

Նա բարոյապէս ամեն կերպ աջակցում էր և «Լու-
մայ»-ին, որին խոստացել էր իւր մշտական աշխատակ-
ցութիւնը. «ոչ մի լուսոյ նշույլ ապագայի նկատմամբ,
գրում էր նա ինչ իւր վերջին նամակում, մարդ սիրտ
ունի՞ բան գրելու: Յամենայն դէպս յոյս ունիմ մինչև մի
շաբաթ յօդուածն ուղարկել»: Նորա վերջին նամակը կրում
էր իւր վերայ քաղաքային հիւանդանոցի դրոշմը՝ «Städt.
Krankenhaus», յուսահատական բառերը:

Սակայն անգուլթ մահը, օտարութեան մէջ, հեռու
իւր պաշտած հայրենի հողից, որի բարգաւաճման այն-
քան անձնուրացութեամբ նուիրել էր իրան, հեռու իւր
տաղանդի բազմաթիւ յարգողներից, վերջ դրեց նորա
վարդափութիթ կեանքին, առաջ քան թէ նա կարող կը
լինէր իւր բաղձանքներին հասնել:

Յաւիտենական հանգիստ գրականութեան ազնիւ
մշակի քրտնաջան ոսկրներին:

Գիտ թափ. Աղանանց

ԿՐԹՈՒԹԻՒՆ ¹⁾

Կրթութեան առողջապահական ազդեցութիւնն ընդհան-
րապէս:

Այն էական յառաջադիմութիւնը, որ ձեռք է բեր-
ուել մարդկանց հասարակական կեանքի կապակցուելով,
կայանում է ժողովրդի մտաւոր ուժգին զարգացման մէջ:

¹⁾Այս յօդուածը մի հատուած է գերմաներէն «Առող-
ջապահութեան գրքի» (Gesundheitsbüchlein) դիւրամատ-
չելի ձեռնարկից, որ 1895 թուին մշակել և հրատարակել
է Գերմանիայի առողջապահութեան բարձրագոյն հաստա-
տութիւնը (Kaiserliches Gesundheitsamt) և բնագրից թարգ-
մանուած է մեծարգոյ բժշկապետ պ. Սամսոն Մայսուրեանցի
օգնութեամբ: Այս գրքի մի մասը հատուածները կաշխա-
տենք հետզհետէ տալ «Լուսնայի» միւս գրքերում:

ԴՄԺ.

Ժողովրդների մրցումը իրանց յարաբերութիւնները բարելաւելու և ապահովելու համար ստիպում է առաւել բարձրացնել Ժողովրդի կրթութեան նպատակները և հոգալ, որ ամեն մի առողջ կազմուածքով երեխայ կարողանայ ձեռք բերել գիտութեան ամենաանհրաժեշտ ծանօթութիւններ: Ուրեմն դպրոցական կրթութիւնը կեանքի խնդիր է ամեն մի կուլտուրական ազգի համար. մինչդեռ առաջ ամեն մէկը իւր երեխան մեծացնում և կրթում էր ինչպէս ինքն էր ցանկանում, այժմ օրէնքով պարտադիր է արսծ ամենքի համար. բայց այս պարտադիր ուսումը տարածւում է միայն Ժողովրդական դպրոցների վերայ. այսինքն գոյութեան կռիւ մղելու ամենքի համար անհրաժեշտ ծանօթութիւնները ուսուցանելու վերայ: Բայց մի քանի արուեստի ճիւղեր պահանջում են աւելի լայն գիտնական նախապատրաստութիւն դպրոցում, իբրև անհրաժեշտ հիմք ապագայ գործունէութեան յաջողութեան և պարտականութիւնները հասկանալու համար: Այս պահանջներին հասնելու համար սահմանուած են բարձրագոյն ուսումնարաններ համալսարաններ, իրանց երկարամեայ դասընթացներով: Բայց մտաւոր միակողմանի զարգացումը խանգարում է և նուազում մարմնի ֆիզիքական ոյժերի աճեցումը: Եթէ որ ընդհանրապէս մարմնի զարգացումը յետ է մնում, տուժում է ոչ միայն անհատը, այլ և առհասարակ Ժողովուրդը: Սերնդից սերունդ պակասում է մարմնական ոյժը և Ժողովուրդը ֆիզիքապէս և մտաւորապէս հետզհետէ «յետ է գնում» (degeneriren, вырождаться) և վերջապէս այլ ևս անկարող է լինում իւր արտաքին թրշնամիների դէմ մաքառել. դորա համար ծնողների և դաստիարակների, ինչպէս նաև պետութեան պարտաւորութիւնն է հոգալ աճող սերունդը խնամել և պաշտպանել վնասակար ազդեցութիւններից և որ մտքի կարևոր կրթութիւնը չվնասէ մաստղ մարմնի առողջապահական զարգացման:

Երեխաների մահանալը:

Մարդկային կեանքի ոչ մի հասակ այնքան ենթակալ չէ վտանգների, ինչքան վաղ մանկութիւնը: Ինչքան

յալտնի է Գերմանական կայս. առողջ. բարձրագոյն Հաս-
տատութեան, 1892 թ. գերմանական պետութեան մէջ
երեխաների մահը մինչև մէկ տարեկան Հասակը հարիւ-
րին 33,9 էր, Բաւարիայում 36,6, Բերլինում մինչև
անգամ 37, և ուրիշ երկրներումն էլ այս նուրբ Հասա-
կում մահը նոյնպէս մեծ զոհեր է տանում: Հարիւր կեն-
դանի ծնուած երեխաներից առաջին տարուայ Հասակում
վերոյիշեալ թուին Գերմանիայում մեռան 22, 9, Պրու-
սիայում 21,1, Բաւարիայում 27,5 և Սաքսոնիայում
29,8, այնպէս որ բոլոր ծնուածներից միայն մօտ $\frac{3}{4}$
մասը տարեցան մինչև այդ ժամանակ: Երեխաների մա-
հացութեան աստիճանը տեղի և ժամանակի Համեմատ
նշանաւոր փոփոխութեան է ենթարկուում: Այս նուրբ Հա-
սակի մի տարուայ ընթացքում երեխաների մէջ պատա-
հած մահերի մօտ $\frac{1}{3}$ մասը հանդիպում է յուլիս և օգոս-
տոս ամիսներին և մեծ քաղաքներում աւելի, քան գիւ-
ղերում. մանաւանդ աւելի շատ են մեռնում առաջին
տարուայ ընթացքում ապօրինի ծնուածներ, հաւանօրէն
այն պատճառով, որ նոքա աւելի քիչ խնամք են վայ-
ելում, քան օրինաւոր ծնողների ձեռքով մեծացած երե-
խայք:

Երեխաների սնունդը:

Կեանքի առաջին տարում ամենից յաճախ պատահող
հիւանդութիւններն առաջ են գալիս աննպատակալար-
մար սնունդից. շատ մալրեր չեն կարող, շատերն էլ չեն
ուզում մօր կաթով սննդել, կամ առողջութեան և ապ-
րուստ հալթալթելու պատճառով, կամ, որ տարաբաղա-
բար, աւելի յաճախ է պատահում, առանց որևէ բարո-
յական պատճառի: Միայն սակաւաթիւ ունեւոր ծնողներ
հնար են ունենում այդպիսի դէպքում մօր ծիծը մի որոշա-
տիճանի բաւարար կերպով փոխարինել ծծմայրով: Մեծ մա-
ւր այդ երեխաներից ստիպուած են բոլորովին հրաժարուիլ
իրանց բնական սնունդից, մարդկային կաթից: Գլխաւոր
սնունդը այդ դէպքում կազմում է կովի և ուրիշ կեն-
դանիների կաթը: Այդ կաթը մարդու կաթից յետոյ ամե-
նից աւելի յարմարն է այդ նպատակին, բայց պէտք է
մաքուր պահել, երեխային տալուց առաջ ջրի հետ խառ-

ներ, մէջը քիչ շաքար ածել և լաւ եփել: Անհասկացող մայրերը, ցանկալով իրանց քնքոյշ երեխաներին մաքուր կամ քիչ խառնած կաթով աւելի զօրեղ սնունդ տալ, դորանով նոքա յաճախ ստիպում են այդ տեսակ ծանր սնունդով զրգռուած ստամոքսին ընդունած կերակուրը մասամբ յետ ածել կամ մինչև անգամ մարսողական գործարանները ծանր հիւանդութիւնների են ենթարկում:

Շատ երեխայք էլ մի կերպ մեծանում են, երբ նոցա կենդանու կաթի հետ փոխէփոխ կամ նորա փոխարէն տալիս են կաթնի կօնսէրվներ և ուրիշ այնպիսի սնունդներ, որոնք կաթի տեղ են բռնում (Surrogat) կտրելի է նաև երեք ամսականից մեծ երեխաներին տալ լաւ եփած և մաղի մէջ անցկացրած դարու, հաճարի և ուրիշ ցորենեղէններից շինած արգանակ, ինչպէս կաթին օժանդակող սնունդ: Իայց չպէտքէ մոռանալ, որ այդ տեսակ արգանակները երբէք կաթի սնունդը չեն տալիս: Երբ չափազանց վաղ են փորձում երեխաներին հասակաւոր մարդոց սնունդով կերակրել՝ այդ տեսակ փորձերը գրեթէ միշտ պատժւում են մարսողութեան ծանր խանգարմունքով:

Երեխաների երկիւղալի լուծել— փսխելը կաթնալին հասակում յաճախ կաթնի պաշարը անմաքուր պահելու հետևանք է լինում: Այդպիսով կենդանիների կաթով կամ մօր կաթին փոխարինող ալիւրեղէններով կերակրուող երեխաների մէջ մահաւելի է պատահում, քան մօր կաթով սննդուողների մէջ:

Թեթեւ խմորեղէններ կարող են փոքրիկ երեխաներն առանց վնասի ուտել սովորաբար միայն առաջին տարուայ վերջին քառորդում, թոյլ եփած ձուն՝ առաջին տարին անցնելուց յետոյ. թեթեւ մսեղէնները թէպէտ և մի քանի երեխաներ սովորում են տանել արդէն երկրորդ տարուայ ընթացքում, բայց առհասարակ պէտք է տալ երկրորդ տարուայ վերջին: Նոյնպէս լաւ է մինչև այդ ժամանակ չտալ թեթեւ կանաչեղէն, գետնախնձոր և միրգ: Երեխաներն այնուհետև հեշտուլթեամբ ընտելանում են աւելի և աւելի զօրեղ կերակրին, բայց պէտք է բոլորովին հեռու պահել նոցանից դժուարա-

մարս կամ շատ համեմատ կերակուրներ և ոգելից խմիչքներ: Շաքարեղէն և անուշեղէն տալը շատ վատ սովորութիւն է, դոքա ոչ միայն վնասակար են դաստիարակութեան, բայց և խանգարում են երեխաների առողջութիւնը, առաջացնելով՝ ատամների հիւանդութիւն և կամ մարսողութեան խանգարում:

Լոգարաններ. մանուկների հագուստը. թարմ օդի անհրաժեշտութիւնը. նորածիկների աչքի հիւանդութիւնը. ցունց. մանուկների աղաղակի պատճառները:

Մանուկների լաւ հոգատարութեան անհրաժեշտ պահանջը մաքրութիւնն է. երեխաների կանոնաւոր աճման համար մանուկի մարմինը պէտք է ամեն օր լողացնել, որպէս զի մազերը և խաղերի վերայ գտնուած մարմնի ծաւրերը լաւ մաքրուին, ամենից աւելի անմաքրութեան ենթակալ տեղերը փոշիով ցանել և երբեմն էլ իւղով օծել: Այն մանուկների մօրթը, որոնք զուրկ են ալդ տեսակ խնամքից, պլոկուում է և պզուկներ է դուրս տալիս վրէն, որոնք խանգարում են մարմնի աճումը:

Մանկան մարմինը հեշտութեամբ է ենթարկուում մրսելուն. այս պատճառով լողացնում են այնպիսի ջրի մէջ, որի բարեխառնութիւնը մօտ 34° է ըստ Ցելսի, (27—28 Բեօմիւրի) և տալիս են նորան տաք հագուստ ու անկողին. բայց միևնույն ժամանակ մի անմիտ երկիւղ է զրկել նոցա թարմ օդից ազատ բնութեան մէջ: Եթէ խիստ քամի, անձրև կամ ձիւն չկայ, որոնք կարող էին պատճառ լինել մրսելուն կամ թրջուելուն, պէտք է առողջ երեխաներին ծնուելուց արդէն մի քանի շաբաթ անց ամեն օր դուրս տանել մաքուր օդի մէջ:

Առանձին ուշք պէտք է դարձնել նորածիկների աչքերի վերայ. աչքի այն վտանգաւոր հիւանդութիւնը, որ դժբաղտաբար երբեմն պատճառ է լինում փոքր մանուկների կուրութեան, ժամանակին խնամելով գրեթէ միշտ կարելի է լինում բժշկել. ուստի երբ որ հէնց աչքերի կարմրութիւնը, կպած կռպերը և կամ աչքերի անկիւնների ճպուռը արտայայտուում են, որ բորբոքումն

սկսւում է, էլ չպէտք է ուշացնել և պէտք է դիմել բժշկի օգնութեան: Ցերեկուայ լոյսը մանուկի առողջ աչքին վնասակար չէ, եթէ արևը շատ պայծառ չէ լուսաւորում պատուհանից:

Մանկանոցում պէտք է լռութիւն տիրէ, որովհետեւ նորածիններին կեանքի առաջին ամիսներում առատ քուն է հարկաւոր:

Ծծկեր մանուկների աղաղակը լաճախ միայն կեանքի արթնանալու նշան է լինում, դա իւր լեզուն է, որով մանուկը հաղորդում է իւր պահանջները: Այն երեխան, որ շատ է աղաղակում, երբեմն սոված է լինում և հանգստանում է, հէնց որ աւելացնում են սովորական սնունդի չափը, կամ փոխում են նորա բաղադրութիւնը. բայց շատ անգամ էլ այդ աղաղակի պատճառը թաց բարուրն է լինում կամ անյարմար փաթեթած շորի ճնշումը: Հազիւ է պատահում, որ այդ աղաղակի պատճառը հիւանդութիւնը լինի, ընդհակառակն ուժեղ ձայնը սխալ չէ, որ աւելի առողջութեան նշան է համարւում:

Ատամ հանելը. խօսել սկսելը, կանգնել եւ մանգալ:

Կեանքի առաջին տարուայ երկրորդ կէսում ատամների դուրս գալը զանազան անյարմարութիւններ է պատճառում: Լնդերքի ափերը ուռչում են և ցաւում, լորձունքը հոսում է առատ, երեխաները շուտ շուտ մատը բերանն են դնում, քնում են անհանգիստ, լացկան են դառնում և տրամադրութիւնը խանգարւում է: Երբեմն տաքութեան մի փոքր աւելանալն էլ լինում է ատամների դուրս գալու հետևանքը: Բայց այս հասակում նոյնպէս լաճախ պատահող ուրիշ հիւանդութիւններ, ինչպէս՝ մորթու վերայ դուրս տուած պզուկները, ցնցումը, հազը, բարձր տաքութիւնը, սովորաբար ոչ մի կապ չունին ատամնահանութեան հետ, շատ շատ այդ երևոյթները ծանր կերպարանք են ստանում միայն, եթէ ատամների դուրս գալու հետ միաժամանակ են պատահում: Այս հասակում պատահող բոլոր հիւանդութիւնները ատամնահանութեան հետևանք համարելու սովորութիւնը երբեմն պատժւում է երեխաների մա-

հով, մինչդեռ կարելի էր օգնութիւն հասցնել:

Առաջին տարուայ վերջերին մանուկներն սկսում են թոթովել իրանց առաջին խօսքերը. լեզուի զարգացումը մեծ մասամբ կատարւում է առանց դժուարութեան. և լեզուի կապը, որ լեզուն միացնում է բերանի լատակի հետ, ազդեցութիւն չունի այդ զարգացման վերայ: Եթէ լեզուի կապը կարճ է, խօսելիս հետզհետէ ձգւում է. կապը կտրելը, որ այնքան սիրում է ժողովուրդը, աւելորդ է և կարող է բորբոքուելու և թարախակալելու պատճառ դառնալ:

Այս միևնոյն հասակում երեխաները պահանջ են դրում կանգնելու և մանգալու. նոցա հարկաւոր է ուշադիր հսկողութիւն, որ վաղը ընկնելու դէպքում չը վնասուին. մի քանի դէպքերում ոսկրների փափկութեան պատճառով, որ հետեանք է լինում Անգլիական կոչուած հիւանդութեան (Rachitis) մանգալու ձգտումը շատ աւելի ուշ է երևում. այդպիսի երեխաներին վաղ մանգալ ստիպելը միտք չունի, նոցա օգուտ է որ երկար ժամանակ պարկած մնան, որովհետև թոյլ ոսկրները մանգալիս ծռւում են մարմնի ծանրութեան տակ: Ուստի և աւելի լաւ է, որ Անգլիական հիւանդութիւն ունեցող երեխաները սկսեն մանգալ միայն երկրորդ կամ երրորդ տարուայ ընթացքում:

Մտքի բացուելը, մանկական պարտեզներ:

Մտածելու ընդունակութեան զարթնելը, հասկացողութեան աւելանալը և կամքի զարգացումը պահանջում են նորա մարմնի խնամատարութեան հետ միասին և հոգու կրթութիւն: Քանի որ աւելի ուշադրութիւն է դարձնում երեխայի բնական զարգացման վերայ և ինչքան քիչ է մանկական միտքը ծանրաբեռնում այնպիսի տեսարաններով, որոնց նա կարիք չէ դրում, այնքան ուշ, բայց առողջ է աճում նորա միտքը:

Այն ծնողները, որոնք թէ իրանց արհեստի, թէ հիւանդութեան և կամ ուրիշ պատճառներով չեն կարողանում իրանց բոլոր ժամանակը և ոյժը երեխաների դաստիարակութեան նուիրել, դոցա ցանկալի օգնութիւն են հասցնում այսպէս անուանուած մանկական պար-

տէգները: Այնտեղ երեխաներն զբաղւում են ընդհանուր խաղերով և հետը միասին ստանում են իրանց առաջին օգտակար խրատները: Մանկական պարտէզներն էլ տեղի դերքի և սարք ու կարգի կողմից նոյնանման առողջապահական պահանջներն ունին, ինչ որ և դպրոցները:

Ուսման ժամանակը. հաստատութիւնների, ուսուցիչների, դաստիարակների եւ ծնողների պարտաւորութիւնները:

Ուսումնարան մտնելիս երեխայի կեանքի եղանակի մէջ նշանաւոր փոփոխութիւն է կատարւում. օրուայ մի մասը նա պէտք է նուիրէ նշանակած պարապմունքներին, պէտք է իւր մտաւոր և մարմնական ոյժերը լարէ. և երեխան սովորում է պարտաւորութեան նշանակութիւնը:

Արդարութիւնը-պահանջում է, որ այն տէրութիւնը, ուր ուսումը պարտադիր է արած, հոգայ, որ երեխաները հասարակութեան պահանջած պարտքերը կատարելիս՝ իրենց առողջութիւնը կարելոյն չափ քէջ վրտանգի ենթարկուի: Ուսումնարանների ղեկավարները պարտաւոր են հետևել, որ կառավարութեան՝ այս նպատակով սահմանած կանոնների համեմատ ո՛չ այդ դպրոցների կազմակերպութիւնը, ո՛չ էլ ուսման եղանակը չըվնասէ աշակերտների առողջութեան. բայց ուսուցիչները պէտք է հսկեն իրանց հաւատացած ամեն մի երեխայի վերայ և ուշադիր լինին իւրաքանչիւր երեխայի մտաւոր և մարմնական ընդունակութեան առանձնախտկութիւններին: Սակայն սորանով ծնողներն ու տան դաստիարակները բոլորովին չեն ազատւում իրանց պարտականութիւնից դէպի երեխաները:

Դիտելով երեխաների ազատ ժամերի վարք ու բարքը, նոցա ախորժակը և քունը, մենք այդպիսով աւելի հեշտութեամբ ենք իմանում նոցա առողջութեան խանգարմունքը և զարգացման անկանոնութիւնները, քան ուսման ժամանակ: Յաճախ և ուսուցչի կամ դպրոցի ղեկավարների հետ տեսնուելն էլ երեխային սպառնացող վտանգը ժամանակին իմանալու և հեռացնելու պատճառ է լինում: Համապատասխան ընտանեկան խնամքը, մարմնական շարժողութիւնները, զբօսանքները, պատա-

հաճ մարմնական որևէ թերութեան նպատակարարմար բժշկութիւնը ամբողջութեամբ են ոյժերը և ընդունակ են դարձնում ուսման պահանջներին գիմանալու:

Դպրոցական տուն և դասատուն:

Դպրոցական տան վերաբերութեամբ գլխաւորապէս պէտք է աչքի առաջ ունենալ այն յատկութիւնները, ինչ որ և բնակարանների համար. բայց դասատուները պէտք է համապատասխանեն նաև ուրիշ փորձերի վերայ հիմնուած պահանջներին: Նոցա երկայնութիւնը, լայնութիւնը և բարձրութիւնը որոշ չափից աւելի չը պէտք է լինի, որովհետև գրատախտակի վերայ գրածը պէտք է կարդալ առանց աչքերը լարելու, և վերջին նստարանից. լուսամտի հանդէպի պատերի մօտ գտնուող նստարանները բաւական լոյս պիտի ստանան և դաստան բարձրութիւնը ձայնի վերայ չպէտք է ազդէ: Ընդհանրապէս այն սենեակը, որ 10 մետրից երկար, 7 մետրից լայն և 4 մետրից բարձր չէ, համապատասխանում է այդ պահանջներին և այդպիսի մի բնակարան, որի օդի ծաւալը 280 խորանարդ մետր է ունենում, կարող է զետեղել 50—55 երեխայ: Եթէ և իւրաքանչիւր աշակերտին ընկնող տեղի բաժինը համեմատաբար փոքր է, պէտք է աչքի առաջ ունենալ, որ այդպիսի սենեակները անընդհատ կերպով գործ են դրւում միայն կարճ ժամանակ. բայց դասատունը այդքան շատ լցնելն էլ թոյլ է տրւում միայն այն պայմանով, որ դասամիջոցներին լուսամուտները և դռները բանալով հոգացուի օդը բոլորովին նորոգել և որ համապատասխան լարմարութիւնները թոյլ տան դասի ժամանակն էլ շարունակ օդը մաքրել:

Դպրոցական տան վառարանները պէտք է լարմարացնուին կլիմայի, տեղական ուրիշ հանգամանքներին և շինութեան մեծութեան. աւելի մեծ հաստատութիւնների համար առաւելութիւն է տրւում այսպէս կոչուած «կենդրոնական վառարաններին» (Sammelheizung), որոնք կապակցուած են վինտելիացիայի հետ. փորձը ցոյց է տալիս, որ դասատան մէջ բաւական է մինչև 18 աստ. (86լսի) տաքութիւն աշակերտների համար:

Պատերը, յատակը և դասատան բոլոր կարասիքը պէտք է կարելուին չափ հարթ լինին, ոչ մի տեղ անկիւններ, փորուածներ և ճեղքեր չպէտք է ունենան, որոնք թող և կեղտ են ընդունում: Այն ժամանակ միշտ խնամքով մաքրելով հեշտ կարելի է աղտոտութեան դիզուելու առաջն առնել:

Յաճախ մանկական հասակից արդէն երեխաները ընտելանում են շուտ շուտ թքելու վատ սովորութեան: Առողջ երեխաներին քաղաքավարութեան և մաքրութեան շնորհիւ պէտք է ստիպել չիւրացնել այդ վատ սովորով: միայն հիւանդութեան դէպքում չպէտք է արգելել նոցա այդ: Հազոյ աշակերտներին պէտք է ստիպել թէ դպրոցում և թէ դուրսը թքել իւրեանց արտաթորութիւնները ոչ թէ սենեակների յատակի, այլ այդ նպատակի համար դրած թքամանի մէջ, որովհետև յատակի վերայ թքելը այն հետևանքն է ունենում, որ թողի հետ խառնւում են հիւանդութեան սերմերը, որոց ներշնչելը բարձրացած թողի հետ կարող է կործատաբեր լինել միևս երեխաների համար:

Դասատան լոյսի յարաբերութիւնը կարճատեսութեան ծագման հետ:

Դասատան լոյսը մեծ առողջապահական նշանակութիւն ունի, որովհետև վատ լոյսը նպաստում է կարճատեսութեան և ողնաշարի ծռուելուն, որպիսի հիւանդութեան, ինչպէս յայտնի է փորձից, ենթակայ են աշակերտները: Թէպէտ յաճախ այդ երկու հիւանդութեան պատճառը լինում է նոյն իսկ երեխաների բնական հիւանդոտ կազմուածքը, բայց աչքերի լարելը վատ լուսաւորուած սենեակներում կարգալիս, գրելիս և գծագրելիս նպաստում է կարճատեսութեան, ինչպէս և ողնաշարի ծռուելը մատաղ սերնդի մէջ այն ժամանակ է հեշտ առաջ դալիս, երբ նոքա, ջանալով աչքերը մօտեցնել վատ լուսաւորուած տետրակին կամ գրքին՝ գլուխը երկար ժամանակ թեքած են պահում դէպի սեղանը: Ուստի և ոչ տները, ոչ պատերը և ոչ ծառերը չպէտք է արգելք լինին լուսի թափանցելուն դասատներում: Բաւականաչափ լոյս մտնելու համար պատուհանները

պէտք է լինին լալն և բարձր և նոցա լուսանցքը մօ-
տաւորապէս պէտք է համապատասխանէ լատակի ^{1/5}
մասին: Բաց մոխրագոյն կամ կապտագոյն ներկած պա-
տերը նպաստում են լուսի տարածման և նոցա վերայ
ընկնող լոյսը աչք չէ ծակում: Ամենից լաւ է, որ ա-
շակերտների գրասեղանները լուսաւորուած լինին ձախ
կողմից կամ վերևից. եթէ լոյսը ընկնում է առջևից՝
աշակերտի աչքը ծակում է. եթէ ետևից է ընկնում՝
մանկան ստուերը մթնացնում է նորա առաջ սեղանի
երեսը: Եթէ լոյսը աջ կողմից է ընկնում, գրելիս խան-
գարում է նոցա ձեռքերի կամ գրիչների ստուերը, ուս-
տի և ստիպում են թեք նստել: Եթէ ձմեռուայ կարճ
և մութ օրերին ցերեկուայ լոյսը չէ բաւականանում,
պէտք է արհեստական լոյսի օգնութեան դիմել, աչքի
առաջ ունենալով միւսնոյն հիմունքները, որոնք ընդու-
նուած են առհասարակ բնակարանները լաւ լուսաւորե-
լու համար:

Գրասեղաններ. ողնաշարի ծռուելը:

Բացի լուսաւորութիւնից գրասեղանների ձևն էլ
կարող է ողնաշարի ծռուելուն թէ նպաստել և թէ ա-
ռաջն առնել: Որպէս զի աշակերտները մարմինը ծուռը
պահել չսովորեն, ամենից հեշտ միջոցն այն է, որ նո-
քա գրելու կանոնաւոր գրութիւնը ընդունեն և պա-
հեն որքան հնար է առանց մկանները լարելու:
Բարձր նստարանը թոյլ չէ տալիս ուղղանկիւն ծա-
լած ծնկներով ոտները գետնին դնել, կամ նեղ նըս-
տարանը, որի վերայտեղ չէ լինում ամբողջ ազդրի հա-
մար, յոգնեցնում է ոտների մկանները: Եթէ սեղանը կա-
րեւոր չափով բարձր չէ նստարանից, աշակերտը ստիպ-
ուած է լինում անյարմար կերպով գլուխը խոնարհեց-
նել: Շատ բարձր սեղանը դժուարացնում է բազկի դը-
նելը նորա վերայ գրելու ժամանակ և պատճառ է լինում
աջ ուսի բարձրացնելուն, որով խռաջ է գալիս բունի վե-
րին մասի մի ծուռը գրութիւն և միւսնոյն ժամանակ
աչքերը մօտենում են սեղանի մակերևութին աւելի քան
թէ օգտակար է: Սեղանի և նստարանի հանդէպի մեծ
հեռաւորութիւնը պատճառ է լինում բունի թեքուե-

լուսն, որից մէջքի մկանները ձգուում են և շնչառութիւնը արգելում:

Վերջերումս դպրոցական վարչութիւնները աշխատում են ինչպէս դասարանական լուսաւորութիւնը, այնպէս էլ զբաւեղանները, ինչքան որ թոյլ է տալիս մի դասատան մէջ հաւաքուած աշակերտների մարմնի զանազան մեծութիւնը, աւելի և աւելի յարմարացնել առողջական պահանջներին: Բայց և այնպէս կան մանուկներ, որոնք լաւ լուսաւորուած սենեակումն էլ և նպատակաւարմար նստարանների վերայ էլ լաւ չեն պահում իրանց մարմինը: Սա մեծ մասամբ միայն վատ սովորութեան հետեանք է, որից պէտքէ աշխատել հեռացնել աշակերտներին: Բացառիկ դէպքերում մարմնի վատ պահելը կարող է առաջ եկած լինել և հիւանդոտ զրութիւնից, որ եթէ ժամանակին չբժշկեն, կարող է վտանգաւոր դառնալ: Այդպիսի դէպքերում երեխաների ծընողներն ու դաստիարակները լաւ կանեն, եթէ բժշկի խորհրդին դիմեն:

Սակայն ծուռը նստելու վտանգաւոր ազդեցութիւնը ոչ միայն կարճատեսութեան և ողնաշարի ծռուելու մէջ է երևում, այլ սորանով երբեմն խանգարում է և արեան շրջանը, այնպէս որ առաջանում է արեան շրջանի անկանոնութիւն գլխի ուղեղի մէջ, գլխացաւ և քթից արեանհոսութիւն:

Աշակերտների ծանրաբեռնութեան խնդիրը. դպրոց. աշխատանքի աննպատակալարմար բաժանումը:

Այս և նման առողջութեան խանգարումները վերջերս յաճախ համարւում են իբրեւ հետեանք ծանրաբեռնութեան և այս հիման վերայ մեղադրում են դպրոցներին, որ նոքա ծանրաբեռնում են իրանց հաւատացած մանուկներին: Բայց այս մեղադրանքը առհասարակ անհիմն է և յաճախ մեծացրած. աշակերտները պէտքէ մի որոշ չափով լարեն իրանց ոյժերը, որովհետեւ դպրոցների վերայ պարտք է դրած ոչ թէ միայն ուսումն տալ պատանիներին, այլ և մեծացնել աշխատասէր և պարտաճանաչ քաղաքացիներ: Դ՛ի միջի ալլոց անհրաժեշտ են և տնային դասերը, որովհետեւ աշակերտը միայն այն ժամանակ է սովորում անկախ մտածել, երբ նա ստի-

պուլած է աշխատել միայնակ։ Ուսման նախագիծը գերմանական դպրոցներում ամեն տեղ յարմարեցրած է մանկական և պատանեկական հասակի ոյժին և հաստատութիւններն ու դպրոցական վարչութիւնները ուշադիր կերպով հսկում են, որ ամեն մի ուսուցիչ չկարողանայ իրանց ոյժից վեր պարապեցնել իրանց աշակերտներին։ Եթէ, չնայելով սորան, մի քանի աշակերտներ մտաւորապէս յոգնելու նշաններ են ցոյց տալիս, այն է վատ տրամադրուած և գրգռուած դրութեան մէջ են լինում կամ մարմնի աճումը լետ է մնում, կամ հիւանդութեան են ենթարկւում, այդ դէպքերում մեծագոյն մասամբ յանցաւոր են լինում ուրիշ հանգամանքներ, ամենից յաճախ պարապմունքների աննպատակ բաժանումը։ Եթէ տանը տուած դասերն սկսում են պատրաստել ուսումնարան գնալուց միայն փոքր ինչ առաջ, եթէ պարապմունքից ազատ ցերեկուայ ժամերը նուիրում են միայն զուարճութիւններին և խաղերին, եթէ գիշերուայ ժամերն էլ պէտք է գործ դնել դասերը պատրաստելու համար, դորանով քունը կարճանում է, որից նոյն իսկ երեխաներն ու պատանիները չեն կարող զրկուել, առանց վնաս կրելու, և այդպիսով աշակերտները ցերեկը չեն կարող հարկաւոր թարմութեամբ և ուշադրութեամբ հետեւել դասերին։ Միևնոյն ժամանակ տանու դասերը, որոնք այդպիսի դէպքերում հասկանալի է որ շտապով են պատրաստուում, չեն կարող գոհացնել ուսուցիչների պահանջները, աշակերտների լիշողութիւնն ու ընդունակութիւնը պահանջած առարկան բաւական հիմնաւոր չեն ըմբռնում, և արդէն ոյժերը պէտք է կարողութիւնից աւելի լարեն, եթէ ուզում են ցանկալի նպատակին հասնել, այն է բարձր դասատուն անցնել կամ բաւարար թուանշաններ ստանալ։

Կեանքի եղանակը դպրոցական հասակում։

Վերոյիշեալ հանգամանքներն աւելի ծանրանում են, եթէ աշակերտները միևնոյն ժամանակ աննպատակալարմար կեանք են վարում։ Մտքի զարգացման հետ միասին պէտք է ընթանայ և մարմնի հոգատարութիւնը. հանգստութեան ժամերը, մանաւանդ արձակուրդը

ները, պէտք է նուիրուին զբօսանքներին, մարմնամարզական խաղերին, լողանալուն, սառուցի վերայ սահելուն և այլն. և ոչ թէ սենեկում անցկացնեն: Ահող սերնդի սնունդը պէտք է պարզ լինի. ոգելից խմիչքներ գործածելու և ծխելու վաղաժամ սովորութիւնը քայքայում է առողջութիւնը և պէտք է ուշադիր կերպով զգուշացնել այդ սովորութիւններից: Շատ վատ է աղդում և գիշերն երկար ժամանակ արթուն մնալը, ուստի տղակերտների մասնակցութիւնը չափահասների զուարճութիւններին, որոնք յաճախ խլում են գիշերուայ ուշ ժամերը, խորհուրդ չենք տալիս: Դոցա առհասարակ բոլորովին չպէտք է թոյլ տալ, որ մասնակցեն աղմկալից տօնախմբութիւններին, մանկական ճոխ հանդէսներ սարքեն, թատրոն կամ նուագահանդէս գնան, կամ միայն բացառիկ դէպքերում: Որովհետեւ այս տեսակ բոլոր զուարճութիւնները ըստ մեծի մասին այն հետեանքն են ունենում, որ աշակերտների միտքը հեռացնում են դասերից և իրանց պարտաւորութիւններից: Նոյնը պէտք է տեսլ և անյարմար գրքերի մասին, որոնց մէջ, օրինակ, նկարագրուած են զանազան գրգռող յանցանքների պատմութիւններ, կամ մի քանի վէպերի մասին, որոնց ընթերցումը տակաւին տհաս մտքի երևակայութիւնը չափազանց գրգռում է: Պատահել է, որ վատ գրքերի շնորհիւ այն աստիճան խանգարուել է բարոյականութեան և պատուի հասկացողութիւնը, որ հոգեպէս վատ տրամադրուած աշակերտները որևէ արտակարգ առիթ պատահած դէպքում անձնասպանութիւնից չեն վախեցել: Միև կողմից լաւ գրքերով պարապելը, որոնցով կարելի է զարգանալ և որոնք կարող են զարթեցնել նորա մէջ ազնւութեան և գեղեցիկ ոճի ու մտքերի հասկացողութիւն, օգտակար է և այն նպատակի համար պէտք է գործ դնել օրուայ հանգստութեան այն ժամերը, երբ վատ եղանակը թոյլ չէ տալիս թարմ օդի մէջ լինել: Երաժշտութիւն և ուրիշ արուեստներ պէտք է սովորցնել միայն դորա համար առանձին ձիրք ունեցող մանուկներին և ուշադրութիւն դարձնել, որ այս կողմնակի պարապմունքները չխանգարեն դպրոցական պար-

տաւորութիւնների կատարման, որպէս զի չափազանց յոգնելու առաջն առնուի և հանգստութեան ժամերը շատ չսպասեն:

Մարմնի ամուժը եւ պահպանութիւնը դպրոցում. մարմնամարզութեան դասերը:

Տղայոց և աղջկանց մարմնական զարգացումը դըպրոցումն էլ անտես չպէտք է անել. ուսուցիչները պէտք է հսկեն իրանց աշակերտների առողջական վիճակի վերայ, հարկաւոր հրահանգներ և խրատներ տան նոցա և ծնողների ուշադրութիւնը առանձին նկատողութիւններ գրելով լիշատակարաններում կամ անձնական բացատրութիւններով ժամանակին հրաւիրեն իրանց որդւոց առողջութեան փոփոխութիւնների վերայ: Տարափոխիկ հիւանդութիւն ունեցող աշակերտները պէտք է ջոկուին միւսներից կամ մինչև վտանգն անցնելը ուսումնարան չյաճախեն թէ իրանք և թէ ուսումնարան յաճախող իրանց եղբայրներն ու քույրերը: Տարափոխիկ հիւանդութեան աւելի տարածուած ժամանակ փակուած են կամ միայն այն դասատուները, ուր այդ հիւանդութեամբ աշակերտներ կան և կամ ամբողջ դպրոցը ժամանակաւոր կերպով:

Մարմնամարզութեամբ պարապելը աւելացնում է մարմնի և նրա անդամների ոյժը և դիւրաշարժութիւնը, բայց միևնոյն ժամանակ պէտք է ուշադրութիւն դարձնել պատահած հիւանդութիւնների վերայ. երկիւղ կրող ծնողներն անմիտ են վարւում, երբ առանց ստիպողական պատճառի զրկում են իրանց որդւոց մարմնի այս օգտակար զարգացումից: Մարմնամարզութեան դասերի ժամանակ պատահմամբ ստացած վիրաւորութիւնները գրեթէ միշտ թեթեւ տեսակից են լինում և չեն կարող պատճառ լինել այդ երկիւղի: Թերևս այդ տեսակ դժբաղդ դէպքերը մարմնամարզութեան դասերից դուրս աւելի յաճախ կարող էին պատահել, որովհետև յայտնի է, որ մանաւանդ տղայ երեխաներն զգում են վազվզելու պահանջը և ոգբա, եթէ մարմնամարզական խաղերը չլինէին, այժմեանից աւելի կաշխատէին վայրենի խաղերի մէջ բաւականութիւն ստանալ, առանց հսկողութեան:

Աշակերտների ընդունակութիւնը:

Եթէ երեխաները, չնայելով նկատելի ձգտման, երկար ժամանակ չեն կարողանում դպրոցում իրանց տուած դասերին յաղթել և երկիւղ կալ, որ նոցա առողջութիւնը յոգնածութիւնից վնասուում է, խնդիր է ծագում ծնողների և դաստիարակների համար, թէ մի գուցէ ընտրած ուսման տեսակը համապատասխան չէ նոցա ընդունակութեան: Երբեմն կարելի էր միայն դըպրոցը փոխելով բաւականա՛յլ, մանաւանդ թէ որ հնար էր մեծ դպրոցի փոխարէն քիչ աշակերտ ունեցող մի ուսումնարան ընտրելով, ուր ուսուցիչները կարող են ամեն մի աշակերտին աւելի ժամանակ նուիրել. բայց եթէ այս միջոցն էլ չէ օգնում և եթէ անկասկած է, որ այս անյաջողութեան պատճառը ծուլութիւնը կամ անհոգութիւնը չէ, արդէն անմիջապէս փոխելու է ուսման ուղղութիւնը: Կան աշակերտներ, որոնք լեզուներ ուսանելիս անյաղթելի դժուարութեան են հանդիպում, բայց հեշտութեամբ ըմբռնում են մատեմատիքական գիտութեան օրէնքները և շատերին էլ մարմնի ընդունակութիւնը և դիտելու ձիրքը կեանքի լաւագոյն վիճակ է տալիս. մինչդեռ գիտնական ասպարէզներում նոքա միայն երկրորդական դեր կարող են կատարել:

Ծնողներն իրանց զաւակների ուսման ուղղութիւնը փոխելիս լաւ կլինէր, որ խորհրդակցէին ուսուցիչներին և բժիշկներին հետ: Այստեղ երեխաների կամքը վճիռ տալ չէ կարող, որովհետեւ պատանիները հեշտութեամբ են խաբւում իրանց ցանկութիւնների մէջ և յաճախ, երբ նոքա չափահաս են դառնում, զոջում են որ կատարուել է իրանց ցանկութիւնը, որով կեանքի ասպարէզի մի մասը փակուել է նոցա առաջ:

Ցատկապէս աղջկանց դաստիարակութեան մասին:

Աղջկանց մեծացնելիս աչքի առաջ պէտք է ունենալ մի քանի յատկութիւններ. աղջիկը տղայից աւելի մեծ խնամք է պահանջում և նոցա աւելի պէտք է խնայել, որովհետեւ քնքոյշ մարմնի յոգնածութիւնից յաճախ առաջ են գալիս արեան պակասութիւն, զգայիւնութիւն, որ կոչւում է ջղայնութիւն՝ և ուրիշ հիւան-

դուժիւններ, Այս պատճառով օրիորդական ուսումնա-
րանները առանձնապէս պէտք է խուսափեն իրանց հա-
ւատացած երեխաներին լողնեցնելուց, մալրերը իրանց
դուստրներին քնքշութեամբ պիտի պահեն և հրահան-
դեն. ոլթերը լարող թէ գիտնական և թէ ուրիշ այն-
պիսի ասպարէզի համար պատրաստելիս, որոնց դռները
բաց են և կանանց համար, պէտք է ընտրել միայն
այն տեսակ անոթներ, որոնց մտաւոր ընդունակութիւնը
և մարմնի առողջ կազմուածքը երաշխաւորում են դո-
րա համար:

Ս. ՊԱՏԱՐԱԳԻ ԱՐԱՐՈՂՈՒԹԻՒՆԸ ԸՍՏ Պ. Մ. ԵԿՄԱԼԵՍՆՑԻ

Կովկասի լրագրաց, որպէս և Ձեր ընտիր հանդիսի՝
ճշմարտի մէջ շատ կարեւոր խնդիր մը յառաջ եկաւ, որ
կվերաբերի պ. Մ. Եկմալեանցին ներդաշնակած Ս. Պատա-
րագի արարողութեան տպագրութեան: Այս խնդիրը հակա-
ռակ կարծիք յառաջ բերաւ՝ արդեօք ինչպիսի ձայնանիշ-
ներով պէտք է տպագրուի արդի՝ Հայկական, թէ՞ Եւ-
րոպական:

Այլ անգամին թողլով աս հարցերուն վերաբերեալ
բացատրութիւնները, գրութեամբս կուզեմ շեշտել խնդիր
մը, որ, ըստ մեր կարծեաց, նախապատիւ է, ընտրութիւն
և նուազ տպագրելի Ս. Պատարագի արարողութեան:

Որչափ գիտենք, Հայոց Ս. Պատարագի երգեցմունքը
տպագրուած է երիցս միայն. երկուքը՝ ի Ս. Եջմիածին ար-
դի հայկական և մին՝ ի Վենետիկ՝ Եւրոպական ձայնանիշե-
րով: Ասոնց բովանդակութեան գնահատութիւնը մէկդի թո-
ղուք. բայց եթէ քովէ քով դնենք, բաւականաչափ զգալի
զանազանութիւն մը կնշմարուի, զի երկուքն ևս որիշ եր-
գեցմունք պարունակելէ զատ, չեն յարմարիր նոյնպէս այլ
և այլ տեղեաց նուագներուն. աս մեր անձնական փորձէն
ևս գիտենք: Քանի մը տարի առաջ պաղոյտ մը գործեցինք
Կ. Պոլսէն ի Կովկաս և անտի ի Պարսկաստան և ամեն տեղ