

ՏՆԱԿԱՆ ՏՆՏԵՍՈՒԹԻՒՆ

Լ՝ողջութեան կանոններ որոշ կամար :

Ա. Տղոց կեցած տեղին օդը յստակ պիտի ըլլայ ու բարեխառն : Խիստ պզտիկ տղուն տաք տեղ հարկաւոր է . բայց կամաց կամաց պէտք է վարժեցնել միջակ ու բարեխառն օդի :

Բ. Դարդուս կենացը խիստ հարկաւոր է լոյսը . ուստի մոռթ տեղ մեծցողը՝ արեգական լոյսը չվայելելովը շուքի մէջ տնկուած բոյսի պէս թուամած ու տոգոյն կըլլայ : Բայց պզտի տղոց աչուրները չափազանց լուսէն ալ պէտք է զգուշացնել՝ զոր օրինակ արեւուն դիմացը պէտք է թողուլ որ կենան ու արեւուն նային . ճրագն ալ աչուրներուն սաստիկ պէտք է մօտեցնել, և այլն . վասն զի դեռ իրենց աչքին կազմուածքը տկար ըլլալով՝ կըխրժիւրժեն, ու աս գէշ սովորութիւնը մեծնանն է ալ կըմնայ վրանին . թող որ աչուրնին ալ կըտկարանայ :

Գ. Տղան ոտք ելլելէն ետքը պէտք է վարժեցնել որ ցրտի դիմանայ ու խաղալով բնութիւնը տաքնայ . ասիկայ շատ առողջարար բան է . անոր ներհակը, զգուշութիւնն է ընենք ըսելով գոցելը, ծածկելը, դուրս չհանելը շատ փնասակար է տղուն առողջութեանը :

Դ. Կեղի օդը քաղաքինէն օգտակար է . բայց ուր ալ ըլլայ՝ նայելու է որ ցած, գոց ու խոնաւ տեղ չըլլայ բնակութիւնը, հասկա բարձր ու չոր . ան ատենը տղան ողջ ու առողջ կըմեծնայ : Ելլալ է թողուլ որ թեթեւ հագուստով, գլուխը բաց պտրտի տըղան, քան թէ չափազանց զգուշութեամբ ցաւագար ու ճրճած մեծնայ :

Ե. Տղուն պառկած տեղը աղէկ է որ ըլլայ աւելի տանը հարաւային կամ արեւելեան կողմը . բնակարանին պատերը չոր, ու անկողինը պատէն հեռու . ու թէ որ սաստիկ ցուրտ

կամ խոնաւ չէ, բնակարանին օդը ստէպ ստէպ փոխելու է :

Զ. Պէտք է անհոգ ըլլալ տղոց ակռաներուն վրայ՝ ասոնք պիտի փոխուին ու տեղը ուրիշ պիտի գայ ըսելով . վասն զի առջի ակռաները աւելի շուտ կրնան փտտիլ, ու ետեւէն ելածներն ալ կըփրտտեցնեն : Կռաները աղէկ պահելու համար զգուշանալու է յանկարծական սաստիկ պաղ ու տաք բաներ կերցնելէն կամ խմցնելէն . ինչպէս թէ որ ձմեռը տաք կերակուր ուտելու ժամանակը տղան պաղ պաղ ջուր խմէ վրան : Կերակուրի մնացուքը տղուն ակռաներուն մէջ մնալով պատճառ կըլլան փտութեան . ուստի պէտք է կակուղ գրիչով մը կամ մասնաւոր ակռայ մաքրելու գործիքով մաքրել տալ ակռաները, ու ետքը գաղջ ջրով թրջած լաթով մը սրբել : Շատ օգտակար է նաեւ երկու իրեք օրը մէյմը վրձինով մաքրել ակռաները, բայց զգուշութեամբ որ չնտերքը չըջարչորկին : Եւ ամէն զգուշութիւններէն վերջն ալ ճար չըլլար, երբեմն աս կամ ան ակռան կըփրտտի . պէտք է հանել տալ, քան թէ քիչ մը ցաւ տալ չուզելով՝ երկար ցաւերու ու քովի ակռաներն ալ փրտտեցնելու պատճառ ըլլալ :

ԲԱՆԱՍԻՐԱԿԱՆ ՏԵՂԵԿՈՒԹԻՒՆ

ԱՇԽԱՐՀԱԳՐՈՒԹԻՒՆ

Լ՝տեղեկիւն ալ :

ԲՆՈՒԹԵԱՆ զարմանալի տեսարաններուն կարգն են նաեւ լեռներուն մէջի ու երկրիս տակի մանր ու խոշոր այրերը, որ քարանձաւ ալ կըսուին : Եսոնց մէջ ոմանք իրենց ընդարձակութեամբ համար խիստ անուանի են, ոմանք ալ իրենց մէջի քարացած ջրերուն համար՝ որ հայերէն պաղանձաւ կըսենք, վասն զի աս քարացած ջրերը աղբիւրներուն վրայէն կամ