

է, կէս գաւաթ ջրի մէջ եօթը ութը կաթիլ օղի դնել ու անով երբեմն երբեմն ակումները խաղաղ՝ ընել:

Կերակրէ ետքը միշտ պէտք է բերանը լուալ, որ թէ մաքրութիւնը կը պահանջէ և թէ ակումներուն անփուտ պահպանութիւնը: Տաք տաք բան մը խմելէն կամ ուտելէն ետքը մէկէն ակումներուն պաղ բան դպցնելը ֆեւսակար է:

Կանջն ալ կարծր բանով մաքրելու ատեն ամենայն զգուշութիւն ընելու է որ չըլլայ թէ մէջի թմբուկին մաշկը ծակի. վասն զի անով շատ մարդ խուլ ցած է:

Ստուրներուն ըզունգները՝ ինչ ձեւով կ'ուզէ նէ մէկը կրնայ կտրել, բայց ոտքերունը անանկ չէ. ոտուրներունը միշտ քառակուսի պիտի կտրուին և ոչ երբեք կէս կտր ձեւով, որպէս զի ըզունգին երկու ծայրերը քովի մտնուն կը պաճ ըլլալով չաճին ու անոնց մէջը չմտնեն որ սաստիկ ցաւ կը պատճառէ, քալելու արգելք կ'ըլլայ ու ետքը ինչուան վտանգաւոր բորբոքումն կը պատճառէ:

Ախտի բարձր-նշան դէպք:

ԳԵՐՄԱՆԱՅԻ բժիշկին մէկը կ'ըսէ թէ բարակ ծեծած պաղէղը ոչ միայն փառած ակումայի մը ցաւը կ'անցունէ, այլ նաև փառութենէ բացուած խոռոչը կը գոցէ: Ուստի, կ'ըսէ, որուն որ ակում փառեր է կորած գրչի մը ծայրով մէկ կամ երկու ցորենահատ ծեծած պաղէղ լեցունէ փառած տեղը, քանի որ պաղէղը կը լուծուի ցաւն ալ կ'անցնի: Եւ թէ որ ցաւը նորէն սկսելու ըլլայ, պէտք է այս գործողութիւնն ալ կրկնել, որ շատ չանցնիր ցաւը բոլորովին կը կտրէ ու փառութիւնն ալ կը դադարեցունէ:

1 ՏՃ. Կարճաբառ Էթէս:

ԲՆԱԿԱՆ ԳԻՏՈՒԹԻՒՆ

ՆԱԽՈՒՂՂՈՒԹԻՒՆ

Կողմնացոյց և Հոգնացոյց:

ՈՐ և է մագնիսոտած ասեղ մը օգուն մէջ ազատ կեդրոնէն կախ թողլով՝ կը տեսնենք որ մասնաւոր ուղղութիւն մը կ'առնու, և միշտ հորիզոնին մի և նոյն կէտի մը կը նայի. այսինքն՝ իրեն ծայրերը դէպ'ի երկրիս բևեռները կը շրջակին: Եւ թէ որ այս ասեղին դիրքը խոտորելու ըլլաս՝ քիչ մը ժամանակ ասդիս անդին ճօճալէն ետեւ դարձեալ առաջին դիրքը կ'առնու: Հոս չենք ուզեր այս բանիս պատճառը քննել, այլ միայն մագնիսոտած ասեղին այս յատկութենէն առաջ եկած կողմնացոյց գործողն վրայ քիչ մը կ'ուզենք խօսիլ, որ քանի որ չէր գրանուած նաւարկութիւնը շատ դժուարին ու շատ վտանգաւոր էր և մեծամեծ փորձանքներու մէջ կ'իյնար: Ընդհանրապէս մը որ ծովուն վրայ առանց առաջնորդողի մը միայն երկնային մարմինները ղիտելով, մանաւանդ բևեռական աստղը, ու անոնց անստոյգ օգնութեանը ապաւինելով ճամբայ կ'ընէր, չէր կրնար ցամաքէն շատ հեռանալ ու երկայն ժամանակ կորսնցունելով հազիւ թէ քիչ մը տեղ առաջ կ'երթար: Թող որ շատ անգամ ալ ամպերը երկնից երեսը ծածկելով նաւապետին աչքէն աստղերը կը խլէին ու զնաւը մորկաց և փոթորկաց ձեռքը կը մատնէին: Եւ այց հիմայ կողմնացուցի օգնութեամբ նաւապետ մը անվախ մորիկներուն ու փոթորիկներուն կը յաղթէ, անհուն ընդարձակութեամբ ծովեր կը կտրէ ու հեռաւոր և անծանօթ աշխարհքներ կ'երթայ ու կու գայ: Կողմնացուցի օգնութեամբն է որ նոր նոր աշխարհքներ գտուեցան և կը գտնուին, հեռաւոր ազգեր մէկմէկու ծանօթացան և իրարու հետ վաճառաց և ապրանքաց փոխադարձ առևտուր կ'ընեն. մէկ խօսքով կարծես