

տալ երախան: Յետոյ ջղախին խառնուածքով մանուկներ կան, որոնք զջղախին հազ) մը ունին: Թիք մըն է ատիկա, առանց պատճառի, երբ անոնք ահամայ կը հազան:

Երկու պարագային ևս պէտք է փոխել օդն ու վայրը, փոքրիկ օդափոխութիւն մը ընել: Երթալ արև վայելելու, անտառներու մէջ պարտելու, մանաւանդ եղևնիներուն տակ, ծովին մօտ, բլուրներուն կողներուն վրայ: Եթէ չէք կրնար, գոնէ քանի մը շարաթ ծառաշատ դիւղ մը տարէք երախան:

ԲԺ.Շ.ԱՅՎԱԶԵԱՆ

ԱԶՔԵՐՈՒ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆԸ

**ԱԿՆՈՑՆԵՐՈՒ ՄԱՍԻՆ**

Մի գնէք ակնոցները ըստ պատահականութեան: Ապակիները պէտք է համապատասխան ըլլան ձեր տեսողութեան աստիճանին: Կարելի չէ ընտրել ակնոցները, ինչպէս մենք կ'ընտրենք մեր կօշիկները: Միայն բոժիշկը կրնայ ձեզի տալ իսկական չափը:

Դուք կը վախնաք, որ ձեր աչքերը կը յոգնեցնէք շատ շուտ սկսելով ակնոց գործածել կամ շատ ուժեղ ապակիներ գնելով: Իրաւունք ունիք: Սակայն պէտք չէ նոյնպէս շատ ուշ գործածել կամ շատ թոյլ ակնոցներ ընտրել: Բժիշկին գործն է ձեզի ցոյց տալ ճիշդ ժամանակը եւ ձեր աչքին յարմար ապակիները: Դուք լսած էք ե՞րբ կը սկսին գնել ակնոցները եւ կ'ընտելանան անոնց: Այո՛, ակնոցներու շնորհիւ մարդիկ կը վարժուին պարզ, փոխանակ մշուշոտ տեսնելու, ինչպէս կ'ընտելանան բաւարար չափով հագուելու կամ սնանելու: Եւ սա բնական է: Ակնոցները ոչ միայն չեն չափազանցեր տեսողութեան թերութիւնը, այլ նոյնիսկ կը նուազեցնեն զայն:

Եթէ դուք չէք կրնար երկար կարգալ կամ կարել 35 սանթիմետր հեռաւորութեան վրայ, ու կը ստիպուիք հեռացնել գիրքը կամ կարը, կը նշանակէ թէ դուք հեռատես էք: Ատիկա ընդհանրապէս կը պատահի 40 — 50 տարեկաններուն, երբեմն աւելի ուշ, շատ անգամ աւելի կանուխ: Երբեմն ձեր կողերը կարգալու ատեն շուտ շուտ կը զոցուին: Ատիկա նշան է թէ ապակիներու պէտք ունիք: Եթէ ունէ նկատուումով չէք ուզեր ակնոց գնել կարգալու ատեն, կը Քնատէք ձեր աչքերուն:

Ամէն երախայ կամ պատանի, որ ընկանոն տեսողութիւն չունի, այսինքն ուրիշներու նման հեռուն չի տեսներ, աշխատանքի պահուն ցաւեր կը զգայ ճակատին վրայ, կծկումներ՝ աչքերուն մէջ, ընթերցանութեան ընթացքին աչքերը մերթ ընդ մերթ հանգստա-

ցնելու կը ստիպուի, գիրքը չափազանց կը մօտեցնէ աչքերուն, անպայման պէտք է քննել տայ իր աչքերը ակնարոյժին:

Մի յանդիմանէք շիւերը: Այդ թերութիւնը յառաջ կուգայ տեսողութեան մէկ տկարութենէն՝ Փոխանակ մեղազրելու երախային աճուժը, սկոաները, արեան պահասութիւնը, գնդերներու կծկումները՝ իրրեւ պատճառ չլուծեան, քննել տուէք աչքերը, որքան կտրելի է շուտ, նոյնիսկ եթէ երախան վեց ամսուան է դեռ Որքան կանուխ խնամուի չլուծիւնը, այնքան աւելի յոյս կայ խուսափելու գործողութենէն, եւ զարմանելու ակնոցներով կամ աչքի մարզանքով:

Կարճատեսութիւնը վտանգաւոր է մանաւանդ երախայութեան կամ պատանեկութեան ատեն: Տկար լուսաւորուժը, նուրբ ձեռագործը կամ 35 սանթիմեթրէն աւելի մօտ ձեռական աշխատանքը, ակնոց չգործածելը կ'աւելցնեն կարճատեսութիւնը, որ նախ միայն նեղութիւն կը պատճառէ, բայց հետզհետէ կրնայ տանիլ դէպի կուրութիւն: Հետուին լաւ չէ՞ք տեսնէր, քիթերնիդ գրքին կամ ձեռագործին կը դայցնէք, անպատճառ ակնոց գործածեցէք: Եթէ ձեր երախան պէտք ունի ակնոցներու, գնեցէք յարմար ապակիները, որ պէտքի կանխէք տեսողութեան աւելի եւս տկարացումը: Հակառակ պարագային չարիք կ'ընէք ձեր զակին: Թերեւս կը վախնաք թէ ձեր փոքրիկը ինքզինք իրնայ վերաւորիլ ակնոցներովը: Անշուշտ եթէ քար մը հանդիպի եւ կոտրին ապակիները, աչքը կրնայ վրնասուի: Սակայն այդ պարագային աչքը, առանց ակնոցներու, աւելի եւս պիտի վտանգուէր: Ընդհակառակն, շատ անգամ ակնոցները կը պաշտպանեն աչքերը գնդակին, ձիւնագնդակին կամ ճիւղին դէմ: Ակնոցները շատ աւելի կը պաշտպանեն քան կը ֆնասեն: Ձեր տղան աւելի լաւ տեսնելով, կը խուսափի անկուճներէ եւ արկածներէ:

Օրը ակնոցավաճառին կ'երթաք բժիշկին պատուէրին համաձայն ակնոց մը գնելու՝ ուշադրութիւն ըրէք նաեւ ակնոցներու շրջանակին: Յաճախ ապակիները քիթին վրայ բարձր եւ աչքերէն հեռու կը մնան: Մինչդեռ մեր կեանքին մէջ աւելի վար կը նայինք, քան վեր: Ուստի պէտք է որ ակնոցները աչքերուն մօտիկ, բաւական վար եւ թեթեւ մը դէպի առաջ ձգած ըլլան, այնպէս որ երբ հայելին մէջ նայիք, ակնոցները ձեզի թուին շատ ցած դետեղուած:

Բժ. Գ. ՏԵՐԴԱՒԵԱՆ