

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ԴԻՏԵԼԻՔՆԵՐ

Գր. Կ. Ռեկլամի.

Ե.

ԱՅԽԱՏԱՐԻԱՆ ԵՆ ԽԱՆԳԻՍ.

Առողջ լինելու համար բաւական չէ միայն մեր մարմնին հարկաւոր չափով սնունդ տալը՝ ուտելով և խմելով, թթուածին ներշնչելը՝ երկար ժամանակ մաքուր օդում մնալով, այլ անհրաժեշտ է աշխատանք՝ դործադրելու օգտակար կերպով այն ոյժերը, որ մենք ձեռ ենք բերում խելացի կեանք վարելով:

Ծոյլ մարդը չէ կարող առողջ ու բաղդաւոր լինել: Պարտաւ, անդործ մնալը ոչ միայն ամէն տեսակ բարոյական ախտերի, այլ և հիւանդութիւնների պատճառ է դառնում: Ուտելու, խմելու, օդի և հազարի միջոցով մենք աշխատում ենք վերականգնել նիւթերի այն քանակութիւնը, որ անպէտք է դառնում մարմնի զանազան կերպերով լարելու շնորհիւ, որովհետեւ աշխատութիւնը յառաջ է բերում քաղցածութիւն և սառցնում է մարմինը: Ուր որ լաւ սնունդ է ստանում և քիչ է աշխատում, հաստանում է ու գերանում, ինչպէս մի պարտապրած անասուն:

Երեխաները լաւ եղանակներին պէտք է որքան կարելի է շատ մնան բաց օդում: Ուսումնարանից տուն դալուց ու դասերը պատրաստելուց յետոյ նոքա պիտի վարժեցնեն իրենց ոյժն ու ճարպիկութիւնը զանազան, մանաւանդ ընկերական, ընդհանուր խաղերով:

Երեխաների համար օգտակար են նոյնպէս թեթեւ աշխատութիւններ պարտիզում (օրինակ, քաղհան անելը, բոյսեր տնկելն ու ջրելը և այլն) և տանը:

Բայց երբէք կարելի չէ ստիպել երեխաներին այնպիսի դործ անել, որ միայն չափահասների ոյժերին է համապատասխան: Նոցա մարմինը դեռ պիտի աճի, նոքա պիտի լաւ սնունդ ստանան: Երեխաների աշխատութեան ասպարէզը դպրոցն է. այստեղ նոքա պիտի աշխատասէր և ուշադիր լինին, որ շատ լաւ քաներ սովորեն ու կարողանան յետոյ կեանքի մէջ դործ դնել: Ուր որ լսում է իւր դաստիարակներին և կատարում նոցա խը-

ըստները, նա լուսաւորուած, աղնիւ ու օգտակար քաղաքացի
 էր դառնայ: Այսպէս ուրեմն ուսումնարանն ամէն բանի հիմքն
 է: Դասերի ժամանակ երեխաների համար այն արդէն աշխա-
 տութիւն է, որ նոքա պէտք է հանգիստ իրենց տեղերում նըս-
 տած մնան և ուշադրութեամբ ահանջ դնեն: Այս աշխատու-
 թիւնից յետոյ նոքա իրաւունք ունին հանգիստ վայելելու:

Զաւիահաս մարդիկ աշխատում են գլխաւորապէս իրենց
 համար մնունդ, հագուստ, բնակարան ունենալու նպատակով.
 Բայց աշխատութիւնը տալիս է նոցա հոգեկան անդորրութիւն
 և ուրախութիւն: Երբ մարդ զգում է, որ ճշտութեամբ կատա-
 րել է իւր պարտականութիւնը, այդ արդէն բաղաւորութեան
 առաջին պայմանն է: Գործը վերջացնելուց յետոյ մարդու թէ
 հանգիստն է քաղցր թուում և թէ կերակուրն աւելի համով:

Դժբաղդաբար յաճախ է պատահում, որ չաւիահաս մար-
 դիկ պարտաւորուած են լինում երկար ժամանակ մի և նոյն
 գործը կատարելու, որ առաւելապէս մարմնի որ և է մի մասի
 լարումն է պահանջում: Այսպիսի դէպքերում հեշտութեամբ
 կարելի է հիւանդանալ, եթէ մարդ մի քանի պահպանողական
 միջոցներ ձեռք չառնէ: Պէտք է մարդ զգոյշ լինի, որ չհիւան-
 դանայ երկար նստելուց, կանգնելուց, կուացած լինելուց, չա-
 փից դուրս յոգնելուց (չնչառութեան, տեսողութեան, լսողու-
 թեան գործարանների և ուղեղի), նաև տօթից, ցրտից և ասպա-
 կանուած օդից: Շատ դէպքերում չաւիահասների առողջութիւնն
 ու ոյժերը պահպանելու համար օգտակար է մարմնամարզու-
 թիւն անելը. շատ կարևոր է նաև աշխատելուց յետոյ հան-
 գիստ առնելը:

Մաքուշ օգուտ է ֆնելը ամենալաւ հանգիստն է ոյժեր վե-
 րահանգնելու համար: Երեխաները, ոտկաւարիւն և նիհար մար-
 դիկ կարօտ են աւելի շատ քնելու ու հանգստանալու, քան թէ
 բոլորովին առողջները: Որքան աշխատութիւնը երկարատե լի-
 նի, այնքան էլ շատ ժամանակ է պէտք հանգստանալու և քնե-
 լու համար, այնքան էլ լաւ մնունգ է հարկաւոր: Բայց շուտ
 շուտ ու երկար ժամանակ քնելուց մարդ գիրանում է և հի-
 ւանդանում: Քնի համար պէտք է որոշ ժամանակ լինի: Ծերերն
 առհասարակ չեն կարողանում երկար քնել, բայց նոքա պէտք
 է անկողնում պառկած մնան երկտասարդների չափ, որովհետև
 այդպէս հանգիստ պառկած մնալը նոցա համար քնի տեղն է
 բռնում:

Քնի համար հարկաւոր ժամանակը պէտք է համապատաս-
 խան լինի մարդու հասակին: Ծծիկեր երեխան օր ու գիշեր քը-

տան ժամ է քնում, մինչև չորս տարեկան երեխաները քնում են տանն և վեց ժամ, իսկ յետոյ աւելի ու աւելի քիչ. եօթ տարեկան երեխայի համար տասը ժամ քնելը բաւական է: Ութից մինչև տասը տարեկան երեխաներին հարկաւոր է ինը ժամ, իսկ 11-ից մինչև 15 տարեկան հասակը ութ ժամ քնելն էլ է բաւական: Եթէ բացի սորանից նորա օրական հինգ ժամ բաց օդում ոնց կացնեն, երեք ժամ էլ թեթեւ դործ անեն (կարդալ, գրել, ֆիզիքական աշխատանք), այդ դէպքում մնացած ժամանակը կարող են ուռման տալ և մտաւոր աշխատանքով պարագել, և չեն յոգնել:

Քսանից մինչև յետուն և հինգ տարեկան մարդկանց քնել ժամանակը պէտք է համեմատ լինի նոցա աշխատանքին: Ով որ թեթեւ դործ է անում, նա պիտի քնէ ընդամէնը եօթ ժամ. իսկ ով որ ամբողջ օրը պարտպում է մտաւոր աշխատանքով, բարձր խօսելով ման է գալիս, միանունքները լարում է ծանր բաներ բարձրացնելով՝ մի ժամ էլ աւելի պիտի քնի: Ծերութեան հասակում երկար քնելը պահանջ է դառնում. ծեր մարդիկ 10—11 ժամ անկողնի մէջ պիտի մնան, նոյն իսկ եթէ այդքան քնել էլ չկարողանան: Շատ մարդու համար որոշեալ ժամանակ քնելը դժուար է լինում, բայց եթէ մարդ մտքումը դնի՝ կարող է այդ սովորութիւն դարձնել:

Աշխատող մարդը՝ իւր առողջութիւնը պահպանելու համար երկու կարեւոր հանգամանքի վրայ պիտի ուշ դարձնէ. առաջին՝ մարմինն այնպիսի դիրք ունենայ, որ չվնասուի, և երկրորդ՝ աշխատէ մաքուր, լաւ օդում, որ մեր առողջութեան գլխաւոր ու անհրաժեշտ պայմանն է:

Ձանաղան աշխատանքներին միջոցին մարդ ստիպուած է լինում երկար ժամանակ մի և նոյն դիրքի մէջ մնալ. բայց ամէն միօրինակութիւն վնասակար է մարդու կազմուածքի համար, ուստի մենք էլ անպատճառ պէտք է փոփոխենք մեր մարմնի դիրքը: Թէպէտ քնած միջոցին պառկած լինելը կազդուրում է մեզ և թէպէտ հանգիստը մեզ համար անհրաժեշտ է առաջիկայ աշխատութեան համար, սակայն ամէն մարդ փորձով դիտէ, որ երկար ժամանակ դիշեր ցերեկ պառկելը թուլացնում, յոգնեցնում է մեզ: ձիշգ այսպէս մեր մարմնի առանձին անդամները թուլանում են երկար կանգնելուց, նըստելուց և առհասարակ մեր մարմնի մի և նոյն դիրքի մէջ երկար մնալուց:

Մտաւոր աշխատութիւնն էլ, երբ միօրինակ, միակերպ ու մի և նոյն պարագաների մէջ է կատարուում անընդհատ, յոգնե-

ցընող ու ղդուելի է դառնում: Այն մարդը, որ ստեղծած է ամբողջ օրը մի և նոյն տեղում աշխատել, իրան թարմացած ու աւելի առողջ է դառնում, երբ տեղը փոխում է: Ուրիշ օգ է շնչում, իւր շուրջն ուրիշ առարկաներ է տեսնում: Բանաւոր-կուածներն յիճակը հենց այն պատճառով է զլլաւորապէս տնտանելի, որ ստեղծած են միշտ մի և նոյն տեղում, մի և նոյն միակերպ պարագաների մէջ մնալով: Որովհետեւ աշխատութիւնն անհրաժեշտ է մեր մարմնի և հոգու առողջութեան համար, ուստի ոչ ոք պիտի խոյս չտայ աշխատութիւնից: Ամէն բան մարդ ձեռք է բերել աշխատութեամբ: Այն աշխատութեան շնորհիւ, որ գոյութեան կռիւ է կոչուում, մեր նախնիքն իրենց տնտանական յիճակիցն են դուրս եկել և բազմաթիւ սերունդներն ջանքերով հասել են այն բարձր գրութեանը, որ ունին այժմ մարդիկ: Մարդ իւր կոչմանն արժանի լինելու համար միշտ պիտի աշխատէ թէ ֆիզիքապէս և թէ մտաւորապէս: Ամէն խելացի մարդ ուրախութեամբ աշխատում է. միայն յիմարներն են աշխատութիւնից փախչում:



ԱՆԱՍՆԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ ԵՒ ԱՆԱՍՆԱԲՈՒԾՈՒԹԻՒՆ.

ՄԵԾ ԵՂՋԻՐԱՌՈՐ ԱՆԱՍՈՒՆՆԵՐԸ.

Մեծ եղջիւրաւոր անասունների տարիք որոշելու միջոց:—Երբ մէկը կամենում է մեծ եղջիւրաւոր անասուններ զննել, նորա համար խիստ կարեւոր է իմանալ իւր զննած անասունների տարիքը: Սովորաբար եղջիւրաւոր անասունների տարիքը որոշում են ատամների միջոցով, բայց կարելի է որոշել նաև նոցա եղջիւրների վերայ եղած օղակներից (եղջերաշերտեր, ընդորկարեր): Եթէ եղջիւրի աճումը ամբողջ տարուայ ընթացքում կանոնաւոր կերպով է տեղի ունեցել, այն ժամանակ նորա արմատի մօտ դրսից նկատելի կլինեն օղակներ: Բայց եթէ եղջիւրը անհաւասարաչափ սնունդ ստանայ, եղջերային նիւթը կսկսի անկանոն կերպով արտադրուել և միակերպ հաստութեամբ ու