազդութիւնը դնահատելով անվերջ ծափահա-րում, կուշտ կուշտ և միամիտ ծիծաղում են, հոգեկան մեծ բաւականութիւն ղգալով, մանաւանդ դպրոցա-կան կեանքից վերցրած խաղերից: Երեխաները ուրախանում, զբօսնում են: Միւս կողմից դերակատար աշակերտները վարժւում են մտքով արտասանութեան, համարձակ շարժումների, բարեկիրթ ձևերի և մանա-ւանդ նրանց մէջ ձևաւորվելոյթեան ոգին զարթնում և իրանց ուժերի վրայ ինքնավստահութիւն են զո-յացնում:

Հեշտ է երևակայել մանկական նեկայացումնե-րի առողջապահական օգուտները, եթէ նկատի ու-նենանք ուրախութեան, զարթնութեան նեարդնե-րի վրայ ազդած նպաստաւոր ներգործութիւնը, և նկա-տի ունենանք, որ սկսած, հիւանդոտ և թոյլ մարմին-ների մէջ դժուար է պատահել զարթուն ուրախ հոգի-ների, առողջ մարմնի մէջ առողջ միտք է ասում պատ-մական առածը, այս դարից մէջ պէտք է ամէնայ-նենք նաև առողջ հոգի խօսքը: Նեարդներով ու կազ-մով սկսածները միշտ ախուր, միշտ մելամաղձոտ են լինում:

Այս մանկական նեկայացումները երեխաների մէջ զարթնեցում են ընկերական ոգին, ալտրուիս-տական զգացմունքը, բարին ու չարը, լաւն ու վատը

ճանկելու ընդունակութիւնը և չարից ու վատից խոր-շելու հակումը:

Աշխատանքի հանդէսներ.— Գրեթէ ամբողջ միան-գամ դպրոցական վարչութիւնները պէտք է կազմա-կերպեն մանկական աշխատանքի հանդէսներ, որտեղ աշակերտները կը ներկայացնեն փոքրիկ տեսարան-ներ, կատակերգութիւններ, կարտոտաններ տատասխա-նութիւններ, բանախօսութիւններ, կանոնաւոր սոլօ կամ խմբ-երգային երգեցողութիւններ:

Այս հանդէսներին ծնողների ներկայութիւնը անհրաժեշտ չէ: Ծրագիրը և նեւթերը պէտք է պատ-րաստեն դպրոցական վարչութիւնները, բայց կա-րելի է բարձր դասարանների աշակերտներից բաղ-կացած մանկախմբի յանձնել այդ գործը:

Այս աշխատանքի հանդէսներից քաղելիք օգուտ-ները նոյն են, ինչ որ խօսակցութիւնք Մանկական ներ-կայացումների համար: Երեխաները այսպէս 15 օրը կամ ամբողջ մի անգամ հոգեկան լաւ տրամադրու-թեան մէջ կը լինեն և մտքով ու մարմնով մի քիչ կը հանգստանան: Այս հանդէսներին զոհած ժամերի փոխարէն նոյն օրւայ դասերի տեղութիւնը կէս կէս չափով պէտք է վերջնին:

Արձակուրդներ.— Արձակուրդների խնդիրը շատ կարևոր մի հարց է, որի մասին տակաւին մի որոշ ուղղութիւն չէ գծուած բոլոր երկիրներում: Այս մասին ամեն տեղ կամայականութիւն է տիրում, առանց նկատի ունենալու մանկավարժական և առողջապահական սկզբունքները, ամեն դպրոցական վարչութիւն իր-քեֆին համեմատ որոշում է դպրոցական մեծ ու փոքր ար-ձակուրդների տեղութիւնը:

Դպրոցական խնդրում այսպէս կամայականու-թիւններ ներելի չեն, օրէնքը ամեն տեղի համար մէկ

պետք է լինի, բացառութիւն կազմելու են միայն կլիմաները, որոնց տարբերութեան համեմատ դպրոցական արձակուրդների տեւողութեան մէջ տարբերութիւններ պէտք է մտցնել, սակայն և այնպէս ամէն կլիմայ ունենալու է իր դպրոցական արձակուրդների որոշ չափը:

Օրինակ, Եգիպտոսի նման տաք կլիմայի տակ դպրոցների մէջ արձակուրդները սկսում են Յունիսից և տեւում են մինչև Օգոստոսի վերջը, այսինքն երկու ամիս, մինչդեռ Թաւրիզի բարեխառն կլիմայի տակ այդ արձակուրդները սկսում են Յունիսից և տեւում են մինչև Օգոստոսի վերջը, այսինքն երեք ամիս: Սա ծիծաղելի հակասութիւն չէ՞ .!.'., սա պայիսղոզոքութիւն չէ՞:

Արձակուրդների նպատակն է աշակերտների յոգնած մարմին ու մարմինն հանգիստ տալ, որպէս զի նրանք յետոյ ընդունակ լինին ուսումնական աշխատութիւնները: Մարդը ու մարմինը կատարեալ հանգստանալու և կաղդուրուելու համար մի ժամանակամիջոց է հարկաւոր, այդ ժամանակամիջոցը տարբեր է լինում, այնքան աւելի լաւ է լինում արդիւնքը, բայց ժամանակի այդ տեւողութիւնից, նկատի պէտք է ունենալ կլիմաների և եղանակների տարբերութիւնը և լաւ այնմ օրշել ու ճշդել արձակուրդների սկզբնաւորութեան և վերջաւորութեան առանձնները: Այս պարագաներում ամէն տեղի համար նկատողութեան առնելու գլխաւոր բանը մարդի յոգնածութիւնն և օդի ջերմութեան ատենային է, դրանց վրայ պէտք է հիմնել ժամանակամիջոցը: Որովհետև տաքը տպչելով մեր մարմնի վրայ ընդհանուր թուլութիւն է առաջ բերում, մարդի, հոգու և մարմնի թուլութիւն. այս պարագայում, երեխան անընդունակ է դառնում իւրացնելու ուսանելիք դասերը և բացի այդ խիստ վնասակար է ֆիզիկականը:

Որևիցէ, մանկավարժական և առողջապահական փորձնական դիտութեանց վրայ յենելով պէտք է կազմենք արձակուրդների ժամանակամիջոցը:

Այս բոլոր պայմանները նկատի ունենալով վճռականօրէն կը յայտնենք, որ ամավերջի մնծ արձակուրդները աւելի տեղի համար հատատարապէս աւելու են առնազն երեք ամիս, մէջը հաշուելով, ամավերջի հանգիստները և դպրոցի վերաբացման ժամանակ աշակերտների ընդունելութիւնը:

Երեք ամիս արձակուրդը ընդունելով, ճիշտ է որոշել այդ ժամանակամիջոցի սկիզբը և վերջը. որը ամէն տեղի համար միևնոյնը չէ կարելի սահմանել, նկատի ունենալով կլիմայական պայմանները:

Ընդհանրապէս կարելի է սահմանել, որ երբ հարիւրամասնեայ ջերմաչափը առաւօտեայ ժամը 10–ին 28°–30° ցոյց տայ, արձակուրդները պէտք է սկսիլ և չարունակել երեք ամիս: Արդէն Շուէյցարիայի մի քանի կանտոններում, օրինակ, Ցուրիխում, վիրտեմբերգում, Բայէրն, երբոր ջերմաչափը 25° ցոյց է տալիս, յետ կէսօրեայ դասերը դադարեցնում են:

Տաք կլիմաների համար ամենամեծ արձակուրդները պէտք է սկսին ընդհանրապէս Մայիս ամսից և տեւեն մինչև Օգոստոս ամսի վերջը, չորս ամիս. սակայն մի ամառայ յուլիսի փոխարէն պէտք է կարճացնել մնծ ուսման օրերի արձակուրդները այս դէպքում, Ջաւախքի և Ծիների ուսերի արձակուրդներին յատկացնել միայն 5 ական օր:

Խոր բարեխառն կլիմաների համար մնծ արձակուրդները որոշել Յունիսից մինչև Օգոստոսի վերջը:

Զատկի, Նոր տարւոյ և Ծննդի տօներին յատկացնելով առնւազն 7–15 ական օր արձակուրդ:

Ինչպէս ուրիշ տարիս յիշել ենք, ամէն տեղի համար Հինգշաբթի օրերը յատ կէսօրեայ դասերը պէտք է դադարին և աշակերտները արձակուին:

Հետաքրքիր է մի քանի երկիրների դպրոցական արձակուրդների այլազան պատկերը դնել այստեղ, ընդհանուր տեղեկութիւնը նկատի ունենալով:

Ֆրանսիայում ամառուրջի արձակուրդները տեւում են Օգոստոս 1–ից Հոկտեմբեր 1. իսկ այժմ տարաձգուած է Յուլիս 14–ից Հոկտեմբեր 1:

Տանկաստանում կառավարական դպրոցներում արձակուրդները տեւում են Յունիս 1–ից Յուլիս 15: Մի ամիս էլ Բամազան ամսին (Ծոմ) փակում են դպրոցները, ինչպէս նաև Պայրամներին արձակուրդներ են տալիս:

Յունաստանում՝ Օգոստոս 1–ից Սեպտեմբեր 20 իրականը, թէև պաշտօնականը Սեպտեմբեր 1 նշանակած է: Բացի այդ, տարւայ ընթացքում 22 կրօնական տօներին դպրոցները փակում են, այնպէս որ դպրոցական օրերը հազիւ 158 օր են լինում:

Մէքսիկայի և Շիլիի Հանրապետութեանց մէջ՝ Հոկտեմբեր 1–ից Յունվար 7:

Նորվեգիայում՝ Յուլիս 10–ից Օգոստոս 20, և 2 շաբաթ Ծննդեան, մի շաբաթ Զատկին, կէս շաբաթ Հոգեգալստեան յատկացնում են:

Ռուսաստանում՝ բաւեխառն վայրերում Յունիս 1–ից Սեպտեմբեր 1, իսկ տաք վայրերում երբոր սաստիկ տաք է լինում, արձակակուրդներ են տալիս:

Շվեյցիայում՝ «Դպրոցական առողջապահութեան ընկերութիւն»ը 1900թ.ին ընդունած է հետեւեալը. 12–13 շաբաթ արձակուրդ, այսպէս– 4 շաբաթ գարնան 4ից 5 շաբաթ ամառն և ձմեռուայը աշնան:

Աւստրիայում՝ Յուլիս 15ից Սեպտեմբեր 15: Բացի տօնական օրերի արձակուրդներից, չորեքշաբթի և շաբաթ կէսօրեայ արձակուրդներ են տալիս: Վեց ամիսը մի անգամ էլ 3–օրեայ հանգիստ են որոշել:

Մեղկիայում՝ դպրոցական օրերը 3 եռամսեայների վերածւած են միայն արձակուրդներով, որոնց ամբողջ տեւողութիւնը լինում է 15 շաբաթ: (Michaelmas term, Lent term, Easter term):

Պրուսիայում՝ 4–5 շաբաթ, մինչև օգոստոս 13 վերջանալու պայմանաւ, 5–6 շաբաթ էլ զանազան տօներին են յատկացնում:

Թմբակաի պիղոգիացութիւն.— Մեծ արձակուրդներին մտածող սերնդի ծնողական յարկի վատառողջ միջնորտին մէջ անց կացրած կեանքի աննպաստ յանգամանքները բարեփոխելու և անդորձութիւնից առաջացած նիւթական և բարոյական վտանգներից նրանց փրկելու համար, մտածել են այս երեխաներին մեծ արձակուրդներում փոխադրել ծովեզերեայ կամ լեռնային վայրեր:

Աշակերտների ամբողջական փոխադրութիւնները երեք տեսակ են լինում, որոնք չը պէտք է միմեանց հետ շփոթել:

1— Հիւանդաց, գարմանելու և բժշկական խնամքի կարօտ երեխաները տեղափոխում են հիւանդանոցներ կամ ծովային առնտուրներ, որտեղ մեծ խնամքով գարմանելով կամ բոլորովին առողջացած և կամ նորացած բարելաւած դուրս են գալիս:

2— Աշակերտները ամբողջական ճանապարհորդութիւններ են կատարում տեսնելի ուսումնական պատճառով

ձևի տակ, և ամէն քաղաքից քաղաք են առաջնորդում ուսուիճասիրելու համար գործարանները, աշխատանոցները, երկրագործական ձեռնարկները, թանգարանները, արձանները, յիշատակարանները, եայլն:

3— Աշակերտները տեղափոխում են գլխաւոր գիւղերը միմիայն վերակաղդուրելու համար: Այս պարագայում ընտրում են այն աշակերտները, որոնք ոչ թէ ամէն լաւ ախորժակներ են իրանց դասերի մէջ, այլ ամէն ակարակազմները կամ չափազանց աշխատասիրելուց յոգնածները, նրանց ոչ թէ դարմանելու, այլ կաղդուրելու համար: Այս առաջնակարգ գիւղաղնացութեան մէջ բացառապէս ընդունում են աղքատ աշակերտներին, որոնց ծախքը հոգացւում է ընդհանրապէս հասարակութեան կողմից:

Ահա մենք այս տեղ պիտի դադարենք միայն այս վերջի տեսակի տեղափոխութեան խնդրով:

Աշակերտական խմբային գիւղաղնացութեան վառքը պատկանում է Շվէյցարիայի պիւն կղերին (W. Bion), որը 1876 թուին առաջին անգամ լինելով գպրոցական ծանր աշխատասիրելուց նեհատացած, յոգնած և տկարացած 68 երեխաներին Ցիւրիխի կանտոնից Ապպենցէլի (Appenzell) լեռները առաջնորդեց ուսուցիչների և ուսուցչուհիների հսկողութեան տակ:

Ազդեցիկը հրաշալի եղաւ: Առողջարար անուշ-նեղով, մաքուր օդ ծծելով, բազմաթիւ պտոյտներ և արշաւանքներ կատարելով, աշակերտները վերատացան իրանց գործունէութիւնը, գոյնը, և այս միջոցում քաղաքը ձեռնած իրանց առողջ և աշխատասէր ընկերակիցներից ամէն դիւրացան և մեծացան և գիւղից վերադառնալուց նրանցից ամէն արամադրութիւն ունեցան աշխատելու:

Տասը տարի յետոյ գիւղաղնացութեան համար

ընտրուած երեխաների թիւը 200-ի բարձրացաւ, ոմանք 20 ուսուցիչների հսկողութեան տակ, մարդապէս 2 ֆրանկ ծախք եղաւ: Այս օրինակին հետևեցին Ժընեվի, Բէրնի և Ազոի (Aarau) կանտոնները 1878 և 1879-ին, բայց մինչ յետոյ բոլոր կանտոնները արդէն հետևում էին: Արդէն 1887 թուին 12–13 հազար երեխաներ օգտւում էին այս գիւղաղնացութիւնից:

Warrentrapp-ի պղպեղութեան չնարհիւ Գերմանիան 1878–79 թուին ընդունեց այս գրութիւնը և հետզհետէ բոլոր քաղաքակիրթ երկիրները՝ Իտալիա, Աւստրիա, Ռուսաստան, Միացեալ-Նահանգները, Շվէյցիան, Նորվէգիան, Ֆրանսիա, Պելգիան, Հոլանդիան, Սպանիան, Պորտուգալիան, եայլք, հետևեցին:

Տաճկաստանում միայն կարող Սանասարեան վարժարանի աշակերտներին մեծ արձակուրդներին առաջնորդում են լեռնային մասերը, վրանների տակ ապրելու: Իսկ Կովկասում, որքան մենք յիշում ենք, միայն էջմիածնի Գէորգեան Ճեմարանի աշակերտներին երբեմն տանում են գիւղերը: Արժէ մեր մէջ ընդհանրացնել այս օգտակար սովորութիւնը, մանաւանդ աւելի ուշադրութիւն գարձնելով բուն նպատակին, այսինքն, տալ ընտրելով ազքատ, նեհատացած, յոգնած և տկարացին երեխաներին և որոնց գիւղաղնացութեան ծախքը պէտք է հոգայի հասարակութեան կողմից, բացառապէս այդ նպատակով հանգանակութիւններ կատարելով: Այս գիւղաղնացութիւնները մանաւանդ ուսուցիչների համար էլ անպատճառ նպաստաւոր կը լինեին, որոնք տարւայ ընթացքում յոգնել, մաշել են և կազդուրելու անհրաժեշտ կարիք ունեն:

Այս գիւղաղնացութիւնները երեք տեսակ են լի-

նամ այնինքն երեխաները քաղաքից հեռու ապրելով օգտւում են երեք կերպով: 1— Երեխաներին ուզարկում են դիւղացիների մօտ և նրանց չարքաշ և առողջաւէտ կեանքով ապրելու վարժեցնում: 2— Փափաքելով ասելի մեծ թւով երեխաներ կարելի եղածին չափ արձակուրդի հանգստից նպաստաւորել և բարելաւել նրանց առողջութիւնը, որոնք հնարաւորութիւն չունեին, նիւթականի տեսակէտից, հեռանալ դնալու, մտածել են կազմել ամենօրեայ օգտախոտութիւններ: Այսպէս, ամեն օր, առաւօտ և երեկոյ երեխաները խմբով երեք չորս շաբաթ գնում են քաղաքի մօտ մանաւանդ հասարակութիւններ և կամ ազարակներ. այնտեղ նրանց տալիս են կաթից և հացից բաղկացած մի ճաշ և նրանց վարժեցնում են բացօդեայ մարմնամարժութիւններ կատարելու: 3—Ուսուցչի կամ ուսուցչուհու հսկողութեան տակ երեխաներին (10 երեխայի մի հսկիչ) ազարկում են ծովի ափերին մի տեղ կամ դիւղ, արձակուրդի օրերը այնտեղ անց կացնելու համար:

Այս երեք կերպերի վրայ հարկաւոր է կարճօրէն խօսել, նախապէս յայտնելով, որ ասելի ընդհանրացած և ընդունուած ձևը վերջինն է: 1881 թւին Գերմանիայի կրթական նախարար Dr. Falk ի նախաձեռնութեամբ մանաւանդ մի կօնգրէս գումարուեց Բերլինում, և որտեղ վիճաբանութեան ենթարկելով այս բոլոր միջոցները վերջին ձևի դիւզապնացութեան նախապատուութիւն տուեց:

Առաջին ձևի համար Լօնտոնում 1885 թւին մի ընկերութիւն (commitee of the Coutry holidays Funds) է կազմուած, որի պաշտօնն է երեխաներին դեռեղել ընտանիքների ծոցում և ծախքերը հոգալ: Անգլիայում, Գանիմարքայում, Գերմանիայում և մի քանի ուրիշ երկիրներում գոյէ հնարաւորութիւն լինում հեշտութեամբ գտնել պատուաւոր ընտանիքներ, բարեկիկ դիւղացիներ և ագարակատէրներ, որոնք իրենց մօտ ընդունին երեխաներին մի քանի շաբաթուայ համար ընդ մի վարձով կամ բոլորովին ձրի: Սակայն այս հեշտութիւնները կարելի չէ ամեն տեղ և տարբեր երկիրներում ձեռք բերել:

Երկրորդ ձևի օգտախոտութեան համար (Stad–Colonien) Լայպցիկում, Յուրիխում յարմարութիւններ տեղծել են: Լայպցիկում նկատուած է, որ երեք շաբաթուայ ընթացքում, այս ձևի օգտախոտութիւնից երեխաների կշիռը ասելացել էր 750 գրամ: Բրիւքսելում, Առաջադիմութիւն (Progrès) ընկերութիւնը կազմակերպել է շարժուն գաղութներ (colonie volante). ամեն օր միւնոյն գպրոցից 100 երեխայ են ընտրում և նրանց դիւղ են տանում, խաղերի և պտոյտների յատկացրած մի լաւ օր անցնելու համար. իրիկնում երեխաները անթերարար ճաշեր են առնում:

Բայց ինչպէս ասացինք, ասելի նախընտրում են երրորդ ձևի օգտախոտութիւնը, այսինքն, միւնոյն յարկի տակ, անկախ և միախառը դիւզապնացութիւնը: Այս մասին Պ. Բիան ասում է· «Այս ձևի համախառը դիւզապնացութեան առաւելութիւնները են՝ հսկողութեան ասելի դիւրութիւն, մնոնդների ասելի լաւ ընտրութիւն, վերահսկող ուսուցչի մանկավարժական և բարոյական դերապանցութիւնը, ընկերական կեանքի մտաւոր օգուտը»:

Մտերմութիւնը և համակրութիւնը ուսուցչի և աշակերտի միջև ասելի լայն կերպով առաջ է գալիս այս ձևի հատկական կեանքում: Երկու սեռերի բաժանումը անհրաժեշտ չեն նկատում, բնական է, որ աշակերտների տարիքը շատ մեծ չը լինի, երկու սե-

ուի միասեռ կրթութիւնը Շվէյցարիայում պահպանելի արդիւնքներ է տուել և այդ մասին նպաստաւոր կարծիք է յայտնել:

Իւրաքանչիւր հոգով ուսուցչի 10–ից աւելի աշակերտներ չը պէտք է յանձնել. Պ. Cottinet այս մասին ասում է. «Ուսուցչի ինը սակաւարիւն և մասամբ աշակերտների վրայ հսկողութիւնը, նոր և օտար մի տեղում, ոչ թէ դասարանում փակուած կամ նեղ պրօսպարահում, և կամ մի քանի ժամերի միջոցում, այլ երկարատեւում, անտառում, լեռներում, գետեզրերում, առողջ կամ սակաւ վիճակում, օրւայ և գիշերւայ ամեն ժամին, շատ գժւարին է և նրանից պահանջում է մեծ ուշադրութիւն»:

Մեկնելուց առաջ երեխաներին պէտք է չափել, կշռել և արձանագրել, նոյնը վերադարձին եւս կատարելով:

Հասակը չափելու համար երեխաները սապօրիկ լինելու են: Կօշիկը չափելու համար ծծերի վրայից պէտք է անց կացնել մէտրը: Ծանրութիւնը կշռելիս ամեամանները պէտք է հանել և մեկնելուց առաջ և վերադարձին միևնոյն հագուստները ընտրել:

Հիւանդ երեխաներին չը պէտք է վերցնել, այլ միայն սակաւարիւններին: Գալով տարիքի ընտրութեան խնդրին, Պ. կօտտինէ ասում է. «Ցանկից ամենից տարեկան լինելու են. աւելի մատաղները իրենց մօր կարօտն են քաշում, նրանց ակարութիւնը՝ խանգարում և յետ է դցում պատրաստները. իսկ աւելի մեծերը այս գործից շատ յաճախ չեն օգտւելու և շատ յոյս չեն ունենալու իրենց առողջութիւնը կրկնապատկելու, նրանք փոքրերի մեծամասնութեան առաջ ցոյց են տալիս շատ անհատապէս այժ և շատ տարբեր վարք ու բարք»:

Այս փոքրիկների դիւզապնացութեան կեանքը կանոնաւոր մի կեանք է և որը վարժեցնում է կարգապահութեան: Փոքրիկ դիւզապնացը առաւօտ կանուխ զարթնում, անկողինը հարթարում, հագուստները և կօշիկները խոզանակում, ամբողջ մարմինը աւազոտ ջրով և սապոնով մաքրում է, այսպէս երեխան վարժւում է խնամոտ մաքրութեան, մինչև իսկ ականջը, եղունգները, տոմմիները նոյնն մաքրելով:

Պատրաստելը և լոգանքները առաւօտ են կատարւում: Այս երկու գործողութիւնների մէջ ուսուցչի խոհեմութիւնը մեծ արժէն պէտք է լինի, որովհետև սրանք բազմաթիւ վտանգներ են առաջացնում, որոնց առաջքը առնելը հեշտ է, եթէ ուսուցիչը զգոյշ և հոգատար է: Ձմեռը նոյնպէս պէտք է կանոնաւորել և հակողութեան ենթարկել. երեխաները չափազանց դիմի և պատուշ դործածելու չեն:

Մեծ ցուրտ օրերում, երբոր երեխաները չեն կարողանում դուրս գալ, նրանց պէտք է զբաղեցնել. երկու անգի համար էլ բացի խաղերից, երգերից և պարերից, տղիկները պէտք է զբաղուին կարով և կարկատանով, իսկ տղաները ձեռական աշխատանքով, և մարմնամարժութիւնով: Ծնողներին պէտք է յանձնարարել, առանց յետ կենալու շարաթական սովորական նամակից, պատի ծախքը պէտք է վճարուի դիւզապնացութեան յատկացրած մասուկից: Գիշերները կազմել ներկայացումներ և պարեր:

Այս փոքրիկ դպրոցի ամենահրատապ պրօպոմներից մեկը օրագիրն է, որի մէջ երեխան նօթագրում է իր կեանքի փոքրիկ դէպքերը և պատահարները, նրա մէջ գնելով իր բոլոր սիրտը, իր բոլոր բնական պարզութիւնը և միամտութիւնը:

Պ. կօտտինէ ասում է, «Ուսուցիչները պէտք է

խնաման, որ նոյնիսկ ամենաարձակ ճանապարհորդութիւնը, առողջութեան, կլիմայի և բնակարանի՝ միևնոյն չէ իսկ օդառակարագոյն՝ փոփոխութիւնը, մշտական ենթանների համար առանց տագնապալի չեն կառաբում: Մեռնդի փոփոխութիւնը, անխոհեմութիւնը սկիզբներում շատ նեղութիւններ են տալիս. հետևաբար խնամատա և հոգածու մի հսկողութեան է հարկաւոր, որի օգտաւէտ ներգործութիւնը ամեն նեղութիւն առաջօրէն կը վերացնէ:

Երեխաների դիւղաղնացութեան տեղութիւնը ընդհանրապէս երեք շաբաթ որոշուած է:

Դիւղաղնացութեան նպատակաւոր հետևանքները անժխտելի կերպով հաստատում են երեխաների առացած ծանրութեան չափով և հասակի ու լանջավանդակի չափի աւելութիւնով: Օրինակ, 12–13 տարեկան աղջիկների կշիռը ամենայն բնական կերպով աճում է 291 գրամ, մինչդեռ դիւղաղնացութեան միջոցում նոյն տարիքի աղջիկները շահել են ամենայն 2,391 գրամ, ուրեմն, գրեթէ բնականից մեր անգամ աւելի. հասակի բարձրութիւնը բնական վիճակում աւելանում է 4 միլիմէտր, իսկ աղջիկները շահել են 20 միլիմէտր, լանջավանդակի չափը բնական վիճակում աւելանում է 2 միլիմէտր, աղջիկները ունեցել են 4 միլիմէտր: Տղաները էլ գրեթէ նոյն առաւելութիւնները ձեռք են բերել դիւղաղնացութիւնից, լանջավանդակի ծաւալի առաւելութեան տեսակէտից աղջիկներից աւելի են շահել, 20 միլիմէտր.՝՝՝, բնչ որ սովորական և բնական վիճակում հազիւ կարելի է ձեռք բերել մի տարուայ ընթացքում, տղաները առացել են նոյնը մի ամսուայ ընթացքում:

Այս առթիւ Պ. Բիոն ասում է. «Եւ այս աւե-

լացումը անյոպական չէ. չի կորչում, նա տևում է աւելի աճում է: Բազմաթիւ դիւղաղնացութիւնների մէջ փորձել են վերադարձից չորս շաբաթ յետոյ մի երրորդ անգամ էլ կշռել երեխաներին, և չորս նոր շաբաթից յետոյ, մի չորրորդ անգամ ևս. մի քանի տեղերում մինչև իսկ երեխաներին վեց ամիս յետոյ ևս կշռել են: Այս փորձերի արդիւնքները ամեն տեղ եղել են հետևեալները. երեխաները երկոյ տարուայ ընթացքում և կեանքի պայմաններին վերադառնալուց առաջին չորս շաբաթներում, ծանրութեան չափը շատ դանդաղօրէն աւելացել է, նոյն իսկ երբեմն պատահել է փոքր դեպի յետ: Սակայն, երրորդ անգամ յետոյ աւելի մեծ և աւելի շուտ մի աւելացում առաջ է եկել, գրեթէ առանց բացառութեան բոլոր երեխաների մօտ»:

Երբոր դիւղաղնացութիւնից այս յանկալի օգուտները չենք քաղում, նշանակում է նրա կազմակերպութեան մէջ մի թերութիւն կայ — կամ անդի անբաւականութիւն, կամ ֆիզիկական վարժութիւնների և բացօդեայ պաոյմանների պակասութիւն կամ սխալ դործադրութիւն, հայլն:

Բացի ֆիզիկական այս առաւելութիւններից, երեխաները դիւղաղնացութիւնից բարոյապէս ևս օգտում են: Երեխաները երկոյ խոսակցութեանց և ծնողներին դրած նամակների մէջ աչքի ընկնող արտայայտութիւններ և երախտագիտական զգացմունքներ ցոյց են տալիս:

1898 թուին Մադրիդում դումարուած Միջազգային առողջապահական կոնդրեսում աչակերտական դիւղաղնացութիւնների մասին հետևեալ որոշումները ընդունուած են:

«Նկատելով, որ 25 տարուց ի վեր գանազան

բաղմաթիւ երկիրներում աշակերտական դիւրագնաթիւններ հաստատել են և կատարում, նախակրթարանների աշակերտներին արձակուրդի մի քանի օրւայ ընտանեկան թափառաշրջիկութիւնից ազատելու համար, մանաւանդ մեծ քաղաքներում:»

«Որ, քան հեղինակաւոր առողջաբանների այս դիւրագնացութիւնը 6–ից 12 տարեկան աշակերտների մօտ առաջ է բերում երկար չարաթուայ ընթացքում, ինչ որ հաւիտ նկատում է մեզ ամենայ ընթացքում այս դիւրագնացութեան չը մանանակցողների մօտ ծանրութեան կշռքի, հասակի և լանջամանեակի վերին մասի ծաւալի աւելացումը:»

«Որ Գիւրագնացութեան մէջ այս մասում երեխաների առողջութիւնը և կրթութը ապահովացնելու թանկագին մի յոյս կայ:»

«Որ այս դիւրագնացութիւններից քաղած օգուտը դպրոց մանելուց մի քանի ամիս յետոյ էլ շարունակւում է:»

«Որ մանրութեան, կարպատահութեան և իր ոյժերի վրայ ունեցած ինքնավստահութեան սովորութիւնները նաև երեխաների նկատողութը ուժեղացնում են, լինի այդ միմեանց հետ ունեցած սերտ և մտերիմ շփման հետեւանքով, լինի՝ այս դիւրագնացութիւնները երկնց հայրենակիցների հանդէպ առաջ երեխասիրութեան հետեւանքով, որ նրանց ներշնչում է գործը:»

«Որ սովորութիւնները, գաղափարները, զգացմունքները, որ երեխաները բերում են երկնց ծնողական յարկը, երկնց ծնողների կողմից շուտով ընդունում են և նրանց բարոյականը բարձրացնելու միջոց են դառնում, նրանց ցոյց տալով նրանց շրջը պատող եղրայրակցական մթնոլորտը:»

«Որ պարզութեան պայմանները, որանց մէջ

դնուում են և պէտք է որ դնուին դիւրագնաց երեխաները, նրանցից հեռացնում են փոքրիկների միտքը պղտորելու ընդունակ պերճանքի (luxe) և բացառութեան ամեն հանգամանք:»

«Որ դիւրագնացութեան արժէքը՝ առողջական պարապմունքներում՝ ծրագրի ընդհանուր հետեւողութեամբ՝ երեխայի համար 3 ֆրանկից աւելի չէ լինում, այնինչ երեք չաբաթուայ համար մարդապետ 65 ֆրանկ, թոյլ է տալիս առանց աւելի ծախքի բազմացնել այս դիւրագնացութիւնները և դպրոցական դրամագլխին, յաճախ նաև օգտակար կերպով գործածւած, տալ աւելի արմատական և աւելի օգտակար մի գործածութիւն:»

«Եւ տրիչ նկատումների համար եա՝»

«Կօնգրէսը որոշում է, որ թափառիկութիւնները, և նրանց ընկերացած դպրոցների անառիկները, նահանգային պատուամատուցութիւնները, պաշտպանները և բոլոր նմանօրինակ հաստատութիւնները կազմեն աշակերտական դիւրագնացութիւններ:»

«Կօնգրէսը յանձնարարում է այս կարգի գործը երբեմն ամենաընդունակ միջոց երեխաների առողջութիւնը կազդուրելու և նրանց բարոյականը, միևնոյն ժամանակ նրանց ծնողներինը, բարելաւելու:»

Գ. ՄԱՍ

ԸՆԴԱՐՁԱԿ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ

ԵՐՐՈՐԴ ՄԱՍ

ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԻԿ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐ

1

ՔՈՒՆ

ՕՊԷՆՀԱՒՈՒԷՐ ասում է՝ «Քունի պահանջը մուսուրական կեանքի սահակութեան հետ ուղղակի համեմատական է, այսինքն, դիսահկցութեան պայմառութեան հետ»: Այն անասունները, որոնց ուղեղային կեանքը սակաւ է, շատ քիչ և թեթև քուն ունեն, օրինակ, սողունները և ձուկերը, իսկ խելացի անասունները ունեն խոր և երկար քուն:

Որակով և քանակով շատ զարգացած և գործօն ուղեղի տէր մարդիկ, և ֆիզիքական կազմածքի աճեցման ամենաակտիւ շրջանում գտնուղ երեխաները

աւելի մեծ կարիք ունին քունի. որովհետև քունի խանգարումը առաջ է բերում նաև ֆիզիկական և հոգեկան ծանր և վտանգաւոր խանգարումներ: Ծերերը երիտասարդներից աւելի քիչ են քնում, որովհետև նրանց մօտ լարուած կեանքը, կեանքի ապառումը արդէն է, հետևաբար նրանք կարդարման նւազ պահանջ են զգում:

Քունը մի բնական պահանջ է, կեանքի ապառումը ուշացնող և կանոնաւորող մի պաշտօն, ինչ որ է ճաշանակը ժամացոյցի համար:

Քունը մեր ֆիզիկական ինչպէս նաև բարոյական գոյութեան տալիս է հանգստի որոշ միջոց և մեզ հաճոյք է պատճառում ամեն օր մենք մեզ վերածնած զգալու և այսպէս ասած ոչնչութիւնից դարձ գալով ամեն առաւօտ մի նոր կեանք սկսելու համար: Առանց այս որոշ փոխոխութեանց, առանց ամենօրեայ այս վերանորոգման կեանքը լինելու էր անհամ և անախորժ, և մեր ֆիզիկական և բարոյական զգայականութիւնը չատով վիճանալու էր: Մեծ վիպասաններից մին իրաւամբ ասել է, «վերցրէք մարդկանցից քունը և յոյսը, դուք նրանց կը դարձնէք աշխարհս ամենաթշուառ արարածը»:

Քունի անոգութեան անբաւականութիւնը, այսինքն երկար ժամանակ արթուն մնալը կենսական այժերն է վատնում, մաշեցնում է գործարանները, կեանքի ապառումը փութացնում և արդիւնում է վերանորոգումը, վերջապէս այս բոլորը միասած կարճեցնում են կեանքը: Քունը ոչ թէ միայն կեանքի վերանորոգման պայմանն է, այլ մանաւանդ ուղիղն անհրաժեշտ և մտածուած մի պաշտօն է: Հետևաբար, քունի ջնջումը ոչ թէ միայն մի տանջանք է, այլ իրական մի վտանգ բոլոր տարրոյ էակների համար:

Քաղաքակրթ մի մարդ ո՛րքան ժամանակ կարող է քնից զրկուել: Այս հարցը փորձնականապէս լուսաբանելու համար Իովայում (Iowa) Patrick և Gilbert բժիշկները հետևեալ կերպով փորձեցին: Gilbert բժիշկը և ուրիշ երկու անձնաւորութիւններ փորձը իրանց վրայ կատարելով 4 օր և 3 գիշեր առանց քունի մնացին: փորձը աւելի առաջ չը մղուեց, որովհետև մեկի ուժասպառութեան վիճակը կարող էր վտանգաւոր դառնալ. իսկ միւս երկուսի համար երկրորդ գիշերը մտանաւոր սպառնալի եղաւ: Երեքի մօտ էլ բարկերակը դանդաղեց, ըմբռնողութիւնը նւազեց. մեկի մօտ կենդանական ջերմութիւնը մի քիչ պակասեց:

Մի գիշերուայ լաւ քունը բոլոր այս խանգարումները և անհանգստութիւնները փարատեց:

Միւս կողմից էլ պէտք չէ կարծել թէ չատ երկարատև քունն էլ կեանքը երկարացնելու մի միջոց է: Շատ քնելն էլ ձգտակար կերպով մարմնի մէջ հաւաքում է ապականեալ նիւթերը, որոնք պէտք է արտաքսուին մարմնից, գործարանները թուլացնում և ծուլացնում է, մարմինը ծանրացնում և թմրեցնում է և երբեմն արդիւնք իր կարգին կեանքն է կարճացնում:

Սակայն այս ընդհանուր կանոններին հակառակ միշտ բացառութիւններ եղել են. օրինակ, քիչ քնողների մէջ կարելի է յիշել Բայրընը, Վաթինեան, Եանդ, Էմսար դը Պլանտանէ, Քանտ, Մեծն Ֆրէտերիկ, Ժիրօդէ, Գակո. Լէք (Ազոֆօրդի բիսիսարանութեան պրոֆէսօր), Բրիւնել (հռչակաւոր ինժէնիէօր), Հիմբօլտ, Լիսբէ, Նապլէոն, որոնց մասին մանրամասնութիւններ կը հաղորդենք Ուսուցիչների Առողջապահութեան գլխում:

Ընդհանրապէս հասուն հասակի մարդիկ չափա-

հանելիս և ծերերը սրանց երկուսից էլ ավելի նազ են քնում: Կինը ազամարդից ավելի քունի պէտք ունի, նոյնպէս թոյլ և հիւանդ կազմուածք ունեցողները համեմատած առողջակազմերին:

Անհրաժեշտ է երեխաներին կանուխ պառկեցնել: Երեխաների համար օրւայ մէջ քնելը ամենից գլխաւոր են դառնում և ամենից էլ օգտակար. առաջիններից ասում են, որ թոյլ չը պէտք է տալ, որ երեխաների մօտ այս սովորութիւնը արմատանայ, որովհետև երկու երեք ժամ երեխաները զրկւում են զբօսանքներից և հետևաբար թուլանում, ախորտանում և վատ դիչերներ են անցնում: Իսկ վերջիններից յայտնի են դառնում, որ ծխական դպրոցներում երեխաները օրւայ մէջ քնին, որովհետև ասում են, շատ հզանաչներին այս հանգիստը շատ օգտակար է մեծ երեխաներին, և եթէ դպրոցը ունենայ խնամակալ, երեխաները մեծապէս օգտւելու են: Երեխաներից ամենից ամառը քնից թմրում և ընկճւում են և ոչինչ չեն կարողանում անել. հարկաւոր է նրանց պառկեցնել և ամեն անգամ անկողինը չորացնելու համար տանել:

Մեր կարծիքով ցերեկւայ քունը կարող է օգտակար դառնալ շատ մեծ երեխաներին, մանկապարտէզից սկսած մինչև երկրաստան ծխական դպրոցները· իսկ ավելի մեծերի համար, երբ որ զանազան երկիրներում կէս օրին տաքութեան աստիճանը բարձրանում է 25–ից 26, պէտք է տուն ուղարկել երեխաներին և դասերը դադարեցնել: Եւ եթէ տուն ուղարկելը անյարմարութիւններ ներկայացնէ, դասերը դադարեցնելով թողնելու է, որ երեխաները թիթ կերպով զբօսնան:

Քունը երեխային անհրաժեշտ լինելով, այս անհրաժեշտութիւնը մի նոր արգելք է տնային պարտաւորութիւնների դէմ, և որպէսզի քունը հանգիստ և լաւ լինի, պէտք է, որ նրանից առաջ աշխատանքը քիչ լինի և ընթրիքն էլ չափաւոր:

Տնային պարտաւորութիւնը մի կողմից մտքի յոգնածութիւն է առաջ բերում և միւս կողմից խանգարում է երեխայի ընդհանուր առողջական վիճակը: Օրւայ յոգնութիւնից յետոյ անում երեկոյին կատարած աշխատանքը մի չատ վատ ազդեցութիւն է, որը անքունութիւն, ջղայնութիւն և թուլութիւն է պատճառում, մանաւանդ ավելի վտանգաւոր է դառնում երկրորդ աստիճանաւորութեան և արբունքի հասնելու ընթացում: Մինչև 10–12 տարեկան երեխաներին տնային պարտաւորութիւններ երբեք չը պէտք է տալ և այդ տարիքից յետոյ էլ շատ սահմանափակել այդ պարտաւորութիւնները:

Սովորութիւնը քնի ժամանակամիջոցը և տեղութիւնը կանոնաւորում է, մարդ մի անգամ, որ սովորեց որոշեալ ժամին պառկել, միշտ նոյն ժամին կարող է հանգիստ քնել: Սխալ չէ կարելի ձմեռւայ նման ուշ պառկել:

Երեխաներին քնի դեղեր չը պէտք է տալ, նրանց փափուկ կազմը խորապէս ջնաւում է դեղերից և չատերը ըթամիա և ապուշ են դառնում: Լաւ և հանգիստ մի քուն վայելելու համար հեռանալ պայմանները բուսական են. ժուժկալութիւն, չարժուձիների և անդադարութեան մէջ համեմատութիւն, անկողին մրտնելուց բուսական ժամանակ առաջ մտաւոր աշխատութիւններից, ընթերցուածներից կամ յուզիչ խօսակցութիւններից հրաժարում, ղղայարանքները պրպտող բաներից հեռացում, կանուխ վերկենալու սովորութիւն: Միևնոյն ժամին քնել և միևնոյն ժամին զար-

թենէլը կարելի է ձեռք բերել սովորութեամբ, հարկաւոր է այդ բանին վարժուիլ:

Գիշերային խռովիչներից և անհանգիստ քնից ևրեխաներին ազատելու համար, նրանց առաջարկում և վախ ազդող պատմութիւններ չը պէտք է պատմել· Ջերմ երեսամբ ասում է, որ ծնողների մի ասք համբոյրը և մոքի հանգստութիւնը բաւական է երեխային հայհոյելու առանց վատ էրազների, առանց անախորժ զառանցանքների հանգիստ մի քուն:

Մենակռնում մարմնի դիրքը քնոյի սովորութիւնից է կախուած, լաւագոյնը այն է, որ հանգստանում են: Սակայն և այնպէս ալ կողմի վրայ պառկիլը աւելի նպաստաւոր է, մանաւանդ առաջքից ոտիքների մէջ անցնիլը հեշտացնում է: Մխայն թէ քնելուց առաջ լաւ է, մի քիչ ժամանակ ձախ կողմի վրայ պառկիլ, մտքի դէպի մարսողական խոռոչները հոսումը դիւրացնելու համար և յետոյ քնելու համար դառնալ ալ կողմի վրայ: Շատ արիւնոտ մարդիկ, ծերերը և հիւանդութիւններից տկարացածները դլուխին և կուրծքերնին բարձր դիրքի մէջ պահած պէտք է քնեն:

Ննջասենեակների մասին տես էջ 40:

Առողջանալ և հանգիստ մի քուն քաշելու և նրանից ամենալաւ բոլոր բարիքը վայելելու համար, հարկաւոր է նկատի ունենալ հետևեալները:

1— Քնելիք վայրը պէտք է լինի մութ և խաղաղ: Աղտոտին դլխովիչները որքան նստած ազդեն մեր դիպայարաբերների վրայ, մեր հոգին նոյնքան կատարեալ մի հանգիստ է վայելում:

2— Կեանքի մեծագոյն մասը անընդհատ ննջասենեակում անց կացնելով անհրաժեշտ է ննջասկայրը պահել մաքուր և առողջաւէտ, օրւայ մէջ անբնակելի դարձնել, չը ծխել, դիշերը չը ապրացնել, այնտեղ չը պէտք է թողնել հոտալի հագուստներ և տանկեր ու ծաղիկներ:

3— Երեկոյեան ընթրիքին պէտք է շատ թեթև ճաշել, միայն պաղ ուտելիքներ, միշտ անկողին մտնելուց մի քանի ժամ առաջ. այս միջոցով կարելի է հանգիստ քնել և առաւօտ կանուխ վեր կենալ:

4— Ցարաժամ, դրեթէ հոլիվոնական կերպով պէտք է պառկիլ անկողնում, բոլոր ճնշումներից և սեղմող կապերից ազատ. միայն դլուխը թեթև կերպով բարձր պէտք է պահել: Մենակռնում կէս նստած դիրքի մէջ մնալը շատ վնասակար է, որովհետև մարմինը մի անկիւն կազմելով որովայնի արեան շրջանառութիւնը խանգարում է, ադնաժուժը ճնշում է· մանկութեան և պատանեկութեան շրջանում այս վատ սովորութիւնը յաճախ մարմնի ձևախոխութիւններ է առաջացնում:

5— Օրւայ մէջ մեր կրած հագուստներից և ոչ մին անկողնում մեզ ընկերանալու չեն, պէտք է հեռացնել բոլորը և ի հարկին մի դիշերանոց հագնել:

6— Մենակռնում կարդալը և դիրքը ձեռքին քնելը շատ վատ մի սովորութիւն է: Բացի ադնաշարի ծռումներից այդ ունակութիւնը ուրիշ վատ հետևանքներ էլ ունենում է: Այդ կերպով միտքը միշտ գործում է, ճիշդ այն րոպէին, որ ժամանակ ամենից աւելի հարկաւոր է կատարեալ անդորրութիւն, և բնական է, որ ընթերցումից առաջացած գաղափարները ամբողջ դիշեր ուղեղը զբաղեցնում են: Մխայն ֆիզիկական հանգիստը բաւական չէ, հարկաւոր է, որ միտքն էլ հանգիստ լինի:

7— Քնելու ժամանակ դլուխը, քիմն ու բերանը բնաւ չը ծածկել վերմակով, պէտք է վարժուիլ բերանը դոց քնել:

8— Երեխաների տարիքին համեմատ քունի տեւողութիւնը փոփոխական է. չափահաս մի մարդու համար այդ տեւողութիւնը շատ որոշ է, 7 ժամից ոչ պակաս, իսկ 8 ժամից ոչ աւելի:

Երեխաների քնի տեւողութեան մասին Բժ. Լաբի և Պօլէն ասում են.— Նախակրթարաններում 12 տարեկան պիշերօթիկ երեխաների համար առնուազն 9 ժամ քուն է հարկաւոր, իսկ 7–ից 10 տարեկանների համար 10 ժամ: Աւտօրները երեխաները անկողնից վեր կենալու են առաւօտը ժամը 5½ ին և ձմեռը 6½ ին: Այս փոքրիկների համար առաւօտեայ պարապմունքները չը պէտք է լինին. երեկոյեան ընթրիքից առաջ մի կարճատեւ պրօգրամ հարկաւոր է, իսկ ընթրիքից յետոյ բնաւ պարապմունք տալու չէ:

Նոյն նիւթի մասին խօսելիս Բժ. Դեվայլ եւ Բրէօկ ասում են.—Մինչեւ 9 տարեկան երեխան 10–ից 11 ժամ քունի կարիք ունի. աւելի մեծերի համար 8 ժամը բաւական է:

Ժիւլ Ոշար հետեւեալ կանոնները է առհմանում.— 10 ժամնոց քուն 11 տարեկանից առաջ, 9 ժամ քուն 11–ից 15 տարեկանների համար, նրանցից աւելի տարիքաւորների համար 8 ժամ:

Լամբ ցանկանում է 11 ժամնոց քուն 4–ից 7 տարեկանների համար, 10 ժամ 7–ից 10 տարեկաններին, 9–ից 10 ժամ 10–ից 15 տարեկանների, և 9 ժամ աւելի հասակաւորների համար:

Երեխան ո՞րքան ժամանակ պէտք է քնէ: Այս հարցին պատասխանելու համար Շվէյցիայում մի յանձնաժողով է կազմուած, որը իր քննութիւնները Մոսկովում պրոֆեսորներում կատարելով հետեւեալ եզրակացութեան է յանգել: Այն երեխաները որ բաւականաչափ քնելու միջոցներ չեն ունեցել 100ին 25

աւելի հիւանդներ են ունեցել բազդատմամբ ուրիշներին:

Քունի հարկաւոր չափը 4 տարեկան երեխաների համար 12 ժամ է:

7 տարեկանների համար 11 ժամ:

9 տարեկանների համար 10 ժամ:

12ից 14 տարեկանների համար 9–ից 10 ժամ:

14ից 21 տարեկանների համար 8–ից 9 ժամ:

Ինչպէս տեսնում էք, բոլոր հեղինակները գրեթէ համաձայն են միեւնոյն ժամերի վրայ, և որոնց պէտք է հետեւենք:

Երեխաների համար արթուն մնալը շատ ձանձրացուցիչ է, մանաւանդ երբոր նրանք իրենց ծնողներին ընկերացած կաֆէներում և թատրոններում կամ ուրիշ հանդէսներում ժամանակ են անցնում. այս տեսարաններից առաջացած դրգռումները գալիս աւելանում են արթնութեան առաջացրած յոգնութեան վրայ և երեխային աւելի ևս ընկճում են: Ծնողները շատ անխոհեմ և ձանձրացուցիչ մի բան են անում, երբոր գիշերները իրենց հետ երեխաներին տանում են վերոյիշեալ վայրերը: Ծնողները կամ պէտք է իրենք էլ գրկին այդ վայելքներից և կամ երեխաներին թողնեն տանում:

2

ՄԱՐՄՆԱԿԱՆ ՄԱՔՐՈՒԹԻՒՆ



ԻՆՉ ՍԻՄՈՆ ասում է. «Մենք փոխում ենք մեր հագուստները, դա շատ լաւ և առողջապահական է. բայց մենք երբեք չենք փոխում մեր մորթը, և ապուռ անձինք իրենց հետ ամեն տեղ տանում են բոլոր հիւանդութեանց սերմերը, իրենց անձին և իրենց հետ շփուողների համար մի մեծ վտանգ ներկայացնելով:»

Դէլպէ ասում է. «Մաքրութիւնը մի պարտականութիւն է, որը սովորութիւն է դառնում:»

Դոկտ. Հուֆելանդ (C. W. Hufeland) նոյնպէս կրկնում է, «Մորթին ուժած խնամքը և մաքրութիւնը կեանքը երկարացնելու ապրու միջոցներ են:»

Մարմնի մաքրութիւնը մեզ ազատում է բոլոր այն ձեռնակար նիւթերից, որ օրգանիզմը իր միջից արտաքսում է իրրև անպէտք և որոնք ծուռ են մեր մորթին վրայ, նոյնպէս այն բոլոր անմաքրութիւններից, որ արտաքին աշխարհը կուտակում է մեր մարմնի վրայ:

Մեր մորթը արևից և անձրևից մեզ պաշտպանելու իրրև մի վերարկու չը պէտք է նկատել, նա մեր մարմնի ամենակարևոր գործարաններից մէկն է, որի անպատար գործունէութիւնը և թափանցականութիւնը մեր առողջութեան և մեր դոյութեան համար անհրաժեշտ են. և երբ որ հարկաւոր խնամքը չենք տալիս մեր մորթին, այդ պատճառ է դառնում առաջ կամ նաղ վտանգաւոր հիւանդութեանց:

Մորթի պաշտօնն է՝ 1— Մեր մարմինը մաքրել. անպատար, ամեն վայրկեան, միլիոնաւոր փոքրիկ խրանների միջոցով չոգիացնում է մաշած և անօգտակար դարձած մեծ քանակութիւնները: Երբոր մորթը չը կարողանայ օրգանիզմից դուրս արտաքսել այս նիւթերը, արիւնը ապականում և տեղի է տալիս զանազան հիւանդութեանց: 2— Մորթը ընդհանուր զգայականութեան վայրն է, որը արտաքին աշխարհի հետ շփուելով ապահովում է մեր գոյութեան ապրակրութիւնը և մեր շրջապատի հետ ունեցած ֆիզիկական յարաբերութիւնները: Երբ որ մեր մորթը շատ թոյլ, շատ մեղկ է, միշտ արտաքին է լինում շատով ազդելու օդի ջերմութեան ամենաչնչին փոփոխութիւնից և ամենաչնչին օդահոսանքից: 3— Մորթը նոյնպէս մեր մարմնի ոյժերը և գործունէութեանց միջև հաւասարակշռութիւնը պահպանելու մի ազդու միջոց է: Որքան մորթը աշխոյժ և թափանցիկ է, մեր թոքերը, աղիքները և որովայնի մէջ գտնուած բոլոր գործարանները նաղ են թակայ են լինում բորբոքումների. այս կարգի հիւանդութիւններ գլխաւորաբար առաջ են գալիս այն պատճառով, որ մեր մորթին հարկաւոր եղած խնամքը չենք տալիս, չենք ուժեղացնում և ամրապնդում, բաւականաչափ չենք մաքրում, լուացումներով և այլ միջոցներով: 4 — Մորթը նաև իր շնչառութեամբ նպաստում է արեան մաքրութեան, նրա ծակոտիկներից օդի թթուածինը անցնում է մեր արեան մէջ և արիւնից արտաքսում է ձեռնակար ածխաթթուն. եթէ մորթի շնչառական պաշտօնը բոլորովին դադարում է, միայն թոքերի պաշտօնով կեանքի դոյութիւնը չէ պահպանում:

Ուրեմն, անմաքրութիւնը առընչուած է մարդս ֆիզիզապէս և բարոյապէս:

Մաքրութեան մասին խնամք տանիլը երեխայութենից պէտք է սկսիլ, մարմնի մաքրութիւնը դիւրաւ կը դառնայ սովորութիւն, և այդ սովորութիւնը կը շարունակուի մինչև վերջը և նրանով կապահովի հասարակութեան առողջութիւնը:

Դպրոցական Առողջապահութեան մէջ մարմնի մաքրութեան խնդիրը ամենաչահագրգիռ և ամենաառոր մի խնդիր է:

«Եվեյցարիական Դպրոցական Առողջապահութեան Ընկերութիւնը» 1903 թ. Մայիսի 16–ից 17 Շաֆհաուզ քաղաքում դումարուած իր տարեկան չորրորդ ժողովում քննութեան առարկայ դարձրած է «Դպրոցական բազանիանները»: Երեք տեղեկարերներ միացած մի զեկուցագիր են ներկայացրել, իւրաքանչիւր հետևեալ առանձին առանձին ուսումնասիրելով հետևեալ խնդիրները. 1.— Բազանիանների նիւթական կազմութիւնը (Paul Linke, ճարտարապետ). 2.— Առողջապահական արժէքը (Ost). 3.— Մանկավարժական կարևորութիւնը (Tuschmid, ուսուց):

Զեկուցագիր ներկայացնողները կարիք չեն զգացել բազանիան ընկերական մեծ օգտակարութիւնը յիշել: Երեխայի միջոցով կարելի է ընտանիքում մաքրութեան սովորութիւնը մտցնել: Բազմաթիւ աշակերտներ դպրոց են յաճախում մինչև իսկ խոզանակել և օճառ գործածել չիմանալով: Սակայն, երբոր մայրը իմանում է, որ երեխան պարտաւոր է շորերը հանել և դուշ առնել, այն ժամանակ նա կը հսկէ, որ երեխան մաքուր լինի և պատռտած հագուստներ չը կրէ:

Դուշից յետոյ երեխաները դասարան են մտնում աւելի թարմացած և աւելի արթուն:

Մաքրութեան խնամքը գործնականապէս մեր դպրոցներում շատ անուսուած է, միայն երևացած մասերի համար մի քիչ ուշադրութիւն դարձնում են երբեմն, նոյնիսկ բարեկեցիկ ընտանիքներում, իսկ քաղաքի և գիւղերի աղքատ ընտանիքներում բովանդակին անխնամ են թողնում մարմնի մաքրութիւնը: Հարկաւոր է մաքրել մարմնի ոչ թէ միայն երևացած և բաց մասերը, այլ և ամբողջ մարմինը:

Ուսուցիչը պարտաւոր է, մաքրութեան տեսակէտից, դպրոց մտնող երեխաներին քննել:

Մարմնի բաւական մասերը պէտք է աչքից անց կացնել՝ վիզը, կուրծքը, գլուխը, ձեռքերը, ոտքերը, ականջները, աչքերը, ատամները, հագուստը. ուսուցիչը աշակերտներին ուղղակի կամ նրանց ծնողների միջոցով խրատելով ապագայում կունենայ անսպիտա մաքրութեամբ աշակերտներ: Ոտքերը քննելու համար աշակերտներին դասարանից դուրս պէտք է հանել և առանձնապէս քննել, կօշիկները և գուլպանները հանել տալով. մինչդեռ զգուշութեամբ պէտք է քննել նաև ականջները և ատամները:

Գլուխը պէտք է քննել ընդհանուր կերպով: Աշակերտները պէտք է ունենան կարճ կտրած մազեր և դասատուն մտնելուց առաջ մազերը խոզանակելը մաքուր գլուխ ունենալու մի միջոց է. բայց այդ, աշակերտները առնուազն ամիսը մի անգամ գլուխները լաւնան տաք ջրով և օճառով:

Բրիւքսելի գանազան դպրոցներում մի մանաւոր սարքիչ կայ: Մազ կարող մնքնան նախապէս պէտք է հականեխել ալկոլի բոցին ենթարկելով:

Ուսուցիչը ևս պարտաւոր է մինչդեռ խնամքը

ատնել իր մազերի և մօրուքի համար և օրինակ հանդիսանալ երեխաներին:

Գլխի վրայ մորթային կեղևներ ունեցող երեխաներին լաժկին ցոյց պետք է տալ:

Հագուստները բնդհանուր կերպով ուշադրութեամբ պետք է քննուին ուսուցչի կողմից: Սկզբում երեխաները բնականաբար կարող են ունենալ կարկատած և նորոգուած հագուստներ, բայց անպայման մաքուր պետք է լինին: Ուսուցիչը ծնողներին պետք է հասկացնէ, նրանց ասէ, որ միայն կիրակի օրերը երեխաներին վայելուչ մի հագուստ տալը և տասը օրերին ցնցոտիներ հագցնելը սխալ ըմբռնուած մի անտեսութիւն և երեխայի արժանապատուութիւնը վտանգել է: Դպրոցում անհատած դառնալու են շատ մաքուր և խնամուած երեխաներ, որոնք անմաքուր երեխաների մօտ նստելով կարող են հակապղծութիւն կրել:

Ուսուցիչը նաև երեխաներին խրատելու է ունենալ մաքուր ներքին շորեր, ցերեկոյ չսպիկից զատ մի գիշերաշապիկ: Նրանց արգիլելու է գոտորանում պահել դվխանոցներ և վզածածկոցներ (cache-nez):

Եթէ այս մանուածոյ և ընդհանուր քննութիւններից յետոյ ուսուցիչը դանէ դէշ լացուած երեխաներ, կարող է դպրոցում լուալ տալ, կամ բացառիկ պարագաներում եթէ կրճատութիւն լինի, նրանց տանը ուղարկել, որպէս զի լացուելուց յետոյ դպրոց վերադառնան:

Զանազան մանկապարտէզներում ուսուցչուհիները չեն համաձայնում երեխաներին լուալ, փորձած լինելով, որ մի աշակերտից միւսներին են փոխանցում աչքի դանազան բորբոքումները և մորթի հիւանդութեան մէկ տեսակը՝ էնպէտիգօ:

Մեծ կամ փոքր, բոլորի համար էլ մաքրութիւնը առողջապահութեան պայմաններից մին լինելով, դանազան երկիրներում հատատուկ են հատարակական բաղանիքներ–դուշեր 10–ից 15 անդիմ (4–ից 6 կոպեկ) մուտքով, այդպիսի բաղանիքներ դոյութիւն ունին Ռուսաստանում և Յաճկաստանում, որտեղից կարող են օգտուել որոշ ժամերում դպրոցական երեխաները:

Քաղաքակրթուած երկիրներից շատերում դպրոցական երեխաների համար յատուկ բաղանիս–դուշեր կան, որտեղ կամ դպրոցական շէնքի յարակից մասերն են կազմում և կամ դպրոցից անջատ են կառուցում:

Մեպլհայի, Ռեդհայի, Ֆրանհայի, Շվեյցհայի մեծ քաղաքների դպրոցները ունին շէնքին յարակից բաղանիքներ, նոյնպէս Գերմանհայի հետևեալ քաղաքների դպրոցները–Կարլսրուհէ, Ֆրանկֆօրտ, Միւնհեն, Օհնաբրիւք, Կասել, Բրեհշվիդ, Լայպցիգ, Պլաուվից, Նիւրէնբերդ, Սլատհա: Աշակերտները բաղանիս են առաջնորդում ամեն օր. իւրաքանչիւր աշակերտ 25 լիտր ջուր ստանալու իրաւունք ունի. ուսուցիչը և իր կինը հսկում են նրանց վրայ: Երեխաները իրենց հետ են բերում իրենց օճառն ու սպիտակեղէնները, և քան կամ լոգանում են, մերժողները դրեթէ չեն լինում:

Կալսրուհէյում շաբաթը 8000 երեխաներ են լոգանում: Ֆրանկֆօրտում մի տարեայ ընթացքում 25,487 բաղանիս են առել: Միհնհում դուշի դռները այնպէս են կազմակերպուած, որ միաժամանակ 4 աշակերտների ծառայում են. իւրաքանչիւր դասարան շաբաթը մի անգամ դուշ է առնում. այս հատատուութիւնը գործադրում են մի կին և մի աղջիկ: Ծախքը լինում է երեխայ դրուհ տասներեակ մէկ ֆրանկ...:

Աչելորդ ենք համարում այստեղ յիշել բազանիսի և դուշի յատուկ գանազան գործիքները և նրանց մեքենականութիւնը. ի հարկին կարելի է դիմել հետևեալ հեղինակութիւններին. — Revue d'Hygiène, 1892, p. 408.— Նոյնը 1893, p. 619.— Նոյնը 1889, p. 521.— Ann. d'Hygiène, 1893, p. 546.—:

Սմառէրդամի կօնդրէսը 1890 թուին ցանկութիւն յայտնեց, որ գալոցական բազանիների կազմակերպութիւնը պարտաւորիչ դառնայ, և 1893 թուին Դիւ Մէնիէլի տեղեկագրի հիման վրայ Առողջապահութեան խորհրդատու կօմիտէն ընդունեց հետևեալ եզրակացութիւնները. —«Գալոցներում, կօլէջներում, Լիսէներում և գիմնազիաներում պէտք է հաստատել բազանիս-դուշերի մի սիստէմ, որտեղ երեխաները ամեն շաբաթ լողանալու են:»

Բերնբեկի № 7 տղաների գալոցին կանոնադրութիւնից բազանիս-դուշ մտնելն հետևեալ մի քանի օգտակար ծանօթութիւնները քաղած ենք:

Ութ տարեկանից սկսած բոլոր երեխաները պէտք է հաստատին այս կերպ լաւացումին, միայն բացառութիւն կազմելու են նրանք, որոնց մասին բժշկան վկայականով արգելք է դրուած. բոլոր աշակերտների սրտերը պէտք է քննուին հաստատութեան բժշկի կողմից և սրտի հիւանդութիւն ունեցողներին արգիլել բազանիսը:

Ութից տասը տարեկան երեխաների համար լաւացումի տեւողութիւնը 10–ից 15 վայրկեանը (երկվայրկեան, secondes) անց կենալու չէ, 10–ից 15 տարեկանների համար 20–30 վայրկեանը: Ջրի աստիճանը լինելու է՝ ձմեռը 25–ից 32 աստիճան, իսկ ամառը 18–ից 22 աստիճան: Ձմեռը դուշ առնելիք վայրը պէտք է տաքացնել 20–ից 22 աստիճան:

Դուշ կարելի է առնել միմիայն վերջին ճաշից առնուազն երկու ժամ յետոյ: Դուշից առաջ հարկաւոր է թեթև (10 րոպէ) մարմնաւարժութիւններ կատարել, մարմինը քիչ տաքացնելու համար:

Ջուրի ճնշումը չափաւոր և աստիճանաբար լինելու համար ծորակը քիչ քիչ պէտք է բաց անել: Լաւացումից յետոյ մարմինը մի չոր շորով ուժեղ կերպով պէտք է շփել:

Երեխաները լաւացումից անմիջապէս յետոյ պէտք է անցնեն գրօսատեղի, այնտեղ թեթև շարժումներ կատարելով հակազդեցութիւն (բէակցիա, réaction) առաջ բերելու համար: Երեխաները լաւացարաններից գրօսատեղի անցնելու միջոցում չը պէտք է օդահոսանքի ենթարկուին:

Երեխաները իրենց հետ միասին են բերում գալոց իրենց սրբիչները և օճառը, յետոյ կրկին իրենց տունը տանելու համար: Զօրացնելիք սրբիչները ամեն երեխայի համար իրեն յատուկ պէտք է լինեն և սրբիչներին չը պէտք է ծառայեն:

Շատ կարևոր է գալոցական աշակերտներին դեռևրեմ և ծռելեմ լողալ տալ, ոչ թէ միայն նրանից իրենց առողջութեան համար օգուտներ են քաղելու, այլ և լողալ սովորելու առաւելութիւնն էլ չահելու են, լող տալը օգտակար մի վարժութիւն է: Սակայն առաջնորդողները մեծ զգուշութիւն ձեռք պէտք է առնեն, որպէս զի մի վտանգ չը պատահի: Երեխաները չը քրտնելու համար կամաց կամաց պէտք է քալեն և առնուազն վերջին ճաշից 3 ժամ անց կացած և շորերը հանելուց մի քանի րոպէ վերջը ջուր մտնեն: Մի քանի կարճատև սրտխուճներից անմիջապէս յետոյ ամբողջ մարմնով պէտք է ջրի մէջ ընկղմուին և 15 րոպէից աւելի չը մնան ջրի մէջ, այս մի-

ջողում կարելի եղածին չափ շարժումներ կատարելով: Փորձած է, որ կէս ժամ տևող 6 անդամեայ վարժութիւններով աշակերտների հարիւրին 90-ը լողալ սովորում են: Ջրից դուրս գալուց յետոյ պէտք է լաւ չորացնին և հագնեն, վերադարձին նորից կամաց քալելու են:

Ջրի մէջ ընկղմելուց յառաջ երեխաների ականջի մէջ ջուր է գնում բերանից. ականջի այդ ջուրը դուրս տալու համար, երեխաներին պէտք է սովորեցնել, որ մատներով քթի վրայ ճնշելով ու փակելով մի խել կուլ տալու ուժեղ շարժումներ կատարեն:

Գիշերօթիկների մաքրութիւնը ապահովացնելու համար նրանց ննջարանների մօտ պէտք է լինին ընդարձակ տաւալէտի խուցեր, բաժանուած բաւականաչափ բարձր միջնորմներով, որտեղ պէտք է լուանան երեխայ մարմնի բոլոր մասերը:

Զգուշանալ պէտք է սովորեցնել երեխայ ծննդական անդամները լուանալ ու մաքրել. երբ որ նրանք աղբոտուած են հասում, նրանց առողջութեան համար ոչ մի բան այնքան վնասակար չէ, որքան դպչանքը համարել երբեմն մօտիկ մի ֆունկցիա (պաշտօն) և նրանով պրպտելը անվայել... և այսպէս նախապաշարումով նրանց պրկելով անհրաժեշտ մաքրութեան խնամքներից, նրանց տեսնել երկար ժամեր նստել չորացած արիւնով բռնացած լաթերի վրայ...: Դալարոցների և ծնողների անհոգութեան և կամ սխալ հասկացած բարոյական զգացողութիւնների չնորհիւ մեր աղջիկներից մեծագոյն մասը ծննդական դերձարաններից զուրկ են և երեխայ կեանքի ընթացքում այդ սխալ ուղղութեան վատ հետևանքները կրում են, ենթարկելով ծննդական մասերի բորբոքման,

դաշտանային դժուարութեանց և երբեմն էլ զտապարտելով ամլութեան...: Ուրեմն, չափահաս աղջիկներին պէտք է խրատել, որ դաշտանի միջոցում ամեն օր քաղց ջրով լուանան երեսց ծննդական մասերը և ծածկեն՝ յաճախ փոխելու պայմանաւ՝ կամ կուլ լաթերով, դաշտանը վերջանալուց յետոյ ամբողջ մարմնով տաք բաղանիս առնեն: Դաշտանի միջոցում պէտք է զգուշանան ցրտառութիւնից, յուզմունքներից, սառ ջրով լողանալուց և ծանր ու դժուար շարժումներից:

Աղջիկները սառ ջրով դուշ անելու և կամ լողանալու միջոցում երեսց գլուխները պէտք է ծածկեն կաուչուկէ մի գլխապիրով (բոնէ, bonnet):

3

ՀԱԳՈՒՍՏ



ՐԵՒԱՆ պարտաւոր պէտք է լինի մաքուր հագուստով կամ առնուազն լաւ խնամուած շորերով դպրոց յաճախել· լաւ է, որ երեխաները երկոց շորերի վրայ կրեն մի բլուզ (բաժկոնակ), շորերը կեղտերից և բիծերից ազատ պահելու համար:

Երեխաները պէտք է քիչ ծածկուին շորերով, կրկնակի շորեր չը պէտք է կրեն, և եթէ կրելու էլ լինեն, դասարան մտնելուց առաջ ան պէտք է թողնեն հանդերձասենեակում: Պէտք է ղժուշանան շորերը թրջելուց, որքան հնարաւոր է մի անձրեւանոց և կամ վեզտով (capuchon) մի անթափանցիկ պէլերին (ուսերը և կուրծքը ծածկող կարճ վերարկու) ունենալու են:

Մորթի վրայից բամպակէ պոծուած մի շապիկ շատ յարմար է, բրդէ պոծուածները աւելի պէտք է յանձնարարել ձմեռ, հիւանդ, բրօնխիտի ենթակայ և հիւանդութիւնից նոր վերկացած երեխաներին: Բացի սառնիկ ցուրտ եղանակներից, միւսյատ ժամանակներում երեխաները գլուխներին պէտք է բաց անեն: Վզաձածկոցները, փուլարները միասակար են, բոզազացուների և խռչակացուների պատճառ են դառնում. որքան հնարաւոր է, երեխաների մարմինը պէտք է ամրապնդել, որպէս զի օդի յանկարծական փոխ-

խութիւններից չը վնասուին. նախորդ գլխում յիշած սառ ջրով լոպանքները և դուշերը լաւագոյն միջոցներ են մարմինը ամրապնդելու:

Մարմնամարզութիւնների և յորնեցուցիչ պրօսանքների ժամանակ թևերի հագուստները պէտք է կրեն և յետոյ փոխեն:

Լայնարձակ հագուստները լաւագոյն են. ցցուած, կարծր և նեղ օձիքները վնասակար են, գլխի արեան շրջանառութիւնը արգիլում են: Նոյնպէս պանտալօնի գոտիները պէտք է արգիլել, որոնք ճնշելով որովայնը խանգարում են մարսողութիւնը և յաճախ ապէմատութեան պատճառ դառնում, որոնց տեղ պէտք է դործ ածել տաբատակախեր (bretelles):

Վրայի հագուստը լայն և երկար շարք կոճակներով պէտք է լինի, որպէս զի թոքերը ազատ դործեն և թևերը ազատ շարժուին: Պանտալօնի (տաբատ) առիւծ կոտւէ կամ բամպակէ մի վարտիք բաւական է:

Շատ լայն և եղրերը վար դարձող կօշիկները բացատապէս ձմեռուայ ժամանակ կարելի է գործածել ցրտնահած արգիլելու համար. իսկ ուրիշ ժամանակներ յարդէ թևերի գլխարկները բաւական են: Սպրդիկները գլխածածկոցներ (բոնէ) չը պէտք է գործ ածեն, որոնք ճնշում և տաքակացնում են ականջը: Ներսից էլ յարդէ թևերի գլխարկներ կրելու են, իսկ ձմեռը կտաւերով մեծ կապօններ:

Կօշիկները հանգիստ պէտք է լինեն, բայց ոչ այնքան լայն որոնց մէջ ոտքերը խաղան: Կօշիկի չափը պէտք է առնել երեկոյան ոտի կանգնեցրած և այդ չափը վեհատոից 15 միլիմէտր անց կենալու պայմանաւ: Կտաւերով կիսակօշիկները լաւագոյն են: Կօշիկի կրունկները ցած լինելու են, բարձրները միասակար են, մանաւանդ աղջիկների համար. կրունկները

եթէ միայն մի կողմի վրայ մաշուին և ոտքը ծռէն, այդ դէպքում կրունկի այդ մաշած մասը երկաթէ պայտով ծածկել: Կօշիկի ծայրը ոչ քառակուսի և ոչ էլ սուր լինելու է: Ցրեխները շատ յարմար են երեխաների համար, սակայն սովորական միջտ գործածութեան համար անյարմար են, ոտքերը տափակացնում են: Եղունդները մատների մեջ մանելով նեղութիւն և ցաւ չը պատճառելու համար պէտք է ուղիղ կտրել և ոչ թէ կլոր, ինչպէս է ձեռքի մատների եղունդների համար:

Երեխան դասարան մտնելիս պէտք է լաւ չորացնէ հագուստները. ուսուցիչը պէտք է նրան հրաւիրէ կրակի մօտ ոտները տաքացնելու համար. եթէ այս կերպով մի քիչ ժամանակ է վատնում, սակայն դասատանդութեան միջոցում երեխայի ոտքերը ցրտից նեղուելուց և տանջուելուց ազատում են:

Դպրոցական տղայ երեխաներին ձրի չորեր բաժանելը մի լաւ սովորութիւն է, հատարակութեան պարտականութիւնն է այդ բանում օգնել դպրոցին: Տղայ ծնողների երեխաներից շատերը դպրոց չեն յաճախում, մանաւանդ մեծ քաղաքներում, միմիայն պատշաճ հագուստ չունենալու պատճառով. ծնողների թշուառութեան և անկարողութեան պատճառով մի՞թէ անմեղ երեխաները պէտք է զրկուին ուսումից...:

Աղքէնների հագուստների մասին ասելու շատ բան չունինք. միայն կը յիշեցնենք, որ նրանք կրելու են ապխտակ կաշուց կամ բամպակից մի տաբատ և ոչ լայն և ոչ էլ այնքան նեղ մի շրջազգեստ, որի վրայ մի գոգնոց կրծքից մինչև ծունկերը ծածկելու է. միւս պայմանների մասին կը յիշեցնենք մանչերի մասին մեր ասածները, միայն աղջկանց մասին ուշադրութեան առնելու ամենակարեւոր նկատուածը կօրսէան է (մեզմիրան):

Կօրսէի ճնշումը այլևս անվիճելի է, բոլոր աշխարհ իմացել է նրա առաջացրած ծանր վտանգները: Կօրսէը սեղմելով ու ճնշելով թոքերը, սիրտը, աստամքը, և միւս որովայնային գործարանները պատճառ է դառնում նրանց հիւանդութեանց:

Դպրոցը մեծ դեր ունի այս վտանգաւոր սովորութիւնը վերացնելու մէջ. աղջիկներին միշտ պէտք է արգիլել կօրսէ կրելը և ի հարկին նրանց ծնողներին հասկացնել և համոզել, որ այդ սովորութիւնից հեռանան:

Զարկը այնքան մեծ է, որ քաղաքակիրթ երկիրներում, մանաւանդ Անգլիայում և Ամերիկայում կօրսէի գործածութեան դէմ մանաւոր ընկերութիւններ են կազմած և նրանց թիւը օրէց օր շատանում է (Ligues contre le corset և Sociétés pour le costume rationnel de la femme), և Հունգարիայում դպրոցական աղջիկներին արդէն արգիլած է կօրսէ կրելը: Նոյնիսկ Ֆրանսիայում մի երկու տարի առաջ կօրսէի գործածութեան դէմ մի մեծ շարժում սկսեց և բժ. Ֆելիքս Մարեշալ մինչև իսկ աշխատեց երկրի օրէնքին մէջ մտցնել որոշ յօդուածներ կօրսէի դէմ. առաջարկեց կօրսէի գործարանները կառավարական խիստ հսկողութեան ենթարկել, ինչպէս այդ լինում է վնասակար գործարանների համար:

Ահաւասիկ կօրսէի մասին առաջարկած օրէնքները:

1.— Երեսուն տարեկանից պակաս կանանց արգիլած է կրել կօրսէ, պոսի-կօրսէ կամ զրահակօրսէ (cuirasse-corset): Այս կօրսէները կրող իւրաքանչիւր կին կը պատժւի մէկից երեք ամսուայ բանտարկութեամբ. այս պատիժը կարող է բարձրա-

նալ մինչև մէկ տարի, եթէ ենթական չդի վճարումն է: Եթէ ենթակաները փոքր լինեն և իրենց ծնողների մօտ բնակուին, նրանց ծնողները գործակալ կը պահեն 100–ից 1000 ֆրանկ տուգանք վճարելով:

2.— Ամէն կին իր երեսուն տարին լրացնելուց յետոյ, հաշուելով այս օրէնքի հրատարակութեան օրից, կարող է նրան հաճելի թուած ձևի կօրսետներ կրել սակայն է բաց առեալ դրի վիճակից:

3.— Կօրսետների վաճառման վրայ խիստ հսկողութիւն կը կատարուի. ամէն վաճառող պարտաւոր է կօրսետ գնողի անունը, տարիքը և հասցէն նշանակել կանոնաւոր և մանուր մի տետրակի մէջ, որը ի հարկին պէտք է ներկայացնէ կառավարութեան:

Եթէ արձանագրութեան տետրակում գնողի տարիքը վերոյիշեալ սահմանուած տարիքից պակաս նշանակած լինի, վաճառողը կը պատժուի նրա հանուքի մէջ գանուած բոլոր կօրսետները կառավարութեան կողմից գրաւելով և 100–ից 1000 ֆրանկ տուգանք վճարելով:

Կրկնութեան պարագայում բացի նոյն պատիժներից, նա կը բանտարկուի 15 օրից մինչև 3 ամիս և նրան կարգիլուի կօրսետ չվնել և վաճառել:

Օրէնքի մէջ այս արգիլութիւնները մտցնել չանալը ինքն ըստ ինքեան մի մեծ և անհերքելի ապացոյց է կօրսետի անպատմանելի ձևասեների և չարաչար վտանգների:

1903 Յունիս 2–3 Գերմանիայի Բոն քաղաքում գումարուած «Դպրոցական Առողջապահութեան կոնգրէսում» Dr. P. Selten (Sollingenից) հպատուների մասին դպրոցի կատարելիք դերը յիշելով եզրակացրել է.

1.— Դպրոցը պարտաւորութիւն ունի հարուածելու այն առողջապահական բոլոր սխալները, որոնք պատճառ են հպատուների ընտրութեան մէջ:

2.— Իրրև մանուածրագէտ ճնաւակար այժմեանից պէտք է ուշադրութիւն հրաւիրել, մանաւանդ կօրսիների (չաո նեղ), օձիքների (որոնք դէմքում արեան շրջանառութիւնը դժուարացնում են), կօրսէտի և չաո ճնշող հպատուների վրայ:

3.— Այս սխալները գարմանելու իրրև միջոց դպրոցը ունի հետևեալ միջոցները,— ուսուցում, հսկողութիւն, բազանիսի գործածութիւն, դպրոցական պատիժներ, ուսուցիչների ընծայած օրինակներ:

4

ՍՆՈՒՆԴ

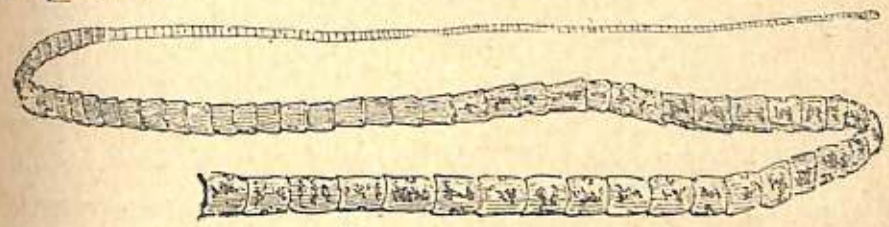
ԹՔԱՆ հնարաւոր է երեխան կէսօրւայ ճաշը իր տան մէջ անելու է. եթէ հայրը կամ մայրը տանը չեն դանուում նրա ճաշը պատրաստելու համար, եթէ վատ եղանակները և հեռաւորութիւնը դնալ գալու արգելք են լինում, կարող է դպրոցում ճաշել. դնալ գալը այն առաւելութիւնը ունի, որ աշակերտը աշխատանքից ազատուելուց յետոյ տան դնալ գալով հանգստանում է և նոր ոյժ է առնում աշխատութիւնը շարունակելու:

Երեխան առաւօտ դպրոց գալուց առաջ դրեթէ միշտ անում նախաճաշելու է տաք կամ կամ ապուր, իսկ աւելի ազքատները հայ:

Երեխայի դպրոց բերած ճաշի վրայ ուսուցիչը պէտք է հսկէ, չափազանց կամ անբաւական լինելը տուգէ, և ի հարկին ծնողներին հրահանգներ տայ այդ մասին:

Ջբաւար ընտանիքների երեխաներին դպրոցում կէս օրւայ ճաշեր պէտք է տալ «բարեգործական ընկերութիւնների» օժանդակութեամբ և կամ ուղղակի դպրոցից, եթէ նրա բիւդջէում է: Այս դրութիւնը գործադրում է զանազան քաղաքակիրթ երկիրներում:

Պէտք է հսկել, որ երեխաները շատ գործ չանեն ազած մեռներ, մանաւանդ տաք կլիմաներում և եղանակներում. միսը պէտք է լաւ եփած լինի, մանաւանդ խոզինը, հակառակ պարագային տրիխին (պատ. 54) հիւանդութիւնն է առաջ բերում, ինչպէս եղան միսը երիզակ (ténia) հիւանդութիւնը (պատ. 55). իսկ ոչխարի միսը եթէ մի քիչ էլ հում լինի, նորից անվնաս է:



(Պատկեր 54)



(Պատկեր 55)

Ուսուցիչները պէտք է հսկեն երեխաների ճաշերի վրայ, որպէս զի նրանք լաւ ծամեն, ընդհանրապէս երեխաները և պատանիները շատ ուտելու, իրենց ստամոքսը հաղիւ ծամած կտորներով աճապարանքով լցնելու հակամիտութիւնը ունեն, լինի այդ անդիմադրելի ախորժակին գոհացում տալու, լինի որկրամոլութեամբ, լինի աւելի շատ դնալ խաղալու ցանկութեամբ. առողջապահական տեսակէտից գարշելի այս սովորութիւնը մանկութիւնից յետոյ շարունակւում է չափահասութեան մէջ ևս և առաջ բերում ստամոքսային զանազան խանգարումներ:

Զանազան դպրոցներում իւրաքանչիւր աշակերտի կերակուրը նախապէս բաժանում են մասերի աշակերտների թւին համեմատ. ուրիշ դպրոցներումն էլ բաժանումը լինում է հսկող ուսուցչի միջոցով. կան դպրոցներ էլ, որտեղ իւրաքանչիւր աշակերտ իր կարգին բաժանողի դեր է ստանձնում և յաջորդաբար իր ընկերին մատակարարում է: Այս պարագայում ու

սուլիչը պարտաւոր է հանել, որպէս զի բաժանումը անկոչնականալութեամբ տեղի ունենայ:

Կերակուր առնելու քաղաքավարի ձեւերին պէտք է վարժեցնել երեխաներին, նրանց նեաս ու կոպը, պատառաքաղ և դանակ բռնելը, կերակուրը կտրելու և բաժանելու կերպերը, դգալով ջրալի կերակուրներ առնելու եղանակը, վերջապէս սեղանը և վրան չը կեղտոտելու միջոցները նրանց ցոյց պէտք է տալ:

Օգտակար կը լինի, որ երեխաները ճաշեն առանձին մի բաժանմունքում, օրինակ, մանուսր սեղանաներում, իսկ ամառը աւելի լաւ է բացօդեայ ճաշել: Եթէ գոց դրօսասեղիններում ճաշել հարկ լինի, պատերի և դեռնի բացարձակ մաքրութեան հոգ պէտք է տանիլ և դասարաններից աւելի յաճախ բաց անել պատուհանները, մաքուր օդ առնելու համար: Երեխաները պատերի երկարութեանը շարուած նրատարանների վրայ նստած պէտք է ճաշեն: Սեղանաբերների մասին արդէն խօսել ենք Ա. մասում:

Ուրախանչիւր ճաշից յետոյ երեխաները պէտք է լուանան երեսը բերանը և ցօղուեն: Պէտք է հանել նաև, որ երեխաները ամեն օր դուրս գնան կարճ հոգալու համար. շատ երեխաներ մանկութիւնից ծուլութեան կամ սխալ հասկացած ամօթի հետեւանքով ենթակայ են լինում փորկապութեան և այդ տհաճութիւնը դառնալով շարունակուում է կեանքի ուղութեան ամբողջ ընթացքում: Այդպիսիներին պէտք է սոխել, որ ամեն օր որոշ ժամերին գնան արտաքնոց:

Dr. Paul Le Gendre ասում է. «Ընդհանուր առողջապահութեան մէջ ամենակարեւոր խնդիրներից մին է աննպատութեան խնդիրը, մանկավարժական առողջապահութեան մէջ ևս նա առաջին տեղն է բռնում, որովհետև մանկան զարգացումը ամեն բանից առաջ կախուած է իր աննպի չափից և յատկութիւնից: Բաւական չէ, որ երեխան կրծքի մաքուր օդի մէջ և յարմարագոյն մարմնավարժութիւններով, նրա իր անուղղը անպատական է և թերի յատկութեամբ»: Երեխան պէտք է որ աճի ու զարգանայ, ոչ միայն պէտք ունի իր մարմնի կորցրածի տեղը լրացնելու, այլև մի բան աւելի, որպէսզի այդ աւելի մնուղը որամապրելի անի իր զարգացման և աճումին, որ ամեն օր տեղի է ունենում. իսկ չափահասները կարիք չունեն այդ յատկապատական աննպին, որովհետև նրանց մարմնի աճումը և զարգացումը մի կայուն վիճակ է առացած, որանք միայն իրենց մարմնի ապրուստի տեղը լրացնելու կարիքը ունեն:

Իր ընտանիքի ծոցում մեծացած որոշ տարիքի մի երեխայի լաւագոյն յարմարուղ աննպատութեան եղանակը ձեւակերպել միշտ հեշտ չէ: Որովհետև իւրաքանչիւր երեխայի աննպի կարիքը ոչ թէ միայն նրա հասակի և կշռքի հետ համեմատական է, այլ նաև աննպական փոխանակութեանց անհատական դործունէութեամբը, որը փոխուում է նրա զարգացման պահերուն շրջաններում, ամեն տեսակ ապրելակերպութեանց հետևանքով:

Երևելի բնախօս Munk ասում է. «դպրոցական տարիքի երեխաների օրգանիզմին աննպական փոխանակութեանց վրայ մեր ունեցած ծանօթութիւնները այն տեսակի անկատար են, որ հազիւ կարելի է նրանից հետևցնել թէ աննպարար նիւթերից իւրաքանչիւրից ո՞րքան հարկաւոր են որոշ տարիքի մի երեխայի, պահպանելու համար իր վիճակը և իր աճումին անհրաժեշտ նիւթերը քաղելու համար»:

Գիտնականօրէն խօսելով միևնոյն տարիքի, միև-

նոյն հասակի և ըստ երեսյթին համանման կազմուածքի և դիրութեան երեխաներին միասին պահել դժուարին է: Շատ անգամ պարզ անհնար է: Շատ անգամ երեխայի և անգործնական է ճշդել իւրաքանչիւր օրական կորուստի և պահանջի ճշդիւ հաշուեկշիռը:

Այս պարագան շատ դժուարին մի արգելք է երեխաները պատշաճօրէն մնուցանելու: Ընտանեկան յարկում մեծացող երեխաների համար մօր խանութիւնը և բժշկական խորհրդների միջամտութիւնը յաճախ անհրաժեշտ են: Դպրոցական հասուածութիւններում խնդիրը ուրիշ կերպարանք է ստանում երեխաների համար կերակուր պատրաստելու յարակից դժուարութիւններով և նեղութեան միջոցների պակասութեան հետևանքով: Ուրեմն, դիշերօթիկ դպրոցների վարչութիւնները մեծ պատասխանատուութեան առակ են մեծամասն երեխաները մնուցանելու խնդրում, եթէ այդ գործը չեն յանձնում մի հմուտ բժշկի հսկողութեան, նոյնպես կէսօրուայ ճաշ ուտող դպրոցների վարչութիւնները:

Համառօտ այս բոլոր դժուարութիւնները և խոչընդոտները երեխայի առանձնայատկութիւնները և օրգանիզմին մատուցուր պահանջները, որքան հնարաւոր է դպրոցին բժիշկը նկատողութեան պէտք է առնէ երեխաների մատուցուր վիճակը և ըստ այմի կարգադրէ մնունդը:

Սակայն մենք այստեղ ընդհանուր կերպով կարող ենք մատնանշել երեխաների մնունդը, նրանց մի քանի խմբերի բաժանելով և հետևելով իւրաքանչիւր տարիքին: Որոշ տարիքի երեխաներ որոշ դպրոցներ յաճախելով, կարող ենք այդ դպրոցների համար նշանակել մնուցաութեան պայմանները:

1.— *Մանկապարտէզներ.*— Այս 3–ից 7 տարեկան երեխաների օրգանիզմը զարգացման և աճման շրջանի մէջ լինելով, պէտք ունի ուժեղ և լաւ ընտրուած մնունդի:

Երեխան չափով մեծանում է, ամեն տարուայ աճում է. հետևաբար անօթութեան և մնունդի նպատակի շատ քիչ դիմանում է:

Երեխաների տարիքը խիստ պահանջկատ է և առնւազն օրական չորս անգամ ճաշ է պահանջում: Շատ յարմար է, որ ծնողները չքաւորութեան կամ անհոգութեան պատճառով խեղճ երեխաներին օրուայ մի մասը առանց մնունդի են թողնում. խեղճերը տանջւում և զգալի կերպով ճգնւում են:

Մնունդի ընտրութեան մէջ քանակը ևս ուշադրութեան պէտք է ունենք. յաճախ հարուստ ծնողները իրենց երեխաներին ուրիշ վատ են մնուցանում, քան թէ ազքատ ծնողները:

Երեխաների մնունդը պէտք չէ որ շատ փոխակերպութիւն կրէ: Լաւագոյն է բուսականանալ կաթով, հացով, ապուրներով և մի քիչ միսով և ձուկով:

Երեխայի մնունդի չափը պէտք է որոշել նրա տարիքին և ախորժակին համեմատ և ոչ թէ նրա որկրամոլութեան համեմատ: Հետևաբար նրան տալու է ուզածին չափ ապուրներ, որոնք նրան մնուցանում են առանց նրա որկրամոլութիւնը շոյելու, և հացն էլ նրա մնունդի հիմը պէտք է կազմէ:

Մինչև որ երեխան իսկապէս չտառապայ բուսական դառոտութիւն և խեղացութիւն չտանելու համար ինչ որ անհրաժեշտ է, պէտք է, որ իր ծնողների հետ սեղան չը նստի և նրանցից առաջ առանձին ճաշէ:

Նախաճաշը բաղկանալու է կաթով և պտուղներով պատրաստած ապուրից, բիսկոտից, բակաուից: Այս տարիքի երեխաներին չը պէտք է

ասլ կաթել, չոխլատ, թէյ, կամ չատ քիչ անգամ ասլու է: Ապուրից յետոյ կարելի է ասլ կարագ քսած մի հատի չերտ:

Ճաշը երէկ ծնողների հետ է առնում երեխան, պէտք է որ ծնողներից առաջ ճաշէ. երէկ փոքր է, ճաշից յետոյ քնելու է, իսկ երէկ մի քիչ մեծ է, պէտք է խաղայ, մինչև որ ծնողները իրենց ճաշը վերջացնեն:

Սրա ճաշին երեխան պէտք է ուտէ կանաչեղէնով խաշն եփած միս, յետոյ մի ապանդէր (dessert). երբեմն կարելի է մսին փոխարինել ձուկ կամ ձու, վառեակ կամ թարմ ուղիղ:

Երեխաներին աւելի յարմար է ասլ միսը կաղամբած կամ խորոված, իսկ կանաչեղէնները ասլ եւ ըրձիւ ճմլուած վիճակի մէջ (pourée), նոյնպէս յարմար են ուլռանի, գետնախնձորի ճմլուածները. այս վերջինը կարելի է նաև եփել ջրի մէջ և կամ մսերի ասլ: Երբեմն երբեմն էլ կարելի է ասլ բրինձ, մակարօնի:

Իբրև ապանդէր պէտք է ասլ եփած պտուղներ, սեր, կարագ, քաղցրեղէն, բիսքվիտ:

Նախընթրիքը բաղկանալու է մի բաժակ կաթից և հացից: 5–7 տարեկաններին կարելի է ասլ կաթագով հաց, անուշեղէն և նոյնիսկ կարելի է այս փոքրիկ ընթրիքի ժամանակ չոխլատ ասլ:

Ընթրիքը շատ պարզ, թեթև և անդադար լինելու է, առանց առատութեան ծանրաբեռնելու. կեսօրից յետոյ և երեկոյին երբեք միս ասլու չէ. այս ընթրիքին հիմը կազմելու է ապուրը. յետոյ, ապուրից վերջը մի ձու կամ ձուով եփած մի կերակուր կամ կաթ բաւական է, հացը առատ լինելու պայմանով:

2.— *Ծխական Դպրոցներ.*— Սրա դպրոցների ե-

բեխաները իրենց կեսօրւայ ճաշը դպրոց են բերում: Սրա դպրոցների աշակերտների մեծագոյն հիմը պէտք է կազմեն — միս, հաց, ձու, պանիր, դիւրամարս կանանչեղէններ: Սրա տարիքի երեխաներն էլ չորս անգամ պէտք է ճաշեն. նախաճաշը ժամը 6–7. ճաշը 11 ին, նախընթրիքը 2ին, և ընթրիքը պառկելուց անմիջապէս առաջ: Բոլոր ծանր աշխատութիւնները պէտք է վերջանան ժամը 2–ին և նախընթրիքին պէտք է յաջորդէ երկարատև մի զբօսանք: Ճաշելու համար 25 րոպէ պէտք է յատկացնել:

3.— *Միջնակարգ Դպրոցներ.*— Սրա դպրոցների աշակերտների մտաւորական աշխատութեան և նրանց մարմնական աճումի պահանջին բաւականութիւն տալու համար ամեն օր ծաւալով նւազ բայց անդադրաբար թեթեան կազմից հարուստ ուտելիքներ հարկաւոր են. նախաճաշութիւնն պէտք է ասլ մսին, օրական իւրաքանչիւր աշակերտի 150–200 գրամ յատկացնելով:

Սրա մասին Bergeron և d'Heilly (Encyclopédie d'hygiène, de Rochard–Hygiène infantile) ասում են. «Դպրոցական երեխային հարկաւոր՝ եփած, ճարպերը և օսկրը հանած մսի քանակութիւնը նրա տարիքին համեմատ փոփոխական է. մարդագլուխ օրական հարկաւոր է՝

Փոքրը՝	7–ից 11 տարեկան՝	120	գրամ:
Միջակ՝	11–ից 16	»	160 »
Մեծ՝	16–ից աւելի	»	200 »

Սրա չափը բաւական է, բայց երբեք պակասեցնելու չէ»:

Սրա դպրոցների աշակերտներին կարելի է ասլ իբրև նախաճաշ— ապուր, չոխլատ կամ սուրճ հացով միասին, ժամը 7–ին. իբրև ճաշ— միւսնակ միս, մի պնակ կանանչեղէն և մի պնակ ապանդէր, ժամը

12 – ին . Երբև ընթրիք — խզալի կամ պարզ ապուր և կամ կամիով պատրաստած և երկու պնակ տաք կերակուր (միս և կանաչեղէն)։ Ճաշի և ընթրիքի յատկացրած երկու պնակ մսերից մին անհրաժեշտօրէն պէտք է խորոված լինի ։ Ընթրիքը պէտք է անեն երեկոյեան ժամը 8–ին ։

Մինչև երբ իւրաքանչիւրի յատկութեանց մասին առանձին մանրամասնօրէն խօսիլ աւելորդ ենք համարում. այս մասին հետաքրքրուողները կարող են դիմել մեր հետեւեալ հեղինակութեան— Երեխաների Սնուցումը (ծննդից մինչև 15 տարեկան հասակը), 1903, Աղեքսանդրապոլ։

Այսքեղ միայն դրպարեւս ենք լինում ասելու որ բաների չրով, օրը նոյնպէս անհրաժեշտ և ամենակարեւոր մէկ մասն է կազմում։ Ջուրը երեխայի դէմատար խմիչքը պէտք է կազմէ, հետեւաբար լինելու է մաքուր, համեղ, զով, օդալի և ախտաբեր միկրոբներից զերծ։ Դպրոցը մեծ ուշադրութիւն պէտք է դարձնէ ջրի մասնակարարութեան վրայ . Ջուրը առատ լինելու է, ոչ թէ միայն խմելու, այլև լուացվելու համար, ինչպէս նաև բաղանիքի համար։ Եթէ խմելու և լուացվելու ջրերը տարբեր տարբեր ապրիւրներից են, շատ մեծ զգուշութիւն պէտք է դրած պնել, որպէս զի երեխաները լուացվելու յատկացրած ջրից չը խմեն, լաւ է, որ դպրոցում երկու տեսակ ջուր չը լինի, որովհետև հակառութիւնը շատ դժուար է ։

Խմելու ջուրը տարրախոխիկ հետազոտութիւնների միկրոբներից մաքրելու համար անհրաժեշտ է դպրոցներում ունենալ պատուհանեան զտիչներ ։ Իւրաքանչիւր աշակերտ ունենալու է իր յատուկ ջրի բաժակը, թուանշանակուած։

Ընդհանրապէս դպրոցական երեխաների տրուած ջրի հետ քիչ դիմի են խնամում. մենք օգտակար չենք նկատում այս սովորութիւնը, որովհետև առողջ երեխաները բնաւ կարիք չունեն ոգելից ըմպելիներին, երկրորդ երեխաները ոգելի համը և ճաշակը առնելով, կը վարժուին ոգելից խմիչքների և յետոյ ալկոհոլամոլներ կը դառնան։

Դպրոցի բժիշկը միայն կարող է որոշել հիւանդ երեխաներին դիմի տալու խնդիրը, նրանից դուրս երեխաները միայն ջուր խմելու են, իսկ մեր կարծիքով պիտի պէտք ունեցող երեխաները կարող են օգտուիլ կաթից ։

Կաթը լաւագոյն խմիչքն է երեխաների համար։ Մի երեխայ, որ սիրում է կաթը, որ վարժուած է կաթ խմել ճաշերին, եթէ կաթը լաւ և անարատ է, ամեն հաւանականութիւն ունի զօրաւոր, առողջ, կարմրերանց և աշխոյժ լինելու։ Շուտով աճելու է և մի քիչ մարմնամարզութիւններով առանալու է ֆիզիկական ահագին ոյժ և դիմադրելու կարողութիւն։

Այս անեղարար և առողջաւէտ ըմպելին՝ կաթը անպայման պէտք է նախապատրաստել բոլոր չաքարաւէտ խմիչքներին, ինչպէս նաև ոգելից ըմպելիներին։

5

ԼՍՈՂՈՒԹԻՒՆ



ՊՐՈՑՈՒՄ երեխաների լսողութեան քննութիւնը և հակոզութիւնը շատ մեծ կարեւորութիւն ունին: Ծոյլ և մտացիր կարծուած երեխաներից շատեր յաճախ խլութեան են հակում են:

Dr. Dubar բժշկական Le Presse Médicale թերթում «Դպրոցական երեխաների լսողութիւն» վերնագրով յօդուածում ասում է. «Դպրոցների բժշկական ընդհանուր հսկողութեան պէտք է աւելացնել մի մասնագէտ բժշկի հսկողութիւնը, որը ունենայ գիտական հետաքրքրութիւն քննելու երեխաների ականջը, քիթը և կոկորդը:

«Ամէն երեխայ դպրոց մտնելուց առաջ պէտք է քննութեան ենթարկուի ականջի, կոկորդի և քթի համար:

«Մէկ ամիսը մի անգամ աշակերտի ականջի, քթի և կոկորդի լաւ դրծունէութիւնը մէթոդաւոր կերպով պէտք է ենթարկել:

«Ամէն անգամ, որ մի երեխայ ներկայացնում է աճեցման ու զարգացման դադարում կամ անբաւականութիւն, կրկնած բրօնխիտներ, դիշերացին միզում, խշոցքներ, քթի տակերի խցում, ատամների ծուռ ատամ բուսնում, հնչելու դժուարութիւն, ուշադրութիւնը հաստատուն պահելու անկարողութիւն, որոնք առաջ են գալիս յաճախ աւելորդ միսեր բուսնելուց

(végétations adénoides), պէտք է նրա ծնողներին հասկացնել, որ երեխան փիզիգական և մտաւորական զարգացումը արգիլուած է դարմանելի մի հիւանդութեամբ և հարկաւոր է անմիջապէս դարմանել տալ:

«Մինչդասէկան է ուսուցիչներին տալ առողջապահական անհրաժեշտ ծանօթութիւններ, որոնք և՛ դրծածանելու են և՛ ուսուցանելու. նրանց պէտք է սովրեցնել թէ ինչպէս խնամելու են աւելորդ միսերի բուսնիլը, այնինչ երեխան չնչում է բերանից, բերանը բաց է մնում, ականջները ծանր են լսում, քթի ծակերը փակ են: Ուսուցիչները պէտք է խնաման երեխաներին ուսուցանել, որ վտանգաւոր է ականջի մէջ խոթել մատիտ, գրչակոթ, որոնք կարող են վիրաւորել թմբուկը. պէտք է խնաման նաև ականջից թաշկոց և ապրանկոց վտանգները. պէտք է սովրեցնեն երեխաներին խնջելու եղանակը, քթի մէկ տակը գոցելով: Պարտաւոր են խնամալ, որ ծոյլ, թոյլ, անուշադիր, ապէս, աւելորդ կամ անբնական երեխաները յաճախ պարզապէս հիւանդներ են, որոնք վատ են լսում, որովհետև աւելորդ միսեր բուսած են: Սրանք խլութեան կանդիդատներ են, որոնց կարելի է պաշտպանել նախահոգ դարմաններով:

Նոյնպէս 1903 թ-ին Մայիսի 16-ից 17 Շվեյցարիայի Շաֆհաուզ քաղաքում գումարուած Դպրոցական առողջապահութեան Շվեյցարիական ընկերութեան չորրորդ Էդիդհանուր ժողովում Dr. Laubi աշակերտների ականջների վիճակի մասին իր զեկուցման արդիւնքը հաղորդելով ասում է. «Յաբլիսում, գպրոց մտնող երեխաներից 100-ին 11-ից 15ը լսողութեան խանգարումներ ունին: Սրանց կէսը յարմար դարմանով կարելի է բուժել, իսկ միւսների համար էլ մեծ բարելաւութիւն կարելի է յուսալ:»

Ցեչեալ բժիշկը իր եղբակացութիւններուն մէջ պահանջում է դպրոց մտնող բոլոր երեխաներուն եւ բոլոր անբնական աշակերտներուն ականջներուն քննութիւնը պարտաւորիչ դարձնել· նոյնպէս ծանր հիւանդութիւններից վեր կացող երեխաներուն համար:

Ուսուցիչը պարտաւոր է ուշադրութիւն դարձնել այն երեխաների վրայ, որոնք դասերը լսելու համար իրենց ականջները լարում են, շնչելու համար բերանին բաց են անում, կամ աչխատում են ուրիշներից ընդօրինակել· ուսուցիչը պարտ է քննէ վատահանալու համար, որ նրանց ականջներից թարախ չէ հոսում կամ թէ ականջները չեն վնասել կեղտով, եւայլն:

Սրա համար ուսուցիչը երեխային պէտք է քնէ առատ լոյսի տակ, թեթեւօրէն ականջը դէպի յետ եւ վեր քաշելով· փոքրիկ ականջի խորը՝ թմբուկի սպիտակ կէտը նշմարելու, երբոր սև մի մատ տեսնելու լինի (ականջի ապուխ կամ հատաքաշ փուչիներից զոյացած), կոլ ջրով եւ ականջի յատուկ սերինգով (Պատ. 56 եւ 57) պէտք է լուանալ, այդ օտար մարմինները դուրս բերելու համար· երբեք կարծր առարկաներ դործածելու չէ: Լաւագոյն է ծնողներին յանձնարարել, որպէս զի մի մանուկ բժշկի ցոյց տան, եթէ երբեք դպրոցը չունի իր մասնաւոր բժիշկը:



(Պատկեր 56)



(Պատկեր 57)

Հակոլ բժիշկը իր այցելութիւնների եւ քննութիւնների միջոցում կարող է նշմարել այս պակասութիւնները, որոնք ուսուցչի ուշադրութիւնից կարող են վրիպել, եւ այն ժամանակ հարկաւոր խնամքները տանիլ:

Լսողութեան խանգարման մէջ դպրոցը շատ էլ մեղաւոր չէ, ինչպէս այդ լինում է առողութեան մէջ: Ցոյն է, որ իր առողջապահական վատ պայմաններով, անբաւական սննունդով խորապէս ազդում է երեխայի լսողութեան վրայ: Մանկական հիւանդութիւնները յաճախ ականջի բորբոքումներ առաջ են բերում, որոնց վրայ կանուխից ուշադրութիւն պէտք է դարձնել· սրանք ընդունակ են լսողութիւնը խանգարելու եւ մինչեւ անդամ խլութիւն պատճառելու:

Wilde նկատել է, որ 505 խուլերից 44 ը մանկութիւնից ունեցել են այդ պակասութիւնը իսկ Lubet–Barbon այդ համեմատութիւնը մինչեւ $^1/_3$ ի է բարձրացնում:

Bezold ի վիճակագրութիւնը ցոյց է տալիս, որ 6 տարեկանից 13 տարեկան 1807 երեխաների խլութեան պատճառ եղել են կարմրուկը 29,73 առ 100, դիֆթերիան 27,70 առ 100, ծաղիկը և հարսանիքը դրեթէ նոյն համեմատութիւններով:

Բոլոր մարմնավարժութիւնների, մարմնամարզութիւնների, լողալու, եայլնի համար երեխաները մանրազնին քննութեան պէտք է ենթարկուին, երբոր նրանց ականջը հիւանդ է, և նոյնքան խնամքով հարկաւոր է դարմանել ականջի պակասութիւնները, երբոր երեխան լաւ չէ լսում, չը լսող երեխան ոչ թէ միայն չէ կարող օգտուել դասերից, այլև նա դառնում է մելամաղձոտ և նրա խառնակութիւնը տառապում է այս վիճակից:

Ականջի թեթեւ հիւանդութիւնների համար դեպ-

բոցի կամ ատն բժիշկը կարող է խնամք ատնել. առկայն մանագէտ մի բժշկի միջամտութիւնը անհրաժեշտ է դառնում, երբոր երեխաները բերանից են շնչում, դիշերը խորդկոտ են, ունեն ուռած նշագեղձեր և քթից են խօսում: Այս կարգի երեխաները անկասկած ենթակայ են եղած աւելորդ մսի բուժուելուն, որը երկրորդ մանկութեան շրջանում շատ յաճախ է պատահում:

Այս հիւանդութիւնը առաջին անգամ Meyer Դանիացի բժիշկը ուսումնասիրած է, որի արձանը վերջերս կանգնեցրին Կոպենհագում:

Գրեթէ վեց երեխաներից մին ունի այս հիւանդութիւնը և 100ից 74 պարագաներում լսողութեան խանգարում առաջ է բերում:

Երեխայի ֆիզիկական և մտաւորական զարգացման համար այս հիւանդութիւնը այնքան վտանգաւոր է, որ զանազան երկիրներում, մանաւորապէս Ամերիկայում, Լիակներ մանել ցանկացողներից բժշկական վկայականներ են պահանջում, հատատող թէ աւելորդ մխսեր բուսած չկան:

Ականջի հիւանդութիւնները անդադարանելի չեն, կարող են մեծ մասամբ բժշկուիլ:

Բէցօլդի կողմից քննուած խուլ երեխաների ականջի հիւանդութիւնները 100 ից 41,7 բուժելի նկատած են:

Gellé նկատել է, որ երեխաների խլութեան պատճառ դարձող ականջի հիւանդութիւններից երկու երրորդից աւելին կարելի է բուժել: Moure աւելի խղճամիտ կերպով իր կազմած վիճակագրութիւններով հաստատել է, որ դպրոցական խուլ երեխաների $^{1}/_{3}$-ը բուժելի են:

Հետևաբար, լսողութեան խանգարումը կարօտ է անմիջական դարմանի, մանաւանդ մի մանագէտ բժշկի ձեռքով:

Ամենայն դէպս, անօգուտ չէ դպրոց նոր մտնող աշակերտների լսողութեան սրութիւնը չափելը:

Միշտ, աշակերտի լսողութեան քննութիւնը, ականջի վատ կազմութիւնը և լսողութիւնը խանգարող հիւանդութիւնները որոշելը դպրոցական կամ ընտանեկան բժշկին պարտականութիւն է: Սակայն, առաջին քնարութիւնը և ճակատը ուսուցիչը ինքը կարող է անել, իր աշակերտների լսողութեան սրութիւնը քննելով, և անկանոնութիւն նկատած պարագային հրաւիրել բժշկի ուշադրութիւնը:

Բնական պայմանների մէջ դանելու համար, աշակերտը ժամացոյցի թխթխոցը 1,25 մետր հեռաւորութիւնից պէտք է լսէ. 50 և 55 սանտիմետրի վրայ լսող աշակերտների լսողութիւնը կարելի է նաև չափ համարել:

Ուսուցչի կատարելիք լաւագոյն փորձը հետևեալն է: Մի գասարանի աշակերտներին յաջորդաբար դէտեղում է դրատախտակի առաջ, որոնք նայում են դրատախտակին իրենց կռնակը դէպի ուսուցչին դարձնելով. ուսուցիչը աշակերտներից 8 մետր հեռու է կանգնում, յատակի վրայ գծած իւրաքանչիւրը միմեանցից մի մետր հեռաւորութեամբ զուգահեռական գծերի վրայ: Ձեռքի, ուսուցիչը բարձրաձայն, ծանր ու յատակ կերպով բառեր է արտասանում, աշակերտը պարտաւոր է դրել. և եթէ աշակերտը չէ դրում, պարզ է, որ չէ լսում, հետևաբար ուսուցիչը մի գիծ, այսինքն մի մետր աւելի է մօտենում աշակերտին և այսպէս փորձը շարունակում է, մինչև որ աշակերտը կարողանայ դրատախտակի վրայ դրել ուսուցչի արտասանած խօսքերը:

Ահա այն ժամանակ ուսուցիչը անհնար է թէ ինքը ի՞նչ հեռաւորութեան վրայ է կանգնել և դասնով էլ խանգարում է աշակերտի լսողութեան որութիւնը: 5 մէտր հեռաւորութիւնից լսող աշակերտը նշանակում է վատ լսողութիւն ունի, հետևաբար նրան պէտք է նստացնել առաջին շարքի նստարանների վրայ: Եթէ 3 մէտր հեռաւորութիւնից միայն լսելու լինի, հարկաւոր է նրան նստացնել ուսուցչի սեղանի մօտ:

Լսողութեան խանգարում ունեցող աշակերտների թիւը շատ մեծ է, բայց Sintoyի 13%. բայց Marcի 17, բայց Reichardtի 22, բայց Weillի 35 ից 37%: Ըստ Gelléի 22, բայց Sextonի 13, բայց Mourey 17%:

Dr. Cheatle *Լօնտոնի* ախանչաբանական ընկերութեան (Société otologique) երեխաների ականջի խնդրոյ առարկայ հաճախութեան մասին շատ հրահանգիչ մի վիճակագրութիւն է ներկայացրել, իր այս վիճակագրութիւնը ժողովրդային դպրոցների 1000 աշակերտների վրայ կազմելով: Դոկտ. Չիսոլը յայտնում է, որ աշակերտներից միայն 100ին 43ը դրեթէ բնական լսողութիւն ունին, այսինքն կարող են լսել 18 ոտք հեռաւորութեան վրայ թեթև փսփսումը: 100ին 50 պարագաներում, լսողութիւն առաջ բերող խանգարումներ դոյութիւն ունին:

Վօշինկտօնի կրթական Բիւրօն 1903 թուին իր կազմած տեղեկագրում հետևեալն է յիշատակում:

*Սբ*ընդրվիլ քաղաքում (Մասաչուսէտս) դպրոցական երեխաների լսողութեան քննութիւնը պետք է արժանի ուշադրութիւն դրաւել: Ամենայն հինգ երեխաներից մին ունի մի կամ երկու վատ լսող ականջներ, և շատ պարագաներում, ոչ ծնողները, ոչ ուսուցիչները և ոչ էլ երեխաները իրենք ուշադրութիւն չեն դարձնում: Ընդհանրապէս այս երեխաները

ծնողների և ուսուցիչների կողմից անուշադիրներ, անփոյթներ և ապուշներ են կարծւում...: Յաճախ նրանց երկու տարի միևնոյն դասարանումն են թողնում, և երբ որ նրանք աւելի են մեծանում, նրանց որպէս խոչընդոտուն են նստեցնում, որպէսզի լսելու չնաչը իր նուազագոյն աստիճանին է հասնում: Քննած 961 երեխաներից 176 ը վատ լսողութիւն ունէին, սակայն ուսուցիչների կողմից նրանցից միայն 2–ը իրբև խուլ ճանաչւած էին!!!:

Ծանր լսողութիւն ունեցող երեխան երբեմն որոշ օրեր ուրիշ օրերից աւելի լաւ է լսում: Ահա այս պատճառով ծնողները և ուսուցիչները երեխաներին վատ են դասում. նրանց հետևեալ նկատողութիւնը տպագրական է դարձել «ինձ մի՛ տէր, որ Ջոզեֆը խուլ է. երբ որ ցանկանում է, լաւ է լսում:»

Կարծում ենք, որ 90% կարելի է նրանց դարմանել, եթէ ժամանակին խնամք տարի:

Dr. Berkey *Ջօնստաունի* դպրոցներում 6148 աշակերտներից 126ի մօտ լսողութիւնը բնականից նուազ է տեսել (53 տղայ, 73 աղջիկ):

Պրօվիդենսում Dr. Ellen Legarde աշակերտների լսողութիւնը 10% վատ է տեսել:

Dr. Konig *սիստեմատիկաբար* 787 դերմանացի աշակերտներ է քննել, լսողութեան տեսակէտից:

1574 քննած ականջներից 100ին 59,09 լսողութեան առաւել կամ նուազ մի տկարութիւն էին ներկայացնում— 100ին 30,44 մանչերի և 100ին 28,65 աղջիկների մօտ: Աշակերտների տարիքը 5–ից 14 էր:

Քննած երեխաներից հազիւ 2/5 ը երկու ականջներով բնական մի լսողութիւն ունէին: Լսողութեան խանգարումները 100ին 9 առաջ էին եկել ականջի թաղախաճոռամից, 100ին 17 նշագեղձերի ուռչելուց

և 100ին 60 ականջի մինչեամսեակ և բերանի հետ հաղորդակցող փոքր բորբոքումներից :

Քանիզ եղրակացնում է, որ երեխաների, ինչպես նաև հասարակութեան օգուտը պահանջում է, որ դպրոցական երեխաների ականջների քննութիւնը պարտաւորիչ դառնայ:

Ծանր լսողութիւն ունեցող երեխաները չը հասկացած, իրենց անմիանալի բառերի վրայից ցատկում են, նախ՝ անպայման բառերից և ձայներից խաբւում են, ապա, օն և ևն վերջաւորութիւնները յաճախ շփոթւում են մեկ վերջաւորութիւնների հետ, մանաւանդ ֆրանսերէն լեզուի մէջ. երկրորդ՝ բարակի տեղ դրում են կարապ, գուռնաւորի տեղ թուռնաւոր, տաղանդի տեղ թաղանթ, պատկի տեղ քատկ, եայլն : Եթէ աշակերտը ուշիմ է, իր դրածը վերատին կարդալիս իսկոյն ուղղում է իր սխալը: Ուսուցչի մտանատած նոյն իսկ կէս–խուլ երեխաները երբեք նոյնանման սխալներ (անլսողութիւնից առաջացած) չեն անում :

Ուսուցիչը ամեն տարի պէտք է կրկնէ այս փորձերը կատարելի, ծոյլ, և վերջին շարքի նստարանների վրայ նստող աշակերտների համար:

Լսողութեան տեսակէտից դասարանների, յատակի, պատերի, եայլնի կազմութեան մասին Առաջին Մասում արդէն խօսել ենք, միայն այստեղ կը յիշեցնենք, որ դասարանների ամիսեմտարի ձևը յարմարւում է այն սրահներին, որտեղ բազմաթիւ ունկնդիրներ են լինում, օրինակ, համալսարանական դասընթացներում: Շատ ձայնատու կամարները ձեռնտակար են: Ուզողը դպրոցական դասերի և տան տալու ժամանակ դասարանում կատարեալ լսութիւն պէտք է պահեն աշակերտները. և ապմկալից ու ժխորալի վարժոցների վրայ

նայող դասարանների պատուհանները պէտք է փակել:

Աչի պարագայում, երբ որ լսողութիւնը շատ սակաւ է, պէտք է դպրոցական դասերին փոխանակել մասնաւոր դասերը, այդպիսիների հետ առանձին զբաղելով. և եթէ երեխան տակաւ 8 տարեկան լինի և խլութիւնը շատ ծանր, անմիջապէս նրան պէտք է սովորեցնել խօսել ձայնական մէթոտով, բոլորովին խլանալուց առաջ :

Եթէ չէ կարելի ասել, որ կատարեալ խլութեանց մեծագոյն մասը ծննդից է սկսած, բայց, ինչպէս փաստեր մէջ բերել ենք արդէն, կարելի ասել, որ շատ յաճախ մանկութիւնից է սկսած : Այս կարգի երեխաները երբեք չեն խօսել, սրտմտեան երբեք չեն լսել...:

D^r. Lermoyer մի քանի խորհուրդներ է տալիս, որոնց արժէ հետևել

Երեխան պէտք է խնջէ քթի ծակերից մէկով, միւսից յետոյ, երկու ծակերով միանգամայն խնջելով, սովորեցնում է, որ քթի խոչընդոտը և օդը ականջի մէջ մտնել և հատանական պատճառ դառնայ բորբոքման :

Ականջները կարող են նաև ջնասել բերանի լորձաթաղով, հետևաբար բերանը մաքուր պահելը անհրաժեշտ է:

Առանց բժշկի հրամանին ականջի մէջ բամպակ չը պէտք է դնել, բամպակը խոնաւ ճնալով փոքրիկ պղպջներ են առաջացնում:

Երեխային ականջի վրայ ապտակելը վտանգաւոր է. ապտակը ուժեղօրէն օդը ականջի մէջ ճնշում է, և դրանից էլ կարող է առաջ գալ թմբիռի պայթում, արիւնահոսութիւն կամ թաղանթում:

Ականջի ծակել և օղ անցնելը պէտք է արգի-

լել, վերջապէս ժամանակը հասած է այլևս հեռացնելու այդ վայրենի սովորութիւնները, եթէ երբեք ցանկացողներ լինին այդ վայրենի սովորութեան վերադառնալու, գոնէ հնար եղածին չափ մաքուր դործիքով ծակեն և մանաւանդ բժշկի ձեռքով. մանաւորապէս աւշային և ակարակազմ երեխաների վրայ չը պէտք է դործադրել այդ վայրենի սովորութիւնը, որ յաճախ ականջի բորբոքում առաջացնում է:

Դպրոցներում լսողութեան մասին Dr. Gellé շատ կարևոր և հետևակատար ուսումնասիրութիւններ հրատարակել է, որոնցից քաղելով առօրև կը յիշենք այդ ուսումնասիրութեանց արդիւնքը:

Ականջի խանդարումները ընդհանրապէս շատ փոքր հասակից են սկսում և ծնունդ են առնում ձայնը հաղորդող դործիքից, որի զարդացումը երեխայի ծնած ժամանակը թերի է և այդ թերութիւնը տևում է մինչև 5–6 տարիքը, և այս երկար շրջանի մէջացում այդ դործիքը խորապէս ազդում է ամենափոքր ներդործութիւններից և արտադիր է լինում բորբոքման, թարախառելու և վճացման: Ահա, այս տեսակէտից կարելի է մանկութիւնը երկու շրջանների բաժանել:

1.— մէկ տարեկանից առաջ.— Երեխայի ծնած ժամանակ թմբուկի խոռչը լցած է լինում մածուցիկ (gélatiniforme) մի նիւթով, որը դանդաղօրէն ծծւում է և այս ծծման առաջ բերած չարժումների շնորհիւ օդը ծծած նիւթի փոխարէն այնտեղ մտնում է: Հիւանդութիւնը խանդարելով այդ նիւթը, պատճառ է դառնում նրա անկատար ծծումին և երբեմն թարախառելուն, որը դրսից անտեսանելի է լինում և առաջ բերում խլութիւն: Հոդբուխը ականջի կանխահաս բորբոքման մէջ մեծ դեր է խաղում, նրանից

քթից բօշաղի յեռակի կոմը հասնում է, այնտեղից անցնում է խողովակի միջոցով թմբուկի խոռչը և այն բորբոքեցնում, և երբոր թարախը սկսում է դուրս դալ, չարիքը անդարմանելի է դառնում: Ապաշ մի նախապաշարումով ծնողները հակառակում են թարախի այս հոսումը դադարեցնելու և չորացնելու դէմ, որը փրկութեան միակ միջոցն է: Ծնողները պէտք է իմանան թէ որտեղ է իրենց սխալը. եթէ հիւանդութեան ընթացքում թարախի յանկարծական դադարումը հիւանդի վիճակը ծանրացրած է ցոյց տալիս, այդ նշանակում է թարախի դուրս դալուն մի արդելք է պատահել: Ընդհանրապէս թարախի դադարումը միջամուխ ծանր մի հիւանդութեան արդիւնք է և այս արդիւնքը պատճառի տեղ են ընդունում...: Նպատակայարմար դարմանով այս թարախի յամաքումը միակ օգտակար միջոցն է:

Խանաւ և ցուրտ եղանակները, մանաւանդ այն վայրերում, որտեղ դոյութիւն ունի խպիպ (goître) հիւանդութիւնը, մանաւորապէս շատ վատ են ազդում:

Ըստ Wildeի 503 խլութիւններից 411ը երեխայութիւնից են սկսած:

2.— մէկ տարեկանից յետոյ.— Այս տարիքի երեխաները սկսում են դպրոց յաճախել և որոնց վրայ կարելի է տեսնել վերև յիշած հիւանդութեանց հետևանքները: Դպրոցում սովորութիւն է դառնանդութիւնը ընդհանուր անել, առանց նկատի ունենալու ձայների ըմբռնողութեան տեսակէտից և բնախանների ներկայացրած տարբերութիւնները: Սրանից առաջ են գալիս դաստիարակութեան մի անհատասրութիւն, յետաձգայութիւններ, որոնք վերադրւում են ըմբռոստ բնաւորութեանց և որոնց դէմ

պայքար է մղում կրամբանքներով և խառնվածքով, մինչդեռ հարկաւոր դարմանը բոլորովին տարբեր է: Որովհետև, երեխան ականջով է սովորում և նրանով հաղորդակցութեան մտնում ուսուցչի հետ, այն ամէն ինչ, որ նպաստում է այս հաղորդակցութիւնը, ճիշտ է համապատասխանութեան զարգացումին:

Ցաւալի պատահում է, որ երեխան դպրոցում վատ է լսում, իսկ կեանքի ուրիշ պարագաներում այնքան էլ խուլ չէ երևում: այս նոր պայմանը, նրա լսողութեան թերութիւնը նշմարելու արդելք է հանդիսանում:

Դաշտանի նոր սկսած միջոցում խլութիւնը ուժգին է սաստկանում. իսկ յաճախ ատամների փտութիւնը պատճառ է դառնում ականջի հիւանդութեանց և այս վերջինը անհետանում է, երբոր ատամը հանում է կամ դարմանում: Ժէլէի հետ նոյն բանը նկատել են նաև Tripier և Turquet, նոյնպէս Bennett հաստատել է ատամնաւորութեան միջոցում ականջի թաքախտոտումը. վերջին ազդրիք ատամի (իմաստութեան ատամ) բուսնիլը երբեմն ականջի հիւանդութիւններ առաջ է բերում: Գինութիւնն էլ երբեմն պատճառ է դառնում այդ հիւանդութեանց:

Saint–Hilaire նկատելով, որ ժամացոյցի թխթխոցը բացարձակ լսութեան մէջ 60ից 80 սանտիմէտրի վրայ հասիւ է լսում, իսկ յարաբերական լսութեան մէջ 40 սանտիմէտրի վրայ, և լսողութիւնը միջակ է երբոր ազմուկը 15 սանտիմէտրի վրայ է լսում և վատ է լսողութիւնը, երբոր նրանից էլ պակաս հեռաւորութեան վրայ է լսում, քննել է 346 երեխաներ, որոնց վրայ հաստատել է հետևեալը՝

Երկու ականջներով լաւ լսողութիւն			225
»	»	միջակ	» 43
»	»	վատ	» 38

Մի ականջը լաւ և միւսը վատ						11
»	»	»	»	»	միջակ	15
»	»	միջակ	»	»	վատ	14

Ակսպէս քննած երեխաների 35 % լսողութիւնը մի քանի ամսուայ պակասել էին:

Սէնտ–Իլիէռի դարմանած 68ը երեխաներից 36ը զանազան ատամնաններով խուլ էին և ականջն չատով չտեսով լաւացել էին, լսողութիւնը վերադարձել էր դրեթէ բոլորի վրայ: Դարմանելու ինդիրը ամբողջ կարևորութիւն ունի. որովհետև ականջի հիւանդութիւնները երբեմն բարեշրջութիւնը չարաշահում են 7–ից 20 տարեկան հասակում և մանկութեան մէջ կեանքում երեխաները ամբողջ թորթորվին խուլ կը դառնան, եթէ ժամանակին չը դարմանուին:

Մի ականջով խլութիւնը (monosurdité) անկասկած նոյն անպատեհութիւններ ունի, քան երկու ականջներով խլութիւնը, բայց այստեղ, լսողութիւնը կիսով չափ նուազեցնում է և մանաւանդ ձայնի ուղղութիւնը գտնելու դժուարութիւն է պատճառում:

Առողջ ականջների համար ևս լսողութիւնը նպատակ է բայց օգուտ, և տարածում ուղղագրութեան երկարատևութեան համեմատ և թուրանութեան հրահանգի միջոցում:

Դպրոցում լսողութեան վրայ ազդում են զանազան պայմաններ: Հարկաւոր է նկատի ունենալ դասախօսութեան վայրը, խօսողը և լսողը: Առաջինի մասին արդէն խօսել ենք դասարանների մասին խօսելիս, վերջինի մասին էլ այս անգամ հարկ եղածը ասացինք, իսկ դասախօսողի մասին խօսելու ենք Ուսուցիչների մասին գրելիս:

6

ՏԵՍՈՂՈՒԹԻՒՆ

ԴՈՂԱՋԱՊԱՀԱԿԱՆ և կանխապղուչական միջոցներով կարելի է աչքի ամենավտանգաւոր հիւանդութիւնների ծագումը արգիլել և կամ անհետացնել: Այս միջոցների դործադրութիւնը շատ կարևոր է, ոչ թէ միայն մարդասիրական տեսակէտից, այլ դէխաւորապէս ընկերական տեսակէտից, որովհետև կոյրը յաճախ մի արժէք չունի և մեծ բեռ է լինում ընկերութեան:

Չանազան երկիրներում կոյրերի թիւը 10,000 բնակիչի վրայ 4–ից 23 է. ամենից աւելի կոյրեր ունեցող երկիրը Ֆինլանտիան է, իսկ ամենից պակասը Աւստրալիան:

Պէտք է յայտնել, որ կոյրութեան մեծագոյն մասը կարելի է նախապէս արգիլել:

Cohn և Seidelmann 1000 կոյրերի վրայ դտել են՝

23,8 % անխուսափելի կոյրութիւն:

43,3 % խուսափելի կոյրութիւն:

32,3 % բացարձակապէս խուսափելի կոյրութիւն:

Իսկ Քժ. Տրուա Quinze–Vingts հիւանդանոցում 627 կոյրերի վրայ դտել է՝

31,4 % բացարձակապէս բուժելի:

29,5 % բաւական բուժելի:

39,2 % անբաւական բուժելի:

Որևիցե, հաստատ կարելի ասել, որ առողջապահական և բժշկական միջոցներով կարելի է կոյրութիւնը արգիլել և կոյրերի մեծ մասը բժշկել:

Դպրոց յաճախող երեխաների աչքերը պէտք է ուշադրութեամբ քննել: Այս քննութիւնը երեք նպատակի է ծառայում.— 1— կանոնաւոր ճանաչել և դարմանել աչքի և նրա յարակից մասերի հիւանդութիւնները.— 2— ճշդել տեսողական սրութիւնը և տարատեսութիւնները (amétropie). 3— բնական դոյնդարանների ամբողջութիւնը պահպանել:

Քննութեան բոլոր պահանջները կարող է միայն բժիշկը անել, սակայն ուսուցիչն էլ աշակերտների հետ շփման մէջ լինելով, պարտաւոր է ուշադրութիւն դարձնել անկանոն տեսողութիւն ունեցող երեխաների վրայ:

Ուսուցչի կողմից աչքի քննութիւնը պէտք է կատարւի աշակերտները դպրոց մտնելիս:

Պէտք է տեսնել թէ աչքերը մաքուր են, և եթէ մաքուր չեն, պէտք է լուալ տալ եռացրած կամ ջրով, կոպերը փակ:

Եթէ, հակառակ այս նախազգուշութիւններին, աչերը շարունակեն ցաւոտիլ, կարմրած ձևան և լոյսի զգեցողութիւնը չը կարողանան տանել, ուսուցիչը երեխային պէտք է տանի ուղարկէ, իր ընկերների հետ անոնական վարակումը արգիլելու համար և բժշկին խնդրէ տալ, որպէս զի հարկաւոր եղած խնամքը տանի:

Քննող բժիշկը պարտաւոր է հիմնապէս խնդրել տեսողական սրութիւնը, հեռատեսութիւնը, կարճատեսութիւնը և անկանոն ու անբնական տեսողութիւնը (astigmatisme, դուգահեռ ճառագայթների անկէնտրոնացումը) չափելու և ճշդելու եղանակը: Որևիցե բժիշկը պէտք է մանաւանդ — ակնաբոյժ — լինի:

Աչքերը և անոնց յարակից մասերը, որոնք ուղ-

դակի լոյսի տակ են ընկնում, յաճախ արտօրէն պէտք է կրկնել քննութիւնը, երբեմն, ուսուցչի զեկուցման վրայ բժիշկը նշմարելու է նոր սկսած մի հիւանդութիւն: Այս քննութիւնը կատարում է բնական լոյսով, ներքին կանդնեցնելով շատ լուսաւոր մի պատուհանի առաջ, իսկ քննողը կանգնում է լոյսին և մէջտեղը կերպով քննում է աչերը, մանրադիտակին մասերից աւելի խոր մասերին անցնելով:

Սակայն ուսուցիչը դատարանում ևս ուշադրութիւն դարձնելու է տեսողութեան լաւ գործունէութեան վրայ, որովհետև անբնական տեսողութիւն ունեցող աշակերտը ոչ թէ միայն դասերից չէ օգտւում, այլև աւելի լաւ տեսնելու համար իր կատարած ճիգերով յոգնեցնում է իր աչերը, ներքին լինում ծանր գլխացաւերի, գրելու համար վատ դիրք է ստանում և որից առաջ են գալիս կամ աստիճանում տեսի հիւանդութիւնները, մարտագութիւնը խանգարելու է, ախտաբերը ծաւելու, հայլն:

Շատ եղածին չափ շատով պէտք է դադարեցնել այս չարիքները առաջ բերող աշխատութիւնը, որովհետև լաւ դադարեցնելուց յետոյ, վերոյիշեալ չարիքները խիստ անհետանում են:

Դպրոցը տեղի չը պէտք է տայ երեխաների աչերի խանգարումին, հետևաբար մեծ ուշադրութիւն դարձնել առողջապահական լաւ պայմանների դրծադրութեանը, մանաւանդ հետևեալ պարագաներում և առարկաների մէջ. լուսաւորութիւն, դրասեղան — նստարան, ընթերցանութիւն, գրութիւն, ուսուցման մէթոդ, դասաժամեր և դասամիջոցներ, ծրագիրներ, հայլն:

Ուսուցիչը երեխաներին գրատախտակի առաջ պէտք է նստեցնէ ոչ թէ նրանց արժանիքին համա-

մատ, այլ նրանց իւրաքանչիւրի տեսողական կարողութեան համեմատ: Որպէսզի հնար եղածին չափ երեխայի տեսողութիւնը այս կամ այն կերպով կանոնաւորելով և բնական վիճակի մօտեցնելով պէտք է նրան միջոց տալ իր ընկերների նման միևնոյն աշխատութիւնները և վարժութիւնները կատարել կարողանալու համար:

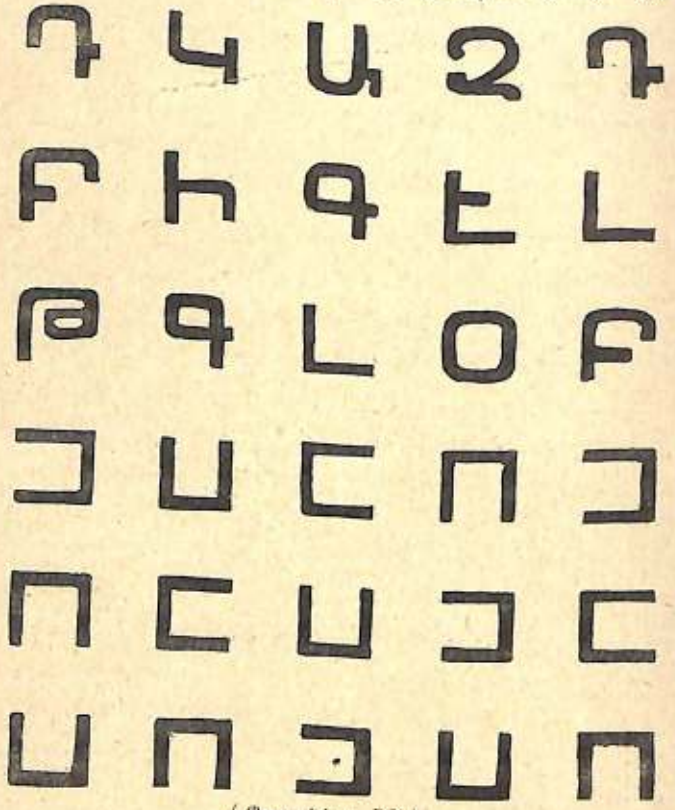
Դպրոցական երեխայի տեսողութեան որութիւնը չափելու համար մի ճիշդ միջոց կայ, որը կարող է գործադրել ուսուցիչը: Այդ միջոցը Dr. de Metsի հնարած ակնաչափ (optométrique) տախտակն է. հիւանդինակը այդ ակնաչափական տախտակը (գատակեր 58) Մոսկուայի բոլոր դպրոցներին գրել է:

Այս ակնաչափական տախտակը, ինչպէս պատկերից երևում է, պարունակում է մի շարք տառեր և անկիւնաւոր գծեր, բնական տեսողութիւն ունեցող երեխան պէտք է տեսնէ և որոշէ այդ տառերը և անկիւնաւոր գծերի ուղղութիւնը 5 մետր հեռաւորութեան վրայ: Երբոր երեխան 5 մետրի վրայ չը կարողանայ որոշել և կարդալ, այլ 4 կամ 3 կամ 2 և կամ 1 մետրի վրայ միայն կարողանայ, այն ժամանակ երեխայի տեսողութիւնը լինում է բնական տեսողութեան կարողութեան $^4/_5$, $^3/_5$, $^2/_5$ և $^1/_5$:

Իւրաքանչիւր դպրոցից բաշած այս կարգի տոկիսմանիներով շատ հեշտ կարելի է կազմել չահագրգիռ մի վիճակագրութիւն: Այս միջոցով է, որ Բժ. ընկ Մէտսին ազդուել է 30,000 դպրոցական աշակերտների վրայ կատարած քննութիւններից հատատաել, որ նրանց 25ից 28 % տեսողութիւնը՝ բնական տեսողութիւնից տոր է:

Վօշինկտոնի կրթական Բիւրոն 1903 թուին մի տեղեկագիր է ներկայացրել, որից քաղում ենք հետևեալները:

Դոկտ. Դը Մեռսի ակնաչափական ցուցակը



(Պատկեր 58)

Այս տառերը և սեղիւնատուր գիծերը պէտք է կարդացուին 5 մէտր հեռաւորութեան վրայ: Պէտք է գետնել լուսամուի մօտ: Այս հեռաւորութեան վրայ իւրաքանչիւր աչքով առանձին որոշապէս այս տառերը կարդացող երեխաները երկու աչքերով էլ լաւ տեսողութիւն ունին. այն երեխաները, որոնց աչքերը այս փորձին դոհացում չեն տալիս, պէտք է ծնողներին յայտնել և բժշկական քննութեան ենթարկել:

Այս ցուցակը գործածելու համար մի կարտօնի վրայ պէտք է կպցնել (մի օրինակ աւելի ևնր գետնել այս գրքում) և պատից կախ տալ. փորձը վերջանալուց յետոյ լոյսից և փոշուց ազատ մի տեղում պահել:

Dr. Allportի կողմից Չիկագոյում կատարած քննութիւնը.— 6 տարեկան հասակում աշակերտները 100 ից 32 տեսողական որ դպրոց են մտնում խանգարումներ ունին: Այս թիւը շատով աւելանում է մինչև 9–10 տարիքը, 11 տարիքից յետոյ պակասամ է, իսկ դպրոցը ատելու միջոցում, այնինչ, պէտք է 14 տարիքում, նորից դպրոց մտնելու ժամանակի համեմատութեան է հատատարում, աղջիկների 37 % և տղաների 32 % տեսողական խանգարումներով:

Dr. George Walehի կողմից Պատտայիում կատարած քննութիւնը.— Պատտայիը նիւ Ջերսէյի դէխատը քաղաքներից մին է, Ամերիկայում առաջին քաղաքը, որտեղ աշակերտների աչքերը քննելու հոգը վերձառու մի ակնաբոյժի է յանձնուած: Առաջին նպատակը՝ աշացաւերի ենթակայ երեխաների տառապանքը թեթևացնել է, երկրորդ՝ հատատել թէ դպրոցական կարգապահական մեթոդները և ծրագրերի ինչ տատիճան կարող են նրանց ծանրաբեռնութիւնը տղայ տեսողութեան վրայ: 2173 աշակերտներից 33 % տեսողական խանգարումներ ունէին:

Dr. Berkeyի Ջոնսատաուն քաղաքում կատարած քննութիւնը.— քննուած 6148 աշակերտներից 190ը (84 տղայ, 106 աղջիկ) տեսողական խանգարումների ենթակայ էին:

Dr Ellen Legardeի կողմից Պրօվիդէնսում կատարած քննութիւնը.— հետևակը 25000 աշակերտների վրայ 35 % տեսողական խանգարումներ է նկատել: Հրեայ ընտանիքների երեխաները շատ աւելի տկար մի տեսողութիւն ունին և միւսներից աւելի խնամք և հոգատարութիւն են պահանջում: Իտալական պատմականութեան այնչափ նիհար և այնչափ վատ

անոնք առագած և մարմային հիւանդութեանց հա-
կառակ երեխաները ընդհակառակը կատարեալ մի
տեսողութիւն ունին: Պորտուկալցի երեխաները եւ
նրանք, որոնք Ազօրէսից (Açores) են գալիս, շատ քիչ
անգամ ակնոցների պահանջ են զգում:

Սկիւթացիները և Հայերը շատ լաւ տեսողութիւն
ունին. խառնածին (ազիատականների և սեմականների խառն
ծնողքից ծնուած) երեխաները բնականից աւելի մի
տեսողութիւն ունին: Վերջապէս, Հրեաները, Ամերի-
կացիները, Ամերիկացի–իւղանուագիները շատ վատ
տեսողութիւն ունին, որը ուշացնում է նրանց դպրո-
ցական առաջադիմութիւնը:

Պրօֆիլէնի դպրոցական աշակերտներից 50% վատ
անոնք են առագած, ոչ թէ անբուժական անոնք են
առաջել, այլ անդի որակը վատ է եղած, որից ա-
ռաջանում են սակաւարիւնութիւն և նեւրոզային խան-
գարումներ:

Բժշկական այս մանուսր քննութիւնը միայն
վիճակագրութիւններ կազմելու առհմանափակուած չէ,
այլ ամեն սեղ, ծնողները երեխայ զաւակների ականջ-
ների և աչքերի վիճակի մասին միշտ սեղեակ են պահ-
ւում, և դրեթէ ամեն սեղ կօմիտէներ են կազմուած,
ի հարկին, յարմար ակնոցներ, դեղեր և անհրաժեշտ
խնամքներ հայթայթելու համար:

Դպրոցում յաճախ պատահած տեսողական ան-
կանոնութիւններից մէկն էլ գոյների որոշման դժուա-
րութիւնն է (achromatopsie):

Երբոր աշակերտը գոյներից և ոչ մէն կարողա-
նում է որոշել, այն ժամանակ գոյների անճանաչո-
ղութիւնը կատարեալ է: Բայց, երբ որ միայն գոյ-
ների մէկ քանիսի համար է այդ անճանաչողութիւնը,
այն ժամանակ հիւանդութիւնը մասնակի է, և երբոր

ամեն գոյն սեւնում է, բացի կարմիր գոյնից, այդ
դէպքում հիւանդութիւնը կոչւում է Դալտոնականու-
թիւն (daltonisme), Dalton (Դալտոն) երեւելի բնախօսի
անունով, որը տառապում էր այդ հիւանդութեամբ:

Մատաղ երեխաների մօտ նշմարուած դալտոնա-
կանութիւնը յաճախ բուժելի է, իսկ աւելի տարի-
քառների մօտ անբուժելի:

Յայտնի է, որ այս հիւանդութիւնը ունեցողներ
զանազան արհեստներում և առաքելութիւններում շատ են
նեղւում, օրինակ, ուսուցիչները, դերձակները, երկա-
թուղիների ծառայողները, որոնք ստիպուած են ճանկել
արագ գոյնզգոյն նշանները, մանաւանդ կարմիրը:
Ուրեմն, անհրաժեշտ է ժամանակին դադարեցնել այդ
հիւանդութիւնը:

Երեխայի դալտոնականութիւն ունենալը որոշե-
լու համար, ուսուցիչը նրա առաջ պէտք է շարէ կար-
միր, ամենագոյժառ կարմիր, կապոյտ, դեղին, բաց
կանաչ, մութ-կանաչ գոյներով բզուկ նմոյշներ կամ
սրիչ առարկաներ, և դիտէ թէ կարողանում է որոշ
կերպով ճանկել:

Դպրոցում նոյնպէս պատահում են չիշ երեխա-
ներ, մի աչքով կամ երկու աչքով, գուցէ կամ ներս
չիլութիւնով: Այս վիճակը տեսողութեան խանգա-
րում առաջ է բերում, հետեւաբար ակնոցները պէտք
է ունենայ այս չիշ աչերը:

Ակնոցների մեծագոյն մասը յանձնարարում
է երեխաներին գործ չտարկել, երբ որ նրանք
ենթակայ են աչքի զանազան հիւանդութեանց եւ
նրանց աչքերը հանգստի պէտք ունին: Աչքերի սրիչ
հիւանդութեանց մէջ երեխաները կարող են աշխատել,
միայն թէ ընտանեկան յարկում հոգածու խնամքի
առարկայ դառնալու են: Աչքերի հիւանդութիւններ

էլ կան, որ առողջ երեխաներին փոխանցւում են, հետևաբար այդ կարգի հիւանդութիւններ ունեցող երեխաները չեն կարող դպրոց յաճախել:

Երբոր աշակերտների վրայ ուսուցիչները աչքի հիւանդութիւններ նկատեն, պարտաւոր են խոկոյն և միչա բժշկին խնդց տալ, որը կարող է որոշել երեխայի դպրոցում մնալ կամ չը մնալը, ինչպէս նաև խնամելու միջոցները և վարակման պարագաները:

Երեխայի աշխարհ գալուց՝ սկսած աչքերի մասին մեծ խնամք և հոգածութիւն ցոյց պէտք է տալ, բուրիի քաղց ջրով աչերը լւանալ: Մի քանի ամսից յետոյ երեխան կամովին իր մատները տանում է աչքերի մէջ, հետևաբար երեխայի ձեռքերը պէտք է շատ մաքուր պահել և ճանկռելուքը արգիլել: Երբոր երեխան խաղալ է սկսում, պէտք է նրա մօտից հեռացնել ծակող, կարող և վիրաւորող առարկաները: Մեծ ուշադրութիւն դարձնել հարկաւոր է եղունքներին, մազերին և հագուստներին, որոնք կարող են անուղղակի կերպով աչերը ապտակել:

Ձախտհասութեան միջոցում դիչերները երկար նստելու չէ. անկողնում կարգալը արգիլելու է, ինչպէս նաև ծխախոտը և գրգռիչ փոչիները:

Ուրգարդ մատնանիչ է արել աչքի զանազան խանգարութիւնը առաջիների խանգարման հետևանքով. հիւանդ առաջը հանելուց յետոյ աչքի խանգարութիւնները անհետանում են: Մի տարուայ ընթացքում, երևելի ակնաբոյժ Գալէզովսքիի դարմանատեղում Dr. Weinberg առաջիների պատճառով աչերի 188 խանգարութիւնը հատատել է:

Ծննդական գործարանների զարգացումը, գիճութիւնը աչերի զանազան հիւանդութեանց պատճառ են դառնում, այս կարգի երեխաների աչերը ստուգա-

լի, կարմրած, սեաթել են, որով երեխաները յարաբերութեան անկարող են լինում: Ջնից զբաղմունքը, դիչերները երկար ժամանակ անքուն մնալը նոյնպէս վնասում են աչերին:

Մի քանի խօսք էլ ակնոցների մասին ասենք:

Փոքր երեխաները միայն թելերը ականջի հետևից անցնող ակնոցներ (lunettes) կարող են գործ ածել, իսկ բոլոր միւս ձևի ակնոցները, ինչպէս նաև ձեռնակոցը (face à main) երիտասարդներին միայն կարելի է յանձնարարել:

Պիտի զգուշանալ հասարակ խանութներում ցածր գնով ծախած ակնոցներից, որոնք հասարակ ապակիներով շինած են. միայն Կրաուզնո-գլաս (Crownt-glass) կամ քուարց (quartz) քարերը յարմար են, իրենց թափանցականութեամբ և կարծրութեամբ: Ակնոցների պակինները աչերի առաջ պէտք է մնան 13 միլիմէտր հեռու, այնպէս որ իրենց կենտրոնը միչտ տեսողական առանցքին ուղղութեանը մէջ ընկնի և չը կարողանայ մի կողմ կամ առաջ ծռուել: Ապակին ընդունող շրջանակները պէտք է բաւական մեծ լինեն, որպէս զի երեխայի աչերը ամեն կողմից այդ ուղիչ ապակիներին հանդիպեն. քթի վրայ հանգչող ակնոցի կամրնները պէտք է լաւ կերպով յարմարին քթի ձևին և ցցուածքին, և երկու աչերի միմեանցից ունեցած հեռաւորութեան համեմատ մի երկարութիւն ունենան:

Գալով գոհնատոր ակնոցներին, որոնք օգտակար կարող են լինել այն անձերին, որոնց տեսողութիւնը վատուկ է, ցանցենին ղգայուն և լոյսից շատ չեն տառապում:

Գոյնի ընտրութեան մասին շատ է վիճաբանվում, երևելը կապոյտ, մանուշակն և դեղին ակնոցների վրայ

է. կանաչ գոյնի ակնոցները միայն մանաւոր պարագաներում գործածելի են:

Fieuzal շատ է գովում գեղնագոյն ակնոցները, որոնք բնաւ յոգնեցուցիչ չեն և պայծառ աչերի համար արդիւնքներ են տալիս: Նա յանձնարարում է գեղինի, կապոյտի և գորշագոյնի (gris de fumée) խառնուրդից կազմուած պարզ–գեղնագոյները, վերածուած երեք աստիճանների, ամենապաց աստիճանից ամենամուխ աստիճանը:

Ժավալ և Գալէզովսքի ընդունում են, որ գեղին գոյները մանուկ համար նպաստաւոր է լինում, սակայն չեն ընդունում, որ նա կարող է ընդհանրապէս ծառայել իբրև տեսողութեան պահպանիչ մի գոյն: Ներանցից մին նախնիկ կարծում է, որ գեղին գոյնը միևնոյն իսկ ձեռասիրար է, եթէ այդ գոյնը շատ խառնուած է: Ուստի, խորհուրդ է տալիս, ընտրել ծխագոյները կամ մի քիչ կապոյտ խառնուած սև գոյնը և թեթև գունաւորուածները: Գունաւոր ակնոցների լաւ տեսակի մասին մանաւոր ուշադրութիւն պէտք է ընծայել, որովհետև վատ տեսակներ շատ կան:

7

ԱՏԱՄՆԵՐ ԵՒ ԲԵՐԱՆ



ԴՍՈՒՑԻՉԸ պարտաւոր է ջննել աշակերտների բերանը և ատամները:

Մեր ատելիքներին կատարելապէս հետևելու և ընթերցողներին մի դիւրութիւն տալու համար այստեղ դնում ենք ատամների բուժելուն մի ամփոփ ցուցակը (տես ցուցակը):

Մանկապարտէզների և ծխական դպրոցների ուսուցիչները և ուսուցչուհիները այս ցուցակին հետևելով, կարող են հետևեալ ցուցմունքներին հետևիլ:

Յետոյ փոխելու ենթակայ կաթնային 20 ատամները մինչև հինգերորդ տարիքը իրենց տեղերումն են մնում. այս միջոցում պակասում են դուրս գալ 4 մեծ ազօրիքները, որոնց կազմուածքը պարտաւոր լինելով շատով աւրուում են. ուրեմն, այս միջոցում երեխաները տէր են լինում 24 ատամների:

Այս չորս ազօրիքները յաճախ չփոխում են առաջանակեայ կաթնային ատամների հետ և շատ անխընամ են թողնում. մինչդեռ սրանք միայն ատամներ են: Փոքր յետոյ, այսինքն հօթից տասներկու տարիքում, առաջին 20 ատամները թափուում և նրանց տեղ, իրենց յաջորդական կարգով բուսնում են հա-

ԱՏԱՄՆԱԻՈՐՈՒԹԵԱՆ ՑՈՒՑԱԿ

Առաջին Ատամնաւորութիւն — Առժամանակեայ Ատամներ

Բուսնելու յաջորդական կարգը	Բուսնելու շրջանը	Անկման շրջանը
2 Ստորին կեծ. հատիչներ	7րդ ամսում	7 տարիքում
2 Վերևի » »	10րդ »	$7^1/_2$ »
2 Ստորին կոմպակի »	16րդ »	8 »
2 Վերևի » »	20րդ »	8 »
2 Ստորին փոքր Աղօրիքներ	24րդ »	10 »
2 Վերևի » »	26րդ »	$10^1/_2$ »
2 Ստորին մեծ »	28րդ »	11 »
2 Վերևի փոքր »	30րդ »	$11^1/_2$ »
2 Ստորին Շնաատամներ	30րդից	12 »
2 Վերևի »	—36րդ »	12 »
20 Ատամ		

Երկրորդ Ատամնաւորութիւն — Մնայուն Ատամներ

Բուսնելու յաջորդական կարգը	Բուսնելու շրջանը
2 Ստորին առաջին մեծ Աղօրիքներ	5–ից 6 տարիքում
2 Վերևի » » »	5–ից 6 »
2 Ստորին կեծատօճական հատիչներ	7 տարիքում
2 Վերևի » »	7 »
2 Ստորին կոմպակի »	$8^1/_2$ »
2 Վերևի » »	$8^1/_2$ »
2 Ստորին առաջին փոքր Աղօրիքներ	9–ից 12 տարիքում
2 Վերևի » » »	9–ից 12 »
2 Ստորին երկրորդ փոքր Աղօրիքներ	11 տարիքում
2 Վերևի » » »	11 »
2 Ստորին Շնաատամներ	11–ից 12 տարիքում
2 Վերևի »	11–ից 12 »
2 Ստորին երկրորդ մեծ Աղօրիքներ	12–ից 13 »
2 Վերևի » » »	12–ից 13 »
2 Ստորին երկրորդ » »	18–ից 25 »
2 Վերևի » » »	18–ից 25 »
32 Ատամ	

տասը թուով նոր ատամներ — Ծնայուն ատամներ:

Այս Ծնայուն ատամների բուսնելու միջոցում ինչ է անցնում դառնում: Թափուղ կամնային ատամների արմատները, Ծնայուն ատամների պսակի կողմից կատարած մղումների շնորհիւ ծծւում և հալւում են:

Մնայուն 24 ատամների ամբողջանալուց յետոյ, պահնչն երեխայի տասներկու տարիքում մի նոր երեսյթ է տեղի ունենում–4 նոր Ծնայուն աղօրիքներ և ատելանում են և այսպէս ատամների թիւը լինում է 28:

Մանկապարտէզներից սկսած պէտք է հսկել ատամնաւորութեան վրայ և նրան չը վերապրել մի տհաճութիւններ — ինչպէս բրծնելիս, փորկրտ հիւանդութիւններ, Տարաբախտութիւն, ջղացնցումներ, որոնց պատճառները և բնութիւնը հարկաւոր է որոնել ուրիշ տեղ: այս նախապաշարումը յաճախ արդելք է լինում լաւ քննելու և խնամելու այս հիւանդութիւնները:

Փոքր հասակից երեխ ատամները խնամքի և հսկողութեան տարիքից չը դառնան, կարող են փտիլ և ցաւ պատճառել: Հարկաւոր է ատամները, առանց փոշիների, միայն ջրով խոզանակել, բայց, երբ որ փտիլ սկսին, անհրաժեշտ է գործ ածել հականեխիչ ատամնափոշիներ (magnésie, borax), *կամ Մարսէյլի սպիտակ օճառ:*

Փտումը անցնելուց յետոյ գործ ածել, առանց թթուի, չէզոք ատամնափոշիներ (craie lavée, charbon porhyrisé):

Տագնապալի պարագաներում, մանաւանդ, երբ որ առաջին Ծնայուն չորս աղօրիքները երեսում են մաշած և սևացած սկսուներով, անհրաժեշտ է մի մանուկ բժշկի ցոյց տալ երեխային:

Ասացինք, որ դէպի վեց տարիքը 24 ատամները

կան, որոնց 20ը առժամանակեայ են, այսինքն ա-
ռաքինասրտութեան առաջին շրջանին են պատկանում,
իսկ 4ը մնայուն, այսինքն երկրորդ շրջանին են պատ-
կանում, ահա այս տարիքումն է, որ երեխան մանե-
կապարտէզ է մանում. ասացինք նաև, որ 7ից 12
տարիքում առժամանակեայ 20 առաքինները թափւում
և նրանց տեղ հաւասար թւով մնայուն նոր առաքիներ
են բուսնում: Պէտք է, որ ուսուցիչը հսկէ երեխայի
վրայ այս 7–ից 12 տարեկան շրջանում: Պէտք է ար-
դիլել առժամանակեայ առաքինների կանխահաս քայքայ
հանելը, այն սխալ յոյսով, որ մնայուն նոր առաք-
ինների բուսնելը դիւրացնալու է: Ընդհակառակը, այդ
առաքինների վաղահաս հանելը կարող է դիւրացնել մնա-
յուն առաքինների պատիճներին և առաջ բերել նոր ա-
ռաքինների դիւրքի անկանոնութիւններ:

Առաքինային բոլոր ծառերը բժշկին պէտք է
ցոյց տալ, որպէս զի ուղղել կարենայ և եթէ հարկ է,
քայքէ հանէ առժամանակեայ առաքինները, որոնք պատ-
ճառ են լինում այս ծառերին:

Ծխական դպրոցներում առաքինախնամներով ա-
ռաքիներ մաքրել և խոզանակելը պէտք է արդիլել:

Երբոր մի դիպուածով երեխայի առաքը անդից
խախտում և ընկնում է, պէտք է անմիջապէս առաք-
նաբոյժի միջոցով այդ առաքը իր եղած տեղը դնել-
դնել, որը յաճախ ամրանում է:

Հնար եղածին չափ կերակուր ուտելուց յետոյ
երեխաների բերանները լուանալ տալ. սև կարծր
հացը բաղմաթիւ բժիշկների կողմից յանձնարարւում
է իբրև առաքինները մաքուր պահող:

Այս վերջին տարիներում առողջապահութիւնը
շատ է զբաղւել այն խնամքներով, որ պահանջում է
երեխաների առաքինների բուսնելը և դաստիարակել է

այն անհոգութիւնը, որ սովորաբար ցոյց են տալիս
առաքինների վերաբերմամբ, կամենայինն առաքինների ա-
ժամանակեայ հանդամանքը նկատի ունենալով: Ոչ
թէ միայն հարկաւոր է երեխան հանել այն սխալ
ըմբռնումները, որ տիրում են հանրային կարծիքին և
մի կարգ բժիշկների մէջ, ըմբռնումներ, որոնք ազէ-
տալի հետեւանքներ են ունենում, այլև օգտակար է
իմանալ թէ առաքինային վտանգութիւնը կարող է վա-
դահաս լինել և պատճառել անառանելի ցաւեր, անքը-
նաթիւն, նեարդային ծանր խանգարումներ, աննպա-
տակութեան դժւարութիւններ, և այս ակարացնող ներ-
գործութեանց ամբողջութիւնը միասում է երեխայի
ընդհանուր աճումին:

Մանկապարտէզների և ծխական դպրոցների մին-
չև 10–11 տարեկան երեխաների մէջ յաճախադէպ են
առաքինային վտանգութիւնները և նրա հետեւանքները,
միայն առաքինների ծուռումռան բուսնիլը: Աւելի յե-
տոյ, երբ որ դասերը շատանում են և երեխաները
աւելի ծանր մի աշխատութեան են դատապարտւում,
առաքինային վտանգութիւնը էլ աւելի է շատանում և
մանաւանդ խոստութեան առաքինների բուսնելուն հե-
տևանքով ենթակայ են լինում ծանր արկածների:

Խոստութեան առաքինների բուսնելուն հետևան-
քով առաջ եկած արկածները աւելի յաճախ են պա-
տահում առորին ծնօտի վրայ, քան թէ վերևի ծնօտի
վրայ: Սրա պատճառն էլ պէտք է որոնել առորին
ծնօտի անպատկառազմական դիրքին մէջ, որովհետև
խոստութեան առաքը աղօրիք առաքին և առորին
ծնօտի դէպի վեր բարձրացած ճիւղի մէջ տեղում
ճնշւում է և դուրս գալու նեղութիւն է կրում: Օրի-
նակ, եթէ դիպուածով նախ քան խոստութեան ա-
ռաքի բուսնիլը, աղօրիք առաքինների մի քանիսը կո-

ատած լինէին, խնամատարեան ատամը շատ հեշտութեամբ է դուրս գալիս:

Galippe, Lucas-Championnière, Magitot, Martin, Chrétien, Sithervood, Harlan և ուրիշներ նկատել են, որ դպրոցական քննութիւնների և մրցումների ժամանակ կանխահաս կամ բուռն աշխատութեան հետեւանքով աշակերտների ատամները արագօրէն խանգարւում են: Ուղեղային աշխատութեան ազդեցութեան տակ պատանեկութեան մէջ ատամնային հիւանդութիւնները նշանակելի չափով աւելանում են: Բժիշկ Սիթէրվուդ նկատել է, որ շատ աշխատասէր աշակերտների լաւ ատամները դպրոց մտնելուց մի քանի ամիս յետոյ խոցոյն վճռանում են և ոչ մի բան նրա առաջը չէ առնում, բացի աշխատութեան դադարումից և հանգստից: Ըստ Բժ. Հարլանի կանխահաս մտաւոր աշխատութիւնը ձգտում է ատամնային գարգացման. միևնոյն բանը հաստատել է նաև Բժ. Մաժիսո՝ Պօլիտէխնիկի դպրոցի աշակերտների վրայ: Մտաւոր աշխատութեան մէջ ատամնային այս խանգարումները առաջ են գալիս սննդառութեան լուսաձին (phosphaté) պարունակող նիւթերի անդադրութիւնից, այսինքն, այդ նիւթերը ուղեղը դէպի իրեն քաշելով, ատամները այդ նիւթից զրկում են մնում և հետեւաբար փտում: Արեան ուղեղի մէջ հաւասարւելը նոյնպէս մի պատճառ է:

Ըստ Dr. Pietkiewicz-ի ծխական դպրոցների աշակերտներից 100-ին 55ը անմիջական խնամքի կարօտ էին, եթէ թեթև հանգարտութիւնները նկատի առնել հարկ լինի, այդ համեմատութիւնը 100-ին 75-ի է բարձրանում:

Dr. Dally ատամնային խնամքների կարօտ երեխաների համեմատութիւնը 100-ին 85 է նշանակում:

Dr. Ensch և Polus դպրոցներում ատամների հրկողութեան մասին Բրիւքսէլի Journal Médical թերթում մի ընդարձակ ուսումնասիրութիւն են հրատարակել. գանազան հեղինակներից մէջ բերած կարևոր փաստերով ցոյց են տալիս դպրոցական երեխաների ատամնային փտութեան չափազանց յաճախութիւնը:

Սորպոնում դպրոցներում մի տարւայ ընթացքում 10,000 երեխաների վրայ կատարած խնամքի քննութիւնը ցոյց է տւել, որ միայն 430ը առողջ ատամներ ունէին: 5219 ատամներ պակասում էին, իսկ դիտութիւն ունեցող 200,605 ատամներից 102,456ը պղտի փտել էին !!!:

Ճշմարիտ է, որ դրեթէ բոլոր երեխաները իրենց ատամները չեն խնամում:

Հեղինակները յանձնարարում են երեխաներին սովորեցնել բերանը մաքուր պահելու միջոցները, նրանց ճիւաբար ատամները մշտադրելի անել ատամնային խոզանակներ, հիւանդ ատամներ նկատելիս ծնողներին իմաց տալ և վերջապէս հնար եղածին չափ հետևել հետևեալ ատենաբանեալ պատւէրներին, որոնք ատաջարկուած են Մինեիխի բժիշկներից՝ Dr. Röse-ի կողմից՝

1— Ատելի լաւ է մոռանալ երեսը լուանալը, քան թէ բերանը և ատամները:

2— Հնար եղածին չափ կանուխից սովորեցնել երեխաներին ատամնային առողջապահութիւնը: Ինչ որ մատաղ հասակում անուս է առնում, երբեք յետոյ ձեռք չէ բերւում: Ատժամանակեայ ատամների լաւ վիճակում պահելը նոյնքան կարևոր է, որքան մնացեալ ատամները:

3— Զգուշանալ չաքարեղէններից և շատ կակուղ սննդից: Ատամը փտութիւնից պահպանելու լա-

ատոյն միջոցն է ուժեղ կերպով ծամել հատա կեղեւով կաշա ու հաց :

4— Զը մոռանալ մանաւանդ երեկոյին բերանը մաքրելը: Այն, որ միայն առաւօտ է լուանում բերանը, նմանւում է նրան, որ այծը դուրս դալուց յետոյ փակում է փարախի դուռը:

5— Մի խոզանակով և առաջնամաքրիչով (cure-dents) առաջների մաքրումը արուեստական առողջապահութեան հիմն է կազմում :

6— Հակառակառակառակ, բայց անվնաս չլինելով բերան լուանալը և լաւ առաջնախոշին, բերնի և առաջի առողջապահութիւնը լրացնելու շատ յարմար են: Բերնի ներքին յուզմունքները այլոց կամ առաջների կրային մասը փճացնող առաջնային դեղերը պէտք է վաստկել :

7— Տարին մի կամ երկու անգամ մի առաջնաբոյժի քննել առ առաջները, որպէս զի ժեռաւոկար բոյնը գտնէ և նրա տարածումը արգիլէ :

8— Մերմ ընդ մերմ առաջների վրայ հատարտառ ապրը (tartre) պէտք է մաքրել առ :

9— Դարմանելով պահպանումը անհնարին դարձած հիւանդ արմատները և առաջները պէտք է հանել առ, լինին ցաւոտ կամ անցաւ :

10— Մայրերը իրենց համար նախապատրաստութիւն պէտք է առն անդադար ապրով հարուստ մնունդներին (կանանչեղէն, կաթ, ձու, հայլն) թէ երեխայի ծնելուց առաջ և թէ կաթնառատութեան ժամանակ, և երեխան էլ, մանաւանդ առաջին տարիներում, նոյնը անել պարտաւոր է, որպէս զի նրա առաջները շատ ուժեղ լաւ աճեն :

Առաջներին խնամք տանելու մասին կանադայի թերթերից մին հետեւեալ տողերը հրատարակել է

մի առաջնաբոյժի յօդուածի սկզբում՝

Առանց լաւ առաջների— չկայ ծամողութիւն:
Առանց ծամողութեան— չկայ մարսողութիւն:
Առանց մարսողութեան— չկայ սննդառութիւն:
Առանց սննդառութեան— չկայ առողջութիւն:
Առանց առողջութեան— մահը լատապդին է:

Թէև այս դրուածքի ձևը մի քիչ ծիծաղ է շարժում, բայց այդ առաջնաբոյժը մեզաւոր չէ:

Գիտենք որ մեր խօսքը առաջների և բերնի մասին է, արժէ մի քանի տող էլ նւիրել համբոյրի վտանգների մասին :

Նախ այստեղ կ'արտատպենք Առաջապահի թերթի (Առաջին Շրջանի N°. 17) մէջ լոյս տեսած թարգմանական յօդուածներից ամենակարեւորը :

«Հիւսիսային Ամերիկայի Միացեալ նահանգների վերջինիս քաղաքում, տոկտոր Ware մի օրէնսդրական առաջարկութիւն արաւ, որով համբուրելը պիտի բոլորովին արգիլուի դրամական տուգանք վճարելու պատնէշով, որովհետև դրանով, մանաւանդ երեխաների մէջ խիստ կարող են տարածուել զանազան լուրջ հիւանդութիւններ: Նկատի ունենալով որ համբուրելու արգելքը, հասարակ մնձ բոլորի առիթ պիտի տայ, ուստի անհետաքրքիր չենք համարում առաջ բերել աչքի ընկնող դիտնականների կարծիքը այս հարցի վերաբերմամբ: Պրօֆ. Դրայէն այսպէս է առում.— Թոքախտաւոր ծնողների երեխաները շատ հեշտ են վարակւում համբոյրների միջոցով: Վտանգը աւելի մնձ է լինում այն ժամանակ, երբ հիւանդ ծնողները երեխաների հետ աւելի մօտ են շփւում և դրա համար է որ թոքախտով վարակելը յաճախ նկատւում է մօր հիւանդութեան դէպքում, որին շատ պարապմունք են ներկայանում համբուրելու իր երեխաներին :—

«Պրօֆ. կասավէյը այդ առթիւ ասում է հետեւեալը.— Օսար երեխաների ուղղակի բերանը համբուրելու սոված սովորութիւնը արժանի է նախատինքի, որովհետև այդպիսով հեշտութեամբ կարող են փոխանցել զանազան հիւանդութիւններ, օրինակ, հարբուխ, կոկորդի բորբոքում և նոյն իսկ դիֆթերիա:—

«Մի երբոյտ գիտնական, Պրօֆ. Ֆինդէյ, քննելով համբոյրների ազատակարութեան հարցը, ասում է.— բժիշկները երբեք չեն կասկածում այն բանում, որ համբոյրները յայտնի հանգամանքներում կարող են ազատակար լինել առողջութեանը. նրանց միջոցով փոխւում են զանազան վարակիչ հիւանդութիւններ, մանաւանդ սիֆիլիսը, որը աւելի յաճախ է փոխւում այդ միջոցով: Համբոյրներով վարակելը մանաւանդ շատ նկատելի է երեխաների մէջ:»

Միմեանց կամ երեխաներին համբուրելու, ձեռք համբուրելու կամ սեղմելու, մատնքներ, խաչեր, ափսառանններ, եայլն համբուրելու սովորութեամբ թոքախտի, սիֆիլիդի, կեղծմաշկի, հարբուխի, եայլն նման վարակիչ հիւանդութիւնները մէկից միւսին են փոխանցւում և այսպէս տարածւում: Ժամանակը հասել է կռիւ մղելու այդ կարգի ազատակար և վտանգաւոր սովորութեանց դէմ. պէտք է խնդրուիք պետութեան արձակած վճիռների առաջ, աշխատինք լրացրութեան և ընկերութիւնների միջոցով վերացնել այդ ապիտաբեր սովորութիւնները:

Այս առթիւ այստեղ յիշենք մի քանի ցաւալի դէպքեր, որոնց մասին արդէն գրել ենք պատասխանատու Թերթերում:

Մի ընտանիքում Հայր ու Մայր կատարեալ առողջութիւն էին վայելում և լաւ կազմւածք ունէին, ընդունակ էին առոյգ և գեղեցիկ երեխաներ ծնելու

և նրանց մեծացնելու առողջապահական լաւ պայմաններում: Առաջին զաւակը ծնուեց, որը քաղաքի մի ամառուայ խնամքների տակ մինչև երկու տարեկան հասակը հասաւ ապահովել առոյգ վիճակում: Այս միջոցում երեխան կօխի միկրոբներից առաջացած ուղեղային մաշկի բորբոքումից մեռաւ: Մի երկրորդ երեխայ ևս ծնուեց և միևնոյն պայմանների մէջ նա էլ մեռաւ: Չնայաբրբուեցին և ի զուր թոքախտի միկրոբին պատճիանը փնտռելին սերունդների և ընտանիքի անդամների մէջ: Բոլոր ծառաները էլ քաղաքացի էին, բացի մի ձեր ազատուհուց, որը իր երիտասարդութենից ի վեր, մինչև 52 տարեքը այս տան մէջ ծառայել և խնամել էր երեխայի մօր և հօր: Այս պատուական ազատուհին մի թոյլ կազմուածք ունէր, սակայն տան գործերը միշտ սեռնում էր: Իր սէրերին և նրանց զաւակներին շատ էր սիրում, նրանց պատմեցնում և խաղացնում էր, գուրգուրանքներով և համբոյրներով նրանց պարզապէս ուռում էր...: Մի երրորդ երեխայ էլ ծնուեց և այն էլ միւսների նման հիւանդագնալով մեռաւ: Այս անգամ երեխաների հայրը բժշկական քննութեան ենթարկել ուզեց պատուական ազատուհուն. բժիշկը հաստատեց, որ ազատուհու ձախ թոքը յամրընթաց թոքախտով վարակած է !!!: Իբրև հետեւանք այս հաստատութեան, ազատուհուն հեռացրին տնից և նրա հետագայ կեանքում երկու երեխաներ ևս ծնան, որոնք այսօր մեծացել են և քաղաքացի ապրում են: Առաջին երեք անմեղ երեխաները ազատուհու պատանքին և համբոյրին պէտ պէտ զոհ գնացին...:

Բժ. Ոսկան յիշում է մի թոքախտաւոր տատ-մար (մանկաբարձուհի), որ կարճ ժամանակամիջոցում տասն անմեղ նորածին երեխաներին թոքախտով վարակեց,

նրանց ծնած ժամանակ իր բերանը նրանց բերանը դրած օդ տալով:

Համբոյրի միակ վտանգը հիւանդութիւնների փոխանցման մէջ չէ կայանում. Միացեալ Նահանգներից Dr. Ch. Féré ուրիշ սեռակ վտանգներ էլ մատնանշել է անում, մանաւանդ, երբ որ համբոյրը ընկերանում է ծծելու շարժումին: Շատ համբոյրի հետևանքով սև բիծեր են մնում, որոնք իրենց հետքերը թողնում են երկար ժամանակ: Dr. Adam յիշում է ականջի թմբուկին պատուելը համբոյրի հետևանքով. մինոյն պարագայի տակ ականջից արիւն հոսելը տեսած է Պարիզի Salpêtrière հիւանդանոցի Faretի բժիշկը:

Բայց համբոյրը կարող է նաև ունենալ ամենավտանգաւոր նեարդային և հոգեկան հիւանդային հետևանքներ, մանաւանդ երեխաների համար:

Շատ երեխաները մերժում են և պարչում դանդաղ այցելուների համբոյրից և շատ ատելութեամբ համբոյր են տալիս: Ընդանդգելու անհրաժեշտութիւնը խորշումը առելացնում է: Շատ երեխաների համբոյր չը տալը կապրիսի դրած է, սակայն կան երեխաներ, որոնք ընդհանրապէս համբոյրից խորշում են և այդ խորշումի պատճառը ստուգապէս դիտակցութեան նախնական հետքերի հետ, նոյն իսկ մօր նկատմամբ, և մինոյն տրամադրութիւնը կարելի է նկատել մինոյն ընտանիքի բազմաթիւ երեխաների մօտ:

Բժ. Ֆերէ մի փաբրիկ աղջկան պատմութիւնն է անում, որը ամերոպական մի համբոյրի հետևանքով լուծոտութեան ենթակայ է եղել:

Ուրիշն ատաղձագործական և վարպետական սեռակէանների երեխաներին համբուրելու սովորութիւնից պէտք է հրաժարուել: Համբոյրը՝ ուսուցչից աշակերտին և աշակերտների միջև՝ պէտք է արգիլել:

8

ԿԱԿԱՋՈՒՄ

ԿԱԿԱՋՈՒՄԸ խօսելու մի դժուարութիւն, մի նեղութիւն, մի տատամսում է, որ ներկայանում է երբեմն բառերի սկզբում, երբեմն մէջ տեղում և երբեմն վերջում. միևնոյն վանկը և երբեմն զանազան մանաւանդ վանկեր ընդհատ ընդհատ կըրկնում են, որոնց յաճախ հետևում է խօսքեր յօդաւորելու կատարեալ անկարելիութիւն:

Կակազումը երբեմն այնքան թեթև է, որ մի ճշմարիտ թերութիւն չէ կազմում. սակայն երբեմն էլ այն աստիճան խիստ է լինում, որ խեղճ կակազողը չէ կարող միանգամ յետևից երկու խօսք արտասանել առանց անլուր ճիգերի և առանց դէմքի միանշանների կծկումների, որոնք ընկերանում են լեզուն շարժող մկանների կծկումներին. այս կծկումների հետևանքով դէմքի արտայայտութիւնը տաժանելի է դառնում:

Կարելի է ասել, որ ընդհանրապէս կակազումը մի ուժգին յուզման, ուղեղային զօրաւոր և անսպասելի մի տպաւորութեան արդիւնք է: Նեարդային

այս ցնցումը սովորաբար այնքան ուժեղ կերպով է դգացուում, որքան կապմւածքը փափուկ է: Ընդարձակ, կակազումը ընդհանուր առմամբ երևան է գալիս առաջին մանկութեան շրջանում և 12 տարեկանից յետոյ շատ հազուագէպ է:

Կակազում առաջ բերող պատճառների մէջ կարելի է յիշել վախը, անկումը, դլխի վրայ ստացած ուժգին հարուածը:

Երեխաներից շատերը նմանողութեան վատ սովորութեամբ կակազողներ են դառնում. օրինակ, փոքրիկ չարաճճին՝ կակազող մի ծառայից, մի դրացուց, մի ընկերոջ սկսում է ծաղրել, նրա խօսելու կերպը կեղծելով, այնքան աշխոյժ և լաւ կերպով, որ կարճ ժամանակամիջոցում այս սովորութիւնը իրա համար բացարձակապէս բնական է դառնում . . . : Դպրոցներում նկատել են կակազման ճշմարիտ համաճարակներ: Ուրիշ պարագաներում նմանողութիւնը ակամայից առաջ է գալիս կակազող անձերի յաճախակի շփման հետևանքով:

Կակազումի ծագման մէջ սեռն էլ մեծ դեր է խաղում: Արական սեռը շատ աւելի մեծ թիւով ենթակայ է լինում կակազումի, քան իգական սեռը: W. Chervin վկայում է, որ իր 3,000 կակազող հիւանդներից միայն մէկ տասներորդը իգական սեռին էր պատկանում:

Կակազումը ընդհանրապէս առաջ է գալիս աստիճանաբար:

Ուշադրութեամբ քննելիս, կակազման մէջ միշտ նկատում է առանձ կամ նոյն շնչառական խանգարումների գոյութիւնը:

Կակազողներից ոմանք խօսում են ներշնչման միջոցում, ոմանք էլ արտաշնչման միջոցում, բայց

բնական վիճակից այն մեծ տարբերութեամբ, որ խօսելուց առաջ թոքերում են որ օդի մեծ մասը խուսափի բերանից կամ քթից. այնպէս, որ ձայները յօդաւորելու րոպէն հասնելու միջոցում, օդի պահեստը սպառած լինելով, նրանք անկարելի անհրաժեշտութեան մէջ են գտնում ձայնը յօդաւորելու համար:

Բացի շնչառական խանգարութիւններից, շրթունքների և լեզուի ջղաձգական շարժումները կամ ընդհակառակը կարկամումը, դէմքի մկանունքների կծկումները կակազման մէջ մեծ դեր են խաղում: Ամենամանր կակազումը այն է, որ առաջ է գալիս ներշնչման միջոցում, նախապէս քթի մէջ օդի հետզհետէ:

Սովորաբար հետզ կակազում են ընթերցանութեան մէջ, քան խօսակցութեան, ձայնաւորների, քան բաղաձայնների վրայ, շատ աւելի հետզ բառերի մէջաբերում, քան սկզբում:

Կակազման մէջ երկու բան աչքի է զարկում, 1— կակազման պարբերականութիւնը . 2— երգի մէջ նրա կատարեալ անհետացումը:

Չի կարելի գտնել մի կակազող, որի խօսելու ժամանակութիւնը բացարձակապէս միևնոյնը լինի ամեն օր և օրուայ ամեն մի ժամում. կակազումի ընդհատումը կանոն է:

Երգելու մէջ կակազման բոլորովին անհետանալը ցոյց է տալիս, որ այդ թերութիւնը որևէ կազմական հանգամանքի հետևանք չէ: Մկանական հանգամանքը չէ կարող գոյութիւն ունենալ առօրեական խօսքի մէջ և անհետանալ երգած խօսքի մէջ:

Կակազման մէջ, երբ որ ուղեղը արտադրիչ է լինում հրամայելու, ձայնական գործարանները հնա-

դանդելու պատրաստ չեն լինում և փոխադարձաբար հակառակին էլ պատահում է:

Կակազողներից ոմանք ուղում են խօսիլ, երբ որ թոքերում օդ չկայ. ոմանք թողնում են, որ օդի մեծագոյն մասը բերնից դուրս գայ, փոխանակ բնականօրէն բերանից դուրս գալու. ոմանք ուղում են խօսել ներշնչման միջոցում. ոմանք խօսելու համար իրենց բերանը բաց են անում, յետոյ յանկարծ վախենալով, հրաժարւում են խօսելուց, փրաղը փոխում և վերջնական ձեում են բերանաբաց...:

Կակազումը դարմանելի մի թերութիւն է: Դարմանելու համար մի քանի մեթոդներ կան: Բժ. Շերվինի մեթոդը կայանում է նրանում, որ կակազումը առանձ դալով մտածողութեան և կամքի և նրանց բերանային յայտնութեան միջև եղած անհամաձայնութիւնից, հարկաւոր է դործարանների պաշտօնապատիան մէջ համերաշխութիւն հաստատել: Այս մեթոդով դարմանումը քսան օր է տեում և բաղկանում է երկու մասերից — պաշտօնների դարմանում (կակազողներին սովորեցնել շունչ առնել և տալը և շրնչառութիւնը օդտակար դարձնելը), հոգեկան դարմանում (առիթել կակազողին հետևիլ ուսուցչին եւ վարժութեան բոլոր փոփոխութեանց մէջ աւելորդին նրան նմանիլ): Այս մեթոդը բաղմաթիւ արդիւնքներ է տուել և դանազան երկիրներում բժշկական և մանկավարժական յանձնաժողովներ հաստատել են այս արդիւնքները: Հետևակը ֆրանսական բազմաթիւ մեծ քաղաքներում և Բրիւքսելում դասընթացներ հաստատելով բաժած է բազմաթիւ կակազողներ և այժմ վարում է «Պարիզի կակազողների հաստատութեան» անօրէնի պաշտօնը (Directeur de l'Institution des Bègues de Paris): Ֆրանսական բժշկական Ակա-

դեմիան և 40–ից աւելի բժշկական և մանկավարժական յանձնաժողովներ Բժ. Շերվինի մեթոդը հիմնական և օդտակար գտել են:

Նոյնանման օդտակար մեթոդների հեղինակների անունները յիշելով կը բաւականանանք. Itard 1817ին, Նիս–Եօրքից Mme. Leig (Ամերիկեան Մեթոդ), որի գործածած մեթոդը 1825 թուին Malbouche Ֆրանսայում մտցրեց, Serres և Colombat աւելի կատարելագործեցին և այս վերջինի մեթոդը հիմնուած է Շերվինի միևնոյն սկզբունքների վրայ:

Ըստ Guttmannի երեխաների մէջ կակազողների համեմատութիւնը լինում է 10 %, այս թիւը հետաքրքրական է, երբ որ երեխաները գպրոց են յաճախում. Պետերբուրգից Sikovsky հետևեալ կերպով է դասաւորում կակազողների թիւը իրենց տարիքին համեմատ.

Տարիք	1000–ից	Տարիք	1000–ից
10	36	16	18
11	30	17	14
12	23	18	12
13	18	19	11
14	24	20	10
15	23	21	8

Երեխաների տարիքը որքան առաջանում է, նոյնքան էլ պակասում է կակազողների թիւը, ինչպէս երևում է այս ցուցակից. բայց շատ անգամ էլ դանդաղ տատիճաններով տեում է չափահասութեան մէջ:

Կակազումների շատանալուն նպաստում է նաև դպրոցը, դրա համար ուսուցիչները մեծ ուշադրու-

թիւն պէտք է դարձնեն այդ հանգամանքի վրայ, եւ բնթանքին վարժեցնեն ծանր խօսելու, բառերը եւ վանկերը հաւասիկ հաւասիկ արտասանելով:

Բացի կակազութիւնից երեխաների մէջ պատահում է նաեւ թոթովանք, այսինքն բառերի որոշ տառերը տարբեր հնչել, օրինակ, ս-ձէն գ կամ չ-ան ս, թ-էն կամ կ-էն տ, եւայլն, ինչպէս գիրուն կամ չիրուն փոխանակ սիրուն, տատր փոխանակ չադրաի, տաչ փոխանակ քաչ, Աննրանիկ փոխանակ Անդրանիկ:

Թոթովանի մէջ, երբեմն էլ բառերի որոշ տառերը չեն արտասանւում, օրինակ, մայիկ փոխանակ մայրիկ, դոտոր փոխանակ դոկտոր:

Թոթովումը բազմատեսակ կակազութեան աւելի տանելի և աւելի վտանգաւոր է. շատ անգամ ծնողները երեխային վարժեցնում երեխաներին թոթովել, նոյն իսկ երեխայ թոթով արտասանելով բառերը. դա սխալ է, ծնողները ընդհակառակը կանխելից պէտք է ուղղեն երեխաների թոթովանքները, կանոնաւոր արտասանութեամբ: Նոյնպէս ուսուցիչները այս մասին մեծ հոգածութիւն ցոյց պէտք է տան և շատ ծանր թոթովող երեխաներին առանձին դասեցնեն, միւս երեխաներին չը վարակելու համար, նմանողութեան հետեւանքով:

9

ԱԼԿՈԼԱԿԱՆՈՒԹԻՒՆ



ՈՒՇԸ շատեր զարմանան և աւելորդ նկատեն, որ դպրոցական երեխաների առողջութեան խնդրով զբաղող այս գրքում ալկոհոլականութեան մասին ենք խօսում, որը չափահասների յատուկ մի մոլութիւն է նկատւած:

Անկասկած, այդ զարմանքը իրաւացի կարելի է նկատել, սակայն երբ որ խնդիրը ձեռք ենք առնում իրաւացիս ուսումնասիրելու համար, ապշեցուցիչ փաստեր երեան են գալիս և մեզ համոզում, որ այդ զարմանքը բոլորովին անտեղի է:

Այո՛, երեխաները էլ չափահասների նման կրում են ալկոլականութեան վնասակար հետեւանքները:

Երեխաները ալկոլականութեան մոլութիւնից երեք կերպ են տպրում. 1— ծնողների ալկոլականութիւնից ժառանգաբար. 2— արբեցող մօր կաթից անուղղակի. 3— ծնողների կողմից անխոհեմաբար արւած ոգելից խմիչքներով ուղղակի:

Ի՞նչ է ալկոլականութիւնը:

Արեան դանդաղ թունաւորումն է, որը առաջ է բերում ուղեղի, լեարդի, թոքերի, ստամոքսի, աղիքների, երիկամների, սրտի և այլ կարեւոր գործարանների խանգարումներ և վտանգաւոր հիւանդութիւններ:

Սկսա այդ հիւանդութիւններից մեծ մասը նկատել է երեխաների վրայ, երբ հետևանք ալկոլականութեան, լինի այդ ժառանգական, լինի ստացական:

Երեխաները երբեմն ծնողների ալկոլականութիւնը ժառանգաբար վայելում, դրանում կասկած չկայ. ալկոլամոլ ծնողները երբեմն չարիքը մշանջենաւորում են արբեցողների, ապուշների, պակասամիտների, հիւանդոտների և անարժէքների սերունդ ձգելով. ցեղի այլասեռումը, ալկոլի սճպերներից ամենամեծը, ամենադարշելին է: Ոչ միայն կարելի է նշանակել ծնողների պակասիլը, մանուկների կառոյցը, այլ և ապրողների մէջ ճաղատների, ակարամիտների, վիժածների, լուսնոտների, թոթախտի և այլ հիւանդութեանց կանոնաւորների մի մեծամասնութիւն:

Փաստերը մեր ասածները:

1— Եթէ մի ակնարկ ձգելու լինինք ժառանգական դէպերի վրայ, որոնց շատերը բարեբաղդաբար չեն ապրում, մենք կը գտնենք հետևեալը 814 ծնունդների վրայ.

Մեռած ծնած	16
Ժամանակից առաջ ծնած	37
Ջծնած մեռած	121

Այսինքն, գրեթէ ծնած երեխաների 1/5 մասը վճռած: իսկ ապրողներն էլ այնքան անբնաւ չեն մնում. այս մասին մեզ փաստ կարող է ծառայել Dr. Legrain-ի վիճակագրութիւնը, որը կազմել է արբեցողների յաջորդ երեք սերունդների 215 ընտանիքների վրայ.

Ալկոլամոլներ	50 %
Այլասեռածներ	60 %
Մեռաւներ, ոճրագործներ	14 %
Նեարդային տնօրութիւնների ենթակայ	22 %

Լուսնոտներ	17 %
Թոթախտներ	19 %

2— Ալկոլականութեան ժառանգական չարիքներից յետոյ յիշենք նրա ուրիշ չարիքները, որոնք առաջ են գալիս այն սխալ համոզումից, թէ ոգելից խմիչքները ծծմայրերի կաթն է ասելացնում...: Ծծմայրերը խմում են, օրինակի համար, գարեջուր, այն հաւատքով, որ գարեջուրը երեխայ կաթ կտայ. բայց այս կաթը դիւրիկ մանուկներին ծանր խանգարումներ է պատճառում: Քանի քանի անգամ պատահել ենք դիւրիկ երեխաների, որոնք ենթակայ եղել էին նեարդային կամ ստամոքսա-աղիքային ծանր խանգարումների. ամենք խանգարման և հիւանդութեան ուժգնութիւնից մեռած են և ամենք էլ փրկուել են ստոյգ մահից, միայն այն պատճառով, որ արգիլել ենք ծծմօր ոգելից խմիչքներ գործածել:

Երեխաները երբեմն մօր կաթից ծծած ալկոլի ճաշակը առնելով 4–5–6 տարեկան են հասնում ալկոլի համար մի բնազդական հակումով:

Պարիզի հիւանդ երեխաների հիւանդանոցում Պրոֆէսէօր Grancher մի հիւանդ երեխայ է դարմանել, որի մասին հետևեալ կարևոր տեղեկութիւնները է հաղորդում:

«Տաս տարեկան մի դիւրիկ (ձեռ ուսող) մանուկ բերին հիւանդանոց, որը տասնհինգ օրից ի վեր դէմքի վրայ կրամ էր մի էկզէմա (մորթի հիւանդութիւն): Մօր և երեխայի առողջութիւնը գոհացուցիչ էր, որ և է պատճառ չկար ենթադրելու թէ էկզէման գոյացել էր այսինչ կամ այնինչ խանգարումից կամ հիւանդութիւնից: Միայն իմ ուշադրութիւնը գրաւեց մօր կաթի խանգարումը, և այդ կասկած էր պատճառ դառնալ էկզէմայի, և կաթի այս

խանգարումն էլ առաջ էր գալիս մօր ոդելից խմիչքները գործածելուց:

«Ոդելից խմիչքների գործածութեամբ կամի խանգարումները շատ աւելի բացայայտ և աւելի վտանգաւոր են: Դիւցիկ մանուկները յաճախակի փլատում են, փորհարութիւնը չարունակուում է, արագ նիհարանում են, անքնութիւնը և անհանգստութիւնը սովորական են, և նոյն իսկ նեարդային ցնցումներ կարող են երևան գալ:

«Մանաւանդ պարագաներում մօր ալկոլական թունաւորութիւնը գարնջից է: Շատ տարածուած մի նախապաշարում է, նոյնիսկ բժիշկները հետևում են այդ նախապաշարման, թէ կաթը շատացնելու համար ծծմայրը պէտք է գործ ածէ գինի, գարնջուր և ալկոլ պարունակող զանազան խմիչքներ!!!: Սխալ տալի անմտութիւն է այդ: Նախ և առաջ ծծմայրերին յայտնաբերելու է, որ իրենց ոդելից խմիչքներ գործածելու սովորութիւններից խիստ հրաժարին»:

3— Աւելի հետաքրքրականը փոքրիկ գինեվոլներն են, որոնց գոյութեան մասին գուցէ ժողովուրդը դաղափար իսկ չունի!!!: Այո՛, երեխաներին էլ մատաղ հասակից ենթակայ են լինում արբեցողութեան և ալկոլականութեան և այդ էլ ծնողների յանցանքով...:

Ընտանիքներում սովորութիւն արել են երեխաներին միասին սեղան նստեցնել և նրանց փոքրիկ մարդ համարելով գինի կամ գարնջուր խմեցնել. շատ տեղերում նոյն իսկ տեղական սովորութիւն է արտադաշուրը, որից բաժին են հանում փոքրիկ երեխաներին:

Այս մասին մի հեղինակաւոր բժիշկ՝ J. Comby ասում է. «Ալկոլը հարկաւոր չէ, նոյն իսկ կարելի

է ասել վնասակար է երեխաներին: Դեռատի հասակում ալկոլի սովորական և առօրեայ գործածութիւնը երբեք խորհուրդ տալու չէ. երեխայի ուղեղը այս դրգռիչին բնաւ պէտք չունի. նրա տոամոքսը, լեարդը, երիկամը չրախառն ալկոլի չափաւոր կարող են վնասակար կերպով ազդել: Եթէ առողջապահիկ խմիչքները, այսինքն չրախառն ալկոլը գաղափարտել է, է՛լ աւելի մեծ ուժով պարտաւոր ենք մանկան սնունդից արտաքսել զօրաւոր ալկոլները, այսինքն արագը, ռոմը, լիքէօրները, կոլլն: Սակայն և այնպէս մենք միշտ տեսնում ենք, մեծ քաղաքներում, գործատունների բնակավայրերում, երեխաների հետևողականութիւնը իրենց չրջապատողների օրինակին և շատով խմիչքի անձնասուր լինելը: Ալկոլականութիւնը երեխայութեան մէջ անծանօթ չէ և բժշկական պրակտիկան արդէն հարուստ է ոդելից խմիչքների գործածութիւնից առաջացած հիւանդութիւնների դէպքերով, ինչպէս, լեարդի սիրոզ (cirrhose) ասած հիւանդութիւնը, մարմնի դողդոջ, ցնորական, թոքախտ ևայլն: Ուրեմն, ալկոլը երեխայի համար մի չարիք է և պէտք է նրանից պաշտպանել երեխային»:

Փոքրիկ ալկոլամոլների մասին մի քանի փաստեր յիշենք:

Նիւ–Եորքում Dr. Biggs սիրոզից մեռած 13 տարեկան մի երեխայի անզամահատական քննութեան ենթարկեց. այս երեխան 2½ տարեկան հասակում մի բրօնխիտ էր ունեցել, որ բժիշկը՝ ուիսկիյով (whisky մի տեսակ արաղ) էր գարմանել. երեխան մի անգամ ուիսկիյի ճաշակը առած լինելով, յետոյ օրական 5–6 բաժակ, այսինքն, 30–50 գրամ խմում էր:

Բժ. Բլագովէշչենսքի ևս սիրոզից մեռած 10 տարեկան մի երեխայի անզամահատական քննութեան

ենթարկեց, որը 2 տարեկան հասակից սկսած, օրական 2 բաժակ Բօրդոյի գինի էր խմում:

Բերնում Dr. Demme դանգատում է, որ ալկոլը երեխաների առօրեական սննդի տեղն է բռնում. նա տեսել է ծաղիկ հասակում ալկոլից առաջացած սիրողի բազմաթիւ դէպքեր:

Dr. G. Coulon պատմում է, որ վեց տարեկան մի փոքրիկ աղջիկ ներկայացնում էր մի ծայրայեղ անհանգստաւթիւն, յիմարական շարժումներ, ապտակներ, տատանումներ, այս աղջիկը դիւղից էր գալիս, որտեղ խմում էր զուտ գինի և արագ-արագ նիհարացել էր, ունէր անքնութիւն, փսխոտներ և ծանր երազներ:

Dr. Cohn պատմում է, որ Բերլինի հիւանդանոցում 5 տարեկան մի ազգ բերին, որի աչ աղբի ոտքը կտրել էր. հետևեալ օր ունեցաւ դրդռտումներ, շտապօսութիւն, ցնորամիտ, մարմնի դողդողում, դիշերային սարսափելիցնող զառանցանքներ: Այս մանկան մեծ մայրը, որ գինեվաճառ էր, նրան խմեցնում էր ամեն օր՝ սկսած երկու տարեկանից՝ մի փոքր բաժակ արագ, առանց հաշուելու գարեջուրը և Ընդհանրական գինին:

Այս անհերքելի փաստերից յետոյ երեխաների ալկոլականութիւնը չէ կարելի ուրանալ:

Գերմանական Բեռն քաղաքի նախնական դպրոցների աշակերտների մէջ դրութիւն ունեցող ալկոլական սովորութիւնների մասին մի քննութիւն է կատարել, որը այնքան էլ քաջալերական չէ:

Եօթից ութը տարեկան 247 աշակերտների մէջ մի հատ չը դտնուեց, որ գինի, գարեջուր կամ արագ խմած չը լինէր:

100-ից 25-ը բնաւ արագ չէին խմել, սակայն սովորաբար գինի կամ գարեջուր խմում էին:

100-ից 8-ը երեկոյ ծնողներից օրական մի փոքր բաժակ արագ ընդունում էին, զօրեղանալու համար!!!:

Վերջապէս, ինչ որ պատիւ չէ բերում Բեռնի դպրոցական սեռին, այն է, որ տատուօտները կռնեակ և արագ կոնծող վեռատի աղջիկների թիւը երիտասարդ-տղամարդկերից շատ աւելի մեծ է եղել!!!:

Բերլինի Շէօնբերգ արուարձանի դպրոցական աշակերտների ալկոլականութեան մասին դպրոցների քննիչ-բժիշկ Dr. Goldfeldի տուած տեղեկութիւնները այնքան էլ մխիթարական չեն:

Նրա կատարած քննութիւնից երևան է եկած, որ 470 տղաներից 264ը, այսինքն 100-ին 56,2 ամեն օր գարեջուր են խմում, իսկ 139ը, այսինքն 100-ին 30 պատահաբար են խմում:

Մի դասարանում 100 աշակերտներից 96ը կանոնաւոր խմողներ էին, մի ուրիշ դասարանում 100-ին միայն 33ը: Աղջիկները աւելի նուազ խմողներ եղած են:

Ընդհանուր կերպով, տղայ ու աղջիկ, աշակերտների կէսը, ճիշդ 100-ին 51,3 առաւել կամ նուազ խմողներ են եղած:

Խմելիքների միջին չափը եղել է օրական մէկ կամ երկու բաժակ: Սովորական խմիչքը եղած է գարեջուրը, բայց մեա զօրաւոր խմիչքներն էլ արհամարհած չեն:

Բժ. Գօլդֆելդ աւելացնում է, որ փորձել է երեխաներին զգուշացնել նմանօրինակ սովորութեանց վտանգների դէմ, սակայն առանց որ և է ազդեցութեան: Նրա ջանքերը չեզոքացրել են ծնողները, որոնք ալկոլի վտանգների մասին բժիշկների կարծիքները չեն ընդունում, հետևաբար, դպրոցում երեխաներին տուած հակալկոլական դասերը հակակշռել են բնաւորութեամբ տուած դասերով!!!:

Զարկի դիտակցութիւնը այնքան մեծ է, որ նոյնիսկ Ֆրանսայի հասարակաց կրթութեան նախարարը հետևեալ չքմեղութեանն ուղղել է դպրոցների վարչութեանց:

«Հարկաւոր է, ասում է այս շրջաբերականը, երեխաներին կանուխից նշանակել վտանգը, նրանց ներշնչել ալկոլականութեան զզուանքն ու վախը, նրանց հասկացնել բոլոր հետևանքները: Պրօֆէսօրները և ուսուցիչները պէտք է կատարեն այդ դերը հասարակութեան բարօրութեան համար աշխատած լինելու դիտակցութեամբ: Նրանց յանձնարարում եմ այս ծանօթութիւնները երեխաներին տալ պարզ ձևի տակ, տալի ընտանեկան և հետևաբար տալի ազդու կերպով. երեխաների մտածողութեան հրաւէր կարդալ, վերջապէս ուսուցանելուց տալի համոզել: Նրանց երեխաստարա պիտի լինեմ, եթէ ծրագրից դուրս, դասամիջոցներից դուրս անեն ինչ որ կարող են, որպէս զի իրենց դասերը և խրատները արդիւնաւոր լինեն, չափահասներին հրապարակային դասախօսութիւններ կարդան, ժուժկալական ընկերութիւններ կազմեն, եայլն»:

Ուրեմն դպրոցից պէտք է սկսել երեխաներին հասկացնել ալկոլի վնասները, նրանց մէջ կազմել հակալկոլական ընկերութիւններ և նրանց վճարած բաժանորդագիներով գնել հակալկոլական դրքեր, պատկերներ, եայլն, կազմել հանդէսներ թէ դպրոցում և թէ դպրոցից դուրս: Երեխան այդ հակալկոլական դրքերը տուն տանելով շատ անգամ պատճառ կը դառնայ գինեմոլ հօրը ուղղելուն, որովհետև ծնողներից շատերը պիտի հետաքրքրուին այդ հակալկոլական գրուածքներով և կարդալով օգտուին:

Դասարանների պատերից պէտք է կախ տալ հակալկոլական յայտարարութիւններ և նրանց համաձայնութիւնը ստացրել տեսարանների կողքերի վրայ, ինչպէս անում են Գերմանիայում:

Ուսուցիչները իրենք էլ իրենց ժուժկալութեամբ անձնական օրինակ պէտք է դառնան երեխաներին և իրենց խրատները տարածեն նոյնիսկ աշակերտների ծնողների վրայ:

Աչառել չենք ուզում ծանրանալ ալկոլի պատճառած ընդհանուր չարիքների վրայ, այդ մասին ընթերցողները գիտեն հակալկոլական հայերէն հրատարակութեանց, եթէ օտար լեզու չեն իմանում. իրրև աւելորդ կարող են ծանօթանալ հետևեալ հեղինակութիւնները և թարգմանութիւնները. — Մի խմիր, բժիշկ. վահան Արծրունի: Տարտիւռեան Աշխենազեան բժշկարանի, Դոկտ. Կ. Փաշայեան: Տարտիկ ինչու են արբեցող, Լ. Տօլստոյ: Աստուծոյն թէ Մամոնային, Լ. Տօլստոյ: Ի՞նչ է ժուժկալութիւնը, Բժիշկ. Ա. Բուդագեան:

10

ԾԽԵԼ



ԽԱՂՈՑԻ ֆետտակարաբթիւնը, առաջ է գալիս նրա պարունակած Ճիվտաին կոչուած խիտ ապակի մոյնից. նրանից 5–6 կաթիլ լուծւի վրայ դրւի, մահը անմիջապէս կը լինի: Ռուսաստ կառը 1851 թւին իր բանակի համար Գիւտաով Ֆոնին նիկոտինով է թունաւորած: Նոյնպէս, 1861 թւին Շերբուրգի պետարանին հանգանգամ պատահած անձնասպանութեան մասին Դոկտ. Ֆոնտպրիի և Ռեմոնի կազմից դրւած տեղեկագիրը, ինքնասպանութեան նիկոտինով տեղի ունեցած լինելն է հաստատում. ինքնասպանի դրպանում մի քանի կաթիլ նիկոտին պարունակող մի փոքրիկ սրսկ է գտնւած:

Պարզ ծխախոտը մարդի վրայ գնելիս ծանր վտանգներ առաջ եկած լինելը յիշում է Դոկտ. Գալավարդին:

Վերջապէս, ծխախոտի պարունակած նիկոտին նիմֆին մի ապրանքի և մահացնող ազդեցիկ թոյն լինելը Դոկտ. Բարելի կողմից կատարելագոյն ապացուցւել և ամենայորջ փորձերով ստուգւել է:

Ծխախոտը երեք կերպ են գործածում—ծամելով, քրահատ քաշելով և ծխելով: Այս երեք կերպ գործածութիւններից ներքինները ունի իրա մասնաւոր ձևերը:

Ծամելու սնապատճ վարժութիւնը բերնին մի շատ անախորժ հոտ է տալիս, ատամները լինգերից բաժանում է, դեղնեցնում և փտեցնում: Ծամելու սպանցութիւնը ոսկրի, բերնի, կոկորդի, աչքի և ականջի հիւանդութեանց պատճառ է դառնում:

Քրտահատը քթի ծակերի մէջ ձգելով, ապշութեան, քնասիրութեան և նոյն իսկ ամենածանր դէպքերի տեղիք է տալիս. էլ ասելի ձեռաւոր է, երբ որ փոշին անցնում է կոկորդը և կուլ է արւում:

Ծխելու սովորութիւնը ասելի բնդհանրացած է: Ծխելու չափազանցութիւնը առաջ է բերում յամրազգեցիկ թունաւորութիւն, մարսողութեան խանգարում, ատամների հիւանդութիւն, սիրտխառնուք, անախորժակութիւն, նիհարութիւն, արեան անկանոն բաբախում, դժուարաշնչութիւն, մոքի թմրութիւն, յիշողութեան նուազում, տեսողութեան տկարացում: Կաապի ծխողները ունին ևս ատամներ, դրդուած լինդեր, խռչափողի բորբոքում, հազ:

Ծխելու ձևերն էլ իրենց ազդեցութիւններով միմեանցից տարբերւում են: Սիգարը համեմատած սիգարէտի հետ ասելի քիչ ձեռաւորար է. սիգարէտի և նարկիլիի հետ յաճախ ծուխը ներս են քաշում, ինչ որ շատ ձեռաւորար է, մանաւանդ սիգարէտի հետ մարը այնքան էլ ձեռաւորար չէ, քանի որ ծուխը մի կերպով լուացւում է ջրի մէջ. բայց այդ, ասելի շատ ծխախոտ է ծխւում սիգարէտի միջոցով: Taylor ևս սիգարէտին է վերագրում զանազան չափազանց անպատեհութիւններ նեարդային դրութեան համար, մանաւանդ սիգարէտը չափազանցելու ատելիան ծխելու դիւրութիւններ է ընծայում: Նոյնպէս կոկորդի և խռչափողի բորբոքումների մէջ սիգարէտները, մանաւանդ եղիպտական և թրքական սիգարէտները, ասելի վտանգաւոր են:

Ծխախոտի այս ընդհանուր վնասները երեխաների համար ավելի են չեշտաւոր. ծխախոտը, ուրիշ թմրանիների նման, երեխաների վրայ ավելի ուժեղ կերպով է ազդում, որովհետև նրանց նեարդային սիստեմը շատ փափուկ, շատ դիւրագրգիռ և շատ սկար է:

Այս մասին մեջ կը բերենք մեր յօդուածի կարևոր մասերը, որ հրատարակուած է Մոզրի № 4ում (1902):

Մի ամերիկացի բժիշկ դպրոցական երեխաների վրայ երկար փորձեր կատարելով մի կատարեալ վիճակագրութիւն էր կազմել, ապացուց որ այդ դրուածքը կորցրած լինելով, համարիչ թուանշաններ չը պիտի կարողանանք մեջ բերել, միայն շատ լաւ կերպով յիշում ենք, այդ բժիշկը իր փորձերով հաստատել էր, որ ծխող աշակերտների կուրծքի տարածութիւնն շափերը պակասում են, հասակի բարձրութիւնից կորցնում են և նրանց ֆիզիքական ամբողջ մը յետ է մնում:

Ամերիկայի Northwestern University պրոֆիսէօր Dr. Fisk աշակերտների աշխատութիւնից վրայ սիգարէտների ազդեցութիւնը ստուգելու համար երկար տարիներ փորձեր է կատարել և կազմել կարևոր մի վիճակագրութիւն, որից հաստատում է, որ սիգարէտ ծխող երեխաներից հազիւ 100–ին 2–ը առաջնակարգ աշակերտների առաջին քառորդ մասի մեջ տեղ են բռնում, մինչդեռ 100–ին 57 գտնում են վերջին կարգերում: Պրոֆիսօրը կարծում է, որ ծխող երեխաները դպրոցի համար լաւ չեն, ոչինչ են սովորում և ուրիշներին վատ օրինակ են դառնում: Յիշեալ բժիշկը այդ համալսարանի նախնական դպրոցում ծխելը արգիլում է և այդ վատ սովորութիւնից չը հրաժարուող բոլոր երեխաներին դպրոցից արտաքսում է:

Ինճիանայի (Ամերիկայում) Ռօբօմօ քաղաքի դպրոցների 1300 աշակերտների վրայ Պրօֆիսէօր Ogg հաստատել է, որ նրանցից սիգարէտ ծխող 400 աշակերտներ, իրենց չը ծխող ընկերների բաղդատմամբ, իրենց ամանց մեջ երկու տարի յետ են մնացել:

Մարի այս տարութիւնը ծխելու տարութեան հետևանք է՞ թէ սիգարէտի գործածութիւնը հետևանք մտաւորական տարութեան: Պրօֆիսօր Օգգ այս մասին ոչինչ է ասում. բայց ո՞րն էլ որ լինի, փաստ է, որ ծխախոտի գործածութիւնը մարդի տարութեան մեկ յատկանիշն է:

Դոկտ. Մանդելզօհն ծխախոտի մարտական և ընչաւական գործարանների վրայ ունեցած ազդեցութիւնը գիտնալու համար, Պետերբուրգի Զինուորական բժշկական ակադեմիայի և Արեւտագիտական դպրոցի ուսանողների վրայ փորձեր է կատարել:

Ուսանողներին առաջարկել է հետևեալ 5 հարցերը: 1— Տարիք. 2— Ո՞րքան ժամանակից ի վեր ծխում է.ք. 3— Օրական ո՞րքան սիգար կամ սիգարէտ. 4— Ծուխը կուլ տալի՞ս է.ք. 5— Յաճախ նեղո՞ւմ է.ք մարտական կամ ընչաւական խանգարումներից:

1071 ուսանողներ՝ 556–ը բժշկական ակադեմիայից և 515–ը Արեւտագիտական դպրոցից՝ պատասխանել են: Առաջիններից տալիս էին 100–ին 54,66 ամբոխ ծխողներ և երկրորդներից 47,18:

Ուրիշ առաջին նշանակելիք կէտը այն է, որ ծխողների թիւը շատ ավելի մեծ է բժշկական ուսանողների մեջ քան արեւտագիտական դպրոցի աշակերտների մեջ:

Սակայն, ընդհակառակը, արեւտագիտական դպրոցի աշակերտները բժշկական ուսանողներից ավելի

են ծխում: Առաջինները օրական միջին հաշիվ 22,28 սիգարէաններ են ծխում, իսկ վերջինները 19,64:

Ծխողներից 100–ին 16,09 տոկոսը հնչեական գործարաններին հիւանդութիւններով էին տառապում. չը ծխողների մէջ այդ տոկոսը 10–69 էր: Մարտական գործարանների խանգարումներում համեմատութիւնը՝ առաջինների համար 11–88 է, իսկ վերջիններին համար 9,92:

Ընդհանուր կերպով խօսելով, հիւանդների թիւը ծխողների համար 100–ին 36,74 է, իսկ չը ծխողների համար 23,83:

Ծխողների մէկ երրորդ մասը 16 տարեկանից առաջ ծխել են սկսել, միւս երկու երրորդ մասը 16 տարեկանից յետոյ: Առաջինները երկրորդներից աւելի շատ հիւանդներ են տալիս, 100–ին 45,83 ընդդէմ 32,71–ի:

Մանաւանդ «Ծխախոտի չարաղացուցման դէմ ընկերութեան կողմից պատուոյ մեդալի է արժանացել իր այս աշխատասիրութեան համար, որի համառօտութիւնը ներկայացրինք մեր ընթերցողներին:

Նմանօրինակ մի փորձ 1893 թուին Բօրդիոյի կատարել է Խարթօֆի բժշկական Ֆակուլտէի ուսանողների շրջանում. նրա փորձերից հետևում է, որ ծխախոտի գործածութիւնը միշտ աւելի տարածուած է ուսանողների մէջ, 100–ին 66,40 համեմատութեամբ: Սուզուած է, որ ծխախոտը շատ աւելի մեծ ծառայ է դառած անպատեհական աշխատութեանից հետոյ ուսանողների մէջ. սրա պատճառը յայտնի է, եթէ նկատի ունենանք այդ աշխատութեան ծանրութիւնը և դիակների զարշահոտութիւնը:

Մեծագոյն մասը սկսել են ծխել 16–18 տարեկանից. 12 տարեկանից առաջ և 20 տարեկանից յե-

տոյ ծխել սկսողների թիւը շատ քիչ է: Փոքր մի հաշիւ անելով, ծխախոտի համար այդ ուսանողների վատնած դումարը 12,000 րուբլի է դառել. պէտք է նկատի ունենալ մանաւանդ, որ Թեոդոսիայի ուսանողները մեծ մասամբ, մանաւանդ բժշկական ուսանողները, չքաւորի զաւակներ են և մի սիգար ունենալու համար յաճախ հագից են զրկում...:

Այս թիւերը՝ Թեոդոսիայում ընդհանուր գործածած ծխախոտի հետ համեմատելով կը գտնենք, որ ուսանողները՝ միայնակ ապրուստի միջոցներ կերպով ամեն անգամ աւելի ծխախոտ են գործածում. պէտք է յիշել, որ Թեոդոսիայի ժողովուրդը, ուրիշ եւրոպական սէրմերի հետ բազդատած, աւելի քիչ ծխախոտ գործ է ածում. այս տեսակէտից Թեոդոսիան վերջին տեղն է բռնում:

547 ուսանողներից միայն 39 ծուխը կուլ չէին տալիս, որանց մարսողական կամ շնչառան գործարանների խանգարումները չը ծխողների նման շատ հազուագէպ է եղած, 100–ին հազիւ 1,8: Ուրեմն, ծխախոտի գործածութեան մէջ եթէ ծուխը կուլ չէ տրուում, համեմատաբար աւելի անվտանգ է լինում:

Վերջնական՝ այս քննութիւնների արդիւնքը՝ Թեոդոսիական հանրային առողջապահական ընկերութեան նախաձեռնից միջոցով հազորդելով, ընկերութիւնից խընդրած է ընդունել հետևեալ առաջարկները, ծխախոտի չափազանց տարածման դէմ հակազդելու և մանաւանդ չը ծխողներին պահպանելու համար:

1— Յանկալի էր, որ գալոցների աշակերտներին հսկողութիւն ծխախոտի վաճառների, մանաւանդ անչնեական օրինակով:

2— Ծխախոտի գործածութեան տարածումին նպաստող բոլոր հանգամանքները պէտք է հարուածել:

3— Յանկալի էր, որ ծխելը արգիլէր բոլոր հասարակական հաւաքավայրերում:

Նորվեգիայում մի օրինագիծ է ներկայացած, որի հիման վրայ որոշած է 16 տարեկանից վար եղող բոլոր անձերին բացարձակապէս ծխախոտ չը վաճառել: 16 տարեկանից հասց եղողներին չը պիտի կարողանան աշխատեցնել ծխախոտի գործարաններում: Պոլիցեան իրաւունք պիտի ունենայ հասարակութեան մէջ երեսասարդ ծխողների ձեռքից խլել սիգարը, ծխախոտը: Այս օրէնքին հակառակ վարուողները պատժւում են 100–ից 200 կոպէն տուգանք վճարելով:

Նմանօրինակ միջոցների են դիմած նաև Մեքսիկա— նահանգներից շատերը: Երեսասարդ սերնդին ծխախոտ վաճառելու արգիլքը 33 նահանգներում գոյութիւն ունի: Նահանգների մեծ մասում տարիքի սահմանը 16 տարեկան է որոշած, մի երկուսում 14, իսկ մի քանիսում մինչև անգամ 21:

Արգիլումը հիմնուած է այն նկատողութեան վրայ, որ երեսասարդ սերնդի համար ծխախոտի գործածութիւնը բուսականին ազդեցիկը է, հետեւաբար, այս արգիլումը, ոչ միայն անհատին, այլև ազգութեան շահն էլ է պահանջում:

Նիւ–Եօրքում այս օրէնքի հակառակ վարուող ծխավաճառները 50 դոլար տուգանքի են դատապարտւում. ծխավաճառները միևնոյն ժամանակ դպրոցներից կամ եկեղեցիներից 250 քայլ հեռու միայն իրաւունք ունեն խանութ բաց անելու և ծխախոտ վաճառելու:

Իսկ Չիկագոյում հակառակ վարուողները պատժւում են 50–ից 200 դոլար տուգանք վճարելով, կրկնութեան պարագային, իրաւաբանչիւր օրւայ համար պարտաւոր են վճարել 25 դոլար աւելի:

Ուրիշներ, ինչպէս երեւում է, ընդհանուր կարծիքը այն է, որ ծխախոտը անչափահասներին չափազանց օրէնք ձեռնտու է, նրանց բացարձակապէս հարկաւոր է արգիլել· թէև նոքա չափով չէ ձեռնտու չափահասներին, սրանք էլ են ձեռնտու, երբ որ չափազանց են ծխում, բայց ոչ այնքան խորին կերպով, որքան ձեռնտու են անչափահասները, երբոր կազմւածքի կատարելապէս չը կատարելապրծած լինելուն պատճառով, նոքա իսկ եթէ շատ չափաւոր էլ ծխեն, մանաւանդ, 9–ից 12 տարեկան հասակում:

Ուսուցիչների պարտականութիւնն է հակել աշակերտների վրայ, որպէս զի ծխախոտ գործ չի ածեն և բացատրել նրանց ծխախոտի ձեռնտութիւնները և վտանգները, կարդացնել տալ Բժշ· վ· Արծրունու Մի՛ ծխիր բրոշիւրը:

11

ԳԻՃՈՒԹԻՒՆ



ՌՀԱՍԱՐՈՒԹԵՆ բոլոր երեխաների մէջ դիճաբնեան մկանութիւնը շատ է տարբածած, այդ պատճառով և վատ սովորութիւնն տարբածման մեծագոյն նպաստաւոր է նաև դպրոցը. հետևաբար ուսուցիչների աշխատութիւնը պէտք է դրսևէ:

Երեխաների առողջութեան, մարմնական կորովի, մարմնի և իմացականութեան զարգացման վրայ պատճառ կերպով ազդում է այդ վատ սովորութիւնը: Ուսուցիչները արտաքնոց դնացող երեխաների վրայ պէտք է հսկեն, արգիլեն երեխաներին իրենց ձեռքերը դրսևեզանի տակ թաղցնելուց, լկտի պատկերներ կամ երևակայութիւնը գրգռող գրաճքներ կարդալուց: Ի հարկին պէտք է դիմեն ծնողներին և նրանց աջակցութիւնը խնդրեն երեխաներին այդ վատ սովորութիւնից ազատելու համար: Պէտք է դգուշութեամբ երեխաներին խրատեն և հասկացնեն այդ մկանութեան պատճառը և վտանգաւոր հետևանքները, երբեմն նրանց ձեռքը տալ դիճաբնեան պատներին պարզող գրքոյկներ և բացատրել գրաճքի մտքի կեսերը, յիշեցնելով, որ նրանց որ ի հարկէ նկարագրուած բոլոր պատճառները միևնոյն անհատի վրայ միաժամանակ չեն տեղում, պատճառների մէկ մասը մէկի և միւս մասը մէկ ուրիշի վրայ երևան է գալիս, որ մանք աւելի շատ և ամանք էլ աւելի աշ են կրում

պատճառները, նայած անհատի կազմուածքին, տրամադրութեան և սովորութեան յաճախակի կրկնութիւններին. յիշեցնել նրանց որ այդ գրաճքները չափազանցութիւններ չեն, միայն թէ, ինչպէս ասացինք, բոլոր նշանները միևնոյն անհատի վրայ չեն տեղում, բայց վերջապէս ամեն մէկը կրում է այդ նշաններից մէկ երկուսը:

Ուսուցիչները յաճախ քննելու են աշակերտների տետրակի գրութիւնները, որոնք յաճախ պատռած են լինում և երեխաները առանց զգացնել տալու իրենց ձեռքերը գրութիւնների են տանում և պատռուածքներից դիճաբնեան ձեռնարկում. պատռուած գրութիւններ ունեցող երեխաների 100–ից 99 ը ենթակայ են դիճաբնեան. այս մասին ծնողներին ևս պէտք է յայտնել, որպէս զի գրութիւնները կարեն և կամ լաւ ևս, այդպիսի կատածելի երեխաներին առանց գրութիւնի տետրակներ հագցնեն:

Երեխաներին դիճաբնեան առաջնորդող պատճառների մէջ կարելի թուել հետևեալները,— 1. ուրիշներից սովորել, 2. բնական գրգռում, 3. անգամի հետ անմեղօրէն խաղալ, 4. անգամի ծեփուկի զանազան կազմուածքը, 5. ժառանգականութիւն, 6. մաղձային — արիւնային և ջղային — մաղձային կազմուածք, 7. զանազան մարմնային հիւանդութիւններ, 8. մանր ճճիներ, պնդութիւն, 9. լուսնոտութիւն, հիստերիա, մելամաղձոտութիւն, ապշութիւն, 10. տեսք կլխանոցներ, 11. խորտուբորդ և մաղոտ հագուստներ և շատ նեղ տետրակ, 12. ձի հեծնել, հեծելանիւ նստիլ, անգամը շփում խաղերը, կարի մեքենայ, 13. զանազան գրգռիչ ուտելիքներ, ինչպէս, որսի միսեր, ձուկ, ուղիղ, երկի միս, ծովային զանազան խեցիներ, պղպեղ, մանանեխ, ոգելից ըմպելիներ, կայլն, 14. վիտրալից և շատ

15. Երկուսաք պահոց անկողիններ ու վերմակներ, պահել սեռի երեխաների միասին մի անկողնում կամ ծնողների հետ պահել և նրանց շարժումներին ականատես լինել հայրն, 16. երեխաների առաջ անպզտաչ խոսքեր և պատմություններ:

Այս պահանջներից մի քանիսի մասին ասելի երկար խոսել պիտի:

Մայրեր կան, որ ուրախ են լինում, երբ որ իրենց հազիւ մի տարեկան երեխաները կուլ են տալիս երշիկի մի կտոր, հայրերը նոյնպես հպարտանում են, որ իրենց փոքրիկները մի բաժակ գարեջուր են կոնծում !!!: Մինչդեռ այդ դրդռիչները նեարդային վախտկ դրութիւնը ծայրայեղօրէն գրգռում են և որը պատճառ է դառնում դիմութեան:

Բազմաթիւ ընտանիքներ իրենց զաւակների հետ միասին անկողնում պառկելու սովորութիւնը ունին, որը յաճախ դիմութեան սկիզբ է լինում, որովհետև երեխան մի ուրիշի մարմնի շփումից արդէն հաճոյք է զգում...:

Բայց այդ, երեխան որքան էլ փոքր լինի, գարշելի դրդռում է, երբ որ նկատում է ծնողների կամ նոյնիսկ ընտանի անասունների մերձաւորելու շարժումները, ծնողներ, մանաւանդ ապրատ ծնողներ այս մասին բնաւ ուշադրութիւն չեն դարձնում և տիպ-տաբար պատճառ են դառնում իրենց անմեղ երեխաների փճանալուն: Նոյնպես, մանաւանդ մանչ զաւակներին մարդու տեղ չեն դնում և նրանց աչքի առաջ թիները, արուները, եզները մերկ պատում և տուալէտ են անում..., նոյն դիրքի մէջ են դանում նաև տան աղջիկները... և բայց այդ աղջիկ ու մանչ մի անկողնի մէջ են պառկեցնում:

Նաժիշտները ևս մեծ դեր են խաղում յաճախ

երեխաների դիմութեան վարժեցնելուն մէջ. այդ վատաչուռ աղջիկները կամ կիները իրենց վայրագ յանկութեան զոհացում են տալիս անմեղ փոքր երեխաների արտաքսումների հետ խաղալով կամ ծծելով, որից երեխան հաճոյք զգալով, ինքն էլ յիւոյ առանձին չափանակում է դիմութիւն անել: Այսպիսի հանգամանքներում դիմութեան վարժուց 5 տարեկան մի թուրք երեխայի պատահեցի դեռ վերջերս Ա.Է.քաղաքում...:

Դիմութիւնը միայն տղաներին յատուկ չէ, աղջիկներն էլ նմանապէս են այդ ախտին: Դիմութեան սովորութիւնը երկու սեռի մէջ էլ գրեթէ ամեն տարիքում պատահում է, բայց ասելի տարածուած են 10–ից 20 տարեկանները:

Երեխաներին դիմութիւնից փրկելու համար վերը յիշած պատճառները նախապատրաստական պէտք է առնել և բուն այնմ վարուել: Բայց այս մասին մի քանի խորհուրդներ տալ ասելօրդ չը լինիլ:

Գրգռիչ և ճոխ ուտելիքներ չը տալ, երեխաները շատ ուշ չ'ընթրել, ամեն օր գոմ ջրով լոգանքներ, մարմնամարժական շարժումներ՝ յատկել, լողալ, յոդնելու աստիճան երկար պտոյտներ՝ կատարել տալ. կարծր անկողնի վրայ պառկիլ, հագուստը և անկողինը շատ տաք չը լինի: Հագուստները լայն լինին, որպէս զի չը շփուին և չը սեղմեն անդամներին, մանաւանդ տղաների համար: Բոլոր դրգռիչ տեսարաններից, խօսքերից և ընթերցուածներից հեռու պահել:

Քնելուց առաջ երեխաները խիստ յոգնած լինելու են վերցիշեալ շարժումներով, որպէս զի անկողին մտնելուց անմիջապէս քնեն, առաւօտ զարթնելիս իսկոյն անկողնից դուրս են գալու, կէս քուն կէս արթուն անկողնում ծռալու չեն: Երեկոյին պատ-

կելուց առաջ անպատճառ կարիք հոգալու են, որովհետև կկրկնվի ճնշումի կատարելով սեռական գործարանների վրայ դրդռում է առաջ բերում:

Ոստոյինները և ծնոտները ուշադրութիւն պէտք է դարձնեն խոզի ընկերների և աշակերտակիցների վրայ, որ միմեանցից չը սովորեն դիճութիւնը, մանաւանդ կատածելիների վրայ ունեցի խիստ հսկել: Թոյլ չը պէտք է տան, որ երեխաները առանձին սենեակում քնեն, նրանց վրայ հսկող աչեր պակաս չը պէտք է լինեն. դիշերուայ ընթացքում յաճախ վերմակները բարձրացնելով գիտելու են նրանց դիրքը քնած լինեն թէ ոչ: Երեխաները այս խիստ հսկողութիւնից և յաճախակի այցելութիւններից վախենալով այլևս չը պիտի համարձակին շարունակել իրենց մոլութիւնը: Սպիտակեղէնների վրայ էլ ուշադրութիւն պէտք է դարձնեն, մանաւանդ վարսիկի, առաջնի և վերմակի վրայ, որոնք յաճախ թաց են լինում կամ չորանալով կարծրացած:

Դիճութիւնից հետող երեխաներին ճանաչելու համար, ուշադրութեամբ պէտք է որոնել հետեւեալ նշանները:

Ընդհանրապէս ուրիշների սեռապութիւնից աչքառում են միշտ խոյս տալ և ամայի տեղեր են փնտռում, օրինակ, սենեակում մինակ են ննում, արթուն լինելով անկողնից դուրս չեն գալիս, ձեռքերնին վերմակի տակ են պահում և միշտ քնած ժամանակ սեռական անդամների վրայ դնում: Ուրիշ նախընտրում են արտաքնոց յաճախել:

Դիճութիւն անող երեխաները, երբ որ իրենց առանձնացած վայրից դուրս են գալիս, գրգռած և յուզած են լինում, դէմքերնին կարմրում, աչերնին մի մանաւանդ վայլ են առնում, շնչառութիւնը և բազկերակը արագանում են:

Իսկ դիճութիւնը առաւել կամ նուազ չարունակող երեխաները ունին թուխ և կապոյտ դէմ, դեղնած շրթունքներ, կապտագոյն աչակոպեր՝ շրջապատած սև շրջանակով, անհաստատ նայուածք: Ուրիշ երկար չարունակութիւնների վրայ տեսնում են, մազի ծուլութիւն, դաներին անուշադրութիւն, աչխատելու անտրամադրութիւն, վատ բնաւորութիւն, ընդհանուր թուլութիւն և նիհարութիւն՝ հակառակ լաւ ախորժակի, դիւրաւ քրտնել, դողդոջում, ազդրերի և սրունգների մէջ խուլ ցաւեր, ձայնի տկարութիւն, մազերի թափիլ, մէլամաղձոտութիւն, մարտոլութիւն, տակաւարիտութիւն, նեարդային տկարութիւն, հիստերիա, ապշութիւն և նոյն իսկ խելագարութիւն: Դիճութեան հետեանքով խելագարած 4–5 երեխաներ անձամբ տեսել եմ թէ Ֆաճկաստանի դատարաններում և թէ կ. Պոլսում:

Եթէ չարիքը բուսական առաջացել և յետոյ ուշադրութիւն է դրաւել, այդպիսի երեխաներին պարզ հաց, պատուղներ և կաթ պէտք է տալ և օրական երկու անգամ 22–25 աստիճան ջերմ ջրի լոգանք տալ 20 րոպէ տեւողութեամբ. բացօդեայ և արեգակի տակ պտոյտներ կատարել տալ, մանաւանդ առաջուկի և առաւօտները զարթնելուց յետոյ մնային մարմնամարժութիւններ: Մաւսար և մարմնական աչխատութեանց մէջ համերաչխութիւն պահպանել:

Չը կարծել թէ դիճութիւնը միայն ձեռքով է տեղի ունենում, այս ձևը միայն յաճախ է պատահում, բայց կան ուրիշ կերպեր էլ, որոնց վրայ ուշադրութիւն պէտք է դարձնել, օրինակ, երկու սրբունքները միմեանց քսելով կամ վերմակի մի մասը երկու սրունգների մէջ գետեղելով, ասի կուսնկը (մանաւանդ աղջիկների մօտ) սեռական գործարաններին

չփելով անոյին չներին լսել տալով, միանգամից առանգամները ձձելով նայլն:

Դպրոցի բժիշկը պարտաւոր է խնամած քննութիւնից անցնել բոլոր դպրոցական երեխաներին և ամեն չանք ի գործ դնել արմատախիլ անելու այդ ֆիսսակար մոլութիւնը դպրոցից և դարմանելու յանձնարին:

Յամառօրէն պիճութիւնը շարունակող երեխաներին համար կան մանաւանդ դորձիքներ, որոնց միջոցով սեռական անդամները երեխաների շօշափման ենթարկուելի են գառնում. այդ դորձիքները չինուած են երկու սեռերի համար մանաւանդրապէս և շարժուձներին արդելք չեն լինում:

Վերջերս, այդ կարգի երեխաներին խնամելիքով զբաղուած բժիշկները, միայն թէ հեղինակաւոր բժիշկների կարծիք պէտք է կատարին այդ փորձերը:

12

ԵՂՈՒՆԳ ԿՐԾԵԼ ԵՒ ՁԵՌՔ ԹՈԹԻԵԼ



ԽՍՈՒԱԾՔԸ և ձեռքները պարտաւոր են երեխաների զանազան վատ սովորութիւնները ուղղել և նրանցից առաջացած այլասերումը արգելել:

D^r. Bérillon Պարիզի և գաւառի դպրոցներում երեխաների վրայ մի քննութիւն է կատարել և հաստատել, որ երեխաների քառորդից աւելին իրենց եղունգները ուտելու–կրծելու վատ սովորութիւնը ունէին:

Դոկտ. Բէրիյօն ասում է, որ միլիոնաւոր միկրոբներ մեր բերանն են մտնում, երբ որ ամեն անգամ եղունգ ենք կրծում, որովհետև մեր մատները այս ու այն առարկաների հետ շօշափելով, անհամար միկրոբներ են վերցնում, միկրոբներ, որոնք զանազան հիւանդութիւնների պատճառ են դառնում:

Սրանից հետևում է, որ կարևոր է արգելել այս մոլութեան շարունակութիւնը, որից երեխան իր առողջութեան ֆիսսակար նիւթեր է ծծում և որը դառնում է երեխայի ուշադրութիւնն է խանգա-

բուամ, եղունգը կրծելու զրազուած լինելով, դասին ուշադրութիւն չէ դարձնում:

Dr. Delvaille և Breucq ծխական դպրոցներում այդ մասին մի քննութիւն կատարելով, նշանակել են հետևեալ թիւերը. տղաների մէջ 16,5% եղունգ կրծողներ (onychophage) և աղջիկների մէջ 14,2% իսկ բարձր նախակրթարաններում 13–16 տարեկան տղաների մէջ 11,5%: Մանկապարտէզներում 2½ից 6 տարեկան երկսեռ երեխաների մէջ 6,2%. ընդհանուր 1104 աշակերտներից 152ը, այսինքն 13,8% եղունգ կրծողներ: Այս 152 ից 99–ը շատ թեթև կերպով էին կրծում եղունգները, իսկ 53–ը շատ խոր կերպով:

Այս դպրոցների տեսուչները և տեսչուհիները զարմացել են որ աշակերտների մէջ այդքան եղունգ կրծողներ են դտնուել, երբեք այդ մասին երբեք էլ ուշադրութիւն չեն դարձրել:

Ծնողներից շատեր էլ նոյնպես չեն նկատում իրենց երեխաների այս վատ սովորութիւնը, մինչև անդամ մի ընտանիքի ծողում պատահում են երկու երեխաներ, որոնք այդ սովորութեան ենթակայ են, բայց ծնողների ուշադրութիւնը չեն գրաւել:

Վերոյիշեալ բժիշկները ցանկացել են իմանալ թէ այս եղունգ կրծելու սովորութիւնը աղդո՞ւմ է երեխայի բնաւորութեան, խմացականութեան և աշխատութեան վրայ:

Այս ազդեցութիւնը շատ թեթև են գտել, այսուհանդերձ նկատել են դանազան յղայնութիւններ, բնաւորութեան որոշ անկախութիւն և մի քանիսի մօտ մի քիչ ծուլութիւն:

Եղունգ կրծելու սովորութիւնից երեխաներին փրկելու համար Dr. Derecq *հետևեալ միջոցն է առաջարկում:*

Ամեն օր եղունգները խոր կերպով կարել և եղունգից դուրս ձգացած մասի ծայրի վրայ 5% բազրութեամբ nitrate d'argent*ի (ժաժախաքար) հեղուկով քսել մի վրձինով: Այդ միջոցով մասի ծայրը կկոշտանայ և երբոր ամեն օր երեխան ցոյց է տալիս իր մատները բժշկին, ուսուցչին կամ ծնողներին, նրանց վրայ կարելի է նշմարել աստիճանների, որոնց վրայ կարելի է դուշակել, որ սպիտակ հետքերը –կէտեր– և գրանից դուշակել, որ երեխան եղունգները կրծել է. այդ դէպքում պատերները պէտք է կրկնել և նոյն դեղի քսելը ամեն օր շարունակել, մինչև որ երեխան այդ սովորութիւնը թողնէ: Երեխան ամօթի և խորշում է ընդունելի թողնէ: Երեխան ամօթի և խորշում է ընդունելի դառնալ այսպէս ներկուած մատները բերան տանելու, նա ձգտում է իր շրջապատողներից, դասընկերներից և ուսուցիչներից:*

Dr. Sarremone *մի ուրիշ միջոց է խորհել. երեխաներին բամպակէ ապխակ ձեռնոցներ է հագցնում, մինչև որ այդ սովորութիւնից բժշկուում են: Առաւօտ և երեկոյ ձեռնոցները փոխում են:*

Քանի որ խօսել ենք համբոյրի և եղունգ կրծելու վատնդների մասին, արժէ նաև խօսել ձեռք բորբոքով բարևելու վատասակար սովորութեան մասին:

Ձեռքը մարդուս ամենաշատ գործածած մէկ անդամը լինելով և ամեն բանի հետ շփում ունենալով, աւելի շատ և աւելի շատ է կեղտոտուում և իր վրայ հաւաքում վնասակար միկրոբներ: Ձեռքի անդամալուծական կազմածքն էլ այդ բանին շատ է նպաստում, երբ վրայ անհամար ակօսներ և գծեր կան և միշտ խոնաւ է մնում, այս հանգամանքները միկրոբների այնտեղ հաւաքման նպաստում են:

Ձեռքը շարունակ շփման մէջ է լինում թաշկինակի, բերնի, ձեռնոցների, գլխարկի, առնամանի,

քթի, մազերի, եայլնի հետ՝ հետևաբար միշտ կեղտոտում և վտանգաւոր միկրոբներով բեռնաւորում։

Ահա այսպիսի ձեռքերով ձեռք թոքելու սովորութիւնը պատճառ է դառնում փոխանցելու զանազան տարբախտիկ հիւանդութիւններ։ Բարևելու այս ձևի սովորութիւնը որքան էլ որ մեր դարի քաղաքակրթութեան մի պահանջը լինի, սակայն առողջապահութիւնը դատապարտում է այդ սովորութիւնը։

Հետևաբար երեխաներից սկսած պէտք է արգիլել բարևելու այդ սովորութիւնը և նրա տեղ ընդունել գիւղորակաև բարևը, որ ընդհանրացած է տաճկաստանում, թէև մի քիչ աւելի տարբեր ձևով– թէմենիահ–։

Հիւանդութեանց փոխանցման տեսակէտից ամենատարակար ձեռքերն են, իրենց գիտակցութեան տարիճանի կարգով հետևեալները— բժիշկների և վիրաբոյժների, մանկաբարձուհիների, անատոմբոյժների, տարրիչների, մսավաճառների, երշիկ վաճառողների, կաշեգործների, եայլնի ձեռքերը։ Վերջին կարգը գալիս են քիմիագէտները և դեղագործները, որոնք դրեթէ միշտ հականեխիչ և միկրոբասպան դեղերի հետ են շփում։

Հատարակութիւնը պէտք է զգայ ձեռք թողնելու վտանգները և հետևայ այդ սովորութիւնից. ինչպէս խորշում ենք ձեռք տալ բորտաներին, նոյնպէս խորշելու ենք ձեռք տալ բոլորին։

Պէտք է միշտ յիշել նորօրինակ սա առածը թէ ձեռքը՝ մարդկային մարմնի բոլոր մասերից՝ ամենաևաևուազ մաքուր եղած մասն է։

13

ԿՏԱՑՈՒՄ

ԵԼԱՆՆի մասին (էջ 96) դրել էինք, յայտնել էինք, որ երեխաները մեզանում դրիչները բերան առնելով և ծծելով երբեմն ջնասում են։ Արդ, երբոր այդ կարգի կասկածելի մեղանները կոտաճուռի (հայի, tatouage) ձևի տակ արձան են մէջ անցնեն, վտանգը անկասկած աւելի մեծ է լինելու։

Երեխաները դպրոցներում մի վատ սովորութիւն անեին, իրենց ձեռքերի, թևերի և այլ մասերի վրայ դրչածայրով կամ ասեղով ծակծկում են և այդ ծակերից մելանը ներս են մտցնում։ Ժամանակի ընթացքում վէրքերը լաւանում են և նրանց տեղը մնում են սև բիծեր և ահա դրանք երեխաներին բանականութիւն պատճառող կոտաճումներ են։

Մինասկար մելաններից առանձնալիք վտանգի մեծութիւնը կարելի է դուշակել եթէ դրա վրայ աւելացնենք դրչածայրերի կամ ասեղների նեխոտ և կեղտոտ վիճակը, վտանգը էլ աւելի մեծ է լինում։

Եթէ նոյնիսկ ընդունենք, որ մելանը և դրչածայրերը ու ասեղները նեխոտ և կեղտոտ չը լինեն, այդ կողմից ոչ մի վտանգ չը ներկայանայ, սակայն միւս կողմից պատահում է, որ վէրքը ինքնին նեխոտում է արտաքին պատճառներից և ահագին բարդութիւններ առաջ բերում, օրինակ, ձեռքը կամ կոտաճ-

ւած մարմնի ուրիշ մասերը բորբոքում են, ուռչում և թարախոտում, երեխան հիանդանում է և ցաւով ու ջերմով տառապում: Երբեմն էլ վտանգը աւելի մեծ է լինում, երբ որ վերքի շուրջը կարմիր թաղի (érysipèle, օձուկ) է դոյանում, դրա հետևանքով մահը իսկ պատահել են:

Բացի այս վտանգներից, կառծումը լինքնին նախորժ մի երևոյթ ունի, երեխաները երբոր խելացի են լինում, իրանք իսկ ամօթ են զգում կրկին այդ տգեղ հետքերը իրենց ձեռքերի և այլ տեղերի վրայ, յաճախ ուրիշներից ծածկում են իրենց կառծած մասերը և միջոցներ են որոնում այդ երեխայութեան հետքերը ջնջելու:

Շատերին տեսել եմ, որ ախտացել են իրենց երեխայական այդ սովորութեան վրայ և անիծել են իրենց ուսուցիչներին, որոնք հոգ չեն տարել արգիլելու այդ վատ սովորութիւնը: Եւ վտգերը են վատնել ու ահագին տանջանքներ են կրել բժշկի ձեռքով անհետացնելու համար այդ անհաճոյ երևոյթը:

Ուրեմն, այս մասին ուսուցիչների կամ ծնողների պարտականութիւնը շատ պարզ է. պէտք է հսկեն երեխաների վրայ և թոյլ չը տան, որ կառծումներ անեն: Վէրքերի բորբոքման պարագային, բժշկին դիմել հարկաւոր է:

Ուրախ ենք, որ այժմ կառծումի վատ սովորութիւնը մեր դպրոցներից պակասել է, աւելի ուշադրութիւն պէտք է դարձնել դիւղական դպրոցների աշակերտների վրայ:

Ուսուցիչները պարտաւոր են կանուխից երեխաներին հասկացնել կառծումի վնասները, վտանգները և չարհաճոյութեան մէջ թողած վատ տպաւորութիւնը:

Դ. ՄԱՍ

ԸՆԴԱՐՁԱԿ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ

ՉՈՐՐՈՐԴ. Մ-Ա.Ս

ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

1

ԿԱՐՃԱՏԵՍՈՒԹԻՒՆ

ՐԵՒԱՆԵՐԻ դանագան հիւանդութեանց մէջ կան մի քանիները, որոնք ուղղակի առաջ են գալիս դպրոցական կեանքի իրրև հետեւանք և որոնց պատասխանատուն ինքը դպրոցն է. եթէ այդ երեխաները դպրոց յաճախած չը լինէին, գուցէ երբեք այդ հիւանդութեանց չը պիտի ենթարկուէին: Ահա, այս Չորրորդ Մասում պէտք է զբաղուինք այդ կարգի հիւանդութիւններով, որոնց մէջ մեծ տեղ են բռնում դէմքատարաբար կարճատեսութիւնը և ողնաշարի ծռումները:

Դպրոցում առաջած կարճատեսութիւնը կարե-

լի է անուանել դպրոցական կարձատեսութիւն, որի դոյութիւն ունենալը հաստատել են J. Wores և P. Frank, 19րդ դարի սկիզբներում:

1–Հետևեալ վիճակագրութիւնները ցոյց են տալիս կրթութեան կատարած դերը կարճատեսութեան մէջ:

Seggel 1810 անձերի վրայ կատարած քննութիւններից գտել է 56,7 % կարճատես կրթուած եւ բնատարրդների մէջ և 2,4–ից 8,7 % կարճատես չը կրթուած երխատարրդների մէջ:

Նոյնպէս Tscherning 7564 անձերի մէջ կարճատեսների թիւը գտել է քսան երկոց վրայհետևեալ՝

Ուսանողներ, դեղագործներ, պրօֆէսօրներ	32,38 %
Վաճառատան պաշտօնեաներ	15,76 %
Միջին դասակարգի կրթուած անձեր	13,33 %
Նուրբ աշխատանքով պարապուղ գործաւորներ	11,66 %
Կոշտ » » գործաւորներ	5,24 %
Գիւղացիներ, ձկնորսներ	2,45 %

Այս ցուցակից ինչպէս տեսնում է, կրթութեան ասպիճանը քանի ցածանում է, այնքան էլ պակասում է կարճատեսների թիւը:

Մանկութեան մէջ կարճատեսութիւնը չատ հազուագէպ է, ինչպէս նաև վայրենիների մօտ: Քաղաքակիրթ և քաղաքացի հասարակութեան մէջ ընդհակառակը աւելի է պատահում և մտաւոր ճիգերի ասպիճանի հետ ուղղակի համեմատութեամբ աճում է:

2–կարճատեսութիւնը աւելանում է աչերով կատարած աշխատութեան չափին համեմատ, այսինքն աշակերտը ո՛րքան առաջանում է ուսման մէջ, այնքան աւելանում է կարճատեսութիւնը:

Զանազան դպրոցներում Cohn նկատել է հետևեալ համեմատութիւնը.

Գիւղական դպրոցներ	100ից	1,4
Տարրական »	»	6,7
Միջնակարգ »	»	10,3
Լիսէներ	»	26,2
Համալսարաններ	»	59

իսկ Colin գտել է հետևեալ համեմատութիւնը.

Գիւղական դպրոցներ	100ից	1
Տարրական »	»	5ից11
Բարձրագոյն »	»	60ից80
Գիմնազիաներ »	»	30ից35

3–Երեխաների կարճատեսութիւնը աւելանում է մի դասարանից միւսը անցնելիս:

Erizmann Պետերբուրգի դպրոցներում նշանակել է հետևեալ թուանշանները.

Ա· Դասարան,	կարճատես	15,8 %
Բ· »	»	22,4 %
Գ· »	»	30,7 %
Դ· »	»	38,4 %
Ե· »	»	22,4 %
Զ· »	»	42,0 %
Է· »	»	42,8 %

Զանազան կօլէջներում Wirchow գտել է

6րդ Դասարան,	կարճատես	12,5 %
5րդ »	»	18,2 %
4րդ »	»	23,7 %
3րդ »	»	31,0 %
2րդ »	»	41,3 %
1րդ »	»	55,8 %

Ուրեմն, որքան դասարանները բարձրանում են, նոյն համեմատութեամբ էլ կարճատեսների թիւը աւելանում է:

4— *Կարճատեսների թիւը աւելանում է երեխաների տարիքի առաջանալուն համեմատ, այսինքն դպրոցում անց կացրած տարիների թուին համեմատ:*

Ամերիկեան դպրոցներում 1899 *թուին* 8 ½ *տարեկան երեխաների մօտ կարճատեսների թիւը գտել են* 4,7 %, *իսկ* 17 ½ *տարեկանների մօտ* 20 %:

Բրունզվիկում Reck *գտել է* 9 *տարեկանների մօտ* 6 %, 10*–ից* 15 *տարեկանների մօտ* 9,5 % *և* 16*–ից* 20 *տարեկանների մօտ* 11 %:

Dor, Pflüger, Loring *և* Derby *բժիշկների՝ Լիոնի, Բէրնի, Լիւցէրնի և Նու–Եօրքի դպրոցներում այս մասին կատարած քննութիւնները ցոյց են տալիս հետեւեալ ցուցակի թիւերը.* (*տես էջ* 429):

5—*Աշակերտների դպրոց յաճախելու տեւողութիւնը որքան երկարում է, նոյն համեմատութեամբ էլ երեխայի կարճատեսութիւնը աւտականում է: Դէպքի* 90 *կարճատես աշակերտներից* 68*–ի կարճատեսութեան աւելացած և աւտակացած լինելն տեսել է:*

Erizmann, Smith Rimpler, Hippel *և* Widmarck *միևնոյն բանը հաստատում են:*

Բացի այդ պարտքան, Էրիզման մանաւանդ պէս հաստատել է, որ կարճատեսութեան յաճախութիւնը աւելանում է օրական դասաւանդութեան տեւողութեան համեմատ, այսպէս.

2	*ժամեայ ուսուցման մէջ*	17 %
4	» » »	29 %
6	» » »	40 %

Ուրեմն, աշակերտները օրեայ մէջ որքան քիչ դասեր ունենան, նոյն համեմատութեամբ էլ նուազ կարճատեսներ պիտի դառնան:

6—*Կարճատեսութեան զարգացման վրայ տեղը մի ղօտի ազդեցութիւն չէ անում. այսինքն [illegible]*

Հետազօտողները	Աշակերտների տարիքը																			
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Ցուցակ															
Դօր	7 %	11 %	11 %	18 %	14 %	18 %	12 %	25 %	41 %	52 %	34 %	25 %	10 %	4 %	10 %
»	—	—	15 %	18 %	18 %	17 %	27 %	35 %	45 %	33 %	45 %	57 %	60 %	—	—
Պֆլիւգէր	—	—	5 %	7 %	8 %	7 %	10 %	15 %	25 %	30 %	43 %	55 %	57 %	40 %	60 %
Լօրինգ և Դէրպի	3 %	4 %	7 %	8 %	11 %	12 %	10 %	3 %	3 %	13 %	18 %	23 %	26 %	27 %	—

աչխատասէրներից, որոնք յոգնեցնում են աչքերը: Ահա այս տեսակէտներով աղջիկների մէջ կարճատեսների թիւը մեզ մօտ մեծ է լինում համեմատած տղաների:

Florschütz նշանակում է.

Կարճատես տղաների միջին թիւ	12 %
» աղջիկների » »	14 %

Manz յիշում է.

Տղաների դպրոց, 8 դասարան, կարճատեսներ	6,2 %
Աղջիկների » » » »	7,2 %

Just թուում է.

	Ստորին դասարան	Բարձր դասարան
Տղաներ	10 %	25 %
Աղջիկներ	11 %	34 %

Nectoliezka դաել է.

	Գիւղական դպրոցներ	Քաղաքային դպրոցներ
Տղաներ	4 %	10 %
Աղջիկներ	8 %	13 %

Erismann Պետերբուրգի զինուորական դպրոցներում տեսել է.

Տղաների կարճատեսութիւն	31,1 %
Աղջիկների »	27,5 %

Ակնաբոյժների մեծագոյն մասն կարծիքին համեմատ կարճատեսութեան առաջացումը վերագրելի է վատ լուսաւորած և աչքերի համեմատ վատ դասեզած մանր առարկաները մօտից տեսնելու համար աչերի կատարած յարմարացումին և շառաւիղների կենտրոնացման սովորական ճիգերին: Կարճատեսութեան մէջ առարկաների պատկերից ցոլացած զուգահեռական ճառագայթները իրենց ամիսմիան կենտրոնը կազմում են ցանցենու (rétine) առաջը, վատանակ նրա տեսողական կենտրոնի վրայ ամիսմիա-

լու, հետեւաբար ցանցենին չէ կարող որոշել կամ շատ լաւն է որոշում:

Առարկաների ճառագայթները ցանցենու կենտրոնի վրայ բերելու, լաւ տեսնելու համար, կարճատես աչակերտը տեսանելի առարկայի վրայ ծռւում է, աչակոպերը կիսափակում և մարմնի ու դլխի մի կարգ վատ դիրքեր է առնում, որոնք յետոյ ուղղել շատ դժուար է լինում և որոնք երեխայի ընդհանուր առողջութեան և աչերի համար շատ վնասակար են և որոնց հետեւանքով կարճատեսութիւնը շարունակ աւելանալու է:

Կարճատեսութեան առաջը առնելու համար, հարկաւոր է յարմարացումի (accommodation) անժամանակ բոլոր ճիգերը արգիլել· հարցին ամբողջ լուծումը դրա մէջ է: Այս անժամանակ ճիգերի պատճառ են դառնում ցերեկւայ և դիշերւայ անբաւական լուսաւորութիւնը, մռայլ յոդնածութիւնը, տպագրական շատ փոքր, շատ սեղմ, մաշած և անաչող տառերը, պատի անհամաչափ կարասիները, մաշած և երկար գործածութեամբ ապիտակացած քարեւտախտակները, հատակի անհամապատասխան նատարան–գրասեղանները, վատ դիրքերը, այսինքն, գրասեղանին շատ մօտ նստել, դէպի առաջ ծռւել, գլխոցական լոյսից նեղ լոյսով տեսական երկար պարապանութիւնները, եայլն:

Աւելին կայ: Sulzer նկատելով, որ ժամագործների մէջ կարճատեսների թիւը նուազ է, որքան որ էլ յարմարացումին շարունակական ճիգեր շատ են անում, և նկատելով, որ աշակերտները դրեթէ առանց բացառութեան նախապէս մի աչքով կարճատես են լինում, առաջիններն ախտագերծութեան և երկրորդների կարճատեսութեան պատճառը աշխատում է դտնել նրանց դիրքի տարբերութեան մէջ: Մինչդեռ

առաջինները քննելիք առարկաները իրենց աչքերի համեմատաբերաբար համաչափ կերպով են զետեղում, երկրորդները միշտ մի աչքը միւսից աւելի են մօտեցնում առարկային: Նախապէս յայտնել ենք, որ երեխաները շէզ դրութեան մէջ գլուխները աջ կամ ձախ ծռում են առաջի հիմնական դծերի համեմատ՝ իրենց բիբային կենտրոններում միացող դծին ուղղահայեաց մի ուղղութիւն տալու համար:

Արդ, այս պայմաններում երեխաներից 100 ից 60ը գլուխները դէպի ձախ են ծռում և 40ը դէպի աջ, հետևաբար 100ից 60ը ձախ աչքով են կարճատես և 40 աջ աչքով: Այս ճշմարտութիւնը մի պատահական զուգադիպութիւն չէ. Սիւլյեը բացատրում է, որ գլխի թեքման մէջ, աչերը որոշ կէտերից անհաւասար հեռաւորութեան վրայ են գտնում: Հետևապէս որոշ երկու պատկերներ տանելու համար, երեխան իւրաքանչիւր աչքի համար յարմարացուցման տարբեր մի ճիգ է անում: Արդ, նորագոյն փորձերը ապացուցանում են, որ երկու աչերի անհաւասար յարմարացումը բնախօսօրէն անկարելի է, հետևաբար, անհրաժեշտ է, որ առարկային աւելի շատ մօտեցած աչքը անհաւասար յարմարացումը լրացնում է իր երկարելով: Դպրոցական կարճատեսութիւնը դարմանելու լաւագոյն միջոցը ուղիղ դրութեան մէթոդը որդեգրելու մէջ է կայանում:

Երեխաների գիրքին կարճատեսութեան ծագման մէջ ունեցած դերը հաստատելու համար Javal և Cuissart շահագրգիռ մի վիճակագրութիւն են կազմել, որի մի համառօտ ցուցակը տալիս ենք:

Ինչպէս այս ցուցակից երևում է լաւ դիրք ունեցող երեխաների մօտ կարճատեսութիւնը լինում է

Դասարանը	Քննուածների թիւը		Տարբերութիւն		Մէջին		Բարձր	
			Ց.	Բ.	Բ.	Ա.	Ա.	
	ընդհանուր	տարեկան միջին թիւը						
1	4	3	—	—	1	1	2	4
2	4	4	—	—	1	1	2	4
3	4	4	—	—	1	1	2	4
4	4	4	—	—	1	1	2	4
5	4	4	—	—	1	1	2	4
6	4	4	—	—	1	1	2	4
7	4	4	—	—	1	1	2	4
8	4	4	—	—	1	1	2	4
9	4	4	—	—	1	1	2	4
Գումար	33				9	9	18	36

4, մինչդեռ վատ դիրք ունեցողների մօտ 33. տարբերութիւնը շատ մեծ է:

Կարճատեսութեան ևբևման և զարգացման պատճառներից մէկն էլ անյարմար աթոռներ կըրելն է. մինչդեռ աչերի տարութեան աստիճանին և տեսակին համեմատ, հմուտ ակնաբոյժի կողմից ընտրուած յարմար ակնոցը կարող է մեծ ծառայութիւններ մատուցանել:

Կարճատեսութիւնը բացի տեսողութեան սրբութիւնը նուազեցնելուց, կուրութեան պատճառների մէջ կարևոր մի դեր է խաղում:

Սովորաբար 20 տարեկանից յետոյ է, որ կարճատեսութիւնը դանդաղ բարդութիւններ է առաջ բերում և 20–ից 50 տարիքի մէջ զօրժում են իրենց աւերումները:

Հարկաւոր է իր ժամանակին դարմանել դպրոցական կարճատեսութիւնը:

Իւրաքանչիւր աշակերտի տեսողական վիճակի մասին կատարեալ ծանօթութիւն պէտք է ունենալ և առնուազն վեց ամիսը մի անգամ այդ տեսակէտով քննել աշակերտներին: (Տես Պատ. 58):

Մենաւոր բոլոր աշակերտներին պատշաճող հեռաւոր նախապատրաստական միջոցների վրայ ուշադրութիւն պէտք է դարձնել:

1— Գիշեր և ցերեկ մի կատարեալ լուսաւորութիւն ապահովել:

2— Լաւ և յատակ ապագրուած գրքեր, հեշտ կարդացուելիք կարտէններ, լաւ լուսաւորուած գրատախտակներ և քարեատախտակներից աւելի տեսարաններ հայթայթել:

3— Իւրաքանչիւր աշակերտի հատակին ճիշդ համապատասխանող նստարան–գրատեղաններ պատրաստել, որոնք արգիլում են միատակաց գիրքերը և թոյլ չեն տալիս տարբեր տեսակներ հաւասարապէս մօտենալու:

4— Հակել աշակերտների վրայ, որպէս զի գիտած տարբերին 33–35 սանտիմէտրից աւելի չը մօտենան, և հարկին, տարբերին մօտենալը արգիլող մի գործիք գործ ածել (Տես պատ. 44):

5— Ընտրել ուղիղ գրութեան միջոցը, որը հաշտ է գնում գլխի ուղիղ դիրքի հետ:

6— Հանգստաւէտութեան և առողջապահութեան ընդհանուր պայմանները բարելաւել. ծանր հիւանդութիւնների ապաքինումից անմիջապէս յետոյ աշխատութեան չ'տանել, առողջապահական միջոցներով և ֆիզիկական վարժութիւններով մարմնի դիմադրական ոյժը զարգացնել:

7— Տեսողութեան կատարած ճիշդ տեսողութիւնը նպաստել դասարանական և տնային աշխատանքները պահանջելով:

8— Արգիլել տարբերները աչքերին մօտեցնելով դիտելը:

Ժամանակ կարճատեսներին երկու մասի է բաժանում. 1— նրանք, որոնց յարմարացուցումը տկար է, որոնց ամենամեծ խստութեամբ պէտք է հետևել· 2— նրանք, որոնց յարմարացուցումը զօրաւոր է, որոնց կարճատեսութեան մեկ մասը կարելի է ուղղել և միայն հեռաւոր առարկաները տեսնելու համար ակնոցներ յանձնարարել:

Ficuzal յիշում է հետևեալ ընդհանուր կանոնները:

1— Առանց ակնոցի օգնութեան 25–30 սանտիմէտրից նուազ հեռատեսութեան վրայ երկու աչերի տեսողութիւնը անպատիժ տեղ չէ ունենում: Հարկաւոր է ջանալ 35 սանտիմէտրի հասնել:

2— Կարճատեսների ակնոցները աշխատութեան տարբերի համար նպատակայն մի հեռատեսութիւն են պահանջում, որի վրայ խզմնօրէն ուշադրութիւն չը դարձնելը վտանգաւոր է: Տարբերան միշտ ակնոցի բեկբեկիչ ոյժից աւելի մեծ հեռատեսութեան վրայ պէտք է պահել:

Ինչպէս ուրիշ տեսիլ նոյնպէս երեխաներին գրատեղանների շարքերի վրայ յետ ու առաջ պէտք է նստեցնել իրենց տեսողութեան տրութեան համեմատ և ակնոցներ կրելը պարտաւորիչ դարձնել նրանց համար, որոնք կարիք են զգում, հակառակ ժողովրդային նախապաշարումների և մի քանի բժիշկների ընդդիմութեան:

Գալէզովսկի և Քօպի բժիշկները սահմանում են հետևեալ պարզ կանոնները:

Ակնոցների գործածութիւնը արտօնել ամեն անգամ, որ տեսողութիւնը չը թոյլատրէ կարդալ 25 սանտիմէտրի վրայ, որովհետև, աւելի լաւ է ակնոցներով տանջ ճիշդերի 25 սանտիմէտրի վրայ կար-

դալ, քան թէ առանց ակնոցի 15–20 սանտիմէտրի վրայ մեծ ճիգեր կատարել:

Կարճատեսները յաճախ առանց ակնոցի հոլիզոնը դիտելու վարժութիւններ պէտք է անեն կամ բաց դաշտի վրայ և կամ ծովեզերքից հեռուները դիտեն. այսպէս հեռուն դիտելով կարճատեսութիւնը նուազում է և ընդարձակ հոլիզոնները տեսողութիւնը հանգըստացնում են: Այս հիման վրայ դաշտաբնակները կարճատես չեն լինում:

2

ՈՂՆԱՇԱՐԻ ԾՌՈՒՄՆԵՐ



ԴԻՊՈՒՆԵՐԻ ողնաշարի ծռումների մէջ դպրոցը մեծ դեր է խաղում, թէև կան դպրոցից դուրս նախապատրաստող գործօնի պատճառներ էլ, սակայն դպրոցում աւելի չեչտուում են դրսում առաջած ողնաշարի թեքութիւները և վերջ ծայրերն էլ դպրոցում առանում են այդ ծանր խանգարութիւները: Վնասակար դիրքերի պատասխանատուն միայն դպրոցը չէ, նրանք կարող են առաջ գալ կամ յարատևել տնում պարտականութիւններ կատարելիս, եթէ երեխան սեղանի մէջ չէ գտնում յարմար նստարան–գրասեղաններ:

Uffelman ասում է. «Շատ երեխաներ կան, որոնք իրենց պարտականութիւնները, նոյնիսկ դրաւորները, լուսամուտի լինակին վրայ պատրաստում են, որի նեղ մասը սահմանում է երեխաներին իրենց տետրակը չեզոքի դեռեղել, միւս կողմից պատին մերձաւորութիւնը երեխայի ծունկերին նեղութիւն է տալիս և պարտաւորեցնում ծուռ նստել: Երբ որ այս դէպքը տեղի օր կրկնւում է, ինչ որ բազմաթիւ դպրոցականների համար պատահում է, ողնաշարի ծռուելն մեծ պատճառ է գտնում, աւելի վտանգաւոր քան գրաւարժութեան մէջ առաջած վատ դիրքը: Նոյն բանը պատահում է տան ուրիշ անյարմար մա-

սերտամ պարտականութիւններ կատարելու սովորութեան մէջ, օրինակ, մի դարանի, բազկաթոռի, կլոր սեղանի կամ նոյնիսկ մի աթոռի վրայ, որոնց առաջ երեխան նստում է մի նստարանի վրայ։»

Դպրոցական շրջանում կարելի է նկատել զանազան ողնաշարի ծռումներ, որոնց ծագումները թէև իրենց մանրամասնութեանց մէջ միմեանցից տարբեր են, սակայն միշտ հետևանք են վատ դիրքերի։ Ի ծնէ ողնաշարի թեքումները շատ հազուագէպ և բացառիկ են։ Երեխան ծնելիս ողնաշարի ծռութիւններ չէ ընծայում, որոնք ուղղահայեաց նեռոի ազդեցութեան տակ քիչ քիչ զարգանում են։

Ողնաշարի թեքումները երեք տեսակ են լինում դէմառաջաբար, ինչպէս խօսել ենք 60 էջում, սակայն դպրոցական երեխաների մէջ ամենից յաճախ պատահածը ողնաշարի դէպի մի կողմի վրայ ծռելն (scoliose) է։

Ողնաշարի ծռումների մասին վիճակագրական մի քանի փաստեր ներկայացնենք։

Առաջին անգամ Mme. de Maintenon նկատեց ողնաշարի թեքումները, երբ որ Սէնտ-Սիր վարժարանում հսկողի պաշտօն էր կատարում։

John Farbes 1833 թուին մի մեծ քաղաքի աղջկանց դիւերօթիկ վարժարանը այցելելով և ուշադիր քննելով, տեսել է, որ երկու տարուց ի վեր այնտեղ յաճախող 40 աշակերտուհիների մէջ մի հատ չէ գտնուել, որ առաւել կամ նուազ ողնաշարի թեքումներից զերծ եղած լինէր։

Նախարարական մի շրջաբերականի համաձայն 1876 թուին Շտուտգարդում պատրաստուած մի վիճակագրութեան նայելով, 10–ից 18 տարեկան 709 աշակերտներից 640ը ողնաշարի ծռումներ ունէին, այսինքն, 90,26 %։

Guillaume 731 աշակերտների մէջ 218 ողնաշարի ծռումներ գտել է։

Drachmann 28,125 երեխաների վրայ քննութիւն կատարելով և միայն ծայրայեղ աստիճանի ծռումները նկատի ունենալով, հիւանդների համեմատութիւնը 1,3 % է նշանակում, նոյնպէս է վարուել Kotelmann դիմնազիաների 515 աշակերտների մէջ միայն 6 ողնաշարի ծռումներ թուելով։ Ինչպէս տեսնում է, այս թիւերը առաջինների նշանակած թիւերից շատ պակաս են, պատճառը այն է, որ առաջինները նկատի առել են ամենաթեթև ծռումները, որոնք բարեբաղդաբար անսահման մի մեծամասնութիւն են կազմում։

Ճշմարիտ է, որ քաղաքներում թեթև ողնաշարի ծռումներով երեխաների թիւը աւելի շատ մեծ է, քան թէ բոլորովին ուղիղ երեխաների թիւը և այս նոյնպէս աւելի է դպրոցներում, որքան նրանցից դուրս։

Լիսէների և դպրոցների արձակման միջոցում երեխաներին՝ լինին աղջիկ, լինին տղայ՝ քննելով կարելի է հաստատել թէ ներանցից քանի՞սը ուղիղ են կանգնում, առանց կռնակները կլորցնելու, առանց փորը դէպի առաջ կարկառելու, առանց մէկ ուսը միւսի վրայ հանելու։ Այս հաստատումը բաւական է, որովհետև այսպէս քննութեան ենթարկուած երեխան միշտ ողնաթեք գտնել է աւելի կամ նուազ թեթև աստիճանով, բայց միշտ ողնաշարի ծռումներով։

Mme. Nageotte Wilbouchewitch ասում է. «Վատ կեցուածք ունեցող երեխաներին քննելով առուգել եմ,

որ նրանք միշտ ունեն ոտնաշարի թեթև ծռումները, սակայն այնքան թեթև, որ ոչ ոք չի մտածում նրանցով զբաղվել, այն պատրուակով թէ–այդ տարիքը ունեցող բոլոր երեխաները ուղիղ չեն ծնում, – սակայն և այնպես նրանց մէջ ոտնաշարի ծռումների անուրանալի դէպքեր կան։»

Ոտնաշարի ծռումները աւելի շատ աղջիկներին է պատահում, քան թէ տղաներին, ըստ Dally*ի 1–ի դէմ 15 աղջիկ։*

Հետևեալ վիճակագրութիւնները երկու սեռի մէջ գտնուած տարբերութիւնը ցոյց են տալիս։

Kloposch 100 դէպքերից 84–99ը աղջիկներին պատկանած լինելն է յիշում. Adams 173ից 151ը, այսինքն 87,28 %. Know 72ից 60ը, կամ 83,33 %. Eulenburg 300ից 261ը, կամ 86,66 %. Roth 200ից 185ը, կամ 90 %. Ketsch 229ից 189ը, կամ 82,52%. Lölliker 721ից 577, կամ 80%։

Գիւտմ Նեօվչաուէլի դպրոցներում 350 տղաներից 60ը ոտնաթեք է գտել (17,71 %) և 381 աղջիկներից 156ը (40,94 %), նկատի առնելով նաև թեթև աստիճանները, որոնք վարկպատապի քննութիւնից խուսափում են։ Նա կարծում է, որ ոտնաշարի ծռումները անխուսափելի են, եթէ երեխաները ենթակայ են լինում ընդհանուր աննպաստ ազդեցութեանց։

Dujardin–Beaumetz *Պարիզի աղկանց բարձրագոյն մի դպրոցում, միմեանց յաջորդող երեք տարուայ միջոցում,* $^{17}/_{20}$, $^{20}/_{20}$ *դրութեամբ անհաւասարի համեմատութիւններն է թուում.* Thorens *նոյն բանն է հաստատում Պարիզի 8րդ. շրջանակի թաղային դպրոցների բարձրագոյն դասարաններում։* Dubrisay *շվեյցարիական աղկանց մի վարժարանում 709ի վրայ 640 է նշանակում։* J. Rochard *ընդհանուր դատարկից*

եզրակացնում է 30 % համեմատութիւնը։

Աղջկանց լիսէներում 15 աշակերտուհի ունեցող մի դասարանում գտնել են 2 սեղմիրան (կօրսէտ), մի քանի մանուածոյ ուսկապ (bretelles) ունեցողներ, մեա աղջիկները առաւել կամ նուազ ոտնաթեք, միայն երկուսը իրապէս քաշառողջ են եղած։

Սեռի վերաբերեալ բոլոր վիճակագրութեանց մէջ աղջիկներից 100ին 93–ի ոտնաշարի ծռումներ ունենալն է հաստատուում, մինչդեռ տղաների վրայ այդ համեմատութիւնը 100ին 3–ի է իջնում։ Սոակհօլմի էնտոսխուսում աղջիկների ոտնաշարի ծռումները տղաներից չորս անգամ աւելի են գտել։ Ակնյայտ է, որ այս համեմատութիւնները նկատի ունենալով հարկ է սեռը նկատել խնամել երկու սեռի ոտնաշարի ծռումները, բայց այդ համեմատութիւնների հետևանքով աւելի քիչ ուշադրութիւն են դարձնում տղաների կեցուածքի վրայ։

Երեխաների հագուստները ծանրում են ոտնաշարի ծռումները այն տարիքում, որի մէջ շարժուածքը, ծանրակի շրջապտերը, հասակը, աղջիկների ուսակրների և պետերի ցցուածքը մայրերի և դերձակուհիների ուշադրութիւնն են գրաւում։ Միևուշադիր մնայողների մարմնի անչափակցութիւնը (asymétrie) նմանապէս են այն ժամանակ, երբ որ զուգաչափ և համահասապար կողմերից ուզում են պատրաստել հագուստը, որովհետև համաչափ կողմերից մէկն ու մեկը ճիշդ չէ պատշաճում մարմնի դիրքին, ծռումների չնորհիւ այս կամ այն կողմի վրայ առաջ եկած անհամաչափութեան հետևանքով. և այս այնքան ճիշդ է, որ շատ անգամ ոտնաշարի ծռումները երևան են հանում կօրսէտ շինողները կամ դերձակուհիները, քան թէ ծնողները։ Մինչդեռ հասարակ ժողովրդեան աղջիկների և մա-

նաւանդ լայն հազուստներով դեղկուհիների ոտնաչափ ծոումները տարիներով անկասելի են մնում. պատճառը պարզ է, որովհետև կօրսետ չունեն տալիս և դերձակուհիների մօտ չեն դնում. իսկ ծնողներն էլ արդէն ուշադրութիւն չեն անում:

Ոտնաչափի ծանր ծոումները տղաների վրայ՝ պղծիների հետ համեմատած՝ շատ չը տեսնելուն պատճառը այն է, որ տղաները ընդհանրապէս աւելի պարապ են քան աղջիկները, իրենց բառն խաղերով և մարմնամարժութիւններով իրենց ոյժերը զարգացնում և մարմինը ամրապնդում են, և այս կերպով ոտնաչափի ծոումները անհետանում են և կամ պակասում, որով ուղղաձիգ մի դիրք են առնում: Մինչդեռ, ընդհակառակը, աղջիկները պատնեշութեան հասակում ակտիւանում և խաղալուց բոլորովին զրկուած են, հետևաբար դրանց վրայ աւելի են շեշտում ոտնաչափի ծոումները:

Տղաների մօտ ոտնաչափի թեթև ծոումները թէև անչափելի են մնում, բայց երևոյթին ուղղուելոյ են երևում, սակայն շատ անգամ հազուստ չունենալու հարկ է լինում տաբատի մի ոտքը միւսից մի քանի սանտիմէտր կարճ բռնել և կամ ոչդինօտ կարելու մի ոտը կամ լանջքը միւսից աւելի բարձրացնել բամպակ լցնելով:

Մինչև ցարդ մեր խօսքը ոտնաչափի դէպի մի կողմի ծոումների մասին էր. իսկ դէպի առաջ (cyphose) կամ յետ (lardose) ծոումները աւելի յաճախ են պատահում արտաքին սեռի մօտ, քան իգական: Պատճառը այն է, որ երիտասարդները կաշկանդուած են յոգնեցուցիչ և վտանգաւոր ուսումնասիրութիւններով, մինչդեռ աղջիկները այդ հասակում թողնում են ուսումը և պչրասիրութեամբ աղոտում եմ զօրանալ:

Տարիքի տեսակէտով ոտնաչափի ծոումները պատահում են այսպէս. ըստ Eulenburgի 7–ից 14 տարիքում 56,4 %. ըստ Ketschի 1–ից 12 տարիքում 51% և 12–ից 18 տարիքում 41%, իսկ 18 տարիքից յետոյ 3,5 %. ըստ Parrowի 8–ից 14 տարիքում 60%:

Մանուածք 6–ից 8 ամսական հասակում, ինչպէս նաև առաջին երկու տարիներում սկսում են երեւան գալ ոտնաչափի ծոումները. այս հասակում երեխաները յաճախ մերկ վիճակում դնելով ծնողները նշմարում են իրենց երեխաների ոտնաթեքումները, սակայն անհոգ են դնում և շատ ուշ յայտնում են, որ այդ թեքումները նշմարել էին 5–6 ամսականից սկսած!!!:

Դպրոցական բուն տարիքը, 10–ից 14, առաւել մեծ թիւով առաջ է բերում ոտնաչափի ծանր թեքումները, սակայն այդ չէ նշանակում թէ ոտնաչափի ծոումները իսկապէս և իրականօրէն այդ տարիքից են սկսում, բայց այդ տարիքը ունեցող երեխաների կեանքի բոլոր պայմանները նպաստում են արդէն սկսած ոտնաչափի ծոումների զարգացմանը, և չափազանցութիւնը, միևնոյն ժամանակ հասակի երկարելը և արբունքի սկսելը կազմւածքը տգեղացնելով ոտնաչափի ծոումները հող են պատրաստում:

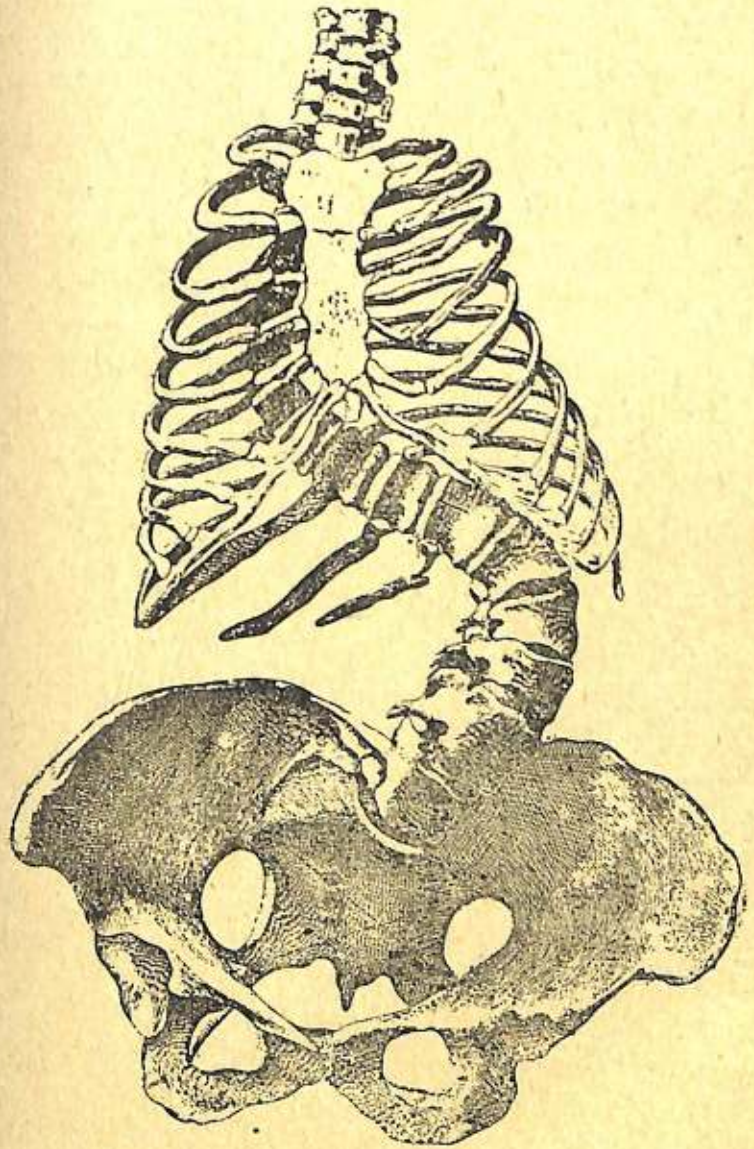
Երեխայութեան և պատանեկութեան ամբողջ շրջանում առողջապահական բազմաթիւ սխալներ ձերբազատում են ոտնաչափը ձեւազերծել: Ոտնաչափը բարկացած լինելով միմեանց վրայ բարդուած մանր ոսկորներից, շարունակ շարժման մէջ է լինում, յարմարուելով մարմնի բոլոր և անդամների իւրաքանչիւր շարժումներին և փոխհատուցութեանց, նոյնպէս հաճախուած, նստած կամ քալած դիրքի հետևանքով առաջ եկած ծանրութեան կենտրոնին մէն մի փոփոխութեանը:

Այս անդադրում և անցոզակի ողնաշարային ձևափոխումները բնական են և օգտակար ակորնների, մկանային լարերի և ողնաշարային մկանունքների կանոնաւոր զարգացման :

Սակայն բոլորովին տարբեր է միջա միևնոյն կերպով կառուցած կրկնակի շարժումների և երկար ժամանակ շեղ կեցուածքների արդիւնքը: Մարմնի զարգացման և աճեցման տարիների ամբողջ տևողութեան ընթացքում յաճախ ճիշդ այդ շեղ դիրքն է տեղի ունենում. միևնոյն երեխայի վրայ միջա միևնոյն յօտի կեցուածքը խոր ապատրոպիեն է գործում ողնաշարի վրայ և այս սովորական դարձած դիրքը վերջ ի վերջոյ մնայուն է դառնում և կմախքի ձևափոխումների հետևանքով ողնաթեքութիւնը լինում է մշտական :

Ողնաշարի մշտական և ծանր ծռումների հետևանքով կրծքի և որովայնի բոլոր կարևոր և կենսական գործարանները խորապէս ձևասուում են և դրանց պատճառով առողջութիւնը և կեանքը վտանգի ենթարկւում (Պատկեր 59):

Մայրերը յաճախ իրենց ոտիտութեամբ մանկութեան առաջին շրջանում իրենց երեխաների ողնաթեքութիւններին պատճառ են դառնում. այդ ոտիտութիւնը կայանում է նրանում, որ միջա երեխային դրկում են մի կողմի վրայ, ընդհանրապէս ձախ բազուկի վրայ և երեխան միջա ազ կողերի վրայ պատկած: Այս կերպով երեխայի ողնաշարը կորնթարկի մի կորութիւն է առանում: Երբոր երեխաները 3 կամ 4 ամսական են լինում, բազկի վրայ նստած են տանում և այսպէս շարունակում են .քանի երեխան մեծանում է: Երեխան այսպէս առաջաբազուկի ծռած մասի վրայ նստելով նեստում է կնոջ կրծքի վրայ և ուսքերիչ կամ շատ վեր առնելով բռնում է դրկողի վզից:



(Պատկեր 59)

Այս ձախողածների պատճառը այն է, որ կանայք միայն վարժւել են իրենց ազ ձեռը գործածելու, իսկ ձախ ձեռով չեն կարողանում աշխատել ու գործել· ուրեմն դեռ կանուխից պէտք է վարժւել

ձախ և աջ ձեռքերը հաւասարապէս գործածել և երեխաներին դրկելիս միշտ նրանց դէրքը փոխել աջից ձախ և ձախից աջ:

Երեխաները միշտ այսպէս դրկի վրայ չեն մեծանում, ազգաս ծնողների երեխաներից շատերը իրենց ժամանակը օրօրոցում են անցնում առանց կամ նստած չեզ պառկելով և դրեթէ միշտ մի ևնոյն դէրքի մէջ, և այսպէս չեզ պառկած դէրքը ողնաշարի թեքութիւնների պատճառ է դառնում:

Նոյնպէս աշխատող մայրերի ծանկին վրայ նըստած երեխան գտնում է քիչ բացառութեամբ ձախ ծունկի վրայ, այդ կերպով մայրերի աջ ձեռի շարժումները չեն նեղւում...:

Այնքան շատ տարածուած մանկական կառքերի մէջ նստած երեխաները դէպի առաջ են կրում և յաճախ այս դիրքում ննջում միշտ աջ կողմի վրայ ծռած և շարունակ այսպէս, որովհետև երեխան վարժւել է մօրը դրկում աջի վրայ հակիլ:

Ինչպէս մայրերը, նոյնպէս երեխաները երբոր սկսում են վազել ու խաղալ միշտ աջ ձեռքերնին են գործածում, ոչ ոք մտածում է նրանց ձախ ձեռքը մարզել. երեխաները իրենց շատ խաղերում հոլ, շրջանակ, հայլն՝ մի այնպիսի դիրք են առնում, որ ողնաշարը միշտ ծռւում է մի ևնոյն ուղղութեամբ:

Ընդհանրապէս երեխաները քնելիս սկզբում շատ վատ դիրք են առնում, սովորաբար դրեթէ միշտ մի ևնոյն կերպով կողի կամ կողմնատօրովայնի կամ կողմնաթիկունքի վրայ են քնում, մէկ բազուկնին դէպի տակ ծալած և որից առաջանում են ողնաթեքութիւններ:

Նոյնպէս պառկած դիրքի մէջ պառկերները դժուարել կամ կարդալը, մանաւանդ հիւանդութեանի կամ

ապաքինման միջոցում, ողնաշարի ծռւումներ առաջ են բերում:

Երկրորդ մանկութեան և պատանեկութեան շրջանում ողնաշարի ծռւումների պատճառները աւելի են շատանում. ամենակարևոր պատճառը, որից զերծ չեն մնում ընկերութեան ոչ մէկ դասակարգի երեխաները, ուսումն է, այսինքն դիրքը և դիրը, մինչև 12–14 տարեկան, դրանից յետոյ գարձեալ ուսումն է բողոքարկների համար. ուրիշների համար էլ բեռները կրելը, կար կարելը, արհեստի հետևելն է:

5–ից 12 տարեկան երեխաները երկար ժամեր –որ տարիքի հետ աճում է–թէ դասարանում և թէ տնում նստուկ դիրքի մէջ տպրում են, այս դիրքը, հատուկէպ բացառութեամբ, սրբալի է, ողնաշարի ծռւումների ամենատարածուածն և ամենատգեցիկ պատճառներից մին է: Ուղիղ նստած մնալը գժւար և վերջ ի վերջոյ անկարելի է դառնում, որովհետև, ուղիղ դիրքը պահպանում է միմիայն բոլոր մկանունքների մեծ մասի կծկումին շնորհիւ, սակայն, երբ որ մկանունքները յոգնում են, երեխան, նոյնպէս չափահասը ստիպւում է նրանք հանգստացնելու համար տեղատրւել, արմունկների կամ առաջաթագուկների միջոցով սեղանին վրայ մի յենակէտ փնտռելով:

Ընթերցանութեան ժամանակ երբ որ երեխան արմունկները սեղանի վրայ է դնում և գլուխը ձեռների մէջ առնում (պատկեր 60),— մի դիրք, որը արգիլում են ուսուցիչները,— սեղանի առաւել կամ նստած ցածր լինելուն համեմատ քիչ կամ շատ դէպի առաջ է ծռւում, բայց երբեք կողմնակի չէ ծռւում. անկասկած այս պատկերի դիրքը գարձեալ լաւագոյն նկատելի է, որ երեխան կարողանում է առնել այս պայմաններում: Եթէ երեխան այս դիրքը չառնայ,

այն ժամանակ անչափակցական մի դիրք է առանում, մանաւանդ գրած միջոցում: Երեխաներից ամենք շատ ուղիղ մի դիրք ցոյց են տալիս, նոյնիսկ երկու երեսաններն վրայ, գլուխնին ուղիղ, բոնը ուղղաձիգ· սրանք գուցէ բոլորից աւելի ողնաշարի ծռումներ ունեն, որովհետև այս շիտակ դիրքի մէջ յարատեւում են ուժեղ մի գալարումի և ողնաշարի դէպի յետ ծռման շնորհիւ:



(Պատկեր 60)

Գրաւեզանի և նոյնարանի դրութեան համեմատ, հասակի, լոյսաւորութեան, տեղրակը բռնելու եղանակին և երկիրների համեմատ երեխայի դիրքը փոփոխում է, սակայն միշտ անփոփոխ կերպով վատ ձեալով:

Գրաւարժութեան դիրքերի մէջ կարելի է պատահել ողնաշարի ծռումների բոլոր տեսակներին (Տես Պատկեր 27–ից 38):

Schenk գպրոցական դիրքը լաւագոյն ուսումնասիրողներից մէկը լինելով, գրեթէ բնաւ չէ պատահել լաւ և ուղիղ նոյնպէս երեխաների. «200 երեխաներից, ասում է, 160ը իրենց կուրծքը դէպի ձախ են տեղափոխում համեմատած իրենց նոյնասեղան, 34 երեխաներ թեթև կերպով դէպի աջ են տեղափոխում սառակապէս բոլորովին դէպի ձախ գալարելով: Դէպի յետ ծռումը աւելի սովորական է. սրանք իրենց արմունկները կոպիտ հեռու են բռնում, որովհետև չիտակ չը գրած արմունկները հեռուհեռ ասում են, որքան յոգնութիւնը աւելանում է. ողնաշարը ծռում է մինչև որ մկանունքների կապերը կոշտանում են տանել և կամ կրծնում է կրծած փորի վրայ (Պատկեր 61):



(Պատկեր 61)

Դասատոնում գրաւարժութեան շատ ուսուցիչներ տեղրակը շատ չեզոքի բռնել են տալիս, երեխան շատ շեղ է նստում, ձախ կողը տեղանին կրծնցնելով. այ թիւը հանդչում է տեղանի վրայ և արմունկի վրայ դառնում, մինչդեռ ձախ թիւի միայն մասները հանդչում են տեղանի վրայ, այն էլ տեղրակը բռնելու համար:

Մինչև ցարդ նկարագրած վատ դիրքերը ամեն օր երկար ժամեր և տարիների ընթացքում կրկնելով ճշմարիտ սովորական դիրքեր են դառնում և ողնաշարի մի կողմի վրայ ծռումը երեխաների սովորական հիւանդութիւնն է լինում: Գրի, տերտողութեան և դասարանում հանգստի ժամանակ երեխաների ստացած վատ դիրքերի մասին մի դաղափար կազմելու համար բաւական է մի ակնարկ նետել մեր այս դիրքի մէջ գտնուած նկարների վրայ (Պատկեր 62, 63, տես նաև Պատ. 13, 14, 15 և 25 ից 38):

Ճիշդ է, որ ընդհանրապէս աղջիկները տղաներից աւելի շատ են պրծնում գպրոցից, հետևաբար աւելի քիչ տեղութեամբ ենթարկուում են վատ դիրքերի պատճառած հետևանքներին, սակայն նրանք էլ ամեղի աշխատութեամբ (Պատ. 64) և դաշնակով (Տես Պատ. 18, 19) զբաղելով ողնաշարի ծռումների տեսակէտից լաւ պայմաններում չեն գտնում, մանա-

անդ ապանների նման փրփարար խապերից չեն օգտուում:

Նոյնպէս չը պէտք է մոռանալ ջուրակի դասը, որ անվի է անհրամ անչափակցական վերքում, գլխի վերը դէպի ծախ ծռած:



(Պատկեր 62)



(Պատկեր 63)

Մինչև անդամ դասապրքեր կրելու պարծանքն էլ ձեռնաներին ծռած դիրքի մէջ է գնում, լինի այդ թեև տակ դրած պատառակով կամ ձեռքից կախած, ինչպէս յաճախ սովոր են կրել աղջիկները: Հիւանդային երկիրներում և այժմ ուրիշ տեղերում երեխաները երկոյն դիրքերը կրում են՝ գլուխների ծրարին նման՝ պարկերի մէջ կռնակնուն վրայ. այս ձևը աւելի լաւ է, պայմանաւ որ բեռը շատ ծանր չը լինի:

Ողնաշարի ծռումների այս մոռնալու պատճառներից զատ, որոնք դասախօսական և առողջապահական խոստովանելի սխալներ են, կան նաև ախտաբանական պատճառներ, որոնք ուղղակի կամ անուղղակի կերպով ազդում են ողնաշարի վրայ: Ինչպէս,

կաթնատեսութիւնը երեխային ստիպում է իր աչքը ամենայն առարկայի վրայ ծռել, քիմքը նրան պղպեղ ուտելիս, երիտ աչքի անհաւասար տեսողութիւնը (astigmatisme), որի վրայ կարճատեսութեան չափ մեծ ուշադրութիւն պէտք է դարձնել, իւրաքանչիւր աչքը առանձին առանձին քննելով, միակողմանութիւնը (մի աչքով կոյր) միշտ գլուխը ծռում է դէպի այն կողմի վրայ, որ կոյր մի աչքը աւելի լաւ է տեսնում: Կան նաև ուրիշ հիւանդութիւններ, որոնց մասին խօսելը աւելորդ է, աւելի գործնական բժշկին է պատկանում նկատողութեան առնել այդ դէպքերը, ինչպէս, այրուածների կամ այլ պատճառների հետևանքով վզի ծռելը (torticolis), շնչառութեան արգելքներ (obstacles à la respiration), վէրքեր, ընդլներ, թոքային և թոքամաշկային խանգարումներ, որովայնային ախտեր, անդամների ձևաչրջումներ, պրչակրի հիւանդութիւն (coxalgie), կաղութիւն, ազդրալզայաւ (sciatique), յօդացաւ, մանկական անդամալուծութիւն, հալլեր, և այլն: Նախատրամադրող պատճառների մէջ կարելի է թուել, ժառանգականութիւնը, վատահաս աճումը, ախտաբանութիւնը, երկարատև հիւանդութիւնները և բոլոր այն պատճառները, որոնք ընդհանրապէս կազմուածքը ախտացնում են:



(Պատկեր 64)

Բոլոր երեխաները ի հարկէ ողնաշարի ծռումները չեն ներկայացնում, բայց մեծագոյն մասը անկասկած ենթակայ է, այս մասին մենք հայերս շատ անհոգ ենք դառնում, ոչ մի անգամ ուշադրութիւն ենք դարձընում այդ բանի վրայ. եթէ երբեմն երեխաներից անազատ միացողներ կան, դրա պատճառը պէտք է որոնել կազմուածքի տկարութեան և դիմադրութեան, ինչպէս նաև նախասրահադրող պատճառների բացակայութեան մէջ:

Նախապէս մեր յիշած Գերմանական Բեռլ քաղաքի Դպրոցական Առողջապահութեան կօնգրէսում ողնաշարի ծռումների մասին նոյն քաղաքից Dr. Petersen մի տեղեկագիր է ներկայացրած, որից քաղում ենք հետևեալը:

«Գերմանական շատ քաղաքներում ողնաշարի ծռումները մեծ թիւ են կազմում: Krug 4-ի վրայ 2 է դառել, և Dobga Լայպցիկի դպրոցներում ողնաշարի ծռումներ դտել է տղաների համար 100ին 31 և աղջիկների համար 100ին 68:

«Դպրոցը, որ ողնաշարի ծռումների ծագման մէջ այնքան մի մեծ դեր է խաղում, առիպողական պարտականութիւն ունի նրանց առաջացումը արգիլել, կանուխից իմանալ և դարմանել:

«1— Առաջացումը արգիլելու համար, երկարատև նստողական կեանքի հետևանքների դէմ պէտք է կռուիլ յարմար մարմնամարզութիւնով, բացօդեայ խաղերով և պտոյտներով:

«2— Երևան հանելու համար, պէտք է երեխաներին քննել դպրոց մտնելիս, և յետոյ, առնուազն տարին մի անգամ նորից քննել:

«3— Դարմանելու համար, պէտք է մարմնամարզական ուղիղ մանաւանդ վարժութիւններ կազմակերպել:

«Այս վարժութիւնները պարտաւորիչ պէտք է լինին երեխաների համար ողնաշարի ծռումների հետևեալ կերպով:

«Ծնողներին և ուսուցիչներին մի մանաւանդ կըրթութիւն պէտք է տալ ողնաշարի ծռումների, նրանց պատճառների, նախապատրաստական միջոցների և դարմանման մասին:

Մինչև ցարդ մեր ասածներից կարելի է եզրակացնել ողնաշարի ծռումները արգիլող նախապատրաստական միջոցները, որովհետև պատճառների մասին մանրամասն խօսել ենք, այդ պատճառները վերանալով, ինքն ըստ ինքեան ողնաշարի ծռումների մեծագոյն մասը վերանալու է: Բայց արժէ մի առելորդ անգամ ամփոփ կերպով այստեղ յիշել այդ նախապատրաստական միջոցները:

1— Նախասրահադրութեան ներգործութիւնը կատարել, երեխային տալով առողջապահական լաւագոյն պայմաններ, մանաւանդ արբունքի միջոցով նրանց վրայ հսկել, պակասեցնել նստողական կեանքը:

2— Դասերը հանգիստներով ընդհատելով երկարատև անշարժութիւնը դարմանել, նստատեղին փոփոխելու թոյլատրել· վարժութիւնները խելացիօրէն փոփոխել· տան մէջ կատարուած պարտականութիւնները նպաստեցնել:

3— Նստարան-դրասեղանները աշակերտների հասակին համեմատ կարգադրել, նրանց տալով բնական պահանջումներին համապատասխան դիրքը· լաւ սննդառութիւնը ապահովել, լաւ լուսաւորութիւնը ապահովել, կարճատեսութիւնը արգիլել և ուղղել:

4— Զգուշանալ մարմնին վատ դիրք տուղ դրած վարժութեան մեթոդներից:

Ողնաշարի ծռումները առաջ գալուց յետոյ պէտք պետք է մտածել խոչդը դարմանել և ուղղել։

Թեթի տատիճաններուամ չատ հեշտ է բարելիսել, նախապէս երեխայի կեցուածքը ուղղելով. այս խնդրի համար յատուկ սեղանները են կարգի երեխաների համար յատուկ սեղանները են (պատկեր 65 և 66). այս սեղանների առաջի երեսը թեք է, որ աթոռի հետ, որ նստատեղին նստողի համար 5 տատիճան մի անկիւն է կազմում, թէև այդ նըստատեղին յենակի հետ համեմատած ուղիղ անկիւն է կազմում, այնպէս որ այս սեղան վրայ նստողը սեղանի երեսը թափւում է. յենակը թէև ուղիղ է և նստատեղի հետ մի ուղիղ անկիւն է կազմում, սակայն այս վերջինի առաջի մասից չեզուածը յենակին ևս տալիս է մի չեզուած համեմատած գետնի հետ։ Յենակի վրայ կայ մի բարձիկ, որը համապատասխանում է երեխայի ողնաշարի գուբս ցցուած մասին, այս բարձիկը առանձական կապերով կապւում են երեխայի մէջքի վրայից. երեխայի ուսերից անցած ուրիշ կապերը սեղանի յենակից չեն հեռացնում երեխային թէ դրեւս և թէ պահոս ամրւում։ Յենակի լայնութիւնը



(Պատկեր 65)

անհամեմատ է և բարձրութիւնը այնչափ է, որի վրայից երեխայի գլուխը կարող է դեպի նոսա գնալ։

Գրամարժութեան համար պրոեկտանի թեք մասի ուղղութիւնն էլ փոխւում է, սակայն չատ թեք է։

Սեղանի ծանր սղնաշարի ծռումների ուղղութեան համար անթիւնատրական մարմնամարզութիւն (Gymnastique Orthopédique) հարկաւոր է, մանաւանդ պետի յատուկ գործ։



(Պատկեր 66)

3

ԳԼԽԱՑԱՒ

ԵՒ

ՔԹԻՑ ԱՐԻՒՆԱՀՈՍՈՒՄ

ՊՐՈՑԱԿԱՆ առողջապահութեամբ զբաղուղ բոլոր բժիշկները՝ Crichton Browne, Teichler, Bennett, Keller, Blache, Huizinga, Westphal, Wirchow, Guillaume, Layet, Lugneau, Dujardin–Beaumetz, J. Rochard, Axel–Key, Combe և ուրիշներ՝ *գլխացաւի և քթի արիւնահոսումի ծնունդը միևնոյն պատճառի են վերագրում, այն է, դէպի գլուխը արեան հաւաքումին:*

Գլխացաւի ենթակայ երեխաները յաճախ բնաւորութեամբ փոփոխուում են, նեարդային, դիւրագրգիռ են դառնում և աշխատութեան անտրամադրութիւն ցոյց տալիս: Այս գլխացաւին առէպ ընկերանում է քթի արիւնահոսումը:

Վիճակագրութիւնները հետևեալ թուանշանները ցոյց են տալիս:

Ըստ Գէյօմի գլխացաւով տառապող տղաների թիւն է 28 %, աղջիկների 51%. իսկ քթի արիւնահոսումով տղաների 22%, աղջիկների 20%. բարձրագոյն կարգի դասարաններում, տղաների քթի արիւնահոսումը պակասում է, իսկ փոքր երեխաները գլխացաւից աւելի են տառապում:

Բէքըր Դարմշտատի և Բէռլինգէնի գպրոցներում 3568 աշակերտների վրայ 27,3% գլխացաւով տառապողներ է գտել: Քաղաքներում, ցածր դասարաններում, մանաւանդ տղաների մօտ այդ թիւը աւելի է բարձրանում: Իսկ ընդհակառակը աղջկանց բարձրագոյն գպրոցներում և բարձր դասարաններում գլխացաւերը աւելի շատ են պատահում: Քթի արիւնահոսումը աղջիկների մօտ 15% է. այս թիւը աւելանում է աղջկանց բարձրագոյն գպրոցներում:

Լէվի Պօլիտէխնիքում 360 հիւանդների մէջ 104 քթի արիւնահոսում ունեցողներ է գտել: Այս թուանշանները ցոյց են տալիս, որ քթի արիւնահոսումը երեխաների ուսման մէջ առաջանալուն համեմատութեամբ աւելանում է. և աղջիկները աւելի քիչ են թակայ են լինում:

Տայխլէր 33% գլխացաւ է նշանակում, ցածր դասարանների համար աւելի ցոյց տալով:

Bystroff 7478 տղաներից փոքրերի համար 11,6% և 14–ից 18 տարեկաններին համար 22–ից 40% է նշանակում:

Աքսել Քէյ 10,000 երեխաների վրայ 45% գլխացաւի, քթի արիւնահոսութեան, սակաւարիւնութեան և նեարդայնութեան ենթակայներ է գտել:

Նիու–Եօրքում 17%. վիրխով և վէստֆալ 15 և 20%. կրիչըն Բրաուն տղաների մօտ 40,5% և աղջիկների մօտ 52% գլխացաւեր են հաստատել:

Այս բոլոր վիճակագրութիւնների երէք միջին թիւը վերցնելու լինինք 30 % կը գտնենք:

Բժ. Բհատրովը ռուս ուսումնարաններում 40% է գտել, մինչդեռ Սլբիցկին միայն 15%. իսկ Բժշ.

վահան Արծրունին մեր ծխական դպրոցներում, զուտ յաղնածուխեան դէպքում 7% հիւանդները է դնել, սակայն, ինչպէս ինքը ասում է, նկատի չէ ունեցել դպրոցական ուրիշ անյարմարութիւնները, որոնք պատճառ են դառնում դէպքերի: Մեր կարծիքով պատճառները չը պէտք է բաժանել, այլ ընդհանուր կերպով ասել, որ դպրոցը իր բոլոր հակասողջապահական պայմաններով այնքան տկար դէպքեր և քթի արիւնահոսութիւններ է առաջ բերում և յետոյ մանրամասնել պատճառները: Մենք պէտք է նկատի ունենանք միջավայրը, որովհետև այդ միջավայրի հաշուին է հիւանդների թիւը:

Դպրոցական դէպքերը ունի հարուածում է բարձր դասարանների աշակերտներին. առօրեայ նկատողութիւնները հաստատում են այս ճշմարտութիւնը:

Այժմ դիտենք դէպքերն ու քթի արիւնահոսումն պատճառների մանրամասնութիւններով:

Դէպքերը և քթի արիւնահոսումը միևնոյն վիճակի երկու տարբեր երեւոյթներն են. այդ վիճակը առաջ է գալիս արեան ունի մեծ չափով դէպի ուղեղ հաւաքումը և դրան էլ պատճառ են դառնում հետեւեալները.— կանխահաս մտաւոր աշխատութիւն, երկարատեւ անշարժութիւն, մարմնի դէպի առաջ կքումը, յարատեւ ուշադրութիւն, մտաւորական ծանր աշխատութիւն, միջավայրի ազդեցութիւնը, սեռական անհամապատասխանութիւններ: Մտաւոր հոգսերով նեարդային կենտրոնների վարիկութիւնը և մարդասէր ցանցի ներքութիւնը մի մեծ նախատրամադրութիւն են առեղծում:

Ընդհանրապէս մանուկների օդի ազդեցութիւնը, լայն առքութիւնը: Իսկապէս որանք

միշտ նկատած պատճառներն են. միւրիով կարծում է, որ դրանց վրայ ազդանում է վատարաններից գուրս նետած օդային ոչ կարբոն գազի խտացուցիչ ներգործութիւնը, որի մասին արդէն խօսել ենք: Շատ տարածուած արտադրող արհեստական լուսաւորութեան ազդիւրը ևս որ երեխայի դէմքին շատ մօտ է, այդ տաքութիւնն էլ դէպքերի մի պատճառ է դառնում, ինչպէս վատարանների տաքութիւնը, առանց հաշուի առնելու օդի ազդակութիւնը:

Դասերի ծանրաբեռնուածութեան վտանգների վրայ, այսինքն, երեխաներին մղել կանխահաս օգնել այնպիսի աշխատութիւնների, որոնց համար երեխաները հասուն չեն: 7 կամ 8 տարեկան մի երեխայից ծանր մի աշխատութիւն պահանջել, 11 տարեկան մի աշակերտից կնճռոտ մի քննութիւն, 16 տարեկան մի միջնակարգ դպրոցի աշակերտից պրակտիկ քննութիւն, խելքի դէմ բան է: Երեխայի միջոցներին անհամապատասխան մտաւորական մի ճիգ պահանջելով, այսպէս յաղնած երեխայի վրայ առաջ ենք բերում աւելորդ գործող դէպքի մէջ արիւնահաւաքում, դէպքերը և անդամութեան խանգարումներ:

Ժիլ Ռոշար այս նիւթի մասին իր զանազան հրատարակութեանց մէջ երեւան է հանում նաեւ կեանքի և երկարատեւ անշարժութեան ազդեցութիւնը: Երեխան մանաւանդ ազատ օդի և շարժման մեծ կարիք է զգում, նրա գործարանները յատուկ աշխատութեան ընդունակ չեն և բնազդաբար աշխատութիւնից խորշում է: Փոքրիկները իրենց յատուկ միջավայրը չեն գտնում դպրոցում, որտեղ ամեն ինչ իրենց համար բռնազրօսիկ է՝— նեարդի կեանք, դէմքը գրքերի վրայ ծռել, անշարժութիւն,

լռութիւն և ուշադրութիւն,— մինչդեռ նրանց անկատար զարգացած գործարանները բոլորովին հակառակն են պահանջում: Եթէ նկատուի, որ դէպի առաջ ծռելու դիրքը նրանց համար սովորական է, որովհետև նստարան—գրասեղանը վատ է կազմուած կամ նրանց հասակին համեմատական չէ, որովհետև վատ են նստում և վարժւում են աշխատութեան առարկային շատ մօտենալ, կամ որովհետև աննկատ ծնուցած կամ չ'ուղղուած տեսողական խանգարութիւնների ենթակայ են, այս բոլոր ֆակտօրների մէջ կարելի է դնել գլխացաւ առաջ բերող բոլոր պատճառները: Ծռուած դիրքում՝ վրի շուրջը հագուստների ճնշումը դժւարացնում է երակների արեան շրջանառութիւնը և որովայնի բորոտիքը ճնշում են առոծանին (diaphragme), այսպէս նպաստելով արեան դէպի վերևի մասերում հաւաքումին:

Գալով մտքի յոգնածութեան, ծրագիրների ծանրաբեռնումին և խճոխման, արդի դաստիարակութեան համայնապետական հանգամանքին (որի մէջ դաստիարակութիւնից աւելի յիշողութիւնն տեղ է բռնում) ապրելակերպութեան, նոյնպէս աշխատութեան վատ բաժանումին, որ աշակերտը բռնադատուած է երկար ժամեր դասարանների ապականած մթնոլորտում նստարանների վրայ նստած ծնալ, չոր ու ցամաք աշխատութեանց մատնուիլ, որանք առուգապէս առաջ են բերում գլխացաւեր. այս չարիքները այնքան ոճրագործ մի հանգամանք են առացել, որ Victor de Laprade այդ մասին մի գիրք է գրել Մարդասպան Դաստիարակութիւնը վերնագրով:

Ժամալ ուղեղային յոգնածութեան և մկանային յոգնածութեան մէջ մեծ նմանութիւն է դանում. նոյնպէս Մ'օսո, լարած մտաւոր աշխատութիւնից առաջացած գլխացաւը երկար քալելուց առաջացած ոտների մկանունքների ցաւին է նմանեցնում: Ուղեղի յոգնածութեան սրտաչարժ մէկ պատկերն է գծում Ռոշար իր պերճախօս լեզուով— «Այդ սկսում է վազանցուկ մի գլխացաւով, որը յետոյ խլոյն տևական է դառնում. քունը խանգարւում է երազներով, որոնցմով ուղեղը շարունակում է գրազուել. ախորժակը կորչում է, սակաւարիւնութիւնը երևան գալիս, զգայնութիւնը զրկուում. և էր երբեմն եռանդուն և հասուսամիտ պատանիները կանանց նման նեւրոպայիններ են դառնում, ամենաթեթև ազմուկից սարսափում են և ամենափոքր մի յուզմունքից աչերնին արտասուքով լցւում են: Այն ժամանակ մտահոգութիւնը նրանց պաշարում է, զգում են, որ աշխատութիւնից այլևս չեն օգտուում, որ իրենց ոյժերը չափազանց սպառել են: Իրենց ծայրայեղ զրկուած երևակայութիւնը իրենց զգացնել է տալիս թէ ապագայնին խորտակուած է, ապագանին կործանած: Այդ խեղճ անհատապարակչիռ գլուխներում տարտպատման մի յուսահատութիւն է տիրում: Այս միջոցում է, որ լուրջ վտանգը սկսում է, ուղեղային հիւանդութիւնները վրայ են հասնում, և նրանք, որոնք յամառում են, շատեր մահով են տուժում:»

Fayrer կարծում է, որ աճման շրջանում մի տեսակ մտաւոր թմրութիւն առաջ է գալիս և որից զգում է ուղեղը և գլխացաւեր երևան են գալիս, այդ գլխացաւերը կոչում են աճնևսի գլխացաւ (cephalalgie de croissance):

Perrin, Parinaud, Berbez գպրոցական գլխացաւերը նաև վերագրում են տեսողութեան խանգարումներին, տակաւ լոյսում մանրակրկիտ աշխատութեան, շատ գօրաւոր ակնոցներին:

Féréol, Lancereaux, G. Colin *ասելի կարևորութիւն են ընծայում ժառանգականութեան, շատ շատ աճումին, արբունքին, չարժուձների բացակայութեան և առողջապահական վատ պայմաններին:*

Բժշ. Վահան Արծրունի յիշում է գլխացաւի առաջ գալը քթի ախտաբանութենից և չերմից:

Մերձպատիւ դպրոցական դիտացաւը ունի բազմատեսակ պատճառներ, որոնք տարբեր և անհատապէս կերպով են ազդում, որոնք մանաւանդ նախատրամադրող պատճառներ են, ինչպէս, ժառանգականութիւնը և աճումը, իսկ ամենք իսկական պատճառներ են, ինչպէս, մարքի յոգնածութիւնը, մտաւորական լարումը և տեսողական խանգարումները:

Ինչպէս տեսնում ենք, գլխացաւով տառապող երեխան չէ կարող ուշադրութեամբ դասերին հետևել և նրանցից օգտուել. այդպիսիներին խորհուրդ պէտք է տանել բժշկի խնամքին, որը քննելով պատճառները, կարող է հարկ եղած կարգադրութիւնները անել և բժշկել:

4

ՆԵԱՐԴԱՅԻՆ ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆՆԵՐ



ԵՐ դասերի ընթացքում տեսանք թէ երեխաների նեարդային դրութիւնը որքան լարւում է և պղտւում է դպրոցական կեանքի չրջանում. պատճառների մեծ մասը արդէն ծանօթ է ընթերցողներին:

Քաննելորդ դարը չգիտութեան դար է կոչւում երեսւոմբ. մարդիկ գոյութեան կռւում անդուլ գործունէութիւն ցոյց են տալիս, քաղաքակրթութիւնը եր հետ բերել նեարդների լարումը. դանազան քաղաքական հանգամանքներ ևս այս կամ այն ազգի հասարակ տեղծելին չափազանց դիւրագրգռութիւն և նեարդային ծայրայեղ լարում:

Երբ որ մեծ մարդիկ այս հանգամանքների հետևանքով չլսախտաւորներ են դառնում, դիւրին է եզրակացնել այժմ, որ երեխաները բացի ժառանգականութիւնից, նաև դպրոցական կեանքի վատ պայմանների չնորհիւ ենթակայ են լինում ասելի մեծ չափով նեարդային հիւանդութեանց, որովհետև երեխայի կազմւածքը և նեարդային դրութիւնը շատ փափուկ է և ասելի շատ է ազդւում:

Dr. Combe, C. Browne և ուրիշներ հաստատել են դրել և ապացուցել, որ մարդկային ցեղի յարա-

ճան ախտաբանման և նեարդախտաբանության աւելացման պատճառներուն առաջնակարգ տեղ է բռնում դասակարակութեան սխտեմը, որը ձգտում է զարգանալու և կազմելու վրայ եղող՝ նեարդների գործունեությունը և դիւրագրգռութիւնը աւելացնել ու չափաւորացնել:

Teichler նոյնպէս զգրոցական անկանոն կեանքի կոպտաբերը ապրեցութեան է վերագրում մասնաւորապէս կարողութեանց խանգարումը, նեարդային հիւանդութեանց, ուղեղային այլասերմանց, ջղայնաթեանց և անձնասպանութեանց թիւն աւելացումը:

Hertel Գանխմարքայում 16,889 ազանների և 11,225 աղջիկների վրայ 20 % և 4 % տարատարբերութիւնից և նեարդախտաբանից տառապողներ է գտել:

Կամք կարծում է, որ ժառանգականութեան հետեւանք մի մասնաւոր նախատրամադրութեան պիտի դիտենք է նեարդային հիւանդութիւնը: J. Goodhart միևնոյն բանը նկատում և հաստատում է, որ մոլի յոգնածութեան ենթակայ եղողները զեղերի միջոցով են քնում: Նոյնտեսան փաստեր տալիս են մեզ Howvie, Barret, Roué, Potain, Fitch և ուղեղային և նեարդային դանազան ծանր հիւանդութիւններ վերագրում են այդ բանին:

Sturges պարախտը (chorée) վերագրում է մոլի յոգնածութեան, հարցաքննութիւնների վերագրելով, չափազանց պարտադրանքի և անտրտար մարմնական պահանջներին:

Գաստիարակչական մարմնին պատկանող 145 կիներ և 38 տղամարդիկ 1882 թուին Գալլէսի յիմարանոցներում ապաստան են գտել. նոյնպէս Բօսթոն քաղաքի յիմարանոցում 19 հիւանդներից 9 ը ուսուցիչներ են եղած, իսկ նեարդային ուժասպառումի հետևանքով մեռած 10 հիւանդներից 7 ը ժամանակին ուսուցչութիւն էին արել: 1880ից 1884 թուականում 8 բժիշկ-հիւանդ մահ են յիմարանոց:

Պրօֆ. Նեատերովը Մոսկուայի պիմնազիաներում նկատել է, որ նեարդային երեւոյթները աշակերտների մէջ դասարանից դասարան աւելանում են, այսպէս, ինչպէս յիշել է Բժշ. վ. Աբծրանի:

Ա. դասարան 15 %. Բ. 22 %. Գ. 28 %. Դ. 44 %. Ե. 47 %. Զ. 58 %. Է. 64 %. Ը. 69 %:

Աղջիկները ազանների աւելի ենթակայ են նեարդայնութեան: Շէֆտաբրին վիճակագրութեամբ ապացուցել է, որ Անգլիայում խելագարում են աւելի աղջիկները քան ազանները: Իսկ Դեժարդէն Բօմէյը աղջիկների նեարդայնութեան աւելի մեծ տարածումը բացատրում է զգրոցական շրջանում արթնութեան սկսելովը, որը խիստ ազդում է աղջիկների նեարդային դրութեան վրայ:

Բժշ. վ. Աբծրանի առում է. «Մեր գիտողութիւնները Թիֆլիսի հայ ծխական զգրոցներում համոզել են մեզ, որ մեր երեխաների մէջ նեարդային հիւանդութիւնները շատ աւելի նուազ կերպով են տարածուած: Սակայն մեզ պատահել է բժշկել մի քանի հիւանդներ, խաչար նեարդային արտայայտութիւնով, որոնց սկսումը մեր կարծիքով պէտք էր վերագրել զգրոցին: Նրանք բոլորը ներկայացնում են հիստերիայի երեւոյթներ և նրանցից երկուսը ստիպուած եղան թողնել ուսումնարանը: Ես չեմ հաշտում ի հարկէ թեթեի նեարդայնութիւնը, դիւրագրգռութիւնը հայլն: Նեարդայնութեան արտայայտութիւնների սակաւութիւնը մեր զգրոցներում բացատրում է ի հարկէ ուսման թեթեւութիւնով և այն հանգամանքով, որ երեխաները մի քանի տարի են միայն ծնում մեր զգրոցներում:»

Meynert ուղեղային մի քանի հիւանդութիւնից, նեվրաթէնիաների ծագման պատասխանատու է նկատում մոլի յոգնածութիւնը, թէև այդ հիւանդութեանց մեծագոյն մասը աննկատ են մնում, որովհետև քաղաքներում նրանց զարմանում են. հեղինակը նաև նկատում է, որ այդ հիւանդութեանց վնասակար ազդեցութիւնը ոչ միայն նշմարւում է երիտասարդ սերնդի վրայ, այլև հասուն տարիքի մէջ երևան է գալիս մտաւոր հիւանդութեանց և ինքնասպանութեան մի մտահոգիչ հակումով, որը աճում է հետզհետէ, սերնդից սերունդ:

Նեվրոզային հիւանդութեանց պատճառները այժմ պարզաբանուած են մինչև յարդ մեր դրածներից, հետևաբար դարմանն էլ պարզ է — գլխոյրը մանկավարժական և առողջապահական լաւ պայմաններով պէտք է օժտուած լինի, որպէս զի այդ բոլոր պատճառներն վերանան:

Նեվրոզային երեխաների համար անհրաժեշտ է կանոնաւոր կեանքը: Շատ հետաքրքրական է հաստատել, որ այս փոքրիկ երեխաների համար ո՛րքան վնասակար է նախաճաշի և վաղ կեանքը, ճաշերի և քնի ժամերի անկանոնութիւնը:

Ընդհանուր կերպով և բոլորի համար կարելի է առաջարկել հետևեալ պարզ կանոնները, պարտադիր համեմատ բարեխղճութիւններ մտցնելու պայմանով:

Առաւօտ կանուխ զարթնել:

Մեծ լոգանքներ, մարմնական շարժումներ:

Մինդարար նախաճաշ, ձու և մի վազը բաժակ կաթ:

Քալել, մի որև մարմնամարզութիւն, պտոյտներ:

Սերտողութիւն:

Կէսօրին՝ խորոված կամ կաղամբած մսով սնունդ, քաշա ճաշ, բայց բնաւ ծանր և դժուարամարս կերակուրներ:

Կերակուրներից յետոյ բնաւ երբեք յոգնեցուցիչ մարմնամարզութիւն:

Պտոյտ, մտաւոր աշխատութիւն:

Ժամը 4–ին նախընթրիք:

Երեկոյեան թեթև ընթրիք:

Կանուխ պառկիլ:

5

ՍԱԿԱՒԱՐԻՒՆՈՒԹԻՒՆ



ՊՐՈՑԱԿԱՆ երեխաների մէջ բաւական մեծ տոկոս ենթակայ են լինում սակաւարիւնութեան: Սպիտակների համար բացի սակաւարիւնութիւնից (anémie) նկատի պէտք է առնել նաև կանաչախտը (chlorose), որը դարձեալ արեան մի սակաւ խանգարումն է: Այս հիւանդութիւնը կարծես յատուկ է բարձրագոյն ուսման հետևող աշակերտուհիներին, մանաւանդ արբունքի միջոցում: Դրա հետևանքով սպիտակները ենթարկւում են նեվրոզային խանգարումների, արտ բարախտան, գլխացաւի, գաշտանային և մարսողական խանգարումների: Robertson վիճակագրութիւնով ցոյց է տալիս, որ քաղաքներում

մասնաւոր աշխատասիրեամբ մեծացող ապրիկները, ծննդաբերական արկածներով 7 անգամ աւելի են մեռնում, քան թէ այդ աշխատասիրեան չենթարկուող ապրիկները: Ուրեմն, ուսումը, դպրոցը մեծ դեր է խաղում այս խանգարումների մէջ:

Թէ դպրոցական միջավայրի հետևանքով և թէ կազմական զարդացման առաջ բերած փոփոխութիւնների պատճառով երեխաները նիհարանում են, գունատուում և ախորժակնին կորցնում: Սակաւարիւնութեան և կանաչախտի ծագման պատճառների մէջ նկատողութեան պէտք է առնել նաև բնատնեկան պայմանները — վատ սնունդ, ապականած օդ, լոյսի պակասութիւն, բնակարանի խռնուտութիւն, անմաքրութիւն, եւայլն: Սակայն այս բոլոր պատճառների շարքում դպրոցական վատ պայմանները առաջնակարգ տեղ են բռնում:

Թաւրիզի «Հայկազեան և Թամարեան» երկսեռ դպրոցների երեխաների մէջ իմ կատարած քննութեանց արդիւնքը եղած է հետևեալը — սակաւարիւնութեան ենթակայ տղաներ 14 %, աղջիկներ 19%:

Կասկած չկայ, որ աղջիկները, մանաւանդ հասակաւորները, 12 ից 15 տարեկան, տղաներից աւելի շատ ենթակայ են լինում սակաւարիւնութեան և կանաչախտի:

Բժշ. վ. Արծրունու անձնական քննութեանց արդիւնքն էլ այսպէս նշանակիներ: Նա ասում է. «Արեան պակասութիւնը այն ախտերից է, որոնք հարուածում են դէմառերեսս դպրոցական սերնդին: Մեր դպրոցների մանուկներից, իմ հետազօտութիւններին նայելով, դանազան դպրոցներում 13 %-ից մինչև 34 %-ը քիչ թէ շատ սակաւարիւն են: Միջնամէծ տոկոսը (34 %) աւել է մեզ կարծ ուս Քևի ուսումնա-

բանը, որի մէջ ամբող պայմանները նպաստում են այս ախտաբութեան զարդացմանը:»

Այս կարգի երեխաները պահանջում են լաւ և բաւարար սնունդ, առատ լոյս, մաքուր օդ, մարմնական շարժուններ և մաքրութիւն, դպրոցական լաւ պայմաններ, եւայլն:

6

ՄԱՐՍՈՂԱԿԱՆ ԽԱՆԳԱՐՈՒՄՆԵՐ

ԱՐՄՈՂԱԿԱՆ խանգարումները նախ առաջ են գալիս առումների խանգարումներից: Pitckievickz, Galippe, Magitot, E. Martin, Sitterwood, Chrétien և ուրիշներ նկատել են, որ մարդու չափազանց աշխատութեան շրջանում է, որ առումները սկսում են շատով վատել, լինդերը բորբոքում և լուսածնատային նիւթերից զրկուում, որոնք այդ շրջանում ծառայում են ի նպաստ աշխատող ուղեղին: Նոյնպէս խելացութեան առումը երևան է գալիս դպրոցական կեանքի վերջին շրջանում և որի առաջացրած խանգարումների մասին արդէն իր տեղումը խօսել ենք:

Ուղեղային աշխատութեան հետևանքով առաջ

նային և մարսողական այս խանգարումները երևան են գալիս հետևեալ նշաններով. — անախորժակութիւն, սառմնքի ծուլութիւն, կարիք հոգալու անկանոնութիւն, դժուարամարսութիւն, թութք (hémorrhoïdes, մայասուլ)։ Գրասեղանի եղրին կռմնելով և բանը դէպի առաջ ծռելով ճնշում են բտրատիքը և դրանից էլ առաջ են գալիս այդ գործարանների խանգարումները, որոնք ծանրանում են մարսողութեան։ Ըստ Motais ի գրասեղանին կռմնակի կռմնելն էլ նոյնպիսի պատճառ է։ Մի կողմի վրայ գրասեղանին կռմնելիս վերջին կողերի ծայրի մասերը կչտռակրի (iliaque) ցցած մասին վրայ են ինկնում և սառմնքը իր մօտ գտնուած ապիքների մի մասի հետ վայծռալի (rate, գալազ) վրայ է մղում։

Պաառհական պատճառներից առաջացած մարսողական խանգարումների մասին իր ժամանակին կը խօսինք։

7

ԽՊԻՊ ԵՒ ՄԵԾ ՆՇԱԴԵՂՁԵՐ

ՊԻՊԸ (Goître) խռչակի ցածր մասի առակ գտնուած գեղձերի ուռոյցն է. նրա գոյութիւնը դպրոցում հազուագէպ չէ, թէև իրրև դպրոցական հիւանդութիւն նրա գոյութիւնը լաւ կերպով ցոյց չէ տրուած։ Գիլեամ խռչակը վերագրում է նրա ազգական կեանքի իրրև հետեանք և գարմանք է յայտնում, որ ուշադրութիւն չէ դրուել։ Այս ուռոյցը հետևեալ մեքենականութեամբ կրկնուած արեան այդ գեղձի մէջ հաւաքումի հետևանքն է. երեխան նստելուց յոգնած, թուլացնում է իր մկանային դրութիւնը։ Ծոծրակի և մէջքի մկանունքները այլևս գլուխը ուղիղ բռնել չեն կարողանում, գլուխը այդ դեպքում չափազանց ծանրութեամբ ճնշում է ողնաշարի վերևի մասը, որը ստիպուում է ծռել և դէպի առաջ թեքել, կռմուղ մասերը դէպի կրծոսկորը (sternum) և ուսոսկրները (clavicules) մղելով և այսպէս ճնշելով երակները։ Վզնոցները և վզկապերը միևնոյն կերպով են ազդում։ Երակների ճնշման հետևանքով արիւնը կանգ է առնում վզագեղձի մէջ և այս վերջինը ուռչում։ Արձակուրդների միջոցում այս ուռեցքը անհետանում է. այս պարագան ապացուցանում է դպրոցին մասնակցութիւնը խռչակի գոյութեան մէջ։ Աղջիկները այնքան շատ ենթակայ չեն

լինում: Ֆրանսայի թաղապետական կոլէջներում 731 աշակերտներից (350 աղայ և 381 աղջիկ) 169 աղաները և 245 աղջիկներ առաւել կամ նուազ թէթև խոպանիներ ներկայացնում էին: Ըստ Leschaft ի Nogorski ամերըուրգի 793 դիլերօմիկների վրայ 2,9% և վերջին դասարաններում 2,5% իսկ 55,3% իսկ 41% խոպանիներ հասնում են: Դիլեմմ մեծ է նէօֆիլատեղ քաղաքի անձնական պղեցութիւնը, որտեղ կատարել է իր քննութիւնները, նոյնպէս մեծ է արուեստի պղեցութիւնը խոպանի դոյացութեան վրայ:

Կոկորդի երկու կողմերում, փոքր լեզուի ակի և ձախ կողմերում գտնում են երկու գեղձեր որոնք կոչում են նշագեղձեր (amygdale): Սրանք գտնուած պատճառներով բորբոքում և մեծանում են, երբ որ հիւանդութիւնը յանկարծ սկսում է, ծնողների ուշադրութիւնն է գրաւում, երեխան բոզազացաւ ունի ասելով, իսկ յաճախ այդ նշագեղձերի բորբոքումը և հետևաբար ուռչումը գանգատ է լինում և ուշադրութիւն չէ գրաւում և կամ թէ սուր բորբոքումները անցնելուց յետոյ էլ նրանք մնում են ուռչած և մեծացած, հետևաբար ծնողների կողմից անուշադիր են մնում:

Այդ, մեծ նշագեղձեր ունեցող երեխաների չընչաւորութիւնը սպառ չէ կատարում, դրա հետևանքով էլ նրա կուրծքը չէ զարգանում, ֆիզիկապէս չէ աճում, գտնում, սակաւարիւն և նիհար է գտնում: Բայց այդ, այս հիւանդութեան ենթակայ երեխաները բծամոր և ծոյլ են լինում:

Այս մասին Բժ. վ. Աբժրանեի ասում է. «Ես սովորութիւն ունիմ ուսումնարանների երեխաներին դիտելիս, բերանն ու սրկոցն էլ դիտել: Ես գտել եմ, որ 100-ից 3-ը այս հիւանդութիւնն ունեն ու օպե-

րացիայի կարօտ են: Օպերացիայից (այդ նշիկները կտրելուց) յետոյ երեխան արագ սկսում է զարգանալ, նրա այտերը կարմրում են, նա գիրանում է, և մի քանի ժամանակից յետոյ համարեայ բոլորովին փոխուում է: Այս ուսումնարանական տարին մեզ անցնել է 9 երեխայի այդ օպերացիան անել, և մեծ մասամբ համարեայ ամիսմամբ, որովհետև ծնողները ընդհանրապէս հեշտ չեն համոզուում, և բողոքը կրտրելը մի տարտափելի օպերացիա են համարում:»

Այս հիւանդութիւնը թէև գլխաւորապէս ցրտաուռութիւնից առաջ է գալիս, սակայն որամադրող պատճառների շարքում գլխոցը նոյնպէս մեծ դեր է խաղում, որովհետև այդ հիւանդութեան առելի շատ ենթակայ են լինում թուլակազմ և աչալուն երեխաները. իսկ այդ ախտաբանութիւնները յաճախ ծնունդ են առնում գլխոցական վատ և անյարմար կեանքից:

Մեծ նշագեղձերը կտրելը որ և է վտանգ չէ ներկայացնում, հետևաբար, երեխայի փրկութիւնը պահանջում է շուտով արմատախիլ անել այդ գեղձերը:

8

ՍԵՌԱ—ՄԻՋԱՅԻՆ ԽԱՆԳԱՐՈՒՄՆԵՐ



ԱՐՈՒՆԱԿԱՆԱՆ նաւուկ կեանքը, մանր դրգռումը, երաստաններուն մին մասին և համ գրաեզրանի դէմ շփումը, ուրիշից ընդօրինակումը սեռա—միջային դրգռումներ առաջ են բերում, որոնք շատ են տարածուած գալոցներում: Միւս կողմից, արեան դէպի կոնդը հաւաքումը և բնական կարիք հոգալու պէտքին յետաձգումը միզամանի ծուլումներ պատճառ են դառնում:

Այս շփումները և բնական կարիքը ուշ հոգալու բռնադատումները դրգռելով սեռա—միջային գործարանները ծանր վտանգներ առաջ են բերում, մանաւորապէս պիճուկների առաջնորդում:

Հետևաբար, ուշադրութիւն պէտք է դարձնել երեխաների սեռա—միջային գործարանները մաքուր պահելու, շփումներից ազատելու և երեխաներին վարժեցնել, որ ժամանակին և մանաւանդամէն օր իրենց մեծ և փոքր կարիքը հոգան: Երեխաներ կան, որ սովորել են միայն հինգշաբթի և կիրակի օրերը մեծ կարիք հոգալ, պարզ բան է, որ որովայնի այդ կարգաւորութիւնը առաջ է բերելու ողիքային խրթնիք բորբոքումներ: Նոյնպէս փոքր կարիքը երկար պահելուց միզաքարեր են գոյանում:

9

ԹՈՔԱԽՏ



ՊՐՈՑԱԿԱՆ հիւանդութիւնների շարքում թոքախտը կարևոր մի տեղ է բռնում: Դպրոցական կեանքի պայմանները երեխայի համար առեղծում են թոքախտի տրամադրութիւնը. այդ պայմանները կամ լաւ ևս պատճառները հետևեալներն են: Մեչարժութիւնը և նաւուկ կեանքը ներշնչած օդի ծաւալը շատ մեծ չափով պակասեցնում են, այսինքն, երեխայի թոքերի մէջ փչ քանակութեամբ օդ է մտնում, որի կարևորութիւնը բացատրել ենք Օդի մասին խօսելիս. նոյնպէս տպակտուած օդը թոքախտի նախատրամադրող պատճառներից մէկն է, ինչպէս նաև փոշիները: Կրծքի ճնշումը, որին գալոցում երեխաները յաճախ ենթարկում են գրելիս կամ կարդալիս, ևայլն, թոքերի ընդլայնման արգելք է լինում, հետևաբար նրանց ախտանալուն պատճառ դառնում: Մեր այս թուած պայմանների կամ պատճառների հետևանքով թոքախտի վտանգը բացելները հաւաքում են թոքերի այն մասերում, որտեղ շնչառութիւնը ամէն թոյլ է կատարում: Ուրիշներն պատճառները նաև առաջ են բերում կապտական մի ուրիշ հիւանդութիւն, այն է խոյլը (scrofulose): Վերևում յիշում է, որ Carmicheal առանց պրօստատահի մի գալոցի միայն մի գրասրանում

նկատել է 24 աշակերտուհիներից 7–ին խոլէմիա ունենալը. նոյն բանը նկատել է նաև Arnott վատ ունենալը. նոյն բանը նկատել է նաև Arnott վատ օգտագործած մի դպրոցում, որի օգտագործումը բարելաւել բոլորովին անհետացել է այդ հիւանդութիւնը: Թոքախտը աւելի զարգացած է 10–ից 15 կամ 20 տարիքում: Այս տարի (1905 Հոկտ. 2–ից 7) Պարիզում գումարուած Թոքախտի Միջազգային կոնգրէսում Marfan յայտնել է, որ Թոքախտի աւելի շատ նշաններ են 1–ից 6 տարեկան երեխաները:

«Կեանքի այս շրջանում, ասում է Մարֆան, թոքախտի վարակումը յաճախ ընդհանրական մի ծագում ունի և այդ վերագրելի է երեխայի մի թոքախտաւոր տղի հետ միասին ապրելուն: Իսկ երկրորդական կերպով վարակումը տեղի է ունենում երեխային դուրս հանելիս և պատրաստանելիս և կամ թոքախտաւոր մի կենդանու կաթից:

Միևնոյն կոնգրէսում Dr. Méry թւում է Prof. Grancherի և նրա աշակերտների կողմից դպրոցներում կատարուած քննութեանց արդիւնքը. այս հաղորդակցութիւնը անցեալ տարի (1904 Յունիս 21) ինքը Պրոֆ. Գրանշէր արդէն հաղորդել էր բժշկական Ակադեմիային: Քննուած 438 աշակերտներից 1–ը թոքախտով շատ ծանր հիւանդ էր, 15–ը բաւական լուրջ կերպով և 46–ը թեթև կերպով: Մի ուրիշ դպրոցում քննուած 458 աշակերտներից 79ը թոքախտով վարակուած էին, 28ը բաւական թեթև կերպով և 51 բաւական լուրջ կերպով: Ուրեմն, համապատասխան 896 երեխաներից 141ը, այսինքն 100ին 17–ը թոքախտաւորներ են: Այս երեխաները իրենց վրայ կրում էին թոքախտի անվիճելի նշանները. մեծագոյն մասը գունաթափ էին և իրենց կրծքի շրջագիծը (périmètre) նուազ էր: Սակայն գանուում էին

նաև շատ ուրիշներ, որոնք թոքախտի ենթակայ լինելով հանդերձ, դեռևս չէին նկատուում ախտանշանները, հակառակ խնամոտ և մանրակրկիտ զննութեան:

Պրոֆ. Գրանշէր այս թուանշաններից յետոյ բացատրում է. «Ուրեմն, Պարիզի դպրոցներում 20–ից 25 հազար թոքախտաւոր երեխաներ կան !!!, որոնց մեծագոյն մասը շուտով մեռնելու են և ապրածելու են հիւանդութիւնը: Մրդ, նրանց մեծագոյն մասը կարող էին օգտուել և նոյն իսկ բոլորովին բուժուել առողջապահական լաւ պայմանների շնորհիւ, գիւղում և բաց օդում ապրելով: Հետևաբար լուրջ բարեփոխութիւններ են հարկաւոր, ստեղծել գիւղական դպրոցական չէնքեր, որտեղ երեխաները գտնելու են միաժամանակ և առողջութիւն և կրթութիւն:»

1884 թուականին խոալխայում 552 մեռնող աշակերտներից և 15 տարեկանից վեր ուսանողներից 100ին 48,7 և 61,5ը թոքախտաւորներ էին, նայած երկրից սեռին: Lagneau նշանակում է ընդհանուր 100 մեռնողների վրայ՝ թոքախտով մեռնողներ՝ ուսանողներից 12,8 և երկրագործներից 7,5: E. Martin յիշում է, որ Պոլիտեխնիկի աշակերտներից շատերը 25–30 տարեկան հասակում մեռնում են, մրցութիւնների ժամանակամիջոցում դպրոցում թոքախտով վարակելով: Ժիւլ Ռոշար վկայում է, որ թոքախտը յաճախ զարգանում է կօլէջների գրասենեակների վրայ և այնտեղ աւելի արագ մի ընթացք է ստանում:

Վերոյիշեալ պատճառներից դուրս թոքախտի ուսումնասիրութեան նպաստում են նաև ձանձրոյթը, տաք գաստարանների գէմ ներքին ընթացքները դուրս գալով տաք օդահոսանքի ենթարկուելը, և մանաւանդ ուրիշներից վարակուելը: Ազգ. հասարակաց մի երես

դաթիեն է, որ թոքախտը փոխանցիկ մի հիւանդութիւն է, որի փոխանցումը հիւանդից առողջ մարդկանց, պէտք է արգիլել:

Այս փոխանցման միակ միջոցը հիւանդին թոքն է: Թոքախտի մանրէները գտնւում են թուքի մէջ և այս միջոցով տարածւում են ամէն տեղ: Որեմն, զգուշանալ հիւանդի թքից: Բայց շատեր դուք միամտաբար ասէն թէ—մենք հիւանդի թուքը կուլ չենք տալու:— Սակայն ցաւալի է տեսնել և ասել որ— այո՛, մէշտ կուլ են տալիս:— Որովհետև հիւանդի թուքը չէ թէ միայն նրա բերնի մէջ է գտնւում, այլ նրա բերնից դուրս պատով տարածւում փոշիների, հագուստների, թաշկինակի, անկողնի կազմածքի, սեղանի կամ տուալէտի բոլոր առարկաների, ամանների վրայ: Երբ որ ձեռք էք տալիս այդ առարկաներին, նրանց վրայ վիասպող գաթաւոր թոքախտի մանրէներին վերցնում էք և այլ և այլ տեղերով մոցնում ձեր բերանը կամ մի ուրիշի բերանը, որի մասին արդէն խօսել ենք իր տեղում: Փոշիները կարող են առանց ձեր բարեհաճութեան իրենք իրենց մտնել ձեր թոքերի մէջ:

Որեմն, վարակումից զերծ մնալու համար երկու միջոց կայ, կամ այն է, որ երբէք ձեռք չը պէտք է տալ ու մօտենալ այդ առարկաներին, և կամ այդ առարկաների վրայ բուն դրած թոքախտի մանրէները ոչնչացնել հականեխական միջոցներով:

Հիւանդները էլ իրենք իրենց կողմից հարկաւոր զգուշաթիւններն պարտաւոր են ի գործ դնել այդ բիչներին չը ժխտացնելու համար, այսինքն՝ ու այն կողմ չը պէտք է թքենն, այլ անելու են իրենց մօտ գրպանի թղթաներ (Պատ. 67), որոնց մէջ թքելու են և կամ երբ իրենց տեսնն են գալիս նրանց տնական թղթաների (Պատ. 68) մէջ, որոնք ամեն երեկոյ պէտք է լուանալ եռացրած ջրով և նրբանց մէջ ածել հականեխիչ մի հեղուկ: Ջը պէտք է հազան, խօսելն կամ փռնգոցան, մանաւանդ երեխաների առաջ, առանց ձեռքը կամ թաշկինակը բերնի առաջ դնելու: Որովհետև աուգուած մի իրողութիւն է, որ թոքախտաւորի չունչը չէ որ, մանրէներ է պարունակում, այլ թքի մանրիկները, որոնք հազալիս, խօսելիս կամ փռնգոալիս դուրս են գալիս և յատկում հիւանդի դէմքը դանուղի վրայ:



(Պատ. 67)

Ահա թոքախտաւոր աուցիչների համար պարտաւորիչ նախազգուշութիւնները սրանք են. նրանց մասին իր տեղում արդէն խօսելու ենք:



(Պատկեր 68)

Չհանեխելու ձրի և ազատ միջոցը արեգակի լոյսն է. ամեն մարդ կարող է օգտուել բնութեան ընծայած այդ ձրի պարգևից—հականեխիչից: Որովհետև այդ լոյսը շատով ապահում է ամեն տեսակ միկրոբները, դրա համար էլ, որ լոյս տեսած փողոցի օդում շատ հազուագէպ է պատահել կենդանի միացած ձևաւորակար մանրէների: Որեմն, ամեն կասկածելի առարկայ պէտք է ենթարկել արեգական լոյսի ազդեցութեան և ապա գործածել: Որիչ հականեխիչների մասին իր ժամանակին կը խօսինք և մասամբ էլ խօսել ենք 76 էջում, ինչպէս նաև փոշիները մաքրելու մասին 57 էջում:

Պրօֆ. Գրանշէր ասում է, «Գալլոցում, թոքախ-

մասը երեխաները այնքան վտանգաւոր չեն, որքան Թոքախտաւոր ուսուցիչները, որովհետև մինչև 17 տարեկան հասակը Թոքերի մէջ Թոքախտի վէրքերը շատ քիչ են վտանգած են ապրում և որով երեխաները հեշտ Թքում. սակայն ուսուցիչները և ուսուցչուհիները հեշտօրէն վարակում են իրենց աշակերտներին: Լինելով, որ աշակերտները արդէն հասակաւոր են լինում նրանց Թոքախտի վէրքերը յաճախ բաց և Թոք արտադրում: Միւս կողմից, հաստաբարբառ ապրելու եղանակը այսպիսի մի լուրջ հիւանդութիւն դարմանելու անհրաժեշտ է և ձեռնտու երիտասարդ Թոքախտաւորների համար, որոնք պէտք է վերադառնան իրենց ծնողների մօտ, ի մեծ շահ իրենց և իրենց ընկերներին:»

Հասարակական հաստատութիւնների վայր դարձող դպրոցական սրահները աշակերտներին չը պէտք է ծառայեն, նախ քան նրանց հանդիսանալը: Կարող է պատահիլ, որ հանդիսականների մէջ գտնուին Թոքախտաւորներ, որոնք Թքում են գետնի վրայ: Նախ քան աշակերտների այս հաստատութիւնները մտնելը, պէտք է հսկանենք դպրոցի բոլոր յատակները 5 % կրեզիլինի (crésyline) հեղուկից ածելով, այնպէս որ այս հեղուկը բոլոր ծակուծուկները մտնէ և թրջէ. յետոյ օգտագործում են այդ վայրերը, որպէսզի թէ յատակը չորանայ և թէ կրեզիլինի հոտին անհետ: Նոյն իսկ ատելի առաջ գնալով, լուանում են հատակները-պատերը, կահկարասիքը և պատերը մինչև երկու մետր բարձրութեամբ, 2000ին 1 սուբլիմէի հեղուկով:

Դպրոցի բոլոր մասերում պէտք է Թքամաններ գետեղել, և արգիլել աշակերտներին և ուսուցչական մարմնին գետնի վրայ Թքելը. ամեն կողմ պատերին խոշոր տառերով տպագրած յայտարարութիւններ կպցնել այս վերաբերութեամբ՝

ԲԱՑԻ ԹՔԱՄԱՆՆԵՐԻՑ, ՈՒՐԻՇ ՏԵՂ ԹՔԵԼ ԱՐԳԻԼՈՒՄ Է և հակառակ վարուողներին պէտք է պատժել:

Դպրոցական Թքամանների օրինակի մասին Պրոֆ. Լանդուզի (Landouzy) Բժշկական Ակադեմիային տուեալն է հաղորդած: «Այս Թքամանները հականեխիչ հեղուկներով լցուած գետնից մի մետր բարձր են գետեղուած, լայն ոսպի վրայ բարձրացրած մի բռնակով, որի վրայ կախ են տալիս առողջապահական տեսակէտից բացի Թքամանից ուրիշ տեղ Թքելը արգիլուած լինելը յանձնարարող և խոշոր տառերով տպագած տպագիրը: Եթէ Թքամանները պարզապէս առանց բռնակի գետնի վրայ են դրուած, կարող են վտանգի մի պատճառ դառնալ, նրանց պարունակութիւնը գետնի վրայ Թափելով և խոհրդ չարանալով:»

Նոյն իսկ կարող է պատահիլ, որ Թքողը չը կարողանայ իր Թուքը ուղղակի Թքամանին մէջ հասցնել, այլ նրա մօտ գետնի վրայ տարածել. ահա այս պատճառներով, դպրոցական Թքամանները տան Թքամանների ձևը ունենալով հանդերձ, մի կտոր փայտ բարձրանալու են, որպէս զի նրանց ճիշդ մէջ տեղը Թքելը հեշտանայ:

Նախապէս յիշած Պարիզի «Թոքախտի Միջազգային կոնգրէսում» Բժ. Մերլի շատ շահագրգիռ մի հաղորդակցութիւն է արել թոքախտի դէմ դպրոցական պահպանուելիք մասին, որից քաղում ենք հետեւեալ կարեւոր տեղեկութիւնները:

«Իրաքանչիւր աշակերտ պէտք է քննուի անհատապէս, այս քննութիւնը կատարելու է դպրոցում, մանաւոր մի տեղում: Երեխաները պէտք է կշռուին

և չափերին առնելին՝ առանց կշիռի և առանց ար-
տաքին հպումի. ազանները մեզի պետք չէ հանեն
տաբատը և շապիկը, և ազդիկները շրջապղեստը և
շապիկը (chemisette). իսկ կրծքի քննութեան միջոցամ
երկուքն էլ շապիկնին պետք է հանեն, լանջամա-
դակը բոլորովին մերկ պետք է լինի:

«Մարդաչափական նկարագիր կոչած (signalement anthropométrique) չափումները՝ մարմնի կշիռը, հա-
սակ, լանջամանդակի շրջափթ՝ օգտակար գտնուած
ներ են հայիմայիմամ գլխաւորապես մարմնի կշիռքի:
Աճման դադարումը, անբաւական մարմնի կշիռքը,
ուշադրութիւնը պետք են դարձել: Մանաւորապես
լանջամանդակի ծաւալը չափելը շատ կարեւոր է: վա-
ղուց է, որ բժիշկները լանջամանդակի նեղութեան և
թոքախտի զարգացման միջև եղած յարաբերութիւնը
նկատել են, ինչպես Woillez և Gintrac:

«Թոքախտաւոր կամ թոքախտի տրամադիր երե-
խայի լանջամանդակը ընդհանրապես իր պատկան
չափերամամ անբաւական է:

«Շատ է նաև քննել երեխայի վիզ, անութի,
կզակի, ստամոքսի տակի ուշադին խոյլիկները (gang-
lion), ինչպես նաև ստամոքսային մասերի վրայ կապոյտ
երակների ուշադրաւ ուռչումը:

«Սակայն թոքախտի ամենաստոյգ նշանը կայա-
նամ է թոքերի ուղղակի քննութեան մէջ:

«Գալրոցամ թոքախտաւոր երեխաներին որոշելու
համար ի՞նչ մեթոդ գործ պետք է ածել:

«Գործնականապես, ո՞մ պետք է յանձնել այս
ախտորոշման գործը: Գալրոցների հսկող բժիշկներին
պետք է վստահել, երբ որ գալրոցների բժշկական
հսկողութիւնը վերակազմած կամ կազմելու վրայ է

և թէ աշակերտների և ուսուցիչների անհատական
քննութիւնը պետք է պարտաւորիչ դառնայ:

«Շատ կարեւոր է, որ այս քննութիւնը կատարւի
պրօֆ. Գրանշէրի նշանակած մեթոդին համեմատ և որ
բոլոր բժշկիները այդ մեթոդը գործադրեն միակերպ:

«Պրօֆ. Գրանշէրի հիմնած թոքախտի դէմ դպրո-
ցական պահպանուելու գործը ճշդապէս նպատակ
ունի քնդհանրացնելու այս մեթոդը:

«Մի ուրիշ կէտ կայ, այն է, որ նորմալ երե-
խաների համար անհատական քննութիւնները ե՞րբ
պետք է կրկնել: Երկը կամ վեց ամիսը մի անգամ
անհատական քննութեան կրկնումը չատագոված են.
այս ինձ շատ յաճախակի է թուում, քանի ինձ, տարե-
կան քննութիւնով պիտի բաւականանամ, որը նոյնիսկ
մեծ քաղաքներում գուցէ դժուար է լինելու: Թերևս
թոքախտ առաջացնելու ընդունակ հարուածների և
կապոյտ հազի նման վարակիչ հիւանդութիւնից ապա-
քինող երեխաների վերաքննութիւնը անհրաժեշտ լի-
նի, նոյնպէս այն երեխաների, որոնց ընդհանուր ա-
ռողջութիւնը՝ բոլոր հիւանդութիւններից զատ՝
տարբացած է թուում: Այս ամէնը, տարին երկու ան-
գամ չափումները և քննութիւնները բաւական են:

«Վարակուած լինելը հաստատուած երեխաներին
պետք է կանոնաւոր հսկողութեան և դարմանի են-
թարկել:»

Միևնոյն ծնդրէսի երրորդ բաժանմունքը երե-
խաների պաշտպանութեան համար հետևեալ ցանկա-
թիւնները կ յայտնել:

«Նկատելով,

«Որ, թոքախտը, երբ վարակիչ հիւանդութիւն
դրեթէ միշտ երեխաներին վարակում է վարակուած
ընտանեկան յարկում.

«Որ, չափահասների թոքախտը շատ յաճախ երեխայութիւնից սկսած և անծանօթ ու թագուն ձևացած մի թոքախտ է.

«Որ, հետևաբար, երեխաների պաշտպանութիւնը՝ թոքախտը, այս ընկերական հիւանդութիւնը հարուածելու ամենատպաւոր և լաւագոյն միջոցն է.

«Որ, Թոքախտի մանրէին մուտքի ճանապարհը՝ կոկորդ, թոքեր, աղիք կամ մորթ՝ ինչ որ էլ լինի, ամեն բանից առաջ նախապատրաստական միջոցները պէտք են միշտ ուղղիլ ընտանեկան վարակման դէմ.

«Որ, ինչ որ վերաբերում է անպաշտպան թոքախտ երեխայի թոքախտին, սովի հետևանքով է այդ աարկրում, քան կեանքի բոլոր միւս տարիներում, պայմանաւ, որ կանոնաւոր կերպով ու դարմանի.

«Որ, եթէ երեխայի թոքախտը կանոնաւոր ճանաչում և դարմանում է, բժշկում է և կամ առնաչում և դարմանում է, բժշկում է և կամ առնեւազն նոյնիսկ չափահասութեան մէջ վակում է մըեւնոյն, և այս մի մեծ օգուտ է ընկերային մարմնի համար.

«Պատճառները կոնգրէսին քննարկել հետևեալ որոշումները.

«Առաջին որոշում.— Ընտանեկան երեխայի պաշտպանելու համար, հարկաւոր է՝

«1. Տունը կատարեալ մաքրութեան և առողջապահական վիճակումն պահել:

«2. Երեխայի խմած կաթը եռացնել և կամ ամլացնել (stériliser):

«3. Եթէ ընտանեկան յարկը վարակած է, այդ րելի եղածին չափ շուտ երեխային հեռացնել վայրից:

«4. Ընտանեկան և դպրոցական ճիգերը միացնել երեխայի պաշտպանութեան համար անհատական առողջապահութեամբ, մնունդով, օդաւորած և արևեսած բնակարանով:

«Երկրորդ որոշում.— Դպրոցում երեխայի պաշտպանութիւնը ապահովելու համար հարկաւոր է՝

«1. Դպրոցական շէնքի բոլոր մասերի և կահկարասիքի առողջապահութիւնը ապահովել:

«2. Կարելի եղածին չափ դպրոցական դիւրաղնացութիւնները բազմացնել և ընդհանրացնել, երեխային ուսուցանել առողջապահութեան սկզբունքները և մանաւանդ հասկացնել նրան մաքուր օդում ապրելու, մարմնամարզութիւնը սիրելու և իր մարմնական մարզութեան խնամք տանելու կարևորութիւնը:

«3. Ուշադիր բժշկական քննութեամբ թոքախտի հետքը երևան հանել, ինչպես այդ անում են Պարիզի դպրոցներում Պրօֆ. Գրանչեր և իր աշակերտները:

«4. Կասկածելի կամ արդէն հիւանդ երեխաներին խնամել կարելի եղածին չափ երկար, լաւագոյն պայմաններում և դիւղական դպրոցներում բնակեցնելով:

«Երրորդ որոշում.— Ժէնեվից Dr. Audeoud ի առաջարկութեան վրայ, կոնգրէսը գտնում երկիրների դպրոցական դիւրաղնացութեան պահանջների ապահովութիւն է յայտնում.

«1. Որ այդ դիւրաղնացութիւնը որոշ որ պէտք դրամագլուխ ունի, քաղաքների թաղապետութիւնից և երեխաներից չահագրգռուած բոլոր անձերի կողմից:

«2. Որ նմանօրինակ դիւրաղնացութիւններ հիմնուին այն քաղաքներում, որ տեղ դրամագլուխ չունին:

«3. Որ մշտական յարաբերութիւն պահպանի այդ գործը դեկավարող վարչութեան հետ, որպէս դի

նրա լաւագոյն դարմանութիւնը ապահովի :

«Բուխարէսթէից Prof. Thomescoի առաջարկութեան վրայ ցանկութիւն է յայտնում, որ առողջապահութեան ուսուցումը ամեն կարգի դպրոցներում տեղի ունենայ և միջնակարգ դպրոցներում և վարժապետանոցներում այդ գաղտանդութիւնը կատարի բժիշկների կողմից:

«Պարիզից Dr. Espine և Dr. Combyի կողմից եղած առաջարկութեան վրայ, կոնգրէսը նկատելով, որ երեխաների շիւղիւս (lupus) կոչած հիւանդութիւնը յաճախ առաջ է գալիս թոքախտաւորների համբոյրներով, այս վտանգի վրայ ծնողների ուշադրութիւնն է հրաւիրում և ցանկանում է, որ բայց մանաւանդ շիւղիւսի ենթակայ երեխաներին հեռացնեն երեխաների ընկերներից (դպրոց, խայլն), երբ վտանգաւոր երևոյթ ընկերների համար :

ՎԵՐՋԸ Ի· ՍԱՄԻ



Ե· ՄԱՍ

ԸՆԴԱՐՁԱԿ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ

ՀՈՆԳԿՈՆԳԻ Մ.Ա.Մ

ԳԱՐԱԿԱՁ ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

1

ՆԱԽԱԶԳՈՒՇԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐ

Թէ երեխան կարողանայ միշտ առանձնացած մնալ իր ամայի կղզեակ իբրև մի նոր Ռոբէնսոն, այն ժամանակ վարակիչ հիւանդութիւնների մեծ մասից վերջ կը մնայ, որովհետև վարակիչ հիւանդութիւնները առաջ գալու և տարածուելու համար վարակող տարրի հետ շփում է հարկաւոր:

Սակայն, երբ որ երեխան մի ուրիշին է մօտենում, անմիջապէս վարակման կարելիութիւնը հաստատակամութիւն է դառնում: Յայտնի է, որ առօրեայ կեանքը առերծում է առիթների յարաբերութիւններ, որոնք աւելացնում են այս շփումները և վարակման հաւանականութիւնը:

Նոյն իսկ եթէ երեխան բացարձակ առանձնացման ենթարկուի, թէև այս կատարեալ մեկուսացումը անհնարին է, վարակումը կարող է տեղի ունենալ իր անեցիներից մէկի միջոցով, մի ուրիշ անհատով, որը մի ուրիշ երեխայի հետ հաղորդակցութիւն ունի և երկու ենթակաների միջև փոխանցման ու չափման միջնորդ է լինում, կամ թէ վարակումը տեղի կունենայ մի առարկայով կամ նոյնիսկ օդի փոշով:

Հետևաբար ոչ թէ միայն հարկաւոր է երեխային առանձնացնել, այլ և նրա հետ յարաբերութիւն ունեցող բոլոր անձերին, որպէս զի բոլոր վարակումից ղերծ մնայ:

Այս իդէալական առանձնացումը նիւթականապէս անկարելի և ձեռք առնւած միջոցները անկատար պիտի դառնան, որովհետև ճանճերը ինքնին բաւական են լինում վարակման միջնորդներ հանդիսանալու և վարակող տարրը մէկից միւսին փոխադրելու այս փոքրիկ ճճիների դէմ մեր ոյժը անբաւական է թւում:

Ուրեմն, իրերը իր բնական վիճակումն պէտք է նկատի ունենալ, ինչպէս առօրեայ կեանքում երևան են գալիս, և գործնականապէս անիրականալի միջոցների առաջ չը պէտք է կանգ առնել:

Կուխը պէտք է ընդունել ինչպէս որ ներկայանում է, առանց դիմելու ընաբնելու, եթէ երբևէ նրանց դէմ կուռելու պատրաստ ղէնքեր ունինք:

Ջախտահաս մարդը պարտաւոր է վարակիչ հիւանդութիւնների փոխանցման դէմ պաշտպանել՝ սակայն երեխայի համար այս նպատակով ձեռք առնւած միջոցները շատ աւելի մեծ մի կարևորութիւն են առանում:

Ջախտահաս յաճախ բազմաթիւ հիւանդութիւնների հանդէպ մի անընդունակութիւն (immunité, ապատաղերծութիւն) արդէն ձեռք բերած է:

Երեխան, այս փափուկ կազմուածքը, առանց նախապէս պատրաստուած պաշտպանութեան, ենթարկուած է բոլոր վարակիչ հիւանդութեանց. ճակատագրական մի ազէտալի նախատրամադրութիւն (prédisposition) ունի բոլոր այդ կարգի հիւանդութեանց համար:

Վարակիչ հիւանդութեանց սերմերը աճելու նպաստաւոր հող են գտնում երեխաների մօտ, որոնց դիմադրական ոյժը չափահասների հետ համեմատած շատ յաճախ նւազ է, դրանից պարզ հետևում է, որ երեխաների համար առողջապահական նախազգուշութիւնները խիստ կերպով պէտք է կրկնապատկել:

Եթէ ընկերական վիճակը, մարդկային ցեղի ընդհանուր բարօրութեան տեսակէտից մի առաւելութիւն է կազմում, սակայն նոյն առաւելութիւնը չէ ներկայացնում առողջապահական տեսակէտից, որովհետև բոլոր մարդկային համախմբումները և հաւաքումները վարակիչ հիւանդութիւնների տարածման նպաստաւոր մի միջավայր են կազմում, այն պարզ պատճառով, որ բազմաթիւ մարդկանց համեմատաբար նեղ և փոքր մի վայրում հաւաքումը ապահանում է օդը և բազմացնում վարակիչ հիւանդութեանց միկրոբների թիւը, հետևաբար առեղծում առողջապահական ձեռնտակար պայմաններ: Մարդս եթէ առանձնացած ապրելու լինի, բնականաբար ղերծ է լինելու բոլոր այդ աննպատակ հանդամանքներից:

Սպասելով և յուսալով, որ կանխազգուշական միջոցները ամեն տեղ պաշտօնապէս և լրջօրէն դրժադրուին, մենք բժիշկներս և ուսուցիչներս պարտաւոր ենք և այդ մեր շահն է պահանջում, մեր

միջավայրում լրացնել առողջապահական թերութիւնները և հետևիլ գիտութեան պահանջումներուն կատարեալ իրականացումին, մեր գպրոցներում, մեր տներում:

Վարակիչ հիւանդութիւնների փոխանցումը և տարածումը արգիլելու համար երկու կարգի միջոցներ ունինք:

1.— *Մեկուսացում.*— վարակիչ հիւանդութեամբ տառապող հիւանդները առողջներից հեռացնելու և առանձնացնելու սովորութիւնը շատ հին է, նոյն իսկ մենք նրան պատահում ենք կիսավայրենի ժողովրդի մէջ, որոնք երնից ախիով վարակած հիւանդներին առանձին են թողնում և դրկիցները երբեք այդ տան չեն մտնում: Նոյն բանը նկատում է նաև մինչև յարդամեն տեղ բորտների համար:

Նախապաշտպանութեան երբև ընդհանուր կանոն պէտք է նշանակել, որ բոլոր հիւանդ երեխաներին անմիջապէս պէտք է զատել միևնոյն ընտանիքի միւս երեխաներից:

Ինչ բան որ հիւանդի հետ շփում ունի, կասկածելի է դառնում, առաջին տեղն են բռնում հիւանդին մատակարարները. ուրեմն սրանց էլ պէտք է առանձնացնել տան և կամ դրսի ուրիշ անձերից: Երբ որ մարդ ստիպած է անպատճառ հիւանդին մատենալ (բժիշկ, հիւանդապահ, ծնողք, հայրն), պարտաւոր է հիւանդի անմիջական մտնելիս մի երկայն շապիկ հագնիլ, կամ մի ուրիշ երկայն վերարկու, միւս բոլոր հագուստները ծածկելու համար. հիւանդի սենեակից դուրս գալուց պէտք է այնտեղ թողնել շապիկը և ձեռնոցները, նոյնիսկ երեսը հականեխել և ապա մտնել հասարակական կեանքի մէջ: Մի անգամ հագնուած շապիկը երկրորդ անգամ չը պէտք հագնել առանց նախապէս մանրազրով լուանալու և եռելու: Այս միանակ միջոցն է հիւանդութեան սերմերը դուրս չը տարածելու:

Հիւանդութիւնից առողջացած մի անհատին ուրիշ անհատների հետ նորից շփում ունենալ թոյլատրելու համար, օրինակ, երեխային դպրոց մտնել թելու համար, հարկաւոր է, որ իւրաքանչիւր պատճառ համար, հարկաւոր է մի ժամանակամիջոց հիւանդութեան համար սորբեր մի ժամանակամիջոց անց կեցած լինի, որից յետոյ վարակման վտանգը անցած է լինում: Այդ ժամանակամիջոցի տեւողութիւնը, բարեբաղդութեան բժիշկների կողմից ամեն մեկ հիւանդութեան համար որոշած է. բազաբակիրի երեխաներին կերակրում հիւանդութիւնից վեր կացող երեխաներին վերադարձ դպրոց ընդունելու համար վարչական կանոններ են հաստատած, թէև զանազան երկիրներում և զանազան բժիշկների համեմատ այդ տեւողութիւնը մի քիչ տարբերւում է, երբև ընդհանուր և միջին կանոն կը յիշենք հետևեալ ժամանակամիջոցները, որից յետոյ միայն կարելի է երեխաներին դպրոց ընդունել: (Տես Յուցակը):

Այն երեխաները, որոնք շփում են ունեցել վարակիչ հիւանդութիւնով մեռնողների հետ և կամ նոյն իսկ միևնոյն տան կամ յարկաբաժիններում են բնակուել, նախ պէտք է մեկուսացուին, հետևաբար դպրոց չը պէտք է յաճախեն որոշ մի ժամանակ: Այդպիսիների համար վերոյիշեալ Ռուսական կայսերական Բժշկական Ընկերութիւնը հետևեալ ժամանակամիջոցներն է սահմանել.

Կարմրուկ	12–ից 14 օր.
Հարսանիք	15 օր.
Ջրծաղիկ	17 օր.
Կապոյտ հազ	15–ից 20 օր.

(ՅԱՒԱՍԿ)

ՀԻՒԱՆՈՒԹԻՒՆՆԵՐ	ԱՁԳԱՅԱՐՈՒԹԻՒՆ	ՏՐԱՄԱԲԱՆՈՒԹԻՒՆ	ՌԱՒԱՍՏԱՆՈՒՄ
Ջերմախտ	Ձեռքի և ոտքի մկանները	16—21—25 մր.	28 մր.
Ծոպտիկ	Ոտքերու մկանները	15—21—25 մր.	21 մր.
Դիֆտերիա	Ամբողջ մարմնի մկանները	15–կը 25 մր.	21 մր.
Օրէյտն	Ամբողջ մարմնի մկանները	40–կը 50 մր.	42 մր.
Ֆիլ	Ոտքերու մկանները	25 մր.	42 մր.
Ծոյլ	Նոյն	31 մր.	42 մր.
Նոյն տեսակը	Նոյն	40 մր.	42 մր.
Ասիական խոլերա	Ամբողջ մարմնի մկանները	25 մր.	28 մր.

Ծանօթ.— Մեղմախտը, տարած է The medical Office of Schools Association, London բժշկական տեղեկագրին, Փրոֆեսէր Վերնէյլ Մակէնզի կիմնեցին, իսկ Պատասխանը կարդացուեցաւ բժշկական ընկերութեան ժողովին մէջ (Archives de Pathologie, Յունիս 1897):

Օրէյտն	22 օր.
Դիֆտերիա	17 օր.
Ծոպտիկ	14 օր.

Այս ժամանակամիջոցը պէտք է հաշուել հիւանդի մեռած օրից սկսած: Մեր այն երեխաներին կարելի է դպրոց ընդունել այս ժամանակամիջոցից առաջ, երբոր բժշկական մի վկայագիր հաստատում է թէ նոյն երեխայի վերաբերմամբ վնասուածքը խոտօրէն գործ է դրած: Մանուածոյի շահը պէտք է պահել ընդհանուրի շահին. մի երեխայ առանց վերոյիշեալ կանխապատրաստութիւնները ի գործ դնելու, երբոր դպրոց է մնում, պատճառ է դառնում շատերի վարակման, նրանց կեանքը վտանգի ենթարկելով: Շատ զարմանալի է, որ ոչխար դիւզացին խելօհաս է լինում, երբոր խնդիրը իր ընտանի անասուններին է դալիս, շատ անգամ նրանց առոյգները հիւանդանում է դալիս, չատ անգամ նրանց առոյգները հիւանդանում է դալիս, իսկ երբ որ խնդիրը դալիս է մարդկային սեռին, անհոգ և անտարբեր է դառնում, կարծես նրա համար մի եղի կամ մի ոչխարի կեանքը մարդկային կեանքից աւելի թանկ արժէ...:

Հիւանդի հետ մի անգամ շփում ունենալուց յետոյ երեխային հեռացնելը բաւական չէ, անպատճառ պէտք է նրան մեկուսացնել: Այս մեկուսացման ժամանակամիջոցը լրանալուց եթէ երեխան վարակիչ հիւանդութիւնների նշաններ ցոյց տայ, պէտք է նախապէս յիշած նախապատրաստութիւնները ձեռք առնել:

Հիւանդը առոյգացած լինի կամ մեռած, մեր բոլոր ջանքը լինելու է տեղն ու տեղը ջնջել վարակման կենտրոնը և ուրիշների վարակման բոլոր հանգամանքները անհետացնել:

2.— *Հակաւնեխառ.*— Հակաւնեխումը պէտք է ի գործ դրուի նախ և առաջ նոյնիսկ հիւանդի վրայ, նրա արտադրութիւնների վրայ:

Երբ որ վարակումը կարող է մարմից լինել, հարկաւոր է երեխային օճառի ջրով լաւնալ ամբողջ մարմնով, յետոյ պարզ կամ ասիդ բորիքի ջրով եւ կամ սիբլիմէի ջրով: Երեխային լաւնալուց եւ լաւ չորացնելուց յետոյ մարմնի վրայ պէտք է քսել թեթեւ կերպով վազելին բորիքէ, սալիսիլ, սալոլ կամ մանթոլ, կայլն: Առանց այս միջոցները գործադրելու երեխային դպրոց չը պէտք է ընդունել, մանաւանդ մարմի վրայ դուրս ուող հիւանդութիւնների ժամանակ:

Հիւանդի քիմը սրինգով պէտք է լաւնալ եւ կամ աւելի լաւ մանթոլի խառով օծել եւ հականեխիչ դեղերի հեղուկով, օրինակ ասիտ բորիքի, բերանը միշտ ցողել ասլ:

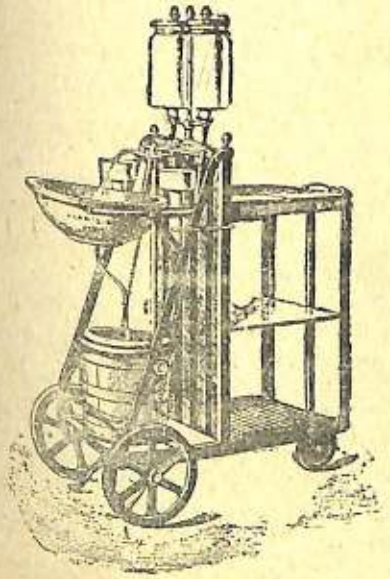
Հիւանդի թուքը, փսխուքը, թեփերը պէտք է մանաւանդ ամանների մէջ հաւաքել եւ զգուշանալ, որ ուրիշ առարկաներ նրանցով չը թրջուին. այդ ամանները եռացած ջրով պէտք է լաւնալ եւ յետոյ հականեխել: Հիւանդի անկողնին կամ սենեակին մէջ գտնուած բոլոր առարկաներից՝ թաշկինակ, սրբիչ, կայլն, պէտք է զգուշանալ:

Բացի այս զգուշութիւններից, հարկաւոր է նաեւ օդում մէջ շատ անգամ հիւանդի երեսը, ձեռները և նամանաւանդ մաքրել բորիքի ջրով օ դը կօշիների համար քացախի ջրով:

Հիւանդի ապուռ չորերը առանձին միւս անպատիների չորերի հետ չը պէտք է խառնել, առանձին մի սրինտուկի մէջ պէտք է պահել, նախապէս հականեխիչ մի հեղուկից (սիբլիմէ, կապոյտ քար) անցնելուց յետոյ: Այսպէս պահած չորերը և առարկաները ապա հականեխում են մանաւանդ գործիքների մէջ (étuves à désinfection), որոնց մի նմոյշը արդէն նշանակել ենք (տես պատկեր 24):

Կղկղանքների մէջ ախտածին մանրէները հիւանդութեանց համեմատ առաւել կամ նուազ երկար իրենց կենսունակութիւնը պահում են. տիֆի մանրէն 4½ ամիս դիմանում է, իսկ խոլերայի մանրէն միայն չորս օր ողջ է մնում: Հիւանդին կղկղանքները պէտք է հականեխել 20% կիր խառնած ջրով կամ հոգարին 50 կապոյտ քար աւելացրած ջրով: Այս հեղուկները ամանների մէջ պէտք է ածել հիւանդի գործածելուց առաջ և յետոյ պարունակութիւնը թափել արտաքնոցի մէջ:

Ով որ հիւանդին է մօտենում, պարտաւոր է յետոյ լուանալ ձեռքերը և երեսը հոգարին մէկ սիբլիմէի ջրով, ինչպէս նաև խնամով մաքրել եղունգները մի լաւ խոզանակելով նոյն հեղուկի ջրով: Այսպէս լուացած ձեռները չը պէտք է չորացնել ու սրբել, այլ թողնել, որ ջուրը կաթկթի և ինքն իրեն չորանայ: Շարժական լուացարանները (պատ. 69) շատ նպատակայարմար են:



(Պատկեր 69)

Բացի այս բոլոր նախազգուշութիւններից հարկաւոր է նաև հականեխել հիւանդի բնակարանը եւ նրան կահկարասիքը. սրա համար գործ են ածում հականեխիչ շոգիներ արտադրող գործիքներ (պատկեր 70), որը շատ հեշտ է գործածել և որի մէջ լցնում են սիբլիմէի և ասիտ կարբոլիքի խառն հականեխիչ հեղուկը. այս միջոցով շոգին ամէն ծակ ու ծուկ մանելով ապահով է հիւանդութեան սերմերը:

Սյս չոգիով հականեխման մէջ արծաթեզէն և ուրիշ մետաղից առարկաները ախտահանում են, ախջիմէի պարունակած անդիկով և թէ հիւանդու-

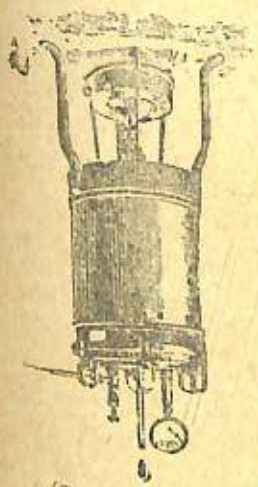


(Պատկեր 70)

թեանց բոլոր միկրոբների վրայ հաւասար ազդու չէ ներգործում: Դրա համար այժմ գործ են ածում ալդէհիդ ֆորմիք (aldéhyde formique) անուն հականեխիչ նիւթը, որը զօրեղ ազդեցութիւն է գործում

մանրէների վրայ, մանաւանդ եթէ նրանք գտնւում են առարկաների մակերևոյթի վրայ, սակայն չպետք է այդ չոգին առարկայի բոլոր ծակուծուկը մտցնել. դրա համար բոլոր առարկաները, շորերը, հայլ գործիքները ու կահկարասիքը պէտք է դատ դատ դնել և ոչ թէ միմեանց վրայ դարսել:

Ալդէհիդ ֆորմիքով հականեխելու համար Trillat շատ հեշտ գործածելի մի գործիք է հնարել, որը կարելի է բանեցնել ալկոլի փոքր մի լամպով (Պատկեր 71):



(Պատկեր 71)

Սյս գեղի չոգին բնաւ չէ ջնասում առարկաները, ինչ որ էլ լինին, ինչ տեսակ և ինչ գոյն էլ որ լինին. այս գործիքով հականեխելը շատ հեշտ, շատ կարճատեւ է լինում և նախ հսկողութիւն է պահանջում, բաւական է, որ գործիքը գործել սկսի և մի խողովակ չոգին փոխադրէ հականեխելիք սրահը: Այսպէս հականեխուած սրահում կարելի է մընալ պատուհանները բանալուց յետոյ: Երկու օր օգտագործելուց յետոյ որ և է հոտ չէ մնում:

Մի շատ կարևոր խնդիր է երեխաների խաղալիքների հականեխումը: Գրքի մասին խօսելիս թուել ենք այն վտանգները, որոնք առաջ են գալիս մի երեխայից միւսին գիրք փոխ տալուց. նոյնը ասելու ենք նաև խաղալիքների համար, որոնք վարակիչ հիւանդութիւններ փոխանցման լաւ միջոցներ են լինում:

Նախ արժէք ունեցող խաղալիքները պէտք է այրել իսկ թանկ արժողները ապիտ կարբոլիքի $^1/_5$ լուծոյ խոպանակել և չորանալու համար օդին տալ· ապ-

կան լաւագոյն միջոցը հոգեվարքի մէջ գնել և կամ ֆօրվալիդիի շոգու ազդեցութեան ենթարկել· Թէև այս նեղութիւնները և ծախքերը չարժէն, որովհետև խաղալիքները որքան էլ որ թանկ լինին, դարձեալ այս գործողութիւններից յետոյ պէտք է ձգտուին և վերանորոգման ծախքի ենթարկուին: Ամենալաւագոյն և ապահով միջոցը այրելն է:

Ուշադրութեան արժանի մի կէտ կայ, այն է, որ եթէ ապահովագրութիւնը կատարելագործութեամբ և ուշադրութեամբ չը գործադրուի, ամենաանշան կործրուած թերութիւնը կարող է ոչնչացնել այն բոլոր օգուտը, որ ակնկալւում էինք ապահովագրութիւնից: Մեկ-մեկ հակահրդեհարանը փոքր և դուրս մի կորուստ է, հապարակութեան ամբողջ մի մեծ վտանգ և խարուսիկ մի յոյս է· ամբողջ լաւ է բնաւ չը հակահրդեհել, քան թէ անկատար և թերի հակահրդեհել, որովհետև առաջին պարագայում, դէթ մարդիկ զգոյշ են լինում, իսկ երկրորդ պարագայում խարուում և առաջում են:

Ուսուցիչը պարտաւոր է անմիջապէս ծնողներին վերադարձնել այն երեխաներին, որոնք վարակիչ հիւանդութեան ենթակայ են եղած· վարակիչ հիւանդութիւնները ճանաչել և որոշելու համար այս մասին նրանց առաջին ախտանշանները նկարագրելու ենք:

Մեզ հետաքրքիր երեսացող երեխաներին դպրոցից հեռացնելը բաւական չէ, ինչպէս ասել ենք, հարկաւոր է դպրոցից հեռացնել նաև այն առողջ երեխաներին, որոնք շփում են ունեցել վարակիչ հիւանդութիւններով տառապող հիւանդների հետ և կամ նրանց հետ են ապրում մի յարկի տակ· դէխաւորապէս այս զգուշութիւն գործ պէտք է ածել հետևեալ հիւանդութեանց համար.— դիֆտերիա, ծաղիկ, հարսանեկան, կարմրուկ, ջրծաղիկ և օբէյոն:

Կարող է պատահել, որ առողջ երեխան աւելի երկար ժամանակ դրկի դպրոցից, քան հիւանդ երեխան:

Օրինակ, դպրոց յաճախող երկու եղբայրներ՝ Պօղոս և Պետրոս՝ նկատի առնենք:

Պետրոսը օրէ-օրի հիւանդանալով երբ որ տուն ուղարկուի, առնուազն 16 օրից յետոյ կարող է դպրոց յաճախել:

Իսկ Պօղոսը թէև առողջ, սակայն միևնոյն ժամանակ իր Պետրոս եղբօրը հետ տուն պէտք է ուղարկըւի և Պետրոսի հիւանդութիւնը վերջանալուց 22 օր յետոյ միայն դպրոց ընդունուի, այսինքն 38 օր դպրոցից դրկած պիտի մնայ (16+22=38):

Երբոր Պօղոս և Պետրոսի տան մէջ այդ ժամանակամիջոցում մի ուրիշն էլ հիւանդանայ, օրինակ, Պետրոսի հիւանդանալուց 8 օր յետոյ, այն ժամանակ Պօղոսը դպրոցից աւելի երկար պէտք է դրկուի, այսինքն 46 օր (8+16+22=46): Եթէ նոյն տան մէջ դարձեալ մի ուրիշը հիւանդանայ, այդ անդրադարձը նոյն համեմատութեամբ երկարելու է և այսպէս հետզհետէ Պօղոսը դպրոցից երկար ժամանակ դրկուելու է: Որպէս զի այս դրկումը չը պատահի, դրա համար քիչ առաջ առաջարկեցինք հիւանդներին առանձնացնել, այս մեկուսացումը եթէ կատարելագործութեամբ գործադրուի, այլ ևս վախ չկայ դպրոց ընդունելու մնաց առողջ երեխաներին:

Վարակիչ հիւանդութիւններով տառապող հիւանդների տունը չը պէտք է այցելեն բարեկամները կամ ուրիշները, մանաւանդ ուսուցիչները, որոնք ուզուակի կամ անուղղակի ուրիշների վարակման պատճառ են դառնալու: Ժողովրդին պէտք է հասկացնել այս տեսակէտի ճշմարտութիւնը:

2

ՀԱՄԱՃԱՐԱԿՆԵՐ



ՅՈ վարակիչ հիւանդութիւնները երբեմն մէն մի դիւղում, մի քաղաքում և նոյնիսկ մի կամ մի քանի երկիրներում այնքան մեծ ծաւալ են դառնում, այնքան տարածւում են, որ վերոյիշեալ նախազուշական միջոցները բաւական չեն լինում երեխաներին դպրոցում պաշտպանելու: Այս բացառիկ պարագաներում բացառիկ միջոցներ են հարկաւոր, որոնց մէջ գլխաւոր տեղն է բռնում դպրոցի փակուելը, մինչև համաճարակի (épidémie) վերջանալը: Բացի այն վարակիչ հիւանդութիւններից, որոնց նախնական նշանների մասին խօսելու ենք, այս համաճարակ հանգամանք ունեցող հիւանդութեանց մէջ պէտք է յիշատակել նաև խոլերան, ժանտախտը, էնֆլուենցան, դանդը, թանչքը, նայլը:

Այս համաճարակների միջոցում դպրոցը փակելուց առաջ կարելի է փորձել մի շարք նախապրոշական միջոցներ, որոնցմով գուցէ չարիքը սահմանափակի և երեխաները ուսումից չը զրկուին:

Նախ՝ համաճարակների դէմ կռուելու համար ընդհանուր առողջապահական պայմանները կատարելապէս գործադրելուց յետոյ, դպրոցների յատուկ առողջապահական պահպանիչ և կանխարգիլ միջոցները պէտք է ձեռնարկել, այսպէս:

1.— Դպրոցներին յատկացուած համլիք ջուրը պէտք է դաղ և կամ եռացնել:

2.— Արտաքնոցների վրայ մեծ հսկողութիւն ի դէպ դնել, մաքուր պահել և հսկանեխել:

3.— Ջրօսանքների ժամանակ և երեխաների մեկնելուց յետոյ դպրոցի բոլոր մասերը օդատուել, պատուհանները և դռները բաց անելով:

4.— Սենեակները և սրահները հսկանեխիչ նիւթերով մաքրել:

5.— Դպրոցում համաճարակ հիւանդութիւնով վարակուած մի քանի երեխաներ պատահելիս պէտք է ամբողջ դպրոցը ախտահանել. եթէ դեպքերը կրկնուելու լինեն և շատանան, բոլորովին դպրոցը փակել և ախտահանել: Սովորական վարակիչ հիւանդութիւնների դէպքերում, միայն այն դասարանը ախտահանել, որտեղ երեխան վարակման նշաններ է ցոյց տուել և այսպիսի պարագաներում, տարին երկու անգամ դպրոցը ընդհանուր ախտահանութեան ենթարկել և սպիտակացնել:

6.— Երեխան կատարելապէս մաքուր պէտք է լինի, անհատուկ երեխային առն ուզարկելու է: Ամեն առաւօտ դասարան մտնելուց առաջ պէտք է լուանայ երեսը և ձեռները, ինչպէս նաև ղրօսանքից յետոյ: Շորթելը մի անգամ պէտք է բազանիս առնէ:

7.— Անտարամադիր և թոյլ երեխաներին, հարուածոյ, հազ, ջերմ, բկացաւ, վարհարիք, նայլն ունեցող աշակերտներին իսկոյն առն պէտք է ուղարկել:

8.— Վարակիչ հիւանդութիւնը հաստատելուց յետոյ անմիջապէս ուսուցիչը պարտաւոր է դպրոցի բժշկին իմաց տալ. այս վերջինը կարող է որոշել հիւանդ երեխայի եղբայրները, քոյրերը և կամ նոյն

ման մէջ բնակող միւս աշակերտները հեռացնել դպրոցէն:

9.— Վարակիչ հիւանդութիւններէն ապաքինող և կամ առանց պատճառի մի քանի օր դպրոցէն բացակայող երեխաները վերադարձին դպրոց կարելի է ընդունիլ միմիայն բժշկական վկայագիրով:

10.— Բժիշկի կամ բժշկական խորհրդի որոշումով դպրոցները փակելու, ծնողները պէտք է ուշադրութիւն դարձնեն հետևեալ հրահանգներուն՝ համաճարակներուն կամ տարբեր հիւանդութիւններուն դէմ կռիւ մղելու և պաշտպանելու համար:

11.— Հիւանդի բոլոր դպրոցական առարկաները՝ գիրք, տետրակ, մատիտ, նկարներ, նոյնպէս խաղալիքները, պէտք է այրուին:

12.— Դպրոցում բնակող (ուսուցչ, ուսուցչուհի, ուսուցիչ, դայեակ, ծառայ և նրանց ընտանիքների պատկանողները) անձինք և կամ նրանց երեխաները երբոր վարակիչ հիւանդութիւններով հիւանդանան, բժիշկի թոյլատրութեամբ միայն կարող են դպրոց մտնել և այդ պարագայում, հիւանդի առանձնացումը և նախազգուշական միջոցները խստօրէն դիտողութեան և ապահովութեան: Որ և իցէ դէպքում, դայեակը չէ կարող իր սենեակում մի հիւանդի պահել:

13.— Ուսուցիչները երեխաներին պէտք է արգիլեն շատ սառ ջուր խմելը, շատ պտուղ ուտելը, մանաւանդ սխտոր պատրաստելը, շատակերութիւնը, նոյնն, մանաւանդ խնձորի միջոցում:

Այս միջոցները և նախապէս յիշատակած նախազգուշական միջոցները թէ դպրոցում և թէ ընտանեկան յարկում դիտողութեամբ չարիքը կը սահմանափակի և գոհերի թիւը կը նուազի:

Այժմ մի քանի խօսք առանձին վարակիչ հիւանդութիւնների իւրաքանչիւրի մասին, թէ ինչ նշաններ ունի, նախական ախտանշանները: Այս վարակիչ հիւանդութիւններից մի քանիսը յաճախ համաճարակ մի ընդհանուր բնոյթ են առնում:

3

ՀԱՐՍԱՆԻԹ



ՀԱՐՍԱՆԻԹԸ (scarlatine, ֆռանկ.) կարմրախտից աւելի նուազ է պատահում, սակայն նրանից աւելի վարակիչ և աւելի վտանգաւոր է: Նախական նշանները յանկարծ երևան են գալիս, սկզբից հիւանդը մի ախտաւոր է զգում, որին հետևում են մի շարք ախտանշաններ, սաստիկ ջերմ, անհանգստութիւն, գլխացաւ, բոպազայտ, դողդողալ, զարհուրանք, գլխապտոյտ, բոպազայտ, վախառնուածներ, վոյի թեթև ուռչում, հայլն: 12–30 ժամից յետոյ նախապէս կրծքի և մէջքի վրայ, յետոյ մնացեալ անդամների և դէմքի վրայ երևան է գալիս մանր կարմիր (framboisé, ազնիւ պտղի գոյն, գնաուզա) անդամներ, որոնք սկզբից բաղկացած դուրս ցայլը, սակայն և մնացեալ կէտերից բաղկացած դուրս ցայլը, սրոշ սահմանին, աչքի խիտ գոյն է տալիս մանրամասն ախտանշանին, վրայ: Այս կարմրած մարմնի նեղի թեքութիւնը մասերի վրայ: Այս կարմրած մարմնի վրայ եթէ ճնշուի մի թեթև դիպ քաշելու լինելիք, այդ մասը սպիտականում է և դէմ հետքը ցոյց տալիս:

Այս միջոցում լեզուն ծածկած է լինում դեղնագոյն ապխտակ մի ծեփով (պաբ), սակայն լեզուի շուրջը և ծայրը խիստ կարմիր է· քիչ յետոյ լեզուն ամբողջովին կարմրում է։

Շատ յաճախ, հարտանիքի մէջ անպատճառ յօդուածաւորումները (խազերը) ճնշման տակ ցաւում են։

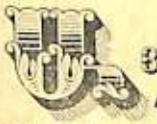
Այս բոլոր նշանները չեն մեղմանում, այլ ընդհակառակը 2–3 օր աւելի են սաստկանում, բայց երբեմն այնքան կարճատև են լինում, որ աննկատելի կերպով անցնում են։ Սովորաբար 5–6 օր անում են և հիւանդը ապաքինման մէջ է մտնում և խոյն սկսում է թեփոտումը, որը մանր կամ մեծ խաւերով սկսում է թափիլ։ Այս թեփերի թափիլը 4–ից 5 շաբաթ և երբեմն աւելի է անում։

Կարող է պատահիլ, որ շատ թեթև կարծած հարտանիքը մի ուրիշին վարակելով, այս վերջինի համար ծանր և մահացու դառնայ, ինչպէս տղէն այդ պատահում է բոլոր փոխանցիկ հիւանդութիւնների մէջ. հետևաբար երբեք չը պէտք է հիւանդութեան թեթևութեան վրայ յոյս դնելով նրա տարածումը արգիլելու մէջ անհոգ դանիլ։

Հարտանիքից վարակուողը այդ հիւանդութենից երկրորդ անգամ չէ վարակուում, շատ հազուագիւտ բացառութեամբ կրկին վարակուողներ եղել են։ 100ից 90 երեխաները այս հիւանդութեամբ վարակուում են 10 տարեկան հասակում։

4

ԿԱՐՄՐՈՒԿ



ՅՍ չափազանց տարբախտիկ հիւանդութիւնը սկսում է հետևեալ կանխանշաններով։— անտարամադրութիւն, ջերմ, դէմքացաւ, յաճախակի փսխոտում, աչերի կարմրում, արտասուքով լի աչեր, սեւական խուլ հազ։ Սրանցից 2–3 օր յետոյ նախապէս այտերի, դունչի, երեսի և վզի վրայ սկսում են երևան գալ և յետոյ ամբողջ մարմնի վրայ տարածուիլ կարմիր կամ վարդագոյն մանր բիծեր, անկանոն և թեթև կերպով դուրս ցցուած և մէջտեղում քիչ տարածուն սպխտակ բացուածքներով. մինչդեռ հարտանիքի բիծերը տանոյ այս սպխտակ բացմասերի միմեանց կպած են լինում և բաւական մեծ խաւեր են կազմում, միայն այդ մեծ խաւերի մէջ մորթի սպխտակ մասերն են երևում. նոյնպէս հարտանիքի բիծերը չեն բարձրանում, այլ մորթի հետ համահաւասար են մնում։

Այս դուրս տալը 4–ից 8 օր է անում, որից յետոյ հիւանդը լաւացած է երևում և թեփոտումը սկսում է. սակայն յաճախ հազը մնում է և ուրիշ բարդութիւններ վրայ են հասնում։ Հետևաբար մեծ ուշադրութիւն պէտք է դարձնել այս հիւանդութեան մէջ երեխայի հազը պատշաճ կերպով դարմանել տալ, որպէս զի իր հետքը չը թողնէ խեղճ երեխայի կեանքի ամբողջ անդորութեան ընթացքում։

Երեխաների հիւանդութեանց մէջ կարմրուկը ամենից շատ տարածուած հիւանդութիւնն է։

5

ԾԱՂԻԿ ԵՒ ՋՐԾԱՂԻԿ



ԱՂԻՆԸ *սկսում է սաստիկ ջերմով, սիրտ խառնուքով, փսխումներով և մէջքի երկու կողմի ցաւերով: 2–3 օր յետոյ նախապէս երեսի վրայ և ապա մարմնի ճնշուած մասերի վրայ դուրս է գալիս հազիւ դուրս ցցուած կարմիր բիծով մի էլուկ* (éruption, *դուրս ուռած բիծ*), *որը չուտով վերածւում է փշաւիկի և որի կենտրօնը պարարկ նման փոռացած է. յետոյ փշաւիկը չորանում և կեղև է կազմում, այս կեղևը սկսում է մաշուիլ 16րդ օրից ընկըսած:*

Ջրծաղիկը (varioloïde, petite vérole) *ուրիշ բան չէ եթէ ոչ սկզբնացած, թեթև նշաններով, անվնաս էլուկներով, քիչ կամ անդղալի թարախոռումով տաղիկ հիւանդութիւնը:*

Ծաղիկը համաճարակ, վարակիչ, պատուաստուածներին համար անվնաս, իսկ ընդհակառակը պատուաստուածներին համար վտանգաւոր և յաճախ մահացու մի հիւանդութիւն է:

Դպրոց մտնող իւրաքանչիւր երեխայից պէտք է պահանջել պատուաստի վկայական և չը պատուաստուածները պատուաստելուց յետոյ դպրոց ընդունել:

Ծաղիկի դէմ կատարեալ մի ախտապերծութիւն ապահովելու համար հարկաւոր է իւրաքանչիւր 5 կամ 7 տարին մի անգամ կրկնապատուաստել: Թէ պատուաստ և թէ կրկնապատուաստ չը բռնող երեխաներին անկէ տարի պատուաստել փորձելու է:

Ծաղիկի համաճարակի միջոցում կրկնապատուաստումը մեծ կարևորութիւն է ստանում և երբեք ծաղիկի տարածման չէ նպաստում, ինչպէս կասկածում են շատեր:

1888 *թուին Պարիզում ծաղիկի համաճարակին զոհ գացած են չը պատուաստուողներից* 48,14%, *պատուաստուողներից* 10,32% *և կրկնապատուաստուողներից* 8,8%. *ուրեմն, այս վիճակագրութեան մէջ պարզ երևում է պատուաստի և կրկնապատուաստի անհերքելի օգուտը:*

Ծաղիկը երբոր մի քիչ ծանր է սկսում, մանուկը փշաւիկներ երևան են գալիս աչքին, քթին, բերնին, բողոքի և շնչափողերի թաղանթների վրայ և յաճախ անդարմանելի ձլուածներ պատճառում:

Մի սեռակ հիւանդութիւն ևս կայ, որը յաճախ ծաղիկի կամ ջրծաղիկի հետ շփոթում են և որը այս վերջիններից հետ որ և է կապ չունի և ինքնին անվնաս, սակայն վարակիչ մի հիւանդութիւն է. սրան պէտք է ասել սուտ տաղիկ (varicelle ou petite vérole volante) *փոխանակ ջրծաղիկի* (varioloïde):

Սուտ ծաղիկը յաճախ շատ աննշան ջերմային երևոյթներից յետոյ, յաջորդաբար դուրս է տալիս մարմնի զանազան մասերի վրայ ցանցառ վարդագոյն փոքր բիծեր, որոնք չուտով կարմրագոյն փշաւիկների են վերածւում, յատակ, թափանցիկ մի հեղուկով լի, որը յետոյ պղտորւում և թարախոռում է. իւրաքանչիւր փշաւիկ չորանում և սև մի կեղև է թողնում: Փշաւիկների կամ կեղևների միջև պատահում ենք դէմքի վրայ, մազերի մէջ: Էլուկները սկզբից ասելի շատ են լինում մարմնի վրայ քան թէ երեսի վրայ, երբոր

մասով ճնշում ենք, կարմրութիւնը խոյն անցում է: 6–ից 10 տարեկան երեխաների յաճուկ է այս հիւանդութիւնը: Այս էլումները պարբերաբար անցնում և նորից դուրս են գալիս, սակայն հիւանդութեան ամբողջ տեւողութիւնը 8–10-ից աւելի չէ անցնում: Առողջ երեխաների համար որ և է վտանգ չէ ներկայացնում, սակայն տկար երեխաների համար ծանր բարդութիւններ պատահում են:

6

ԿԵՂԾՄԱՇԿ



ԵՂԾՄԱՇՆԻ հիւանդութիւնը (diphtérie, դիֆտերիա) 3–ից 7 տարեկան երեխաներից աւելի մեծ թուով պոհերը է խլում, մանկական հիւանդութիւններից ամենավտանգաւորն է. իր վոխանցիկ և համաճարակ յատկութեան պատճառով շատով տարածուում է մանաւանդ գպրոցներում:

Այս հիւանդութիւնը սկիզբներում հետեւալ նշաններով է յայտնուում. թեթեւ ջերմ, ընդհանուր թուլութիւն, ախորժութիւն, անախորժակութիւն, գունատութիւն, ձայնի մարիլ, կուլ տալու դժուարութիւն, քիթի փակիլ, վզի գեղձերի ուռչիլ, հայլն:

Երբ որ երեխայի լեզուն մի դգալով ճնշելով և ցածացնելով կոկորդի խորը քննուի, փոքր լեզուի եւ

նշագեղձերի վրայ նկատւում են մի կամ բազմաթիւ սպիտակ մաշկեր, որոնք կոչւում են կեղծմաշկեր (fausses membranes):

Այս կեղծմաշկերը յաճախ սկսում են տարածուիլ խոչակի վրայ և երեխային խեղդում են, փակելով շնչափողը: Երբեմն, թէև շատ հազւադէպ, կեղծմաշկերը ուղղակի սկսում են խոչակից:

Դիֆտերիայի համաճարակի միջոցում ուսուցիչը պէտք է ամեն առաւօտ քննէ երեխաների կոկորդը, եթէ դպրոցը մանաւոր բժիշկ չունի, և սպիտակ մաշկ նկատելիս, երեխային տուն ուղարկէ:

Այս համաճարակի ընթացքում ծնողները հոգ պէտք է տանին, որ երեխաները առաւօտ երեկոյ բերանին և քթերին՝ տղզեն ասիդ բորիկի ջրով, օրինակ հետեւեալը կարող են պատրաստել տալ մի դեղատնում:

Thymol	1
Ջուր	1500

Շնարհիւ Բժ. Ռուի (Roux) և Բէհրինգի (Behring) կեղծմաշկի դարմանը և կանխապատուաստման հիմը վերջնականապէս գտնուած է. Բժ. Ռու գտել է դիֆտերիայի թոյնը (toxine), իսկ Բժ. Բէհրինգ հակաթոյնը (antitoxine):

Հակադիֆտերիային շիճուկը (serum) իրականապէս ազդու մի դեղ է կեղծմաշկի դէմ և որքան կանուխից գործ է ածւում, նոյնքան աւելի շուտ և աւելի ապահով կերպով ներգործում է և հիւանդութիւնը բուժում: Իսկ ընդհակառակը, որքան ուշ է դիմում այս փրկարար դարմանին, այնքան աւելի քիչ յոյս արդիւնք է արտադրում, սակայն և այնպէս, ամենանուազ յոյսով, ուշացած պարագայում դարձեալ պէտք է գործածել շիճուկը, որից այդ կարգի ուշա-

յրած պարագաներում անյուսալի յոդոպրթիւններ ձեռք եմ բերել իմ հիւանդների մօտ:

Մեմիջապէս որ հիւանդութիւնը յայտնում է իւ-կոյն պէտք է մորթի տակից խլել հակաթոյնը, անշուշտ մի բժշկի ձեռքով:

Բացի բուժական յատկութիւնից հակաթոյնը պաշտպանիչ յատկութիւն ևս ունի, թէև շատ երկար չէ տևում այդ ազդեցութիւնը, սակայն կարող է որոշ մի ժամանակ պաշտպանել երեխաներին: Դրա համար առողջ երեխաներին պէտք է կանխապատրաստել չիճուկով և ի հարկին կրկնել նոյն պատրաստը 3–4 շաբաթը մի անգամ:

Նախապէս մեր յիշած հականեխական և ախտահանական բոլոր միջոցները պէտք է գործադրել մեծ հոգածութեամբ:

Շնարհիւ այս միջոցների և չիճուկի, զոհերի թիւը զգալի կերպով նուազած է այսօր:

7

ԿԱՊՈՑՏ ՀԱՋ

ԱՊՈՑՏ հազը իր սկզբնաւորութեանը մէջ ճանաչել դժուար և յաճախ անկարելի է, որովհետև իր սկզբնաւորութեանը մէջ մի պարզ հարբուխի երեւոյթն ունի. ապա ուշադրութիւն պէտք է անել հազին, որը ապա ընդհատ, ապա տևական և ապա զօրաւոր է, քան հարբուխի հազը, մանաւանդ դիշերները յերեկից ապա է նեղում:

Սակայն մէկ կամ ապա շաբաթներ յետոյ շատ հեշտ է ճանաչելը, որովհետև այն ժամանակ հազը, մանաւանդ դիշերները, բոլորովին յատկանշական մի երեսյթ է առանում, մի անգամ սկսելուց այլևս չէ դադարում, կարճ կարճ միմեանց հետևում է, շունչը առժամանակ կտրում, դէմքը կարմրում ու կապտում, աչերը ուռչում և արտասուքով լցւում են. հազը դադարում է տալիս մի խոր ընչաքաղութեամբ, որը նմանում է փոքր պոպոչի ձայնին և երկարող առատ խոխեր և նոյն իսկ երբեմն կերածները դուրս տալով, ցնդում է:

Կապոյտ հազը (coqueluche) համաճարակ և խիստ ապրուսիկ է. մանաւանդ երեխաներին է վարակում և մինչև ենթակայի վրայ կրկնումը շատ հազալով է:

Համաճարակի միջոցում բոլոր հարբուխ ունեցող երեխաներին, որոնք նախապէս կապոյտ հազ չեն ունեցել, երբ կասկածելի խիստ կերպով պէտք է հսկել. առանց վարանման դպրոցից նրան պէտք է հեռացնել, եթէ իր ընտանեքի միւս անդամների մէջ կապոյտ հազով վարակուածներ դանուին:

Ապրի յաճախ է պատահում 2–ից 5 տարեկան երեխաների մէջ, երբեմն, ապրի հոգ պէտք է տանել և ուշադրութիւն անել մանկապարտէզներում. աղիկները և աղքատ դասակարգի երեխաները ապրի շատ են վարակւում:

Կապոյտ հազը դէպքերում ակում է գարնան վերջերին և ձմռան սկիզբներին:

Կապոյտ հազը ինքն իրան այնքան լուրջ մի հիւանդութիւն չէ, սակայն զանազան բարդութիւններ (complication) վրայ հասնելով, հիւանդի վիճակը ծանրացնում են:

8

ԺԱՆՏԱՏԵՆԴ



ԱՆՏԱՏԵՆԴԸ (fièvre typhoïde, տիֆ) սկսամ է հետևեալ նշաններով· անառախորժակութիւն, գլխի ծանրութիւն, գլխացաւ, յոգնածութիւն, մարմնի կսկծանք, մաքի չվհմութիւն, ականջների ծանրութիւն և խշկոց, գլխապտոյտ, երբեմն քթի արիւնահոսութիւն, փորացաւ, սակաւ ապդոց երակներ, լեզուի ծայրը և եղերքը կարմրութիւն։

Ջերմը սկիզբներում այնքան էլ շատ չէ լինում, հետզհետէ ամեն օր կէս աստիճան բարձրանալով, առաջին շաբաթում իր ամենաբարձրութեան է հասնում, նայած հիւանդութեան ծանրութեան կամ թեթևութեան 38 ½–ից 40 և մինչև անգամ 41 աստիճան։ Այս աստիճանը մի շաբաթի չափ կայուն և անփոփոխ մի վիճակ առանձալով, երրորդ շաբաթը մտնելիս սկսամ է հետզհետէ կանոնաւորապէս պակասել, ինչպէս որ առաջին շաբաթում բարձրացել էր։ Այս կանոնաւոր ջերմաստիճանի ելևէջները երեք ուշադրութեամբ նկատողութեան առնելու լինին, միայն այդ նշանով կարելի է ապդ կերպով ճանաչել և որոշել տիֆը։ Դրա համար հարկաւոր է ամեն օր, օրը երեք անգամ՝ առաւօտ, կէս օր և երեկոյ և երբեմն էլ գիշերը հիւանդի ջերմութիւնը չափել և մի թղթի վրայ նշանակել։

Այս ապրտախիկ և համաճարակ հիւանդութեան սերմերը դանւում են հիւանդի կղկղանքի մէջ և առողջ մարդկանց փոխանցւում են խմելիք ջրի միջոցով։ Դպրոցներում տիֆի համաճարակի միջոցում երեխաներին հարկաւոր է եռացրած ջուր մատակարարել։

Տիֆով վարակուողներին ջրաբուժութեամբ՝ սառ ջրի լոգանքով դարմանելը, մանաւանդ երեխաներին, որոնք յաճախ դեղեր առնել մերժում են, մեծ առաւելութիւններ և օգուտներ է ընծայում, սակայն դըժբաղդաբար ապէտ ծնողները այդ օգտակար միջոցի դործադրութեանը արդելք են հանդիսանում, ժողովըրդային անտեղի նախապաշարումով։ Կրթուած անձերի և ուսուցիչների պարտականութիւնն է հարուածել ծնողների այդ նախապաշարումը և իրենց ազդեցութիւնը ի գործ դնել նրանց մօտ, ջրաբուժական միջոցները գործադրել տալու համար։

Տիֆը երեխաների համար այնքան էլ վտանգաւոր չէ· յաճախ շատ թեթև է սկսամ և շուտով վերջանում։

Տիֆի համաճարակը դպրոցը փակելու աստիճան մի մեծ վտանգ չէ ներկայացնում. մանաւանդ ուշադրութիւն պէտք է դարձնել արտաքնոցների և խմելիք ջրի վրայ։

Դպրոցում ջրի մատակարարութեան մասին արդէն իր տեղումը խօսել ենք, այժմ մի նոր ապացոյց մէջ բերենք, հաստատելու համար թէ դպրոցում խմելիք ջրի մաքրութիւնը ո՛ր աստիճան կարևորութիւն ունի։

Պոլսի Սուրհանդակ օրաթերթի 1905 թ.–Հոկտեմբեր 29 (№ 2051) թուում կարդում ենք, որ Բրուսա քաղաքում Փալանթիաբեան Մանկապարտէզի 80–ի չափ երեխաները վերջերումս հետզհետէ ժան-

տառնդից վարակւում են, այնպէս որ 26 երեխայ միաժամանակ հիւանդանում են: Բժշկական քննութիւնը հաստատել է, որ սիփ հիւանդութիւնը ծագում է առել խմելիք ջրի ապականած լինելուց, որի կարասը մրուրով լցուած է եղել և երկար ժամանակ բնաւ չէ մաքրուել:

Այս դէպքը պատիւ չէ բերում մանկավարժ Պ. Քալանթարեանցին:

9

ՓՈՐՉԱՐԻՔ

ՈՐՉԱՐԻՔԸ (diorrhée) ինքն իրան մի հիւանդութիւն չէ, այլ յաճախ ասրբատվոխիկ հիւանդութեանց, ինչպէս խոլէրինը և դիզանտէրիան (թանջը), մեկ ախտանիշն է, այս վերջին հիւանդութեանց վարակիչ սերմերը հիւանդի արտաթորութեանց մէջ են գտնւում:

Ուսուցիչը չէ կարող որոշել թէ որ պարագաներում երեխաներին պէտք է թոյլնել կամ արգիլել արտաքնոց գնալը, որտեղ նախապէս գնացել է այս հիւանդութիւններով վարակած մի երեխայ. հետևաբար, բոլոր այն երեխաները, որոնք վորձարկուն են, շուտով պէտք է ուղարկել ծնողների մօտ և սրանք էլ պէտք է դիմեն բժշկի խորհրդներին:

10

ՋՂԱՅԻՆ ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

ԵԱՐԴԱՑԻՆ հիւանդութիւններից միքանիսը՝ ցնցումները (couvulsion), պարախտ (chorée կամ danse de Saint–Guy), լուսնոտութիւն (épilepsie) երբ որ դպրոցում պատահում են նմանողութեան և հետևողականութեան չնորհիւ փոխանցւում են առողջ երեխաներին, երբեմն էլ փոխանցման պատճառը վախն է լինում. առողջ երեխան յանկարծ նկատելով հիւանդի ցնցումները, սարսափում և ինքն էլ վարակւում է նոյն ախտով:

Հետևաբար, այդ տեսակ հիւանդութիւններով վարակած երեխաներին պէտք է դպրոց չընդունել, մինչև դրանց լաւանալը:

Պարախտը մի տեսակ ցնցումներ արտայայտող հիւանդութիւն է, որը աւելի յաճախ է պատահում աղջիկների մօտ, քան տղաների և սովորաբար 4–ից 8 շաբաթ է տեւում: Այս հիւանդութեան մէջ առաջ են գալիս դանդաղ ակամայ, անկանոն և միտաւոր շարժուածներ մարմնի ամբողջ մասերի վրայ և կամ միայն մէկ մասի վրայ, օրինակ, անդամների, վզի կամ դէմքի վրայ: Երբեմն այդ շարժուածները և ցնցումները շատ թեթև են լինում, և երբեմն էլ, ընդհանրապէս շատ յաճախադէպ, բոլոր կամաւոր շարժուածները եւ խօսելը արդիլելու չափ զօրաւոր և ուժգին են լինում: Շատ յաճախ մտաւորական կարողութիւնները տկարանում են և բնաւորութեան մէջ բաւական նշանակելի փոփոխութիւններ առաջ են գալիս:

Լուսնուտութիւնը երկու տեսակ է, մին աւելի սաստիկ և ծանր է – վնճռախտ, իսկ միւսը աւելի թեթեւ և վազանցիկ – փոքրախտ: Առաջինի մասին արդէն խօսելու ենք վերադարձ Մատուռ:

Փոքրախտը յայտնւում է դէխաւորաբար երկու նշաններով դէխապտոյտով և ուշագնացութիւնով:

Դէխապտոյտի մէջ երեխան յանկարծ ընկնում է և իսկոյն վեր կենում, առանց պատահածի մասին մի բան խմանալու և կամ որ և է մի բան է անում, որի մասին դիտակից չէ:

Ուշագնացութեան մէջ երեխան յանկարծակի իր զբաղմունքը դադարեցնում է, կարծես իր զգայարանքները վայրկենաբար արտաքին ազդեցութիւններից չեն ազդում. այս բոլորը շատ շատով անցնում են և երեխան անցած ու դարձածից մի բան չէ յիշում:

II

ԱՉԱՑԱԻԵՐ

ՉԱՑԱԿԵՐՏԻՑ շատերը վարակիչ յատկութիւն ունեն, սակայն ուսուցիչները չեն կարող ճակել աչացաւերից անվնասները վարակիչներից, հետեւաբար պարտաւոր են դպրոցից հեռացնել այն երեխաներին, որոնց աչերից թարախ է հոսում. բայց այդ, բոլոր աչացաւ ունեցող երեխաներին պէտք է ենթարկել բժշկական քննութեան և

աչացաւի ոչ–վարակիչ լինելը հաստատող մի բժշկական վկայագիր պահանջել: Տրախտոնա տատած կոպերի հիւանդութիւնը խիստ վարակիչ յատկութիւն ունի և դպրոցում հեշտօրէն տարածելու յարմար մի միջավայր է դառնում, ոչ միայն երեխաները միմեանց են վարակում, այլ և ուսուցիչներին և ուսուցչուհիներին. ուրեմն հարկաւոր է մեծ ուշադրութիւն դարձնել:

Այս հիւանդութիւնը մանաւանդ Եգիպտոսում շատ է տարածուած և որի անունով կոչւում է նաև Եգիպտական աչացաւ (Ophthalmie d'Egypte): Տեսողութիւնը յաճախ խորտակւում է այս հիւանդութիւնից:

Գլխաւոր նշաններն են. սկզբում հիւանդը լոյսի չէ կարող նայել —լուսավախութիւն,— գանգատւում է աչակոպերի ծանրութիւնից, և կոպերի ներքին ասպ զգալուց: Քիչ յետոյ աչերը կարմրում են, դէպխաւորաբար վերևի մասում, կոպերը մի քիչ ուռչած են, արտանետութիւնները դէպի ներս դառնալու հակամէտ են լինում և նրանց եղերքը հաստանում է: Աչերի վերջերումը աչերը արցունքոտում են և թանձր թարախային մի հեղուկ են արտադրում. բուն աչքը պղտորւում է և տեսողութիւնը աստիճանաբար տկարանում:

Թարախախառն հեղուկ արտադրող տեսակը աւելի վարակիչ է, իսկ չոր տեսակը նուազ վարակիչ: Աւելի շուտ և շատ են վարակւում երեխաները, կանայք և աշխատաւորները (sujet lymphatique): Վարակման նպաստում են զանազան հանգամանքներ, ինչպէս, առողջապահական և անձնական վատ պայմաններ, աղքատութիւն: Խոնաւ, նուազ օդասուն, աղտոտ թաղերի մէջ բնակող գործաւորների կամ դիւղացիների մէջ աւելի յաճախագէպ է:

12

ԱԿԱՆՋԻ ԹԱՐԱԽԱՀՈՍՈՒՄ



ՊՐՈՑԱՑԱՆ երեխաների մէջ ականջի թարախահոսումը շատ յաճախագէպ է: Մանագէտ բժիշկների դիմող հիւանդ երեխաներից 5–ից մէկը ենթակայ է այս հիւանդութեան: Տգէտ ընտանիքներում վախենում են դարմանել և դադարեցնել ականջի թարախահոսումը, վախենալով, որ թարախի դադարումը ուրիշ հիւանդութիւն կառաջացնէ..., իսկ քիչ շատ կրթւած ընտանիքներում բաւականանում են միայն թեթև կերպով ականջը լուանալ, որը անբաւական է լինում չարկէի արմատը բուժելու, աղբիւրը յամաքեցնելու:

Մի կամ երկու ականջով թարախահոսութիւն ունեցող երեխաները այս միջոցում դպրոց են յաճախում և իրենց ընկերների վարակման մի աղբիւր են դառնում, որովհետև, ապացուցւել է, որ ականջից հոսած թարախի մէջ գտնւող միկրոբները են դրսնում, մանաւանդ թոքախտի և թոքաբորբի (pneumonie) միկրոբները:

Յաճախ ականջի թարախը ինքն իրան դադարում է, այս յանկարծական դադարումի պատճառաւ լսողութեան հարկաւոր մասերը ջնաւում են, և քան երևոյթին և ոչ թէ հիմնական այս բուժման հետևանքով լսողութիւնը առաւել կամ նուազ չափով պահպանում կամ բոլորովին խանգարւում է:

Եթէ երեխայի միայն մի ականջից է հոսում թարախը և այն էլ շատ քիչ և եթէ բժշկական լաւ խնամք է արւում, այդպիսի երեխայի դպրոց յաճախելուն շատեր արգելք չեն լինում: Սակայն, անպայման պէտք է հեռացնել այն երեխային, որի ականջից, թէկուզ մի ականջից թարախը առատ է հոսում: Իսկ ինչ ասել կուզի, որ երկու ականջներից նոյն իսկ թեթև թարախահոսման դէպքում երեխային դպրոց չընդունելը շատ պարզ է. ընկերներին պաշտպանելու համար հարկաւոր լինելով երկու ականջներն էլ խոցել, լսողութիւնը խանգարելու է, հետևաբար երեխայի դպրոց յաճախելը ապարդիւն է լինելու:

Այս դժուարութիւնները անհրաժեշտ են մեծ երեխաների համար, որոնք դպրոցից դրկւելով մեծ ջնաս են կրում և ժամանակի կորուստ են ունենում. իսկ մանկապարտէզների համար խնդիրը փոխւում է, մանկապարտէզի երեխաների համար ժամանակի կորուստը և ուսումից դրկումը այնքան էլ մեծ նշանակութիւն չունի, հետևաբար ամեն պարագայում մէկ կամ երկու ականջի, թեթև կամ առատ թարախահոսում ունեցող երեխաներին երբեք մանկապարտէզ ընդունելու չէ:

Գալով դարչահոս ականջի թարախահոսումին, լինի այն վարակիչ կամ ոչ, անմիջապէս հարկաւոր է երեխային դպրոցից հեռացնել: Շունչի և քրտնքի երեխային դարչահոսութիւնը նոյնպէս մի պատճառ է երեխային դպրոց չընդունելու: Չմուռ և փորձառու բժիշկների խնամքին տակ այդպիսիները շուտով լաւանում և դպրոց վերադին յաճախելու մի վիճակ են առնում:

13

ՕՐԷՅՕՆ



ԱՅՍՈՒՆ մի հիւանդութիւն է դպրոցական տարիք ունեցող երեխաներուն, 5–էն 15 տարեկաններուն մէջ աւելի յաճախ է պատահում, այսուհանդերձ տարիքուս անձերուն ևս վարակւում և նրանց համար աւելի վտանգ է ներկայացնում:

Այս հիւանդութիւնը երեխաների համար ինքն ըստ ինքեան այնքան վտանգաւոր չէ, յետոյ միջամըտող բարդութիւնները վտանգաւոր են դարձնում:

Ընդհանրապէս համաճարակ մի յաճախութիւն է առանում և առիմանափակւում է մի կրթական հաստատութեան մէջ:

Հիւանդութիւնը սկսում է հետևեալ նշաններով.—ջերմ, դլխացաւ, մարմնի կոտրտուք, դլխապտոյտ, փսխումներ. 12–36 ժամից յետոյ ականջի ետևը ցաւեր են դդում, որոնք դէպի ականջը տարածւում են այս ցաւերը աւելանում են վրան կոխելիս կամ ծամելիս, ականջի ետևի մասը դէպի վիզը յանկարծ ուռչում է:

Յաճախ առանց այս կանխանշանների հիւանդութիւնը յանկարծ է սկսում ականջի ետևի, մասի ուռչելով, երեխայի բերանը չորանում է և ականջի առաջամասի վրայ մի նեղութիւն է դդում: Նշանակելի մի պարագայ է, որ այս ուռոյցի հետ առաջիացած չէ լինում: Ընդհանրապէս ուռոյցը յաջորդաբար երկու կողմի վրայ է լինում, բայց կարող է մի կողմի վրայ էլ երևան գալ: Ականջներից աւելի տղաներին աւելի շատ է պատահում:

Ընդհանրապէս 8 օրւայ մէջ հիւանդութիւնը անցնում է, սակայն երբեմն բարդութիւններ երևան գալով թէ հիւանդութիւնը երկարում է և թէ ծանրակար հետքեր են ձգում, օրինակ, աչացաւեր, լսողութեան և տեսողութեան խանգարումներ, կայլն, մանաւանդ Օրէօնից առաջացած խլութիւնը դրեթէ անբուժելի է:

Վարակումը տեղի է ունենում չփումով: Variot նկատել է Օրէօնի մի համաճարակ մի մանկապարտէզում, որի ներքնի յարկի տակ ապրող երեխաների մէջ 15 օրւայ ընթացքում Օրէօնի 25 դէպք է պատահել, մինչդեռ միևնոյն ժամանակ նոյն մանկապարտէզի վերնի յարկում ապրող 200 աղջիկների մէջ մի դէպք չէ պատահել. երկու բաժանմունքների ըզբօսավայրերը միմեանցից բաժանուած էին $2^1/_2$ մէտր բարձրութեամբ մի պատով և ընդհանրապէս փակ ապակեզարդ մի դռնով:

14

ԲԵՐՆԻ ՎԷՐՔ

ՐԵԹԱՆԵՐԻ բերնի մէջ յաճախ են պատահում վէրքեր, որոնք շատ անգամ վտանգաւոր են, օրինակ, ժառանգական սիֆիլիսը. սակայն կայ մի հիւանդութիւն ևս, որը սեպհական է պատահում դպրոցական 4–ից 8 տարեկան երեխաներին, այն է բերնի բորբոքումը (stomatite ulcéro–membraneuse) և վոխանցում առողջ երեխաներին:

Այս հիւանդութեան մէջ սկզբում թեթև մի ջերմ կամ պարզապէս մի անհանգիստ են զգում, մանաւանդ ծամելու միջոցում լինդերի մի տաք, որը շուտով սկսում է բորբոքիլ. նոյն ժամանակ բերնի լորձոնքը առատանում է և բերանը գարշահոտում: Քիչ յետոյ լինդերի վրայ նկատւում են թխագոյն, արիւնոտ վէրքեր, որոնք սովորաբար տարածւում են նոյն կողմի շրթունքի և այդ նեղքին մասերի վրայ: Հիւանդութիւնը երբեմն բերնի մի կողմի վրայ սահմանափակ է մնում և շատ քիչ անգամ տարածւում է նշագեղձերի և քթի վրայ: Երեխաներին դպրոցից պէտք է հեռացնել մինչև նրանց լաւանալը:

Ընդհանրապէս հիւանդ լաւ դարմանւում է, շուտով բուժւում է:

Այս հիւանդութեան ծնունդ է տալիս այն վատ սովորութիւնը, որ երեխաները ընդհանրապէս եղունգներն կրծում են և կամ ազտոտ մատներնին և կեղտոտ առարկաները բերաններին են տանում, վարակումը տեղի է ունենում նաև դպրոցով, բաժակով, հացով:

15

ՇՐԹՈՒՆՔԻ ՃԱԹՈՑՈՒՔ

ՌՈՋԻՆ անգամ 1886 թուականին Լիմօժի բժշկական դպրոցին Պրօֆէսօր Dr. Lemaistre երեան է հանել այս հիւանդութիւնը Լիմոզէն դիպի դպրոցի երեխաների մէջ. 17 երեխաներից 1–ը վարակւել էր. Ragmond մանկապարտէզի 115 երեխաներից 42–ի վրայ, իսկ ամբլի բարձր դպրոցի 245 երեխաներից 25–ի վրայ նոյն հիւանդութեան պատահել է. Delvaille և Breucq բժիշկները Բէյօնի դպրոցներում մեծ թիւով նկատել են նոյն հիւանդութիւնը:

Սկզբում, շրթունքների անկիւնները սպիտականում են, յետոյ փոքրիկ ճաթուածքներ երեան են գալիս, շատ չեն ցաւում, երբոր երեխան իր բերանը լայն բաց է անում, այն ժամանակ միայն ցաւ է զգում և յաճախ արիւնոտում է վէրքը:

Այս հիւանդութիւնը խիստ վոխանցիկ է, մանաւանդ փոքր հասակի երեխաների համար, վարակումը ընդհանրապէս տեղի է ունենում համբոյրով, ջրի բաժակներով, սրբիչներով, հացը:

Դրա համար մենք շեշտել ենք երեխաներին առանձին ջրի բաժակներ և սրբիչներ յատկացնել, գործածելիք առարկաները և ամանները տաք ջրով մաքրել և եռացնել, հացը:

Շրթուքի ճաթուածքը շատ երկար չէ տեւում, ընդհանրապէս 2–6 շաբաթից անցնում է, միայն թէ

կարող է յաճախ կրկնուել և տևել երկար ամիսներ:

Այս հիւանդութիւնը դարմանելը շատ հեշտ է· ճաթռտուքների վրայ ամեն օր պաղել (alun, շիր) քսելը բաւական է:

16

ԳԼԽԻ ՎԷՐՔԵՐ



Գլխի զանազան վէրքերը և գլխատարբեր գունչոթեան (teigne) զանազան տեսակները դպրոցական երեխաների համար մեծ պատուհասներ են, որովհետև խեղճերը երկար ժամանակ դպրոցից հեռացած են մնում և պրկուած են ուսումից· որովհետև այդ վէրքերը շատ երկար են տեւում և ուշ են բացուում: Գլխի վէրքերը որ տեսակից էլ պատահելիս լինին, անպատճառ երեխային դպրոցից հեռացնել է հարկաւոր:

Այս դարչելի հիւանդութեան դպրոցներում տարածումը արգիլելու համար նախ՝ վարակուածներին անպատճառ հեռացնել դպրոցից, երկրորդ՝ ամեն օր հսկել մեր երեխաների վրայ, քննելով նրանց գլուխները և մաքրութեան խնամք տանելով, մանաւանդ մանկապատարագներում և ծխական դպրոցական տորբին դասատուներում: Աւելի բարձր դպրոցների համար, երեխաներին երբեց ուսումից չը պրկելու համար կարելի է դպրոց ընդունել գլխի վէրքերը ունեցող երեխաներին, պայմանաւ, որ 1– նրանք միւս երեխաներից անջատուած և մեկուսացած նստին դասարանում և առանձին խաղան ընթացքի ժամանակ, 2– գլուխները միշտ ծածկած պահեն, 3– միւս երեխաները նրանց ձեռք տուած առարկաներին ձեռք չը տան, մանաւանդ այն առարկաներին, որոնք գլխի և դէմքի հետ շփում են ունենալ, 4– մէմեանց գլխարկը դնել և փոխելը արգիլուի:

Այս պայմաններում եթէ վարակման նոր դէպք պատահելու լինի, այլևս չը պէտք է պահել դպրոցում գլխի վէրք ունեցող երեխաներին: Այս արտաքսումը անպայման պէտք է գործադրել մանկապարտէզներում:

Գլխի վէրքերի պատճառով դպրոցից հեռացրուած երեխաներին վերստին դպրոց կարելի է ընդունել միայն բժշկական վկայագրով, որը հաստատելու է հիւանդութեան կատարելապէս բուժուած լինելը:

Գլխի տաներները, խոզանակները, սկրատները, հագուստները այս հիւանդութեան ուրիշներին փոխանցման միջոց և միջնորդներ են լինում. ուրեմն, անհրաժեշտ է իւրաքանչիւր անհատի համար իր սեփական տանը, սկրատը, խոզանակը, սանդրին, հագուստները և կամ, ինչպէս քաղաքակիրթ երկիրներում գործ է դրուում, և այդ բոլոր առարկաները և ձեռնոցները հականեխիչ հեղուկներով լուանալ և ապանեխել:

Այս հիւանդութիւնը, իր զանազան տեսակներով, պատահում է նաև կատուներին, ձիերին, շներին, սկիւռներին, հաւերին, հագուստները և նրանցից փոխանցում մարդուս:

Ոմիլն էլ մեծ դեր է կատարում այս հիւանդութեան փոխանցման մէջ, գլխի վէրք ունեցող մի հիւանդի գլխից ոմիլը անցնելով առողջ երեխայի,

փոխանցում է նաև հիւանդութեան սերմը:

Գլխի վէրքերի զանազան տեսակները որոշելու համար այսօրէզ երկարօրէն չենք ուզում զբաղուել, ինչպէս նաև յիշել զարմանման զանազան եղանակները, այլ զպրոցական կամ ընտանեկան բժշկի գործն է, միայն տեղւորդ չենք համարում այսօրէզ յիշել, որ գլխի վէրքերի զարմանումը մինչև իսկ տարիներ էր տեւում և ահագին ծախք պահանջում, մինչդեռ այժմ դիտութեան առաջադիմութեան չնորհիւ մէկ զարմանման միջոցն է կարճացել և մէկ ծախքը պակասել. այդ նորագիւտ զարմանը կատարւում է ռօմկէնեան ճառագայթներով (radoithérapie):

Այս միջոցով ամենածանր տեսակի գլխի վէրքը այսօր երեք ամսուայ միջոցում զարմանում է, մինչդեռ առաջ 18 կամ 2 տարի էր հարկաւոր: Առաջ, օրինակ, եթէ մի հիւանդի զարմանումը 2000 ֆրանկի էր նստում, այժմ 260 ֆրանկը բաւական է լինում:

Ուրեմն, խորհուրդ կը տանք զպրոցների վարչութեանց և ծնողներին իրենց գլխի վէրքերով երեխաներին այս միջոցով զարմանել տան:

17

ՈՋԼՈՏՈՒԹԻՒՆ



ՋԻՆԸ չատ հեշտութեամբ զպրոցական երեխաների մօտ մէկից միւսին է փոխադրւում:

Ոջլոտութեան անպատեհութիւնները և վնասները բազմաթիւ են: 1— Ոջիլները պատճառ են գառնում գլխի մորթի զանազան հիւանդութեանց՝ էնպէտիզօ, եռզոր (prurigo), հայլն: 2— Առաջ են բերում ուժասպառութիւն և սակաւարիւնութիւն, ծծելով ենթակայի արիւնը: 3— Պատճառ են դառնում վէրի դէպքերի ուռչելուն: 4— Գլխի վէրքերը ուրիշներին փոխանցելու միջոցը ղ են լինում և չատախտութիւն են պատրաստում:

Այն բոլոր երեխաները, որոնք չափազանց ոջլոտ (phtiriase) են, մինչև կատարեալ բուժելը պէտք է արտաքսել դպրոցից. եթէ ոջիլները թուով քիչ են, երեխային բոլորովին չը պէտք է արտաքսել, այլ տուն ուղարկել, որպէս զի գլուխը մաքրէ և անմիջապէս ոջլասպան մի փոշի (poudre de pyrèthre) դործ ածէ:

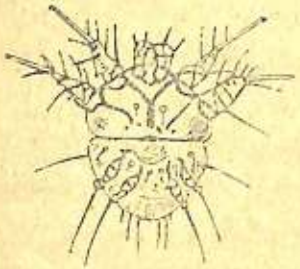
Ոջիլների և ուրիշ տեսակ պարազիտների փոխանցումը արգիլելու համար, հարկաւոր է այդ կարգի երեխաների համար յատուկ շորկափեր ունենալ և արգիլել նրանց հագուստները և գլխարկները մաքուր երեխաների շորերի հետ կախ տալը: Տղաների զպրոցներում աշակերտները կարճ կտրած մազեր պէտք է ունենան:

18

ՔՈՍ



ՈՍԸ պարազիտային մորթի հիւանդութիւն է, որը միշտ առաջ է գալիս ուղղակի և երկարատեւ շփմամբ: Արտաքին շփման ենթակայ մասերից, գլխաւորապար մատներից է սկսում. այս հիւանդութեան պատճառը ռարկօպտ (sarcopte կամ Acarus scabiei) կոչած պարազիտն է (Պատկեր 72), որը մտնում է մորթի տակ, սատկի դէր պատճառելով, մանաւանդ գիշերները անկողնում:



(Պատկեր 72)

Քոսոտների մարմնի զանազան մասերի վրայ, բայց գլխաւորապար մատների և ափի շուրջը, նկատւում են փոքրիկ թափանցիկ փշտիկներ, որոնք հիւանդի կողմից քերելով և ճանկռտելով պատռւում և թխտոցն կէղներ են կազմում: Ճանաչ խոշորացոյցով կարելի է տեսնել փշտիկներից դուրս ցած ոլիսակ կամ մեխրագոյն գծեր՝ սկսակներ՝ 2ից 30, 40 և մինչև իսկ 50 միլիմետր երկայնութեամբ, որոնց մէջ մտած են ռարկօպտները:

Եթէ յարմար կերպով գործածուի լինի, հիւանդութիւնը մի քանի ժամուայ մէջ կարող է բուժվիլ:

Քոսոտ երեխային տան ուղարկելով, ուսուցիչը ծնողներին պէտք է յայտնէ, որ երեխան վարակած է մորթային փոխանցիկ մի հիւանդութեամբ, նրանց չը խրտչեցնելու համար հիւանդութեան անունը տալ չէ: Ժողովուրդը կարծում է, որ քոսը առաջ է գալիս անմաքրութիւնից, այլ անմաքրութիւնը միայն քոսի ծաւալման է նպաստում, ինքը առաջ չէ բերում, նրա իսկական պատճառը պատկերում նկարուած և խոշորացոյցով միայն տեսնւած պարազիտն է:

19

ՄԿՆՈՌ



ԿՆՈՒՔ (furoncle, clou) կոնաձև, ամուր, կարմիր կամ կապտած և ցաւալի մի փոքրիկ ուռոյց է, որի գագաթի վրայ սկսում է սպիտակ մի փշտիկ դոյանալ և այնտեղից թարախ դուրս գալ. ուռոյցի խորը նշմարւում է սպիտակկանաչագոյն թելային մի մաս, որը յետոյ դուրս է գալիս և նրա տեղ մնում է մի փոս և որը 3–4 օրից լսւանում է:

Այս ուռոյցը բացառապար մի հատ է լինում, իսկ ընդհանրապէս լինում է խմբովին, շարքերով:

Այս ուռոյցի վարակիչ լինելը այսօր ընդունւած է. սակայն մէկ կամ աւելի միջոցներ ունեցող երեխաներին դպրոցից դրկել հարկաւոր չէ, այլ վարակումը արգիլելու համար հարկաւոր է իւրաքանչիւր միջոցը ծածկել բամպակով և գեղով:

20

ՔՐՏԻՆՔԽԱՇ



ՈՒՇԱԴԻՐ ժողովրդային այս բառը իր յարմար տեղումը գործածած չը լինինք նրան յատկացնելով Suette Miliaire տաւած հիւանդութիւնը, առկայն երևոյթը բացատրելու համար մի ուրիշ յարմար բառ եւ չինք դտել, այնպէս, որ Քրտինքխաշ խօսքը կարող ենք գործածել առայժմ Suette Miliaireի համար:

Այս մի վարակիչ հիւանդութիւն է, որի ախտանիշերն են՝ առատ քրտինք, մարմնի վրայ դուրս տալ և նեարդային խանգարումներ:

Այս հիւանդութիւնը յաճախ ընդհանուր ախտաբանական նշաններով է յայտնւում, բոլոր մարմինը դառնում է, մանաւանդ ծունկը և ափը· յետոյ, մանաւանդ երեկոյին, հիւանդը դողդողում է, լեզուն ապիտականում, սիրտը խառնւում եւ երբեմն փսխում:

Այս բոլոր ախտանիշերը կարող են յանկարծ էլ սկսել և այն ժամանակ հիւանդը ունենում է չափազանց առատ մի քրտինք, մանաւանդ կէս գիշերին, ջերմ, գլխացաւ, անհանգստութիւն, ճնշում, անքնութիւն, զառանցանք, ևայլն:

Հետևեալ օր մարմի վրայ դուրս են գալիս մանրը, կարմիր կամ ապիտակ բարձրացած կէտեր, որոնց հետևանքով հիւանդը առաւել կամ նուազ քերւըտում է:

Հիւանդութիւնը վերջանում է թեփոտելով:

Այս հիւանդութիւնը չատ հազւագիպ է պատահում դպրոցներում, պատահելիս երեխային պէտք է 40 օր հեռացնել դպրոցից, իսկ նրա եղբայրներին կամ քոյրերին դպրոց յաճախելը պէտք է արտօնել հիւանդութիւնը վերջանալուց 15 օր յետոյ:

Բժիշկ չը դտնւած տեղերում այս հիւանդութիւնը կարելի է դարմանել երեխային փսխողական տալով: Եթէ նոյնիսկ նոյն հիւանդութիւնն էլ չը լինի և սխալմամբ փսխողական տուի, դարձեալ մի վնաս առաջ չէ գալիս: Միայն թէ երեխային տարբերին համեմատ դեղը պէտք է տալ և այն էլ բացառապէս պէտք է լինի ոսկիսրտաատ (ipéca), շրութի ձեւի տակ (sirop d'ipéca), այս դեղից իւրաքանչիւր քառորդ ժամում, մինչև երեխայի փսխել սկսելը, պէտք է տալ հետևեալ չափով, փսխել սկսելուց դեղը հարկաւոր է դադարեցնել· այսպէս՝

2 տարեկանից պակաս երեխաներին՝ մի անգուշից 1 առջի դգալ·

2–ից 8 տարեկաններին՝ մի անգուշից 1 անուշի դգալ·

8 տարեկանից վեր երեխաներին՝ մի անգուշից 1 ապուրի դգալ·

Սառնաքրտին վրայ մանանեխի թուղթ պատցնելը լաւ է:

Հիւանդին միայն պէտք է տալ հեղուկ կերակուրներ, ջրախառն կաթ, մսաջուր, դարու խաշած ջուր, ևայլն, բոլորն էլ զով կամ սառ:

Օրը երկու երեք անգամ հարկաւոր է փոխել շորերը և անկողինը, զգուշանալով որ յուրտ չը կպչի: Ամէն կարգի յուզումները ջնասակար են, պէտք է երեխային հանգարտ պահել:

Ապաքինումը չատ երկար է տեւում. հիւանդը

պէտք է ղժուշանայ յոդնութիւնից, կերակուրներից, չափազանց և ժլատաբար բաներ ուտելուց: Աստիճանաբար պէտք է փորձէ վերսկսել աշխատութեան և անդադարութեան:

21

ԷՆՊԷՏԻԳՕ

ԷՆՊԷՏԻԳՕՆ սկսում է մարմնի բաց մնացած մասերից, որտեղ հանում է երեխայի ձեռքը, մի փոքր փշաքաղ դուրս գալով, որը շատով վոխուում է հասո, գեղնագոյն կեղևի, երբեմն էլ արիւնոտ սեւ գոյն է առնում, երբոր երեխան սկսում է քերել կամ կեղևը փրցնել:

Ընդհանրապէս երեխաների գլխի, ականջի ետևի մասի, շրթունքների միացման կէտի կամ քթի մուտքի վրայ երևան են գալիս:

Մանկապատահէների երեխաների մէջ շատ ուշ է պատահում այս հիւանդութիւնը, որտեղ երեխաներին լուանալու համար ազնդ գործ են ածում:

Էնպէտիգոյի վարակիչ լինելը բոլոր մանկաբժիշկների կողմից այսօր ընդունուած է: Zit, Olivier, Leroux, Eichstedt էնպէտիգոյի համաճարակներ նկատել են ընտանիքներում և դպրոցներում: Լբրու պարագաներում վարակման 220 դէպք է տեսել: Այս հիւանդութեան միկրոբի գոյութիւնը հաստատել է մէկից միւսին ներարկելով հիւանդութեան թոյնը:

Սակայն, ինչպէս երևում է, այս միկրոբը իր այժը կորցնում է, երբոր հիւանդութիւնը հինանում է: Վարակումը տեղի է ունենում երեխաների միմեանց հետ շփումով. ամենից տրամադիր են լինում սկարլատինով, վառ մնունդ առած և ապրուստ ու կեղտոտ երեխաները:

Օդխիւն կանխանում է, որ երեխաները դպրոցից հեռացրուին, մինչև նրանց լաւանալը:

22

ՄԱՏՆՈՒՌՈՑՑ

ՄԱՏՆՈՒՌՈՑՑԸ (tourniole) թէև իսկական մատնուռոյց (panaris) չէ, սակայն նրա մի տեսակը լինելուն և միմեանցից ճանկելու հատկութեան հետևանքով մատների ծայրերին լեզուի մէջ մի յատուկ բան չը գտնելուն, ստիպուած ենք երկուսի համար էլ նշանակել մատնուռոյց խօսքը: Այս հիւանդութիւնը երևան է գալիս եղունգների մօտ թարախալից ապուռակ փըչտիկներով, որոնց շուրջը սովորաբար կարմրած, ուռած, ձգուած և ցաւալի է: Յաճախ բոլոր մատները յաջորդաբար վարակուում են: Այս հիւանդութեան շատ անգամ ընկերանում են էնպէտիգոն, միկոռը, նայլն:

Մատնուռոյցի վարակիչ յատկութիւնը փորձերով ու դէպքերով հաստատուած է: Երեխան կարող է դպրոց յաճախել, պայմանաւ, որ մատները բամպա-

կով և գեղով լաւ ծածկած լինի: Նրան արգիլելու է եղունգ մաքրելու համար խողանակ գործածելը, որովհետև շատ դէպքեր են պատահել, որ այդ կերպով վշտակիների թիւը շատացել են և մինչև անգամ ամբողջ ձեռքը բորբոքել է մարմային ուրիշ հիւանդութիւններով (pustules d'ecthyma), որովհետև խողանակը տաճառ է լինում հիւանդ մասից թոյնը փոխադրել առողջ մասի վրայ: Կատարելապէս լուանալուց յետոյ միայն կարելի է սկսել խողանակի գործածութիւնը:

23

ԿՈԾԻԾ



ԱՆԿՈՒՓԵԱՆ և երիտասարդութեան մէջ յաճախապէս կոշիկները (verrues) շատերուն ծանօթ են, որոնք փոքրիկ մարմային բարձրացումներ են, անցաւ, շրջափակ, կլոր կամ թելաձև, արմատով կամ առանց արմատի, երբեմն շարժուն և մակերևոյթային, բայց յաճախ մաշկի խաւերի մէջ արմատ բռնած: 1–ից 10 միլլիմէտր բարձր են և քիչ անգամ մէկ հատիկ են, իսկ շատ անգամ բազմաթիւ են լինում, այն էլ միշտ միևնոյն մասի վրայ:

Մարմնի ամեն կողմը կարելի է պատահիլ նրանց, սակայն ամենից նկատուում են մարմնի բաց մասերի վրայ: Աղտոտութիւնը, զգուշիչ նիւթերի յաճախ ձեռք տալը և այդ հիւանդութիւնը ունեցողների հետ

շփում ունենալը վարակման պատճառներ են:

Կոշիկները երկու տեսակ են լինում կարծր (dure) և կակուղ (poirean): Սովորականը առաջին տեսակն է, որը սովորաբար տեսնում է մատների և ձեռքի վրայ: Տղաների մի դպրոցում պատահմամբ քննած 200 աշակերտներից 15ը կոշիկներ ունէին:

Այս սովորական կոշիկները կարելիս չափազանց պրիճատում են:

Երկրորդ՝ կակուղ՝ տեսակը ընդհանրապէս պատահում է վզի, դէմքի և աչակապերի վրայ: Այս տեսակը թելի նման կախուած է լինում և դրա համար պրսակ (poirean) են նմանեցնում, որի արմատի թելերը կախ են:

Թէև այս հիւանդութիւնը վտանգաւոր մի բան չէ, սակայն նեղացնող և ապեղ երեոյթ ընծայող է: Դպրոցներում վարակումը չը տարածելու համար, ուսուցիչները երեխաներին պէտք է պատուիրեն ձեռք չը թոթուել կոշիկ ունեցող ընկերների հետ և նրանց ձեռք տած առարկաներին ձեռք չը տան, իւրաքանչիւրը խպից յետոյ ձեռները լուանալ օճառով· դրա համար դպրոցներում և դպրոցահներում լուացարանների օգտակարութիւնը չէշտել էինք: Ձեռքերի վրայ կոշիկ ունեցող երեխաները զգուշանալու են դէմքի մորթը քերելուց, հիւանդութիւնը չը տարածելու համար:

Ասացինք, որ կոշիկները վտանգաւոր չեն, ոչ միայն են պատճառում և ոչ էլ քերուքտուքի սակայն երբեմն էլ պատահում է, որ արիւնոտում և կեղևոտում են, կամ բաւական մեծ կարծր մի խաւ կազմելով մատների շարժումը նեղացնում են: Մեծերի համար երբեմն ճիւաղակար ուռոյցների հիմնավայր են կազմում:

Կոշիկները արիւնոտելուց զգուշանալու է, որով-

հետև արիւնը առողջ մասի վրայ կարող է փոխադրել կոծիծի թոյնը և այնտեղ էլ դարձ դալ:

Դէմքի և վզերի կակուղ կոծիծները և արմատ ունեցող կարծր կոծիծները կարելի է արմատահել անել և բուժել մեռաքոյ մի թելով արմատից կապելով և խեղդելով:

Իսկ միւս սեռակները բուժելու համար երբեմն բոլոր դեղերը և միջոցները ապարդիւն են անցնում և երբեմն էլ յանկարծ կոծիծները իրենք իրենց անհետանում են: Այստեղ կը յիշենք մի քանի ասորական և փորձած դարմաններ:

Մի լուկու վայրէ մասը սաւ տաշել և նրանով մի կաթիլ ծծրակաթթու (acide nitrique fumant) վերցնելով չարաթը երեք անգամ կոծիծի վրայ կաթեցնել, այնպէս որ մորթի առողջ մասերը չը վնասուին, եթէ բորակաթթուն առողջ մասի վրայ տարածուելու լինի, մի լաթով դգուշութեամբ սրբել ու չբացնել այդ մասը:

Dr. Mantelin հետևեալ բաղադրութեամբ միջոցութիւնները ձեռք է բերել:

Chloral Acide acétique	}	â â	6 grammes
Acide salicylique Ether	}	â â	4 »
Collodion			15 »

Այսեն օր այս հեղուկից կոծիծի վրայ պէտք է քսել և ներսից էլ օրական ½ դրամից (3 տարեկանի համար) 1–2–3–մինչև 10 դրամ (աւելի տարիք ունեցողների համեմատութեամբ) մանեզի (magnésie) տալ ջրախառն:

Բժիշկները երբեմն սաւ միրուռով արմատի խորից կտրում են կոծիծը և դժոխաքարով այրում վճացնում են արմատը:

Dr. Coopter անգլիական մի բժշկական թերթում (The British Medical Journal) կրաջուրը (eau de chaux) յանձնարարում է, որը փորձել է պատահմամբ իր վրայ: Մինչև ցարդ չէ պատահել մի հիւանդի, որը այս պարզ դեղով առողջացած չը լինէր: Ընդհանրապէս այս միջոցով կոծիծները 4 օրից 6 չարաթւայ ընթացքում բոլորովին անհետանում են:

Սովորաբար հեղինակը հիւանդներին տալիս է կէս օրւայ ճաշից յետոյ մի սովորական բաժակ կրաջուր քիչ կաթի հետ խառնած, և ուրիշ ոչ մի դեղ չէ քսում:

24

ՓՈՔՐ ԱՂՋԻԿՆԵՐԻ ՍԵՌԱՅԻՆ ԳՈՐԾԱՐԱՆՆԵՐԻ ԲՈՐԲՈՔՈՒՍԸ

ՈՔՐԻՆ աղջիկների սեռային մասերի բորբոքումը մի քանի տեսակ է, սակայն մենք այստեղ պէտք է դիտենք միայն մեկ տեսակով, որ գլխոցական կեանքի տեսակէտից ստոյգ կարեւորութիւն ունի իր վարակիչ հանգամանքով:

Նրա ախտաբանութիւնը կարող է դանդաղ եւ աննշմարելի լինել, միայն երեխայի շորերը քննելով կարելի կը լինի նմանալ հիւանդութիւնը. բայց յաճախ տեղական դրգռումով է սկսում, երեխան այդ մասը ուժգին խարտանքի, քերտոտում, ցաւ և այրում է զգում,

որոնք ուժեղանում են չիսամով, քալելով և միշտ առաջադրելով:

Եթէ բորբոքումը խիստ է, երեխայի ընդհանուր վիճակը ծանրանում է, անտրամադրութիւն, թուլութիւն, կատաղկ, անախորժակութիւն, անհանգստութիւն և մի քիչ ջերմ է ունենում:

Բայի այդ մասերը ուռչելուց, կարմրելուց, ցաւինանալուց, նկատում է դէղին կամ կանաչագոյն, թանձր և գարշահոտ նիւթերի առատ մի հոսում, որ ապտոտում և բիծ է թողնում շորի վրայ և չորանալով կանաչ դէղնագոյն մի կեղև է կազմում:

Շրջակայ մասերն էլ, ինչպէս նաստաեղէնը, ապրելուն վերի և ներքին մասերը հոսող նիւթերի շիտ մի հետևանքով սկսում են կարմրիլ և ցաւալիլ:

Երեխաները ընդհանրապէս անուշադիր կերպով են վարուում և նոյն իսկ իրենց մայրերից, որոնք ունենալով սիրուած հոսում, իրենց աղջկանց հետ միանգամից պատում եւ նրանց են փոխանցում հիւանդութիւնը, թարախով թրջուած անկողնի շորերի միջոցով:

Շատ անգամ էլ վարակումը տեղի է ունենում ձեռքերով, սպունգներով, սրբիչներով, միզամաններով, արտաքնոցներն նստատեղիներով, ինչպէս նաև հասարակաց բազանիքներում միևնոյն ջրով լուացուելով:

Թարախալից աչացաւերի մէջ թարախը սեռային մասերի վրայ փոխադրելով նրանց բորբոքումը առաջ է գալիս, փոխադարձաբար, սեռային մասի այս թարախը աչերին փոխադրելով թարախալից աչացաւը առաջ գալը նկատուած է:

Փոքր աղջիկների այս հիւանդութիւնը շատ յաճախակի է, մանաւանդ ապքոտ դաստակարգի մէջ, որտեղ բնակարանների նեղութիւնը եւ դրամական

անձկութիւնը ստիպում է անկողինը և տուալէտի առարկաները բոլորին տարամատրելի – հասարակաց – անել:

Այս հիւանդութիւնը ամէն շատ է պատահում երկրորդ մանկութեան (3– ից 15 տարեկան) մէջ. ճիշդ այս տարիքումն է, որ երեխաները սկսում են քնել իրենց մօր կամ ամէն տարիքոտ բոյրերի հետ մի անկողնում:

Այս հիւանդութեան ենթակայ աղջիկներին առժամանակեայ կերպով դպրոցից պէտք է հեռացնել:

Երբեմն համաճարակ կերպով նախակրթարաններում և մանկապարտէզներում այս հիւանդութեան տարածումը տեսնուած է, թէև շատ հազուագէպ:

Բուն դարմանը բժշկին է պատկանում, իսկ ուսուցչուհիներին է վերաբերում պաշտպանիչ եւ նախազգուշական միջոցների դիմելը. այդ միջոցները կարելի է ամփոփել մէկ բառի մէջ՝ մաքրութիւն...:

25

ԲԺՇԿԱԿԱՆ ՀՍԿՈՂՈՒԹԻՒՆ



Ինչքի չափ մեր տաժանելից շատ պարզ երևում է, որ դպրոցը ունենալու է իր յատկապէս բժիշկը և որին իրաւունք տալու է մասնակցելու մանկավարժական ժողովներին և միջամտելու մանկավարժական այն խնդիրներին, որոնք սերտ կապ ունին երեխայի առողջութեան հետ,

օրինակ, դասատանգութեան եղանակները և մեթոդները, դասաժամերը, դասամիջոցները, քննութիւնների և թեանշանների խնդիրը, ընթերցանութեան և գրաւարժութեան կերպը, կարգապահութիւնը և մարմնական պատիժները, առաքսութիւնը, ժառանգականութիւնը, հայլն, հայլն:

Նոյնիսկ մի պահ ընդունենք, որ այս բոլոր պայմանները, ինչպես նաև դպրոցական շէնքը, կահկարասիքը, լուսաւորութիւնը, օդաւորութիւնը, տաքացնելը առողջապահական ցանկալի պայմաններում անթերի նկատողութեան են առնուած և այդ մասին բժշկի ներկայութեան ոչ մի կարիք չէ զգացւում. սակայն արդ նոյն դարս դպրոցում ներկայանում են այնպիսի հանգամանքներ, որոնք մասնաւոր բժշկի ներկայութիւնը անհրաժեշտ են դարձնում, օրինակ աշակերտների անհատական առողջապահիկ պայմանները, դպրոցական հիւանդութիւնները, վարակիչ հիւանդութիւնները, դպրոցում պատահած արկածները, հայլն: Պարզ է, որ այս դէպքերում ուսուցիչները չեն կարող բժշկի դերը կատարել, որքան էլ, որ հմուտ և փորձառու լինեն առողջապահական ակզբունքներին:

Այսօր բոլոր քաղաքակիրթ երկիրներում դպրոցական մանաւանդ հակիչ բժշկի անհրաժեշտութիւնը ընդունել են, և շատ տեղեր դեռ ևս ունեն են պահանջում, այլևայլ բացի ընդհանուր հակող բժշկից, պահանջում են, որ դպրոցը ունենայ իր մասնագէտ բժիշկները, աչքի, քիթի, կոկորդի և ականջի քննութեանց համար. ամենք մինչև իսկ պահանջում են ատամների քննութեան համար առանձնաբաժիններ:

Dr. Lederle Ամերիկայում բժշկան հակողութեան գագաթը հետևեալ կերպով է պատմում: Նու-Եօրքի ժողովրդային մի դպրոցում մի երեխայ իր ձեռքերի

և մատների մաշկը պոկելով էր մօտ նասողների վրայ նետելով վրդովում էր: Շատ կարճ մի միջոցում, այս դպրոցի գրեթէ բոլոր աշակերտները կարմրուկից վարակուեցին: Կատարած քննութիւնը ցոյց ուեց, որ երեխան այս հիւանդութեան ենթակայ էր եղած և դպրոց էր մտել հիւանդութեան ճիշդ թեվոտելու ընթացում:

«Այս դէպքի հետևանքով 150 բժիշկներից բաղկացած մի բժշկական հակողութիւն կազմակերպուեց, ամեն օր ժողովրդային դպրոցները այցելելու և երեխաներին քննելու համար:»

Dr Crouin, Նու Եօրքի դպրոցների վերահսկողութեան տեսուչը, յիշում է, որ մի ամսուայ ընթացքում քննուած 7168 երեխաներից 3132 ը բժշկական ինամքի կարօտ էին, որոնց 1946ը վատ ատամներ ունէին, իսկ 1273ը վատ տեսողութիւն:

Դր. Կրուին կարծում է, որ իրենց ուսմանց մէջ յետամնաց երեխաներից շատերը ֆիզիկական թերութիւններ ունեին և մանաւանդ տեսողութեան և լսողութեան խանգարումներ: Դպրոցական վերահսկող անձնաբոյժները դպրոցական երեխաների 30 % տեսողութեան խանգարում ունենալը հաստատել են, որը արդէն էր լինում նրանց կանոնաւոր ուսման:

Նու Եօրքում բժշկական հակողութիւն հաստատուելուց յետոյ մի տարուայ ընթացքում 108628 կատարած քննութեանց մէջ 6839 երեխաներ դպրոցից հեռացրուեցին, ամեն տեսակ վարակիչ հիւանդութիւնների համար: Վերջերում, 35 ժողովրդային դպրոցներում 55470 աշակերտների մէջ նկատել են 6670 աչքի վարակիչ հիւանդութիւններ:

1903 թուին մի տարուայ ժամանակամիջոցում Նու Եօրքի ժողովրդային դպրոցներից 71229 երե-

խաներ առնն են ուղարկել, վարակիչ հիւանդութիւններուն համար:

Դպրոցներուն վերաբացման առաջին ամսում Նիւ Եօրքի դպրոցական բժիշկները 1,027,835 աշակերտներ են քննել, որոնցից 19,453ին դպրոցից հեռացրել են հետևեալ հիւանդութիւնների պատճառով. գլխի պարազիտային հիւանդութիւններ 11,936, աչքի վարակիչ հիւանդութիւններ 6,667, լրծաղիկ 19, օրէօն 29, կապոյտ հազ 68, կարմրուկ 7, դիֆտերի 4, հարսանիք 12, մարմային զանազան հիւանդութիւններ 443 :

Բրուքլինի ժողովրդային դպրոցներում նոյնքան ամսի առաջին շաբաթում 97,333 երեխաներ քննուած են, որոնցից 412 ին տուն են ուղարկել:

Զինկազոյի Առողջապահական Բիւրօն դպրոցների հսկողութեան մասին իր առաջին տեղեկագրում հետևեալն է յիշում:

1896 Սեպ. 3–ից 1897 Յուլիս 30 քննուած երեխաների թիւն է 272000, բաժանուած 572 դպրոցներում. հսկողութիւնը յանձնուած էր 8 բժիշկների: իւրաքանչիւր հսկող բժիշկ պարտաւոր էր օրը օրին նշանակել վարակիչ և ներխիչ հիւանդութիւնների դէպքերը և վայրը:

Դիֆտերին ամենաշատ տարածուած հիւանդութիւնն էր՝ 744 դէպք. կարմրուկը 231 դէպք : Հսկողները ամսում 7 դպրոցներում Լնպետիզօն համաճարակ դարձաւ, 107 երեխաներին հեռացնելով և հարկաւոր նախազգուշութիւններ ձեռք առնելով մի քանի շաբաթուայ մէջ հաղիւ կարելի եղաւ հիւանդութիւնը սահմանափակել :

Բերնի բորբոքումը դպրոցներից չատերում այնքան յաճախադէպ եղաւ, որ հսկող բժիշկները ստի-

ցիչներին յանձնարարեցին երեխաներին պատուիրել իւրաքանչիւրը իր ջրի ամանը միասին բերել և արգիլել ծածկակից խմելը, ինչպէս սովոր էին անել:

Բոստոնում 50 բժիշկներ ամեն օր այցելում են դպրոցները, իւրաքանչիւր բժիշկ իր հսկողութեան տակ ունի 3 կամ 4 դպրոց, այսինքն 1,400 աշակերտ: Իսկ Նիւ Եօրքում 150,000 աշակերտների համար նշանակուած են 150 բժիշկներ (12ը կին), որոնք ամեն օր դպրոց են այցելում: Բժիշկները ստանում են տարեկան 300 դօլար (600 րուբլի), իսկ այս հսկող բժիշկների գլխաւորը ստանում է 2500 դօլար (5000 րուբլի):

Մեդլիայում ևս դպրոցական հսկող բժշկի ատեստ կարևորութիւնը դգացել և դործադրում են. Լօնդօնի School Boardի նշանաւոր բժիշկներից մին իրաւամբ ասում է. «Դպրոցներում բժշկական հսկողութիւն չը կազմակերպելը, անձնասպանութիւն դործել է»:

Ֆիլադելֆիայում դպրոցական հսկող բժիշկների ընդհրը լրջօրէն նկատողութեան է առնուած 1871 թուականին, սակայն ատելի լաւ կազմակերպելու մեծ կարիք կայ :

Երկու տարի առաջ Բէրլինի բոլոր դպրոցների վերաբացման ժամանակ 36 բժիշկների կողմից 15,000 երեխաներ քննուեցին, որոնցից 100ին 10ը ֆիզիկական պէս կամ մտաւորապէս անբաւական զարգացած լինելով, մի կամ աւելի տարուայ համար դպրոցից հեռացուեցին: 100ին 16ը կարմրուկի, հարսանիքի կամ ուրիշ նեխիչ հիւանդութեանց տարածուելուց առաջքն առնելու համար բաւական օրաւոր չէին: 100ին 15ը սակաւարիւնութիւնից էին տառապում, և 100ին 5ը թոքախտի ենթակայ էին :

Dr. Cornet Բելլինի նախակրթարաններում կատարած բժշկական հսկողութեան մասին հետևեալ տեղեկութիւնները է հաղորդում:

Դպրոցի հսկող բժշկի պարտականութիւնները են.— 1— Տարին երկու անգամ դպրոց մտնող երեխայի անհատական քննութիւնը (անդամների, զգայարանքների, ոզնաշարի, հայլնի քննութիւն). 2— կակազողներին ուսուցման (Stotterunterricht) կամ ուրիշ տեսակ մանաւոր ուսուցմանց (Nebenunterricht) համար երեխաների քննութիւնը. 3— դպրոց յաճախելը արգիլուած երեխաների քննութիւնը. 4— տարին չորս անգամ դպրոցի քննութիւնը (դպրոցական շէնքի գտնուդան մասերի առողջապահական հանգամանքը, երեխաների առողջութիւնը, վարակիչ հիւանդութիւններ):

Դպրոցական վարչութեան պահանջով բժիշկը իր այցելութիւնները կը բազմապատկէ. կառավարութիւնը 5 տարին մի անգամ իր կողմից մի բժիշկ է ուղարկում մանաւորապէս շէնքը քննելու համար, նոյնպէս հարճաճարակների ժամանակ անհրաժեշտ միջոցներ ձեռք առնելու համար ի հարկին ուղարկում է դպրոց թաղապետական բժիշկին:

Ուսուցիչները և ուսուցչուհիները դպրոցական բժշկի մօտ են տանում այն երեխաներին, որոնք բժշկի այցելութիւններից յետոյ կասկածելի առողջական մի վիճակ են ցոյց տալիս: Սակայն հիւանդ երեխային որ և է դեղագիր չի տրւում և որ և է դարմանի չի ենթարկուում. միայն պարզապէս ծնողներին խնայ է արւում և երբէք հարկ էլ, դրաւոր հրահանգներ ուղարկում: Դպրոցի հսկիչ–բժիշկները տարին 3–4 անգամ պարբերաբար ժողովներ են կազմում և խորհրդակցութիւններ կատարում:

Ժընեւում 1882 թուին դումարուած Առողջապահական Միջազգային Բ. կոնգրէսում դպրոցական բժշկի իրաւունքները և պարտաւորութիւնները դծուած են, որից քաղում ենք հետևեալը:

Մի հսկող բժշկի առաջադրւում է 6 դպրոց, այսինքն 1500–ից 1800 երեխաներ պէտք է յանձնել:

Ուսումնական տարւայ սկզբում բժիշկը դպրոց պէտք է այցելէ և աչքից անց կացնէ առաջին անգամ դպրոց եկող երեխաներին:

Այս քննութիւնը՝ նախորդ տարւայ մէջ քննուած երեխաների համար՝ հարկաւոր կարող է լինել և որոնք իրենց հետ են բերում անհատական մի վկայական, որի մասին յետոյ խօսելու ենք:

Բժիշկը, ծնողների կողմից դպրոցական տարիք անցեալ երեխաների անընդունակութիւնը յայտնած ժամանակ, պէտք է քննէ երեխաներին և մի վկայական տայ, այս անընդունակութիւնը հաստատող: Նոյն տեսակ մի քննութիւն պէտք է կատարել նաև դէպքում:

Դպրոց նոր մտնող աշակերտի քննութիւնը հետևեալ կէտերի վրայ հիմնուած պէտք է լինի —

1— Երեխայի լանջավանդակի չրջագծի, հասակի չափում և մարմնի կշռում (հագուստների կշիռը դուրս գալով). այս երեք ճշտութիւները նախնաւաջ պէտք է կատարին ուսուցիչների կողմից:

2— Մարմնի ձևը (ոզնաշարային ծռումները, յետ, առաջ կամ կողմնակի ծռումները):

3— Մկանութեան վիճակը և երևոյթը, դէմքի գոյնը, մկանունքների վիճակը (նիհար կամ գէր), պատասոսի տպի, պատասոսման մասին տեղեկութիւններ (ժամանակը, կերպը, արդիւնքը):

4— Աչերի քննութիւն:

5— *Բերան, ատամներ (մաքրութիւն, ատամնաբուժութեան ներկայ չրջանը)։*

6— *Ականջներ, լսողութիւն, (վատակազմութիւն, հիւանդութիւններ)։*

7— *Երեխայի չնչառութեան կերպը, նշագեղձերի վիճակը, աչերդ մսերի բռանելը քթի մէջ, նայլն։*

8— *Սրտի, շնչափողերի վիճակը։*

9— *Կազմական և այլ հիւանդութիւններ (խոյլախտ, ակրամիուլութիւն, թոքախտ, լուանոտութիւն, պարախտ), կամ գանազան պակասութիւններ, ինչպէս կակաղութ, նայլն։*

10— *Բժիշկը նկատի պէտք է առնէ աշակերտի մտաւորական կարողութեան ատիճանը, և իմանայ թէ հարկաւոր է՞ յետամնացների յատուկ մանաւոր մի դպրոց ուղարկել նրան (եթէ կայ քաղաքում), և կամ կարելի է՞ ուսուցչի հետ համաձայնել երեխայի հակողութեան և ուղղութեան մասին, նրանով առանձնապէս զբաղելու համար։*

11— *Բժիշկը պէտք է որոշէ աշակերտի մանակցութիւնը մարմնամարզութեան, լող տալու, դասի կամ բազանիսի։*

12— *Աչերի մանաւորապէս պէտք է հսկէ նոր ականջաթաղախտահոսումն, վզային ուռցիների (adénite), քթային հոսումների ենթակայ երեխաների վրայ, առժամապէս նրանց հեռացնելու տեսակէտով։*

13— *Փախանցիկ և վարակիչ հիւանդութիւնների բոլոր պարագաները, մանաւանդ կապոյտ հազ, կարմրուկ, հալածանիւթ, դիֆտերիտ, ծաղիկ, ոսփ, խոլերա, տարրախոխիկ աչացաւերը, ուսուցչի կողմից հսկող բժշկին իմաց պէտք է տրւի։*

14— *Բժիշկը, տարուայ ժամանակ, պարտաւոր է ամեն ամիս դպրոց այցելել, և համաճարակների ժամանակ ամեն օր։ Հիւանդ երեխաներին տուն պէտք է ուղարկէ և առանձնացնէ ընտանիքում։ Իրաւունք պիտի ունենայ նրանց տեսնելու իրենց բնակարանում։*

Նախապէս մեր յիշած ժամանակամիջոցներից յետոյ (տես էջ 494) երեխան կարող է դպրոց մտնել իր բժշկից մի վկայական ներկայացնելով։

Դպրոցի բժիշկը իրաւունք ունի այս վկայականի յայտնութիւնները ճշդրտելու և երեխայի դպրոց յաճախելը արտօնելու կամ արգիլելու։

15— *Երբ որ հատատուութեան մէջ մի դէպք պատահի, բժիշկը պէտք է փնտռէ թէ հիւանդութեան պատճառը հատատուութեան մէջ է՞ գտնուում, և ի հարկին հարկ եղած միջոցները մնօքինէ այդ պատճառները վերացնելու համար։*

Բժիշկը պիտի կարողանայ հիւանդ երեխայի քրոջը կամ եղբօրը դպրոցից հեռացնել, նոյն իսկ եթէ նրանք հիւանդ էլ չը լինին։ Եթէ նրանք ուրիշ դպրոց են յաճախում, պէտք է իմաց տալ նոյն դպրոցի վարչութեան, որպէս զի նրանց հեռացնեն դպրոցից։

Բազմաթիւ առողջաբաններ մատնում են, որ եթէ մի դպրոցում երեխաների մէկ քառորդ մասը հիւանդութիւնով վարակուած լինի, դպրոցը պէտք է փակել։

16— *Բժիշկը իր հակողութեանց մէջ պարտաւոր է՝ 1. հատատուել դասարանների և այլ մասերի տաքացնելը, օդաւորումը (դարշահոտութիւն, վատարանի լաւ գործելը). 2. տուպել թէ բոլոր երեխաները բնական հեռաւորութեան վրայ առանց յոգնութեան կարդալու համար բաւականաչափ լոյս տանո՞ւմ են. 3. նստարան–դրասեղանները երեխաների հասակին համապատասխանո՞ւմ են. 4. դրաւարժութեան*

ժամանակ երեխայի դէրքը լա՞ւ է. 5. դէրքերի տա-
ռերը առողջապահական կանոններին համաձայն են.
6. նստարանների վրայ իրենց լաղուածութեան հա-
մեմատ դասաւորուած են երեխաները. 7. դասաժամերը, դասամիջոցները, դասատանգաւթեան
եղանակը համապատասխանո՞ւմ են առողջապահական
պահանջներին :

Այս քննական այցելութիւնները անդի պէտք է
ունենան թէ դասատանգաւթեան միջոցում և թէ նը-
նից դուրս :

17— Բժիշկը պէտք է ապահովէ մարմնամար-
զութեան կամ երգեցողութեան վարժութիւնների
յատկացուած վայրերի փոշիներից բոլորովին զերծ
լինելը, և այդ վայրերում, ինչպէս նաև սրահներում
և կօրիդօրներում թքամանների հաստատելը :

Ֆրանսիայի Ներքին Գործերի նախարարութեան
մէջ կազմուած «Թոքախտի դէմ պայքարանութեան
միացեալ յանձնաժողովը» իր 1905 թ. Մայիս 27-ի
նիստում լսելով Robier-ի (երկրորդական կրթութեան
տեսուչ) զեկուցումը, դպրոցների բժշկական հսկողու-
թեան մասին հետևեալ որոշումները ընդունած է .

1— Բժիշկը պէտք է իր կարծիքը յայտնէ դպրո-
ցական հաստատութեանց տեղին, դիրքին, յատակա-
գծին և կարգադրութեանց և նստարան – դասա-
դանների ընտրութեանց մասին : Իսկ արդէն գոյ-
ութիւն ունեցող դպրոցական հաստատութեանց հա-
մար նշանակում է ամեն աչքի ընկնող թերութիւն-
ները և յայտնում է իրագործելիք բարեփոխութիւնները :
2— Բժիշկը պարտաւոր է ապահովել օդաւորութեան,
ջեղաւորութեան, տաքացման, լուսաւորութեան, մաք-
րութեան կանոնների գործադրութիւնը, ինչպէս նաև
նստուկ կեանքով աշխատութեան, հանդստի, քնի, ճա-

շերի, ֆիզիկական վարժութիւնների տեղութիւնը
որոշող կանոնների գործադրութիւնը : 3— Բժիշկը
որոշ չրջաններում քննելու է աշակերտներին անհա-
տապէս : Մանաւանդ պէտք քննութեան առարկայ պէտք
է դառնան ընդհանուր գործարանները, մորթը, տե-
ղութիւնը, լուղութիւնը, առաջնորդութիւնը, և-
այլն, և արձանագրուին անհատական կամ դպրոցա-
կան վիճակագրոյցի (carnet) մէջ : 4— Ուսուցիչներին
և դպրոցական ուրիշ պաշտօնեաներին տեղեկ հե-
տևելու առողջապահական կանոններին (դպրոցական
միջավայրին վերաբերեալ առողջապահական նախա-
զգուշութիւններ, բժշկական քննութիւն): 5— Մա-
նաւանդ առողջապահական միջոցների կարգադրութիւն
թոքախտի և ուրիշ վարակիչ հիւանդութիւնների վե-
րաբերմամբ: Այս հիւանդութիւններից դպրոցը զերծ
պահող կանոնական բոլոր պատերների գործադրու-
թիւնը ապահովել : 6— Աշակերտներին առողջապա-
հութեան ուսուցման աստիճանը որոշել :

Դպրոցի բժիշկը ամեն տարի աշակերտներին և
ուսուցիչներին ընդհանուր առողջապահական մի քանի
գործնական դասեր տանդելու է, ինչպէս նաև վի-
րաւորների, հիւանդների և խեղդուողների վերաբեր-
եալ նախնական խնամքների տարրական ծանօթու-
թիւններ: Այսպէս տեղեկ տեղեկ նորից կրկնելու
Դպրոցական Առողջապահութեան ուսուցման տար-
կարևորութիւնը, մեր ներկայ ձեռնարկը կարող է
իբրև առաջնորդ ծառայել մեր դպրոցների հսկող
բժիշկներին: Լօնտոնի առողջապահական վարչութիւն-
ներից մին (Sanitary Institute) դպրոցների տեսչու-
թեան կանոնադրութիւնից պահանջում է որոշ ծանօ-
թութիւններ Դպրոցական Առողջապահութեան մասին :
Prof. Guillaume Münch 1904–1905 թ. ձմրան

շրջանում Բերլինի Համալսարանի Մանկավարժական Ուսումնարանում Դպրոցական Առողջապահության վրայ դասախոսութիւններ կարդալու շահեկան և բացարձակապէս օգտակար նախաձեռնութիւնը ունեցել է: Երկրորդական կրթութեան այս ապագայ ուսուցիչներին տրուած այս դասախոսութիւններից մեր երկրորդական դպրոցներն էլ օրինակ վերցնելու են. մենք առաջինը եղանք Դպրոցական Առողջապահութիւնը դասախօսելու Թաւրիզի «Հայկազեան և Թամարեան» դպրոցներում (1902–1903) և որի հետևանքով կազմեցինք մեր այս դասագիրքը:

Իւրաքանչիւր աշակերտ ունենալու է իր առողջական վիճակի անհատական վիճակագոյցը (livret scolaire de santé, carnet individuel de l'élève), որի մէջ բժիշկը նշանակում է աշակերտի ֆիզիկական և մտաւոր վիճակը և որը կազմում է բժշկական–մանկավարժական մի ճշմարիտ դօսիէ:

Բացի «անհատական վիճակագոյցից» դպրոցը ունենալու է նաև առանձին արձանագրութեան մի մատեան (fiche sanitaire), որի մէջ նշանակելու է բոլոր աշակերտների առողջական վիճակը, համառօտ բժշկական քննութեան, և որի մէջ նշանակւում են նաև աշակերտի այն կարգի հիւանդութիւնները, որոնք կազմում են բժշկական գաղտնիքներ, միայն բժշկին ծանօթ:

Իբրև օրինակ անհատական վիճակագոյցի այստեղ կը նշանակենք հետևեալ ձևը, որը տակաւին մի վերջնական հանգամանք չէ առացել:

ԱՇԱԿԵՐՏԻ ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ՎԻՃԱԿԱԳՈՅՑԸ

Անձնավորութեան շրջագիծը ..... սանտիմէտր:
Հասակ ..... մէտր:
Մարմնի կշիռը ..... քիլօ:
Մարմնի պիրքը (ուղիղ թէ՞ ողնաշարի ծռումներով) ..... :
Դէմքի գոյնը ..... :
Միանային վիճակ (գէր կամ նիհար) ..... :
Պատւաստի սպի ..... :
Ե՞րբ է պատւաստուած ..... :
Պատւաստը աջող է՞ ..... :
Աչքի վիճակը ..... :
Տեսողութեան աստիճանը ..... :
Առամներ (շրջան, մաքրութիւն) ..... :
Ականջ (լսողութիւն, հիւանդութիւն) ..... :
Շնչառութիւն (ազատ մտնը) ..... :
Սրտի վիճակը ..... :
Կազմական հիւանդութիւններ ..... :
Թօսւածքի թերութիւններ ..... :
Մտաւոր կարողութեան աստիճանը ..... :
Մասնաւոր դպրոց ուղարկելու կարիք կա՞յ ..... :
Կարելի՞ է արտօնել մարմնամարզութիւններ և բաղանիք ..... :
Դպրոցից հեռացումը ստիպող մի հիւանդութիւն կա՞յ ..... :

Բժ. վ. Արծրունի մեր հայ կեանքի պայմանները նկատի առնելով, հակող–բժշկի վրայ պարտականութիւն է դնում դարմանելու հիւանդ աշակերտներին, և դրա համար էլ կազմել է հետևեալ վիճակագոյցը, որից կարելի է օրինակ վերցնել (տես էջ 554):

Բացի այս վիճակագոյցը, Բժ. վ. Արծրունի իր մօտ պահած է երկու մատեան իրեն դիմող դպրոցական աշակերտներին արձանագրելու համար, նրանցից մէկը իր մօտ է պահում, իսկ միւսը քաղաքային բուժարանում: Նրանք կազմուած են հետևեալ ձևի բլանկներից (¼ թերթի վրայ, տես էջ 555):

Ա Ռ Ա Ջ Ի Ն Ա Ն	. . . . .
Ամառ	Նաւէն ցետոյ ցոյցերով հասած . . . . .
Աղջամուղջ	Տեսողութիւն . . . . .
Հազէ	Լսողութիւն . . . . .
Տարին	Հոգեկան վիճակ (1) . . . . .
Օրուան « ժամերն	Ցաւագին տագնապներ (2) . . . . .
Դասալքած	Ցաւազուրկ ժամանակամիջոցներ (3) . . . . .
Քաղցկեղով	Դանդաղ զարկերակ (4) . . . . .
Հիւանդներէն	Ցաւերէն ետքի քնելիքան . . . . .
Ցաւերէն ետքի քնելիքան	Հիւանդներէն
Դանդաղ զարկերակ	Ցաւազուրկ ժամանակամիջոցներ . . . . .
Ցաւազուրկ ժամանակամիջոցներ	Ցաւագին տագնապներ . . . . .
Ցաւագին տագնապներ	Հոգեկան վիճակ . . . . .
Հոգեկան վիճակ	Լսողութիւն . . . . .
Լսողութիւն	Տեսողութիւն . . . . .
Տեսողութիւն	Նաւէն ցետոյ ցոյցերով հասած . . . . .
Նաւէն ցետոյ ցոյցերով հասած	Ամառ . . . . .

(1) Համառօտ, մանրամասն, տրտմագին, ուրախ, ծիծաղկոտ, ցրտասիրտ, ամրակուռ, տկարամիտ, ապերախտ, ագահ, ագահ, ագահ

ԱՂԻՒՍԱԿ ԲԺՇԳ· ՎԱՀԱՆ ԱՐԾՐՈՒՆԻ

Անուանացանկ	Ցավագին (Օրկեպեց) տղամարդ	Նոպաշեղի վերջավոր (Օրկեպեց) կին	Ջգալշեղի վերշամքի կիսալուսին (Տիտան) տղամարդ	Ս. Դշոյի (Օրկեպեց) տղամարդ	Կին ու Շեղի (Օրկեպեց) կին	Գումար
Ընդհանուր ընդունելութիւն	276	96	105	106	78	731
Շէյ հիւանդ	200	61	80	83	31	482
Ոսկեսաց	72 %	64 %	78 %	78 %	40 %	65 %
Ցաւագին	23	19	15	21	16	94
Ցաւագին մանկամարդ	47	15	20	21	7	102
Ամորձաբորբ	1082	290	305	277	112	2066

և կրթութեան և որի դէմ մենք բողոքում ենք փաստերի բոլոր ոյժերով։»

«Այս հիւանդներին խնամելու գործը մենք հետեւեալ կերպով ենք սահմանել դպրոցների մէջ։ Բոլոր աստուածաբաններում հիմնուած են փոքրիկ դեղա-

բաններ, որոնց մէջ դարսուած են անվնաս և անհրաժեշտ դեղեր, սրսկիների և անօթների մէջ, և որոնց բանալին յանձնուած է վարժուհիներից մէկին։ Այս վերջիններէի պատասխանութիւնն է — դեղեր կշռել և փոշիներ պատրաստել, միշտ աչք ունենալ երեխաների վրայ և եթէ ակարներ լինին չաբաթւայ միջին, ինձ մօտ ուղարկել, մի ընդունելութեան ժամերին ներկայ լինել ինձ օգնելու համար։ Այս օգնութիւնը կայանում է նրանում, որ մինչդեռ ես քննում եմ մէկ հիւանդ, օրիորդները միւսների ստքութիւնն են չափում, նշանակածս դեղերն են բաժանում, անուններն են արձանագրում և տեղեկութիւններ են տալիս այդ երեխաների մասին, եւայլն։ Այս մի դժուարին աշխատութիւն է։ Երբ որ խրտաքանչիւր հիւանդի 2–3 դեղեր են տրւում, կամ երեխան լաւ չէ ըմբռնում պատւէրները, սրսկիների վրայ կպցնում ենք այսպիսի թղթիկներ, որոնց վրայ նշանակւում է ընդունելու ձևը, քանի՞ է թէ խմելու։

Դպրոցական Դեղարան	Քսելու (դեղիս գոյն)
Ընդունել . . . ի (*) դգալով, օրական . . . . . անգամ։ № . . . 190 . .	Խմելու (սպիտակ գոյն)
. . . . . դպրոց	

Դպրոցի հակիչ-բժիշկը պարտաւոր պէտք է լինի ամեն ամիս մի տեղեկագիր ներկայացնել հաստատու-

(*) Նշանակել թէյի, ճաշի կամ ճաշի գդալ լինելը. կամ եթէ փոշի է. դեղը, միայն գրել քանի անգամ առնելը։

Թեան առողջապահական վիճակի մասին: Հետևեալ ամսօրեայ տեղեկագիրը (rapport mensuel) *կարող է իւրեւ օրինակ ծառայել, բայց մասերը բժիշկը պէտք է լցնէ:*

ԱՄՍՕՐԵԱՅ ՏԵՂԵԿԱԳԻՐ

Գաւիթ .....:
Սանդուղ .....:
Նրբանցք .....:
Բակ և զբօսավայր .....:
Արտաքնոցներ և միզամաններ .....:
Դաւ կարասիք .....:
Դասարաններ .....:
Լուսաւորութիւն .....:
Տաքացում (*վառարանների վիճակը, դասարանների չերմութեան աստիճանը*) .....:
Օդաւորում .....:
Հիւանդութեանց կամ համաճարակի հետքեր կա՞ն .....:
Մարբազրծման միջոցների դիմելու կարիք կա՞յ .....:
Դպրոցը փակելը հարկաւոր է՞ .....
Բժշկի այցելած ժամանակ հիւանդութեան պատճառով դպրոցից բացակայ երեխաների թիւը որքա՞ն է .....:
Այս երեխաների հիւանդութեանց տեսակը ի՞նչ է .....:
Բժիշկը իր այցելութեան ժամանակ վարակիչ հիւանդութեան գոյութիւնը հաստատելով դպրոց յաճախելը արգիլել խորհած երեխաների թիւը որքա՞ն է .....
Այս երեխաների մօտ տիրող հիւանդութիւնները որո՞նք են .....
.....:

ՎԵՐՋ Ե· ՄԱՍԻ

Չ· ՄԱՍ

ԸՆԴԱՐՁԱԿ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ

ԴԻՏՈՂՈՒԹԻՒՆ ՄԱՍ

ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ԱՐԿԱԾՆԵՐԻ ԵՒ ԱՆԷԱՆԳՍՏՈՒԹԵԱՆՑ ՆԱԽՆԱԿԱՆ ԴԱՐՄԱՆՆԵՐԸ

1

ՏԱՐՐԱԿԱՆ ԾԱՆՕԹՈՒԹԻՒՆՆԵՐ ԵՒ ՀՐԱՀԱՆԳՆԵՐ ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

ԹԷ որ դպրոցում աշակերտների մէջ մի անհանգստութիւն կամ մի արկած է պատահում, յաճախ ուսուցիչը խիստ չփոթւում և անճարւում է, որ պատճառը վերագրելի է նրա անհմուտ լինելուն բժշկական և առողջապահական տարրական գիտելիքներին: Մենք կարծում ենք նրան մի մեծ ծառայութիւն մատուցած լինել, նշանակելով ներկայանալիք ու պատահելիք զանազան պարագաներում գործադրելի միջոցները և դարմանները: Իր կարգին, ուսուցիչը հետևելով մեր պատուէրներին և զգուշանալով ժողովրդական դարմանա-

ներից, որոնք յաճախ վատ են, աշակերտների օգտին ծառայած պիտի լինի:

Խիստ ախտագործական պարագաներ կան, որոնց մէջ հարկաւոր է անմիջապէս գործել, նոյն իսկ բժշկի հասնելուց առաջ, և ձեռք առնել գոնէ պահպանող միջոցներ:

Իսկ կան նաև ուրիշ շատ բարմաթիւ պարագաներ, որոնց մէջ ախտագործականութիւնը երկրորդական է, այդ պարագաներում նոյն իսկ լուսագոյն է պարապասմբ բժշկի գալուն սպասել, բայց որոնց մէջ մի տեսակ անդիմադրելի բնազդում շրջապատողներին մղում է միջամտել, օգնութիւն հասնել: Շատ քիչ մարդիկ ընդունակ են մի արիւածի կամ յանկարծական տագնապի (crise) առաջ խոհեմ, ուշադիր, գործ հանգիստաւորներ լինել և միջամտելուց առաջ լաւ խորհել: Ընդհակառակը շատեր աճապարում, շտապում, խելագործում են և հիւանդին խելագործեցնում են. այս չափազանց դիւրայուզութիւնը յաճախ վնասակար է:

Այս վերջերս Մատում մենք պիտի գծենք ասացչի հետևելիք ուղին և պիտի ասենք թէ ինչ պէտք է անել և ինչ բանից պէտք է զգուշանալ:

1— *Վէրքերի հակաանեխական դարմանը.*— Միկրոբները բազմաթիւ վարակիչ հիւանդութիւնների և վէրքերի բոլոր վատթարացումների պատճառ են դառնում: Սովորական վէրքերը բնականից իրանք իրանց պէտք է բուժուին, նոյնիսկ առանց գիշ ու դարմանի, եթէ նրանք յաճախ չեն բուժւում և վատթարանում են, դրա պատճառը վէրքի մէջ յետոյ մտած գործած միկրոբներն են: Ուրեմն, անհրաժեշտ է դառնում արգիլել նրանց մտաքը վէրքերի մէջ և մտած գոյածներն էլ ոչնչել. այդ նպատակին են ծառայում հակաանեխիչները (antiseptiques):

Բոլոր պատահական վէրքերը, այսինքն դանագան մանուածր պարագաներում վիրաբոյժի կողմից կատարուելին առաջ չենթադրելը, գրեթէ անխուսափելիօրէն միկրոբներով նեխուած են, բացառութիւն են կազմում այն վէրքերը, որոնք առաջ են գալիս այրուածքից, որովհետև միաժամանակ այրուում և ոչնչանում են նաև միկրոբները, թէև այս կարգի վէրքերն էլ յետոյ խոկոյն նեխուելու են, եթէ անմիջապէս և պատշաճօրէն չեն դարմանուում, այսինքն միկրոբների դէմ չեն պաշտպանուում:

Վէրքը նեխող ու վատթարացնող միկրոբները կարող են առաջ գալ բազմաթիւ տարբեր աղբիւրներից. 1— վէրքը առաջացնող առարկայից. 2— շրջապատող օդից. 3— նոյն ինքն վիրաւորուղից (մարթից, հագուստից, մատներից, եայն). 4— խնամողի ձեռքերից, որը դպչում է վէրքին վիրաւորին դարմանելիս. 5— վէրքը դարմանելու միջոցում գործածուած գանագան առարկաներից ու նիւթերից:

Վէրքի դարմանումը կայանում է նրա մէջ մուտ գործած միկրոբներին փճացնելու, ուրիշ միկրոբներ չը մացնելու և օդի չիւմիից ազատ պահելու մէջ:

Վէրքը դարմանողը նախ և առաջ պէտք է մաքրել եղունգները, յետոյ լուանալ ձեռքերը տաք ջրով ու օճառով և ուժեղօրէն խոզանակել: Մաքուր մի շորով ձեռքերը չորացնելուց յետոյ, նորից պէտք է լուանալ հետևեալ հակաանեխական հեղուկով Sublimé 1 gramme, Acide tartrique 4 grammes, եռացրած ջուր 1 լիտր:

Այս երկրորդ լուացումից յետոյ, ձեռքերը չը պէտք է չորացնել, որովհետև այդ նպատակին ծառայող անձեռոցը որքան էլ մաքուր լինի, կարող է

միկրոբներ պարունակել (եթէ հականեխուած, չեզոքացրած, սերմերից զրկուած չէ):

Այս բոլոր նախազգուշութիւններից յետոյ կարելի է ձեռնարկել վէրքի դարմանումին: Ընդհատ-ուտ ենք, որ վէրքը պարզ է, անդադրելի արիւնահոսում չկայ, նրա մէջ օտար մարմիններ չկան և վերջապէս կարելու պէտքութիւն չունի:

Վէրքը և նրա շուրջը պէտք է լուանալ և հականեխել՝ խնամոյս կերպով 100–ին 2 ֆէնիքեան ջրի (կարբոլիք, eau phéniquée) կամ մի ուրիշ հականեխիչ հեղուկի մէջ թաթախուած մաքուր կամ հականեխուած բամպակով (boriquée, salolée, phéniquée, եայլն): Վէրքը խոզոյն չորացնել բամպակի փոքր կծիկներով, և երբոր թեթև արիւնահոսութիւն լինի, ամբողջովին ծածկել հականեխիչ փոշու մի խառով (iodol, dermatol, acide borique, iodoforme, եայլն):

Յետոյ փոշու վրան պէտք է ծածկել բազմաթիւ ծալքերով ծալուած մաքուր (aseptique) թէնզիւֆով (gaze) և նրա վրան էլ ծածկել բամպակի մի հաստ խառով: Բոլորը միասին մի վիրակապով փաթաթել: Բամպակը, թէնզիւֆը և վիրակապը պէտք է զգուշաբար վերցնել, որովհետև մաքրուած (aseptique) են:

Դարմանի տեսութեան միջոցով մանրակրկիտ մաքրութիւն հարկաւոր է: Եթէ, օրինակի համար, թէնզիւֆը մի անգամ իր կապոցից դուրս գալուց յետոյ մի կահկարասիքի վրայ դրուելու լինի, կամ ձեռքերը չը հականեխուած օդնականի կողմից ձեռք տուն, վիրաբուժական տեսակէտից այդ թէնզիւֆը երբէք մաքուր չէ: Նրան դէն պէտք է գցել և նորը վերցնել:

Դարմանման բոլոր առարկաները պէտք է գնել մի պնակի մէջ, որը նախապէս կէս ժամի չափ եռա-

ցրած ջրի մէջ պէտք է թողնել, առաջուց օճառով լուանալուց յետոյ:

Մեռապէ գործիքները՝ մկրատ և ունելի՝ հարկաւոր է ապանեխել (aseptiser) ալկոլի լամպի բոցերին ներկայացնելով կամ 30 րոպէ եռացած ջրի մէջ խաչելով, ոչ թէ հասարակ մաքուր ջրի մէջ, որ գործիքները ժանգոտեցնում է, այլ 100–ին 5 կարբոնատ դը սուտ (carbonate de soude, cristaux) խառնուած ջրի մէջ: Աւելի լաւ է, նախապէս նրանք օճառով լուանալ:

Վէրքապէս, եթէ փափաքելի է կտաւը ապանեխել, կէս ժամի չափ մաքուր ջրի մէջ պէտք է եռացրնել: Պէտք է նախապատրաստել լուացած կտաւը և ընդունարանը խնամքով նախապէս մաքրել:

2.— *Օգնուրեան առարկաները.*— Իւրաքանչիւր դպրոց պարտաւոր է ունենալ օդնութեան մի տուփ, որը պարունակելու է հետևեալ գործիքները և նիւթերը:

1. Եղունդ մաքրելու մեռապեայ գործիք (Պատկեր 73):



(Պատկեր 73)

2. Եղունդի մի խոզանակ:

3. Մի կտոր օճառ և մի օճառակիր:

4. Իւրաքանչիւրը 500 գրամ 1‰ սիւբլիմէի ջուր պարունակող երկու շիշեր:

5. Իւրաքանչիւրը 500 գրամ 40 ‰ բորիկեան թթուի (acide borique) ջուր պարունակող՝ երկու շիշեր:

6. Իւրաքանչիւրը 40 գրամնոց չորս ծրար բորիկեան թթուի փոշի (պահեստի):

7. Մի շիշի մէջ 30 գրամ բորիկեան թթուի նուրբ փոշի:

8. *Մի չիշ* (200 գրամ) *ամնտիւր ա'ռարնիկա*:

9. *Մի չիշ* (100 գրամ) 95 *աստիճան ալկոլ*:

10. *Լաւ խցւած մի չիշ* (30 գրամ) *եթէր սիւլֆիւրիք*:

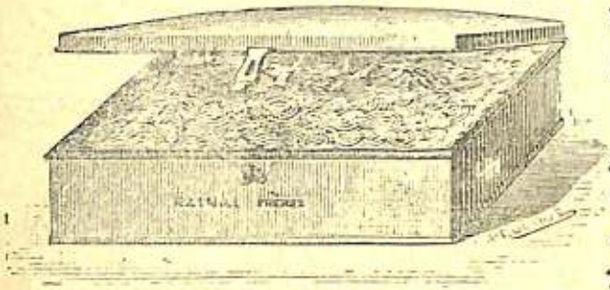
11. *Մի չիշ* (30 գրամ) *ամոնիաքապրակ* (ammoniaque):

12. *Մի չիշ* (100 գրամ) *անանուխի ալկոլ* (alcool de menthe) *կամ մելիսիայի ջուր* (eau de mélisse des Carmes):

13. *Մի աման* (100 գրամ) *սպիտակ վազելին իւղ մէկ աստնեղորդ, բորիկայէն* (vaseline boriquée au dixième):

14. *Մի թիթեղեայ տուփ* 100 գրամ *բորիկայէն բամպակով* (ouate boriquée), (*Պատկեր* 74):

15. *Խրթաքանչիւրը* 100 գրամնոց *երկաւ ծրար նոյն բամպակից* (պահեստի):



(Պատկեր 74)

16. *Խրթաքանչիւրը* 2 *մեթր երկայնութիւն եւ* 5 *աստիճաներ լայնութիւն ունեցող* 12 *հատ թիւնգիւֆէյ բորիկայէն վիրակապեր* (bande de gaze boriquée):

17. *Լացւած կաուչից* 5 *ուրիշ վիրակապեր, նոյն չափերով* (*Պատկեր* 75):



(Պատկեր 75)



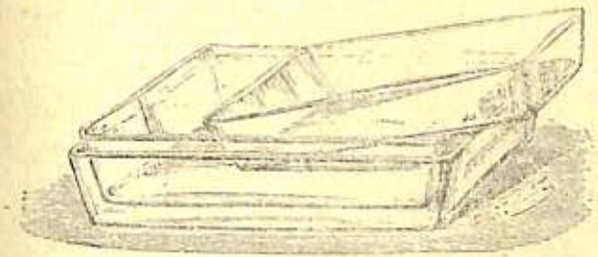
(Պատկեր 76)

18. *Մի քառակուսի մետր բորիկայէն թիւնգիւֆ պարունակող թիթեղեայ մի տուփ*:

19. *Խրթաքանչիւրը մի քառակուսի մետրից բաղկացած նոյն թիւնգիւֆից երկաւ կտորց* (պահեստի):

20. *Թելից կամ բամպակից գործւած լացւած կտաւէ տասը բարձիկ* (կօմպրէս) *պարունակող* (Պատկեր 76) *թիթեղեայ մի տուփ*:

21. *Վէց խորանոց պնակներ կամ մի քանի հատ ապակեայ լամպաններ* (Պատկեր 77):



(Պատկեր 77)

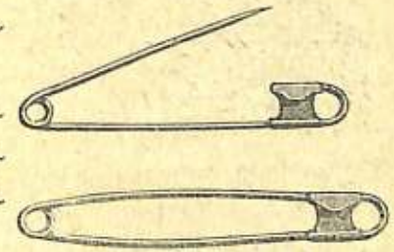
22. *Հատուկ գնդատեղներով լի մի բարձիկ*:

23. *Մեդլիական գնդատեղներ* (Պտ. 78–79) *պարունակող մի տուփ*:

24. *Մի դոյդ քակտելի* (démontable) *եւ նիկէլեայ մկրատ* (Պատկեր 80):

25. *Նիկէլեայ մի ունելի* (Պատկեր 81):

26. *Բժշկի հանձնարարած ասղ տալիք նախնական խնամքները բացատրող մի հրահանգ*:



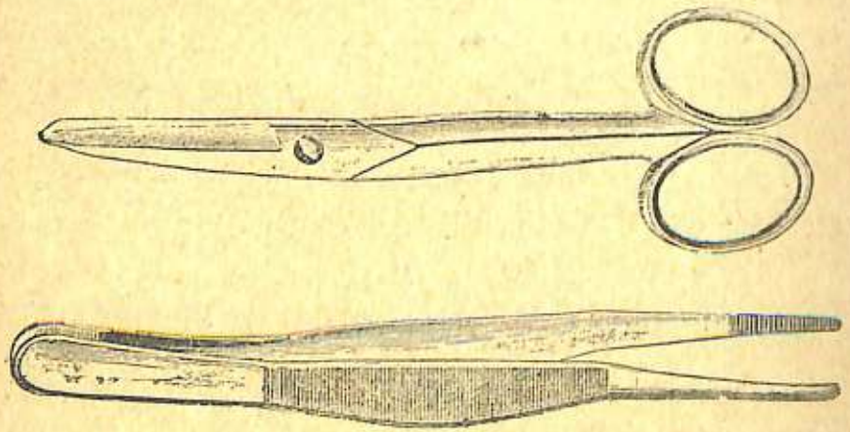
(Պատկեր 78–79)

Այս բոլոր իրերը ընդունող եւ չիշերի համար առանձին աչքեր ունեցող սպիտակ վայրից մի պարզ տուփ բաւական է, որը անհնարին է մի դասատուհան (բանելիք տեղ, poignée) *և վաճառում անուշադ, բայց առանց կղզիների, որովհետեւ հարկաւորութեան դէպքում բանալին չպահելու ժամանակ պէտք է հանգիստներ*:

Կափարիչին ներքին մասին վրայ պէտք է կըպցընել մի պիտակ, որի մէջ նշանակւում են տուփի

պարունակած իրերի ցանկը և դպրոցի հակող-բժշկի հասցէն:

Ցանկի գլխաւոր պէտք է նշանակել — եղունգ մաքրող, եղունգի խոզանակ, օձառ, սիւբլիմէի լուծ — բառերը, որպէս զի կարելի լինի իմանալ՝ թէ առանց ձեռքերը լուանալու չէ կարելի երբեք վէրքեր դարմանել:



(Պատկեր 81–82)

Եղունգի խոզանակը աժան սեռակից պէտք է լինի և դիմանայ եռացման. աւելի ղպշտիկեան համար, երբեմն փոխել է հարկաւոր, առանց ապաակելու կառարեալ մաշումին:

Չոսարակ ապխակ մաքուր օճառները բաւական են, սակայն աւելի լաւ է գործածել հակաանեխիչ օճառներից մէկն ու մէկը — կարբոլեան, բորիկեան, նայլէն (savon phéniqué, boriqué):

Բոլոր չիչերի, տափերի և կապոցների վրայ նըրբանց պարունակած նիւթերի անուններըը պէտք է գրել և թուաւորների վրայ առանձին կարմիր մի պիսակ կպցնել — թոյն — վերտառութեամբ:

Սիւբլիմէի լուծը գործածելիս պէտք չէ մոռանալ, որ ձեռամբ է մեռցուցիչ առարկաները (մատանի, մկրատ, ունելի, ևն):

Բորիկային լիմոն լինի և հակաանեխական թոյլ յատկութիւն ունի, սակայն վէրքերի դարմանման մէջ պատնէշի արդիւնքներ է տալիս: Միւս կողմից էլ ոչ հոտ ունի, ոչ թունաւոր է և ոչ էլ այրող ու գրգռիչ և որ և է պարագայում ձեռասակար չէ կարող դառնալ, նոյնիսկ բոլորի մէջ ամենաափսուկ գործածութեան եղած աչքի վէրքերի մէջ: Վերջապէս, երեխաները շատ լաւ են տանում այն և առանց վախենալու կարելի է նրա գործածութիւնը յանձնարարել բժըշկութեան օտար անձերին:

Դիւրին և միևնոյն ժամանակ խնայողական է բորիկային ջուրը դպրոցում պատրաստել: Բաւական է կէս ժամի չափ եռացնել մի լիտր ջուր (երկու բաժակ ածելի, եռացմամբ և չոգիով պակասած տեղը լրացնելու համար) նրա մէջ ածելացնելով 40 գրամ բորակային թթու՝ փոշու կամ թեփային վիճակի մէջ: Եթէ կշիռք չը գտնուի, պէտք է յիշել, որ նրա 2 կոնտակուրի դդալ փոշին կամ 5 կերակուրի դդալ թեփը 40 գրամ է կշռում:

Տափում գտնուած նոյն դեղի կապոցները պահեստի համար են:

Գալով բորակային թթուի նուրբ փոշուն, որը գտնուում է փոքրիկ շիշի մէջ, յատկացած է վէրքերի վրայ ցանելու համար:

Այժմ սկսենք ցոյց տալ դպրոցում առաջ եկած արկածների և անհանգստութիւնների նախնական դարմանները

2

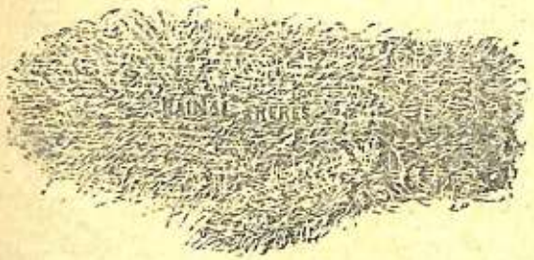
ՇՆՉԱՀԵՂՁՈՒԹԻՒՆ



ՆՉԱՀԵՂՁՈՒԹԻՒՆ նշանակեմ է արտաքին պատճառներով չունչ առնել տալուց դադարիլ, մահամերձ ու պղտյպղիրկ վիճակի հասնիլ և վերջապես մեռնիլ: Այդ արտաքին պատճառներն են՝ թունաւոր, խեղդող գազերը ու շոգիները և ջրասուզ լինելը· այդ գազերը և շոգիները առաջ են գալիս արտաքնոցներից, վառարաններից, ածուխից, օդային գազից, եւայլն:

Որքան որ ջրի մէջ խեղդւողները և վերոյիշեալ գազերից թունաւորուողները աւելի մեռած են կարծւում, շնչառութիւնը և սրտի բաբախումը գադարած են լինում, սակայն շատեր մեռած կարծւելով հանգերձ դէպքից 5–6 ժամ յետոյ ևս վերակենդանացել են:

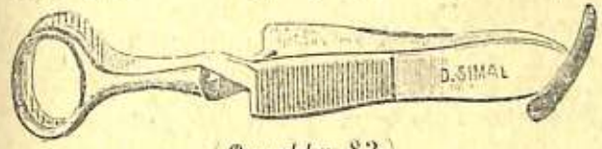
Դէպքում այսպիսի դէպքեր պատահելիս մինչև բժշկի հասնիլը հետեւելն պէտք է գնել լաւ օդատուրած մի սենեակ անկողնի վրայ, գլուխը բարձր· հագուստները հանել, ամբողջ մարմինը չփել հատարակ մի վրձինով կամ մազե ձեռնոցով (պատկեր 82), և կամ օդաւ մէջ թափահարած կարծր կտաւով· տաք սրբիչներով մարմինը չորացնել և չփումները վերակսկել· երեսին սառ ջուր սրբսկել· մի փուքով քթանքներից, բերնից և երեսին փչել· զգ·չութեամբ



(պատկեր 82)

անուշադրակ կամ էթէր և կամ քացախ չնչել տալ, որը որ անմիջապէս ձեռքի տակ գտնւի· քթի ծակերը մի փետուրով խոզել· աղաջրով կամ քացախաջրով տակից դրեխել: Շնչառութիւնը վերահաստատելուց առաջ ոչինչ խմեցնել: Եթէ շնչառութիւնը չուտով չը վերահաստատւի, այն ժամանակ պէտք է գործադրել արհեստական շնչառութիւնը:

Արհեստական շնչառութեան ամենալաւ և ապահով միջոցը Դր· Լաբօրդի կոմից վերջերս մտածւած լեզուն քաշելու հնարքն է: Սրա համար գոհի բերանը պէտք է բաց անել, եթէ առանձները կծկւած են, մատներով կամ դիմացկուն մի առարկայով (փայտի կտոր, դանակի կոթ, պատառաքաղի կամ դգալի կոթ, եւայլն) միմիանցից հեռացնել և լեզուի ծայրը բերանից դուրս քաշել· լեզուն բռնել Դր· Լաբօրդի ունելիով (պատկեր 83) և առնւազն մի րոպէ յուսմ քաշան անգամ ուժով կերպով քաշել ու թուլացնել, շնչառութեան չափաբերական շարժումներին նմանեցնելով, կրկնւած, յաջորդական, յարմարաւոր և չափաբերական շարժումներով: Այս գործիքով լեզուին տալիք շարժումները աւելի հեշտ, նաեւ յոգնեցուցիչ են լինում և լեզուն ձեռքից չէ սահում: Այս ունելիին մի էլեկտրական գործիք կամ լարւած մէքենայ են կպցնում, որ ինքնիրան գործում է ցանկալի չափաբերական շարժումները կատարելով:



(պատկեր 83)

Լեզուն քաշելու գործողութիւնը երկար ժամեր պէտք է շարունակել, մինչև որ բնական շնչառութիւնը ապահովապէս վերահաստատւի, շատ անգամ պատահել է, որ ջրի մէջ խեղդւողները 10–12 ժամից յետոյ այդ միջոցով ազատւել են, հետեւաբար

չը պէտք է ձանձրանալ և յուսահատիլ, այլ 6–12 ժամ պէտք է շարունակել այդ գործողութիւնը և եթէ դրանից յետոյ էլ ընչաւատութիւնը չը վերահաստատուի, այն ժամանակ միայն կարելի է ասել թէ փրկութեան որ և է յոյս չկայ:

Դր· Լաբօրդի ունեցին չը դանւած մի անգամ լեզուն քաշելու և չափաբերական նոյն շարժուձիները տալու համար ալ ձեռքի ցուցամատը և բթամատը մի շորով, օրինակի համար դրպանի թաշկինակով (չը սահելու համար), փաթաթելուց յետոյ ուժով կերպով բռնել լեզուի ծայրը և շարունակել շարժուձիները. թէև մի մարդու համար մի քանի ժամ միօրինակ կերպով նոյն շարժուձիները կատարելը շատ դժւար և յոգնեցուցիչ է, բայց յոգնողին անմիջապէս պէտք է փոխարինել մեկ ուրիշը:

Երբոր հիւանդի յուշը վրան գալու լինի, պէտք է տալ նրան տաք պինդ, կարմիկի մէլիսի ջուր, թէյ, սուրճ, հայն:

Ջրի մէջ ընկղմելով խեղդուողների համար ևս վերոյիշեալ միջոցները պէտք է գործ ածել, և բացի այդ, խեղդուողին պէտք է պառկեցնել աջ կողմի վրայ, քիթը և բերանը մաքրել լորցունքներից և օտար մարմիններից, ինչպէս, աւազ, հող, հայլն: Ջրում շնչահեղձ եղողների համար անօգուտ և վտանգաւոր են դրեհները, ծխախոտի ծուխ տալը, տաք բից կախ տալը, ուժգին ցնցելը, շնչառութիւնը վերահաստատելուց առաջ խմելիք տալը:

3

ԱՅՐՈՒԱԾՔՆԵՐ

Ունցե վէրքի փորրաճաշակ այրուածքի վրան դնել սառ ջրի մէջ թաթախուած բարձիկներ և շարունակ վերանորոգել:

Վէրքով փորրաճաշակ այրուածքի համար, եթէ վշաիկներ կան նրանք ծակել մաքուր մի ասեղով (ապահովաբար), սակայն առանց մորթը վերցնելու. յետոյ բորիկի թէնզիւթի վրայ մի քիչ բորիկի վազելին քսելով վերջը ծածկել և նրա վրայ աւելացնել բորիկի բամպակից մի խաւ և բոլորը միասին կապել վիրակապով:

Լայնատարած այրուածքների համար բժշկին լաւ ուզարկել. իսկ մինչև բժշկի հասնելը երեխային լաւ բաքանչիւր առաւ բոպէում մի ամպ խմացնել փոքր քանակութեամբ կծնեակ կամ բամ խառնուած շաքարաջուր, ամենամեծ զգուշութեամբ, առանց մորթը պատռելու հագուստները հանել և վերջը գարմանել վերև յիշուած եղանակով:

4

ԽԻԹԵՐ ԵՒ ԿՈՅՐ ԱՂԻՔԻ ԴՈՒՐՍ ԳԱԼԸ

Զգուշանալ խմեցնել շաքարախառն թմրի ծաղկի (օխլամուր, tilleul) խաչած տաք ջուրը. եթէ խիթերը չարունակուեն, ցաւած մասի վրայ շատ տաք մի շոր դնել կամ աւելի լաւ կլապատից (դեղրէկ, քէթէն թօխումի. graines de lin)

մի տաժ (լափա, cataplasme)։ Եթէ տաժը պատրաստել դժուար լինի. նրա տեղ կարելի է գործածել տաք ջրի մէջ թաթախած և յաճախ նորոգելի մի սրբիչ։

Կոյր ապիկի գոտկատեղը յաճախ է պատահում այն երեխաների մօտ, որոնք երկար ժամանակ են թաթախայ են եղած փորհարիւրի։ Երեխայի կարիք հագցնելու ժամանակ նստատեղում չը քանակաձև և կարմրագոյն մի կնճռոտ է կազմւում. այդ կոյր ապիկի գոտկատեղն եկած մասն է, որը պէտք է ներս մտցնել։ Դրա համար երեխային մի կողքի վրայ պէտք է պառկեցնել, նստատեղին մի քիչ բարձր և ոտքերը վեր քաշած. յետոյ իւղուած կամ վազելին քսած մատներով կնճռոտի վրայ թեթեւ ճնշելու և ներս մտցնել աշխատելու է։ Հիմնական դարմանի համար ծնողներին խորհուրդ պէտք է տալ բժշկի դիմելու։

5

ՃՄԼՈՒՄԵՐ ԵՒ ԳԵԼՈՒՄՆԵՐ

ՐԹԹԱՆԵՐԻ մարմնի մի մասը ուժեղ հարուածներ առանալով ցաւում և երբեմն էլ առանց վէրքի սեանում է (վէրքով ճմլումներին մասին, տես զանազան վիրաբորումներ)։ Ցաւացրած մասի վրայ մաքուր սառ ջրի մէջ և կամ արնիկայի ոէնտուիր աւելացրած սառ ջրի մէջ և կամ պարզապես ձիթախոտի մէջ թաթախած մի բարձիկ պէտք է դնել։

Գլխում նշանակում է մարմնի յօդատեղ մասերի վրայ ամրացած մկանային կապերի կամ նեարդների ձգտումը, լարումը կամ պատռուիլը, որոնք կարող են առաջ գալ մի հարուածից, մի անկումից և կամ մի սխալ ու յանկարծական շարժումից։ Հասարակ լեզուի մէջ սրան դարձնում ենք առում։ Ընդհանրապէս գարձուածքներ պատահում են ոտի, ձեռքի, մատների և ծունկի խտղերի վրայ։ Գարձած մասի վրայ առ ջրի մէջ թաթախած բարձիկներ պէտք է դնել և կամ աւելի լաւ է ձիաուած մասը շատ տաք ջրի մէջ դնել։

Եթէ պատահածը լուրջ և ծանր է, բժշկի դիմել հարկաւոր է։

6

ՋՂԱՑՆՑՈՒՄՆԵՐ

ՈՂՈՐ հիւանդութիւնները, որոնք ջղացնցումներով և ջղային տաքնապներով են յայտնւում, նախնդրութեան օրէնքով տարաբախիկ են. ուստի պարտաւորութիւնը պէտք է լինի միւս բոլոր աշակերտներին հեռացնել, երբոր այդպիսի մի դէպք դպրոցում պատահի, միևնոյն ժամանակ նրանց պէտք է ասել, առանց հիւանդութեան անունը տալու, թէ պատահածը պարզ մի նեարդամ է, որ և է վտանգ չկայ, շուտով հիւանդը լաւի կդայ, սակայն հանգստի և լռութեան պէտք ունի, հարկաւոր

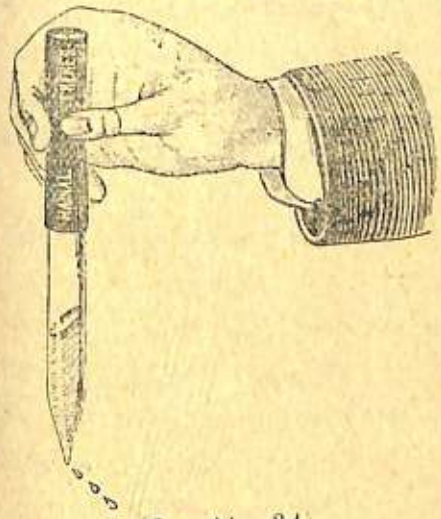
է նրան առանձին թողնել, եայլն: Յետոյ ուսուցիչը հետեւեալ խնամքները տալով հիւանդին առն պէտք է ուշարկէ և ծնողներին խնայ ասյ, որ դարմանելուց և հոգե-բժշկի թոյլատուվիւնից յետոյ միայն կարելի է նրան վերատին դպրոց ընդունել:

Լուսնոտութիւնը յանկարծ է պատահում եւ ենթական յուշադնաց է լինում. ղգացողութիւնները առաւել կամ նուազ ուժգին են, սակայն խոհոյն անհետանում են, բերնից մի սպիտակ փրփուր, յաճախ արիւնախառն, հառում է: Լուսնոտութեան հարւածը մի քանի րոպէից կամ երկար ժամերից յետոյ անցնում է, որին հետեւում է տարբեր աւուրներում մի քանի թուլութիւն, գարշնելիս, երեխան անցած գարձածից ոչ մի բան յիշում է:

Ջղացնցումները սկսած րոպէին հիւանդին ձախ կողքի վրայ պէտք է պառկեցնել, գլուխը բարձր, հագուստների կապերը և կոճակները քակել, հեռացնել նրա մօտից այն առարկաները, որոնց կարող է գարնել, մաքրել բերնի փրփուրը, հոգել որպէսզի լեզուն չը խածնէ, ականջի եանի մատերը սուր ջրով լուալ. աչքի բիծասերը ուժով կերպով քաշքշել:

Լուսնոտութեան նման, բայց նրանից աւելի նուազ վտանգաւոր և թեթեւ մի ջղային հիւանդութիւն եա կայ, որը կոչւում է ջղային հարւածներ (attaques de nerfs), որոնք առաջ են գալիս ամենափոքր պատեհութիւնից և բարկութիւնից, այս հիւանդութեան ենթակաները հարւածի ժամանակ ընդհանուր անհանգստութիւն, ճիչեր, լացեր, և լուսնոտութիւնից աւելի շատ ուժգին և սեւական ցնցուղներ են ունենում, յուշերնին չեն կորցնում և կամ շատ թեթեւ կերպով կորցնում են: Այս հիւանդութեան ենթակայ են լինում գլխաւորապէս մեծ աղջիկները:

Հարւածների ժամանակ հիւանդին բռնել և գետնի վրայ մի անկողնի մէջ տարածել, հագուստները թուլացնել, երեսին սառ ջուր սրսկել, քիթին քացախ կամ էթեր բռնել. տագնապից յետոյ 15–30 կաթիլ (պատկեր 84) էթեր շաքարախառն ջրով խմացնել: Ձախ փորի վարի մասի վրայ՝ ձախ կամ աջ կողմը՝ (նայած ենթակայի առանձնայատկութեան) ձեռքի կուռնեերով կատարած զօրաւոր ճնշումները վայրկենապէս տագնապը անցնում են:



(պատկեր 84)

Մի տեսակ ջղացնցում եա կայ (éclampsie), որ տարբերւում է վերեւի երկու տեսակ հիւանդութիւններից և որը նոյնպէս ընկերանում է յուշագնացութեան, ընդհանրապէս կարճատև, սակայն երբեմն կարող է տեւել երկար ժամեր և յաճախ մահ պատճառել: Այս հիւանդութեան պատճառներն են՝ անմարսողութիւնը, ագիքների մէջ հատարակ ճճիների գոյութիւնը կամ աւտմ հանելը:

Մինչև բժշկի հասնիլը երեխայի հագուստները հանել և նրան բաց օդի մէջ թողնել, գլխուն վրայ սառ ջրի մէջ թաթախած բարձիկներ դնել և մի քանի կաթիլ էթեր շաքարախառն ջրով խմացնել:

7

ՕՏԱՐ ՄԱՐՄԻՆՆԵՐ ԱԿԱՆՋԻ, ՔԹԻ, ԿՈԿՈՐԴԻ ԵՒ ՍՋՔԻ ՄԷՋ



ԿԱՆՋԻ մէջ օտար մարմիններ.— իրանք իրանց թողնելով երբեք վտանգ չեն ներկայացնեւ, ընդհակառակը անյարմար և տարաժամ մէջամտութեամբ վտանգաւոր են դառնում: Շատ անգամ ականջի մէջ գտնուած օտար մարմինը մի ճճի է, այն ժամանակ ականջը պէտք է լուանալ տաք ջրով, ծայրը կառուչուկով ապակիէ մի ներարկուցով (տես Պատ. 57) կամ բեղինէ փոքր գործիքով (տանձ, poire) (տես Պատ. 56):

Երբեմն էլ ականջի մէջ մտած օտար մարմինը մի սիսեռ կամ ոլոռ է, մի մանրախիճ, մի թղթի գնդակ, նայլն. այս պարագայում, եթէ տեսանելի և հեշտամատչելի է, աշխատելու է դուրս հանել: Սակայն, եթէ դուրս հանելու առաջին փորձը անյաջող անցնելու լինի, աւելի չը պէտք է փորձել, որովհետև շատ յաճախ առանց յաջողելու աւելի խորը մտցնելու պատճառ կը դառնան և կամ, որ աւելի վտանգաւոր է, թմրիւկը կը պատռեն. աւելի նախադասելի է երեխային մի բժշկի մօտ առաջնորդել: Մանաւանդ այսպէս պէտք է վարուել այն պարագային, երբոր օտար մարմինը անտեսանելի է:

Քթի մէջ օտար մարմիններ.— Ազատ ձեռքած կողմի քթի ծակը փակել բթամատով ճնշելով նոյն կողմին վրայ և միւս ձեռքով ամուր փակել բերանը, և նոյն ժամանակ պռուսիրել երեխային, որ ուժով

և յանկարծական արտաշնչում կատարէ: Միևնոյնժամ թեան պարագային բժշկին դիմել:

Կոկորդի և շնչափողի մէջ օտար մարմիններ.— Մանկապատրաստիչների և ծխական դպրոցների երեխաները յաճախ կուլ են տալիս, առանց անհանգստանալու, թղթի գնդիկներ, քարի կտորներ, լուբիա, գնդասեղ, ասեղ, դրամներ, հապլն, որոնք մարսողական խողովակից անցնելով կղկղանքի հետ դուրս են գալիս, ընդհանրապէս առանց վտանգի:

Բայց միշտ այսպէս բարեյաջող չէ անցնում. կարող է պատահիլ նաև, որ մի որ և է պատճառով, օրինակի համար, օտար մարմնի ծանրի հետևանքով, ճնշում է կոկորդի կամ առուդնի (մարսողական խողովակի բերնի մօտ մասը) մէջ, ճնշում է շնչափողը և շնչահեղձութիւն առաջ բերում. վիճակը աւելի է ծանրանում, երբոր օտար մարմինը շնչափողի մէջ է ընկնում:

Երկու պարագայումն էլ, առանց ժամանակ կորցընելու մտանելը բերնի խորքը պէտք է մտցնել և ջանալ օտար մարմինը դուրս բերել. սակայն դժբաղդաբար շատ յաճախ այս փորձը վրիպում է: Այն ժամանակ, իսկոյն երեխային գլխի վար ոտերից կախ պէտք է տալ և մարմինը մի քանի անգամներ թօթուել. եթէ այս էլ անյաջող անցնի, շատով բժշկին կանչել, նախապէս իմաց տալով պարագան, որպէսզի հարկաւոր գործիքները հետը վերցնի:

Մինչև բժշկի հասնիլը, եթէ հնարաւորութիւն կայ, երեխային խմացնել խաթքանչիւր տասը րոպէյում մի անուշի գդալ սակեասակի լուծ (փախոզական, sirop d'ipéca):

Աչքի մէջ օտար մարմիններ.— փոշիների նման թեթև, փոքրիկ, նաև կլչուն մարմինները կարելի է

դաբա բերել ալօրած թղթի պարզ մի կտորով. շատ անգամ օտար մարմինները կոպերի տակն են գնում, դէմատարաբար վերի կոպի, այդ պարագային հարկաւոր է լինում կոպը դարձնել ու այնպէս դործել:

Վերևի կոպերը դարձնելու համար, նախ՝ երևելի պէտք է պատուիրել, որ դլուխը անշարժ և ուղիղ պահելով դեմքը դիտէ: Երկրորդ՝ աջ ձեռքի բթամատով և ցուցամատով կոպի արտևանունքները կամ ատելի լաւ ապառ եղերքը բռնել: Երրորդ՝ թեթևապէս կոպը ներքև քաշել և միևնոյն ժամանակ ձախ ձեռքով բռնած որ և է բարակ մի կոթով (օրինակ ձեռագործի ասեղով կամ երկար ու բարակ լուցկիով) վերի մասին վրայ թեթևօրէն ճնշել (Պատկեր 85): Զորրորդ՝ կոպը կոթին վրայ դէպի վեր դարձնել (Պատկեր 86):



(Պատկեր 85)



(Պատկեր 86)



(Պատկեր 87)

Ներքևի կոպը դարձնելու համար բաւական է ցուցամատով կոպի եղերքի մօտ դէպի վար մի ճնշում կատարել (Պատկեր 87):

Շատ անգամ աչքի կարուտա պատճառով այրիչ նիւթերով (թթուներ, կիր, հայլն) այրուածքները առանց ժամանակ կորցնելու առատ ջրով պէտք է լուանալ: Կիրով այրուածքը մի մասնաւոր վտանգ է ներկայացնում, այս պարագային աւելի լաւ է շաքարաջրով լուանալ, որը չեզոքացնում է կիրի այրող յատկութիւնը:

8

ԱՐԻՒՆԱԹՔՈՒԹԻՒՆ



ՐԻՒՐ աչակերտներից մին արիւն թքնելու լինի, նախ և առաջ պէտք է մեղմել նրա յուզումը, յետոյ դասարանից դուրս բերելով մի քիչ սառ ջուր խմացնել, և իսկոյն տուն պէտք է ուղարկել, պատուիրելով, որ ծանր ծանր քալէ: Եթէ արեան քանակութիւնը մեծ է, պէտք է դիմել Արիւն փսխել յօդուածում ցոյց արուած միջոցներին: Երբոր արիւնը աստամների լինդերից կամ քթի արիւնահոսութիւնից է առաջ գալիս, վախենալու բան չկայ, այս պարագաները կարելի է սառցել բերանը և քթի ծակերը քննելով:

9

ՔԹԻՑ ԱՐԻՒՆԱՀՈՍՈՒՄ



ՐԵՒԱՅԻՆ մի զով սենեակ նստցնել, դլուխը ուղիղ կամ թեթևապէս դէպի առաջ ծռած. արգիլել նրան խնդրելուց և քթից քաշել սալ պարզ կամ քացախահատն սառ ջուր և կամ

ճակատի վրայ դնել և յաճախակի նորոգել առ ջրեամ թաթախուած բարձիկները :

Եթէ արիւնը չը դադարի, հետևեալ միջոցները ևս գործ դնել. երեսին յանկարծակի առ ջուր սրսկել. մարմինն մի պաղ բան դպցնել, օրինակի համար կըռնակին, երկու թիկունքի մէջև մի բանալի կպցնել, երկու թևերը յանկարծ օդի մէջ վեր բարձրացնել և երկար մի մէջոց այնպէս բռնել, սրա հետ միասին խոր և ծանր մի շնչառութիւն կատարել առ. քթի ծակը փակել բօրիքի բամպակի փոքրիկ մի կտիկով և կամ մատներով ճնշելով: Եթէ այս միջոցները էլ չը նպաստեն, բժիշկ պէտք է հրաւիրել :

Ուսուցիչը չը պէտք է մոռանայ, որ քթից արիւնահոսութիւնը աւելի յաճախ է պատահում այն դպրոցներում, որտեղ օդառատումը վատ է և աշակերտները մոքի յոդնածութեան են ենթարկում: Մի և նոյն աշակերտի վրայ քթից արիւնահոսութիւնը եթէ յաճախ կրկնւում է, այդ նշանակում է, որ ենթական ընդհանուր մի վատառողջ վիճակ ունի, օրինակ, սակաւարիւնութիւն, այս պարագայում բժշկի խորհրդին պէտք է դիմել :

IO

ԱՐԻՒՆ ՓՍԽԵԼ



ՍԿՈՑՆ բժշկին կանչել և հիւանդին հանգստացնել, որ ընդհանրապէս և երա-
սամբ իր վիճակի մասին շատ անհանգիստ է լինում: Եթէ նեղում կայ, հիւանդին չնչել առ մի քիչ քա-

ցախ կամ էֆիէր, յետոյ նրան փոխադրել, առանց շարժելու, զով և օդառատ մի վայր և պառկեցնել մի ականջի վրայ, մարմնի վերի մասը մի քիչ բարձր դիրքի մէջ : Բոլոր ճնշում պատճառող հագուստները թուլացնել (կօրսէտ, գօտի, վզկապ, հայլն). ներկայութիւնը անօգուտ եղող բոլոր անձերին հեռացնել, հիւանդին պատւիրել, որ բացարձակապէս հանդիստ մնայ, ամենափոքր մի ճիգ կամ շարժում կատարելուց զգուշանայ, հնար եղածին չափ հազալը զսպէ. խօսելուց բոլորովին արգիլել, երբեմն երբեմն նրան խմացնել մի պատ խիստ առատ ջուր. կրծքին վրայ մէկ կամ երկու հատ մանանեխի թուղթ (simapisme) դրած ածել և ոտների տակ դնել մի չիշ տաք ջուր : Նոյնպէս կարելի է ձեռքերը մանանեխով տաք ջրի մէջ դնել, զգուշանալով, որ շոգին նրան անհանգիստ չանէ : Երբոր արիւնը չափազանց շատ լինի, անդամների վերի մասերի վրայ մի մի կապ պէտք է դնել, օրինակ, թաշկինակով ամուր կապել :

11

ՍՏԱՄՈՔՍԱՑԱԻ



Ի ՇԱՔԱՐԻ կտորի վրայ մի քանի կաթիլ անանուխի ոդի (alcool de menthe) կամ մելիսի ջուր կաթեցնելով (eau de melisse des Carmes) հիւանդին տալ : Ծալլած մի անձեռոցիկ լաւ կերպով տաքացնելով ստամոքսի խոռոչին վրայ դնել

և մի քանի անգամներ նոյն բանը կրկնել: Եթէ երեխան փսխելու լինի, ծաղիկների (camomille, tilleul, feuilles d'oranger) մի թեթև խաշոց պատրաստել և առաջներում յետոյ ամէն ամէն խմացնել: Եթէ առամոքսացաւերը երեխայի համար սովորական և յաճախապէս են, ծնողներին պէտք է խնայ ասել, որ մի բժշկի ցոյց տան:

12

ԱՆՄԱՐՍՈՂՈՒԹԻՒՆ

ԻՐՈՒ առամնքը շատ է բնեռնաւորել կամ թէ ատելիքները և խմելիքները նրան անյարմար են գալիս, անմարսողութիւն, յաճախապէս մի անտարամադրութիւն առաջ է գալիս, որը յայտնի է լինում, թեթև պարապանքում, տրամադրութեան փճանալով և առամնքում զգացած մի ծանրութեամբ. եթէ անմարսողութիւնը շատ աւելի առաջիկ է լինում, ուրիշ նշաններ ևս երևան են գալիս, օրինակի համար, դունաթափութիւն, առների և ձեռքերի պզպզիլ սիրտխառնուք, փսխում, և նմանեակ փորհարիք:

Եթէ անմարսողութիւնը թեթև է, երեխային դասարանից դուրս բերել և նրան առաջ առաջ սուրճ կամ թէյ խմացնել:

Իսկ եթէ անմարսողութիւնը աւելի առաջիկ է, երեխային պէտք է պառկեցնել մի անկողնի վրայ. փսխելուն նպաստել նրան առատ քաղց ջուր խմացնելով և ի հարկին մի քանի անգամներ մաքրելը

նրա կակղիլը խոթելով. որովայնի վրայ կատաղի մի առած դնել: Երբոր փսխուքները դադարին, հիւանդին մի բաժակ սուրճ տալ:

13

ՅՈՒՇԱԴՆԱՅՈՒԹԻՒՆ

ՈՒՇԱԴՆԱՑՈՒԹԻՒՆԸ յանկարծակի պատահում է և ընդհանրապէս նպաստում է հետևում. այս հիւանդութեան մէջ գիտակցութիւնը կորչում է, սրան ընկերանում են գունաթափութիւն, անզգայութեան առաջում, բազկերակի, շնչառութեան չարժումների և սրտի բարախման դադարում. այս պարագայում կարող է մահը վրայ հասնիլ, հետևաբար առանց ժամանակ կորցնելու պէտք է գործել:

Երեխային դասարանից դուրս բերել բաց օդում, մէջքի վրայ պառկեցնել, գլուխը շատ ցած, հագուստները թուլացնել, երեսին սառ ջուր սրսկել, մարմինը քացախով ամդին շփել, մանաւանդ անգամները, քացախ կամ անուշադրակ չնչել տալ. ի հարկին արհեստական շնչառութեան դիմել (Լաբօրդի մեթոդ, տես էջ 589):

Երբոր հիւանդը գիտակցութիւնը վերստանայ, անհանգիստի ոդի կամ մելխի ջուր աւելացրած մի քիչ շաքարաջուր խմացնել:

14

ՆԻԱՂՈՒՄ

ՆԱՂՄԱՆ մէջ, որը յուշադնացութեան առաջին ստուգանն է, դէմքը գունաթափուած է, ականջները խժռած են, սակայն հիւանդը գիտակցութիւնը չէ կորցնած:

Հազուստները թուլացնել, բայց օգուտ պահպանել, երեսը, բացախ կամ մի քանի կաթիլ անուշադրեակ շնչել տալ. եթէ գիտակցութիւնը կորցնելու լինի, Յուշագնացութեան մէջ նշանակուած միջոցները գործադրել:

15

ՇՆՉԱՍՊԱՌՈՒԹԻՒՆ

ՐԹՈՒԱՅԻՆ հանգիստ անել տալ: Երբոր այս անհանգստութիւնը յաճախ կրկնուի և այն էլ շատ թեթեւ ճիգով, նշանակում է ախտային մի վիճակ գոյութիւն ունի, որը միայն բժիշկը կարող է ճանաչել: Երբոր այս ճնշման՝ կուրծքի մէջ ստամիք ցաւեր ընկերանան, մանաւանդ ձախ կողմը՝ սրտի շրջանակում, այդ մասի վրայ մանանեխի մի թուղթ դնել:

16

ԿԼԹԻԿ

ԼԹԻՆԸ կամ հեծկլտանքը (hoquet) շատ անգամ շուտով անցնում է և հարկ չէ լինում միջամտելու, սակայն երբեմն էլ բացառապէս տհաճ է լինում, այդ դէպքում ուսուցիչը պարտաւոր է գործադրել հետեւեալ միջոցները:

Քիթը և բերանը գոցելով կարելի եղածին չափ երկար ժամանակ շնչառութիւնը դադարեցնել. ծանր ծանր մի քանի ումպ սառ ջուր խմել. բօմի (rhum), գինու, բացախի մէջ թաթախած մի շաքարի կտոր կուլ տալ, մի քանի կաթիլ էթէրով շաքարավաղուր խմացնել, սառնարանի խառնուրդը մի կամ երկու բաժէի չափ մատներով ճնշել. հիւանդի լեզուն բռնել, ուժգնութիւնը դուրս քաշել և երկար ժամանակ բերնից դուրս պահել:

17

ԹՈՒՆԱՒՈՐՈՒՄ

ՈՒՆԱՒՈՐՄԱՆ դէպքերը դպրոցում շատ հազուագիւտ են. բայց եթէ տեղի ունենան, մինչև բժշկի գալը հետեւեալները պէտք է գործադրել: Կոկորդի մէջ մատներ մտցնելով փսխում առաջ բերել, թոյնի ներգործութիւնը տկարացնելու համար մեծ քանակութեամբ ջուր խմացնել: Հակաթոյնի գործածութիւնը բժշկի գործն է:

18

ԵԼԵԿՏՐԱՀԱՐՈՒԹԻՒՆ

ՅՕ դիպուածը պատահել է Ֆրանսայի Գրէնօբլը քաղաքի ազկանց վարժարանին մէջ 1896 թ. Դեկտեմբեր ամսում. առանց բարեբաղդաբար ծանր հետեանքների չէ ունեցել: 220 աշակերտուհիներ բակում խազում էին, երբ որ լուսատուբաժնեան ելեկտրական թելերից մին կտրում և ընկնում է երեխաների մէջ. 20 աշակերտներ դեռ անին են տապալւում, բայց նրանցից միայն երկուքը կարօտ են եղել բժշկական խնամքի:

Ֆրանսական կառավարութիւնը այսպիսի դէպքերի դպրոցներում կրկնումը նկատի ունենալով, հետևեալ շրջաբերական հրահանգները խմբագրած է:

Ա· ՅՕԴԻՍՕ · — Ելեկտրական հոսանքների դեղատուական չափան հետևանքով բոլոր ելեկտրահար անձերը միշտ պէտք է ընդունին առնուազն վութիւեամբ հետևեալ խնամքները, «նոյն իսկ այն պարագայում, որտեղ մահեան երևոյթներ են նշմարւում»:

Առաջին պարագայ, ուր ելեկտրական հոսանքների և զոհի մարմնի միչև ելեկտրական հաղորդակցութիւնը դադրած է: *Բ· ՅՕԴԻՍՕ*:

Այս պարագային բժշկական ակադեմիայի կազմած հետևեալ հրահանգները պէտք է հետևիլ: Նախ և առաջ զոհին պէտք է մի օդասուն տեղ փոխադրել, որտեղ բացի երկու երեք օգնականներից, միւս բոլոր անձերին պէտք է հեռացնել:

Հագուստները պէտք է քակել կամ հանել և կաթելի եղածին չափ շատով շնչառութիւնը և սրտի գործունէութիւնը վերականգնեցնելու աշխատել:

Շնչառութիւնը վերահաստատելու համար խոզին պէտք է դիմել հետևեալ երկու միջոցներին:

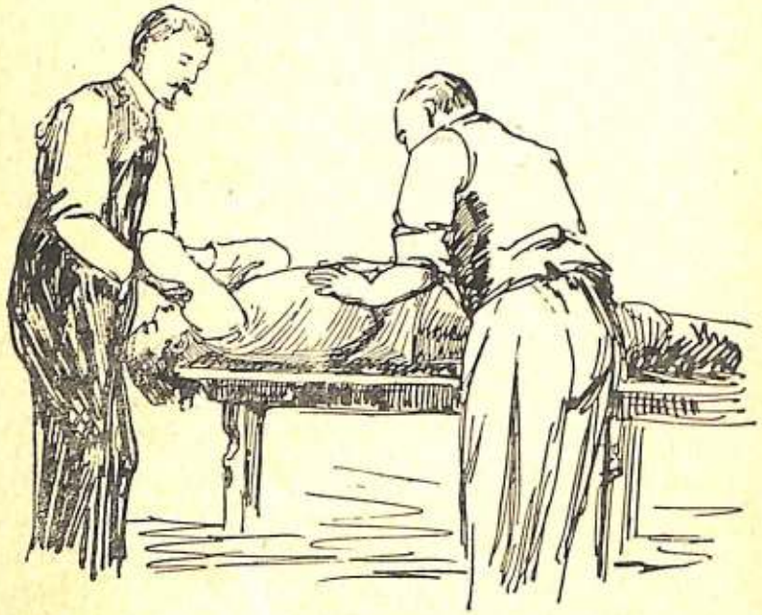
1— *Լեզուի չափաբերական քաշելու մեթոդ.*— *Այս մասին դիմել Շնչառողնաբիւրի յօդուածին* (էջ 570):

2— *Արհեստական շնչառութեան մեթոդ.*— *Ահաւասիկ ինչպէս պէտք է գործադրել՝*— *Ուսուցիչը բնական շնչառական շարժումներին յար և նման նախ ճնշելու է լանջամանդակը ձեռքերը թիաստակերի (անութի) վրայ դնելով, յետոյ քաշելով ձեռքերը, որպէսզի կուրծքը իր նախկին վիճակը վերստանայ. միևնոյն ժամանակ, մի օդնական, զոհի գլխի հետևը կանգնելով երկու բազուկներից բռնում է և լանջավանդակի ցածանալուն՝ զոհի թևերը ցածացնում և բարձրանալուն հետ բարձրացնում է.* (Պատ. 88 և 89):



(Պատկեր 88)

Այս գործողութիւնը երկարատեւ յամառութեամբ պէտք է շարունակել, որովհետեւ պատահած են շնչահեղձներ, որ այսպէս բաղմաթիւ ժամերով նոյն գործողութիւնը շարունակելով վերակենդանացել են:



(Պատկեր 89)

Էլեկտրահարութեան մէջ ամէն յարմար է միւս լեզուն քաշելու մէթոդից սկսել, միաժամանակ գործադրելով վերև յիշած արհեստական շնչառութեան մէթոդը, եթէ կարելիութիւն լինի:

Միեւնոյն ժամանակ պէտք է աշխատել արեան շրջանառութիւնը վերահաստատել, դրա համար պէտք է մարմնի երեսը շփել, ձեռքերով կամ թրջած անձեռնոցով ոլնաշարի երկայնութեանը ձգիկել (հարւածներ տալ), մերթ ընդ մերթ երեսին սառ ջուր սրսկել, քթին քացախ կամ անուշադրուկ բռնել:

Երկրորդ պարագայ, ուր զոհը տակաւին հաղորդակցութեան մէջ է էլեկտրական հաղորդիչների հետ:

Այս պարագային վերոյիշեալ մէջոցները գործադրելուց առաջ ուսուցիչը հնար եղածին չափ շուտ պէտք է աշխատի զոհին էլեկտրական թելերից անջատել, բացարձակապէս միշտ զգուշանալով մերկ ձեռքերով դպելուց զոհին կամ թելերին:

Դիպուածը կարող է պատահիլ հետեւեալ երկու հանգամանքներից մէկն ու մէկով: 1— Թելը ընկած է գետին և դպչում է զոհին. 2— Զոհը կախուած է: Այս տարբեր հանգամանքների համեմատ տարբեր կերպով էլ պէտք է վարուիլ:

1.— Թելը ընկած է գետին և դպչում է զոհին.— Այս հանգամանքում երկու բան կարելի է անել, կամ թելը պէտք է զոհից անջատել և կամ զոհը թելից հեռացնել:

Թելերի անջատումը.— Եթէ պատահարը կատարուել է, առանց զոհին դպչելու, մի փայտով, գաւազանով կամ փայտի կոթ ունեցող որ և է գործիքով թելը զոհից հեռացնել, պէտք է ձեռնարկէ գործողութեան հետեւեալ հոգածութիւնները ունենալով:

1— Թելին դպիլ մի միայն փայտով, գաւազանով կամ փայտի կոթ ունեցող մի որ եւ է գործիքով (1):

2— Այս գործողութեան մէջ այնպէս վարուիլ, որ թելը չը գայ դպչի զոհի երեսին կամ մարմնի մերկ մասին:

Եթէ պատահարը ձեռքի տակ չունի երկայն փայտի կտոր, գաւազան կամ փայտի կոթով գործիք, այդ դէպքում պարտաւոր է նախապէս ծածկել իր երկու ձեռքերը (2) հաստ ձեռնոցով (3), չոր լաթերով (4), բաւական հաստ խաւերով: Այսպէս ձեռքերը ծածկելուց յետոյ պէտք է թելերը հեռացնէ:

Թելերը հեռացնելու համար եթէ զոհին դպչիլ

հարկ լինի, նոյնպէս ձեռքերը վերոյիշեալ կերպով ծածկել, պղուշանալ, որ թելը գոհի երեսին կամ մարմնի մերկ մասին չը դպչի. հնար եղածին չափ գոհի մարմնի այն մասերից բռնել, որոնք լաց կամ խոնաւ չեն, օրինակի համար, ազքերը, թևատակերը, եայլն, որոնք յաճախ լաց կամ խոնաւ են:

Գոհի ազատելուց յետոյ, թելերը պէտք է վերցընել, որպէս զի ուրիշ դէպքերի տեղի չը տրւի:

Գոհը թելից հեռացնել.— Եթէ գոհի հեռացումը թելերի անջատումից առել հեշտ է, ազատումը այդ կողմից պէտք է սկսել, միշտ վերոյիշեալ պղուշական միջոցները ձեռք առնելուց յետոյ:

Եթէ գոհի մասները թելի վրայ կծկւած են, ազատարարը այժմ պէտք է լաց անէ մասները մին միւսի յետևից:

2.— Գոհը կախաղան ն.— Ընկնելը արգիլելու համար նախապղուշական միջոցներ ձեռք պէտք է առնել: Մի սանդուխով կամ ուրիշ որ և է միջոցով աշխատելու է մինչև գոհի մօտ հասնիլ և նրան բռնելով ազատել. գոհին կամ թելին դպչելու համար վերև յիշած պղուշական միջոցները մոռանալու չէ:

Այս գործողութիւնը անմիջական և անյետաձգելի մի պահանջ է և պէտք է փորձել ամենաարագ միջոցներով, եթէ. գոհը տարբեր երկու թելերի է դրսյուած:

Եթէ. միայն մէկ թելից է կախաղան անմիջական վտանգը առելի քիչ է, այդ պարագային մի քիչ միջոց կը լինի առելի ապահով գործելու:

Երբոր գոհին հասնում են, նրան չառնով կախում են կամ հագուստներից կախ են տալիս և այդպէս յած են իջեցնում, պղուշանալով միանգամայն, որ նորից թելերի հետ չը շփւի:

Եթէ այսպէս պղուշաթեամբ յած բերելը հնարաւոր չը լինի և անկումը անխուսափելի դառնայ, անկման ոյժը տկարացնելու և կարելի եղածին չափ անվնաս դարձնելու համար անհրաժեշտ նախազգուշաթիւններ ձեռք պէտք է առնել, գետնի վրայ տարածելով անկողիններ, յարդի խուրձեր, եայլն:

Եթէ կարելի չը լինի գոհին հանել և ազատել, հնար եղածին չափ շուտ պէտք է իմաց տալ էլեկտրականութիւն արտադրող գործարանին, որպէս զի շուտով էլեկտրական հոսանքը դադարեցնեն:

Գ· ՅՈԴԻՍԻ·— Որ և է պարագայում ազատարարը թելին չը պէտք է դպչի առանց ձեռքերը ծածկելու, ինչպէս բացատրւած է Բ· Յօդւածում:

Եթէ գետնի վրայ երկաթուղիներ գրւած են, պղուշանալ նրանց դպելուց, նոյնիսկ կօշիկներով (5):

Նոյն իսկ ազատարարը երկու ձեռքերը կատարելապէս ծածկելով հանդերձ, որ և է պարագայում միաժամանակ չը պէտք է ձեռք տայ երկու տարբեր թելերին և պիտի զգուշանայ այն բոլոր գործողութիւններից, որոնք գոհին շփման մէջ են դնելու երկու տարբեր թելերի հետ:

Էլեկտրական ծառայութեան օտար մարդիկ, որոնք էլեկտրական գործիքների և թելերի հետ գործ չեն ունեցել և կատարելապէս չեն ճանաչում վտանգի բոլոր պատճառները, որ և է պարագային չը պէտք է 1–կտրել մի կամ բազմաթիւ էլեկտրական հաղորդիչները. 2–փնտռել մի կարճ–շրջան (court–circuit) հատուածել: Այս գործողութիւնները միմիայն հմուտ անձերը կարող են անել օգտակարապէս և առանց վտանգի:

Վերոյիշեալ բոլոր նախազգուշաթիւններին ճշդապէս հետևելով ազատարարը որ և է վտանգի չէ

ենթարկուած, եթէ նոյնիսկ պատահարար մի քանի ցնցումներ ևս ղգայ:

Զգուշութիւն.— (1). Փայտը յանձնարարւում է նրա համար, որ էլեկտրականութիւնն վատ–հաղորդիչ (mauvais–conducteur) է և իրրև առանձնացնող մարմին միջամտում է: Եթէ փայտէ կոթը իր մէջ ունի կենտրոնական մետաղեայ մի մաս, հարկաւոր է, որ այդ մասը բոլորովին ծածկուած լինի փայտով և որ և է կողմից բնաւ չերևայ:

(2). Պատահարը իր ձեռքերը ծածկելու համար կարող է անմիջապէս իր պլատեն, վերարկուն, հագուստը. հանել, ձեռքերը թևերին մէջ մնալու պայմանով, դրանով բաւական հասած կլինի կազմէ. նոյնպէս կարելի է ոչ և ձախ ձեռքերին փաթաթել շապիկը, ժիլէն, կամ մի թաշկինակ:

(3). Զեռնոցը լինելու է խիտ բուրդից, նախապատրաստելի է միայն բժշկութեամբ սեռակը, պատկեր 82–ի նման, և հարկին կարելի է մի քանի ձեռնոցներ միմեանց վրայ անցնել:

(4). Կառուցների և հաղորդանների առանձնացնող յատկութեանց մասին արժէ մի քանի տեղեկութիւններ հաղորդել: Գործածելիք կառուցները պէտք է լինեն չոր, ամենայարմարները բրդեանները են. ֆլանելները և բրդէ վերմակները մանաւանդ յարմար են: Թէլէ և բամբակէ կառուցները այնքան յարմար չեն, մանաւանդ նրանց բարակ լինելուն պատճառաւ. առնւազն 5 միլիմէտր հաստութեամբ բոլորովին ապահով լինել կարելի է, նոյնիսկ նւազ յարմար կառուցներով: Հագուստների մասին նոյն բանն ենք ասելու, նախապատրաստելու է բրդէ հաստ հագուստները. բամբակէ և կտաւէ շապիկները գործածելիս պէտք է ապահովել վերոյիշեալ 5 միլիմէտր նւազագոյն հաստութիւնը:

(5). Զեռքերը կարելի է կատարելապէս առանձնացնել կառուցէի ձեռնոցներ գործածելով, իսկ ոտքերը առանձնացնել նրանց տակ ապակիէ ոտքերով մի փորձիկ սեղան դնելով:

19

ԱՐԵՒԱՀԱՐՈՒԹԻՒՆ

ՐԵՒԱՀԱՐՈՒԹԵԱՆ գէպքերը դպրոցական երեխաների մէջ նւազ հազուագէպ չեն, զբօսանքների, ուսումնասիրական պտոյտների և գիւղատնտեսութիւնների ժամանակ կարող են պատահել: Թեթև սեռակի մէջ, որի գլխաւոր նշանը առաւել կամ նւազ ուժգին գլխացաւն է, ուսուցիչը միջամտելու շատ կարիք չունի, երեխային ծնողների մօտ ուղարկելը բաւական է: Իսկ ծանր սեռակի մէջ, որի սկզբնաւորութիւնը յանկարծական է, և յայտնւում է գիտակցութեան անմիջական կորուստով, հարկաւոր է առանց ժամանակ կորցնելու տուրին անդամների վրայ մանանեխի թուղթեր կպցնել և գլխին վրայ պարզ կամ քացախախառն սառ ջրի մէջ թաթախած բարձիկներ դնել: Յաջորդ խնամքները բժշկի գործն է: Ուսուցիչը չը պէտք է չխոթէ արեւահարութիւնը յուշադնացութեան հետ. արեւահարութեան մէջ շնչառութիւնը և սրտի բաբախումը չեն դադարում, մինչդեռ յուշադնացութեան մէջ բոլորովին դադարում են:

20

ՋՂԱՑԱԻԵՐ



ԻԺԵՂ մի ցաւ է, որ յաճախ երեսի վրայ է պատահում և ընդհանրապէս մէկ կողմի վրայ:

Ցաւած մասը պէտք է չփել տաք խզով և վրան ծածկել բամպակով, և հարկին երեխային տուն պէտք է ուղարկել, յանձնարարելով, որ բժշկի դիմէ:

Երիտասարդի պատճառը հարբուխին ինֆլուանս տասմի խանգարումից առաջ է գալիս, սակայն յաճախակի պատահում է, որ տասմը կամ խանգարած արմատը չէ ցաւում, և այն ժամանակ բժշկութեան անհմուտ անձինք չեն կարող կասկածել տասմի խանգարումի և երեսացաւի մէջ գտնուած կապակցութեան մասին. շատ անգամ երբոր բժիշկը այդ յարաբերութեան մասին բացատրութիւն է տալիս, նրանք կարծում են, որ բժիշկը սխալւում է !!!:

Առաւելագոյնի համար վերևի մէջքը պէտք է գործադրել և ծնոտներին պատրել, որ մի տասնիւոյժի ցոյց տան:

Գլխացաւի համար որ և է մէջքը նշանակում, որովհետև գլխացաւը առաջ է գալիս մարքի յոգնածութիւնից և պատարանների վատ օգտագործումից: Անհրաժեշտ է նախապէս այդ թերութիւնները վերացնել և երեխային բժշկական քննութեան ենթարկել:

Ականջացաւի համար ականջի մէջ պէտք է կաթեցնել մի քանի կաթիլ քաղց ձիթախուղ և բամբակի

գնդիկով խծկել. եթէ ցաւը չը դադարի, երեխային տուն ուղարկել:

Մէջքի ցաւը առաջ է գալիս մկանային յանկարծական ճիգերի և չարժուածների հետևանքով կամ թէ սխալ մի չարժումով և կամ բունի չափազանց թեքումով: Այդ ցաւը դէմատորաբար զգալի է լինում մէջքի վրայ երիկամների մօտ, այնքան աստիճ է լինում, որ մարմնի այդ մասի չարժուածները բոլորովին արդիլում է:

Ցաւած մասը պէտք է չփել ոդիէ, օղիի, տէրեբենթինա արմնիկայի կամ աւելի լաւ բևեռնի ոդիի (essence de térébénthine) մէջ թաթախած ֆլանէլի մի կտորով:

21

ՈՍԿՈՐՆԵՐԻ ԿՈՏՈՐԻԼԸ ԵՒ ՏԵՂԻՑ ԽԱԽՏԻԼԸ



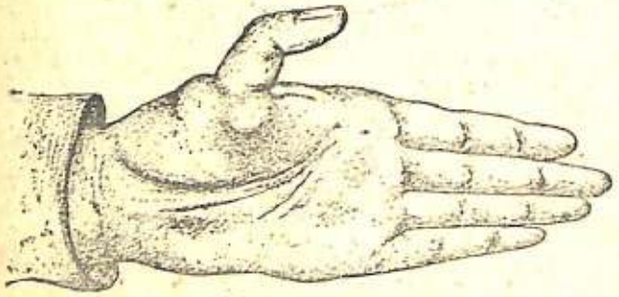
ՍԿՈՐՆԵՐԻ կտրելու (պատ. 90) և տեղից խախտելու (պատ. 91–92–93) դէպքում ուսուցիչը շատ բան չունի անելիք: Մինչև բժիշկի հասնելը երեխային պէտք է խմացնել մի քիչ դինախառն շաքարալուծ և ցաւած մասի վրայ դնել սառ ջրի մէջ թաթախած բարձիկներ: Վերևի անպատճների կտրուածքի համար վիրակապը (պատ. 94 և 95) դործածել, իսկ ստորին անդամների համար



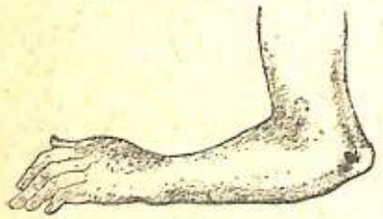
(Պատկեր 90)

երեխային մի անկողնի մէջ պառկեցնել և կտրուած անդամը բարձերով յարմար դիրքի մէջ պահել:

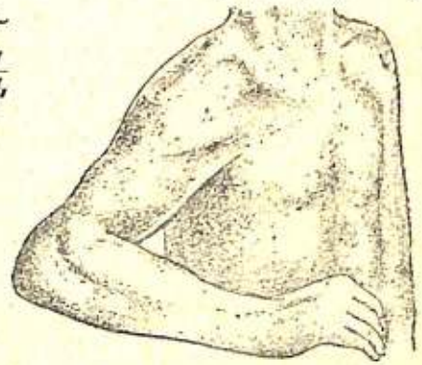
Մի ևոյն կերպով պէտք է դարմանել նաև ոսկորների տեղից խախտելու դէպքերը և որ և է պարագայումէլ դիմել ժողովրդական բժիշկներին (չբբ.քճը), այլ ապաւել ճշմարիտ բժշկի հանձնելուն:



(Պատկեր 91)



(Պատկեր 92)



(Պատկեր 93)



(Պատկեր 94)



(Պատկեր 95)

22

ԿԵՆԴԱՆԻՆԵՐԻ ԽԱՅԹՈՒՄՆԵՐ

ՅՍ խայթոցները կենդանիների համեմատաբար տարբեր են լինում:

1.— *Կատաղած կենդանիների խայթոցը.* — խայթուած մասի մօտ և վերևում անմիջապես առաձգական կապել, արեան շրջանը արգիլելու համար (Պատ. 96), այս մասին կարելի է գործածել մի որ և է չոր, վիկապ, դոակ, թաշկինակ, հագուստ:



(Պատկեր 96)

Վէրքը չորս կողմից սեղմել, արիւնը դուրս բերել և առատ ջրով լուանալ, յետոյ ուժեղ կերպով ծծել կամ մի կտոր փակցնել: Ծծելու պարագային չը թունաւորուելու համար, ծծողը նախապէս պէտք է ստուգէ թէ իր շրթունքների, լեզուի վրայ և բերնի ուկոկորդի մէջ վէրքեր կամ ճաթուածքներ չկան, թոյնը կարող է դրանցից արեան անցնել և նրան էլ թունաւորել: Ածելի ապահով միջոց է կոտոշ գործածելը. եթէ ձեռքի տակ կոտոշ չգտնուի, կարելի է նաև գործածել հատարակ բարակ ջրի բաժակներ (Տես Պատ. 96), որի մէջ նախապէս մի կտոր բամբակ կամ թուղթ վառելով պէտք է կպցնել վէրքի վրայ. եթէ բաժակը ամուր չը կպչի վէրքին, կարելի է բամպակը կամ թուղթը թրջել մի քանի կաթիլ ոդիով:

Յետոյ անմիջապէս վէրքը այրել մի երկաթի կտոր կամ կարմիր անելով. այրուածը որքան հնարաւոր է խոր պէտք է անել: Կարմրած երկաթի տեղը ոչ մի դեղ չէ բռնում, սա ամենապահով և հեշտ միջոցն է:

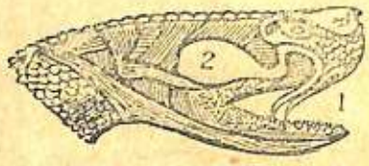
Յետոյ վէրքը լուանալ անուշադրակ խառնուած ջրով: Վիրաւորին 6–ից 10 կաթիլ անուշադրակ խառնուած մի բաժակ ջուր խմացնել և նրան պատուիրել՝ որ մանր գայ, եթէ վէրքը ատրին անդամների վրայ չէ գտնուում:

Սյս նախնական դարմաններից յետոյ հիւանդին պէտք է յանձնել բժշկի խնամքին, որը կարող է որոշել թէ նրան պատահօրէան հատատուած թիւններից մին ուզարկել հարկաւոր է՞ թէ ոչ և կամ ուրիշ մանաւանդ մի դարման անհրաժեշտ է՞:

Եթէ հնարաւորութիւն կայ, խածնող կենդանին մի շղթայով (ոչ թէ չանուով) կապել և յետոյ բակտերիոլոգիական քննութեան ենթարկել: Հակառակ պարագային կենդանին սպանել:

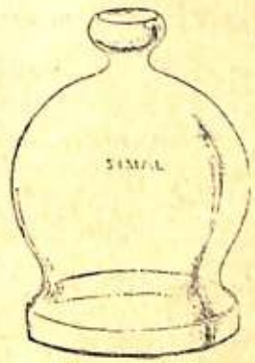
Ոչ–կատաղած կենդանիներից պատճառուած վէրքերը հասարակ վէրքերի նման պէտք է դարմանել (տես Չանուգան վէրքեր, էջ 607):

2.— Թունաւոր օձերի խայթոցը.— Սյս խայթուածները կարող են մարդու մահ պատճառել: Իրեն դարման կ'առաջարկենք –1– Անմիջապէս խայթուած անդամը կապել մի ամուր կապով, կարելի եղածին չափ վէրքի մօտից, մարմնի արմատի և վէրքի ճիշդ մէջ տեղում (Տես Պատ. 96): 2– Հանել օձի ժանիքը (Պատ. 97), եթէ դեռ վէրքի մէջ է մնացել:



(Պատ. 97)

3–Վէրքը առատ ջրով լուանալ և նրանից արիւն հանել, ի հարկին մաքուր մի զմելով վէրքը մեծացնելով. յետոյ վէրքը ծծել կամ կոտոչ վակցնել (Պատ. 98), ինչպէս վերևում ասացինք: 4– Յետոյ հետևեալ երկու բազադրութիւններից մէկի ջրով վէրքը լուանալ. այս դեղերը վէրքի մէջ մնացած թոյնը


(Պատ. 98)

չատ լաւ կերպով չնչում են. այս դեղերը նոր պէտք է պատրաստել:

1– Chlorure de chaux (խլօրակիր) 1 գրամ

Ջուած ջուր 60 գրամ

2– Chlorure d or (խլօրաոսկի) 1 գրամ

Ջուած ջուր 100 գրամ

5— Վէրքը ծածկել նախ բորիկի թէնզիւթով, յետոյ բորիկի բամպակի հատ մի խառով, այս բոլորը կապել մի վիրակապով:

6— Վիրաւորին մի բժշկի առաջնորդել, որը պէտք է մորթի տակից գործիքով (Պատ. 99) հակաթոյն ներմուծ է (serum antivenimeux). այս հակաթոյնի գիւտը նոր է և չատ լաւ արդիւնքներ է տուել Հնդկաստանում:

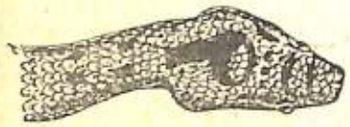

(Պատկեր 99)

Վիրաւորին անուշադրակ կամ ոգելից ըմպելիներ չը պէտք է տալ, որոնք կարող են վնասակար դառնալ հակաթոյնային չիճուկի դարմանումին:

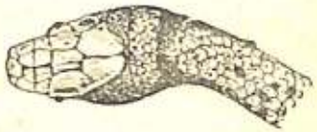
Ինչպէս գիտենք օձ խօսքը ընդհանուր անուն է, օձերի գանազան տեսակներ կան, որոնց մէկ մասը թունաւոր և մէկ մասն էլ ոչ–թունաւոր են. սրանք միմեանցից գանազանելու համար արժէ մի քանի խօսք ասել:

Առաջին տեսութեամբ իժը (Պատ. 100) ոչ–թունաւոր լօրատից (Պատ. 101) գանազանելու համար, պէտք է յիշել, որ այս վերջինը մարդ տեսնելիս վախչում է, մինչդեռ իժը ոլորտատոյտ իր վրայ ոլորուում է, գլուխը այդ ոլորի կենտրոնում, յետոյ

յանկարծ ձիգւում և մարթի նման հարւածում է, բերանը բաց և ժանիքները ազդած:

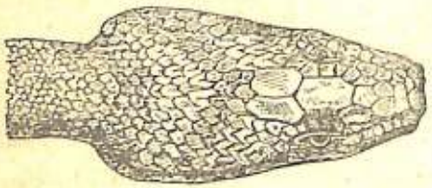


(Պատ. 100)



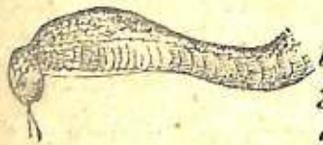
(Պատ. 101)

Իժի գլուխը (Տես Պատ. 100) եռանկիւն է, գէպի պոչը լայնացած, վզից բոլորովին որոշ և ծածկւած, ինչպէս ամբողջ մարմինը, կղմինդրաձեւ փոքրիկ թեփերով, բացառութիւն են կազմում փոքրիկ իժերը (Peliade, Pelias Berus, պելիադ), (Պատ. 102), որոնք երկոց գլխի վրայ, յօնքերի թեփերի միջև գետեղւած երկար հատ խոշոր թեփեր ունին, որոնք թէև ճշմարիտ իժերի գաւակարգին չեն պատկանում, սակայն թունաւոր են և երկոց խայթումը վտանգաւոր է:



(Պատ. 102)

Իժերի մի քանի տեսակներ էլ կան, որոնք միմեանցից գանազանւում են արտաքին տեսքով, օրինակ, Ֆրանսայում շատ է տարածւած քարր (aspic, vipera aspis) կոչւածը և Եգիպտոսում կլեոպատրայի օձ կամ նաժայ (serpent de Cléopâtre, aspic des anciens, naja) կոչւած տեսակը (Պատ. 103): Սրանք բոլորն էլ թունաւոր են:



(Պատ. 103)

Ոչ–թունաւոր օձերի, օրինակ լտռաուզի (couleuvre), գլուխը վզից շատ աւելի լայն չէ, և գլխի վրան մօզայիկի նման լայն և խոշոր թեփեր շարւած են (Տես Պատ. 101):

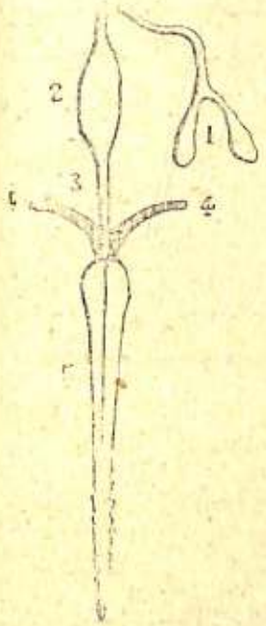
Թունաւոր և ոչ–թունաւոր օձերի խայթւածքների

տեսքն էլ տարբեր են, վերջերին լաւ ուշադրութիւն անելով, նոյնիսկ կարելի է որոշել թէ խայթումը տւած է եղել թունաւոր թէ՞ ոչ–թունաւոր օձերից:

Ոչ–թունաւոր օձը խայթելիս երկու ծնօտներն էլ հաւասարապէս գործ է ածում և խայթումի հետքը մարմնի վրայ թողնում է երկու չարքեր, հաւասար կէտերից կազմւած և գոգաւոր մտերը միմեանց նայող երկու կոր գիծերով:

Թունաւոր օձը կամ իժը միշտ երկու շատ լայն և շատ խոր հետքեր է թողնում, որոնք համապատասխանում են վերին ծնօտին և որոնք առաջ են գալիս ժանիքներից (Տես Պատ. 97):

3— Մժեղների խայթոցը.— Բարեխառն կլիմաների տակ այդպան մի մեծ վտանգ չեն ներկայացնում. ճահճուտ տեղերում ջերմատենդ են առաջացնում, իսկ տաք կլիմաներում աւելի ծանր ջերմեր և դեղին տենդ: Քերբոտութը անցնելու համար մի կաթիլ անուշադրական բաւական է:



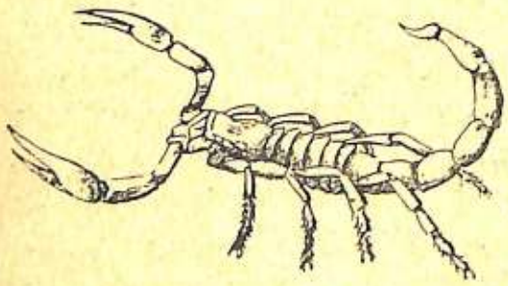
(Պատ. 104)

4— Մեղուի, ձիաձանձի, իշամեղուի խայթոցները.— Սրանց խայթումներից յաճախ բաւական մեծ ուռոյցներ առաջ են գալիս, մանաւանդ այն պարագային, երբոր խայթումները բազմաթիւ են և դէմքի վրայ են գտնւում:

Թեթեւօրէն ճնշելով չանալու է վերքի մէջ մնացած խայթոցը (ասեղը) (Պատ. 104) դուրս բերել, վերքին կպչուն պարկիկը առաջուց հանելուց յետոյ, առանց պարկիկը հանելու եթէ վերքը սեղմւի, պարկիկի մէջ

դանաձ թոյնի մի մասն էլ խայթածքի մէջ թափուած է (Տես պատ. 104)։ Յետոյ, հատատար չափով անուշադրակ կամ քացախ աւելցուցած ջրով վէրքը և ուռչած մասերը լուանալ, վէրքի մէջ մի կաթիլ դուռ անուշադրակ կաթիլցնելով վէրքը կապել։

4— *Կարիճի խայթուած.*— Բարեխառն կլիմանեբի տակ կարիճները այնքան վտանգաւոր չեն, միայն տաք երկրներին կարող են բաւական վտանգաւոր դառնալ· տաք կլիմաների և մանաւանդ Եգիպտոսի և կարիճի (պատ. 105) խայթուածները շատ աւելի վտանգաւոր են։ Իրրև դարման պէտք է դործածել բոլոր այն միջոցները, որ ցոյց ենք տուել օձերի խայթուածների յօդուածում և միևնոյն հակաթոյնի շիճուկը ներարկել տալ (պատ. 106–107–108 ցոյց են տալիս թոյնի պարկը և խայթոցը)։


(պատ. 105)

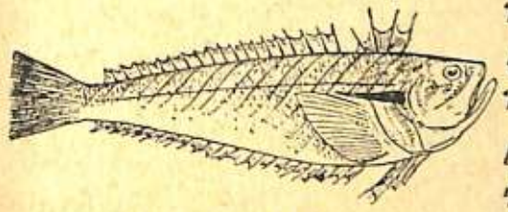

(պատ. 106–107–108)

5— *Սխափառ առաջացնող ձևեր.*— Ածխափառ կոչուած վտանգաւոր հիւանդութիւնը առաջացնող ճանճերը (պատ. 109–110–111) և նրանց յատկութիւնը առաջուց ճանաչել դժբաղդաբար դժուար է, ընդհանրապէս հիւանդութիւնը հաղորդելուց յետոյ են ճանաչւում։ Կատկածելի պարագայում և ամենայն դէպս անմիջապէս ապտա միջոցներով պէտք է դարմանել խայթուածքը, վէրքը ծծել, յետոյ


(պատ. 109–110–111)

արիւնահել և մի քիչ անուշադրակ կաթիլցնել· թանթրուեղի (sureau, միւրվիր) տաք խաշոցի մէջ մի քանի կաթիլ անուշադրակ աւելացնելով խմացնել և երեխան բժշկին ուղարկել։

6— *Թռչնաձեր ձուկերի խայթուածը.*— Ջուկերի մի քանի տեսակներ կան, որոնց խայթուածը թունաւոր է։ Բոլոր այս ձուկերի թևերը և մանաւանդ կռնակինները շատ սուր մի խայթոցով են վերջանում (պատ. 112)։ Սակայն այս խայթոցների խայթուածները թունաւոր չեն, կայ մի ուրիշը, ականջների մօտ խիստ այրուածուր խփանաձև մի փուշ, որի տակը գըտնուում է թոյն արտադրող մի գեղձ։ Դրանից առաջացած խայթուածը կարող է շատ վտանգաւոր դառնալ։


(պատ. 112)

Այս տեսակի ձուկերը որսորդներ են, որոնք մեծ ճարպիկութեամբ գործ են ածում իրենց այս թունաւոր գործիքը։ Աւելի նախընտրում են ափերը և յաճախ թագնւում են տղմի կամ աւազի մէջ, թէ աւելի հեշտ յարձակուելու համար իր զոհի վրայ և թէ իր թշնամիների հալածումներից ազատուելու համար, ահա այդ ժամանակ է, որ վիրաւորում է նրան, որը անխոհեմութեամբ իր ոտքերով կոխում է նրա վրայ։

Ծովեզերքներում պատահ ժամանակ կամ դպրոցական դիտողութիւնների միջոցում, ուսուցիչները և հակողները երեխաներին չը պէտք է թոյլ տան, որ իրենց առնամաններից հանեն։

Այս ձկանց խայթուածից առաջացած ցաւը անտանելի է և մանաւանդ շատով հետևում են հևութեամբ տագնապալից երևոյթները— խայթած ան-

դամբը թմրում և ուռչում է, անոնք վրայ է հասնում, սիրտխառնուքը, փսխումը, անձկութիւնը, սրտի բաբախման զանգատութիւնը և նոյնիսկ պառկեցնելը և ջղացնցումները միմեանց են յաջորդում:

Հիւանդին դարմանումը:

1— Խոչոր կապել վիրաւորուած անդամը:

2— Վէրքը մեծացնել, լուանալ, արիւնառել և դիժեզ կերպով ծծել:

3— Թոյնը սկարացնելու համար վէրքի մէջ մի քանի կաթիլ անուշադրակ կաթեցնել: Անուշադրակի տեղ աւելի լաւ է բնեկնի պտղ դնել, որ շատ ձիերանոցը աշխատելուն դարձ են ածում:

4— Վիրաւորին պառկեցնել և նրան քրտնացնելու համար մի քանի կաթիլ անուշադրակ ալեւորած թանձրաւենու կամ թմրաւ տեղ խաշոց խմեցնել և մի քանի վերմակներով ծածկել, ամենի տակ տաք ջուր լցրած մէկ երկու շիշեր դնել:

5— Մի բժիշկ հրաւիրել, նրան լինելուով, որ միասին բերէ մօրփինի հեղուկ, ենթամաշկային մի շիրինք և եթէ կարելի է, մի շիշ հակաթոյնային շիճուկ:

6— Բժշկի հասնելուն սպասելով, վիրաւորի ցաւերը պէտք է մեղմել ցաւած մասի վրայ տաք մի տաճ դնելով, տաճի վրայ պիտի սրսկել մի աւրճի դգալ ափիոնի հեղուկ (laudanum de Sydenham): Այս տաճը պէտք է պատրաստել մաքրութեան համար ամենամեծ զգուշութիւն ձեռք առնելով: Սրա համար դարձ պէտք է ածել բրինձի ալիւր կամ կաուտաի թարմ ալիւր, հասարակ ջրի տեղ բօրիքի ջուր:

7— Եթէ վիրաւորը նոպաւոր է, մի բաժակ կոնեակախառն թէյ կամ աւրճ պէտք է խմեցնել:

Վերջերս Դոկտոր Ռօլանդ շատ պարզ մի դարման է յանձնարարում, այսինքն, 8 լիտր տաք ջրի մէջ 300 գրամ թացախակապարի հեղուկ (sous-acetate de plomb liquide) աւելացնելով վիրաւոր անդամը մի ժամի չափ նրա մէջ դնել:

23

ՋԱՆԱՋԱՆ ՎԻՐԱՒՈՐՈՒՄՆԵՐ



ԻՐԱՒՈՐՈՒՄՆԵՐԻ մէջ նկատի ունենալ հետեւեալները:

1.— Թակարուածից, կտրուածքից, ձգուածից, նապլն առաջացած վէրքեր. — Այս կարգի դիպուածները, որոնք իրենց հետ վէրքեր ունեն, պէտք է դարմանուին երբեմն վէրք (տես Ուսուցիչների համար հրահանգները, էջ 562): Սակայն աւելորդ չէ լինել մի անգամ եւս կրկնել սրանց դարմանելու եղանակը, անելիքների կարգով:

1° Վէրքից արիւն հանել, թողնել որ արիւնը հոսի, մանաւանդ եթէ վէրքը առաջացել է կեղտոտ մի առարկայից:

2° Վէրքը լուանալ մաքուր տաք ջրով, կամ աւելի լաւ եռացնելուց յետոյ պաղեցրած ջրով, և կամ լաւագոյն է բորբքային ջրով:

3° Վէրքը չորացնել բորիկային բամպակով կամ թէնզինով:

4° Երբոր վէրքը այլեւս չարիւնոտի, եղերքները միմեանց մօտեցնել և ամրողջովին ծածկել բորիկային թթիւ նաւրբ փոշիով:

5° Մի քանի անգամ ծալլուած բորիկային թէնզ-

գլխի մի կողմով վերքը ծածկել, և նրա վրան էլ դնել նոյն դեղից պատրաստած բամպակի հատ մի խառ:

6º Ամբողջը միասին կապել չը լացցած կտաւէ կամ աւելի լաւ բորիկային թէնղուիֆէ մի վիրակապով:

7º Երեխային բժշկի մօտ առաջնորդել, որ եթէ հարկ լինի, վերքը կարէ (Պատ. 113):



(Պատ. 113)

Վերքը կարելը հարկաւոր է մանաւանդ այն դէպքում, երբոր կըտրուելուց է առաջացել և կամ ճմլելուց կտրելու նման մի վերք է դոյացել· որանք ընդհանրապէս ճակատի վրայ են պատահում: Երբոր վերքը կարւում է աւելի չուտ է լաւանում և դրեթէ աննկատելի մի հետք է թողնում:

Այս կարգի փոքրիկ վերքերը, բժիշկ չը գտնւած տեղերում, կարելի է միացնել նաեւ պարզ կպչուն սպեղանիով (emplâtre de Diachelon, դեղին մոմչոր, թայլաճ եախրար): Ատաւցիչը վերոյիշեալ հրահանգների համաձայն վերքը մաքրելուց յետոյ, վերքի շրթունքները միմեանց է մօտեցնում հատատար կերպով և մի լաւ չորացնելուց յետոյ սպեղանիի կտորներով մէկ շրթունքից միւսը վերքը ծածկում է, յետոյ նրանց վրայ աւելացնելով բորիկային թէնղուիֆի և բամպակի խառերը, վիրակապով կապում է: Երկու երեք օրից ընդհանրապէս վերքը փակւում է. միայն թէ աշխատելու է սպեղանիի կտորները լաւ տեղաւորել և կպցնել, և վերքի եզերքները հատատարապէս միմեանց կպցնել, առանց միմեանց վրայ հանելու:

Երբոր երեխան հարւածից, անկումից կամ մի որ և է արկածից ատամի կերպով յուզած կամ վախեցած լինի, նրան կապդուրիչ մի համելիք պէտք է տալ, օրինակ, գինախառն չաքարաջուր, կամ օղի, անանուխի ոգի և կամ մէլիսայի ջուր աւելացրած չաքարաջուր:

2.— *Վէրքերի մէջ օտար մարմիններ.* — Վէրքերը երբեմն իրենց մէջ ունենում են ապակու, պօրցլէնի, փայտի, քարի, ատեղի, ատաղի, հողի, հայլնի կտորներ ու մանրիկներ, նայած վերքը առաջացնող առարկային և միջավայրին: Հողով կամ ձիու աղբով կեղտոտած վերքերը չատ մեծ խնամք և հոգածութիւն են պահանջում, որովհետև այս նիւթերը իրենց մէջ պարունակում են տետանոս (tétanos) կոչւած վտանգաւոր հիւանդութեան միկրոբները: Հետեւաբար այս կարգի վերքերը կատարեալ կերպով պէտք է մաքրել և ազդու կերպով հականեխել:

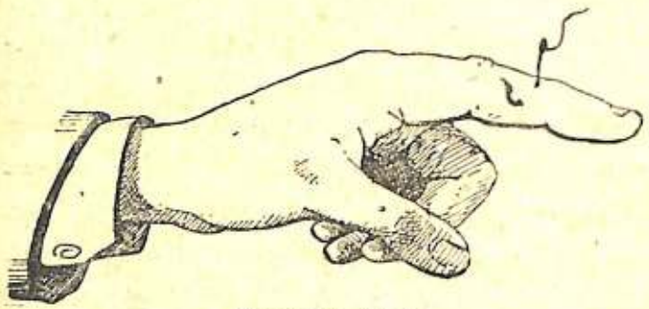
Ատաւցիչը վերոյիշեալ օտար մարմիններով վերքերը դարմանելուց առաջ մի ունելիով (Տես. Պատ. 81) այդ օտար մարմինները պէտք է դուրս բերէ:

Մի քիչ դժւար է ծայրը կոր գործիքները, ինչպէս, կարթ, ձեռագործի ատեղներ, հայլն, դուրս բերելը, որովհետև նրանց ծայրերը մարմնի հիւսւածքների մէջ հատատւում են:

Ակնկանց դպրոցներում գործածութիւնը ընդհանրացած ձեռագործի ատեղները դուրս բերելու համար, նախապէս բժամատով և ցուցամատով նրանք պէտք է շարժել արագ և երկարատև, իր վրայ դարձող շարժումներ ատլով. այս շարժումները նպատակ ունեն ատեղի կոր ծայրը հանել խրւած տեղից: Ձեւսւոյ պարզապէս քաշելով կարելի է հանել:

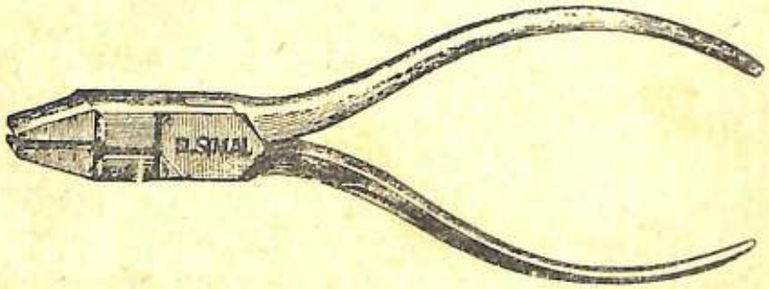
Կարթերը չէ կարելի այս կերպով դուրս բերել, որովհետև նրանց ձեւը ուղիղ չէ, այլ կոր է, ի-

բենց վրայ գարձող չարժուձներով դուրս չեն գալ (պատ. 114)։ Նախապէս աշխատելու է կարիի սուր ծայրը դուրս բերել (Տես պատ. 114), սրա համար դուրս ձեացած մասից բռնելով պէտք է աւելի ներս խրել, այնպէս, որ սուր ծայրը մորթի տակից դուրս գայ, յետոյ դուրս եկած այդ սուր մասը մի մկրատով կամ կտրող առնելով (պատ. 115) պէտք է կտրել եւ դուրս ձեացած բաւի մասից (կոմիից) քաշել հանել։



(պատկեր 114)

3 — *Արիւնահեռութիւն.* — Երբոր վէրքերից չափազանց արիւն գնայ եւ չը դադարի, հարկաւոր է



(պատկեր 115)

լանդակաց յետոյ ծածկել հատասոր չափով ոսկի եւ ջուր խառնուած հեղուկի մէջ թաթախուած բոլիկային բամպակով եւ մի վիրակապով կապել։

Երբոր արիւնահոսութիւնը առաջ գալու լինի երակների կտրելուց (այս պարագային արիւնը ցայտումով է դուրս գալիս), բժշկի ներկայութիւնը անհրաժեշտ է։ Սպասելով բժշկի գալուն, ուսուցիչը

մատներովը պէտք է վէրքը ճնշէ, իսկ միւս կողմից օգնականը պատրաստէ վերեւ յիշուած ոգեխառն ջրի մէջ թաթախուած բամպակի խոշոր մի կտոր, մի սունկի կտոր և մի վիրակապ։ Բամպակը ուղղակի վէրքին վրայ կը դնէ, նրա վրան էլ սունկի կտորը (ճնշելու համար) եւ բոլորը վիրակապով ամուր կը կապէ։

Բժշկութեան ժամանակ մարդիկ արիւնահոսութեան պարագաներում արիւն դադարեցնող հեղուկ (perchlorure de fer, *խլորաերկաթ*) չը պէտք է գործածեն։

Բժիշկ չը գտնուած դիւղական դպրոցներում, ուսուցիչը կարող է բոլոր զղուշական եւ մաքրութեան միջոցները գործադրելով, արիւն ցայտեցնող երակը մատներով բռնել և մեռաքեզ մաքուր և ապահովուած թելով կապել։

24

ՋԵՐՄ

ՋԵՐՄԸ *ինքն իսկ հիւանդութիւն չէ, եթէ երբեք մալարիայից* (ատքցոց–դողցոց) *չէ առաջացել, այլ մի որ և է հիւանդութեան ախտանիշն է, հետեւաբար այս պարագայում, ջերմը՝ թեթեւ կամ ծանր, տարբախոխիկ կամ ոչ տարբախոխիկ հիւանդութեանց դէմ թեթեւն է ապացուցանում։ Պարագաները ինչ որ էլ լինին, ուսուցիչները խոհեմութեամբ պէտք է չարժուին, չափեն երեխայի ջերմութեան աստիճանը և իսկոյն երեխա-*

յին ուղարկին բժշկի կամ ծնողների մօտ. այս նախազգուշութիւնը առանց բոլէ կորցնելու պէտք է կատարեն, որովհետև շատ անգամ ջերմով սկսող հիւանդութիւնները համաճարակ մի հանգամանք ունին:

Երեխաների ջերմը ճանաչւում է հետևեալ նշաններով.— մորթի տաքութիւն, դէմքացաւ, այտերի կարմրում, աչերի փայլփլում, բազկերակի արագացում և ընդհանուր տկարութիւն. որանց կարող են երբեմն ընկերանալ դողդոջում, քրտինք կամ մորթի չորութիւն, ծարաւութիւն, անախորժակութիւն: Սակայն ընդհանրապէս երեխաները ջերմ ունենալով հանդերձ շարունակում են պարապել դասերով, ուսուցիչները չը պէտք է խաբուին, ամեն անգամ որ տեսնում են մի երեխայի այտերը կարմրած և աչերը փայլուղ, անմիջապէս պէտք է չափեն ջերմութեան աստիճանը, որը բնական 37 աստիճանից բարձր է լինում, օրինակ, 38 և աւելի:


(Պատ. 116)

Օգտակար և անհրաժեշտ է, որ ուսուցիչները, ուսուցչուհիները և ծնողները իմանան չափել կենդանական ջերմութեան աստիճանը, որը շատ հեշտ է: Սրա համար հարկաւոր է ունենալ à maxima կոչած բժշկական մի ջերմաչափ (Պատ. 116), որի խողովակի մէջ գտնուող սնդիկը մի անգամ բարձրանալուց, այլևս ցած չէ իջնում վայրկենապէս:

Ջերմաչափը գործածելուց առաջ հարկաւոր է ճշդել թէ սնդիկը 37 աստիճանից աւելի բարձր չէ՞ կանգնած, որը նշանակում է մարդուս բնական տաքութիւնը, և չիմանալուց առաջ ընդհանրապէս այդ աստիճանը կարմիր մի գծով նշանակուած է:

Եթէ ջերմաչափի սնդիկը 37 աստիճանից բարձր է կանգնել, պէտք է այդ աստիճանից ցած բերել և ապա գործածել, ահա թէ ինչպէս. ջերմաչափը ամբողջ ձեռքով բռնել՝ սնդիկի ընդունարանը դէպի առաջ և դուրս թողնելով՝ և վերևից ցած յանկարծական շարժումներ կատարելով, այնինչն թողնելով սնդիկի սիւնակը ցած բերել. այս շարժումը ի հարկէն մի քանի անգամ պէտք է կրկնել:

Պատրաստ ջերմաչափը գործածելու համար սնդիկ պարունակող ընդունարանը հիւանդի անութի (թևի) տակ պէտք է դնել, շրերը մի կողմ քաշելով, այնպէս, որ եթէ երեխան պատահած լինի, ջերմաչափը ուղղահայեաց մի դիրք ստանայ, ազատ մնացած մասը դէպի վեր: Ձեռայ երեխայի բազուկը կրծքի վրայ բերել և միւս կողմի ուսը բռնել տալ ու այսպէս ջերմաչափը անութի տակ սեղմած պահել 10 րոպէի չափ: Աւելի ապահով լինելու համար երեխայի արմունկի վրայ մի ձեռքով պէտք է ճնշել, մինչև որ 10 րոպէն լրանայ: Մերթ ընդ մերթ ջերմաչափը երկու մատներով բռնելով վերևից վար և վարից վերև թեթև կերպով շարժել հարկաւոր է, վստահ լինելու համար թէ ջերմաչափը լաւ է՞ տեղաւորել և չէ՞ կարող տեղից սահիլ:

Տասը րոպէ միալուց յետոյ դուրս բերելով ջերմաչափը պէտք է կարդալ այն թւանշանը, որտեղ աստիճանների վրայ կանգնել է սնդիկի սիւնակին ծայրը: Իւրաքանչիւր աստիճան բաժանուած է աւելի կարճ գծերով տասնեակ բաժանումների, աստիճանների հետ պէտք է նշանակել նաև այդ բաժանումները: Օրինակ, եթէ սնդիկի սիւնակին ծայրը 38 աստիճանից 3 կարճ գիծ անց է, այդ դէպքում ջերմութեան աստիճանը պէտք է նշանակել $38\,{}^{3}/_{10}$, հայլն:

Ամեն անգամ ջերմաչափը մի հիւանդի վրայ գործածելիս, պէտք է լսանալ առիլ բօրիքի կամ առիլ կարբոլիքի 2% լրոյ. երբեք տաք լրոյ չը պէտք է լսանալ, որովհետև եթէ լրի տաքութիւնը աստիճանը ջերմաչափի ցոյց տուած ամենաբարձր աստիճանից աւելի լինի, գործիքը խափան կը պայթի:

Այս առթիւ օգտակար ենք համարում բժշ. Վ. Աբծրունու անձնական նկատողութիւնները մէջ բերել: «Ամեն բոլէ գաք կը գանէք մեր ուսումնարաններում ջերմող մանուկներ, կարմրած այտերով, փայլող աչերով...: Վարժուհիները միշտ զարմանում են, երբ ջերմաչափը ցոյց է տալիս բարձր տաքութիւն (պատահել է մեր դպրոցներում, որ դասատուի մէջ $39^{3}/_{10}$ աստիճան տաքութիւնով երեխայ է նստած և դաս պատասխանել) և բացատրւել են.— «Իսկ ինչպէս են նստում դրանք դասատուի մէջ»: Ինչպէս են նրանում: Նստում են ... որովհետև երեխաներ են: Ընթախութիւնով և դոհունակութիւնով պէտք է ասեմ, որ իմ բժշկական հսկողութեան յանձնուած հինգ ուսումնարաններում մի քանի վարժուհիներ այնքան հմտութիւն են ձեռք բերել և այնքան լրջօրէն ու բարեխղճութեամբ են վերաբերւում դէպի մանուկների առողջական դրութիւնը, որ այժմ ջերմող երեխաները իսկոյն նկատում են հեռացնում են դպրոցից և ինձ ուղղում: Բայց ինչ դրութեան են այն դպրոցները, որտեղ չկայ այս հսկողութիւնը: Ջերմող երեխան պէտք է առողջների հետ հաւասար դաս պատասխանի և աշխատի լինի: Տաքութիւնից բորբոքած խեղճի ուղեղը պիտի տառապելի ճիշդ ինչպէս, որպէս դի միաւորները ու նախատինք չտանայ ուսուցչից: Եւ ա՛րդեօք յաճախ նա պատժւում է փոխանակ պղտելու ու խնամելու: Մեր հետազօտութիւնը

ցոյց է տալիս, որ դպրոցներում ջերմ ունեցող երեխաների տոկոսը չատ փոփոխական է, և իմ այս երկու տարւայ փորձը անհերն է կացուցել ինձ համար այն փաստը, որ դպրոցը ինքը նշանաւոր դեր է խաղում ջերմային հիւանդութիւններ առաջացնելու գործում: Մնացեալ 1893–94 տարւայ շրջանին երկու ուսումնարաններում, որտեղ ցուրտ ու խոնաւութիւն էր տիրում, ջերմողների տոկոսը հասնում էր 14–15% ի, այն ինչ միւս դպրոցներում 4–ից չանցաւ: Այս երեւոյթները հաստատեց ինձ և ևս այս 94–95 թ. աւելի հետամուտ եղայ և պատչ, որ յիշած երկու ուսումնարաններից մէկում ջերմողների թիւը տասնիկ պակասեց չնայելու չինութեան վերանորոգութեան և տաք պահելուն, այն ինչ միւս դպրոցում, որի դիրքը չատ վատ է և համարեայ զուրկ է արեից, հիւանդութեան դէպքեր աւելի բազմաթիւ եղան, չնայելով չէնքի շքեղութեան, յարմարութեան և երեխաների բժշկական հոգատարութեան»:

ՎԱՐԴԱՊ Ա. ՄԱՍԻՆ

Է. ՄԱՍ

ԸՆԴԱՐՁԱԿ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ

ԵՕԹ-ԵՐՐՈՐԴ ՄԱՍ

ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆԸ

1

ԴԱՍԱՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆ ԵՒ ՔՆՆՈՒԹԻՒՆ

ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ առողջապահութեան հետ սերտ կապ ունեցող խնդիրներէն մէկն էլ ուսուցիչներուն յատուկ առողջապահութիւնն է. ո՛րքան ուսուցիչները իրենց արհեստին հետեւանքով մանաւանդ ենթակայ են լինելու զանազան հիւանդութեանց և անհարմար պայմաններու և որքան մասին դժբաղդաբար եւրոպական գրականութեան մէջ ոչինչ գտանք: Մեր այս գրքի ծրագիրը կազմելիս առաջին անգամ մեր ուշադրութիւնը գրաւեց այդ պակասը և զայն լրացնելու համար մեր ձեռքի տակ ունեցած բոլոր աղբիւրները և միջոցները անբաւական էին մի այսպիսի նախաձեռնութիւն անելու: Մեր գիրքը տակաւին ապագրութեան չը յանձնած, ուրախու-

թեամբ տեղեկացանք, որ 1904 թուին, Ապրիլ 4–ից 9 Նորէնբէրգում գումարուելիք Գերմանական Առողջապահութեան Առաջին Միջազգային Կոնգրեսը պրպտելու է «Ուսուցիչների Առողջապահութեան» խնդրով: Երկար ապասելուց յետոյ, վերջապէս մեր ձեռքը հասաւ կոնգրէսի 4 հատորից (2167 մեծադիր էջ) բաղկացած արձանագրութիւնը (comptes rendus), որից մեր ծրագրի համեմատ օգտակար հնարաւոր չէր, որովհետև այդ կոնգրէսում ևս նոյն խնդիրը ճնշացել էր անհնար և միայն այդ մասին մի քանի տեղեկագիր են ներկայացրել բժ. van Tussenbroek (Ամստերդամից) Witry (Լիւքսէնբուրգից) և Wichmann (Հարթբուրգից) և ուրանք դէմատուրատ պրպտել են ուսուցիչների մասին վիճակագրութիւններով:

Որովհետև մեր այս նախաձեռնարկութեան համար բացի մեր անձնական փորձառութիւնից, մենք առաջնորդող ոչինչ ունէինք. հետևաբար մեր քննադատները, յուսով ենք, որ ներողամիտ աչքով պիտի նայեն մեր այս նախափորձի վրայ: Մի խնդիր, որը տակաւին նոր է և չէ մշակուած, նոյն իսկ այդ խնդիրը մշակելու մտածումը առաջին անգամ մենք ենք ունեցել (1902), իսկ երկրորդ անգամ (1904) վերոյիշեալ կոնգրէսը: Միևնոյն կոնգրէսում այդ խնդրի մասին բժ. van Tussenbroek ասում է իրաւամբ — «Ուսուցչական մարմնի առողջապահութիւնը տակաւին իր դրութեան առաջին շրջանումն է:»

Ուսուցիչների յատուկ առողջապահութիւնը իր դրութեան իրաւունքը ունի, քանի որ նրանք դրծում և ապրում են շատ անբնական պայմանների մէջ և եթէ նրանց մահացութիւնը համեմատելու լինենք ընդհանուր մահացութեան հետ, բացատրականապէս կարող ենք հաստատել, որ նրանց մահացութիւնը շատ բարձր է քան-

քանակ, ուղեղային հիւանդութեանց և նեվրաստենիական համար: Բացի այդ հիւանդութիւնները, ուսուցիչները իրենց արհեստին հետևանքով ենթակայ են լինում՝ համեմատած ուրիշ արհեստների հետ՝ աւելի մեծ չափով կոկորդի, աչքի ախտաբանութեանց և հոգեկան ու ֆիզիքական ժժաստաութեանց: Հետևաբար ուսուցիչների առողջապահութիւնը մտնում է արհեստական առողջապահութեան (hygiène professionnelle) շարքը:

Չգիտեմ ենք, որ մեր այս նախափորձը շատ թերի է, սակայն յոյս ունինք, որ այդ թերին կարող պիտի չլինինք լրացնել ապագայում, երբոր մեր այս դրքի երկրորդ տպագրութիւնը տեղեաւորութիւնը ունենանք:

Որովհետև, պիտինք մեր կազմած ծրագրի համեմատ համառօտակի խօսել ուսուցիչների ենթարկուած վատ պայմանների և նրանց դարմանների մասին:

Ուսուցիչները և ուսուցչուհիները մեր ընկերութեան մէջ իրենց պատասխանատուութեանց, պատասխանատուութեանց եւ կառավարելիք դէրին գիտակցութիւնը ունենալու են. իմանալու են թէ ինչ է ակնկալուած իրանցից և առանց խնդրելու՝ լրացնելու են այդ ակնկալութիւնը. խնայելու չեն ոչ իրենց աշխատանքը, ոչ իրենց ճիգերը, նպատակ ունենալ, չափազանց իրենց քաղաքակրթական և առաջադիմական պաշտօնին, եւ արժանաւոր կերպով պէտք է այս փոքրիկների մօտ ընտանիքի դերը կատարեն, որոնց յանձնուած են այդ փոքրիկները իրենց դպրութեան առաջին 12–13 տարիներում:

Գաստատանգութիւնը՝ ուսուցիչների և աշակերտների առողջութիւնը չը խանգարելու և երեխաներին օգտակար դառնալու համար մտածուած մի մէթոդի

վրայ հիմնուած պէտք է լինի. այդ մեթոդին ուսուցիչները կարող են ընտելանալ հետեւելով մանկավարժական, հոգեբանական դասընթացներին և փորձնական դասերին: Առանց մեթոդի դասաւանդող ուսուցիչները թէ ի զուր իրենք իրենց են յոգնեցնում և թէ երեխաներին. այդպիսի ուսուցիչները չարչարում և տանջւում են երեխաներին մի բան սովորեցնելու համար, եւ երեխաները էլ իրենց կարգին չարչարւում և տանջւում են մի բան հասկանալու համար, և ահա այդ սխալ և ոչ–մեթոդաւոր դասաւանդութեան հետեւանքով առաջ են գալիս նեւրոզային ուժասպառութիւն, մոքի յոգնածութիւն և դասարանական կարգապահութեան խանգարում:

Կանոնաւոր դասաւանդութեան համար նկատի առնելու մի քանի հանգամանքներ ևս կան: Ուսուցիչը պէտք է խնայողութեամբ գործածէ իր ոյժերը և ձայնը, պէտք է նախապէս լաւ պատրաստէ իր առանձին դասերը, որպէսզի իր աշխատութիւնը նպատ ծանր լինի և աւելի օգտակար աշակերտների համար:

Խօսածքը պէտք է լինի յստակ, առանց աղաղակի, ձայնը ծանր և լաւ հնչած: Ուսուցիչը պէտք է յատակօրէն արտասանէ բազաձայնները, շեշտէ երկբարբառների վրայ, կրկնէ անգային վանկերը, կէտադրութիւնը որոշէ, առանց պատելու տուն տայ, և ուղղագրութիւնը կրկնել տայ սրահի մէս ծայրը նստող մի աշակերտի կողմից: Խնդիրը կատարած փոխաբերած արդիւնքը աւելի նպատ ճիգով ձեռք բերելու մէջ: վերջապէս ուսուցիչը պէտք է ճշդրիտ կերպով իմանայ իր աշակերտների լսողական սրութիւնը և իւրաքանչիւրը իր յատկապէս տեղումը նստեցնէ:

Բնական յատկութիւնն էլ մեծ նշանակութիւն

ունի. ուսուցիչներ կան, որ հակառակ իրենց երկար պաշտօնավարութեան և մանկավարժական հմտութեան, չեն կարող պարզութեամբ և առանց յուզմունքի դասաւանդել. մինչև խոր ծերութեան հասած պրօֆէսօրներ կան, որոնք չեն կարողացած յաղթել իրենց այս յուզմունքին և շատեր ուսուցչական աթոռից հրաժարւել են:

Սա մի երեւոյթ է, որի դէմ կամքը անկարող է ճնում:

Մօսսօ պատմում է. «Տեսել եմ Պրօֆ. Պօլ Մանտեգացցան, որ իր դասերը սկսելուց առնն անգամ էլ յուզւում էր: Մի օր նոյնիսկ ինձ թւաց, որ իր դասը բնաւ չէր նախապատրաստել, այնքան անվրդովական և անորոշ եղաւ իր խօսածքում, երբոր գնում էր բարձրել իր ուսուցչական աթոռի վրայ: Մանտեգացցա ինձ պատմել է, որ երեսուն տարի դասաւանդելուց յետոյ էլ չէ կարող հանգիստ ճաշել, երբոր իր դասից չէ պրծել. միշտ դասի սկսելուց առաջ զգում է մի մեծ անհանգստութիւն, սաստիկ ծարաւ, բացի իր դասից ուրիշ բանի վրայ մտածելու բացարձակ անկարելիութիւն. յաճախ նոյնիսկ սիրտխառնուք և փսխումներ է ունենում, երբ որ պարտաւորւում է հանդիսաւոր մի դաս տալ:»

Դասաւանդութեան իրրև հետեւանք ուսուցիչները երկու տեսակ յոգնութիւն են զգում—մտաւոր և յուզմնային—, որոնք ուժասպառում են ուղեղը:

Դասի պատճառած յոգնութիւնը՝ նախապատրաստական ուսումնասիրութիւններից չէ կախուած, այլ ներկայացնելիք նիւթերից և սկզբից ձայնին տալիք ենթակայից: Աւելի շատ ուժասպառուող ուսուցիչները նրանք են, որոնք իրենց դասերին մի վայելուչ ձև են տալիս, առատութեամբ վկայութիւններ, հեղինակ-

ներուն անուններ և թուականներ են յիշատակում: Դասատուի մը ուրեմն աւելի հանդիսաւոր ձև է առանում, նոյնքան աւելի յուզմունք է պատճառում: Ուսուցիչներից ներանք աւելի նուազ են յոգնում, որանք դասատուի մէջ մտերմական ձևն են ընդունում և աշակերտներին աւելի հասկանալի են դառնում:

Դասատուելու մի քանի կերպեր կան. որանք ստորբերում են ուսուցիչների տեսական կամ փորձնական նկարագրերին համեմատ: Ուսուցիչներից ոմանք բոլորովին իրենց յիշողութեանն են ապաւինում, ոմանք էլ նօտեր են գործածում, և այս նօտերի գործածութիւնն էլ միմեանցից շատ է տարբերւում: Կան որ այդ նօտերը իրենց առաջը դնում են, սակայն առանց կարդալու, ոմանք էլ առանց այդ նօտերի վրայ նայելու չեն կարող յաջորդաբար երկու պարբերութիւններ արտասանել: Ոմանք երբեմն երբեմն կարդում են, ոմանք էլ այդ նօտերը այնքան ընդլայնում են, որ իրենց բոլոր դասերը գրատոր են լինում, այսպէս ասած, և մէկ ձեռքով չարժուձեներ են կատարում, մինչդեռ միւս ձեռքը հետևում է իրենց գրածքի տողերին, որպէս զի երբեք սխալ չանեն:

Գոց անելով դասախօսող ուսուցիչը, իր մեծաձայն ձայնով, իր սառը չարժուձեներով և իր ոչ-ապատարիչ ակնարկով շատով է մատնում: Հեշտ է հասկացում, որ այս ուսուցիչների միտքը չրջապիւռ մի միջավայրում չէ գտնում, որ մոռանալուց վախենում են, որ իրենց ունկնդիրների հետ չփման մէջ չեն:

«Նշանաւոր պրօֆիէսօրների պատահել եմ, ասում է Պրօֆ. Մօսօ, որ իրենց ասպարէզի սկիզբներում մի անուն, մի թուական, մի ֆօրմուլ, մոռանալուց այնքան վախենում էին որ դասատան մտնելուց առաջ գրում էին իրենց եղունգների կամ թեւ-

նոցների վրայ: Թէև երբեք ներանցից օգտուելու առիթ չէր ներկայանում, սակայն այդ բաւական էր լինում իրենց քաջութիւն տալու: Ընդհանրապէս երիտասարդ ուսուցիչները դասաժամի վերջանալուց առաջ իրենց նիւթը ապառելուց միշտ վախենում են: Սահոյ ժամանակի և իրենց առաջ ունեցած ժամի տեղութեան համեմատ հայթայթելիք բացատրութեանց երկարութեան վրայ հարկ եղած ծանօթութիւնը ձեռք են բերում միայն երկար վարժութեան ներով: Հին և փորձառու ուսուցիչները իրենց դասի բոլորն իմանալու համար ցամաքայինն նայելու պէտք չեն ղգում:»

Ուսուցիչները օրական մէջ միմեանց վրայ երկար ժամեր չեն կարող դասատանդել, առաւաւտեան երեք ժամ դաս ունենալու են, այսինքն չորս ժամ. սրանցից աւելին ընկճելու է ուսուցչին և ուժասպառելու: Նոյն իսկ պրօֆիէսօրներ երկու ժամ դասախօսելուց յետոյ լռելու մի անդիմադրելի կարիք են ղգում, ուզում են քնել և չունչերնին ճնչում է, գլխապատյաններ և գլխի մէջ պարապութիւններ են ղգում:

Ամավերջի քննութիւնները, ինչպէս աշակերտների, նոյնպէս ուսուցիչների համար ուժասպառութեան և յոգնածութեան պատճառ են դառնում: Մօսօ ասում է. «Չարչարի միջոցում ուշադրութեան լարումը և չարունակութիւնը, քննութիւնների միօրինակութիւնը, ծանր պատասխանատուութիւնը, անձայն քննութիւն ունեցող աշակերտների մերժման պատճառած սրտայուզումը, հասարակութեան հաշիւ տալու վախը, այս բոլորը, մասնաւոր աշխատութեան սովորական վատ ներգործութեանց միանալով, կազմում են ճնշասակար մի պղտակ:

Քննութեանց ընտանեկարութեան և դպրոցներից նրանց վերացման մասին արդէն երկար խօսած լինելով (տես էջ 177), աւելորդ ենք համարում այստեղ կրկնել. միայն այսքանը յիշենք, որ ուսուցիչներն էլ կրում են քննութեանց միևնոյն վատ ազդեցութիւնները:

2

ԴԱՍԱՐԱՆ ԿԱՌԱՎԱՐԵԼ



ԽՕՈՒՑԻՉՆԵՐԻՑ շատերը միշտ դանդաղում են երեխաների անկարգապահութիւնից, որոնք դասերին ուշադրութիւնը չեն հեռուում և դասարանում իրենք իրենց հանգիստ չեն պահում: Սա միևնոյն դանդաղող ուսուցիչներն են, որ կողմնակից են լինում մարմնական պատիժներին, այդ բռնագործութեան միջոցով զսպելու համար անհանգստութիւն և անուշադրութիւն աշակերտներին!!!:

Ինչպէս ասել ենք, դարձեալ կը կրկնենք, որ երեխաները մեղաւոր չեն, նրանց անկարգապահութեան պատճառները պէտք է փնտռել դպրոցի հակասանիտարական եւ հակառողջապահական պայմանների մէջ: Այդ վատ պայմաններն են — դասարանական դրութեան անբաւականութիւնը, մի դասարանում աշակերտների թուի շատութիւնը, քննութիւնների և թուանշանների վատ ազդեցութիւնը, դասատանգստութեան վատ

մէթոդները, ֆիզիկական դաստիարակութեան բացակայութիւնը կամ անբաւականութիւնը, դասաժամերի երկարութիւնը եւ դասամիջոցների կարճութիւնը, մարմնական պատիժները և մանաւանդ ուսուցչի անպատրաստութիւնը՝ մանկավարժութեան և հոգեբանութեան մէջ:

Վերոյիշեալ բոլոր պատճառները էլ եթէ գոյութիւն չունենան, անկարելի ուսուցիչը դարձեալ չէ կարող դասարանը կառավարել և երեխաների ուշադրութիւնը դրաւել օրւայ դասի վրայ: Դասարանը լաւ կառավարելու համար ուսուցիչը պէտք է լաւ իմանայ երեխաների հոգեբանութիւնը և նրանց հետ վարուելու եղանակը. ոչ շատ խիստ լինելու է և ոչ էլ շատ թոյլ, երկու պարագայումն էլ երեխաները միշտ առիթներ են որոնելու ուսուցչին նեղացնելու և նրանով իրենց մանկական չարաճճիութեան բաւականութիւն տալու:

Ուսուցիչներ տեսել եմ, որ առանց տեսչի կամ մի ուրիշ ուսուցչի հակոպութեանը չեին կարողանում դասարանը կառավարել և իրենց դասը շարունակել. սակայն այդ միևնոյն դասարանում, ուրիշ ուսուցչի ներկայութեանը աշակերտները ուշադիր հետևում էին իրենց դասերին, առանց վոքը մի շշուկ հանելու. կարծես միևնոյն աշակերտները եղած չը լինէին...:

Դասարան կառավարելն էլ մի արհեստ է և պէտք է, որ ուսուցիչները լաւ իմանան այդ արհեստը:

Ուսուցիչը աշակերտների հետ մտերմական յարաբերութիւն պահպանելու է. այդ յարաբերութիւնը թուլութիւն չէ նշանակում, ի հարկին խիստ պէտք է լինել, սակայն ոչ այն խստութիւնը, որ երեխաներին գրգռում է, այլ այն խստութիւնը, որ երեխաներին ամաչեցնում և զգաստացնում է:

Դասարան կառավարել չիմացող ուսուցիչները, բնականաբար երեխաների չարաճճիութիւններից և անառակութիւններից շատ են նեղւում և միշտ գըրգռում. այդ դիւրագրգռութիւնը խորապէս ազդում է նեարդային դրութեան վրայ և պատճառ դառնում ջղային հիւանդութեանց, գլխաւորաբար նեվրաստենիայի:

Հարկ է՞ կրկնել, որ ուրախ և զարդ բնաւորութիւնը, համբերութիւնը, նկարագրի կանոնաւորութիւնը, կշռամբանքների և սահմանների մէջ անխռովութիւնը և քաղցրութիւնը ուսուցիչների առողջութեան հիմնական պայմաններն են, ինչպէս նաև երեխայ ուսուցման օգտակարութեան գլխաւոր պայմանները:

Ուղեղային հիւանդութիւններով և կաթուածներով մեռնողների ընդհանուր մահաթիւը 0,49 է, իսկ ուսուցիչներինը 0,50, ուրեմն մի բան էլ աւելի ընդհանուր միջին մահաթիւից. և դրա պատճառներից մէկն էլ պէտք է վերադրել դասարան չը կարողանալ կառավարելու մէջ:

3

ՆՍՏԱՐԱՆ-ԳՐԱՍԵՂԱՆ ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ



ԱՄՈՒՑԻՉԸ դասաւանդելու համար յաճախ պարտաւորւում է ոտի վրայ կանգնած մնալ և երբեմն էլ մանգալ աշակերտների մէջ, աւելի լաւ հսկելու համար: Ոտի վրայ կանգնած դասախօսելը շատ առաւելութիւններ ունի. նախ՝ ձայնը աւելի կանոնաւոր և աւելի ազդու է լինում, երկրորդ՝ կարողանում է ձեռքերը շարժել և մարմնին տալ այնպիսի դիրքեր, որոնք այժ են տալիս խօսածքին և աւելի ապահովութիւն գործում ունկնդիրների վրայ: Մարմնի շարժումները և ձևերը հռետորական և բեմասացութեան միջոցներ են, որոնցից օգտւելու են ոչ միայն հրապարակային դասախօսողները, քարոզիչները, հայլն, այլև ուսուցիչները. այդ շարժումներին և ձևերին ընկերանում են ձայնի եղևէջը և չեշտերը, որոնք նոյնպէս խոր ազդեցութիւն են գործում աշակերտների վրայ և այսպէս ասած, մագնիսացնում են նրանց, և այդ մագնիսական ազդեցութեան տակ աշակերտները լսիկ ու միջիկ և խորին ուշադրութեամբ հետևում են դասախօսին:

Ոտի վրայ կանգնած դասախօսութիւնը աւելի կենդանի է լինում և աւելի հրապուրիչ: Սակայն, ուսուցիչներ կան, որ երեսնց ֆիզիկական և հոգեկան այլ և այլ հանգամանքներով չեն կարող ժամերով ոտի վրայ կանգնած մնալ, մանաւանդ միմեանց յաջորդող 4–5 ժամերը. հետևաբար պարտաւորւում են նստած դասախօսել:

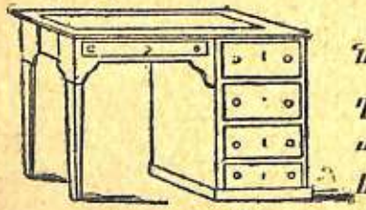
Այս պարագայում, ուսուցիչները ունենալու են իրենց յարմար նստարան – գրասեղանները և որոնց մասին արժէ մի քանի խօսք ասել :

Ուսուցչի ամպիոնը բաւական բարձր լինելու է, որպէս զի ուսուցիչը կարող լինի հեշտութեամբ հսկել դասարանի բոլոր աշակերտների վրայ: Այս մասին ոչինչ խնայելու է, որը աշակերտի առաջ ուսուցչին պատկառելի է ընծայում :

Ուսուցչական գրասեղանը պատշաճ և յարմար լինելու է, սակայն առանց որևէ զարդի և առանց չափազանց շքեղութեան :

Պատնէշաձև տախտակամածներով չինուած գրասեղաններից ձեռք պէտք է քաշել. այս փակ և շրջապատ ամպիոնները, մի տեսակ բերդերի ապաւորութիւններ են գործում, որոնց յետևում շատ հեշտութեամբ կարող են ծածկվել անկանոնութիւնը և ապուռութիւնը: Ուսուցիչը երբեք մոռանալու չէ, որ ինքը երեխաների համար միշտ լինելու է կենդանի և հագուստի ու կապուտի մէջ վայելչութեան մի օրինակ:

Գրելու մասով և դպրոցական արձանագրութեանց տետրակները պահելու համար մի կողմի վրայ դարակներով գրասեղանները (Պատ. 117) ամենայարմարներն են :

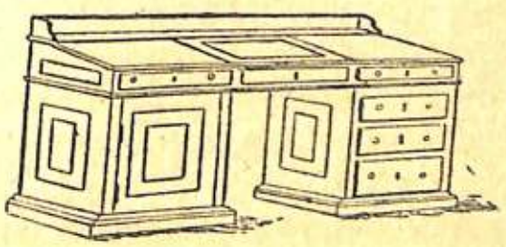


(Պատ. 117)
Բոստոնի դպրոցներում ուսուցչական գրասեղանը

Ամերիկացիները ուսուցիչների նստարանների և գրասեղանների ընտրութեան մասին աւելի մեծ հոգածութիւն ցոյց են տալիս, որոնց հետևել արժէ: Միացեալ Նահանգներում գործածուած ուսուցչական նստարանների և գրասեղանների վրայ մի

դաղափար կազմելու համար այստեղ գետեղում ենք մի քանի օրինակներ (Պատկեր 118–119, Տես նաև Պատ. 117) :

Rousselot պահանջում է, որ ուսուցչի գրասեղանը դասարանի անկիւններից մէկում գետեղւի և որքան հնարաւոր է, քիչ տեղ բռնէ: «Ժամանակաւ, ասում է նա, ուսուցիչը իր ամպիոնից ցած չէր գալիս և այնտեղ իշխում էր իբրև Աբեղքի մի թա-



(Պատ. 118)
Նիւ Յորքի դպրոցներում ուսուցչական գրասեղանը



(Պատ. 119)
Նիւ Յորքի դպրոցներում ուսուցչական աթոռը

գաւոր. ներկայումս ուսուցիչը պարտաւոր է մի քիչ նմանիլ գործարանի բանուորների վերակացուին, գնալ գալով իր հետ ամեն կողմ կենդանութիւն ներշնչել և կամ ի հարկին աշակերտին օգնութեան հասնիլ: »

4

ԵՐԵԽԱՆԵՐԻՆ ՎԱՐԱԿԵԼ



ԽՄՈՒՑԻՉՆԵՐԸ շարունակ մոտաւոր սերնդի հետ շփման մէջ լինելով, կարող են իրենց վարակիչ և փոխանցիկ հիւանդութիւնները փոխանցել երեխաներին: Ուսուցիչներից երեխաներին փոխանցուող հիւանդութեանց մէջ աչքի են ընկնում սիֆիլիսը (ֆրանկախա), թոքախտը:

Սիֆիլիսը այնքան էլ վտանգաւոր չէ երեխաներին փոխանցելու տեսակէտից. որովհետև այդ կարգի դէպքերը շատ քիչ են պատահում. եթէ ուսուցիչը ունի բերնի մէջ սիֆիլիսի վէրքեր և եթէ երեխաներին համբուրելու և նրանց չրամաններից ջուր խմելու վատ սովորութիւնը ունի, կարող է վարակել երեխաներին. հետևաբար ուսուցիչները, ինչպէս արդէն ասել ենք իր տեղումը, ոչ համբուրելու են երեխաներին և ոչ էլ նրանց չրի բաժակներին ձեռք են տալու, ինչպէս նաև խաղալիք առարկաներին, և այլն:

Թոքախտը, որ ուսուցչական մարմնի մէջ ամենաշատ տարածուած և միևնոյն ժամանակ ամենաշատ վարակող եւ փոխանցուող հիւանդութիւնն է, դպրոցում ուսուցիչներից երեխաներին է փոխանցւում ամենայն հեշտութեամբ: Փոխանցման պարագաների մասին արդէն իր տեղումը խօսել ենք (տես էջ 478), այստեղ միայն այնքանը կասենք, որ անմեղ սերնդին վարակումից ազատելու ամենալաւ միջոցը այդ տեսակ հիւանդութիւնով վարակուած ուսուցիչներին եւ

ուսուցչուհիներին կրթական ասպարէզից հեռացնել է, միևնոյն ժամանակ նրանց միջոց և հնարաւորութիւն տալով առողջապահական լաւ պայմաններում ապրելու և բուժուելու: Այս կարգի ուսուցիչների դպրոցներից հեռացումը թէ իրենց անձնական և թէ երեխաների առողջութեան տեսակէտից միշտ օգտակար և անհրաժեշտ է: Հետևաբար, բոլոր ուսուցիչները և ուսուցչուհիները բժշկական մանրակրկիտ մի քննութիւնից անցնելուց յետոյ իրաւունք ստանալու են դպրոցներում պաշտօն ստանձնելու, դպրոցական վարչութիւնները նրանց ուսման վկայականի հետ միասին նրանցից պահանջելու են նաև այս կարգի բժշկական մի վկայական:

Միևնոյն կերպով պէտք է խիստ վերաբերուել դպրոցական ուրիշ ծառայողների հետ. ինչպէս դրուռնապան, ծառայ հայլն:

Ուսուցիչներից երեխաներին փոխանցուող թոքախտի բազմաթիւ և յաճախակի դէպքերից միայն մէկը յիշելով բաւականանանք, որի մասին իր ժամանակին եւրոպական թերթերը մեծ ազմուկ բարձրացրին. իսկ մեր մէջ ո՞վ է ուշադրութիւն դարձնում...:

Տարրապօնի մօտերքում (Ազանիայում) նախակրթարանի համար մի թոքախտաւոր ուսուցիչ ուղարկուեց: Մի տարուայ ընթացքում վախճանուեց: Երեք ամիս յետոյ, նրա աշակերտներից մին, որը ամբողջ օրեր ուսուցչի սենեակում անցնում և պարապում էր, իր կարգին թոքախտով մեռաւ, նախապէս երբեք հիւանդացած չը լինելով: Քիչ ժամանակից յետոյ, նրա եղբայրը միևնոյն հիւանդութիւնով մեռաւ: Վերջապէս, ութ ամիս յետոյ, նոյն ուսուցչի սենեակում աշխատող աշակերտներից մին ևս թո-

քախտով մեռաւ:

Այդ դժբաղդ և անմեղ զոհերին կարելի էր փըրկել, եթէ նախապէս ուսուցչին բժշկական քննութեան ենթարկելու սովորութիւնը ցոյց տաած լինէր դպրոցի վարչութիւնը: Թաւրիզի «Թամարեան և Հայկազեան» երկսեռ դպրոցներում կովկասից հրաւիրուած ուսուցիչներից մին՝ վ. Վարդումեան՝ թոքախտով վարակուած լինելով, մեր խորհրդի համաձայն հենց ուսումնական տարւայ սկզբին (1902 թ. Հոկտեմբերի վերջին) վերադարձրեց հայրենիքը, և մի քանի ամսից յետոյ հէգ երիտասարդը վախճանուեց: Եթէ այս հետազոտութիւնը չը լինէր, Աստուած գիտէ, ե՛րեխաներից քանի՞սը վարակուելու էին այս սոսկալի հիւանդութիւնով...: Նոյն դպրոցի ուսուցչական խումբը համաձայն Հոգաբարձութեան, տարաբաղդ երիտասարդ ուսուցչի ոռճիկի կէսը (250 րուբլի) վճարից նրան, որպէսզի որոշ ժամանակով ազատուած լինի աշրատաւոր կողմից. ուսուցչական խումբը բարոյական պարտք համարից իր վրայ վերցնել նրա դաւերը:

Ուսուցիչների թոքախտը ընդհանրապէս ամէն թուրքում է լինում:

Ժամանակ է, որ կրթական հաստատութեանց վարիչները մտածեն թէ՛ մատաղ սերնդի ապագայի և թէ՛ թոքախտով վարակուած տարաբաղդ ուսուցիչների վիճակի մասին, առաջիններին փրկելու համար թոքախտաւորի ներկայութիւնից և թէ այս վերջիններին բուժելու հնարաւորութիւն տալու համար, որովհետև այդ հիւանդութիւնը այժմ բուժելի կարելի է համարել: «Բանի որ, ասում է Պրօֆ. Գրանչեր, մի թոքախտաւոր կարող է բուժուիլ, նրա համար մի մեծ դժբաղդութիւն է իր հիւանդութեան ինչ լինելը չիմանալը»:

Հետևաբար թոքախտաւորին չը պէտք է խաբել, նրանից ծածկելով իր հիւանդութիւնը:

5

ԵՐԵԽԱՆԵՐԻՑ ՎԱՐԱԿԻԵԼ

Ընդհանուր ուսուցիչները վարակում են երեխաներին, նոյնպէս երեխաներն էլ իրենց կարգին վարակում են ուսուցիչներին, զանազան տարաբախտիկ հիւանդութիւններով:

Տեսել եմ ուսուցիչներ, որոնք դպրոցում երեխաներից ծաղիկ հիւանդութիւնով վարակուելով, ծաղիկ են հանել և իրենց առաջացած տարիքում դէմքով այլակերպուել, ջղերի պատճառով:

Երեխաներից ուսուցիչներին փոխանցուող հիւանդութիւնների շարքում կարելի է թուել հետևեալները—ծաղիկ, դիֆտէրիտ, տիֆ, սիֆիլիս, աչքի վարակիչ հիւանդութիւններ, և այլն:

Այս տեսակ վտանգաւոր վարակումների տեղի չը տալու համար բժշկական հսկողութիւնը դպրոցներում շատ մեծ հոգածութեամբ և լրջութեամբ առաջ պէտք է տանել և ուսուցիչներն էլ իրենց կողմից հարկ եղած զգուշութիւնները գործ դնելու են, չը վարակուելու համար. այս մասին արդէն երկար գրել ենք (տես էջ 541, *բժշկական հսկողութիւն*):

6

ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ԹՈՔԱԽՏԸ



ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԸ ամէն մեծ թուով պոհ են դնում թոքախտին, քան մէկ ուրիշ արհեստի հետևողները, այս ճշմարտութիւնը հաստատում են բոլոր հեղինակաւոր անձինք և պաշտօնական վիճակագրութիւնները (կառավարական, ապահովագրական ընկերութեանց տուտիստիկան):

1.— Դիտաւոր պատճառները.— Ուսուցիչների թոքախտին մանաւանդ պատճառ են դառնում 1— դասարաններում թոքախտաւոր աշակերտների ներկայութիւնը. ճիշդ է, որ, ինչպէս արդէն ասել ենք, երեխաների թոքախտը վարակելու առանձին էլ վտանգաւոր չէ, սակայն և այնպէս ուսուցիչների վարակման մէկ պատճառը կարելի է նկատել, թէև լինի նուազ վարակիչ: Իսկ ընդհակառակը ուսուցիչների թոքախտը ամէն մեծ չափով անցնում է երեխաներին և հետևաբար ամէն վտանգաւոր է: 2—Դասարանում երկար ժամեր ուսուցչի ներկայութիւնը. բազմաթիւ փորձերով հաստատուած իրողութիւն է, որ դասական դպրոցներում օդը աղտոտուած է, վոլենների լցուած, հետևաբար այդպիսի մի օդ շատ վատ ներգործում է թոքերի վրայ: 3.— Նախկին թոքախտաւոր ուսուցչի բնակարանում և նոյն իսկ անկողնում ապրելը վարակման ազդու պատճառներից մին է, մանաւանդ դիշերօթիկ դպրոցներում, նոյն բանը կարելի է ասել ուրիշ բնակարանների համար, որտեղ ժամանակաւ ապրել են թոքախտաւորներ: 4.—Մարմնի յոգնածութիւնը, որը միանալով վերև յիշած աննպաստ պայմաններին, ուսուցիչների թոքախտի պատճառներում գլխաւոր տեղ է բռնում: 5.—Կոկորդի բորբոքումները:

2.— Նախազգուշական միջոցներ.— Ուսուցիչներին թոքախտի վարակումից փրկելու համար անհրաժեշտ առողջապահիկ միջոցները ինքն իսկ յայտնի են լինում, եթէ մի ակնարկ գցելու լինինք թոքախտի պատճառների վրայ: Դպրոցական բոլոր հակառողջապահական պայմանները բարեփոխելով (որոնց մասին այս գրքի բոլոր էջերում արդէն խօսուած է) կարող ենք պատճառները ջնջել և վերացնել, դրանց մասին խօսելը աւելորդ մի կրկնութիւն է լինելու. այն բոլոր բարեփոխումները և առողջապահիկ միջոցները, որ մինչև յարդ առաջարկել ենք, պէտք է ճշդօրէն իրագործուին դպրոցներում: Միայն այս առթիւ մանաւանդ կը չեշտենք՝ առաջացած թոքախտ ունեցող աշակերտների դպրոցից հեռացումը, մի դասարանում քիչ թուով աշակերտներ պահելը, աշակերտների բազմաթիւ եղած պարագային, երկու դասարանի բաժանելու դրութիւնը ընդունելը, դասաժամերի կարճացնելը, դասամիջոցների երկարացնելը և արձակուրդների յաճախութիւնը, ուսումնասիրական պտոյտները և դպրոցական գիւղագնացութիւնները, ուսուցիչների նիւթական վիճակի բարւոքումը, նախքան ուսուցչական ասպարէզ մտնելը, ուսուցիչների բժշկական քննութիւնը և կասկածելի թոքեր ունեցողների ուսուցչական ասպարէզից խափան հեռացումը, թոքախտ արդէն ենթակայ ուսուցիչների առողջանալուն նպաստող միջոցների հայթայթումը, և այլն:

7

ԿՈԿՈՐԴԻ, ԱՋՔԻ, ԱԿԱՆՋԻ, ԵՒԱՅԼ ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

ԵՂԱՐ ժամերը դասախօսութեան հեռաւանքով և վոչինչերի պատճառով ուսուցիչների կոկորդները յաճախ դրգռւում և բորբոքւում (laryngite) են. այս հիւանդութեան ամենից յաճախ ենթարկւում են այն ուսուցիչները, որոնք ամենից շատ են նախքան դործին, ամենից շատ խղճամիտ են և ամենից շատ են յոդնեցում իրենց ձայնական դործարանները: Բնական կոկորդը վոչինչերին և միկրոբներին շատ լաւ է դիմադրում. իսկ յոդնած, դրգռւած, բորբոքւած կոկորդը շատ անկասար կերպով է պաշտպանում թոքերը: Ուրեմն, կոկորդի բորբոքումը մի դլխաւոր վտանգ է և հարկաւոր է լրջօրէն դարմանել: Զայնի այս յոդնութեան դէմ կռւելու համար անհրաժեշտ է շատ ժամեր հանդիստ տալ: Շատ խօսող և փակւած կեանք վարող ուսուցիչը պարտաւոր է լռիկ մարմնամարժութիւններ կատարել և բաց օդում ապրել: Հատաքաւիները, լսարանները, ներժշտական երեկոյթները նրա համար ամենավտանգաւոր յոդնութիւններ են:

Մենք պարտաւոր ենք ուսուցիչներին հասկացնել այն օդուտը որ ունենալու են իրենց ձայնական լարերը խնայելով դործածելու մէջ, ոչ միայն իրենց կոկորդի տեսակէտից, այլ և իրենց առողջական ընդհանուր վիճակի տեսակէտից:

Ինչպէս արդէն յայտնել ենք, կոկորդի բորբոքումը թոքախտի դլխաւոր պատճառներից մէկն է:

Dr André Roblot յայտնում է, որ թոքախտը ընդհանրապէս յաղորդում է քթի ու կոկորդի խանդակաւմներին, որոնք առաջ են դալիս ձայնական դործարանի չարաչար դործածութիւնից:

Այդ պատճառով Թոքախտի Միջազգային կօնդրեսը յանկութիւն է յայտնում, որ վարժապետուհիների ծրագրում ամենի մի մեծ տեղ յատկացրի խօսելամարժութեան, շնչառական մարզանքների և ձայնական դասախարակութեան:

Ուսուցիչների աչերին էլ տկարանալու շատ պատճառներ ունին, նախ ուսանողական շրջանում տեսողական խանդակաւմները ամենի յաճախագէպ են, երկրորդ ուսուցչական ասպարէզում խանդարման պատճառները ամենամեծ են ինքնապարզացման և դասերի պատրաստութեան հետևանքով, մանաւանդ որ տրկար լոյսի տակ կատարում են յաճախ իրենց ընթերցումները և դրութիւնները: Շատ անդամ էլ աչքերանոցից վարակւում են դրախտնա ամած աչքի հիւանդութիւնով:

Թխատ կարճատես և միականի ուսուցիչները անյարմար են իրենց պաշտօնին, նախ դասախտակի վրայ աշակերտների արած սխալները յաճախ չեն նկատում, երկրորդ փորձեր սրբագրելիս ուշադրութեամբ չեն հետևում ուղղագրական և այլ սխալներին, երրորդ, որ կարևորն է, դասարանի կարգապահութիւնը լաւ չեն կարողանում տանել. չարաճճի աշակերտները օդտւելով իրենց ուսուցիչների վատ տեսողութիւնից, հաղար և մի տեսակ օյիններ են սարքում և տանջում խանդարում կարգապահութիւնը: Տեսողութիւնից խանդարւած ուսուցիչները ոչ թէ միայն օդուտ չեն

տալիս, այլ և ընդհակառակը վնաս են հասցնում. ուսուցիչների աչերը մի անհաղորդ քննել տալուց յետոյ միայն դպրոց պէտք է ընդունել և տեսողութեան խանգարումներ ունեցողներին խափան հեռացնել ուսուցչական ասպարէզից :

Որպէս, ուսուցիչները պարտաւոր են մեծ հոգածութեամբ զօրծածել իրենց աչքերը և ժամանակին խնամել տալ ամենաչնչին խանգարումները, հեռացնել բոլոր այն վատ պայմաններից, որոնք տեսողութիւնը տկարացնում և խանգարում են :

Նոյն բանը տալու ենք նաև ականջի և լսողութեան մասին. լսողութեան խանգարումը նոյնպէս մի մեծ արգելք է ուսուցչական ասպարէզը ընդգրկելու:

Ուսուցիչների ներարկները իրենց պաշտօնին բերմանքով և մտաւոր ծանր ու մշտական աշխատութեան հետևանքով միշտ լարուած և զրգռուած են, և այդ յատկապէս զրգռման պատճառով ուսուցիչները ենթակայ են լինում նեվրաթէնիայի: Նեարդային այս հիւանդութիւնը մտաւոր գաստակարգին յատուկ մի հիւանդութիւնը կարելի է համարել, սակայն այս մտաւորականների մէջ առաջնակարգ տեղ են բռնում ուսուցիչները. այս բանին ապացոյց կարելի է բերել Նուրէնբէրգում գումարուած Գերմանական Առողջապահական Առաջին Միջազգային կօնգրէսում յիշատակուած վիճակագրութիւնները: Նոյնը կարելի է հաստատել նաև կաթուածների (apoplexie) համար :

Ուսուցիչները իրենց արհեստին և վարած կեանքին հետևանքով ենթակայ են լինում յատկապէս ոտքերի երակների և միզամանի մի քանի հիւանդութեանց, էրիկաճների և միզամանի միզաքարերի, մեզամաղձոտութեան, ժառանգական հիւանդութեանց, թութք (hémorrhoïdes) և այլն:

8

ՆՍՏՈՂԱԿԱՆ ԿԵԱՆՔ



ԱՄՈՒՑԻՉՆԵՐԸ իրենց ժամանակի մեծ մասը անցնում են դպրոցում կամ տնում նստակ կեանքով. պարապմունքի և գործերի չափաւորութիւնը, աշխատանքի մէջ կարգ կանոնի բացակայութիւնը, իրենց միջոց չեն տալիս ֆիզիկական վարժութիւններ կատարելու և բաց օդում մնան գալու:

Մի խօսքը չարունակ գործունէութեան մէջ, իսկ մարմինը միշտ հանգստի և անշարժութեան մատնած լինելով, բազմաթիւ չարիքներ առաջ են գալիս այդ վիճակից: Ինչպէս J. H. Réveillé–Parise ասում է «աչքերինը եղած է շրջելու համար, իսկ անդամները շարժելու համար. կեանքը և շարժումը պրիմէ համանիշ են : »

Դարմանը պարզ է. ուսուցիչները աշխատելու են, որքան հնարաւոր է, ոտի վրայ կանգնած դասախօսել, մարմնամարզութիւններ կատարել և բաց օդում մնան գալ :

9

ՎԱՏ ՕԴՈՒՄ ԱՇԽԱՏԻԼ

ԱՍՈՒՑԻԶՆԵՐԸ երկար ժամեր ապրում են դասարանների ապականած մթնոլորտում, ինչպես նաև իրենց բնակարանների խցիկներում, մանաւոր պարապմունքների ժամանակ և շարունակ ձգտում են այդ ծանր, դարչահոտ, թթուածնից պակաս և չը նորոգուած միօրինակ օդը, որը վոխանակ արիւնը մաքրելով կենդանութիւն ու գործունէութիւն ներշնչելու, խորապէս խանգարում է ընդհանուր գործառնութիւնները և ծանր հիւանդութիւններից պատճառ դառնում: Յաճախ աշխատողներ կան, որոնք իրենց գործերից յետոյ փակուում են սենեակում և երկար ժամեր աշխատում են, առանց նոյնիսկ պատուհանը բաց անելու, և յայտնի է, որ այս յամառ աշխատութեանց մեծագոյն մասը տեղի են ունենում գիշերը, արհեստական լոյսի տակ, յաճախ նաև թոյլ, որը ևս աւելի ապականում է օդը:

Մեր ուսուցիչներից ոմանք սովորութիւն ունեն թերթերի աշխատակցելու և իրենց այդ կարգի զբաղմունքները պատրաստում են գիշերները, սակաւ լոյսի տակ, այս կերպով թէ մաքուր օդից զրկուում են և թէ աչքերին ճնշում:

Մաքուր օդի անհրաժեշտութեան մասին արդէն շատ բան խօսել ենք իր տեղումը, այստեղ միայն այսքանը խօսենք, որ ուսուցիչները աւելի շատ պէտք

ունեն մաքուր օդ մտցնելու իրենց թոքերում, քան թէ ուրիշ արհեստի հետևողները, քանի որ թոքախտը ուրուականի նման միշտ իրենց դէմն է կանգնում...:

10

ԱՆՔՆՈՒԹԻՒՆ

ՆՁՊԵՍ ուսուցիչներ, ուսուցիչները, նաև ընդհանրապէս բոլոր մտաւորականները, գիտցային աշխատութիւններով շատ են պարապում և այդ կերպով պակասեցնում իրենց քնի ժամերը:

Անքնութիւնը զրկում է մարմինը հանգստից, զրկում է ուղեղային ներգործութիւնը, աւելացնում է նեարդային նիւթերի ախտին ազատումը, զբաղեցնում է հատքում և արգիլում է սպառած ոյժերի վերանորոգումը: «Առանց քնի անցած գիշերները, կեանքը կարճացնում են» ասում է Բակօն: Քնութիւնը չարաչար պատժում է մեզ, երբոր իր օրէնքներին և դասերին չենք հետևում:

Չափահասների համար 7 ժամ քուն է հարկաւոր: Շատեր կարծում են, որ այդ 7 ժամը կամ նրա մեծագոյն մասը ննջելով անցնեն օրուայ ժամերին և գիշերները հնար եղածին չափ իրենց ժամերը նուիրեն մտաւոր աշխատութեանց, ուսումնասիրութեանց կամ հաճոյքներին, բնութեան դէմ գործած չեն լինելու

և իրենց առողջութիւնը չէ խանգարելու :

Դա շատ սխալ մի կարծիք է:

Շատ մեծ ապրելակերպ կայ 7 ժամ գիշերը կամ 7 ժամ ցերեկը քնելու մէջ, որովհետև մարմինը ամէն լաւ է հանգստանում գիշերը 2 ժամւայ քնով, քան թէ ցերեկը 4 ժամւայ քնով :

Այն որ առաւօտներն է քնում և գիշերները աշխատում, ամենալաւագոյն և ամենահաճելի րոպէները է կորցնում աշխատութեան համար: Մենք մեզ վերահսկողացած, խարխափած ենք զգում, առաւօտ մենք մեզ ամէն երիտասարդ, ամէն կայտառ ենք զգում քան թէ գիշերը: Օրւայ չրջաններըը կարելի է նմանեցնել մարդկային կեանքի չրջաններին–առաւօտը՝ երիտասարդութիւնն է, կէսօրը՝ առնական չափահասութիւնն է, երեկոն՝ ծերութիւնն է–: Ո՞վ չը պիտի նախընտրէ իր աշխատութիւնը յատկացնել օրւայ երիտասարդութեան, քան թէ երեկոյեան թոշնել, որ ժամանակ հանում է ծերութիւնը և ուժասպառութիւնը:

Մարդկային միտքը առաւօտ ամէն յստակ, ամէն պայծառ, ամէն խարտ և ամէն կորովի է :

Ամեն անձնք, որ խոր ծերութեան հասել են, ապացուցին են ունեցել առաւօտ անկողնից վերկենալու: J. Wesley արդարացի կերպով ասում է–«առաւօտ կանուխ վեր կենալը, գիշերը շուտ պառկելը, մարդս շատ առողջ, հարստատ և խելացի է անում»:

Սակայն քնութեան օրէնքը ունի իր բացառութիւնները, այս մասին մեզ օրինակներ է թուում James Sawyer, կեանքի երկարութեան մասին Բիրմինդհէնում իր արած մի դասախօսեան մէջ: Օքսֆօրդի համալսարանին Քիմիաբանութեան պրօֆէսէօր Dr Legge 82 տարի ապրած է, որը սակայն կանոնաւորապէս առաւօտ ժամը 3ին էր վեր կենում

և միայն 5 ժամ էր քնում: Հռչակաւոր ինժէնիէր Brunel իր կեանքի մեծագոյն մասը օրը 20 ժամ աշխատելով էր անցնում: Գիշերւայ վերջանալուն մօտ, միայն 3 կամ 4 ժամ քնում էր թիւնամոռի վրայ և հետևեալ օրւայ աշխատութեան համար ինքն իրեն պատմագիր և թարմացած էր զգում :

Cosmopolis թերթի մէջ Պրօֆ. Max Muller քնի մասին Alex. A, Humboldt ի հետ իր մէկ խօսակցութիւնն է յիշում:– «Երբոր սկսեցի ծերանալ, ասում է Հիմբոլդտ, քնելու աւելի կարիք զգացի, առնուազն 4 ժամ. բայց երիտասարդութեանս 2 ժամը ինձ բաւում էր . . . :»

Հիմբոլդտ վախճանել է 89 տարեկան հասակում:

Littré 40 տարեկան հասակում սկսեց կազմել իր բառարանը, և երբոր գործը վերջացաւ 72 տարեկան էր: Արդ, այս 32 տարւայ ընթացքում, ամեն օր կանուխառաւօտեան մինչև առաւօտւայ ժամը 3ը աշխատում էր և միայն 5 ժամ էր քնում: Մօտ 80 տարիքում է վախճանած Լիտրէն :

Սակայն այս բացառութիւնները չեն նշանակում թէ երկար ապրելու համար հարկաւոր է կարելի և դաժին չափ նուազ քնել:

Ուսուցիչների անքուն ճիւաղը մանկավարժական սեռակիտով էլ ունի իր ձեռակարութիւնը, քնառ ուսուցիչը ֆիզիկապէս բոլորովին թուլացած, քնառարար շատ թոյլ կերպով է պարապելու դասարանում. նոյնիսկ բարեխիղճ ուսուցիչները սոխալած նուազ եռանդով և բարեխղճութեամբ ուսանդելու են իրենց դասերը :

Շատեր առարկում են, որ չեն կարողանում քնել երբ որ գիշերը որոշեալ ժամերին շուտ անկողին են մտնում: Այդ սխալ է, սովորութիւնից է կախուած

որոշեալ ժամին քնել և վեր կենալը. պիտի վարժութիւն անել :

11

ՍՆՈՒՆԴ

ԱՍՈՒՑՉՈՒՀԻՆԵՐԻՆ մարմինը ունենալու է իր չափաւոր բայց ուժաւոր մնունդը :

Ուսուցչուհիներին յանձնարարում ենք առողջապահական այս կէտին ուշադրութեամբ հետեւիլ. պարտաւոր են բաւականաչափ մնունդ առնել և իրենց մնունդը ընտրել այնպիսիներից, որոնք ոյժ են տալիս, ինչպէս, միս, կաթ, ձու, և ոչ թէ այն մնունդներից, որոնք թէև մի րոպէ զոհացում են տալիս ստամոքսին, սակայն միևնոյն ժամանակ դրգռում են ստամոքսը և խանգարում :

Գալով ուսուցիչներին, միևնոյնը յանձնարարելով հանդերձ, ղդուշացնում ենք նրանց ոգելից ըմպելիներից, ինչ ձևի և տեսակի էլ լինին:

Մենք մնանում և օգտւում ենք ոչ թէ մեր կերածներից, այլ մարսածներից, եթէ լաւ չենք մարսում, ամենաընտրեալ մնունդներն էլ անօգուտ են լինում: Լաւ մարսելու համար, նախ լաւ ատամներ պէտք է ունենալ և լաւ ծամել, հետևաբար ատամները միշտ մաքուր պէտք է պահել և զգուշանալ շատ տաք կամ շատ սառ բաներ առնել միմեանց յետևից:

Սեղանի տակ երբեք կարդալու չէ, ճաշի ժամանակը միմիայն պէտք է յատկացրւի ստամոքսին :

Ճաշերից յետոյ երբեք լուրջ մտաւորական խնդիրներ չը պէտք է կատարել, այդ բանը մի մեծ պատճառ է մարսողութիւնը խանգարելու :

Պէտք է ճաշել օրւայ որոշ ժամերին և իւրաքանչիւր ճաշերի միջև հինգից վեց ժամ մի ժամանակամիջոց թողնել :

Երեկոյին շատ չը պէտք է ուտել, մանաւանդ միս, կամ շատ քիչ ուտել. երեկոյեան ճաշը ննջելուց մի քանի ժամ առաջ պէտք է անել :

Մտաւոր աշխատութեամբ պարապողները, նեարդային և դիւրագրգիռ անձերը միշտ վատ ստամոքս ունին, բոլորն էլ դանդաղում են իրենց ստամոքսից, անկատար և ծանր մարսողութիւնից: Մտաւորականների դրպռումները մանաւանդ պատրաստում են այս ցաւալի վիճակը: Մտաւորականները ճաշերից յետոյ փոխանակ հանգստանալու, ընդհակառակը աշխատում են իրենց կիսակատար թողած գործը լրացնել, լինի այդ մի գիրք, լրագրի մի յօդուած, մի ճառ, մի թղթակցութիւն, մի արբագրութիւն, և այլն :

Փիլիսոփայութիւնը և բժշկութիւնը հաստատում են, որ ժուժկալութիւնը հանճարի տնտես մայրն է: Ժուժկալութիւնը գլուխը սառն, գաղափարները պայծառ և գաղդողութիւնը առողջ է պահում:

Մեր ուսուցիչները կատարեալ և ցանկալի սքնդիմունդ ստանալու համար, նիւթական գոհացուցիչ մի վիճակի տէր պէտք է լինին. արդեօք գոհ են մեր ուսուցիչները իրենց ստացած ռոճիկից . . . . : Մենք սրտան որ գիտենք, ամէն տեղ մեր ուսուցիչները պէտք

եզած կերպով չեն վարձատրուած, և շատեր, մանաւանդ ընտանիքի և զաւակաց տէր եղողներ պարտքի տակ ընկճուած և թշուառ են ապրած:

Ուսուցիչների նեխտական վիճակի բարւոքումը կարեւոր հարցերից մէկն է մեր մէջ, որի լուծումից է կախուած նաև մեր դպրոցների բարեկարգութիւնը:

12

ՄՏԱՒՈՐ ՀԱՓԱՀԱՆՑ ԱՇԽԱՏՈՒԹԻՒՆ



ՏԱՒՈՐ աշխատութեան մէջ չափազանցութիւնը շատ հեշտ չէ սահմանել և որոշել, այդ չափազանցութիւնը կախուած է դասական հանգամանքներից, որոնց մասին մի քանի խօսք կասենք:

1.— Մտաւոր աշխատութեան մէջ մարմնական շարժուձեւերի և վարժութիւնների անհոգութիւնը, մեր այժերի բոլոր անհատական վարժութիւնները ձեռնտու են. մարդին հետ պիտի աշխատեցնել նաև մարմինը:

2.—Երկար ժամանակ մեր ուշադրութեան լարումը և կենդրոնացումը միևնոյն նեխտի վրայ: Boerhaave պատմում է, որ միևնոյն նեխտի վրայ շատ օրեր և գիշերներ միտքը լարելով, անզգայ ընկաւ և երկար ժամանակ դրեթէ կէս մեռած վիճակի մէջ ձգաց:

3.— Երբոր մարդ աշխատում և զբաղւում է շատ լուրջ և շատ դժուար նեխտերով, օրինակ, բարձր մաթեմատիքայով և ընդհանրութեամբ (métaphysique):

4.— Հեղինակելու և ստեղծելու մէջ միտքը չափազանց յոգնում է, նորանոր յղացումները աւելի են ճնշում միտքը քան թէ ուրիշի կողմից գրած մի դէպք կարդալ և իւրացնելը:

5.— Զը սերած, անհաճոյ և անհրապոյր մի գործի վրայ սահեցնել և սիրուն աշխատութիւնը նոյնպէս ձանձրացուցիչ է:

6.— Արհեստական միջոցներով մտքի կորովը զրգռելը, կամ երիտասարդնել և աւելացնելը չափազանց ձանձրացուցիչ է: Ակնդ է, որ այս գործի մէջ մտքի չափազանց լարումը հանգստացնող նեխտեր է պահանջում, օրինակ, մի սիկառ, մի բաժակ թէյ կամ սաստ բաւական հանգստացնում են յոգնած միտքը, սակայն չափազանցելու չէ, մանաւանդ ոգելից ըմպելիներով չը պետք է զրգռել ուղեղը:

7.— Մարտզութեան միջոցում մտաւոր աշխատութիւնը կրկնակի ձանձրացուցիչ է. նախ, որ այդ միջոցում միտքը աւելի շատ է յոգնում, ուղեղի մէջ արեան նետզութեան պատճառով, երկրորդ, մարտզութեան ամենահարուստ գործոտութիւնը միևնոյն ժամանակ խանգարում է:

8.— Ճիշդ ժամերը մտաւոր աշխատութեան յատկացնելը անպատճառ չէ անցնում. Leibnitz, Young, Byron և ուրիշներ այդ պատճառով կոչուած են իրենց առողջութիւնը:

9.— Միևնոյն փակ օդում, նստած և կքած դիրքի մէջ աշխատելը ունի իր ձանձրացուցիչ հետևանքները:

Մտաւոր չափազանց աշխատութեան և կենդա-

նոցին դյժի ապառման հետեւանքով աւազմութիւնը խանգարում է կեանքը կարճանում է:

Վերոյիշեալ պատճառները աչքի առաջ ունենալով, մեծաւոր աշխատութեան նպիրուած ուսուցիչները իրենց տեսակ առողջապահիկ միջոցների եւ զգուշութիւնների հետեւելնին պարզ է, եզրակացնելու եւ կրկնելու հարկ չենք տեսնում:

13

ԱԽՈՐԴԱՆՈՑՈՒԹԻՒՆ ԵՒ ՄԵԼԱՄԱՂՁՈՒԹԻՒՆ



ԵՐ ուսուցիչները բաղդատմամբ եւրոպական ազգերի ուսուցիչներին, թէեւ այնքան մեծ չափով ախորժանոտներ եւ մելամաղձոտները չեն լինում, սակայն էլի իրրեւ ուսուցիչ, իրրեւ մտաւորական դասակարգ, որոշ չափով ենթակայ են լինում այդ հիւանդութեանց:

Ախորժոտները մի րոպէ իրենք իրենց չատ ազատ են զգում, իսկ մի րոպէ յետոյ հիւանդ, ի հարկէ առանց յայտնի պատճառի: Ախորժոտների բարոյականը անհաստատ է, նրանց միտքը, նրանց բնաւորութիւնը միշտ փոփոխական է: Իրենց գործերը եւ մտածումները միշտ հակասական են, ուրախ են եւ

ախուր, յիմար են եւ մտացի, մի օր Սոկրատ են եւ մի օր խենթ:

Մտաւորականների մելամաղձութիւնը էլ ուրիշ անտանելի է. սրանք միշտ ախուր եւ միշտ սեւ մտածումներով պաշարուած են, ամեն ինչ ախուր, ամեն ինչ յուսահատական են գտնում:

Եթէ հիւանդութիւնը չատ է առաջացել, մելամաղձոտները ընկնում են բանտապուշանքների եւ զառանցանքների մէջ, երեւակայական աշխարհների մէջ են ապրում, մի վայրկեան կառաբեալ Աստուածապաշտներ են դառնում, իսկ մի ժամանակ էլ անհատներ: Այս վիճակը այնքան առաջ է գնում երբեմն, որ հիւանդը արտաքին աշխարհից համ չէ առնում եւ խոյս է տալիս մարդկանցից, թաչտում եւ փակւում է իր խցիկում...:

Ուսուցիչների մէջ յաճախ են պատահում այս երկու կարգի հոգեկան հիւանդութիւնները, սակայն չատ քիչ անգամ ծանր վիճակի մէջ. թեթեւ վիճակում յեղյեղուկ եւ անհաստատ բնաւորութիւններ են ցոյց տալիս եւ նոյն իսկ իրենց այս նկարագիրը գրոշմում են իրենց գրուածքների մէջ:

Պարզ է, որ այսպիսի ուսուցիչները կրթական գործին անպէտք են եւ խանգարում են նոյնիսկ երեխաների նկարագիրը:

Ուսուցիչները այս հիւանդութիւններից ազատ մնալու համար պարտաւոր են հեռու մնալ ամեն տեսակ չափազանցութիւններից, տերպզեցիկ գրականութենից, միշտ մտաւոր պէտք է գործեն ուրախ ընկերութեանց մէջ, ընտանեկան յարաբերութիւն հաստատեն աշակերտների ծնողների հետ, եայլն:

14

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹԻՒՆ

ԹՏՔԸ և ուժերը հանպատրաստելու և առողջութիւնը չը խանգարելու համար ուսուցիչները անհրաժեշտօրէն պէտք ունին մարմնամարզութեան, որի օգուտների մասին արդէն երկար խօսել ենք և որոնք կարելի է պատշաճեցնել նաև ուսուցիչներին :

Ուսուցիչները կարող են օգուտ քաղել պատյաններից, ձիավարժութիւնից, թիավարութիւնից, որոտրզութիւնից և զանազան սպօրտներից և խնկական մարմնամարզութիւններից :

Շատեր այդ կարգի մարզանքները ժամանակի կորուստ են համարում և ափսոսում են իրենց այդ կրնաւած թանկ ժամանակը, որը ուզում են յատկացնել ամբողջովին իրենց ուսումնասիրութեանց և աշխատութեանց . . . :

Այնքի լաւ չէ՞ կորցնել այդ թանկ համարուած ժամանակը՝ իր առողջութիւնը վերականգնելու և զօրացնելու, իր կեանքը երկարելու, մարմնական կրթով հոգեկան ոյժը պահպանելու և նրանով մեղ վաստատող աշխատութեանց աւելի ընդունակ դառնալու համար .

Ֆիզիկական ոյժերի աճումը՝ մտաւորական կրթութեանց վրայ անպայման ներգործում է. մարմնական կրթութիւը հազարդակից է լինում մարդին, իսկ ընդհակառակը հիւանդ ու տկար մարմինը հոգին թուլացնում և երևակայութիւնը տառապեցնում է :

Մարմնական վարժութիւնները ուսուցիչների համար կորուստ, հաճոյքի և առողջութեան ազդակներ են:

Մարմնամարզութեան ընդհանուր կանոնների մասին իր տեղումը արդէն խօսել ենք, ուսուցիչները դրանցից կարող են օգտուել, հետևաբար հարկ չէ լինում այստեղ կրկնել :

Բացի սովորական մարմնամարզութիւններից, ուսուցիչները մեծ արձակուրդներին պէտք ունեն իրենց ոյժերը կազդուրելու, որովհետև ուսումնական տարւայ 9–10 ամիսներում մտքով, հոգւով ու մարմնով ուժասպառւում են, իրենց հոգին ու միտքը հանգստացնելու և վերակազդուրելու մեծ պահանջ են զգում :

Հետևաբար, մեր ուսուցիչներին միջոցներ պէտք է տալ ճանապարհորդութիւններ և դիտողնացութիւններ կատարելու :

Յոգնած և չը վերակազդուրւած ուսուցիչը յաջորդ տարին ակամայ բարեխիղճ կերպով չէ կարողանալու պարապել, մի կողմից ուսուցիչը ինքը տուժելու է և միւս կողմից իր խնամքին յանձնւած երեխաները :

15

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԻԿ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐ

ԱՅՍ կանոնաւոր կեանքով ապրող հեղինակաւոր անձերի օրինակները թէեւ ոմն վէյ Պարիզ, ինչպէս-Նէվսօն, Ֆօնտէնել, վօլտեր, Օգիւստ Հօրթս, Մէքել Մէժ, Բիւֆօն, Դօրէնսօն, եւայլն–դրանցից եզրակացնում է հեռանալ առողջապահական լաւ պայմանները, որոնք կեանքի երկարաթեւութիւնը նպաստում և առողջութիւնը պահպանում են:

Պէտք է աշխատիլ գործարանների պաշտօնները իրենց ներդաշնակութեանը պատշաճ գործունէութեան մի սահմանում պահել:

Հոգածութեամբ իր ոյժերի գնահատութիւնը անելը և չափը իմանալը կեանքի ամենակարեւոր մէկ բանն է:

Մարդի աշխատութիւնը անպայման շատ թանկ նստելով մեր կազմին, միայն ժամանակ առ ժամանակ առաջ եկած կորովի աւելորդից (excédent) պէտք է օգտուիլ. և մարդ բնութիւնից որքան էլ օժտուած լինի, զգուշանալու է ասելուց «այնտեղ, որտեղ այնքան կայ, պէտք է լինի նաև աւելի»:

Ամեն բան հատուցը, հանգստի բնաւորութիւնը, կանոնաւոր կեանքը, համեստ և չափաւոր սովորութիւնները, ամեն բանի մէջ, նոյն իսկ իր ուսումնասիրութեանց և իր աշխատութեանց մէջ չափաւորութիւն դնելը, առողջութեան համար մեծ բարդաւորութիւններ են, մի գանձ, որի արժէքը միայն յիմարները չեն ճանաչում:

Այս ընդհանուր կանոնից անկախ, իւրաքանչիւր անհատ պարտի ուսումնասիրել, ճանաչել և գործադրել ինչ որ խառնուածքին և իր յարակից մանաւանդ աւելի յարմար են գալիս:

Ընկերական բոլոր դիրքի մէջ, որն էլ որ լինի, ընդունած կարողութեան և դրութեան մէջ առաւել կամ նուազ ճիշդ մի ուղղութիւն, առաւել կամ նուազ արդար և օգտաւէտ մի գործածութիւն կայ:

Ուրիշ անհատներից աւելի գրագէտներին, արուեստագէտներին, գիտուններին պատշաճ է լինում քննել ֆիզիքական հանգստաւէտութեան խնդիրը այն լուրջ ուշադրութեամբ, խորաթափանց և խանդավառ աշխուժութեամբ, որ մի կարդ խնդիրների նուիրում են:

ՎԵՐՋ

ՆԻՒԹԵՐՒ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՑԱՆԿԸ

Էջ

Առաջաբան 7
Կոչ 10
Նախաբան 13
Հետևած աղբիւրների ցանկը 22

ԱՌԱՋԻՆ ՄԱՍ

ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՄԻՋԱՎԱՅՐ

ԴԱՍ Ա.— *Դպրոցի չէնքը* 25
ԴԱՍ Բ.— *Դպրոցական չէնքի յարակից մասերը.* 33
ԴԱՍ Գ.— *Արտաքնոցներ* 42
ԴԱՍ Դ.— *Դասարաններ* 49
ԴԱՍ Ե.— *Նստարան–Գրասեղաններ* 59
ԴԱՍ Զ.— *Գիրք և ընթերցանութիւն* 73
ԴԱՍ Է.— *Տետրակ և գրութիւն* 81
ԴԱՍ Ը.— *Օդ և օդաւորում* 99
ԴԱՍ Թ.— *Սենեակների ապրացնելը և վառարաններ* . . 108
ԴԱՍ Ժ.— *Լուսաւորում* 113

ԵՐԿՐՈՐԴ ՄԱՍ

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՄԻՋԱՎԱՅՐ

ԴԱՍ ԺԱ.— *Մաքի յարմարութիւն* 127

ԴԱՍ ԺԲ.— Մարի յողնածութիւնը չափելու մէթոդներ . . 136
ԴԱՍ ԺԳ.— Դասաժամեր և դասամիջոցներ . . 153
ԴԱՍ ԺԴ.— Ուսուցման մէթոդ և ծրագիրներ . . 168
ԴԱՍ ԺԵ.— Ճիւնութիւններ և թւանշան 177
ԴԱՍ ԺԶ.— կարգապահութիւն և մարմնական պատիժներ. . 188
ԴԱՍ ԺԷ.— Երեխաների նեղգամտութիւնը. . . 200
ԴԱՍ ԺԸ.— Ժառանգականութիւն և դաստիարակութիւն . . 215
ԴԱՍ ԺԹ.— Թելադրութիւնը մանկավարժութեան մէջ . . 229
ԴԱՍ Ի.— Մարմնավարժութիւն և մարմնամարզութիւն . . 241
ԴԱՍ ԻԱ.— Ֆիզիկական դաստիարակութեան մէթոդներ . . 256
ԴԱՍ ԻԲ.— Մանկական խաղեր և վարժութիւններ 266
ԴԱՍ ԻԳ.— Մարմնավարժութեան ընդհանուր կանոններ . . 286
ԴԱՍ ԻԴ.— Մարմինը և հոգին կազդուրող ուրիշ միջոցներ . . 297

ԵՐՐՈՐԴ ՄԱՍ

ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐ

1.— Քուն 315
2.— Մարմնական մաքրութիւն 324
3.— Հագուստ 334
4.— Մնունդ 340
5.— Լոզութիւն 350
6.— Ցեղութիւն 364

7.— Աչառներ և բերան 375
8.— կակաղում 387
9.— Ալկոլականութիւն 393
10.— Ծխել 402
11.— Գիճութիւն 410
12.— Երկունք կրծել և ձեռք թոթուել 417
13.— կոտածում 421

ՉՈՐՐՈՐԴ ՄԱՍ

ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

1.— կարճատեսութիւն 425
2.— Ողնաշարի ծռումներ 437
3.— Գլխացաւ և քթից արիւնահոսում 456
4.— Նևարդային հիւանդութիւններ (ջղային) . 463
5.— Սակաւարիւնութիւն 467
6.— Մարսողական խանգարումներ 469
7.— Խոպիռ և մեծ նշագեղձեր 471
8.— Սեռա-միզային խանգարումներ 474
9.— Թոքախտ 475

ՀԻՆԳԵՐՈՐԴ ՄԱՍ

ՎԱՐԱԿԻՑ ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

1.— Նախագդուշական միջոցներ 489
2.— Համաճարակներ 502
3.— Հարսանիք (քութէչ) 505
4.— կարմրուկ 507
5.— Ծաղիկ և ջրծաղիկ 508
6.— կեղծմաշկ (դիֆտէրիա) 510

7.— *կապոյտ հող* 512
8.— *Ժանտասենդ (տիֆ)* 514
9.— *փորհարիք* 516
10.— *Ջղային հիւանդութիւններ* 517
11.— *Աչացաւեր* 518
12.— *Ականջի թարախահոսում.* 520
13.— *Օրէյծն* 522
14.— *Բերնի վէրք* 524
15.— *Շրթունքի ճաթռտուք* 525
16.— *Գլխի վէրքեր* 526
17.— *Ոչլոտութիւն* 529
18.— *Քոս* 530
19.— *Մկնոռ* 531
20.— *Բրտինքհաչ* 532
21.— *Էնպէտիգօ* 534
22.— *Մատնուռոյց* 535
23.— *կածիճ* 536
24.— *փոքր աղջիկներուն սեռային դործարաններուն բորբոքումը* . . 539
25.— *Բժշկական հսկողութիւն* 541

ՎԵՑԵՐՈՐԴ ՄԱՍ

ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ԱՐԿԱԾՆԵՐՒ ԵՒ ԱՆՀԱՆԳՍՏՈՒԹԵԱՆՑ ՆԱԽՆԱԿԱՆ ԴԱՐՄԱՆՆԵՐԸ

1.— *Տարրական ծանօթութիւններ և հրահանգներ ուսուցիչներուն համար* . . 561
2.— *Շնչահեղձութիւն* 570
3.— *Այրուածքներ* 573
4.— *Խիխիր և կոյր աղիքի դուրս դալը* . . . 573
5.— *Ձմլուածներ և գեղուածներ* 574

6.— *Ջղացնցուածներ* 575
7.— *Օտար մարմիններ ականջի, քթի, կոկորդի և աչքի մէջ* . . 578
8.— *Արիւնաթքութիւն* 581
9.— *Քթէն արիւնահոսում* 581
10.— *Արիւն փսխել* 582
11.— *Սոսմոքսացաւ* 583
12.— *Մնամաղութիւն* 584
13.— *Թուշադնացութիւն* 585
14.— *Նւազում* 586
15.— *Շնչասպառութիւն* 586
16.— *Կլիսիկ* 587
17.— *Թունաւորում* 587
18.— *Ելեկտրահարութիւն* 588
19.— *Արևահարութիւն* 595
20.— *Ջղացաւեր* 596
21.— *Ոսկրներուն կոտրիլը և տեղէն խախտիլը* . 597
22.— *Կենդանիներուն խայթուածներ* 599
23.— *Զանազան վիրաւորուածներ* 607
24.— *Ջերմ* 611

ԵՕԹՆԵՐՈՐԴ ՄԱՍ

ՄԻՍՈՒԹԻՋՆԵՐՒ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆԸ

1.— *Դաստիանգութիւն և քննութիւն* 617
2.— *Դասարան կառավարել* 624
3.— *Նստարան–դրասեղան* 627
4.— *Երեխաներուն վարակել* 630
5.— *Երեխաներէն վարակուիլ* 633
6.— *Ուսուցիչներուն թոքախտը* 634

7.— Կոկորդի, աչքի, ականջի եւայլ հիւանդութիւններ . . 636
8.— Նստողական կեանք 639
9.— Վատ օդում աշխատիլ 640
10.— Մրջնութիւն 641
11.— Մուկեր 644
12.— Մատաւոր չափազանց աշխատութիւն . . 646
13.— Ախոնգանոտութիւն և մելամաղձութիւն . . 648
14.— Մարմնամարզութիւն 650
15.— Առողջապահիկ պայմանները 652

Նիւթերի ընդհանուր ցանկը 655
Նիւթերի այբենական ցանկը 661
Միապներու ցանկը 673
Վերջաբան 676

ՆԻՒԹԵՐՈՒ ԱՅԲԵՆԱԿԱՆ ՑԱՆԿԸ

ԷՋ

Ալկոլականութիւն 393
Ախտային ժառանգականութիւն 216
Ադխաթիւի չափը օդում 99
Ա[illegible]խտ առաջացնող ճաճեր 604
Ականջացաւ 596
Ականջի թարախահոսում 520
Ականջի խանգարումներ վնց տարեկանից առաջ 360
» » » » յետոյ 361
» ծանրութիւնը 351
» հիւանդութիւն (ուսուցչի) 638
» մասին լաւ խորհուրդներ 359
» մէջ օտար մարմիններ 578
» քննութիւնը 352
Ակնաչափական տախտակ 368
Ակնոցներ 373
Աղիւսակ երիզմանի (Ցստարաս–Գրասեղանի) 72
Աղիւսէ Վառարաններ 112
Աղջիկների մաքրութիւնը 332
» Ֆիզիկական դաստիարակութեան տարբերութիւնը 291
Աղջիկ և տղայ միասին կրթել 196
Ամավերջի քննութիւնները 177
Անգլիական Մարմնամարզութիւն 257
Անկատար բառեր լրացնելու մէթոդ 143 և 150
Անմարսողութիւն 584
Աշակերտների անհատական վիճակագրութիւնը 552
» բժշկական քննութիւնը 547
» թիւը դասարանում 49
Աչացաւեր 518
Աչքի հիւանդութիւն (ուսուցիչների) 637
Աչքի մէջ օտար մարմիններ 579
Աչքերի խանգարման պատճառները 373
Աչքերի հոգածութիւնը 372
Աչքերի քննութիւնը 365

Ապագայում հրատարակելիք երկեր 3
Առաջաբան 7
Առաւօտեայ դասաւանդութիւն 161
Առժամանակեայ ատամներ 375
Առիաւութիւն 218
Առջևից եկած լոյս 116
Ատամնացաւ 596
Ատամնաւորութիւն 375
Ատամնաւորութեան ցուցակ 376
Ատամներ 375
Ատամների խանգարման պատճառները 380
Ատամների խնամքները 377
Ատամների համար պատուքներ 381
Ատաւիզմ 218
Արբեցողութիւնը երեխաների մէջ 598
Արիւնաթքութիւն 581
Արիւնահոսութիւն 610
Արիւն փսխել 582
Արհեստական լուսաւորութիւն 119
» շնչառութեան մէթոդներ 570 և 589
» օդաւորում 103
Արծակուրդներ 299
Արծանագրութեան մատեան հիւանդ երեխաների 555
Այրուածքներ 573
Արտաքնոցի ողջպահիկ պայմանները 47
Արտաքնոցներ 42
» գետնի 43
» շարժական 43
» չրահոս 43
Արևահարութիւն 595

Բակ 36
Բաղանիս 326
Բարեբելու ծև 420
Բերան 375
Բերնի վէրք 524
Բժշկական հսկողութիւն 541

Բժշկի պարտականութիւնները 546
Բնածին յատկութիւններ 219
Բնական լուսաւորութիւն 114
Բնական օդաւորում 102
Բնաւորութեան կազմութիւն 222 և 225–227
Բուխարի 112
Բօբս 282

Գլուխներ 574
Գետին (դպրոցական շէնքի) 27
Գետնի արտաքնոցներ 43
Գետում լողալ 331
Գերմանական մարմնամարզութիւն 257
Գէրիլնկի գետնի արտաքնոցը 43
Գիտութիւն 410
Գիտութիւնը արգիլող միջոցներ 413
Գիտութիւնը դարմանել 415
Գիտութեան դէմ միջոցներ 410
» հետևող երեխային ճանաչելու նշանները 414
» ծևերը 415
» պատճառները 411
Գիմնազիա 160
Գինի 349
Գիրք 73
Գիւղացնացութիւն 303
Գիւղացնացութեան օգուտները 310
Գլխացաւ 456 և 596
Գլխացաւի պատճառները 458
Գլխի վէրքեր 526
Գոյների աննշանաչողութիւն 370
Գոնջութիւն 526
Գործարանական պաշտօնների խանգարման կեղծումներ 211
Գրադարան 37
Գրասեղան 66
» –նստարան 59
» – » (ուսուցիչների) 627
Գրավարժութեան մէթոդներ 83

Գրավարժութեան մէջ մարմնական դիրքը 88
Գրատախտակ 93
Գրիչ 95
Գրութիւն 81
Գրքակալ 67
Գրքի թուղթը 73
Գրքերի հակամեխում 76
Գրքերի միջոցով վարակիչ ախտերի փոխանցումը 75
Գրքեր փոխ տալ 75

Դալտօնականութիւն 371
Դահլիճ 36
Դասաժամերը 153
Դասամիջոցները 153
Դասարանները 49
Դասարան կառավարել 624
Դասարանների մաքրութիւնը 57
Դասատանդութիւն 617
Դաստիարակութիւն 213
Դեղերի մատակարարութիւն 556
Դիրքը (դպրոցական շէնքի) 30
Դիցիպլինա 188
Դիֆտէրիա 510
Դուշ 329
Դպրոցական բժշկի ամսօրեայ տեղեկագիրը 558
Դպրոցի շէնքը 25
Դռները 38

Ելեկտրական լուսաւորութիւն 122
Ելեկտրահարութիւն 588
Եղունգ կրծել 417
Երգել 284
Երդիքը (դպրոցի) 32
Երեխաների անշարժութիւնը 245
» անձգամտութիւնը 200
Երեխաներին վարակել 630
Երեխաներից վարակուել 633

Երեսացաւ 596
Երիզակ (փորի ճճի) 341
Երկաթէ թափօրու վառարան 111
Երկդասեան ծխական դպրոց 158
Երկկողմանի լուսաւորութիւն 117

Զրօսասրահ (բաց 35
» (ծածկուած) 34
Զգայական խանգարումների կեղծումներ 209

Էկզամպսի (Հղային ձիւանդ.) 557
Էնպէտիզօ 534
Էրզօգրաֆիք մէթոդ 146 և 151

Ընթերցանութեան եղանակ 79
» մէթոդ 78
Ընթերցանութիւն 76
Ընթերցասրահ 41
Ընտրողականութեան դրութիւն 199

Թելադրութեան օրինակները 234
Թելադրութիւն 227
Թիավարութիւն 281
Թոթովում 392
Թունաւոր ծուկերի խայթում 605
Թունաւորում 587
Թունաւոր օձերի խայթում 600
Թուք (թոքախտի) 478
Թոքախտ (երեխաների) 475
» (ուսուցիչների) 634
Թոքախտից պաշտպանութիւն 481
Թրքական արտաքնոց 45
Թուաշաններ (նիշեր) 184
» յիշելու մէթոդ 142 և 150
Թքամաղ 478

Ժանտատենդ 514
Ժառանգականութեան օրէնքները 217

ժառանգականութիւն և պատիարակութիւն 215
ժիշտից վառարաններ 111

Իմաստութեան ատամ 379
Իշամեղուի խայթում 603
Իսկական ապօրանքներ 259

Լեզուն քաշելով շնչառութիւնը հաստատել 571
Լոզ տալ 282
Լոյսի օգուտը 113
Լուսատորում 113
Լուսնոտութիւն 518 և 576
Լսողութեան վրայ ազդող պայմանները 363
Լսողութիւն 350
Լսողութիւնը չափել 355
Լուցարան 34

Խաղեր 266
Խայթումից առաջացած վէրք 607
Խիթեր (սանձոտ) 573
Խլութիւն (պատճառները) 353
Խմբական գիւղացնացութիւն 303
Խմելու ջուր 348
Խոնաձոց 41
Խոյլ–խոյլախոտ 475
Խպիպ 471

Ծաղիկ 508
Ծխախոտ 402
» ծամել 403
Ծխախոտի վատ ներգործութիւնը 404
» տարածման դէմ միջոցներ 407
Ծխական դպրոցներ 158
» » ի երեխաների սնունդը 346
Ծխել 402
Ծխելու վնասները 403
Ծովու բաղանիս 331

Ծրագիր (դպրոցական) 170

Կաթ 349
Կաթնային ատամներ 375
Կակազում 387
Կամքի զարգացումը 237
Կապոյտ հազ 512
Կատաղած կենդանիների խայթումը 599
Կարգապահութիւն 188
Կարթը վերքից դուրս բերել 609
Կարիճի խայթում 604
Կարճատեսութեան մէջ դասարանի փոփոխութեան դերը 427
Կարճատեսութեան մէջ դպրոցական շրջանների տևողութեան դերը 428
Կարճատեսութեան մէջ կրթութեան դերը 426
» » ուսման » 426
» » սեռիմ ազդեցութիւնը 428
» » տարիքին դերը 428
» պատճառները 430
Կարճատեսութիւն 425
Կարճատեսութիւնը արգիլող նախազգուշական միջոցներ 434
Կարմրուկ 507
Կեղծելու պատճառները 206
Կեղծմաշկ 510
Կենդանիների խայթումները 599
Կենտրօնական տաքացում 109
Կլիմիկ 587
Կոծիծ 536
Կոկորդի հիւանդութիւն (ուսուցիչների) 636
Կոկորդի մէջ օտար մարմիններ 579
Կոմմաների լուսատորութիւն 117
Կոչ 10
Կոյուղի 44
Կոյր աղիքի դուրս գալը 573
Կոյրութիւն 364
Կտաւում 421
Կտրուածքից առաջացած վէրք 607

Կրթիչ խաղեր 257
Կրճուքիւն 213
Կօնտրօլ 179
Կօրիտօր 37
Կօրսէտ (սեղմիչաձև) 336

Հազուստ 334
Հակալկոլական պրօշիւրներ 401
» միջոցներ 400
Հակաձեռում 495
Համաճարակները 502
Համբոյր 383
Համբոյրի վտանգները 383 և 386
Հանդերձասենեակ 33
Հանդէսներ 299
Հաշուական մէթոդ 141 և 149
Հարսանիք 505
Հարցաքննութիւններ 177
Հեգնելու հին մէթոդ 78
» նոր » 78
Հեծանիւ 282
Հեղինակին ուրիշ երկերը 3
Հեռաւորութիւն (նստարան–գրասեղանի) 66
Հետևած աղբիւրների ցուցակը 22
Հիմերը (դպրոցական շէնքի) 29
Հիպնօտիզմ 229
Հիպնօտիզմի պատմականը 230
» օրինակներ 232
Հիւանդ աշակերտների վիճակագրութիւնը 555
Հիւանդի մեկուսացումը 492
Հիւանդութիւն կեղծել 204
Հոգեկան ժառանգականութիւն 216
Հրապարակային քննութիւններ 177

Ձախից եկած լոյս 118
Ձայնական վարժութիւն 284
Ձեղունը (դասարանի) 54

Ձեռագործի ասեղը վէրքից դուրս հանել 609
Ձեռք թոթուել 419
Ձիասանների խաչքում 603
Ձիավարժութիւն 280
Ձուկերի խաչքում 605

Ճանճերի խաչքում 604
Ճաշելու պայմանները 341
Ճմլումից առաջացած վէրք 607
Ճմլումները 574

Մանկական խաղեր 266
Մանկապարտէզի երեխաների սնունդը 344
Մանկապարտէզները 155
Մատիտ 94
Մատնուտոյց 535
Մարմինը և հոգին կազդուրող միջոցներ 297
Մարմնական մաքրութիւն 324
» պատիժները 188
Մարմնամարզի արդիւնքը 253
» պատմականը 251
Մարմնամարզութիւն 241 և 650
Մարմնավարժութեան կանոնները 294
Մարսողական խանգարումներ 469
Մաքրութիւն (դպրոցական շէնքի) 57
Մելամաղձութիւն 648
Մելան 96
Մելանով թուղատրում 97
Մեծ նշագեղծեր 471
Մեղուի խաչքում 603
Մէթոդիկա 172
Մէջքի ցաւ 597
Մժեղների խաչքում 603
Միջնակարգ դպրոց 159
» դպրոցների երեխաների սնունդը 347
Մկանային և ուղեղային յոգնածութեան կապակցութիւնը 286
Մկանային ոյժը չափել 290

Մկնոռ 531
Մնայուն ատամներ 375
» արտաքնոցներ 42
Մորթի պաշտօնը 325
Մտաւորական խաղագործութեանց կեղծումներ 210
Մտաւոր չափազանց աշխատութեան 646
Մտքի յոգնածութեան նշաններ 131
» » պատճառներ 130
Մտքի յոգնածութիւն 127
Մտքի յոգնութիւն 128
Մտքի յոգնութիւնը չափելու մէթոդներ 136

Յատակը (Դասարանի) 52
Յենակ (Աստարանի) 65
Յետևից եկած լոյս 116
Յետ կէսօրեայ դասեր 161
Յուշագնացութիւն 585

Նախաքաղ 13
Նաւթ 122
Նեարդային երեխաներ 211
Նեարդայինների համար պայմաններ 466
Նեարգային հիւանդութիւններ 463
Նենգամտութիւն 200
Ներկայացումներ (աշակերտական 297
Նեկոտին 402
Նկարագրի կազմութիւն 222
Նոյասենեակ 40
Նշագեղձեր 471
Նորոգութիւն Աստարան-գրասեղանի 68
Նստատեղի (արտաքնոցի 44
Նստարան 64
» — գրասեղան 59
» — » (ուսուցիչների) 627
Նոտողական կեանք 639
Նուագում 586

Շարժական (արտաքնոց 44

Շարժողական խաղագործումների կեղծումներ 210
Շէնքի կառուցումը 31
Շինուածութիւններ 30
Շնչառեղծութիւն 570
Շրխկոցական Մարմնամարզութիւն 256 և 262
Շնչասպառութիւն 586
Շրխկոցի ճաճանչ 525
Շօշափելու զգայնութեան մէթոդ 144 և 150

Ոգևից խմիչքներ 396
Ողնաթելքումները սրգիլել 452
Ողնաթելքումների պատճառները 443
» վիճակագրական փաստեր 438
Ողնաշարի ծռումներ 437
Ոչլուռութիւն 529
Ոսկորների կոտորիլը և խախտիլը 597
Ոստում 278
Ոտի նեցուկ (Աստարան-գրասեղանի) 67
Ուժական խաղեր 258
Ուղիղ զրուիլ 84
Ուղղագրական մէթոդ 136
Ուշագնացութիւն 518
Ուշադրութիւն 133
Ուսուցիչների առողջապահութիւնը 617
Ուսուցման ծրագիր 170
» մէթոդ 168

Զմշկում 282

Պատեր (դասարանի) 55
» (դպրոցական շէնքի) 31
Պատիժներ 197
Պատուհաններ 38
Պար 279
Պարախտ 517
Պարտէզ 35
Պլանօյի դաս 64

Պլաններ (դպրոցական շէնքի) 50

Ջերմ 611
Ջերմաչափ մարմնի 612
» օդի 109
Ջղային երեխաներ 211
» հարւածներ 576
» հիւանդութիւններ 517
Ջղացաւեր 596
Ջղացնցումներ 575
Ջուր 348
Ջրծաղիկ 508

Սակաւարիւնութիւն 467
Սանդուխներ 39
Սեղանատուն 37
Սեռա-մկզային խանգարումներ 474
Սեռային գործարանների խանգարումներ 539
Սիգար 403
Սիգարէտ 403
Սննդառութեան պայմաններ 342
Սնունդ (երեխաների) 340
» (ուսուցիչների)
Սովորութիւններ 219
Սպորտական վարժութիւններ 259
Ստախօսութիւն 203
Ստամոքսացաւ 583

Վազել 276
Վառարան 110
Վատը կլօզըտ (արտաքնոց) 45
Վատ օդում աշխատել 640
Վարագոյր 57
Վարակիչ հիւանդութիւնների դէմ միջոցներ 489
Վարժապետաոճ 160
Վերևից եկած լոյս 117
Վէրքեր (զանազան) 607

Վէրքերի հակաճեխական դարմանը 562
» մէջ օտար մարմիններ 609
Վէրքեր կարել 608

Տառեր (տպագրական, գրքի, հայլե) 73
Տարածութիւն (դասարանի) 49
Տարբերական լուսաւորութիւն 117
Տարբերութիւն (ճաստարան-գրասեղանի) 66
Տաքացում (սեռնակների) 108
Տաքութեան աստիճան 108
Տեղական տաքացում 110
Տեղը (դպրոցական շէնքի) 26
Տեսողութեան խանգարումներ 369
Տեսողութիւն 364
Տեսողութիւնը չափել 367
Տետրակ 81
Տիֆ 514
Տնական թքաման 479
Տպագրութիւն 73
Տրախօմա 519
Տրիշին (ձեռի) 341

Րէալական դպրոց 160

Ցերեկեայ լուսաւորութիւն 114
Ցուցակ ճաստարան-գրասեղանի համեմատական մասերի 71

Փոշիներ 57
Փորձարկիք 516

Քայլ 273
Քարետախտակ 92
Քարիւղ 122
Քթախոտ 403
Քթի արիւնահոսում 456 և 581
» արիւնահոսութեան պատճառը 458
» մէջ աւելորդ մխսեր 351

քթի մէջ օտար մարմիններ 578
Քննելու պայմանները 319
Քնի տևողութիւնը 322
Քնութեան առողջապահական վնասները 182
» մանկավարժական » 178
Քնութիւն 177 և 617
Քոս 530
Քուքէչ 505
Քուն 315 և 641
Քրտինքթաշ 532

Օգնութեան տուի դպրոցում պատահած արկածների և անհանգստութեանց համար 565
Օդ 99
Օդային գազ 121
Օդաւորում 102
Օդափոխիչ գործիքներ 105
Օդի ապականումը 100
Օբէյօն 522

Ֆիզիկան դաստիարակութեան ընդհանուր կանոնները 286
Ֆիզիկական դաստիարակութեան մէթոդներ 256
Ֆիզիկական դաստիարակութիւն 241
Ֆիզիկական ժառանգականութիւն 215
Ֆրանսական մարմնամարզութիւն 256

ԱՋՓԻ ԸՆԿԱԾ ՏՊԱԳՐԱԿԱՆ ԿԱՐԵՒՈՐ ՍԽԱԼՆԵՐ

Է.Ջ	ՏՈՂ.	ՍԽԱԼ Է ՏՊՒԱԾ	ՊԻՏՔ Է ԿԱՐԴԱԼ
32	7	*ամրոցում*	*ամրացրում*
34	27	huille	houille
37	29	*կեսօրայ*	*կէսօրայ*
43	19	*հոգի*	*հոգ,*
48	11	*արտաքնոցները տաքցնում*	*արտաքնոցները տաքացնում*
»	23	*ուղղակի*	*ուղղակի*
50	27	*երկայնութիւն*	*երկայնութիւն*
57	29	*Հանդերձասենեակում*	*Հանդերձասենեակում*
62	14	*Հեռաւորութիւը*	*Հեռաւորութիւնը*
69	13	*կը բաւականանանք*	*կը բաւականանանք*
115	11	*յուռաչափ*	*յուռաչափ*
120	26	*Հնդ Հակառակը*	*ընդ Հակառակը*
140	8	*մարմնամարզութիւն*	*մարմնամարզութիւն*
144	3	*Աշողջութիւնս*	*Աշողջութիւնս*
»	16	*սրպէ*	*սրպէս*
»	27	*միմեանց*	*միմեանց*
171	4	*լինին*	*լինին*
175	8	*ազդում*	*ազդում*
176	4	*կազմած*	*կազմած*
184	28	*դպրոցներից*	*դպրոցներից*
230	26	poin	point
231	30	*ազդեցութիւնն*	*ազդեցութեանն*
»	13	pédagagique	pédagogique
231	–	*երախաները* (*մինչև* 139 *էջերում*)	*երեխաներ*

241	26	17	16
243	29	*Միջակարգ*	*Միջնակարգ*
305	24	*սակաւարիւն*	*սակաւարիւն*
		երեխաներիւն	*երեխաներիւն*
310	7	*հակոզուխեան*	*հակոզուխիւն*
317	9	*երկրորդ իշերը*	*երկրորդ դիշերը*
334	4	*բաժկոնակ*	*բաճկոնակ*
351	2	*երեխան*	*երեխայի*
353	8	*անոնդով*	*աննդով*
361	13	*Միջամուխա*	*Միջամուխ*
372	10	*հոգածուխիւն*	*հոգածուխիւն*
»	14	*երբոր*	*երբոր*
376	6	*կոմնակի*	*կողմնակի*
377	25	*անցնելուց*	*անցնելուց*
381	12	*փահել*	*փահել*
382	7	*առաջնամափրիչով*	*առաջնափրիչով*
»	21	*հա-հանել*	*հանել*
383	1	*յօդուաժի*	*յօդուածի*
384	12	*վարաւիչ*	*վարակիչ*
398	12	*փըսխուներ*	*փըսխուներ*
411	6	*տեսնում*	*տեսնում*
544	25	*կարմրակ*	*կարմրուկ*
447	6	*ջնում*	*ջնում*
486	–	*Էջի լուանշանը*	
		Հակառակ շարուած է (684)	486
499	–	*Պատ.71ը դէմի վար տպուել է*	*դիտելիս պէտք է դիրքը դէմի վար դարձնել*
500	16	*Թերթ*	*Թերի*
508	16	*ընդհայը*	*ընդհակառակը*
513	27	*սկում*	*սկսում*
516	10	diorrhée	diarrhée

517	3	convulsion	convulsion
524	16	*այդի*	*այտի*
526	12	*բացուում*	*բուժուում*
527	2	*մէկուսացած*	*մեկուսացած*
528	12	radoithérapie	radiothérapie
584	10	*բեռնաւորել*	*բեռնաւորուել*
595	15	*սկզբնաւորսութիւնը*	*սկզբնաւորութիւնը*
596	9	*Երիտացաւի*	*Երեսացաւի*
599	13	*կերպով*	*կերպով*
»	23	*վերքի*	*վէրքի*
601	14	*Նեղմուծ է*	*Նեղմուծէ*
610	16	*Արիւնահնուտթիւն*	*Արիւնահոսուտթիւն*
623	19	*ճնչում*	*ճնշում*
659	22	ՍԻՍՈՒՑԻՋՆԵՐԻ	ՈՒՍՈՒՑԻՋՆԵՐԻ
660	13	673	675
»	14	676	678
672	21		644

Նշագեղձեր և գեղձեր բառերը՝ ուր որ պատահի՝ կարդալ — նշագեղձեր և գեղձեր :

ՎԵՐՋԱԲԱՆ

Տպարանական գործին համար եղողներ անչուշտ իմանում են այսպիսի ընդարձակ մի գործի տպագրական բազմաթիւ և բազմակողմանի դժուարութիւնները, որոնց հեռանալով մեր այս գրքի տպագրութիւնը գրեթէ 9 ամիս տեւեց: Մեր յարգելի բաժանորդները այս ակաւաչ ուշացման համար անկասկած են-թողամիտ պիտի լինին:

Գիրքը տպագրուելու յանձնելուց յետոյ գտնուեցին ազգիս և ուսումնասէր անձնաւորութիւններ, որոնք գործի աչողուելուն համար 10–20 նոր բաժանորդներ գտան, այդ յարգելի անձնաւորութեանց՝ պ. պ. Դոկտ. Արտաշազդ Տէր Յակոբեանց (Վարշաւիա), Արտաշէս Նազարեանց (Ոբմիա), Զաքարիա-քան (Նիւ-Եորք) և Մելքոն Վարդանեան (Թէհրան)՝ մեր խորին շնորհակալութիւնն ենք յայտնում:

Նոյնպէս մեր մասնաւոր շնորհակալութիւն ենք յայտնում պ. Դոկտ. Արշարուհուն, որ «Նոյեմբերեան Պարոցական Առողջապահութեան Արաքի միջազգային Կօնգրէսի» համառարատութեանց գերմաներէն մասնը թարգմանելով, մեզ մեծ դիւրութիւն ընծայեց:

Մեր անկեղծ շնորհակալութիւնը յայտնում ենք նաև այն բոլոր ազգային թերթերին, և մասնաւորապէս «Արողջապահիկ թերթի, Գիտութիւն և Մուրճ» հանդէսների յարգելի խմբագրութեանց, որոնք հետզհետէ առաջադրում մեր գրքի հրատարակչաց պրակները, քաջալերիչ և գնահատական տողեր նուիրեցին:

Յաւում ենք, որ գրքի բաժանորդագիրը դրսի աման նշանակեցինք, նոյնպէս աման մի գին չը կարողացանք նշանակել գրքի արժէքին համար, նկատի ունենալով չը նախատեսուած մեծ նախքը. յոյս ունինք

որ մեր այս գործը հասարակութեան կողմից արժանի եղած քաջալերութիւնը գտնելով, մեր 2000 ֆրանկի բացը պիտի կարողանանք նահել:

Միևչև գրքի յոյս տեսնելը, մեր «ել և մուտքը» հետևեալը եղած է՝

Մուտք

300 բաժանորդներից		1500 ֆր.
Նվիրներից		1050 »
	գումար	2550 ֆր.

Ծախս

Բաժանորդներին ղրկելիք գրքերի պատի համար	450ֆր.
120 կիլոների արժէքը	500 »
10,000 յայտարարութեան և 1000 լուսանկարների տպագր. համար	100 »
Պատի համար՝ պրակները ուղարկելիս	114 »
Աղբիւրների գնման վճարում	312 »
Թղթակցութիւններ	48 »
Գրքի տպագրական համար (թուղթ, կողք, տպագր., սրբագր., կազմ, նաստիկ)	2940 »
գումար	4464 »
Պրեմի մեր բացը մնում է	1964 ֆր.

Գիրքը տպագրուելու յանձնելուց յետոյ «Պարոցական Առողջապահութեան» վերաբերեալ նոր հրատարակութիւններ առացանք և հնարաւոր եղածին չափ նրանցից օգտուեցինք, բոլոր նորութիւնները և նոր տեղեկութիւնները մտցնելով դեռ յոյս չտեսած էջերի մէջ:

ԴՈԿՏ. Կ. ՓԱՇԱՅԵԱՆ

17/30 Մարտ 1906
Ալեքսանդրիա

ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՍՍՀ ԳԱ ԳՐԱԴԱՐԱՆ
Гос. Библиотека
ZUUN-Арм ССР
Ա. ՄՆԱՑԱԿԱՆԻ ԱՆՎԱՆ

ՀՀ Ազգային գրադարան
NL0273037

1/5 9p

2415