

վին, քանզի վերջապէս հո՛ւս հո՛ւն կաթկթած արեան կարմիր բիծերն լաւ չեն ազդեր շատերու վրայ. ու ամէն ո՛վ որ հիւանդին մօտ կուգայ, երկար «վա՛խ» մը կը հանէ բերնէն երբ կը տեսնայ կոնքին մէջի կարմիր հեղուկը, մոռնալով որ քանի մը թէյի դգալ արիւն՝ կարող է կարմրցնել և դունաւորել դոյլ մը ջուր:

Շատ անգամ արիւնը արդէն ինքնիրեն կը մակարդանայ, շնորհիւ այն յատկութեան որ ինքն ունի օդին հետ ուղղակի շփման մէջ ըլլալով: Ու իբրեւ քաջալերութիւն կ'արժէ միտք պահել թէ մարդ իր ծանրութեան դէթ մէկ տասներեքերորդին չափ արիւն ունի իր մարմինին մէջ. հետեապէս քանի մը կաթիլ արիւն կորսնցնելով ո՛չ ոք չի մեռնիր: Քիթ արիւնհոսութենէ մահ չեմ տեսեր կամ լսեր մինչև այսօր:

ԲԺ. ՅՈՎՍ. Տ. ՍՏԵՓԱՆԵԱՆ

ԽՕՍԳԻ ԵՒ ԶԱՅՆԻ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆԸ

1. — Մանուկին հետ խօսիլ յստակ, դանդաղ եւ ճիշտ:
2. Սորվեցնել ճիշտ արտասանութիւնը ձայնաւորին ու բաղաձայնին:
3. Պատշաճ կերպով հաղուեցնել, որպէս զի ազատ մնայ վիզն ու կուրծքը:
4. Թողուլ որ խնդայ և պոռայ, երբ կը դբօսնու:
5. Հոգ տանիլ, անմիջապէս որ թոթով կը սկսի խօսիլ:
6. Համբերութեամբ կրկնել տալ այն բառերը, գորս գէշ կ'արտասանէ, մինչև որ կատարեալ արտասանէ:
7. Զօրացնել կոկորդը արտասանական մարզանքներով, բարձրաձայն ընթերցումներով, երգերով:
8. Մասնաւորաբար մանչերուն արբունքի ժամանակ, խնայել ու հանգիստ ձգել:
9. Զգուշանալ ձայնը յոգնեցնելէ, ինչ որ յաճախադէպ է հոստորներուն:
10. Զգուշանալ երկար խօսելէ այնպիսի տեղերու մէջ, ուր օդը ապականած է, թունաւոր կազերով յագեցած, փռչիով եւ ծուխով լեցուած:
11. Զաւիաւոր խմել ոգելից ըմպելիները և չափաւոր ծխել նաև սիկարը:
12. Ընդհանուր եղանակով մը, լաւ նկատի առնել այն առողջապահական օրէնքները, որոնք կը վերաբերին բերնին, քիթին, կոկորդին, թոքերուն, մարսւղական խողովակին, ջղային դրութեան, որոնց խանգարումը գէշ կերպով կ'անդրադառնայ խողովակին վրայ: