



ՊԶՏԻԿՆԵՐԸ ՊԷՏՔ Է ՇԱՏ ՔՆԱՆԱՆ

Պրիւքսէի կրթական ցնորէնութեան կողմէ դպրոցներուն ղրկուած է շրջաբերական մը, միայն քունին կարեւորութեան մասին: Տօքթ. Տէնց շրջաբերականին կը միացնէ օգտակար թելադրանքներ, որոնցմէ պէտք է օգտուին հայ ծնողքները, նաեւ հայ գործաւորները, որոնք յաճախ իրենց քունը կը զոհեն՝ պարին եւ ուրիշ գուարժութիւններու, փոխանակ ցորեկուան աշխատանքէն իրենց պարտասած մարմինը հանգստացնելու:

Չկայ աւելի կենսական և խորհրդաւոր գործ մը, քան քունը: Երկար քունը, որ կը վերանորոգէ, չափազանց կարեւոր է ամէնուն, մասնաւորաբար պզտիկներուն և ծերերուն:

Ընդհանրապէս մեր դպրոցներուն, մասնաւորապէս նախակրթարաններուն մէջ, տղաքը շատ քիչ կը քնանան, ինչպէս կը հաստատեն դպրոցներու քննիչ բժիշկները:

Դուք կը տեսնէք տղաքներ, որ գունատ են, անարիւն, նիհար ու տխարակազմ: Դատարանին մէջ անուշադիր են ու կը քնանան: Հարցուցէք, քննեցէք, պիտի հասկնաք պատճառը, որ քունի պակասն է: Երկար փորձառութեամբ հաստատուած է այս պարագան: Տղաքը, որ ամբողջ օրը, երկար ատեն, կը յոգնին իրենց դասերով ու խաղերով, եթէ ուշ պառկին, չեն կրնար նախաճաշիկ մը խսկ ընել և ուրախութեամբ հասնիլ դպրոց:

Ինչո՞ւ: Որովհետեւ թունաւորուած են: Աշխատանքն ու յոգնութիւնը մեր մարմինին մէջ կ'առաջացնեն թոյն մը (Մ. Խ. — Կարգալ Տօքթ. Քօյօրեանի յօդուածը այս մասին, Բուժանք, Թիւ 4): Այս թունաւորումը կը փարատի միայն հանգիստ ու բաւարար քունով մը:

Պէտք է որ ձեր զաւակները կատարելապէս հանգչին անկողինին մէջ, ափսնքն քնանան, մինչեւ տասը կամ տասըմէկ ժամ:

Եթէ կ'ուզէք որ ձեր տղաքը ուշիմ դպրոցականներ ըլլան, և ապագային առողջ, աշխատասէր, ուշադիր և խելացի դառնան, քնացուցէք զանոնք ժամանակով և չափով: Ուշադրութիւն ըրէք անոնց քունին, ինչպէս պիտի ընէիք սնունդին, որովհետեւ առածը կ'ըսէ թէ «քունը սնունդ է»:

Մանուկանց քաղաքներու մէջ, ուր կեանքը յոգնեցուցիչ է իր աղմուկներով և աշխատանքի դանազան եղանակներով, տղաքը աւելի շատ ստիպուած են երկար քնանալու:

Մի վախնաք չափազանցելէ, քնացուցէք 12, նոյնիսկ 13 ժամ: Ամէնէն քիչ՝ 9 կամ 10 ժամ: