

բարդութիւնները կանխելու և քանի մը օրէն բուժուելու համար։ Ամէնաէական միջոցն ու ամէնալաւ դարմանն է նախ անմիջապէս անկողին մտնել։

Շատերը կը փորձեն հերոսաբար դիմադրել հիւանդութեան և ոտքի վրայ անցնել զայն։ Երբեմն կը յաջողի այդ, սակայն շատերուն ալ հիւանդութիւնը կը կրկնուի, կը ծանրանայ ու բարդութիւն կը ստեղծէ։ Ուրեմն անմիջապէս որ սկզբնական ախտանիշերը զգաք, անկողին մտէք, քիչ մը ասփրիին և քինին առէք քրտնելու համար, տաք ըմպելիներ խմեցէք քիչ մը դօնեաքով խոտն և քանի մը օր համբերութիւնը ունեցէք հիւանդութեան վախճանին սպասելու։ Եթէ հիւանդութիւնը անսովոր ծանրութեամբ մը սկսի կամ վերջէն այդ հանդամանքը ստանայ, այդ պարագային բժշկին խորհուրդին դիմեցէք։ Փոքր անխոհեմութիւն մը կը բաւէ որ 3 — 4 օր տևող թեթև հիւանդութիւն մը ծանրանայ ու կեանքին սպառնայ։ Ոտքս մանաւանդ մեր տարագիր երիտասարդներուն է, որոնք ամբողջ օրը, չարաչար աշխատելէ ետք, փոխանակ հանգստացնելու իրենց պարտասած մարմինը, գիշերները կանցնեն սինէմաներու, սրճարաններու և պարասրահներու ապականած մթնոլորտին մէջ։ Ոխտ զգոյշ թող ըլլան անոնք, որովհետև թոքախտը դարանակալ կը սպառէ անոնց...

ԲԺ. Լ. ԳՐԻԳՈՐԵԱՆ

ՓՈՔՐԻԿՆԵՐՈՒՆ

ԱՌՈՂՋ ԵՒ ԵՐԿԱՐ ԱՊՐԵԼՈՒ ԳԱՂՏՆԻՔԸ



Ձմացէք բացօդեայ

ապրիլ։

Պատուհանը բաց պահեցէք։

Ուրիշ թշուառ ուսարկան բերան մի տանիք։

Պառկելէ առաջ մեր ականքը մաքրեցէք։

Գրասեղանին առջև ուղիղ կեցէք։

Լողանք առէք առնուազըն շաբաթ մէկ անգամ։

Ճաշի նստելէ առաջ մեր ձեռքերը լուացէք։ Երբեք մի՛ թքնէք դետիւն։