

Ձեր թաշկինակները և ընդհանրապէս ձեր ճերմակեղէնները գործածելէ յետոյ, պահեցէ՛ք առանձին տոպրակի մը մէջ, մինչև լուաց-քին օրը, երբ անոնք «եփ հանուին» եռացող ջուրով:

Երբեք մի կլլէք ձեր Թուրք կամ խուխը, որ կրնայ աղիքներու բորբոքում (փորհարութիւն) յառաջ բերել: Մի համբուրէ՛ք մանուկները, մանաւանդ անոնց բերնէն:

ՇԱՐՈՒՆԱԿ ՀՍԿԵՑԷՔ ՁԵՐ ՎՐԱՅ,

ԻՆՔՆԱՎՍՏԱՀ ԵՒ ՋՈՒԱՐԹ ԵՂԷՔ,

ՋՈՒԱՐԹՈՒԹԻՒՆԸ ԱՌՈՂՋ ԿԸ ՊԱՀԷ:

(Հաղորդուած՝ Թոքախտի դէմ Պաշտպանութեան Ֆրանսական Ընկերակցութեան կողմէ:)

ԱՇՔԵՐՈՒ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆԸ

Քնանալ՝ կիսաբաց ձգելով պատուհանը, սքանչելի սովորութիւն մըն է թոքերը մաքուր օդով լեցնելու և հիւծախտէն խուսափելու համար: Ունեցէ՛ք այդ սովորութիւնը. ատիկա բորբոքում կամ գրգռում չի պատճառեր ձեր աչքերուն:

Անոնք որ անխնամ կը թողուն իրենց մարմինը, տրամադիր կ'ըլլան աչքերու հիւանդութիւններուն: Մաքրեցէ՛ք ձեր առամները, ձեր եղունգները, մազերը, ամբողջ մարմինը: Միշտ մաքուր ըլլալու պատուասիրութիւնը ունեցէ՛ք և սորվեցուցէ՛ք ձեր երեխաներուն: Մաքրութիւնը՝ առողջութիւնն իսկ է:

Ոգելից ըմպելիները կը շնտեն մարմնի բոլոր գործարաններուն:

Բնաւ մի խմէ՛ք: Միախոտն ալ ֆեախակար է աչքերուն, մասնաւորապէս աչքի ջիղերուն. բնաւ մի՛ ծխէ՛ք կամ քիչ:

Դլխու ցաւերուն մեծ մասը կուգան աչքերէն, նոյնիսկ մեծերուն քով:

Ջգուշացէ՛ք պառաւ կիներու խորհուրդներէն: Ջգուշացէ՛ք խորհուրդ տուողներէն, որոնք նպատակով բարի, բայց տգէտ ու անձեռնհաս են:

Երբ երախայ մը կը փախչի լոյսէն, երբ անոր կոպերուն վրայ կը նշմարէ՛ք աւելորդ շերտեր կամ երբ աչքերէն թարախոտ արցունք կը վազէ, մի բաւականանա՛ք ըսելով. «Աղէկ է որ թարախը դուրս ելլէ»: Բժիշկին տարէ՛ք դայն:

Որքա՛ն դպրոցականներ և արհեստաւոր աշակերտներ կան, որոնք աչէկ չեն տեսներ, կը տանջուին, չեն համարձակիր յայտնել իրենց ցաւը և իբրև ծոյլ կը նկատուին ու կը պախաբակուին, ինչ որ զանոնք աւելի կը զղուեցնէ աշխատանքէ մը, որ արդէն իրենց համար տաժանելի է:

Ծնողքներ, ուսուցիչներ, աշխատանոցներու վարիչներ, հսկեցէք պատանիներու աչքերուն: Եթէ ձեր տեսողութիւնը զոյգ աչքերով կամ մէկ աչքով միայն բնականոն չէ, կամ եթէ զոյգ կամ մշուշոտ կը տեսնէք, եթէ տպուածք ձեզի կը թուի ցատկաբար, պարոզ, եթէ դուք կը նշմարէք «ճանճեր» (սև բիծեր ու կէտեր) կամ բաց տեղեր բառերուն շարքին մէջ, եթէ լամպարի շուրջը կը նշմարէք բազմա-րանգ բոլորակներ, ինչպէս ծիածանը, եթէ ձեր աչքը կարգալու կամ կարելու ատեն կը ցատկէ, մինչև անգամ առանց որ և է ցաւ զգալու, դիմեցէ՛ք բժիշկին:

Եթէ ձեր կողերը քիչ մը կը կպչին առտունները, եթէ դուք կը զգաք աչքին մէջ ջերմութիւն կամ աւաղ, եթէ ձեր աչքերը կ'արցունքո-տին կամ հովի մը պատճառաւ կը լեցուին արցունքով, մի միտք այդ վիճակին մէջ ամիսներով:

Շատ երախաներ արկածով կը զրկուին իրենց մէկ աչքէն: Հեռո՛ւ մկրատէն, գրչածայրէն, թողուցէ՛ք վտանգաւոր խաղերը, — նետ, ձգել, ատրճանակ կամ հրացան գործածել, քար նետող մեքենաներու մօտ կենալ:

Եթէ ձեր աչքին մէջ մտած է ածուխի փոքրիկ կտոր մը կամ աւաղի հատիկ մը, մի չփէք աչքը, որովհետև հատիկը կրնայ վիրա-ւորել աչքին մակերեսը. այլ բռնեցէք արտեւանունքներէն, և բաժ-նեցէք կողը աչքին պտուղէն, արցունքները կրնան սահեցնել հա-տիկը: Հակառակ պարագային, աչքը պահեցէ՛ք գոց, մինչև այն ա-տեն՝ երբ կարելի կ'ըլլայ շրջել այն կողը, որուն կ'պած է օտար հատիկը:

ԲԺ. Յ. ՏԵՐԴԱԽԹԱՆ

ԳՐԱՆՈՍՄԱԿԱՆ

ԹԻՐԱՆՏԱԽՈՐՆԵՐԸ. — Գրեց՝ ՅՕԳԹ. Պ. ՔՕԼՕԼԵԱՆ, փարիզ 1929

30 էջոց փոքրիկ գրքոյկ մը, որ կարեւոր և բազմաթիւ ծանօ-թութիւններ կու տայ թոքախտին պատճառներուն, ախտաճանաչու-թեան, զգուշական միջոցներուն մասին, ինչպէս նաև գործնական թելադրանքներ՝ անոնց որ վարակուած են, կամ անոնց որ հիւան-դանական աշխատանք կը կատարեն: Այս է ամբողջ բո-վանդակութիւնը: Թոքախտին մասին յօդուածներ ու գրքոյկներ շատ են գրուած մեր մէջ, — սակայն այս գրքոյկը կարծես նոր բան մը կ'ըսէ: Մանաւանդ որ հիւանդութիւնը ներկայացնելու ձեւը ինքնա-տիպ է և այնքան յստակ, այնքան պայծառ, որ ժողովուրդին համար կրնայ լաւագոյն առաջնորդը նկատուիլ: Ոչինչ վարդապետական ու խրթին, ոչինչ մասնագիտական ու անհասկնալի, այն ահաւոր հիւան-դութեան մասին, որ այնքան զոհեր կը խլէ մեր ժողովուրդէն, մաս-նաւորաբար այս վերջին գաղթականի կեանքի ընթացքին, մեծ քա-ղաքներու և գաղթականներու մէջ:

Ահա թէ ինչո՛ւ ջերմապէս կը յանձնարարենք այս գրքոյկը մեր ժողովուրդին անխտիր:

Դ. Ա.