

## ԱՁԻ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՀԱՄԱՐ ԼԱԻ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐ

Պէտք է լաւ լուսաւորուած ըլլայ ձեր սենեակը, ունենաք բաւական ուժեղ լոյս, համաձայն հեռաւորութեան, (25-32 մոմի հաւասար) ծածկուած կիսաթափանցիկ լուսարգելով (abat-jour) :

Վերէն կախուած կամ անաստաղէն իջնող լոյսը բաւարար չէ, որովհետեւ կարդացողին երեսը շուքին մէջ չէ և սեղանին վրայ ընկնող լոյսը ընդհանրապէս անբաւար է: Սովորաբար մէկ անձին համար յատկացուած լուսաւորութիւնը աւելի բարձր արժէք ունի, քան շատ անձերու համար միաժամանակ: Լոյսի տնտեսութիւնը գիշերօթիկ որոշ դպրոցներու մէջ տխուր հետեւանքներ ունի աշակերտներու աչքերուն համար:

Այն դասարանները և աշխատանոցները, որոնք վատ են լուսաւորուած կամ մթազնած են դրսէն քիւով, կարճատեսներու և սաւառաւորներու գործարան կը դառնան:

Մի կարդաք մէջքերնիդ դարձուցած դէպի լուսամուտ, կամ լուսամուտին առջեւ, կարդացէք մէկ կողքէն եկած լոյսով, մանաւանդ ձախէն: Մի կարդաք գրքին վրայ արեւ եղած ատեն: Մի կարդաք աղջամուղջի ատեն, անհոգութիւն ընելով վառելու լոյսը:

Երբեք չպիտի կարդաք, գրէք կամ կար կարէք 35 սանթիմէթէն պակաս հեռաւորութեան վրայ, եթէ ոչ աչքի մէջ կը դգաք կծկումներ և կը գոյանայ հետզհետէ աճող կարճատեսութիւն և ձեր ողնաշարը կը ծռի:

Եթէ հակառակ այս խորհուրդներուն և պատուէրներուն, տղան չափազանց կը մօտենայ գրքին, տետրակին, սեղանին եզրը դրէք 10 սանթիմէթ լայնութեամբ տախտակ մը և բաւարար չափով բարձր որպէսզի ան դայ ուղիղ կգակին, երբ ան ուղիղ նստած է: Տղան երբեք չի նեղուիր աշխատանքի ատեն, միայն չի կրնար ծռիլ և աւելի մօտէն կարդալ:

Պատանիին կը բաւէ տալ քանակ մը 30 սմ. երկարութեամբ, անիկա այս ոստիկանը կ'ունենայ իր տետրակին քովը: Այս ոստիկանը աչքի առաջ ունենալը կը յիշեցնէ իրեն որ ինքզինքը պիտի պահէ տետրակէն քանակի երկարութեան հեռաւորութեան վրայ:

Ուսուցիչները պէտք է հսկեն աշակերտներու լաւ կեցուածքին վրայ: Մի տաք ոչ չափազանց մանր տպուածք կամ գրուածք, կամ չափազանց նուրբ ձեռագործ: Աղջիկներու մասին կ'ըսեն թէ հրաշագործ մատներ ունին: Սա գեղեցիկ է, սակայն դանոնք դգուշացէք դարձնել հաշմանդամ:

Եթէ աշխատանքը կը պահանջէ աչքի լարուած ուշադրութիւն, հանգիստ տուէք աչքին մէկ րոպէի չափ, աչքերը և ուղեղը կը հանգ-

չին և աշխատանքը աւելի յաջող կ'ըլլայ: Կարելի է՝ կարդալ անկողնին մէջ: Այո՛, — եթէ դուք ունիք շատ լաւ լուսաւորութիւն և տեղաւորուած էք ինչպէս բաղկաթոռին մէջ, այսինքն ամբողջովին նստած: Ո՛չ, — եթէ դուք քիչ թէ շատ պառկած էք:

ԲԺ. Յ. ՏԵՐ-ԴԱԻԹԵԱՆ

### ՔՆՆԵԼ ՏՈՒԷՔ ՏՂՈՑ ԱԶՔԵՐԸ

Երախաները, առաջին մանկութեան շրջանին, կարճատես չեն: Աչքի այդ տկարութիւնը երեւան կուգայ ետէն: Գերման բժիշկ մը, երախաներու պարտէզները յաճախելով, քննած է քանի հազար մանուկ, որոնք հինգէն աւելի տարիք չունէին. և գտած է միայն մէկ հոգի կարճատես: Կը տեսնուի որ կարճատեսութիւնը երեւան կուգայ աւելի պատանեկութեան շրջանին, դպրոցներու մէջ, ուր տղաքը կը ստիպուին կախել գլուխնին գիրքերու վրայ: Գերմանական վիճակագրութեան մը համաձայն, նախակրթարաններու աշակերտներուն հարիւրին վեցը կարճատես է, իսկ համալսարաններու աշակերտներուն՝ հարիւրին յիսունը:

Ի՞նչ է պատճառը:

Շատ կարդա՞լը: Ոչ: Այլ սխալ դիրքով կարդալը: Աչքը լաւ տեսնելու համար ինքզինք կը դնէ այնպիսի հեռաւորութեան մը մէջ, որ առարկային պատկերը երևի յստակ և որոշ: Արդ, ակնարոյժները ճշդած են, որ կարդալու և գրելու ատեն աչքն և թուղթին հեռաւորութիւնը պէտք է ըլլայ միայն երեսընհինգ սանթիմէթը: Երբ աչքը շատ կը մօտեցնենք, յիշեալ աստիճանէն աւելի մօտիկ, այն ատեն աչքը կ'երկարի, հետևաբար տեսողութեան բնական ուսպնեակը առարկաներու պատկերը կազմելու համար, պէտք ունի կամ մօտեցնելու աչքը, ինչոր աւելի կը ծանրացնէ կարճատեսութիւնը, կամ ապակիով դարմանելու այդ տկարութիւնը:

Նախ մայրերը, տուններուն մէջ, և յետոյ ուսուցիչները, դպրոցներուն մէջ, պէտք է ուշադրութիւն դարձնեն, որպէս զի տղաքը շատ չի մօտեցնեն իրենց աչքը գրասեղանին: Ի պահանջել հարկին, պէտք է քննել տան:

Խ. Խ. — ՊՈՒՔՐԷՇ. — Զեզի պատահածը բացառութիւն մը չէ: Շատ անգամ կնօնօքը կը տեղաւորուի միզական գեղձերէն մէկ քանիին մէջ (folliculites) եւ շատ կը դժուարացնէ ջերմամիզութեան բուժումը: Պէտք է բանալ միզաբերանը աւելի լայն «երկաթ»ներ անցընելու համար: Եթէ այդ ալ չբաւէ, պէտք է uritroscopie ընել եւ այրել կօնօփօքը պարփակող գեղձերը:

Տ... ԱԹԷՆՔ. — Ինքնաթելադրութեամբ կարելի է հետզհետէ բուժել ամէկ տարիւնը: Կը ցաւիմք որ տեղ չունինք այս մասին խօսելու համար: