

891.714

8-68

1182

1183

1184

1185

1186



PUBLICATIONS DE LA SOCIÉTÉ FRANÇAISE
D'HYGIÈNE

HYGIÈNE

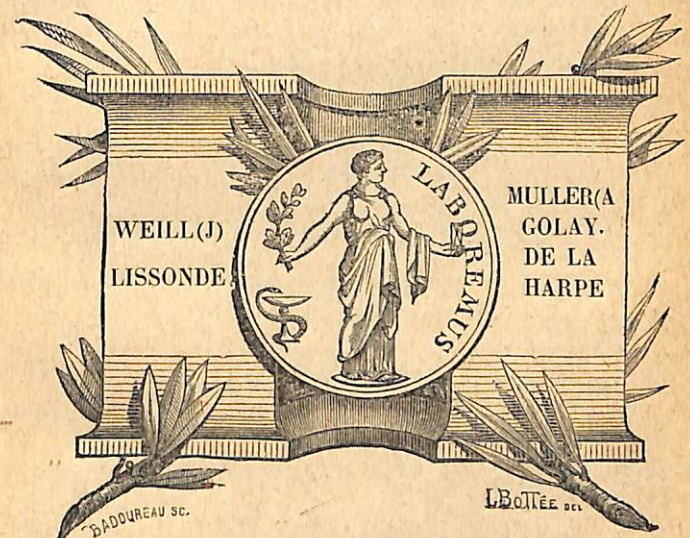
ET

ÉDUCATION PHYSIQUE

de la

DEUXIÈME ENFANCE

(Période de 2 à 6 ans)



Rédigé par une commission de la Société
M. M. R. BLACHE, * A. HOULÈS, LE COIN. rapporteurs.

Édition Arménienne
par le Dr D. S. Péchedimaldji.

1127

ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹԻՒՆՔ ԳԱՂՂԻԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋԱՐԱՆԱԿԱՆ
ԸՆԿԵՐՈՒԹԵԱՆ

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ

Ե Ի

ՏԱԾՈՒՄՆ

ԵՐԿՐՈՐԴ ՄԱՆԿՈՒԹԵԱՆ

ԱՌԱՋԻՆ ՇՐՋԱՆ, 2 ՏԱՐԵԿԱՆԷ ՄԻՆՁԵԻ 6

1849
7001



ԽՄԱՐԱԳՐԵԱԼ ԸՆԿԵՐՈՒԹԵԱՆ ՄԻ ՅԱՆՁՆԱԺՈՂՈՎԷՆ
Պ. Պ. ՊԼԱՇ Խ, Ա. ՀՈՒԼԷՋ, ԼԸ ՔՈՒԱՆ, ՍԵՂԵԿԱԲԵՐՔ

ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹԻՒՆ ՀԱՅԵՐԷՆ
ԲԺԻՇԿ Տ. Ս. ՓԷՇՏԻՄ ԱԼՃԵԱՆԻ

ԱՆԴԱՄ ԳԱՂ. ԱՌՈՂՋ. ԸՆԿ.

1883

Դ Ի Ի Ս Ն

ԳԱՂԱԿԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋԱԲԱՆԱԿԱՆ ԸՆԿԵՐՈՒԹԵԱՆ

(1882)

Շահար Նախագահ. Ն. Վ. ՏՕՆ ԲԷՏՐՈ Բ. ԿԱՅՍՐ ՊՐԷՉԻԼԻՈՅ :

Արեւապետ. Պ. ՄԱՌԻԷ-ՏԱՎԻ :

Փոխ-Արեւապետ. Պ. Պ. ՏԻԻՌԱՆ-ՖԱՌՏԷԼ, ՄՈՒԹԱՌ-ՄԱՐԹԷՆ, ՊՕՆԱՅՈՆ, ՄԻԻԼԷԼ :

Արեւապետներ. Պ. Պ. ՏԸ ԲԻԷԹՌԱ-ՄԱՆԹԱ, ԺՕԼԹՌԷՆ, ՄԱՅՈՒՄՆ ՄԷՆԻԷՌ (ԱՆՃԷԷ) , ԼԱՆՏԻՌՈ , Կ. ՄԷՆԷ :

Անդամք Վարչական Խորհրդայ.

Պ. Պ. ՏԻԻՌԱՆ-ՔԼԷՅ, ԲԷԱՆ, ԼԻՄՈՒՉԷՆ, ԲԱՍԱՆ, ԹՕԼԷ, ՔԱԼՎՕ, ՄԱԼԷԼ,
ՊՈՇՏԱՌ, ԼԱՏՈՒՄ ՏԸ ԼԱՇԱՌԻԷՌ, ՏՕՄԷՌ (Է Բարեւ) :

Պ. Պ. ՄՕՌԷՆ, ԼԸՔԱՍՐ, ՌԱՄԲԱԼ, ՆԻՎԷ, ԷՎՌԱՌ, ՀՈՒՉԷ ՏԸ ԼՕԼՆՈՒԱ,
ԼԸ ՎԻԷՕ, Կ. ԹՐԱԲՆԱՌ, ՖԱՌԻՆԱ, ԹՈՒՌԱՍ (Է Բարեւ) :

Գանձապետ. Պ. ԹՌԷՀԻՌՈՒ :

Գրապետ. Պ. ՏՌՕՄԷՆ :

Տեղաւոր արարաբնիկական անկէլի. Պ. Է. ԼԸՊԷԿ :

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ ԵՒ ՏԱԾՈՒՄՆ

ԵՐԿՐՈՐԿ ՄԱՆԿՈՒԹԵԱՆ

(ԱՌԱՋԻՆ ՇՐՋԱՆ , 2 ՏԱՐԵԿԱՆԷ ՄԻՆՁԵՒ 6)

Գաղղիական Առողջաբանական ընկերութիւնն այս տիտղոսով մի խնդիր մրցանքի դրաւ 1881 տարւոյ համար :

Այս նպատակաւ կազմուած յանձնաժողովն հետեւեալ անձերէ կը բաղկանար : Պ. Պ. ՏԻԼԱՆ-ՖԱՌՏԷԼ՝ արեւապետ , Պառպէթ , Պէժէն , Է. Քաչէօ , Օ. Քօմէդան , Կօյառ , Ա. Հուլէզ , Հիւպէռ , Լանտրէ տը լա Շառիէռ , Լը Բուան , Մէնէ , Մէնիէռ (Անժէէ) , Տը Բիէթռա-Սանթա , Վառմօն , Պլաշ , Կէղէկաքէր : Յանձնաժողովն մրցանքի յուղարկուած ինն յիշատակագրերն խնամօք քննելէ վերջը , առաջարկեց որ հետեւեալ վարձատրութիւնը չնորհուին :

Միտաւ ուկէշ

Պ. Վէյլ (Յակոբ) Աւագ բժիշկ առաջին դասակարգի
(Ի Շալօն առ Մառնայ) :

Միտաւ արձախէս

Պ. Բժ. Լիսօնտ (Բարիդէ) :

Մէտալ պէնէտ

Պ. Պ. ԲԺ. Ա. Միւլլէռ (Ալթքիրհէ)

ԲԺ. Կօլէ (Ժընէվէ)

ԲԺ. Է. տը Լա Հարր (Լօղանէ)

Յետոյ այս կարեւոր յիշատակագրոց մէջ պարու-
նակեալ ընտիր ատաղձքներէն օգուտ քաղելով՝ ընկե-
րութիւնն յանձնեց Պ. Պ. Պլաշի, Ա. Հոլէզի եւ Լը
Քուանի, ներկայ պրակս խմբագրելու հոգն, եւ այսպէ-
սով եղաւ սա Գաղղիական Առողջաբանական ընկերու-
թեան գործն :



613.95
W-73

ՅԱՆԿ ՆԻԹՈՅ

	Երէւ
ՅԱՌԱՋԱԲԱՆ	1
Ա. Բնակութիւն	3
Բ. Օդ և Լոյս	5
Գ. Ատմոսֆերայի ճիւղեր	8
Դ. Պատկերները երկրագնդի	10
§ 1. Անկողին	10
§ 2. Փուն	12
Ե. Զգեստք	14
Զ. Մնունք	20
Է. Մարմնական մարբութեան խնամք	26
Աւազան և յարգարանք	27
Ը. Առողջապահութիւն և կրթութիւն զգայարանաց	30
Թ. Մարմնակրթութիւն, ստոյտք	36
Ժ. Ուսումնասիրութիւն — սորա վնասներն երկրորդ մանկութեան մէջ	40
ԺԱ. Առողջապահութիւնն որպէս նախադրուական բարոյականութիւն	42
Եզրակացութիւն	44



ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ

Ե Ի

ՏԱԾՈՒՄՆ

ԵՐԿՐՈՐԴ ՄԱՆԿՈՒԹԵԱՆ



ԱՌԱՋԻՆ ՇՐՋԱՆ, 2 ՏԱՐԵԿԱՆԷ ՄԻՆՁԵՒ 6

ՅԱՌԱՋԱԲԱՆ

Մանուկն երկու տարեկան է: Նա կ'սկսի արդէն քայլել, մի քանի բառ արտասանել, եւ զինքը չըջալատող առարկայից հետ մարմնով եւ մտքով հաղորդակցութեան մտնել: Իմացական կարողութիւնն կ'սկսի արդէն զարթնուլ: Երբ կենաց այս նոր շրջանին կը հասնի մանուկն, նորանոր պարտաւորութիւնք նորա մօր վերայ կը ծանրանան: Այն պաշտօնն որ Աստուած նմա առաջին օրէն տուել է, փոխանակ վերջանալու՝ գողցես աւելի կարեւորութիւն կ'ստանայ: Նա արդէն իւր սկսած գործն պէտք է ընդլայնէ եւ ամբողջացնէ: Պէտք է որ, հանճարեղ խնամօք, այդ նորատի արարածն ուժեղ եւ կորովի մի անձ ընէ եւ կանխաւ պատրաստէ զայն կենաց պայքարներն մղելու: Եւ որպէս զի իւր այս ազնուագոյն վաստակոց մէջ չը վնասի բռնաւ, պէտք է յիշէ շարունակ որ մի մանկան առողջութիւնն նորա մօրմէ կախումն ունի եւ թէ իւր ծընկանց վերայ է որ սխիտի կազմակերպի հրաշակերտից

դեղեցկագոյնն , այն է առաքինի մարդն , եւ առաքինի կինն : Մեր օրերն ըստ բաւականի չեն յիշեր թէ կարեւոր է առաջին հասակին մէջ մանկան մարմնային կրթութեամբն զբաղիլ : Կ'աճապարեն յոյժ որ նորա իմացականութիւնն աշխատեցնեն , որպէս զի փոքրիկ հրաշալիքներ ունենալով փառաւորին : Այդ խեղճ փոքրիկ արարածներն չարաչար աշխատեցնելով , թէպէտ փոքրիկ հրաշալիքներ են չորս տարեկան եղած ժամանակին , բայց երբ տասն տարեկան կը լինին անկարող են ուսանելու (1) :

Երկրորդ մանկութեան առողջապահութեան նպատակն է ուրեմն , վարել իմաստութեամբ մանկան մարմնական զարգացումն . հեռացնել անկէ ամեն ինչ որ կարող է յապաղել այդ զարգացում , ինչ որ թէ՛ ներկայի եւ թէ՛ ապագայի մէջ մի հիւանդութեան պատճառ կարող է լինիլ , որոնք թէ՛ ինչ հանդամանաց մէջ դիւրագոյն է ջնջել այն չարաբեր ծիւերն զորս ծնողք իւրեանց որդեոց կ'աւանդեն , իբր մի զեղխ կենաց արժանաւոր պատիւն կամ իբր հիւանդութիւններէ սպառեալ առողջութեան մի տխուր ժառանգութիւնն : Ի մի

(1) Թուրքիայի Հայոց մէջ տղայք վեց տարեկանին առաջ վարժարան յուղարկելու՝ կամ տան մէջ ընթերցանութեամբ զբաղեցնելու սովորութիւնը չը կայ եւ լաւ է որ չը լինի , վասն զի բացի մարմնը տկարացնելէ ուրիշ առաւելութիւն չունի այդ : Սակայն չատերն սովորութիւն ունին , հազիւ մանուկն օտրի ելած , մի ուրիշ տուն յուղարկել զայն որու « վարպետ խրեւել » կըսեն , գոնէ ցերեկներն նոցա հոգէն եւ համած աղմուկէն զերծ մնալու համար : Այս սովորութիւնն աստիճանաբար է տղայոց , վասն զի ոչ միայն ծնողական խնամքն եւ զգոյնութիւնն եւս կամ ցուրտ օդի մէջ , ամառն հողմոյ հոսանքներու ենթարկուած եւս կամ ցուրտ օդի մէջ , ամառն հողմոյ հոսանքներու ենթարկուած են նոքա իբր արձան նստիլ մի տափակ բազմոյն վերայ եւ ճիւղտ այն տարիքին մէջ ուր տղայք աղատութեան , խաղի պէտք ունին եւ օտար , վախն եւ բարոյական ճնշումն աղետարեր են : (Մ. Թ.)

բան , երկրորդ մանկութեան առողջապահութիւնն նպատակ ունի մարմինն կազդուրել եւ հիւանդութեանց առաջն առնուլ :

Այս մի քանի էջերուս մէջ , զորս գլխաւորապէս հարց եւ մարց կը նուիրեմք , պիտի ջանամք որքան հնար է պարզ եւ որոշ եղանակաւ խօսիլ այն առողջապահական կանոններու վերայ որք տղայոց երկրորդ մանկութեան , այսինքն Չէ մինչեւ 6 տարեկան հասակին կը վերաբերին , մեկնել թէ ինչպէս փոյթ տանիլ հարկ է նոցա մարմնական կրթութեան , մինչեւ այն ժամանակ երբ մանուկն իւր ծնողքը կը թողու եւ դըպրոց կը մտնէ :

Ա.

Բ Ն Ա Կ Ո Ւ Թ Ի Ի Ն

Մի ընտանեաց հայր պէտք է որքան հնար է բնագործակ , օգտակար , լաւ լուսաւորած եւ մանաւանդ խոհաւորութենէ զերծ մի բնակութիւն ընտրէ : Պէտք է հեռացնել տունէն ինչ որ նեխուելով կարող է օդն ապականել եւ հիւանդութիւններ յառաջ բերել : Այս նպատակաւ պէտք է որ վերջին ծայր մաքրութիւն տիրէ թէ բնակութեան ներսը եւ թէ նորա շուրջն : Պէտք է թէ քաղաքն եւ թէ գիւղն գետներեւ սենեակներու մէջ չը բնակիլ երբեք , մանաւանդ երբ այդ սենեակներն զառ ի վայրի ստորոտն կառուցած են : Քաղաքներու մէջ նախապատիւ պէտք է համարիլ այն տուններն որք գետափներու , հրապարակներու , լայն եւ ուղիղ փողոցներու վերայ կը գտնուին , վասն զի այն տեղերն օդն աւելի զիւրութեամբ կը փոխիսի եւ աւրեղանին ստէպ կ'այցելէ :

Բայց ամեն որ կարող չէ իւր բնակութիւն ընտ-
րել ուր որ հարկ է : Շատ աշխատաւորներ , շատ ըն-
տանիքի խեղճ հայրեր կան որք իւրեանց որդիքն խեղճ
տուններու մէջ միայն կարող են բնակեցնել : Սոցա մա-
նաւանդ կը պատուիրեմք որ զգուշանան գետնայարկի
վերայ բնակելէ , վասն զի գետնայարկերն միւս յարկե-
րէ աւելի խոնաւ եւ նուաղ հովասուն են : Զգուշանալու
է նաեւ տանեաց ներքեւ գտնուած բնակութիւններէ
որք ձմեռն շատ ցուրտ եւ ամառն շատ տաք կը լինին :

Պէտք է ուրեմն , զիտնան , թէ աղքատն եւ թէ
հարուստն , որ տղայոց համար ընտրելագոյն սենեակն
այն է որ տանը ամենէն ընդարձակ , ամենէն օդաւէտն
է , այն՝ որ ծագող արեգակն ճառագայթներն կ'ըն-
դունի : Տղայք՝ ընտանեաց միւս անդամներէ աւելի օ-
դի եւ արեւու կարօտութիւն ունին , ուստի նոցա բը-
նակած սենեակն որքան աւելի օդ ու արեւ առնու
այնքան լաւ է : Բնաւ սենեակի մի գոյ խորշին մէջ
պէտք չէ պառկեցնել տղայք եւ ոչ մութ սենեակիին ,
լուս մէջ : Նոցա անկողիններն վարսդոյրներով պէտք
չէ գոցուած լինին : Պէտք է որ մանուկն ննջած ժա-
մանակ օդը նորա բոլորտիքն ազատօրէն շրջի :

Եթէ տունը բաւական ընդարձակ է՝ լաւ է որ
մեծ սրահ մը յատկացնեն ուր տղայք անձրեւի կամ վատ
օդի ժամանակ կարողանան խաղալ : Իսկ եթէ տունը
բաւական մեծ չէ , լաւագոյն է որ 2 էն 6 տարեկան
տղայք ապաւէնի սրահներն (salle d'asile) յուղարկուին
(1) : Շատ է իսկ արդէն այդ խեղճ փոքրիկ աղա-

(1) Մեր երկիրն ուր սցալիօի հաստատութիւն չկայ , ինչպիսեւնեւ
շատ օգտակար հաստատութիւնք , երբ բնակութիւնք առողջապահական
ամեն հանգամանքներն չունին՝ լուս է որ ծնողք օրն երկու անգամ՝ տու-
նէն դուրս հանեն տղայք որ եղանակին որ լինի , բացի երբ օդն արտա-
քոյ կարգի տուրած է :

րաճներուն գիշերն նեխեալ մի օդի մէջ անցնելն զոր
դիւրութեամբ չեն կարող փոփոխել :

Գիշերն պէտք է սենեակէն դուրս հանել ծա-
ղիկներն , կենդանիներն եւ ամեն ինչ որ կարող է
օդին մաքրութիւնն ապականել :

Մանուկն զարթնելէն վերջը երբ սենեակէն դուրս
կ'ենէ՝ պէտք է անպատճառ պատուհանները ամբող-
ջապէս բանալ , խնամօք սենեակը աւելի եւ խոնաւ մի
լաթով ժողովել տախտակամածին վերայ եւ կարասներու
ներքեւն հաւաքուած փոշին : Երբ հարկ լինի տախտա-
կամածն լուանալ , լաւագոյն է տաք եւ չոր եղած մի
օրն ընտրել , պատուհաններն ամբողջ բանալ եւ արագ
մի հողմոյ հոսանք (courant d'air) հաստատել , որպէս
զի խոնաւութիւնն չուտով անհետանայ : Եթէ այդ լուա-
նալու դործողութիւնն ձմեռ ատեն պատահի՝ եւ չը
կարողանան դիւրութեամբ հողմոյ հոսանք հաստատել ,
այն ատեն վառարանի մէջ պէտք է կրակ դնել որ սենե-
ակը չորնայ :

Երբեք պէտք չէ մոռնալ՝ որ տղայոց առողջու-
թիւնն գլխաւորապէս բնակութեան մաքրութենէն
կախեալ է :

Բ.

Օ Դ Ե Ի Լ Ո Յ Ս

Եթէ հարկ լինի մի տղու համար քնտրել կամ լաւ
մի սնունդ եւ կամ շնջելու մաքուր մի օդ , պէտք է ա-
ռանց վարանման այս վերջինը նախապատիւ համարել :
Ուստի առաւելապէս կը պատուիրեմք ծնողաց որ , ինչ-
պէս արդէն ըսինք , իւրեանց տղայոց ննջելու սենեա-

կին առատօրէն օդ տան , բայց մանաւանդ որքան հր-
նար է ազատ օդի մէջ ապրեցնեն դայնս (1) : Այսպէս
սով տղայք , ոչ միայն օդին օգտաբեր ազդեցութիւնն
կը վայելեն , այլ եւ լոյսի ոչ նուազ նպաստաւոր ներ-
գործութիւնն :

Այն տղայք որք բազմամարդ քաղաքաց մէջ կը
մեծանան , որք հազիւ թէ ազատ օդի եւ առատ լոյսի
ներգործութեանն ենթարկեալ են , անագան կը դար-
գանան , տգոյն , միսերնին թոյլ եւ ուռած կը լինին ,
նոցա անդամներն շատ անգամ ձեւէ կեննեն եւ կան-
խապէս իւրեանց մարմնոյն մէջ կը դոյանան կուրծքի
հիւանդութեանց այն ծիւերն որք մարդկանց մէջ այն-
քան զոհեր կ'ընեն : Օդի եւ լոյսի պակասութենէն տը-
ղայք յապագային հիւծական ախտի կ'ենթարկուին , այն
տղայք՝ որք եթէ քաղաքէն դուրս մեծանային ուժեղ եւ
կորովի պիտի լինէին : Մի բոյս որ օգէ զրկուած է իւր
ոյժն եւ իւր գոյնը կը կորուսանէ , նոյնն է նաեւ տը-
ղայոց համար :

Երկու տարեկանէն վերջը , մանկիկը կարող է
քայլել , վազել , շարժիլ եւ հիշդ այս պատճառաւ ցուր-
տէն վնասուելու այնքան երկիւղ չ'ունենար , ուստի
առանց տնպատեհութեան կարելի է թողուլ զայն ա-
զատ օդի մէջ : Նա տակաւ առ տակաւ փոխոխական
օդերուն կը վարժուի եւ ապա գրեթէ ամեն տեսակ
օդի կարող է դուրս ելնել : Տղայոց չորագայութեան
համար մայրերուն ընելու զգուշութիւններն հետեւ-
եալներն են :

(1) Ինչպէս առաջին մանկութեան մէջ՝ նմանապէս վերջն պէտք
է թողուլ տղայք որ երկար ժամեր չորս կողմէն փակուած սրահներու
մէջ անցնեն , մանաւանդ եւ ք ներկայ գտնուողներն դապադ եւ կը ծխեն ,
որ մանկանց թոքերուն սաստիկ կը վնասէ : Ջիւերն կը թուլացնէ և գլխա-
ցաւութիւն կը պատճառէ :

Ամառուան ամենէն տաք ժամանակներն՝ ման-
կիկը օրուան մեծագոյն մասը պէտք է դուրսը անցնէ :
Գարնան եւ աշնան եղանակներուն , առ նուազն չորս
կամ հինգ ժամ : Զմեռն , ամեն ժամանակ որ արեւ կայ :

Այս կանոնաց պահպանումն տղայոց առողջական
վիճակէն կախեալ է , նոյնպէս բնականաւ երկրէն եւ
օդին որպիսութենէն : Զորօրինակ եթէ օդը ցուրտ բայց
խոնաւ է , մանկիկն դուրս չեն կարող թողուլ որքան
կարող են թողուլ ցուրտ բայց չոր եղած ժամանակ :
Երբ օդը տաք եւ չոր է , մանուկն գրեթէ ամբողջ օրն
դուրս տեղ կարող է անցնել : Ընդհակառակն եթէ օդն
տաք է բայց միանգամայն խոնաւ՝ մանուկն պէտք չէ
իւր ժամանակն բացօդեայ տեղ անցնէ , վասն զի այն
ատեն նորա առողջութիւնն վտանգի կ'ենթարկի եւ կը
տկարանայ նա : Առաւօտուն դուրս ելնելն նախապա-
տիւ է քան երեկոյն : Բայց ինչ որ լինի օդին որպի-
սութիւնն , տղայք պէտք է տուն մտնեն արեգական
մոնէլէն առաջ եւ եթէ բանաւոր մի պատճառ չը լի-
նի , բնաւ այն ժամէ վերջը դուրս չելնեն : Զմեռն երբ
տղայք տաքցած մի սենեակի մէջ կը մանեն՝ մի թս-
ղուք որ կրակին շատ մօտենան , որով շատ անպա-
տեհութեանց առաջն կ'առնուք : Նախ որ մարմննին
չեն այրել եւ ապա զերծ կը մնան այն վտանգներէ որք
կը պատահին երբ մարդ յանկարծ պաղէն ցուրտը կանց-
նի : Այս անպատեհութեանց թեթեւագոյնն է այն կար-
մըութիւններն որք կը գոյանան ձեռքերու եւ ոտքե-
րու վերայ եւ որոց ձմեռնակ կամ ցուրտի խաթուստ անու-
նեղը կը տան :

ԱՍՏԻՃԱՆ ԶԵՐԾՈՒԹԵԱՆ

Տղայոց սենեակն պէտք է որ ցուրտ լինի , բայց պէտք է նաեւ որ չափէն աւելի տաքցուցած լինի : Պէտք է որ հարիւրաչափ 14 կամ 15 աստիճանն անցնի եւ կամ 10 աստիճանէն վար լինի : Երբ տաքն չափազանց է՝ տկարութիւն կրտայ տղայոց , կը ջլատէ եւ յետոյ ցուրտ առնելով կը վնասուին : Այս կերպ մըտելով է որ կը գոյանան փողացաւք , հարբուք եւ մինչեւ անգամ թոքատապք (pneumonie) , երբ աղայք կը պարտաւորուին տաք սենեակէն պաղ սենեակ մը անցնիլ կամ հողմոյ հոսանքներու մէջ մնալ :

Տղայոց պառկած սենեակը տաքցնելու լաւագոյն կերպն է վառարանն (cheminée) : Ճշմարիտ է որ այս դրութեամբ տաքութեան մեծագոյն մասն կը կորսուի որով եւ խնայողական մի միջոց չը համարուիր , բայց սենեակի օդին նորոգումը կը դիւրացնէ եւ այս պատճառաւ վառարանն տաքնալու ամենէն առողջապահական եղանակն կարող է համարուիլ : Միայն թէ հարկ է նորա շուրջն բաւական բարձրութեամբ մի վանդակապատ դնել որպէս զի տղայք չը կարողանան կրակին դալիլ :

Եթէ պարտաւորեալ են մի հնոցով (poêle— «սպ») տաքցնել սենեակներն , պէտք է որ նորա դուռն սենեակին մէջ գտնուի , ոչ թէ սենեակէն դուրս , որպէս զի օդանորոգումն կարենայ կատարիլ : Դարձեալ եթէ հնոցն թափծու երկաթէ է , պէտք է որ նորա ներքնակողմն աղիւսով պատած լինի եւ դուրսէն մի վանդակապատով պատապարուած : Այսպէսով կը հեռանան այն վտանգներն որք կը պատահին պարզ հնոցներէն :

Պէտք է բացարձակապէս մերժել փայտէ ածուխի կրակարաններն եւ զգոյշ լինիլ որ հնոցի գլաններու կամ պրուսիական վառարաններու խուփերն գոց չըմնան տաքութիւնը սենեակին մէջ պահպանելու նպատակաւ : Այս կանոնն եթէ խտուրթեամբ չը պահուի , մեծ վնասանքներ կարեն պատահիլ : Շատ փոքրիկ մանկիկներ չնշնհեղձութեամբ մեռած են , այս զգուշութիւնը ծրնողք մոռանալուն համար (1) :

Տղայոց սենեակը տաքցնելու է երբ նոցա հանուելու ժամանակն կը դայ եւ կը վախցուի որ մըտն : Նոցա անկողին մտնելէ մի քիչ առաջ եթէ սենեակը տաքցուի՝ բաւական է (2) :

Տունը լուսաւորելու եղանակն ընդհանրապէս կարծուածէն աւելի տղայոց առողջութեան վերայ ազդեցութիւն ունի , վասն զի շատ անգամ վառուած նիւթն օդն կ'ապականէ եւ անդադար առողջութիւնը վնասող տարրեր կը սփռէ : Հանքային իւղով կանթեղներն բնաւ պէտք է դործածել , վասն զի այդ տեսակ իւղերն վը-

(1) Պարզ վառարաններու (խալալ) ամենավատ ներդրածութիւնն կրկին առիթ է այստեղ յիշելու : Տարի չի լինիր որ միմիայն Կ. Պօլսոյ մէջ հարիւրաւոր վտանգներ չը պատահին այն վառարաններէ բղխած ածխային օքսիթէն : Չափազանք՝ երբ կսկսին զգալ այդ գաղին ներդրածութիւնն , կարող են անձերին ազատել , պատուհան բանալով կամ դուրս ելնելով : Նոյնը չէ տղայոց համար , վասն զի ոչ միայն գաղին ամենափոքր քանակութիւնն կը վնասուին նորա , այլ և չեն կարող մեկնել խրեանց զգացածն : այնպէս որ շատ անգամ առանց ծնողաց զգուշութիւնն արթննալու , տղայք կը թուաւորուին և կը մեռնին իսկ : Եթէ ծնողք չունին կարողութիւն տարնալու համար մի ուրիշ միջոց գործածելու , զոնէ պէտք է զգուշանան , որ ածխին կարծր տեսակէն չը լինի և մի լաւ կարմրելէ և վրան մոխիր կապելէ վերջը սենեակին մէջ բերուի : (Մ. Թ.)

(2) Պէտք է մոռանալ որ լոկ հագուստներու անբաւականութենէն չէ որ մարդս կը մըտն , այլ մանաւանդ չնձած օդին սաստիկ պաղութենէն : Եթէ պոյպէս չը լինէր , չափազանց ստուար հաղուստներ հաղնող մարդիկ պէտք է չլինէր երբէք հիւանդանալ : (Մ. Թ.)

նասական հիւթեր կը բուրեն օգին մէջ եւ շատ անգամ եւս նոքա գիւրութեամբ պայթելով կամ բոց առնելով սաստիկ այրեցածներու եւ հրդէհներու պատճառ կը լինին : Քարաիւղը (petrôle) բոլոր այրելու իւղերու մէջ ամենէն վտանգաւորն է : Ինչ իւղ որ լինի վառուածը՝ պէտք է որ զտուած լինի նա միշտ : Ամեն իւղերէ նախապատիւն է հասարակ ձէթը :

Ննջելու սենեակներն լուսաւորելու համար երբեք պէտք չէ գազ (gaz) գործածել, վասն զի գազը օդը շուտով կապականէ եւ շատ անգամ ծորակէն խոյս տալով շարունակ կարող է վտանգներ պատճառել : Ինչ որ լինի լուսաւորութեան համար գործածուած նիւթն՝ պէտք է սովորեցնել տղայք որ առանց լոյսի քնանան :

Դ.

Պ Ա Ռ Կ Ե Յ Ն Ե Լ Ո Ի Ե Ղ Ա Ն Ա Կ

§ 1. — ԱՆԿՈՂԻՆ

Մի տղու անկողինն վերջին ծայր պահի պէտք է լինի, ոչ շատ կարծր, ոչ շատ կակուղ, վերժակներն չափաւոր ստուարութեամբ եւ առանց վարագոյրի, որ պէս զի օդն նորա բոլորտիքն կարողանայ գիւրութեամբ շրջիլ :

Մահճակալն պէտք է երկաթէ լինի, որով միջատներն եւ գարշահոտութիւնք այնքան չեն գոյանար վերան, եւ մաքրելն եւս գիւրին կը լինի (1) : Պէտք է

(1) Բուրդէ կամ բամբակէ թրքական ոճով վերմակներն այն անպատեհութիւնն ունին՝ որ եթէ մի քիչ ստուար կամ երկու կամ երեք հատ ծածկունք՝ բոլորովին չեն շրջապատեր տղուն մարմինն և միշտ ուհալուն կամ ոտքերուն կողմէն մի խոռոչ կը ձևացնեն որտեղ օդը ներս

նաեւ որ անկողինն մի քիչ խոր լինի որ մանուկն մէջէն չանկնի : Անկողինն կաղմելու համար պէտք են մի ներքեւակ եւ մի բարձ ձարով (crin) կամ բուսական մի նիւթով լեցուած, ինչպէս են վարսակի փոճովն (balle d'avoine), լազուան (եգիպտացորեն, mais), պտերն (fougère), ջրիմուռն (varech) եւայլն : Ներքեւակին տակն կը դրուին մետաղէ, զսպանկաձեւ եւ ձգական մի այլ ներքեւակ (sommier) եւ կամ մի ուրիշ անկողին յարդէ կամ խոտէ, իսկ սաւաններն կտաւէ կամ հիւսուած բամբակէ : Պէտք չէ երբեք որ անկողինն բուրդով կամ փետուրով լեցուած լինի եւ մանուկն պէտք չէ մանուկն փետրալից ըստուար բարձերու մէջ թաղել ինչպէս սովորութիւն ունին ընել շատ անգամ գիւղերու մէջ (1) :

Գիշերուան համար ամենէն լաւ հագուստն է մի երկար շապիկ որ վիզէն եւ ձեռաց դաստակներէն կը կոճկուի եւ քսան հարիւրամէթի չափ ոտքերէն երկայն է : Այս տոպրակի նման շապիկն տղուն շարժմանց արգելք չը լինիր, եւ անպատճառ կարգիլէ նորա միսին եւ վատ սովորութիւններ ստանալն : Լաւ է եթէ տղայք կանխաւ սովորեցնեն բաց գլուխ ննջել, սա

կը մտնէ և կը մրտցնէ : Բաց ի այլ, վերմակներն իրենց ծանրութեամբն մարմնոյն շարժումներն կը դժուարացնեն : Սորա համար նախապատիւ է անկողնոյ ծածկոցներն ասուակէ ընել՝ որ սովորական վերմակներուն անպատեհութիւնները չունի : (Մ. Թ.)

(1) Փախարելի է որ մեր մէջ մահճակալի սովորութիւնն աւելի տարածուի, վասն զի գետնի վերայ անկողինն միշտ վնասակար մի սովորութիւն է, գլխաւորապէս ամառն և փայտաշէն տուններու մէջ, որ տեղեր միուի կամ այլ խաթմոյ ճճիներ չը գտնուին մի բացառութիւն է : Գետնի վերայ անկողնով պառկելն առաւել ևս վնասակար է, նա մանաւանդ՝ երբ անկողինն կը մնայ այնպէս օրերով առանց ժողովելու և խոնաւութեան հետ մի մասնաւոր հոտ յառաջ կը բերէ : (Մ. Թ.)

օգտակար մի սովորութիւն է թէ մանչերու եւ թէ աղ-
ջրկանց համար :

Անկողնոյ սաւառներն ստէպ վտխել պէտք է եւ
ամեն առաւօտ զայն կազմող ամեն մի կտորն թոթվել,
եւ ապա օդին տալ : Պէտք է նաեւ զգուշութեամբ ,
յաճախ եւ եռացող ջուրով մաքրել մէղամանն , որպէս
զի մէղին հոտն վերայէն գնայ :

§ 2. — ՔՈՒՆ

Փոքրիկ տղայք մեծ քանակութեամբ ոյժ սպա-
ռելով՝ պէտք է որ ննջելու տեւողութիւնն նաեւ նորա
համեմատ լինի : Մինչեւ չորս տարեկան՝ տղայք պէտք է
ամեն զիւեր տասներկու ժամ ննջեն , իսկ չորսէն մին-
չեւ վեց տարեկան տղայոց համար , տասն ժամ քունը
բաւական է : Եթէ սովորութիւն են ըրած ցերեկն եւս
քնանալ , պէտք է որ տասներեքէկէն մինչեւ մէկ կամ
կէս օրէն մինչեւ երկու քնանան որպէս զի աւօրեայ
չըջագայութիւնն չ'արգիլուի , այդ չըջագայութիւնն
մանաւանդ ձմեռն , կէս օրի միջոցներն յարմարագոյն
լինելով :

Մանուկն ուղէ թէ ոչ , պէտք է որ կանուխ պառ-
կի , առ առաւելն սամառն ժամ ութին , եւ ձմեռն ժամ
եօթի միջոցներն :

Ոչ մի պատճառանքով պէտք է որ հսկէ նա աղ-
մրկալից երեկոյթներու ներկայ գտնուելու համար , եւ
ոչ պառկելէ առաջ հոգնեցնող խաղերով զբաղի , վա-
սըն զի այն ատեն քունը յուզեալ կը լինի եւ չը կարո-
ղանար կատարելապէս հանգիստ առնուլ , այսպէսով
իւր առողջութիւնը կը վնասի :

Մի տղայ պէտք է որ իւր մօրը ծնկանց վերայ
ննջէ եւ ապա անկողին զրուի , այլ լաւ է սովորեցը-

նել զայն առանց օրօրելու քնանալ , առանց որ եւ է եր-
զի եւ առանց սենեակին մէջ լոյս ունենալու : Եթէ
այս կերպ չընեն՝ այնպիսի սովորութիւններ կստանայ
մանուկն զորս վերջը դժուարութեամբ կը թողու(1) :

Մի զգոյշ մայր պառկելէ առաջ՝ պէտք է զնայ
իւր որդին տեսնէ եւ գիրկն առնելով միգել տայ : Այս
է լաւագոյն միջոցն տղայք մաքրութեան վարժեցնելու
համար :

Եթէ մանուկն զիւերը ջուր խմել փափաքի՝ մի
միայն զուտ ջուր պէտք է տալ եւ երբէք չաքար-ջուր :

Եթէ զարհուրեցուցիչ երազներ տեսնելով մա-
նուկն արթննայ , պէտք է յանդիմանել զայն , այլ
մեղմութեամբ նմա հասկացնել որ երազ էր նա եւ է-
ռթիւնը ցոյց տալ : Այս սլտարուակաւ երբէք տղայն
իւր անկողնոյն մէջ պէտք է՝ առնուլ , վասն զի այս-
պէս զիջողութիւն ընելով դիւրաւ մի սովորութիւն կը
դառնայ այդ եւ ծանր անպատեհութիւնք յառաջ կը
բերէ (2) :

(1) Մեր երկրին մէջ տակաւին կայ այն վատ սովորութիւնը՝ ու-
րով տղայոց քունը բերելու համար յիմար և շատ անգամ զարհուրելի
վեպեր (խաւ) կը ստամեն նմա : Տղայք այն տալարութեանց ներքեւ
ննջելով՝ ոչ միայն չեն կարող հանգիստ քուն առնուլ , այլ և տակաւին
չը կարողանալով առատաւելն ստուգութեան օրոշել՝ երեւակայութիւնն
ևս կը խանգարի : Զուարճալի և բարոյալի վեպերն են նոցա բարի կըր-
թութեան օժանդակող , բայց ցերեկն պէտք է պատմութիւն նորա և գիշերն
որոշեալ ժամուն պէտք է ննջեն տղայք : Եթէ այս բանին վարժութիւն
առանց դժուարութեան և անմիջապէս նոցա քունը կը զայ երբ անկողին
կը մանեն : (Մ Ք.)

(2) Ընդհանուր կերպով ինչպէս պէտք է կրթել տղայք՝ մինչև
երկրորդ մանկութեան լրանալն : Պէտք է պարզապէս հեղինակութիւն
բանեցնել զայն կառավարելու համար , թէ չէ դիմել նոցա դատողութեան
ամեն պարագայի մէջ և լուրջ տրամաբանութեամբ համազել որ այս ինչ
եղանակաւ վարուին :

Բոտ մեղ , անհամաժատ կերպով նախապատիւ է պարզ հրամայա-

սըն գի բուրգն քրտինքը ծծելով, մորթը կը գրգռի եւ սաստիկ մարմանը (եռք) կը պատճառէ : Սա եւս պէտք է գիտնալ թէ կարծուածին պէս այնքան դժուար , այնքան վտանգաւոր չէ ասուակը այլեւս չի կըրելն , քիչ կամ երկար ատեն զայն կրելէ վերջը : Ասուակի սովորութիւնն բոլորովին թողելու համար թէ տղայը եւ թէ չափահասը լաւ կընեն եթէ ամառուան տաքերէն օգուտ քաղեն (1) :

Թէ ասու եւ թէ ձմեռ լաւ է որ տղայը վարտիք հագնին : Վարտիքը պէտք չէ որ մէջքը սեղմէ , այլ պէտք է կոճակներով բաճկոնին վրայ հաստատուած լինի : Վարտիքը պէտք է նաեւ լայն լինի որպէս զի որունքներուն չարժուամբ չարգիլէ եւ ծունկէն մի քիչ աւելի վար իջնէ : Ինչպէս ամեն զգեստը որք անմիջապէս մարմնոյն կը դալն , վարտիքն եւս պէտք է ստէպ փոխել եւ վերջին ծայր մաքուր պահել : Տղուն սրունքներն երկար գուրպաններ պէտք է պահպանեն որք մինչեւ ծունկէն վեր ելնելով վարտիքին ներքեւ կը մշտնեն : Այս գուրպաներն ձմեռն բուրգէ կարող են լինիլ , եւ որպէս զի վար չիջնեն առաձգական ժապաւններով մէջքին կապուելու են : Ծնկակապ գործածելն փաստակար մի սովորութիւն է , վասն զի , եթէ խիստ բարակ առաձիգերով շինուած են , սրունքը սեղմելով արեան շրջանն կ'արգիլեն եւ միտին վերայ խորունկ մի յետք կը ձգեն :

Երբ տղայը ձմեռ ատեն դուրս կ'ելնեն , լաւ է եթէ ձեռքերն լայն եւ կակուղ ձեռնոցներով ծած-

(1) Ծնողը շատ անգամ ընդդիմութիւն կ'ընեն մեզ՝ երբ կը պատուիրեմք որ տղայոց ասուակ հագցնեն , առարկելով որ չեն ուզեր սովորեցնել զայն ցկեանս այդ հագնելիքը կրելու : Մասնաւոր պարագայից մէջ սորա գործածութիւնն անհրաժեշտ է եւ բնաւ անպատեհութիւն չըկայ զայն թողնել՝ երբ պէտքն կը դադարի :

կուլին : Բայց երբէք պէտք չէ թոյլ տալ որ փողապատ (cache-nez) գործածեն , վասն զի դա վտանգաւոր մի սովորութիւն է յորմէ մայրերն պէտք է խստիւ դուռ շանան՝ եթէ չեն ուզեր որ իրենց զաւակունքը վտանգաւոր փողացաւութեանց ենթարկուին ստէպ (1) :

Հարկ չէ մեզ այստեղ մանրամասնօրէն նկարագրել միւս հագուստներուն ձեւն . միայն հարկ է պատուիրեմք որ հագուստներն ընդհանրապէս պէտք չէ մարմնոյն ազատ շարժումներն արգիլեն կամ մարմնոյն աճելուն խոչնդոտ լինին : Հագուստն պէտք է լոկ եղանակի փնասաւեր փոփոխութեանց դէմ պահպանէ զմարմինն :

Մայրերն պէտք չէ երբէք մուսանան որ տղայը հագցընելու համար միմիայն եղանակին յարմարիլն բաւական չէ , պէտք է նաեւ նկատողութեան առնուլ մի եւ նոյն օրուան մէջ օդային փոփոխութիւններն : Պէտք է գիտնալ , ինչ եղանակ որ լինի , հագուստը թեթեւցունել երբ տաքութիւնը կը յաւելնայ , եւ մի հագուստ աւելի հագցունել երբ զովութիւնը կը տիրէ :

Բուրգէ եւ մութ գոյն հագուստներն ամենէն լաւ կը պատասպարեն ցուրտի եւ խոնաւութեան դէմ , ուստի մայրն պէտք է ձմեռուան համար բուրգէ եւ մութ գոյն հագուստներ ընտրէ : Ընդհակառակն աւելի թեթեւ պատտառէ պէտք է լինին տղայոց զգեստներն , սպիտակ կամ բաց գոյնով :

Պէտք է երկու սեռի մանկունք սովորեցնել որքան հնար է գլուխին բաց մնալ : Սակայն հարկ է ամառն գլուխին արեգական ջերմ ճառագայթներուն

(1) Մեր կլիմայի ներքեւ բնաւ պէտք չկայ տղայոց մուշտակ հագցընել՝ աւելի տաք պահելու դիտմամբ , վասն զի տղայը շարունակ շարժման մէջ գտնուելով՝ դիւրաւ կը քրտնին երբ մի մուշտակ հագած են եւ ապա դիւրութեամբ ցուրտ կ'ստանան :

դէմ պաշտպանել թեթեւ հարթէ մի զլխարկով, իսկ ցուրտ օրերն թաղեայ մի զլխարկ կամ թեթեւ մի մորթակով (casquette) (1) : Շատ լաւ կ'ընեն եթէ սովորին վիզերնին բաց թողուլ փողպատ բնաւ չը գործածելով, որպէս զի մթնոլորտական փոփոխութեանց դէմ ընդելնուն : Այս է լաւագոյն պահպանողական միջոցն փողացառութեանց դէմ :

Թող մայրերն երբէք չը մոռանան թէ՛ տղայոց առողջութիւնը շատ անգամ հազուստներու մաքրութէնէն կախումն ունի, թէ մաքրութիւնն անհրաժեշտ մի շաշալալէն է, եւ թէ չկայ մի զգուշ մայր որ խնայողութեամբ եւ խնամքով չը կարողանայ այդ մաքրութիւնն պահել, որ րան որ աղքատ լինի նա :

Կօշիկ : Ամենալաւ կօշիկն այն է որ ոտքին ձեւին կատարելապէս կը յարմարի, որ չի սեղմեր դայն եւ բոլորովին ազատ կը թողու նորա շարժումներն :

Լաւ մի կօշիկի ներքանը մի քիչ լայն պէտք է լինի եւ ծայրն քառակուսի, այսինքն կարուկ, որպէս զի ոտքը չը սեղմէ : Որքան հնաշ է երկար ժամանակ, մի տղու կօշիկն պէտք չէ կրունկ ունենայ, եւ երբ կրունկ դրուի՝ զգուշանալու է որ որքան հնաշ է ցած լինի այն եւ ներքանին չափ լայն :

Սրածայր կօշիկներն մատերուն աճ րան արգելք կը

(1) Բուրդէ յունական կարմիր գտակն՝ (ֆէ) տալիս անյարմար մի գլխանոց է տղայոց համար : Նա ըստ երկրի տոկոսութեան՝ պէտք է շարունակ իր գլխուն վերայ պահէ զայն : Չմեռն տար աննակի մէջ զայն կրել վերջը՝ կը պարտաւորի այնպէս դուրս ելնել եւ չուտով հարբել կը լինի, իսկ ամառն, արեգական ճառագայթներու զէմ ո'չ միայն չի պահպաներ, այլ միտասկար կերպով գլխը տար կը պահէ եւ օդն մտարը կ'արգիլէ : Այս անպատեհութիւններէ վերջ է եւրոպական գլխարկն, սա գլխատը առաւելութեամբ որ նորա ձեւն եւ կերպը անխելովն չեն եւ ամեն եղանակի կարող են յարմարեցնել զայն :

լինին եւ, բարձր կրունկներու պէս, պէտք է չը գործածուին :

Բարձր կրունկներն տղայոց դիւրաւ իյնալուն պատճառ կը լինին, գալարմանց (entorse) կ'ենթարկեն եւ ոտքին այնպիսի մի դիրք կը տան որ մատերն կօշիկի ծայրին կ'ընկնելով, կը ծռին եւ կը վիրաւորուին :

Կօշիկներու մէջ ամենէն լաւն կիսակօշիկն է (bot-times) որ կոճակներով կամ լաւ եւս ժապաւէններով ոտքի ունին (cou - de - pied) կը փաթաթի : Այս տեսակ կօշիկներն նախապատիւ են քան երկու կողմէն առածգական հիւսուած ունեցող կօշիկներն, որք շատ անգամ այնչափ կը սեղմեն ոտքն որ անհանդիստ կ'ընեն : Ինչ որ լինի կօշիկի ձեւն, զգուշութիւն պէտք է ընել որ ոչ կարճ լինի եւ ոչ նեղ, եթէ ոչ քայլելն դժուար կը լինի եւ ոտքերն ձեւէ կ'երեն :

Ներքանը հաստ կիսակօշիկներն շատ լաւ են խոնաւ օդին դուրս ելնելու համար, բայց տուն դառնալէ վերջն պէտք է հանել թրջուած կօշիկներն եւ ուրիշ չոր կօշիկներ հագնել : Պէտք չէ երբէք թողուլ որ մանկունք թրջուած կօշիկներն ոտքերնին պահեն եւ ոչ ձմեռաւ տեն թաց կօշիկներն չորցնեն կրակի դէմ : Եթէ այս զգուշութիւնները չ'ընեն, անպատեճառ ձմեռնակներ կը դոյանան : Եթէ փոխնորդ կօշիկ չունին, լաւագոյն է ձգական խէժէ (caoutchouc, Լապիլ) մոճակներ հագցընել, անձրեւոտ եւ տղմոտ ժամանակ տղայք դուրս հանելու համար : Լաւագոյն է սակայն որ կաշիէ կօշիկներ հագնին տղայք փայտէ ներքանով կամ թեթեւ փայտէ մոյկեր (sabot) :

Եթէ տղայք գիւղը կը բնակին՝ փայտէ մոյկը ամենէն լաւ եւ ամենէն առողջապահական մոճակն է :

Մայրերն պէտք չէ մոռանան՝ որ մեծ հսկողութիւն հարկ է որ իւրեանց որդւոց ոտքերն միշտ չոր

լինին : Այս զգուշութեան մէջ զանցառութիւն չ'ընելով՝ շատ ակարութիւններէ եւ գուցէ շատ ծանր հիւանդութիւններէ զայնս զերծ կը պահեն (1) :

Զ.

Ս Ն Ո Ւ Ն Դ

Ձաւակաց տէր մայրերն եթէ լաւ ըմբռնեն այն առածն թէ «*Մարդ իւր կերածէն չը սնանի, ալ իւր Բարսնէն*», շատ անխոհեմութեանց առաջն կարող կը լինին առնուլ, որք ծանրապէս տղուն առողջութեանը կը շնտան : Տղայն այն ժամանակ կ'աճի եւ կը կազմուի, երբ մօրը նորա տուած սնունդն նորա պիտոյից յարմար է թէ որակութեան եւ թէ քանակութեան մասին, վասն զի այդ սնունդն մայրն գիտէ փոփոխել տղուն հասակին եւ կազմուածքին համեմատ :

Լաւ եւ կանոնաւոր սնունդ տալն կարեւոր մի բան է ուրեմն : Այս պատճառաւ հարկ է որ նորա սկզբունքներն համառօտիւ յիշեմք աստ, որպէս զի մայրերն այս դժուար պաշտօնին մէջ մի առաջնորդ ունենան : Երկու տարեկան եղած ժամանակն տղայն ընդհանրապէս «*սնունդն*» ակապելն ամբողջապէս հանած է, ուստի այս վայրկեանէն սկսելով կարելի է նորա աւելի փոփոխական ուտելիքներ տալ քան կաթնահատութեան ժամանակն : Երբ տղայն երկու տարեկան է արդէն՝ օրն երեք անգամ մօի ջուրով ապուր տալու է տեսակ տեսակ խմորներով, ալիւրեղէններով եւ փեկուղներով (*fécule*) եփուած, նաեւ հացաթան, կաթ-

(1) Բնագիրն երեւի հարկ չէ համարած արդիւնէ՝ որ տղայր թոյլ չ'տան բոկոտն չընել, ինչպէս կը դիտեմք այստեղ երեմն, մանաւանդ աստուաներն :

նապուր, խաշած հաւկիթ եւ ինչ ճաշերու մէջտեղն կարելի է կաթ տալ, կամ մի կտոր հաց կեղեւի կողմէն կտրուած, որպէս զի մանուկն ակռայներուն մէջ տեղ առնելով թրջէ զայն եւ կուլ տայ (1) : Երբ կաթի ակռայներն ամբողջապէս ելած են՝ լաւ է եթէ փոքր ինչ միս տրուի : Այդ միսը որքան հնար է կանուխ սկսելու է տալ, մանաւանդ քաղաքին մէջ գտնուող տղայոց, որք մաքուր օդ չ'ունին չնչելու, եւ այն տղայոց որք փափուկ են, աղոյն մորթով եւ թոյլ միսերով : Նոյնը պէտք է ընել եթէ մանուկն ցուրտ եւ խոնաւ մի երկրի մէջ ծնած է :

Որ ժամանակ որ սկսուի մսեղէն սնունդն, խոհեմութեամբ, տակաւ առ տակաւ պէտք է տալ միսը եւ նորա քանակութիւնը քիչէն սկսելով շատցնելու է : Պէտք է նաեւ միսին տեսակը որոշել : Հաւեղէնք, մսավաճառի միսերն, ինչպէս են կուլու, ոչխարի եւ հորթի, յարմարագոյն են տղայոց քան որսեղէնք : Առանց երկիւղի խողի միսն եւս կարելի է տրուիլ, բայց այն պայմանաւ որ լաւ եփուած լինի, եւ եթէ թարմ է սա՝ լաւագոյն է քան աղուածն : Բայց վերջին ծայր կարեւոր է զգուշութիւն ընել որ միան փաք փոքր կը տրուած լինի եւ հսկել որ մի լաւ ծամելէ վերջը կուլ տան զայն տղայք : Պէտք չէ մոռանալ այն առածն թէ

(1) Հացն, ինչպէս նաեւ բոլոր խմորեղէն կամ ալիւրեղէն ուտելիքներն չեն կարող դուրս մարսիլ, եթէ թուրով մի լաւ շաղախեալ չը լինին, վասն զի մարսողութեան ենթակայ լինելու համար՝ սոցա տարբարութեան փոփոխութիւնն մեծ մասամբ լորձոնքի միջամտութեամբն կ'սկսի եւ ապա ստամոքսի եւ աղեաց մէջ կ'ամբողջանայ : Տղայոց ցամաք հաց տալն ուրեմն ոչ միայն անօրին է մարսողութեան դիւրութեանը մասին, այլ եւ ցամաք հաց տալն մի ուրիշ հեղուկի մէջ թրջած տալէ նախապատու է, վասն զի այս վերջի պարագայի մէջ՝ տղայք անմիջապէս պատուռն ու առանց ծաղրելու կուլ կը տան եւ թուրն չէ կարող իր քիմիական ներդրութիւնն կատարել :

«լաւ ծամուած պատառն՝ կիսով չափ մարսուած է » :
Կասկարայի վերայ կամ իւղի մէջ խորոված միսն խաշ-
ուած միսէն նախապատիւ է : Սակայն եթէ խաշուած
միս միայն կարող են տալ ծնողք , աւելի լաւ է որ
տկար տղայք այնպէս եփուած ուտեն , քան թէ բնաւ
չ'ուտեն միս : Երբէք տղայոց համեմեալ կամ հնացած
(faisandé) միս պէտք չէ տալ որ ուտեն , բայց նորա
ուտելիքին մէջ որքան աղ որ դրուի փոյթ չէ , վասն
ղի աղն մարսողութիւնը կը դիւրացնէ :

Փանի մանուկն մեծանայ՝ իւր ուտելիքներու
մէջ միսին քանակութիւնն յաւելցնելու է : Մի եւ նոյն
ժամանակ մի քիչ ընդեղէն կարելի է տալ : Բայց երբ
այդ ընդեղէնը ալիւրաւոր են , ինչպէս ոլոռն , լու-
բիան , ոսպնիս եւ գետնախնձորն , այն ատեն լաւ ճրմ-
լուած պէտք է ուտէ , կամ աւելի լաւ , տրորուած եւ
խիւս եղած (purée) :

Պտուղներէ շատերն կարելի է տալ տղայոց ա-
ռանց անպատեհութեան , բայց այն պայմանաւ որ հա-
սուն լինին եւ լաւ տեսակէն : Տղայոց յարմարագոյն
պտուղներն են ելակն , արքայամորն (framboise, դժու-
լա) խաղողն եւ տանձն : Աւելի խնայողութեամբ տա-
լու է հաղարջն (groseille, ֆրէնկ իւղի-ֆէ), նոյնպէս եւ
կուտով պտուղներն , ինչպէս են կեռասն , ծիրանն ,
սալորն եւլն , որք աւելի դժուարամարս եւ վերջին-
ներն փտանդաւոր իսկ են , վասն զի եթէ մանուկն զայնս
կերած ժամանակ զգուշութիւն չընէ՝ շատ անգամ կու-
տը կուլ կը տայ եւ ամենածանր պատահարներ կը ծա-
ղին :

Լաւ է տղայոց բնաւ չտալ ընկոյզ , կաղին , նուշ ,
վասն զի այս պտուղներն շատ անգամ կէսկտուր կը
ծամեն տղայք , եւ որք կուլ տրուած վիճակովն ամ-
բողջ աղիքներէն անցնելով՝ ոչ միայն աննդեան չին

նպաստեր , այլ եւ մարսողութեան ճանապարհներն կը
հոգնեցնեն եւ խանդարեն :

Եփուած պտուղներն եւ բանդակներն (confitures,
շէշէլ) դիւրաւ կը մարսին , եւ սոցա մէջ կան իսկ որք
թեթեւ կերպով կը լուծեն , սյս պատճառաւ շատ յար-
մար են կերցնելու ան տղայոց որք պնդութեան տրա-
մադրուած են (1) :

Կ'զգուշացնեմք ծնողք որ կարկանդակ շինողնե-
րուն կամ նպարավաճառներուն ծախած բանդակնե-
րուն վստահութիւն չ'ընեն , եւ նախապատիւ համա-
րեն այն բանդակներն որք տուններն կը պատրաստեն :

Ինչ որ լինի տղուն ուտելիքն՝ պէտք չէ մոռա-
նալ որ նա շուտով կը տաղտկանայ իւր կերածէն :
Եթէ ուտելիքներն ստէպ չը փոփոխին՝ ախորժակն կը
սակաւանայ եւ կը նիհարնայ :

Տղայոց ծարաւն անցնելու համար լաւագոյն է
անուշ ջուրն ընտիր տեսակէն : Հիւանդոտ տղայոց հա-
մար լաւ է եթէ ջուրին մէջ մի քիչ գինի դնեն , բայց
երբէք նոցա զուտ գինի պէտք չէ տալ , եւ ոչ ոգելից
ըմպելիներ , կամ կաֆէ , թէյ եւ ընդհանրապէս այն
ամեն խմիչներն՝ որք առանց պիտոյքի կարող են նոցա
կազմուածքը գրգռել (2) :

(1) Այս պտուղներն են չոր սալորն , չոր ծիրանն եւ թուզը :
(Ծ թ.)

(2) Տղայոց առաջին հասակն սկսելով կաֆէ տալու սովորութիւնն
այն ատիճան տարածուած է մեր մէջ որ մասնաւորապէս մաքր ուշադրու-
թիւնն պէտք է հրաւիրեմք այդ ըմպելիքն զործածութեան վրայ : Կաֆէն
իր սովորական ըմպելիք , նաեւ իբրեւ դեղ , զըզուիչ է սաստիկ եւ հետեւաբար
մարսողութիւնը դիւրացնող , այս պատճառաւ չորհրդանշուած , մանուսանդ
այն անձանց համար՝ որք շարժուն կեանք չեն վարել , կաֆէն օդաւար
մի ըմպելիք է : Բայց տղայք նորա զործածութեան պէտք չունին բնաւ ,
վասն զի թէ նոցա արեան շրջումը եւ թէ ջրային գրութիւնն բնականին
ժիր զործունէութեան մէջ է անընդհատ : Այս զործունէութիւնն առաւել

Մայրերն չափազանց զգոյշ պէտք է լինին որ իրենց որդիքը որովհալ ժամերու ճաշեն : Եթէ այս կանոնը մոռանան՝ տղայոց առողջութիւնն չարաչար կը վնասի : Գլխաւոր ճաշը պէտք է կէս օրուան մօտ , իսկ երեկոյեան ճաշն ամեն ճաշերէ աւելի պէտք է թեթեւ լինի : Ի սկզբան երեկոյեան ճաշն պարզ կաթի ապուրով կամ միսի ջուրի ապուրով կամ թերխաշ մի հաւկիթով միայն եթէ բաղկանայ՝ բաւական է : Գրգռուիչ ըմպելիքներն , մանաւանդ երեկոյեան ճաշին , պէտք է զգուշանալ որ չը տրուին :

Ճաշերու թիւն կաթնահատութեան առաջին ասիւններն աւելի կարեն լինիլ քան քիչ վերջը : Տղայք մատաղ հասակնուն մէջ աւելի ստէպ ուտելու պէտք ունին , վասն զի նոցա մարսողութիւնն աւելի արագ է :

Բայց երբէք պէտք չէ ուտելիքով բեռնաւորել մի ստամոքս՝ յորում տակաւին մարսողութիւնն չէ կատարուած : Մի մայր որ նախանձախնդիր է իւր զաւկի առողջութեան՝ պէտք է որ նորա ճաշի ժամերն կարգաւորէ , եւ չը թողու բնաւ որ այդ ճաշերուն միջոցն ուտէ բան ուտէ : Այդ սովորութիւն գիւրիին է տալ տղայոց երբ տան մէջ են , բայց աւելի դժուար է այդ զգուշութիւնն ընել դուրսը : Այս պատճառաւ խիստ կարեւոր է սովորեցնել տղայք որ երբէք օտար անձեռէ որ եւ է բան չընդունին առանց իւրեանց ծնողաց մասնաւոր հրամանի , եւ առանց թոյլտուութեան որ եւ է պտուղ չը քաղեն :

Եւ կաթնով սաստկացնելն վնասաբեր մի բան է , եւ նորա գործածութիւնն է պատճառ որ տղայք երեկոյին չեն կարող բնանալ կամ քունենին անհանգիստ է եւ երազներով լի : Կաթի թրջոցն (infusion) ըստինքեան սննդաբար չը լինելով՝ բնաւ հարկ չըկայ թէ առաւօտուն եւ թէ լեւեկին հացն նորա մէջ թրջելով կերցնել տղայոց , կաթն եւ միս ջուրն նախապատիւ են :

(Ծ . Թ .)

Ահաւասիկ ճաշերուն թւոյն վերաբերմամբ հետեւելի կանոններն :

Երկու տարեկան եղած ժամանակ՝ մանուկն պէտք է հինգ անգամ ճաշ ընէ , քիչ վերջը չորս անգամ ճաշելն կը բաւէ : Առաջին ճաշը պէտք է առաւօտուն տալ , լուացուելէ եւ հաղուելէ վերջը : Այս նախաճաշին մի ապուր կամ կաթ բաւական է : Երկրորդ ճաշը , որ կատարեալ ճաշ պէտք է լինի , կէս օրուան մօտ տալու է : Կէս օրէն չորս ժամ վերջը մի թեթեւ նախընթակ (collation) , մի քիչ հաց կողոջատով (chocolat) , մի տեսակ պտուղ եւայլն : Կէս օրէն չորս 6 ժամ վերջն մի ճաշ՝ որ կէս աւուր ճաշի պէտք է նմանի իր բաղադրութիւն , բայց ոչ այնչափ առատ :

Ծնողաց շատերն մի սկզբունք ըմբռնած են՝ ոյր դէմ պէտք է մաքառինք : Պէտք է որ , կ'ըսեն , մի տղայ ամեն բան ուտէ եւ կանխաւ պէտք է այս բանին սովորեցնել զայն : Մեք կ'ըսեմք ընդհակառակն « Մի երբէք ստիպէք մի տղայ որ պնակին մէջ ձգածն ուտէ , բացի երբ ստուգիւ գիտէք որ նա լոկ իւր քմահաճոյքին համար կ'ընէ այդ բան » : Երբ տղայն կը մերժէ մի ուտելիք՝ պատճառն այն է որ շատ անգամ իւր ստամոքսն է որ անդիմադրելի կերպով կը գարշի : Աշխատիլ այդ դժկամակութեան յաղթել՝ պատճառ լինել է մարսողութեան խանգարմանց , անհանգրստութեան , մինչեւ անգամ կատարեալ անմարսողութեան : Եթէ մանուկն ակորժակ չունի , եթէ չուզէր որ եւ է բան ուտել՝ վստահ գիտցէք որ լաւ վիճակի մէջ չէ նա եւ մի ստիպէք որ ուտէ , որոնեցեք թէ ինչ է այդ անախորժութեան պատճառը , տեսէք թէ պընդութիւն չունի արդեօք , լեզուն կեղտոտ չէ , տենդ չունի : Եթէ ոչ մի բան կը գտնէք՝ այն ժամանակ բռն ժիւղն կոչեցէք որ այս մասին ամենէն լաւ դատաւորն է :

Է.

ՄԱՐԺԱՆԱԿԱՆ ՄԱՔՐՈՒԹԵԱՆ ԽՆԱՄՔ

Կարելի է ըսել թէ՛ եթէ մարդս իւր շնչած օգուլն է որ կ'ապրի, նոյնչափ կ'ապրի նա ի շնորհս այն օգիւն որով ամեն կողմէ շրջապատեալ է։ Այս սլառահաւ խիստ կարեւոր է որ ամեն հասակի մարդոց, բայց մանաւանդ տղայոց մարմինն յետին ծայր մասքուր լինի եւ այսպէսով մորթն կարենայ օգին կենսատու ներգործութեան ենթակայ լինիլ եւ դուրս վաշնել այն անհամար նիւթերն որք կը փնտսեն առողջութեան։ Մեր մորթն մի մաղի կը նմանի, եթէ նորա ծակերն գոցուին՝ առողջութիւնն կը փնտսի չարաչար։ Արդ՝ մաքրութեան խնամքներն, եթէ կարելի է այսպէս խօսիլ, այդ ծակերն բանալու կը ծառայեն։ Այս նպատակին հասնելու համար, պէտք է որ ստէպ լուանան տղայք եւ նոցա հազած սպիտակեղէններն յաճախ փոխեն։

Արդէն ուրիշ տեղ պատուիրուած է որ տղայք ծնած վայրկեանէն դադը ջուրով լուացման սովորեցնեն։ Մինչեւ նոցա հինգ տարեկան լինիլն պէտք է տակաւ առ տակաւ ջուրին ջերմութեան աստիճանն իջեցնել։

Այդ լուացումն պէտք է առաւօտուն լինի, առջուն դարձնելէն մի քիչ վերջը, այն է երբ անկողնէն նորա մարմնոյն ունեցած խոնաւութիւնն անյետաւնայ։ Պէտք է այն ժամանակ տղան մի տաշտի մէջ կանգնեցնել եւ մի քանի անգամ ծալլուած մի անձեկանդ նեցնել եւ մի թաթախել եւ անով նախ մի սրունքն ուր ջուրին մէջ թաթախել եւ անով նախ մի սրունքն եւ մի ոտքն չիւրել։ Երբ այս չիւրմէն լաթը կը տաքնայ՝ նոյն ոտքն եւ սրունքն չոր մի անձեռնոցով պէտք է

չորցնել։ Յետոյ այսպէս ընելու է միւս սրունքին եւ մարմնոյն ամեն կողմին համար։ Զգուշանալու է մանաւանդ լաւ լուանալ մարմնոյն այն կողմերն որք շատ կը քրտնին, ինչպէս են գլուխն, անութներն, ոտքերն, եւ սրունքներուն մէջտեղի միջոցը։ Պէտք է նաեւ զգուշութեամբ սրբել ամեն լուացուած մասունքն եւ յետոյ մանկիկն շուտով հագուեցնել, վրան ծածկել եւ թոյլ տալ որ տաքնայ (1)։

ԱԻԱԶԱՆ ԵՒ ՅԱՐԳԱՐԱՆՔ

Այս ամենօրեայ լուացումներու հետ եթէ շաբաթ մի անգամ տղեկն աւաղան մոցունեն բաւական է։ Հարկ չէ որ տասն վայրկեանէ աւելի նա մնայ ջուրին մէջ, եթէ շատ երկարի՝ տղուն տկարութիւն կը տայ։

Երբ աւաղանէն դուրս ելնելու ժամանակը կը մօտենայ՝ մի սպունք առնելով մի քանի անգամ դայն ջրով լեցնելու է եւ տղուն մարմնոյն վերայ քամելու է այնպէս որ ջուրը ուսին, մէջքին, որովայնին եւ երանգաց վերեւն կաթէ։ Յետոյ չորցնելու համար մի

(1) Թրքական ոճով բաղանիք պէտք չէ տալիլ տղայք՝ մինչև այն ժամանակ որ մեծնալով կամենան իւրեանց յօժար կամքն ընկերակցիլ այնտեղ իւրեանց ծնողաց։ Արևելեան ոճով բաղանեաց չէնք, չընտպտող տեսարանն եւ ջուրին ջերմութիւնն սարսափ կը պատճառէ տղայոց, որք չարունակ կ'ազդեցնեն մինչև որ դուրս ելնեն։ Հատ տղայք ծանրակաւ փնտսնին եւ անհամար են տղայոց համար, ուր ջերմութեան աստիճանն աստիճակ լինելով կը ջլատին, կը թուլանան եւ ասպ անմիջապէս տաք օդին ելնելով՝ դանազան հիւստիութեան կ'ենթարկին։ Նոքր որք հակառակ բժշկներու կարծեաց, տակաւին կը պնդեն թէ՛ առանց թրքական բաղանիք մոցնելու մատաղահաս տղայք՝ անկարելի է դայն մաքուր պահել, պէտք չէ մուսնան որ մաքրութեան մասին արեւմտեան շատ ազդեղ դմեղ կը գերադասեն եւ սակայն մեր երկրի ոճով բաղանիքներն նոցա անձնօթ են։

(Մ. Թ.)

մեծ եւ տաք լաթ առնելու է եւ դայն գլորելով զգուշութեամբ շփելու է մարմնոյն այն ամեն մասունքն որք խոնաւ են :

Կեղ համար նախապատիւ է սակայն՝ որ տղայք ստէպ տաշտին մէջ լուանան , որ աւաղան մտցնելէն շատ առաւելութիւններ ունի եւ նորա չափ զգուշութիւններ չը պահանջէր :

Պէտք է վերջին ծայր մաքուր վիճակի մէջ պահել ծննդական գործարաններն ամեն օր լուանալով : Եթէ այս մասին ծնողք անզգոյշ գտնուին՝ այն ժամանակ տղայք մարմնոյն այն մասանց վերայ բորբոքում եւ ապա մարմաջումն (եռք) կ'զգան , տղան կը քերուի , բորբոքումը կ'աւելնայ եւ աստի ծագումն կ'առնուն շատ անգամ առողջութեան վնասող սովորութիւնք զորս դժուար կը լինի ուղղել երբ տղան կը մեծնայ :

Պէտք է երբեմն երբեմն ձեռքի ըղունդներն կրտրել եւ չը թողուլ որ մատերու ծայրերէն աւելի երկայնան : Պէտք է նաեւ ըղունդներն միշտ մաքուր պահել եւ եթէ ծնելու հակումն ցոյց տան ջանալ որ ուղղուին : Նոյնպէս մեծ զգուշութիւն պէտք է ընել ոտից ըղունդներուն՝ զորս մաքուր եւ կանոնաւոր պահուելու են , ծայրերն ուղիղ կտրուած : Պէտք է որ կօշիկներն ոտքն սեղմեն եւ այսպէսով մի խօթութեան առաջքն կարելի է առնուլ , այն է ըղունդին իւր եզերքի մօտ մէջ մոնելն :

Կայրերն ընդհանրապէս կը փափաքին որ իւրեանց զաւակունք գեղեցկահեր լինին եւ այս նպատակաւ կը թողուն որ նոցա մազերն երկարին : Կը խրատենք որ մինչեւ վեց կամ եօթն տարեկան , թէ մանչերու եւ թէ աղջկանց մազերն կարճ պահեն : Այս կերպով աւելի դիւրին է գլխու մորթն մաքուր պահել եւ ապագային նոցա մազերն աւելի առատ եւ գեղեցիկ կը

բուսնին : Բոլորովին անօգուտ է մազերու իւղ քսելն , այն մազերն որք վրձինով կը շփուին միշտ փայլուն կը մնան : Եթէ վրձինը մի քիչ կարծր է , դիւրաւ մազերուն վրայ գտնուած թեփերը կը հանէ եւ կը մաքրէ : Աւելի լաւ է վրձին դործածել քան թէ սանսր , վասն զի այս վերջինը մորթը կը գրգռէ եւ մազերը կը թափէ :

Չենք կարող այս ծանօթութիւններն աւարտել առանց խօսելու բերանի եւ ակռայներու խնամքին վերայ : Ծնողաց շատերն այս մասին զգուշութիւն չեն ընել , վասն զի , կ'ըսեն , կաթի ակռայներն պէտք է լինին : Սակայն տղուն չորրորդ կամ հինգերորդ տարեկան հասակին մէջ , առաջին չորս մեծ ակռայներն կ'սկսին երեւնալ՝ որք այլեւս չեն նորոգիր : Այն օրէն սկսեալ պէտք է տղայոց ակռայներու վերայ խնամք տանիլ : Պէտք է ամեն օր մի վրձինով մաքրել , եւ եթէ ակռայներն դժուարութեամբ կը մաքրուին , վրձինն լաւացուած կ'աւելի վնասի զործածել , որ ամեն գեղավաճառի քով կը գտնուի :

Արգիլելու է տղուն որ կարծր նիւթեր ակռայներովը չը կտորէ , ինչպէս ընկոյզ , նուշ , պտուղի կուտեր եւն : Զգուշանալու է նաեւ որ բերանը ծամուած ուտելիք եղած ժամանակը չը քնանայ : Վերջապէս երբ վեց կամ եօթը տարեկան եղած ժամանակը՝ երկրորդ ատամնաւորութիւնը կազմող ակռայներն կ'ուշանան երեւիլ , պէտք է ժամանակին չ'անկնող ակռայներն հանել տալ , որպէս զի նոցա յաջորդողներն առանց արգելքի բուսնին :

Ը.

ԱՌՈՂՋՕՊԱՀՈՒԹԻՒՆ ԵՒ ԿՐԹՈՒԹԻՒՆ ԶԳԱՅԱՐԱՆՑ

Զգայարանքն մարդուս տրուած են որ զինք չըր-
ջապատող առարկաներու հետ յարաբերութեան մտնէ :
Որչափ զգայարանաց գործարաններն կանոնաւորապէս
զարդանան, նոյնչափ այդ յարաբերութիւններն կա-
տարեալ կը լինին : Նոքա գործիքներ են որք որքան
լաւ վիճակի մէջ գտնուին, այնքան լաւ ծառայութիւն
կը մատուցանեն :

Զգայարանաց գործարաններու առողջապահութիւն-
նը շատ անգամ պարզ մաքրութիւնն է, կամ ինչ ինչ
զգուշութիւնք, որպէս զի գործարաններն մի լաւ ուղ-
ղութեամբ զարդանան, եւ այդ կարելի է ստանալ ու-
շիմութեամբ եւ առանց հոգնութեան զայնս մարդելով :

Հարկ չէ յիշենք, որ այդ զգայարանք հինգ են .
շօշափումն, համառութիւն, հոտառութիւն, լսողու-
թիւն, տեսողութիւն, եւ թէ սոցա գործարաններն
են մորթն, բերանն, քիթն, ականջն եւ աչքն : Բաւ
է մեզ խօսիլ այն խնամոց վերայ, որք մանկութեան
հասակին մէջ նոցա զարգացման կը նպաստեն :

§ Ա. Շօշափումն. — Շօշափման զգայարանքն ամբողջ
մարմնոյն մակերեւոյթին վերայ տարածուած է, ինչպէս
է մորթն : Ուստի մորթի խնամք տանելն այդ զգայա-
րանքի կատարելագործութիւնն ապահովել է : Տղեկի մորթն
բարակ եւ փափուկ լինելով պէտք է հեռացնել անտի
ինչ որ գրգռիչ կամ կտրիչ է : Մորթին վերայ պատա-
հած թեթեւ վէրքերն, կտրուկներն, փապարներն
(gergures), ցուրտի խածուքներն եւն, զգուշութեամբ
պէտք է զարմանել, ինչպէս նաեւ բորբոքումներն,

ձմեռնակներն եւ սոցա նման բաներն : Շատ անգամ
կը տեսնենք որ տղայք անհանգիստ են եւ քնացած ժա-
մանակնին ցաւ կը յայտնեն, եւ քննելով կը գտնենք
որ այդ անհանգստութեան պատճառ մի պարզ սկրթութե
է որ վերնամորթն խլելով, մորթն երեւան հանած է,
այնպէս որ նոյն մասին վերայ ամենափոքր հպում, ա-
մենափոքր շփում ցաւ կը պատճառէ :

Նթէ ամբողջ մորթն շօշափման գործարանն է,
ձեռաց մորթն այդ գործարանին աւելի կատարելագոր-
ծուած եւ աւելի զգայուն մի մասն է : Այս պատճա-
ռաւ անհրաժեշտ է կանխաւ սովորեցնել տղայք որ մա-
տերնին եւ բաղուկին ճարտարութեամբ գործածեն :
Պէտք է երկու ձեռքերն միեւնոյն խնամով կրթել, որ-
պէս զի որքան հնար է ձախ ձեռքն անյաջողակ չը մը-
նայ, ինչպէս է սովորաբար :

Շօշափման զգայարանքի կրթութիւնն՝ հետեւեալ
երկու սկզբունքի մէջ կարող է բովանդակիլ : Զեռաց
մորթն կարծրացնել եւ միանգամայն ձեռքերն յաջողակ
ընել այլ եւ այլ զգացումներն խմանալու համար :

§ Բ. Համառութիւն (goût). — Բերանն եւ մասնա-
ւորապէս քիմքն, լինգերն, շրթունքն, կարող են մի
գրգռումն ունենալ, որու հետեւանքն է նախ նոցա
զգայականութիւնը աւելցնել եւ ապա բթել եթէ զըր-
գրութեան երկարի : Այս պատահարն յառաջ կըգայ երբ
մանուկն մի գրգռիչ նիւթ բերանն կը տանի, կամ ըս-
տէպ համեմեալ կամ աղի կերակուրներ եւ կամ հնա-
ցած միսեր կուտէ եւ մանաւանդ երբ գոհողական ըմ-
պելիքներ կը ճաշակէ : Ընդհանրապէս այս անպատեհու-
թիւններէն մանուկն կը բժշկուի երբ ցաւին պատճառն
կը հեռացնեն եւ մաքրութեան համար պէտք եղած զգու-
շութիւններն կ'աւելուն : Նթէ սոքա չը բաւեն հարկ կը
լինի բժիշկն հրաւիրել :

Շատ անգամ տղայք կը մերժեն մի ուտելիք որ վատ համ չ'ունի : Այս պարագայի մէջ պէտք է բռնադատել , բայց աշխատելու է , զրկելով կամ վարձատրութիւն խոստանալով , որ ուտեն այն կերակուրէն : Շատ անգամ այդ դժկամակութիւնն լոկ անձնահաճ կամքի պատճառաւ է , այլ ստամոքսին անյաղթելի զգուանքէն յառաջ եկած , եւ եթէ բռնութիւն գործածուի տղայն կարող է հիւանդանալ :

§ Գ. Հոդուութիւն . — Ռնդերուն ներքնակողմն պատող թաղանթն հոտառութեան զգայարանքի տեղին է : Այս թաղանթն կարող է բորբոքիլ , կարծրանալ տակաւ , եւ հոտառութեան զգացողութիւնն կարէ անցողական կերպով անյետանալ , ինչպէս կ'անյետանայ հարբուսի ժամանակ , եւ կամ մշտնջենաւոր կերպով կորուսիլ : Այդ պատահարներէն զերծ մնալու համար , լաւ է պատուիրել տղեկին որ մատը քթին մէջ չտանի , եւ եթէ ռնդերուն մէջ թեփեր գոյանան պէտք է գաղջ ջուրով եւ փոքրիկ մի գրեխով լուանալ որ թեփերը մաքրուին : Վատուիրելու է մանաւանդ տղայոց որ օտար մարմիններ քթերնին չը մտցնեն ինչպէս ուրոն , լուբիա եւ պողոյ կուտեր : Շատ անգամ վտանգաւոր դիպուածներ պատահած են տղայոց այս պատուէրն մոռանալով :

§ Գ. Լողութիւն . — Նախ պէտք է ականջն ստէպ լուանալով կատարեալ մաքուր պահել , ամեն օր հանել այն մոմագոյն աղտի կոյտն որ ականջի խողովակի մէջ կը գոյանայ եւ որու ֆէջ (cérumen) անունը կը տան : Այս աղտն եթէ թողուն որ դիզուի՝ կարող է մասամբ կամ կատարեալ խլութիւն պատճառել : Եթէ ականջն ամեն օր այսպէս չը խնամելով , մի տղու ականջն այդ գէջով գոցուի՝ պէտք է գաղջ ջուրով ներարկութիւններ (injection) ընել եւ կրկնել մինչեւ որ

բոլորովին ականջն բացուի : Երբ ականջին մէջ թեթեւ մի գրգռում պատահի կատաեակի (mauve , էպէֆ ֆէֆէ) ջուրով ներարկութիւններն օգուտ կ'ընեն : Բաց եթէ տղուն ականջին մէջ բորբոքում եկած է , պէտք է բժշկի դիմել փոխանակ պառաւ կանանց դեղերը փորձելու՝ որք ոչ միայն չեն բժշկէր , այլ եւ շատ անգամ ցաւն կը սաստկացնեն . վասն զի լրջօրէն դեղատուութեան չը դիմած՝ ի զուր ժամանակ կը կորուսանեն :

Խստիւ պատուիրել պէտք է տղայոց՝ որ երբէք օտար նիւթեր ականջի մէջ չը մտցնեն : Եթէ հակառակ այս պատուէրի , բոյսի կուտեր կամ ուրիշ նիւթեր ներս մղեն ականջէն՝ կարելի եղածին չափ շուտ բժշկի ձեռօք հանել տալ պէտք է եւ այսպէսով կարելի է ամենածանր պատահարներուն առաջն առնուլ :

Պէտք է մոռնալ , որ խողութեան գործարանն ուղեղին հետ անմիջական յարաբերութիւն ունի , եւ թէ սորա ոյժով կամ յանկարծական տատանումն , կարող է այդ խողութեան պաշտօնին մասամբ կամ ամբողջապէս կորստեանը պատճառ լինիլ :

Փորձուած մի բան է թէ սուր ճիչերն , ականջին վերայ սաստկաձայն համբոյրներն , հրազէններու ոյժէն բամբիւններն եւ այլն խլութիւն յառաջ բերած են խողական ջիղին անզգայանալովն կամ թմբուկին (tympan) պատռելովն , նոյն պատճառներն երբեմն իսկ մկնաձգութիւն (convulsion , « ֆուլօ ») առթած են , որոց հետեւանքն եղած է ցկեանս խլութիւն : Վտանգաւոր բան է մի տղու ականջն քարչել կամ ականջին զարնել : Շատ անգամ այդ գործարանի դուրսի մասին վերայ մի ոյժգին հարուած ծանր պատահարներու տեղի տուած է նորա ներքնակողմն :

Մայրերն պէտք է համոզուած լինին որ իւրեանց փոքրիկ աղջկանց պէտք է օղ կրել տան : Դա ոչ մի-

այն անողուտ մի բան է, այլ եւ փութ տեղը պատճառ
կը լինին, որ ականջի վարի մասն՝ որտեղէ օդն կախ-
ուած է, կը պատուի (1) :

§ Ե. Տեղադրութիւն : — Զգայարանաց ամեն գործա-
րաններէ աւելի աչքն լուրջ հսկողութեան պէտք ու-
նի, վասն զի տղայութեան ժամանակն է որ ինչ ինչ
աչքի խօթութիւնք կ'ստանայ մարդս, զորս վերջը բու-
ժելն անհնարին կը լինի :

Պէտք է հաւասարապէս զգուշանալ, որ տղայք
ոչ խիստ պայծառ լոյսի սովորին եւ ոչ խաւարի : Պէտք
է որ նա չափաւոր մի լոյսի ընտելանայ : Պէտք չէ զայն
արեգակի լոյսի մէջ թողուլ, մանաւանդ երբ նորա
ճառագայթներն աւաղոտ կամ ձիւնապատ մի հողի վե-
րայէ կ'անդրադառնան : Պէտք է զգուշանալ նաեւ որ
խիստ վայլուն եւ գոյնաւոր առարկայներու վերայ աչ-
քերը չը սեւեռէ, կամ յանկարծ խոր մթութենէ պայ-
ծառ լոյսի չ'ելնէ, ապա թէ ոչ աչաց զգացողութիւնը
արագապէս կը նուաղի :

Տկար լոյսն եւս յօգնութեան մի պատճառ է, վա-
սըն զի աչքն չափազանց զգայուն դառնալով, երբ ա-
ւելի մի լուսաւոր տեղ գտնուի՝ անհանգստութիւն կը
ղգայ :

Նայելու է որ տղուն անկողինն պատուհաններու
գիրքին նայելով յարմար մի տեղ գրուած լինի : Եթէ
անկողինն յարմար տեղ գրուած չէ՝ շատ անգամ չիլու-

(1) Քանի որ քաղաքականացեալ աշխարհն տակաւին պահած է
վայրենեաց սովորութիւններէն մին, այն է մորմնոյն մի կողմն ծակել զար-
դարուելու պատրուակաւ, լաւ է սպասել որ գոնէ ականջի բլթակն բա-
ւական կարծրանայ, առէ է աղջկան գոնէ տան տարին լրացնէ և ապա
ծակել նորա ականջն : Փոքր Ասիայի կանանց շատերուն ականջն երկու
և երբեմն երեք տեղէ պատտուած է, վասն զի նորա դեռ օրորոյին
մէջ եղած ժամանակն աղջկան ականջներն կը ծակեն : (Մ. Թ.)

թիւն յառաջ կը գայ : Արդիւելու է նաեւ որ տղայք
գիշերն երկար չը հսկեն գազի լուսոյն, կամ ճրագի
դողդոջ բոցին առաջ : Երբէք պէտք չէ թողուլ որ
տղայք գիշերը կարգան կամ աշխատին :

Պէտք է մայրերն նոցա արդիւն մատերով աչ-
քերնին շփելն, վասն զի տղայոց ձեռքերն միշտ մաքուր
չը լինելով՝ շատ անգամ այդ շփումէն բորբոքումներ
յառաջ կը գան, զորս դժուար կը լինի բուժել՝ եթէ
տղան փափուկ կաղմուած ունի : Ամեն առաւօտ ման-
կան աչքերն քառ ջուրով պէտք է լուանալ, որպէս զի
քունի ժամանակ նոցա անկիւններն գոյացած բիժը
(ճպուռ) ելնէ եւ արտեւանունք բացուին եթէ կպած
են :

Տղայութեան ժամանակն է որ մարդս կ'ընթար-
կը լինի, որով չը տեսնէր փոքր ինչ հեռաւոր եղած ա-
ռարկայներն, նոյնպէս եւ հեռաւորութիւնն, որով միմի-
այն հեռի գտնուած առարկայներն կը տեսնէ, մանուկ
հասակին մէջ կ'ստացուի : Մի հոգատար եւ զգոյշ մայր
կարող է իւր որդին այս երկու տկարութիւնէն եւս
զերծ պահել :

Մինչեւ եօթն տարեկան հասակն մարդուս տե-
սութեան ասպարէզը կարծ է, եւ տղան կ'աշխատի որ
առարկայներն իր աչքին մօտեցնէ, գրեթէ մինչեւ
քթին ծայրին դպցնելով : Եթէ հսկողութիւն չ'ընեն՝
տղան կարճատես կը լինի, մանաւանդ երբ նա մի քա-
ղաքի մէջ կը բնակի : Պէտք է որ մայրն ժամանակին
վարժեցնէ որդին որ գործածած նիւթերն քսան կամ
երեսուն հարիւրորդամեզը հեռաւորութեամբ բռնելով
նայի. նամանաւանդ երբ կ'սկսի կարգաւ, գրել կամ
անգղագիտութեամբ զբաղիլ :

Պէտք չէ երբէք տղայոց ձեռքն փոքր սաւերով
սպուած դրքեր տալ : Երբ ընթերցման կ'սկսին, լա-

ւագոյն է նոցա մեծ տառերով տպուած դասագրքեր տալ : Մինչեւ իսկ խաղալիկներուն համար պէտք է զգուշութիւն ընել , եւ խիստ փոքր խաղալիկներ չտալ ձեռքերնին , վասն զի մանուկն կը պարտաւորի այն տեսն աչքերուն շատ մօտը բերել որ լաւ տեսնէ եւ կարճատես կը լինի ի վերջոյ :

Այն տղայք՝ որք քաղաքացի մէջ նեղ օթեւաններու (appartement) մէջ կ'ապրին՝ եւ որոց հորիզոնն է մի միայն բակի կամ փողոցին միւս կողմը գտնուած տուներու պատերն , պէտք է , երբ ման գալու կ'ենեն , ստիպել որ բաւական հեռու դտնուած առարկաներն դիտեն եւ նկարագրութիւնն ընել նոցա այդ առարկայներուն : Սա մի օգտակար վարժութիւն է նոր ուսանող տղայոց համար եւ խիստ լաւ մի միջոց աչքերն հանգչեցնելու համար : Յայտնի մի իրողութիւն է որ զիւղերն եւ ծովեղբրքներն բնակողք՝ ընդհանրապէս հեռուն լաւ կը տեսնեն , վասն զի ի մանկութենէ վարժուել են խիստ հեռաւոր առարկաներ դիտելու :

Բայց սոքա միեւնոյն ժամանակ , մի քիչ մերձաւոր առարկաներն խիստ որոշ չեն տեսնել , սոքա հեռատես են միայն : Սոցա իսկ պէտք է վարժեցնել որ մօտաւոր առարկաներն դիտեն , եւ այսպէս կարելի է չափաւոր աստիճանով մի տեսողութիւն ստանալ :

Թ.

ՄԱՐՄԵԱԿԻԹԱՆԲ — ՊՏՈՅՏԲ

Մայրերն պէտք է բնաւ մոռանան թէ մանուկն ազատ օգի մէջ ապրելու պէտք ունի : Որչափ նա կարող լինի ազատ օգի մէջ ապրիլ՝ նոյնչափ նորա կանոնաւոր աճումն եւ առողջութիւնն կ'ապահովին :

Առաւօտուն կանուխ , մանկիկն լուացուելէ եւ արդարուելէ անմիջապէս վերջը , պէտք է սենեակին պատուհաններն ամբողջապէս բանալ , որպէս զի օդն մաքրուի եւ լոյսն ու արեգակն ազատօրէն մուտ գրտնեն այն տեղ : Յերեկն պէտք է յարմարագոյն ժամն որոշել շրջագայութեան համար , այն է արեգական փայլած ժամանակն , այն ժամուն՝ ուր ըստ եղանակին , ոչ շատ հուրտէ եւ ոչ շատ տաքէ վախ կայ : Եթէ մանկիկն քաղաքէն դուրս կարող են տանիլ , ամենէն լաւն այն է : Եթէ քաղաքն խիստ ընդարձակ լինելով այդ անկարելի է , մայրն այն ատեն պէտք է իր մանկիկն հասարակաց պարտէզներն տանի , եւ լաւ պէտք է գիտնայ թէ շատ անգամ նեղ , մութ եւ քիչ արեւ տեսնող փողոցներու մէջ զայն փոքրիկ կառքով պտոյնեն բաւական չէ երբէք : Այդ հանապազօրեայ պտոյտն պէտք է կանոնաւոր կերպով կատարի , թէ ձմեռն եւ թէ ամառը , բացի երբ յորդառատ կ'անձրեւէ եւ կամ ցուրտն արտաքոյ կարգի է : Եթէ օդը վատ է , պէտք է լաւ պատսպարեալ եւ չոր տեղերն ընտրել , հարաւի կամ արեւելքի դէմ : Ամառն զով եւ շուրջ տեղերն պէտք է ընտրել , որպէս զի մանկիկն տաքէն կամ արեւու կիլիլի ճառագայթներէն պահպանուի : Այն տարիքին մէջ ~~արեւահարմար~~ ծանր հիւանդութեանց պատճառ կարէ լինիլ եւ զիւրին է մանկան ստանալ զայն : Ամառն առաւօտեան պտոյտն խիստ լաւ մի բան է եւ ցերեկի ճաշն մանուկն աւելի ախորժանօք կ'ուտէ : Եթէ օդը կը ներէ , կէս օրէն վերջը կըրկին կարող է նա դուրս ելնել (1) :

(1) Մեր երկրն՝ ուր հասարակաց պարտէզներ չըկան , տանց մասնաւոր պարտէզներն կարեն այս նպատակին ծառայել՝ եթէ բաւական ընդարձակ են պտոյտի համար : Լաւ է նաեւ ծովեղբրն շրջապոյնցնել տղայք , վասն զի ծովէն փչած մեղմ օդն խիստ առողջարար է մտրդուտ (Մ. Թ.)

Կարելի չէ եւ պէտք չէ դատապարտել տղայք որ մեծ մարդոց նման չըջագային : Հարկ է որ նոքա պտոյտի ժամանակ կարողանան դաւարեաց վերայ գլորիլ , վազել , բարձր տեղեր ելնել , մի բառով մարմնամարդութիւն ընել : Մայրերն պէտք չէ որ չըջագայութիւնն նկատեն իբր մի առիթ իւրեանց զաւակաց հազուստներն ցոյց տալու համար , ալ պէտք է պարզ զգեստ հագնեն որպէս զի տղայք եւս առանց իւրեանց հազուստը մտածելու կարողանան խաղալ , վազվզել , ցատկել եւ գետինը գլորիլ : Խրաւ է որ այդ խաղերու ժամանակ տղայք կարող են անկնիւ , մի կողմերնին ցաւցնելով այսոյցք գոյանալ եւ կամ ճանկութիւլ : Բայց գոքա անվնաս բաներ են , վասն զի տղայոց մարմինն կակուղ լինելով ցաւն եւս թեթեւ կը լինի , եւ այսպէս անկնելով ելնելով կը սովորի նաեւ ապագային աւելի խոհեմ լինիլ , եւ աւելի զգոյշ որ ուրիշ անգամ այսպիսի բան չը պատահի : Այս խրատներն թէ աղջկանց համար է եւ թէ մանչերուն , վասն զի աղջկունք եւս այս տարիքին մէջ պէտք ունին ցայտելու , վազելու եւ ոստնելու :

Երբ կ'անձրեւէ եւ տղայք չեն կարող դուրս ելնել , պէտք է թոյլ տալ որ օգտակէտ մի սրահի մէջ խաղան : Պէտք չէ յանդիմանել եթէ փոշի կը հանեն կամ աղմուկ կը յարուցանեն , վասն զի պէտք չէ մոռնալ թէ որչա՞նչ կ'ենք շարժումն է : Պտոյտն պէտք չէ չափազանց երկար տեւէ , պէտք է որ տղուն ոյժերն գործածուին , բայց ոչ թէ չափէն աւելի գայն յօգնեցնեն : Այն տղայն որ պտոյտէն վերջը դրկելով հարկ կը լինի տուն դարձնել եւ որ տունը հասնելէ վերջը չուղէ ուտել եւ կը ննջէ , այն տղան հարկ եղածէն աւելի յօգնած կը համարուի :

Այս մասին բացարձակ մի կանոն հաստատելն ան-

հրնար է : Պէտք է ամեն մի տղայ դատ դատ ուսումնասիրել , եւ ճանաչել նորա կարողութեան աստիճան , որպէս զի այն աստիճանէն աւելի մի բան չը պահանջուի անկէ : Երբ մանուկն յօգնած է անմիջապէս թոյլ տալ հարկ է որ հանգչի : Երբ ժամանակէն առաջ մի մանուկ քայլեցնել կ'ուզեն , կ'ստիպեն որ դեռ ոյժը չ'եկած քայլէ , եւ մանաւանդ երկար առեն քայլէ , այն ժամանակ նորա փոքրիկ ոտքերը կարող են տձեւիլ , եւ այդ տձեւութիւնն դժուար կը լինի բուժել : Այնպիսի շարժումներ կան որք վտանգաւոր է տղայոց վերայ փորձել , ինչպէս դանոնք դլխէն , ականջներէն , մի բազուկէն բռնելով վեր վերցնել եւ կամ օդին մէջ ձօճել : Այդպիսի կատակներէ երբեմն ամենամեծ վտանգներ պատահած են :

Պէտք է տղայոց մարմնակրթանք (gymnastique) ուսուցանել , երբ նոքա դեռ վեց տարին չեն լրացուցած : Մարմնակրթանքն , ինչպէս կը հասկնանք , ոչ միայն այդ հասակին մէջ անօգուտ է այլ եւ վտանգաւոր : Բայց մի յոյժ օգտակար բան է ուսուցանել տղայոց , երբ վեց կամ եօթն տարեկան կը լինին , որ մարմնոյն այլ եւ այլ մասունքն չափական (rythmé) կերպով շարժեն : Այդ շարժումներն եթէ երգով միասին լինին լաւագոյն եւս է , վասն զի այնպէսով լանջը թօքերը , մի բառով ձայնն կը կազդուրի : Տղայք կարող են նաեւ այս այլ եւ այլ կրթութիւններն ընելու համար ընկերներու հետ միանալ :

ժ.

ՈՒՍՈՒՄՆԱՌՈՒԹԻՒՆ — ՍՈՐԱ ՎՆԱՍՆԵՐՆ

ԵՐԿՐՈՐԴ ՄԱՆԿՈՒԹԵԱՆ ՄԷՁ

Մայրեր եւ հայրեր շատ անգամ խորհտանօք ցոյց կուտան իւրեանց որդիքն իբր փոքրիկ սքանչելիքներ, որք երեք կամ չորս տարեկան եղած ժամանակին գրեւ եւ կարգալ գիտեն կամ գտնէ կարող են մի առակ, մի շնորհաւորութեան ոտանաւոր կամ սոցա նման բաներ դոց արտասանել: Այդ մանկիկներն իւրեանց ծնողաց համար փոքրիկ հրաշալիքներ են, արտաքոյ կարգի խելացի եւ համարձակախօս, որոց փառաւոր մի ապագայ կը գուշակեն արդէն: Բայց, աւաղ, երբ այն տարիքն կը հասնի ուր մանուկն պէտք է լրջօրէն ուսանի եւ իւր ասողարէզն պատրաստէ, չորս տարեկան սքանչելիքն իւր վրայ գրուած յոյսերն ի գերեւ կը հանէ, նա աննշան մի երիտասարդութիւն պիտի ունենայ եւ յապագային անօգուտ մի անձ պիտի լինի: Ընտանիքն չարաչար կը տրտմի յայնժամ. եւ սակայն նա է միակ այս մասին յանցաւորն, վասն զի նա՝ ուղեց որ ծառն իւր աճումը չ'աւարտած պտուղ տայ: Նա խեղճ տղեկին ուղեղին վերայ մի աշխատութիւն բեռնուց զոր չը կարողացաւ տանիլ: Գիւղացին եւ գործաւորն աւելի խելացի են այս մասին քան բարձրագոյն դասակարգի անձինք, նոքա իւրեանց որդոց երբէք մի մարմնային աշխատութիւն չեն տալ զոր չը կարողանան տանիլ: Եթէ մարմնոյ անդամքն արտաքոյ կարգի աշխատցնելն վտանգաւոր է, եւս առաւել վրնասակար է ուղեղն չափազանց յօգնեցնելը, վասն զի սա է մեր մտածութեանց գործին, սա է որ մեր հոգին

մեղ շրջապատող իրաց հետ հաղորդակցութիւն կը գնէ (1):

Եթէ մի տղայ խիստ կանուխ ուսման պարապեցնելն վտանգաւոր է, պէտք է սակայն որ տղիսութեան մէջ մնայ, պէտք է դաստիարակել զայն շրջապատող ամեն առարկաներու վերայ նորա ուշադրութիւնը գրաւելով եւ մեկնել նմա թէ ինչ են ամեն ժամանակ իւր մօտն գտնուող նիւթեր: Պէտք է մանաւանդ որ ամեն բանի վերայ ճշգրիտ մի գաղափար տրուի (2). Ընտանեաց մէջ պէտք է որքան հնար է մայրական ասուած մէթօտի հետեւիլ եւ առաջին գիտելիքներն խաղի ձեւով պէտք է աւանդուին: Եթէ դասաւորութեան պէտք է գնայ անպատճառ՝ դասը քիչ ժամանակ տեւելու է, եւ ստէպ հանգիստ պէտք է առնու մանուկն:

Պէտք է որ մէկ քառորդէն աւելի դասախօսութեանց հետեւի եւ նոցա միջոցին պէտք է որ գնայ խաղայ նա բացօդեայ մի տեղ: Եթէ մի տղայ վեց տա-

(1) Մեր աղդին մէջ ծնողք, մանաւանդ զիւրակեցիկ դառն մէջ, սովորութիւն ունին մի քանի լեզուներ միասին սովորեցնել տղայոց, ինչպէս հայերէն, թուրքերէն, և մանաւանդ այն աղաւաղեալ յունարէնն որ աղախինք կ'աւանդեն: Այսպիսով կ'ուղեն որ տղայն զիւրութեամբ ուսանի այն լեզուներն՝ որ վերջը դժուարութեամբ ձեռք կը բերէ: Ասկայն այս բան այնպիսի մտաւոր ծանր աշխատութեան կը մատնէ զմանուկն, որ կարող է մինչև անգամ ուղեղի կողմանէ վնասիլ: Փորձուած բան է որ քանի մը լեզուներ միասին սովորող տղայք միշտ զբաղած կ'երևին՝ երբ նոցա մի հարցում կ'ուղեն, և դիտուած է որ այնպիսի միտներէ շատ աւելի ուշ լեզու կ'ենեն: Պէտք է լաւ համոզուած լինին ծնողք, որ մայրենի լեզուն միայն երբ կարող կը լինին լաւ աւանդել երկրորդ մանկութեան մէջ, իւրեանց նուիրական պարտաւորութիւնն այս մասին լիովին կատարած կը համարուին:

(Մ. Թ.)

(2) Տղայոց հետաքրքրութիւնն որքան կարելի է յապեցնել պէտք է և բնաւ որ և ինչ պատասխան տալ պէտք չէ նոցա հարցմանց, միմիայն երկար խօսելու ձանձրութեան սղատելու համար:

(Մ. Թ.)

ընկան եղած ժամանակ կարողալ զիտէ արդէն , եթէ վարժեցուցած են զայն խորհիլ , նորա հայրն եւ մայրն պէտք է ինքզինքնին երջանիկ համարին եւ այն ատեն իրաւամբ կարող են յապագային լուրջ յառաջագիւծութիւն ակնկալել իւրեանց զաւակէն , վասն զի այն հողըն որ ուսուցիչք պիտի սերմանեն , նա արդէն պատրաստուած է , նա մանաւանդ որ այն հողն սպառուած չէ արդէն :

Համառօտենք մեր խօսքն : Երկու տարեկանէ վեց տարեկան մի տղու համար որչափ կարելի է քիչ աշխատութիւն պէտք է եւ որչափ հնար է ազատ օդի մէջ ապրիլ :

ԺԱ.

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆՆ ՈՐՊԷՍ ՆԱԽԱԶԳՈՒՇԱԿԱՆ ԲԱՐՈՅԱԿԱՆՈՒԹԻՒՆ

Վերոգրեալ մի քանի խրատներն չենք կարող աւարտել , առանց մայրերուն ուշադրութիւնն գրաւելու ամենափափուկ մի նիւթի վերայ , որ միանգամայն խիստ կարեւոր է իւրեանց որդւոց ապագային նկատմամբ : Այս պատճառաւ պիտի ջանայք որքան հնար է խոհականութեամբ այս նիւթի վերայ խօսիլ : Մի մօր սիրտն կարող է մեր ըսելիքն գուշակել :

Երբեմն կը պատահի որ տղայք կը նիհարնան , կը տկարանան եւ դիւրագրգիռ կը լինին : Նոցա քունը յուզեալ է եւ չըտայ հանգստութիւն : Ծնողք չեն կարող մի հիւանդութիւն գտնել , այդ յօգնութիւնն աճման կը վերագրեն եւ ոչինչ կ'ընեն դարմանելու համար այդ վիճակ :

Սակայն ցաւն կը յաւելնայ , տղայք ջղային անհանգստութիւններ կ'զգան՝ որը նմանութիւն ունին մկնածկտութեանց (convulsion) հետ : Թող մայրերն հսկողութիւնին կրկնապատկեն , գուցէ իւրեանց խեղճ որդիքն այնպիսի սովորութեանց զոհ եղած են՝ որք գերեզման կարող են տանիլ : Թող հրաւիրեն բժիշկն , եւ իւրեանց ունեցած կասկածներն հաղորդեն նմա : Գուցէ մտադիր մի քննութիւն ցոյց կըտայ՝ թէ սղտխարալի սովորութիւններն մի յօռի կազմաւածքի կամ տեղական մի գրգռութեան հետեւանքն են : Եթէ այսպէս լինիլն ստուգուի , այն ատեն ճարտար խնամք ցաւի պատճառն եւ նոյն իսկ ցաւն կարելի է անյետացնել :

Եթէ բժիշկն ոչ մի ֆիզիքական պատճառ չը գտնէր , այն ատեն մայրերն պէտք է դիտեն մանաւանդ տղուն մօտը գտնուողներն , ստնտուներն , աղախիններն , աւելի չափահաս տղայք , եւ շատ անգամ պիտի տեսնեն թէ մուրեցուցիչ անձինք այդ խեղճ փոքրիկ արարածներու մոլութեան ծանօթացնել են , երբ սոքա տակաւին չեն կարող իմանալ մալութեան ինչ լինելն :

Ինչ որ իսկ լինի , այս տեսակ բաներուն դարչութիւնն խստութեամբ պէտք է հասկացնել տղուն : Նախ պէտք է արգիլել իբր մաքրութեան հետ անհամաձայն մի գործ , յետոյ նորա խճին դիմել , եւ մինչեւ անգամ պատժել :

Տղայոց այդ սովորութեանց համար ունեցած յակումն խոտորեցնելու համար լաւագոյն միջոցն է այնպիսի խաղերով զայնս զբաղեցնել , որք մարմինն յօդնեցնելով խորին եւ արագ քուն կըտան : Միւս կողմանէ գիշերուան հազուստն մի երկար եւ պարկի նման մի չըջաղեստ պէտք է լինի ձեռքերէն եւ ոտքերէն

աւելի երկայն , այնպէս որ կարողանան ծայրերն մի լարով կապել առանց տղուն շարժումներն արգելելու : Պէտք է նաեւ որ վերջին ծայր փոյթ տարուի մաքրութեան մասին , որպէս զի ամեն գրգռման պատճառներն վերնան :

Բայց կանխաւ գգուշանալն լաւագոյն է քան բռն ժելն , վասն որոյ պէտք է , որչափ հնար է , տղայք օտարաց ձեռքն չը յանձնել , եւ եթէ պարտաւորուած են յանձնել օտարներին , անհրաժեշտ է որ սոցա վերայ մեծ հսկողութիւն բանեցնեն (1) :

Ե Զ Ր Ա Կ Ա Յ Ո Ի Թ Ի Ի Ն

Վերոգրեալ էջերու մէջ աշխատեցանք յայտ առնել 2 էն 6 տարեկան տղայոց առողջապահութեան մասին հարկ եղած գլխաւոր սկզբունքներն : Մեր աշխատութիւնն աւարտելու պահուն՝ կարող ենք այդ սկզբունքներն հետեւեալ նախադասութեամբ համառօտել : Մի տղու հարկ է Ա. առատ ջուր լուացմանց համար : Բ. առատ ազատ օդ : Գ. ուտելեաց պարզութիւն առատ կաթով եւ հացով : Դ. գրգռութիւններէ կատարեալ հեռացումն : Ե. մի աջալուրջ հսկողութիւն

(1) Զարմացմամբ դիտած ենք որ , Կ. Պօլսոյ նոյնիսկ դարգացած համարեալ ընկերութեանց մէջ՝ ըստ բաւականի զոյշ չեն տղայոց ներկայութեան խօսած ժամանակին : Մեծերն տղայոց հաճացողութեան կարեւորութիւն չ'տալով՝ սանձարձակ կը խօսին չափազանցուր կենաց այն պիտի մանրամասնութեանց վերայ , զորս հազիւ ներեալ է խօսիլ բարեկիրթ մի ընկերութեան մէջ : Պէտք չէ մոռնալ որ տղայք կարծուածն աւելի հետաքրքիր եւ խորամանկ են եւ նոցա վառվուրն երեւոյթութիւնն դիւրաւ կը հանէ ամեն խօսքէ իւր հետեւութիւն : Պէտք է նաեւ որ հեռացնեն տղայք ամեն անգամ որ հիւանդութեան կամ մարդկային այլ տառապանաց վերայ կը խօսին թէ բժշկի եւ թէ ուրիշներու հետ , վստահ զի դեռահաս մանկունք պէտք չ'ունին տակաւին կենաց տխուր կողմերուն տեղեակ լինիլ : Նոցա ամենն երջանիկ օրերն յարգել հարկ է : (Մ. Թ.)

մօր կողմանէ , որպէս զի հեռու մնան իւրեանց զաւակաց մատնէն ամեն ինչ որ կարող է մի վտանգ լինիլ թէ ֆիզիքական եւ թէ բարոյական մասին :

Չենք կարող ուրիշ մի բան աւելի ասել մայրերու՝ քան ինչ որ ըսած եմք «Առողջապահութիւն եւ տաճումն առաջին մանկութեան» գրքոյկին վերջը : Պարտ է մեզ ուրեմն կրկնել աստ այն խօսքերն իւր եղբակացութիւն նաեւ ներկայ պրակիս :

«Աստ կ'աւարտի մեր պաշտօն : Աստ կ'սկսին մայրերու պարտականութիւններն :

«Նոցա ըսինք ինչ որ պէտք է ընեն , պատշաճաւոր կերպով իրենց մանկունքը տածելու համար : Իրենց կը մնայ այժմ՝ մեր գծած կանոններն ըմբռնել եւ ի գործ դնել :

«Նոցա սրտամաշ վաստակոց փոխաբէն , քաղցր վարձատրութիւն մը կ'սպասէ զիրենք : Իրենց զաւակը պիտի մեծնայ կորովի եւ կայտառ : Քսան տարիէն ետեւ վստահութեամբ եւ պարծանքով պիտի յենուն իրենց որդւոյն թեւին վերայ , երբ զայն մանկութենէ մինչեւ ի չափահասութիւն հասցունեն :

«Եթէ իրենց զաւակն աղջիկ մ'է , զայն եւս բարեբաստ կատարելութեամբ զարգացուցած պիտի լինին , երբ նա գեղատեսիլ մանկամարդ մի կին լինի :

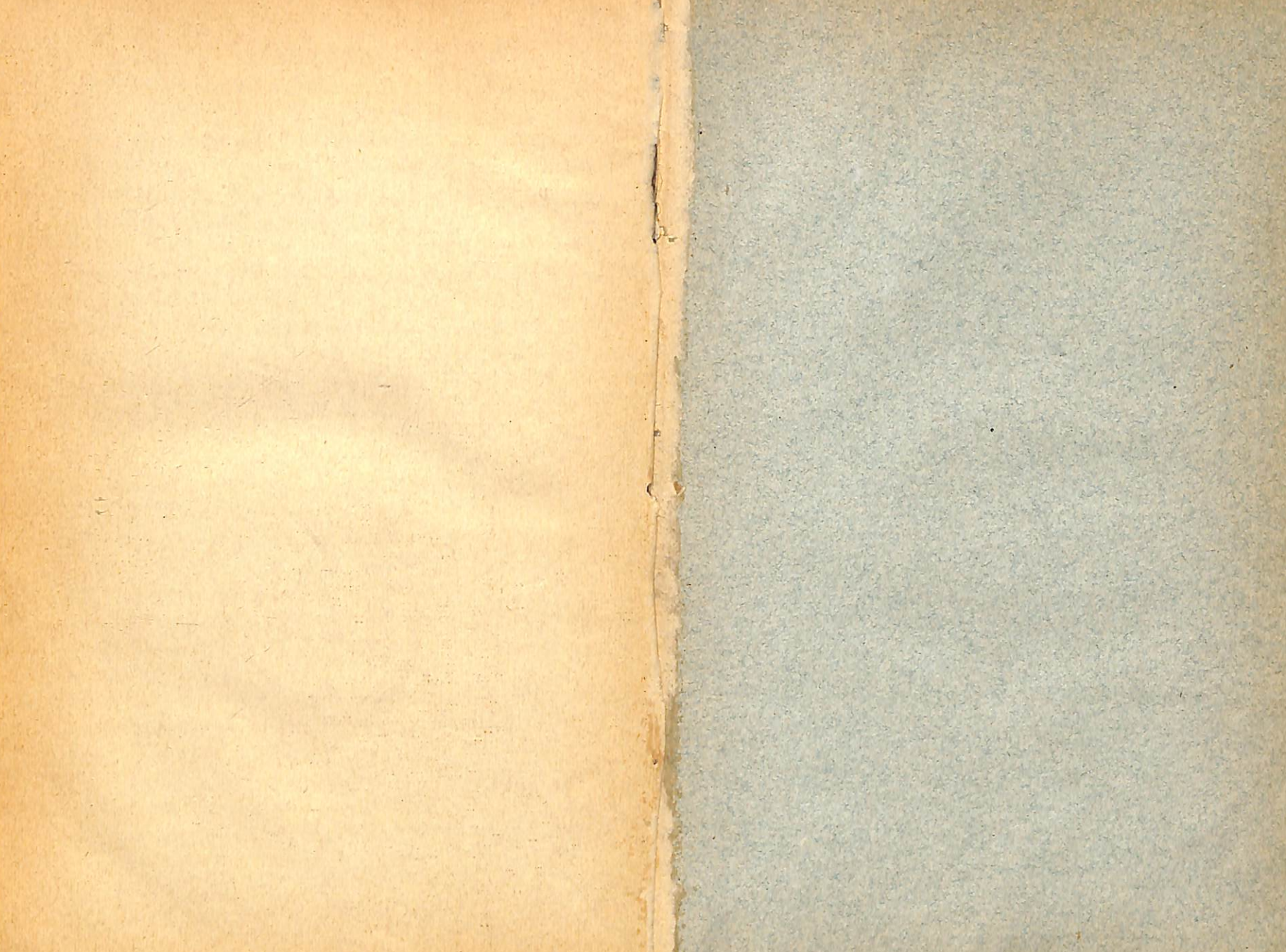
«Այսպէսով մայրերն արժանացած պիտի լինին այն նուիրական պաշտօնին՝ որ Աստուած յանձնած է իրենց , թոյլ տալով որ մայրութեան խնդութեանց եւ ցաւոց մասնակցին ժրապէս :

«Ընկերութիւնն՝ այսպիսի մայրերը արժանաւորապէս պիտի մեծարէ , քանզի պարտաւորութիւննին կատարած պիտի գտնուին :

«Մարդկային ազգը պիտի օրհնէ զիրենք երախտագէտ սրտով : »

Թող ներսի մեզ սակայն ըսել հայրերուն թէ ,
որչափ տղան կը մեծանայ՝ նոյնչափ պէտք է իրենք
եւս մասնակցին նորա ֆիզիքական եւ բարոյական կըր-
թութեան եւ թէ, գլխաւորապէս երկրորդ մանկութեան
մէջ , պէտք է նորա մօր նման չը զլանան իւրեանց հո-
ղածութիւն եւ անձնութիւն , որպէս զի մօր
նման նորա եւս արժանանան իւրեանց զաւակաց եւ
րախտադիտութեան , երբ սոքա իւրեանց կարգին ըն-
տանեաց տէր լինին : Արժանանան նաեւ հայրենեաց
եւ ամբողջ մարդկային ազգի երախտադիտութեան :







0005583
0005584
0005585
0005586
0005587

ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0005583

ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0005584

ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0005585

ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0005586

ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0005587

1182
1183
1184
1185
1186

2013

