

~~272~~
~~272~~

ԿՐԹԱԿԱՆ ԵՒ ԶԻՕՍԱԼԻ

Տ Ե Տ Ր Ը Կ Ն Ե Ր

Թ.

ՆՌՈՂ, ԶՈՒԹԻՒՆԸ

ՊԱՀՊԱՆԵԼՈՒ ՎՐԱՅ

ՕԳՏԱԿԵՐ ԿԸՆՈՆՆԵՐ

ՎՂԻԿՆԵՆ

ՊԱՇՏՊԱՆ Ս. ԱՍՏՈՒԱԾԱԾՆԻ ՎԸՆԻԲԸ

1850. ՌՄՂԹ.

2040 - WZ

614

4-73

Handwritten signature

ԱՌՈՂՋՈՒԹՒՒՆԸ

ՊԱՀՊԱՆԵԼՈՒ ՎՐԱՅ

Օ Գ Տ Ե Կ Ե Ր Կ Ե Ն Ո Ն Ն Ե Ր

1006
1884

ՆԱՍԱՐԱԿՕՐԷՆ ընդունուած սկիզբ մըն է, որ բնու-
թեանէ առողջ խառնուած ունեցող մարդը մինչեւ ծե-
քութեան առեւն առողջ կը մնայ, միայն թէ արտա-
քոյ կարգի դիպուած մը պատահելով՝ իրեն առող-
ջութեան վնաս չտայ, եւ միանգամայն քանի մը բա-
ներու միտ դրուի կամ քանի մը նիւթերու մէջ զգու-
շութիւն ըլլայ: Արովհետեւ առողջութիւնը ժամա-
նակաւոր բարիքներուն մէջ ամենէն մեծն է եւ անոր
համար ալ ամէն մարդ պէտք է որ մեծ փոյթ ունե-
նայ անոր պահպանութեան, ասկից կը հետեւի որ
նաեւ նոյն միտ դնելու բաներուն պէտք է որ միտ դնէ
կամ զգուշանալու բաներէն զգուշանայ: Աս զգու-
շանալու բաները սորվելը շատ դիւրին է, եւ միան-
գամայն շատ ալ դիւրին է բուն անոնցմէ զգուշա-
նալն ալ: Ասոնց վրայ մէկիկ մէկիկ կ'ուզենք խօսիլ:

Գ Լ Ո Ւ Խ Ա.

Մասնաւոր օդ:

ՆԱՍԱՐԱԿ մաքուր օդը՝ գլխաւորաբար երկու տե-
ասկ կազի բաղադրութենէ յառաջ եկած հեղուկ մըն
է. այս ինքն $\frac{20}{100}$ թթուածին կազէ եւ $\frac{80}{100}$ բո-
րակածին կազէ, կամ թէ 100 չափ օդին մէջ՝ 20
չափ թթուածին եւ 80 չափ բորակածին կայ. մէջը
քիչ մ'ալ ամխաթթու կազ խառնուած է: Աս
վիճակին մէջ է օդը իր մաքուր ու անխառն գտնուած

ատեն, եւ միայն աս վիճակին մէջ եղած ատեն յարմար է շնչառութեան: Իսկ թէ որ մէջը ուրիշ օտար նիւթ մը խառնուած կ'ըլլայ, կամ աս իր բնական չափակցութիւնը կերպով մը աւրուած կ'ըլլայ նէ: քիչ կամ շատ միշտ վնաս կ'ընէ:

Աս օգին բնական վիճակին փոխուիլը կամ ապականիլը զանազան պատճառներէ յառաջ կու դայ: Ասոնց մէջ ամենէն աւելի մտադրութեան արժանի է կեցած եւ ապականած կամ մօրտացեալ ջրերէն ծաղած ժահահոտութիւնը: Հիմակուան ատենս ընդհանրապէս ճանչցուած է որ օգին աս ապականութիւնը՝ բարակ թոյն մըն է, որն որ թոքերուն հարդուելով՝ բոլոր մարդկային մարմնոյն վրայ կ'ազդէ, ու տենդ եւ ուրիշ տարափոխիկ հիւանդութիւններ կը պատճառէ: Աս վնասակար ազդեցութեան օրինակը կրնայ տեսնուիլ Հոսմի վրայ, որուն շորս կողմն եղած դաշտերուն մէկ մասը մօրուտ է: Տարւոյն մէջ ժամանակ ժամանակ աս տեղէն ելած շոգին այնչափ վնասակար է, որ նոյն տեղւոյն մօտ բնակողները կը ստիպուին ելլել ուրիշ տեղ երթալ եւ հասարակօրէն բոլոր տենդէ կը բռնուին: Ամէն ճախճախուտ, ցած ու խոնաւ տեղերը՝ ըստ համեմատութեան՝ աս վնասակար շոգին կամ ժահահոտութիւնը դուրս կու տան, որով եւ առողջութեան վնասակար են: Անոր համար թէ քաղաք եւ թէ տուն շինողները պէտք է որ մասնաւորապէս ասոր ալ միտ դնեն որ ընտրած տեղերնին չափաւոր բարձրութիւն մ'ունենայ: Ընդհանրապէս տան մը մէջ եւ կամ տան քովը դրանուող աւազաններն ու ջրոյ հաւաքումները՝ ինչ անուն կ'ուզեն նէ ունենան՝ բնակիչներուն վնասակար են, թէ որ մէջի ջուրը միօրինակ շփոխուիլը: Մէկ քանի տարի յառաջ անգղիացի ազնուականի մը երէց որդին դեռ երիտասարդութեան ժամանակ տենդէ բռնուելով՝ քանի մը օրուան մէջ մեռաւ, որուն միակ

պատճառ կարծուեցաւ իր բնական գեղի տան տակը գտնուող ջրոյ աւազանը:

Ամէն նիւթ՝ որ ապականելու կամ նեխելու կը սկսի, օգը կ'ապականէ: Ամենուն յայտնի է որ աղտեղի քաղաքներու մէջ փողոցները ցելս ժողվուիլը, ջրմուղներուն եւ ուրիշ ստորերկրեայ ճամբաներուն անհոգ մնալը, տան մէջ եւ տան մօտերը կենդանական մարմիններուն կամ ապականութեան ենթակայ եղող նիւթերուն դիզուած մնալը, օգը սրչափ կ'ապականեն, եւ ասանկ ապականեալ օգ շնչողները սրչափ հիւանդութիւններու մէջ կ'իյնան: Աս դէպքիս մէջ ալ բոլոր օգին մէջ թունաւոր նիւթ մը տարածուած կ'ըլլայ, որն որ ամէն անգամ շունչ առնելու ատեն մարդուն կը հաղորդուի: Շատ հաւանական է որ միջին դարերու մէջ Եւրոպայի շատ քաղաքները պատահող ժանտախտներուն գլխաւոր պատճառներէն մէկն ալ աս էր: Ան ժամանակները քաղաքներուն մաքրութեան այնչափ հոգ չէր տարուեր, որով եւ փողոցներուն մէջ արտաքոյ կարգի շատ ցելս եւ աղտեղութիւն կը դիզուէր: Ասով նեղ փողոցներուն եւ բնակարաններուն մէջ ապականած օգ մը կը տարածուէր, որն որ առողջութեան շատ մեծ վնասներ կու տար: — Հին ջրմուղներու մէջ տեսակ մը վնասակար կազ (ծծրմբախառն ջրածին կազ) կը գոյանայ, որն սր ծծողին մահ կը պատճառէ: Քանի մը տարի յառաջ ճիշդ քննութեամբ իմացուեցաւ որ արեւագարձներուն ասի եղող Ափրիկէի արեւելեան ծովեզերքներուն օգին վնասակարութիւնը՝ նոյն տեղերը աս տեսակ կազ գտնուելէն կը ծագի եղեր: Աս ստոյգ է որ պղտիկ անասունները, ինչպէս թռչունները, կը մեռնին, թէ որ շնչած օգերնուն $\frac{1}{1500}$ մասը աս կազէն ըլլայ, կամ օգին 1500 մասին մէջ 1 մաս աս կազէն խառնուած ըլլայ. իսկ թէ որ նոյն չափէն վեց անգամ աւելի ըլլայ նէ՛ մինչեւ ձի ալ

մեռցրնելու բաւական կ'ըլլայ : — Ասկից յայտնի է որ կառավարութիւնները սրշափ մեծ զգուշութիւն հարկ է որ բնեն քաղաքները մաքուր պահելու :

Նոյն իսկ մարդիկ իրենց շունչ առնելով տալովը օգը միշտ կ'ապականեն : Ներս քաշած կամ ծծած օգերնիս, ինչպէս վերը զրուցեցինք՝ մաքուր եղած ատեն երկու տեսակ կաղէ բաղադրած է. իսկ դուրս տուած օգերնիս՝ ուրիշ շատ տարբեր վիճակի մը մէջ կը գտնուի : Օգին մէջ գտնուած թթուածինը՝ որն որ արդէն բոլոր օգին ճին մէկն է, թուքերնէս անցնելով՝ մեր արեան հետ կը կապուի կամ կը միանայ : Աս գործողութեան մէջ թթուածնին հինգ մասին երկուքը օգէն կը բաժնուի ու արեան հետ կը խառնուի. իսկ մնացած երեք հինգերորդականը՝ օգին մէջի բորակածնին հետ՝ որն որ գրեթէ իր սկզբնական վիճակին մէջ կամ անփոփոխ մնացած կ'ըլլայ, դուրս կ'ելլէ : Սակայն մարմնոյն մէջ մնացած թթուածնին տեղ՝ դուրս կ'ելլէ նոյնչափ ածխած թթու կաղ, որն որ վերը յիշուած գործողութիւնն ըլլալու ատեն կազմուած էր : Բայց աս ածխած թթու կաղը՝ բնութեամբ օգին մէջ գտնուածէն աւելի շատնալուն պէս՝ վնասակար կ'ըլլայ : Ստոյգ է՝ թէ որ աս բանս բաց օգի մէջ կամ բաց օգին հետ հաղորդակցութիւն ունեցող տեղ մը կատարուելու ըլլայ նէ, դուրս ելած ածխած թթու կաղը օգին մէջ կորսուելով վնաս մը չի կրնար բնել. սակայն թէ որ աղէկ գոցուած սենեկի մը մէջ պատահի նէ, այնպէս կ'ըլլայ որ նոյն օգը նորէն ծծելու անյարմար կ'ըլլայ : Գնենք թէ մարդ մը փակուի անանկ մէկ սնտուկի մէջ՝ որուն մէջ դրսէն օդ չկրնայ մտնել. արդ իրեն դուրս տուած շունչը՝ նոյն սնտուկին մէջ լեցուած օգին մէջ ածխած թթու կաղ կը խառնէ. ասով նոյն օգն երթալով կը դէշնայ, եւ այսպէս մարդը ետեւէ ետեւ միշտ աւելի դէշ օդ կը ծծէ, մինչեւ վերջապէս

օգին մէջ գտնուած թթուածինն այնպէս կը նուազի, որ ալ կենաց պահպանութեան բաւական չ'ըլլար: Ասանկով նոյն օգին մէջ գտնուողը շատ դժուարաւ կը սկսի շունչ առնել, եւ քիչ ատենէն կը մեռնի:

Աստարակօրէն մեր բնակած սենեակները շատ սաստիկ գոցուած չեն ըլլար: Գրան ու պատուհաններուն ճեղքուածներէն եւ իրարու անցուած տեղերէն՝ սենեակին մէջի օդը գոնէ նուազ աստիճանի հաղորդակցութիւն մը կ'ունենայ դրսի օգին հետ. անանկ որ շատ դժուարաւ կրնայ պատահիլ որ մարդ՝ հասարակ եղանակաւ գոցուած սենեկի մը մէջ նոր կամ մաքուր օդոյ նուազութենէն մեծ նեղութիւն մը կրէ: Բայց աս ստոյգ է որ շատ մարդիկ ժողովուած սենեակներու մէջ օդը հարկաւ շատ կը գէշնայ. ինչու որ անկարելի է թէ շնչառութեամբ սպառուած թթուածինն տեղը լեցուի, եւ ասով ածխած թթու կազն երթալով կը շատնայ: Աս բանս շատ անգամ կը պատահի ննջարաններու, թատրներու, դպրոցներու, եկեղեցիներու մէջ: — Ասոր օրինակ կրնայ ըլլալ խել մը ժամանակ յառաջ կալիթա պատահած գէպքը: Նոյն քաղաքը Սեւ ծակ անունով բանտի պէս տեղ մը կայ, որուն բոլոր մեծութիւնը 18 քառակուսի ստնաչափ է եւ երկու պզտիկ պատուհան ունի: Ասոր մէջ՝ որ հազիւ թէ մէկ մարդու առողջ մնալու համար հարկաւոր եղած թթուածին կազ կը բովանդակէ, անգամ մը հարիւր քառասունուվեց հոգի ամբողջ գիշեր մը փակուած մնացին: Ազարմելի բանտարկեալները նոյն տեղ սաստիկ չարչարուեցան, եւ երկրորդ առտու մէջերնէն հազիւ քսանուիրեք հոգի կենդանի մնացած իսկ մէկալները բոլոր մեռած էին. եւ նոյն իսկ կենդանի մնացողներէն ալ շատերը՝ ետքը ան իրենց ծծած թունաւոր օդէն զանազան հիւանդութիւններու մէջ ինկան:

Ասոր համար շատ զգուշանալու է պզտիկ եւ դո-

ցուած սենեակի մը մէջ երկայն ատեն բազմութեամբ ժողովուած կենալէն. եւ եթէ հարկ որ ըլլայ, դոնէ երբեմն պատուհան կամ դուռ բանալով՝ օդը փոխելու է, միայն թէ ասով ալ ուրիշ վնաս չպատճառի: Նոյն պէս պզտիկ ու գոցուած սենեակի մէջ շատ հոգի պառկելէն ալ զգուշանալու է: Ստոյգ է շատերը ասկէց ծագելու վնասին դարման մը տանելու համար՝ պատուհանը բաց կը ձգեն. բայց ասիկա ալ ամէն տեղ չի կրնար ըլլալ, մանաւանդ թէ տեղ տեղ շատ ալ վնասակար հետեւութիւններ կրնայ ունենալ: Սենեակին մէջ դրո՛ւ օդին հետ հաղորդակցութիւն ունեցող կրակարան (սօպա) եղած տեղերը՝ քիչ մը օգուտ կ'ընէ երբ որ կրակարանին մէջ գիշերը կրակ պահուի, որով օդը քիչ մը կը փոխուի: Ուրիշ միջոց մ'ալ ան է, որ օդը մաքուր պահել ուղղուած սենեակներէն մէկ մէկ փոքր (երկու կամ երեք մասնաշափ տրամադծով) խողովակներ դուրս հանուի, որոնք երթան ուրիշ մեծ խողովակի մը հետ միանան, եւ ան մեծ խողովակը խոհանոցին ցորեկը գործածուած ծխանին մէջ երթայ: Ասով մեծ ասն մը բոլոր սենեակներուն մէջ մաքուր օդ կը մանէ եւ կամ օդը միշտ մաքուր կը մնայ:

Գ Լ Ո Ւ Խ Բ .

Սննդի համակարգը:

ԸՌՈՂՋՈՒԹԻՒՆԸ պահպանելու համար երկրորդ հարկաւոր բանն է չափաւոր եւ սննդարար կերակուր: Գործարանաւոր մարմինները, անկային եղեր են կենդանական եղեր են, պէտք է որ միշտ դրսէն ընդունուած սննդարար նիւթով մը պահուին:

Պենդաններուն սննդական գործողութիւնն ընդհանրապէս կը կատարուի որկորի (oesophage) այսինքն խողովակի մը ձեռքով, որուն մէջ սնունդը կ'ընդունուի, եւ որմէ զանազան փոփոխութիւններ կրելէն ետեւ՝ այլեւայլ պզտիկ անօթներու ձեռքով

բոլոր մարմնոյն կը բաժնուի: Բայց աս խողովակին ու մէկալ անօթներուն եւ միանգամայն աս գործողութեան ծառայող ուրիշ գործիքներուն ձեւը՝ ամէն կենդանեաց վրայ նոյն չէ, հապա կենդանեաց զանազանութեան համեմատ՝ ասոնց շինուածքն ալ զանազան է. եւ աս զանազանութիւնն այնպիսի կերպով մըն է, որ կենդանեաց մը խողովակն, անօթներն ու գործիքները՝ իրեն կերած կերակրոյն որպիսութեան ու չափոյն հետ համեմատ են:

Ա. Մարդս ինչ տեսակ կերակուր պիտի որ ուտէ:

Ղան կենդանիներ՝ որ միայն անկային նիւթերով կ'ապրին, կան ալ՝ որ ուրիշ կենդանիներու մնով կ'ապրին: Առջի տեսակ կենդանիները՝ որ խոտակեր կ'անուանին, հասարակօրէն երկայն ու մէջէ մէջ խողովակ կ'ունենան, վասն զի կերած խոտերնուն սննդարար մասը՝ որն որ բոլոր կերածներնուն համեմատութեամբ քիչ բան մըն է, հարկ է որ ընդարձակ միջոց կամ տեղ ունենայ, որուն մէջ քամուի, զտուի եւ մարմնոյն հաղորդուի: Օրինակի համար ոչխարը սաստիկ շատ ու երկայն աղիք ունի, որն որ իր մարմնէն քսանուեօթն անգամ աւելի երկայն է: Ասոր հակառակ մսակեր կենդանիները, ինչպէս են՝ կատուի տեսակ չորքոտանիք եւ յափշտակիչ թռչունները, ընդհանրապէս կարճ աղիք ունին: Առջի տեսակ կենդանեաց ակուան լայն ու բութ է, եւ անոնցմով իրենց սննդեան հարկաւոր եղած խոտը կամ կանանչեղէնը կը կտրեն: Իսկ մսակեր կենդանիները լայն կոկորդ ունին, եւ ակուանին երկայն ու սուր է, որպէս զի կարենան աւարնին յափշտակել ու պատառել: Աս երկու տեսակ կենդանեաց շինուածքին որպիսութիւնն ըստ ինքեան կը ցուցնէ թէ բնութիւնն ինչ գիտում ունի եղեր իրենց սննդեան կերպին կամ ուտելու կերակրոյն վրայ:

Պանք հիմա մարդուն: Մարդուն աղեաց երկայ-

նութիւնը միջակ, կամ խոտակեր եւ մսակեր կենդանեաց աղիքին երկայնութեան համեմատութեամբ միջին բան մըն է. իսկ ակռաները՝ վերը յիշուած երկու տեսակ ակռաներուն խառնուրդն են: Ասկից ինք իրմէ կը հետեւի ուրեմն որ մարդս պէտք է թէ անկային եւ թէ կենդանական նիւթերով սնանիլ: Պիւթագորեանք կը զբուցէին որ կենդանիները մեռցրնեն անգթութիւն է, եւ ասկից կը հետեւցրնէին թէ մարդս պէտք չէ ամենեւին միս ուտել, հապա միայն անկական նիւթերով սնանելու է. նոյնպէս վերջին ժամանակն ալ մարդիկ գտնուեցան, որոնք նոյն կարծիքը պաշտպանեցին: Բայց ինչպէս վերը տեսանք՝ բնութեան կարգադրութիւնն ուրիշ տեսակ է: Թէ որ բնութեան աս կարգադրութեան նայելու բլանք՝ ամենեւին շէնք կրնար տարակուսիլ որ առողջութեան պահպանութեան համար հարկ է որ մարդս միս ալ ուտէ: Գարձեալ՝ միշտ միայն միս ուտելն ալ աղէկ չէ, եւ մարդս չիկրնար առանց առողջութեան վնաս հասցընելու՝ անկային նիւթերը բոլորովին մէկդի ձգել: Բանը կը մնայ աս երկու տեսակ ուտելեաց մէջ պատշաճ համեմատութիւն մը գտնելու վրայ, որմէ որ շատ կախում ունի մեր առողջութեան պահպանութիւնը:

Աս ստոյգ է որ մարդուն բնութիւնը կրնայ վարժիլ նաեւ երկայն ատեն՝ առանց առողջութեան վնաս հասնելու՝ միայն մէկ տեսակ ուտելիքով, այս ինքն՝ կամ մինակ խոտեղէնով եւ կամ մինակ մսեղէնով ապրելու: Բայց միշտ վերը դրուած սկիզբն հաստատուն կը մնայ, եւ անոր համար ալ ապահովագոյն է որ մարդը գոնէ խիստ շատ երկայն ատեն մինակ մէկ տեսակէն չուտէ: — Օրինակի համար, կը տեսնուի որ երկրագործներն ու գեղացիները գլխաւորաբար ալիւրեղէն ուտելով՝ շատ տարիներով առողջ կը մնան: Բայց շատ վախնալու բան է որ աս տեսակ սնունդը՝

մարդկային առողջութեան՝ միայն առերեւոյթ օգտակար ըլլայ, եւ մարմինը՝ շատ երկայն ատեն իրեն պատշաճաւոր սնունդը չգտնելով՝ ժամանակէն յառաջ տկարանայ: — Իրլանտայի աղքատ բնակիչները թէպէտ եւ զրեթէ գետնախնձորէն ուրիշ բան մը կերած չունին, այսու ամենայնիւ շատ առողջ ու զօրաւոր են: Բայց ասոր միտ գնելու է որ ասոնք արտաքոյ կարգի շատ գետնախնձոր կ'ուտեն, եւ աս քանակութեան շատութեամբը կերպով մը մտեղէն կերակրոյ պակասութեան տեղը կը լեցընեն:

Մտեղէն եւ խոտեղէն ուտելեաց համեմատութեան վրայ մեծ ազդեցութիւն կ'ընէ տեղւոյն օդին բարեխառնութիւնը: Մտեղէն ուտելիքները՝ խոտեղէններէն աւելի գրգռական որպիսութիւն ունին, եւ աս գրգռականութիւնն աւելի սաստիկ է եղան մինն եւ ընդհանրապէս չորքստանեաց մինն վրայ, քան թէ թռչուններու եւ ձկերու մինն վրայ: Արդ տաք երկիրներու բնակիչները հասարակօրէն այնչափ գրգռական ուտելեաց կարօտութիւն չեն ունենար, եւ պարզ բրինձէ կամ եգիպտացորենէ շինուած կերակուր մը իրենց սննդեան համար բաւական կ'ըլլայ: Ասոր հակառակը կը տեսնուի պաղ երկիրներու բնակիչներու վրայ, որոնք առանց միաս կրելու կրնան արտաքոյ կարգի շատ միս ու գիրուց (խոզի եղ) ուտել, եւ հաղիւ թէ քիչ մը խոտեղէն կամ ալիւրեղէն կ'ուտեն:

Օջանազան տեսակ կերակրոյ մարսողութեան վրայ եղած քննութիւնները գլխաւորաբար անոնց հարկաւոր է որոնք առողջութիւննին արդէն կորսընցուցած են: Իսկ զօրաւոր եւ առողջ բնութիւն ունեցողները հարկ չկայ որ այնչափ մտածեն թէ ի՞նչ կերակուր ուտելու են, բաւական որ միշտ զանազանութիւն կամ փոփոխութիւն մ'ըլլայ, եւ քանակութեան մէջն ալ չափը չանցնուի: Հասարակօրէն

կերուած սովորական մսեղէն ու ձկնեղէն կերակուր-
ներուն մէջ շատ քիչ կը դանուի, որ 2—4 ժամու
մէջ չմարսուի, եւ առողջութեան վնասակար ըլլայ,
միայն թէ արտաքոյ կարգի կերպով մը շինուած չըլ-
լան: Մսեղէններուն վրայ միայն մէկ կանոն կրնայ
տրուիլ՝ որն որ բաւական հաստատուն է, այս ինքն
թէ՛ միս մը այնչափ աւելի դիւրամարս է, որչափ որ
թելերը պզտիկ ու փափուկ են: Աս տեսակ
մսեղէնները՝ ուրիշ տեսակ մսեղէններէն աւելի բու-
սողական կամ ածողական (végétale) զօրութիւն
ունին, անոր համար ալ քիչ ժամանակի մէջ կը
մարսուին: Ընդհանրապէս ջրոտ, եղատ ու շատ պա-
րարտ նիւթերը հասարակ մսէն աւելի դժուարամարս
են. անոր համար ալ աս տեսակ կերակրեղէնները շատ
յաճախելու չէ: Աղած միսը՝ թելերը կարծրացած
ըլլալով՝ այնչափ դիւրամարս չ'ըլլար: Պանիրն ալ
շատերը դժուարամարս ուտելեաց մէջ կը դնեն: Ա-
նոր համար որոնք որ դիւրաւ չեն կրնար մարսել նէ՛
զգուշանալու են:

Ամէն տեսակ ալիւրեղէնները մարդուս սննդեան
շատ յարմար են: Հասարակօրէն եւ ո՛չ երկու ժամ
հարկաւոր կ'ըլլայ աս տեսակ ուտելիքը մարսելու հա-
մար: Ասնանշեղէններն ու պատուղները՝ թէպէտ եւ
եփելով փափկանան ալ նէ՛ ի վերայ այսր ամենայնի
ո՛չ նոյնչափ դիւրամարս են եւ ո՛չ ալ նոյնչափ ա-
ռողջարար:

Բ. կերակրոյ չափը, խոճն ու խամանակը:

Առողջութեան համար պատշաճ եղած կերակրոյ
չափոյն վրայ կանոն տալը շատ դժուար է. որովհե-
տեւ ըստ հասակին, ըստ աշխատութեան եւ ըստ
այլեւայլ հանգամանաց՝ կերակրոյն չափն ալ զանա-
զան կ'ըլլայ: Հասարակաց կարծիք է, եւ բոլորովին
անհիմն բան չէ, թէ որոնք որ դրամական միջոց ունին
նէ՛ չափէն շատ կ'ուտեն, որով եւ իրենց առողջու-

Թեան վնաս կը հասցընեն: Աս բանս ստոյգ կրնայ ըլլալ, ի վերայ այսր ամենայնի դժուար է այսպիսիներուն սահման մը դնել եւ ըսել որ անկից անդին անցնելու չեն: — Ամենէն աղէկ հեղինակները կը հարկադրին աս նիւթիս մէջ ընտրութիւնը՝ իւրաքանչիւր անձին զգացման թող սալ: Ամենուն ըսածն աս համառօտ խօսքին մէջ կրնանք բովանդակել: Պէտք չէ այնչափ ուտել՝ մինչեւ որ մարդս զգայ թէ կատարեալ կշտացաւ, ինչու որ շատ անգամ մանաւանդ հիւանդօտ բնութեան տէր եղողները մարսելու զօրութենէն աւելի սաստիկ ակորժակ կ'ունենան, հապա նոյն կշտացման չհասած՝ որոշ կէտի մը մէջ կենալու է, որ կէտին մէջ որ ներքին հանդիստ ու հաճութիւն մը կը զգացուի:

Նոյնպէս թէ քանի ժամ եւ երբ կերակուր պիտ'որ ուտուի՝ ան ալ մինչեւ հիմա չորոշուած խնդիրներէն մէկն է: Արովհետեւ կերակուր մը մարսելու համար շատ քիչ կը պատահի որ չորս ժամէն աւելի հարկաւոր ըլլայ, եւ օրուան մէջ մարդուն արթուն կեցած ատենը հասարակօրէն տասնուվեց ժամու չափ է, ասկից կը հետեւի որ օրը սովորաբար երեք անգամ կերակուր ուտելու է, թէպէտ աս երեք անգամին մէկը մանաւանդ թէ երկուքը պէտք է որ համեմատութեամբ՝ թեթեւ կամ քիչ ըլլան: Աւստի եւ կրնայ ըսուիլ որ առողջ մարդու մը համար հասարակօրէն նախաճաշ, կէսօրուան կերակուր եւ իրիկուան ընթրիք ընելը պատշաճաւոր չափն է. բայց ասիկա իբրեւ ամէն տեղ եւ ամէն ատեն հետեւելի ճիշդ կանոն չիկրնար արուիլ: Չէ թէ միայն չորս, հապա նաեւ երեք անգամ կշտապինդ ուտելն առողջութեան այնչափ օգտակար չէ, ասոր հակառակ՝ առանց առողջութեան վնաս մը հասցընելու՝ շատ անգամ կրնայ երկու թեթեւ ճաշերէն մէկը թող տրուիլ: Իսկ թէ աս բոլոր օրը

կերուած կերակուրներուն բովանդակ քանակութիւնը որչափ պիտ'որ բլլայ, որ առողջ ու գործունեայ մարդ մը ոչ մէկ ծայրը եւ ոչ մէկալ ծայրն անցնելով՝ առողջութեան վնաս չտայ, թէպէտ հասարակօրէն ասոր ալ որոշ կանոն չի կրնար տրուիլ, որովհետեւ ամէն մարդուն բնութիւնը նոյն չէ. բայց մասնաւոր դէպքերէ կրնայ հաւանական հետեւութիւն բլլալ: Միտ գրուած բան է որ բանտարգելներն ու աղքատները սովորաբար շատ առողջ կ'ըլլան, թէպէտ եւ բոլոր օրը կերած կերակուրներնուն չափը 200—250 տրամը չ'անցնիր: Ստոյգ է որ մարդս գործունեայ կեանք վարած ու աշխատած ատեն՝ կրնայ աս չափը քիչ մ'աւելցուիլ, բայց աս աւելցրնելն արտաքոյ կարգի եւ անհամեմատ շատ բլլալու չէ: Ասով կրնանք պայծառ գաղափար մ'ունենալ թէ հասարակօրէն մարդիկ իրենց առողջութեան համար հարկաւոր ու պատշաճ եղած չափը որչափ կ'անցրնեն. որովհետեւ յայտնի է որ չափահաս մարդիկնեքէն շատերը՝ քսակներնուն ներած ատեն՝ վերի չափէն խիստ շատ աւելի կ'ուտեն, նաեւ անոնք ալ՝ որ նստողական եւ անգործունեայ կեանք կ'անցրնեն: Անոր համար ալ կրնայ բուռի որ ընդհանրապէս պատահած հիւանդութիւններուն մեծ մասը՝ չափէն աւելի կերուած կերակրոյն հետեւութիւնն է: Ասկից ալ առակ եղած է թէ Աղքատն այնչափ հիւանդ չ'ըլլար քիչ ուտելով, որչափ հարուստը շատ ուտելով հիւանդ կ'ըլլայ:

Առտուանց ելլելուն եւ նախաճաշի մէջ անցած ժամանակը սովորաբար պէտք չէ որ շատ երկայն բլլայ, եւ նոյն միջոցին ծանր գործքի կամ աշխատութեան զբաղելու չէ: Ասոր հակառակ գրեթէ ընդհանրապէս տարածուած կարծիք կամ նախապաշարու մ'մը կայ՝ որ անօթի փորանց աղէկ կը գործուի: Աս կարծիքն ստուգիւ անկից կը ծագի որ մարդս

առտուանց ինքը զինքը բոլոր օրը զգացածէն աւելի ազատ ու թեթեւ զգալով, այնպէս կը կարծէ որ ասիկա՝ գործելու աղէկ պատշաճութիւն կամ յարմարութիւն մըն է: Հաւանական է որ աս թեթեւութիւնն ուրիշ բանէ յառաջ չիգար՝ բայց եթէ ան կերակրոյ ծանրութենէն ազատ ըլլալէն՝ որուն ասկէ մարդս գրեթէ բոլոր օրը կը դտնուի: Սակայն իբրեւ սիկզբ զնելը որ մարմինը շատ աւելի գործունեաց կ'ըլլայ թէ որ ստամոքսը ժամերով շարունակ պարապ մնայ, ամենեւին չիկրնար միաբանիլ մարդկային մարմնոյն եւ սննդեան վրայ ունեցուած ծանօթութիւններուն հետ: Շատերը կան՝ որ նախաճաշ ընելէն յառաջ՝ ժամերով կը պտրտին, կարծելով որ ասով առողջութեան շատ օգտակար գործք մը կը գործեն: Շատերն ալ նոյն ատեն 3—4 ժամի չափ մտաւորական գործքի մը կը զբաղին, եւ կարծեն որ անով մեծ շահ կ'ընեն: Բայց ասով ինչ կ'ըլլայ. սովորաբար ասանկէ մարդիկ օրուան մնացած մասերը երեւելի գործք մը գործելու զօրութիւն չեն ունենար. մանաւանդ թէ ոմանց առողջութիւնն ալ երեւելապէս կը վնասի: Նախաճաշէն յառաջ՝ միայն շատ թեթեւ ու կարճ աշխատութիւն մը եւ կամ բաց օդի մէջ շատ համառօտ շարժում մը՝ կրնայ առողջութեան օգտակար ըլլալ:

Իսկ բուն կամ գլխաւոր կերակրոյն համար ճիշդ ատեն մը որոշելը՝ շատ դժուար է, որովհետեւ գրեթէ ամէն տեղ իր սովորութիւնն ունի, եւ շատ մարդիկ ստիպուած են իրենց կերակրոյ ժամանակը՝ զբաղմունքներնուն համաձայնեցնելու: Միայն աս կրնայ զբոսիլ թէ պէտք է նայիլ որ աս բուն կամ գլխաւոր կերակուրը որչափ կարելի է նէ պառկելու երթալէն շատ յառաջ ըլլայ, եւ զոնէ նոյն կերակրոյն ու պառկելու երթալուն մէջ 4 ժամ մ'անցնի, ապա թէ ոչ՝ շատ վնասակար հետեւութիւններ

կրնայ ունենալ: ԳԺբախտութեամբ արեւելք կէս մը սովորութեամբ կէս մ'ալ զբաղմանց կերպէն՝ ասոր միտ չի գրուիր. բայց եթէ այլազգ չ'ըլլար նէ՛ նայելու է որ գէթ կարելի եղած զգուշութիւններն ի գործ դրուին եւ շատ արտաքոյ կարգի անկարգութիւն չըլլայ: Գարձեալ նայելու է որ երկու անգամ կերակուր կերուած ատեն՝ երկուքին մէջտեղը 7 ժամէն աւելի չանցնի. եւ եթէ ասանկ բան մը պատահելու ըլլայ նէ՛ պէտք է որ երկուքին մէջ քիչ մը բան ուտուի: Շատերը կան որ ասանկ ատեն միանգամայն զինի ալ կը խմեն, կամ առանց բան մ'ուտելու՝ միայն զինի կը խմեն, բայց երկուքն ալ աղէկ չէ. որովհետեւ թեթեւ ուտելիքն ալ մարմնոյն հարկաւոր ոյժը տալով՝ վախճանին կը հասցընէ, ուր որ զինին՝ միայն գրգուռութիւն մը կը պատճառէ, եւ ետքը աւելի գէշ կ'ըլլայ:

Գ. Սննդեան որեւէին զանազանութիւնն ու փոփոխութիւնը:

Կերակրոյ փոփոխութիւնն ու զանազանութիւնը կամ միշտ մի եւ նոյն տեսակ կերակուրը չուտելը՝ չէ թէ միայն մեծապէս օգտակար, հապա նաեւ հարկաւոր ալ է: Ստոյգ է՝ այնպիսի ուտելիքներ կան, որոնք չեն կրնար ուրիշ բանի մը հետ փոխուիլ, եւ մէկն ալ չ'ուզեր թողուլ եւ տեղն ուրիշ բան մ'ուտել. ինչպէս է գլխաւորաբար հացը: Բայց ասանկ մէկ կամ երկու տեսակ բան դուրս հանելէն ետեւ՝ շատ հարկաւոր բան է որ կերակրոց մէջ զանազանութիւն կամ փոփոխութիւն ըլլայ: Շատ տեղ անանկ նախապաշարում մը կայ, որ մինակ մէկ տեսակ կերակուր ուտելն առողջութեան շատ օգտակար է. թէպէտ եւ ան ալ ստոյգ է որ ասոր վրայ հասարակօրէն աւելի կը խօսուի քան թէ ի գործ կը գրուի: Ասիկա ամենեւին աղէկ բան չէ, եւ գուցէ աս միակ օգուտը կրնայ ունենալ որ չափազանց ուտելն արգելէ, որովհետեւ շատ դժուար է որ մարդս մինակ

մէկ տեսակ կերակրէն կշտապինդ կարող ըլլայ ուտել: Թէ ամէն օրուան կերակրոյն մէջ փոփոխութիւն ընելը եւ թէ մէկ տեսակէն աւելի կամ զանազան բան ուտելը շատ օգտակար է առողջութեան, միայն թէ երկուքին մէջն ալ չափը չանցնուի եւ շատ չուտուի. որովհետեւ ասով մարդ աւելի ախորժակով կ'ուտէ, որն որ կերակրոյն սննդարարութեան այնպիսի կերպով կ'օգնէ՝ ինչպէս որ կ'օգնէ զուարթութիւնը: Անոր համար ընդհանրապէս խօսելով՝ ախորժակին դէմ կերակուր մ'ուտելը՝ աղէկ չէ. ինչու որ կերակրէ մը առանց ախորժելու մանաւանդ թէ դանելով ուտելը՝ սննդեան օգուտը դրեթէ բոլորովին կը խափանէ: Բայց ասով չենք ուղեր ըսել որ շատ ազնիւ ու համադամ կերակուրներ ուտելու եւ ախորժակն արուեստական միջոցներով գրգռելու է. որովհետեւ աս ալ ուրիշ մէկ ծայր մըն է, եւ թէ որ աւելի չէ նէ՝ դոնէ առջի ծայրին չափ առողջութեան վնաս կու տայ: Ինչպէս ամէն բանի մէջ նոյնպէս ասոր մէջն ալ՝ աղէկն ու պատշաճը երկու ծայրին մէջտեղն է:

Գ. Ընդհանրութիւն:

Որովհետեւ կենդանեաց մարմնոյն մէջ զանազան հեղանիւթներ կան, որոնք կ'ապականին ու կը սպառին, անոր համար նոյն հեղանիւթներուն տեղը լեցրնելն այնպէս հարկաւոր է ինչպէս որ հաստատուն կերակուր ուտելն հարկաւոր է: Միտ դնելու բանն ան է որ աս հեղանիւթներուն տեղը լեցրնողը կամ ըմպելիքն ինչ կերպ պիտ'որ ըլլայ, որ թէ վերը քսուած վախճանին հասնուի, եւ թէ առողջութեան պահպանութեան համաձայն ըլլայ:

Եւ ոչ իսկ հարկ է զրուցելը թէ մարդիկ ամէն ատեն եւ ամէն տեղ այնպիսի ըմպելիքները կը սիրեն՝ որոնց մէջ ոգեղէն նիւթեր կան, եւ թէ քաղաքակիրթ ազգերու թէ անկիրթ ու վայրենի ազ-

դաց մէջ ինչչափ սովորական բան է՝ կերակրոյ Հեա մեկտեղ եղեր է կերակրէն դուրս եղեր է՝ դինի եւ ուրիշ աս տեսակ ոգեւոր խմելիքներ խմել: Ասանկ նոյն իսկ մարդկային բնութեան մէջ անկուած սովորութեան մը դէմ խօսելը՝ աւելորդ բան է, որովհետեւ շատ դժուար է որ օգուտ մ'ընէ. բայց հարկ է որ առողջութեան վրայ խօսողը զրույց թէ աս սովորութիւնը մարդկային մարմնոյն վրայ ինչ աղդեցութիւն ունի, թէպէտ եւ աղէկ ալ դիտնայ որ իր դատաստանը՝ հասարակաց ախորժակին հակառակ է:

Բայոր ոգելից ու խմորեալ բնակելիքներուն գլխաւոր աղդեցութիւնն ան է որ, կ'ըսէ Պ. Գոմպ, ջերերը կը գրգռեն եւ արեան շրջանը կը շուտոյրնեն: Ասկից կը հետեւի ուրեմն որ աս խմելիքները՝ մտնելէն կերակուրներու պէս՝ բայց անոնցմէ աւելի զօրաւոր կերպով՝ մարդուն վրայ գրգռիչ աղդեցութիւն մը կ'ունենան: Ասով կը յայտնուի որ ինչու արեւադարձներուն տակ բնակող աղջերը՝ որոնց կերակուրը գրեթէ միշտ ալիւրեղէն է, ամէն աղգերէն քիչ սէր ունին ասանկ ոգեւոր ու ջերմացուցիչ բնակելիքներ խմելու. ուր որ հիւսիսային կողմերուն բնակիչները՝ սրնք գլխաւորաբար մտնելէն կերակուրներ կ'ուտեն, նոյն ոգեւոր խմելիքներուն սաստիկ սէր ունին: — Աս ասանկ ըլլալով՝ շատ մարդիկներ կը գտնուին, որոնց համար հարկաւոր է որ ասանկ խմելիքի դիմեն: Օրինակի համար շատերը բնութեամբ անգործունեայ ու անժիր են. ասոնց՝ ամէն օր չափաւոր դինի խմելը մեծ օգուտ կ'ընէ: Գարձեալ շատ անգամ առողջ ու զօրաւոր բնութիւն ունեցող մարդն ալ՝ հարկ է որ իր զբաղման կամ վիճակին համար՝ նոյն միջոցին դիմէ. ինչպէս թէ որ առողջ մարդ մը երկայն ատեն բաց օդի մէջ չվարժած աշխատանքի մը զբաղելու ստիպուի, կամ երկայն ժամանակ գի-

չերները չկրնալով քնանալ անհանգիստ ըլլայ, կերակրոյ հետ մէկտեղ չափաւոր գինի խմելով՝ կրնայ մեծ հիւանդութեանց առջեւն առնել, եւ այնպիսի վեճակի մը մէջ կրնայ մտնել՝ որ կարենայ վերը բուռած դժուարութեանց դիմանալ, ուր որ առանց գինոյ չէր կրնար դիմանալ: Բայց, կ'ըսէ նոյն մատենագիրը, երբ որ մէկուն մարտողութիւնն արդէ ու կարգաւորեալ է, եւ մարմինն ալ զօրաւոր ըլլալով՝ միայն սնուցիչ նիւթերով մարմնոյն գործունէութիւնը կրնայ պահպանուիլ նէ, ան ոգեւոր ըմպելիքները՝ մանաւանդ երբ որ քիչ մ'ալ շատիկի խմուելու ըլլան՝ մարմնոյն վրայ աղէկ ազդեցութիւն չեն ըներ: Եւ արդէն ամէն բժիշկներն աս բանիս մէջ իրարու հետ համաձայնելով՝ կը զուցեն որ ոգեւոր խմելիքները թող չուրաւոր բնութիւն ունեցող մարդիկնեւորուն յարմար չեն, իսկ թէ որ շատ ալ խմուելու ըլլան՝ մեծ վնաս կու տան: Ուստի եւ ասոնցմէ կը հետեւի որ միշտ առողջ մարդու մը համար ամենէն լաւագոյն եւ օգտակարագոյն խմելիքը պարզ ջուրն է. իսկ թէ որ մէկը տեղւոյն ու զբաղմունքին կողմանէ կը ստիպուի ուրիշ ըմպելիք մը գործածել, նայելու է որ որչափ կարելի է քիչ խմէ:

Ե. Մարտողութեան գործողութիւնը եւ ուպելու մէջ յիս քնելու հանոններ:

Սատարեալ իմանալու համար թէ ինչպէս պէտք ենք ուտել, ինչ պէտք ենք ուտել, եւ ուտելէն ետեւ ինչպէս պէտք ենք վարուիլ, հարկ է որ սննդեան գործողութիւնը դէթ ըստ մասին գիտնանք: — Ասիկայ այլեւայլ գործքերու երկայն շղթայ մըն է, որով մարդ ճաշակած կերակուրը կը մարսէ ու իրեն կը սեպհականէ, որ իր պակասած մասին տեղը լեցընէ:

Սխա սնունդը բերանը կը մտնէ, եւ գործողութիւնները հոսկից կը սկսին: Հոն սնունդը կը ծամուի ու լորձունքով կամ շողիքով կը շարուի, որ

անմիջապէս կուլ տրուի կամ թէ ըսենք՝ ստամու-
քսը խրկուի: Աս սկզբնական գործողութեան մէջն
ալ քանի մը կանոններ պահելու է: Որչափ որ զար-
մանալի ալ երեւայ, այսու ամենայնիւ ստոյգ է որ
ուտելու կերպը գիտնալը մեծապէս ծանրակշիռ բան
է: Շատ մարդիկ աս բանս մտադրութեան արժանի
չսեպելով եւ կամ կերակուրը շուտով լմնցընելու
համար սաստիկ հապճեպով կ'ուտեն: Ճամբորդնե-
րուն պատմածին հաւտալու ըլլանք, Հիւսիսային Ա-
մերիկա նոր Անգլիայի մէջ բանի գործքի տէր մար-
դիկ այնպիսի արտօրանօք կ'ուտեն, որ իրենց նախա-
ճաշը քիչ հեղ 10 բուլէէն աւելի կը տեւէ, իսկ
ճաշը՝ հազիւ թէ քառորդ մը: Ասոնք շտապաւ կե-
րակուրը բերաննին կը լեցընեն եւ գրեթէ առանց
ծամելու կը կլլեն: Ինչպէս գիւրաւ կրնայ ցուցուիլ՝
ասիկա բնութեան օրէնքին ուղղակի դէմ է:

Իւերան առնուած սնունդը կրկին գործողութենէ
անցնելու է, որոնց երկուքն ալ մարսողութեան հար-
կաւոր են: Մտնողը պէտք է ծամուիլ ու անով շո-
ղիքի խառնուրդ բնութենիլ: Շողիքը բերնի մէջ ե-
ղած գեղձերէն (glande, սպրնգանման մասերէն) ե-
լած հեղուկ մըն է, որն որ ստամոքսի հիւթին նման
է, զորն որ վերջէն կը մեկնենք: Երբ որ կերակուր-
ները չափաւորապէս չեն ծամուիր ու հոսանուտ շո-
ղիքով չեն խառնուիր նէ, շատ դժուարամարս կ'ըլ-
լան: Ասան զի ասանկ դէպքի մը մէջ ստամոքսն ի-
րեն վերաբերած գործքերը տեսնելէն զատ՝ ակուա-
ներուն ու շողիքի պաշտօնն ալ պիտի կատարէ, ա-
նոր համար ալ չափէ աւելի կը բեռնաւորուի, եւ
շատ անգամ ալ վտանգաւոր կերպով կը ծանրա-
նայ: Ասոր անմիջական հետեւութիւնը կ'ըլլան մար-
սողութեան տկարութենէն պատճառած անհանգրս-
տութիւններն ու այլեւայլ վնասներ: Շողիքի հար-
կաւորութիւնը զանազան առիթներով աղէկ ցուցուե-

ցաւ, որոնց մէջ կերակուրը բերնէն զատ ճամբով մը ստամոքս կը տարուէր: Մարդու մը կոկորդը կծկելով ու գոցուելով՝ հարկ եղաւ նոյն գոցուած տեղէն ծակ մը բանալ ու կերակուրն անկից վար խաւրել, բայց մարդն անմարսութենէ շատ կը չարչարուէր: Յանցաւոր մէկը բանտի մէջ իր խռչափողը (ԽՐՐԻՆԻՆԻ) կտրեց առանց կենաց վտանգի մէջ իյնալու, ուստի պէտք եղաւ որ կերակուրը խողովակով (ՕՆԻԿՈՎ) մը կոկորդէն վար տան, բայց քանի անգամ որ աս կ'ըլլար, խեղճին բերնէն 6—8 ունկի լորձունք կը վազէր: Հաւանական բան չէ որ այսչափ շողիք գոյանար, եթէ պաշտօնը միայն կերակուրը թրջել ըլլար, զորն որ ջուրն ալ կրնայ կատարել. ուստի կ'երեւայ թէ շողիքը սննդեան գործողութեան մէջ պարզապէս թրջելէն զատ՝ աւելի մեծ պաշտօն մը կը կատարէ:

Իսկ ծամելուն հարկաւորութիւնն աւելի ակնբերել կ'ըլլայ, երբոր մարդ հետեւեալ դէպքը մտածէ: Մէկքանի տարի յառաջ՝ Ալեքսիս Սէն Մարդէն անունով երիտասարդ Գանատացւոյ մը ստամոքսը հրացանի կապարով ծակուեցաւ. աս ծակը թէպէտ բժշկուեցաւ, բայց չգոցուեցաւ. ասանկով ստամոքսին բոլոր գործողութիւնները պարզապէս աչքով ալ կը տեսնուէին: Իր բժիշկը դիտեց տեսաւ որ երբոր կերակրոյ խիստ ու անծամ կտոր մը ներս կու գար՝ ստամոքսի հիւթն անոր միայն արտաքին կողմերուն վրայ կարող կ'ըլլար ազդեցութիւն ընել: Բայց երբ որ սնունդը ծամած ու մանրած կու գար, միայն անատեն ստամոքսի հիւթը զօրութիւն կ'ունենար իր պաշտօնը կատարելու: Ստամոքսը խիստ ու անծամ կտոր մը մարսելու բոլորովին անկարող է նէ, կամ փակելով ետ կու տայ եւ կամ անանկ ամբողջ վարի աղէքներուն կը խաւրէ, ուր նոյն անմարս կտորը փոքրի ցաւ կը պատճառէ:

Ասոնցմէ կը հետեւի որ կերակուրները զգուշութեամբ ծամելը առողջութեան օգտակար է, իսկ հապճեպով ուտելը վնասակար, եւ երբեմն ալ վտանգաւոր կրնայ ըլլալ:

Կերակուրը չափաւոր ծամուելէն ետեւ՝ լեզուին շարժմամբը կոկորդ կը տարուի եւ իսկոյն ստամոքս կ'իջնայ, չէ թէ իր ծանրութեամբը, հապա կոկորդին ամփոփելովն ու շարժելովը վար կը մղուի: Ստամոքսը կրնանք մտածել իբրեւ կոկորդին կամ խոչափողին ընդարձակութիւնն ու աղեփողին (կոկորդին մինչեւ վար երկնցած լայն ու դալարուն աղէքին) գլխաւոր կազմիչ մասը: Ստամոքսը մաշկեղէն պարկ մըն է եւ գրեթէ փողատիկ (ֆայրա) մը կը նմանի ու երկու ծակ ունի, որոնց մէկէն սնունդը ներս կը մտնէ ու մէկալէն կ'ապավիժի: Սնունդը ստամոքս հասնելուն պէս՝ երկու ծակերն ալ կը գոցուին, եւ կը սկսի ան գործողութիւնը, զորն որ մարսողութեան երկրորդ ընթացքը կրնանք անուանել: Երբ որ կերակուրը կատարելապէս շոգիքով շաղուած է ու ան աստիճանի մանրած է որ անոր ամէն մէկ մասը ստամոքսի հիւթին աղեցուցութեան տակ իյնայ, ան ատեն նոյն հեղուկին ներգործութիւնը կը սկսի: Աս հիւթին ամենէն նշանաւոր յատկութիւնն է իր զարմանալի լուծիչ զօրութիւնը, որուն տակ ինկող սնունդը կամաց կամաց կը փոխուի ու կ'ըլլայ կակուղ ձերմրկկեկ ու լափի (լաֆայէ) նման զանդուած մը, որն որ թերի մամաց կամ թերի կաթնահիւթ կ'անուանուի, ու ստամոքսի դնդերներուն (muscles) ամփոփուելովը կը մղուի կ'երթայ կից եղող աղէքին, որն որ Երկվեցմասնի (duodenum, Zwölffingerdarm) կը կոչուի: Հասարակօրէն աս գործողութիւնը կը կատարուի կէս ժամէն մինչեւ երկու երեք ժամու մէջ. այսչափ տարբեր ժամանակները կը ծագին կերուած

անընդեան չափէն, ծամելու աստիճանէն եւ շղիքին ազդեցութենէն :

Թերի մամայը երկվեցմասանի աղիքին մէջ կատարեալ կը շաղուի ու կը խառնուի մաղձի (սաֆրայի) ու լանջագեղձի (գղ. fagone, thyme, գրմ. Brustdrüse) հիւթի եւ ուրիշ հեղուկի մը հետ, որն որ մաղասի փամփշտին մէջ կը ժողվի: Մաղձը կանաչկեկ, դառն ու քիչ մը կպչուն հեղուկ մըն է, որն որ մարմնոյն աջ դին կողին անմիջապէս տակն ելող լերդին (սեւ ճէլերին) միջնորդութեամբը զատուելով՝ մէկ մասը մաղձատար ամանին մէջ կը հաւաքի ու մնացածը սագի դրչի նեղութեամբ խողովակի մը մէջէն կ'անցնի ու երկվեցմասանի աղիքը կ'իջնայ: Թերի մամայն աս հիւթերուն հետ խառնուելով՝ տեսքը կը փոխուի, եւ դեղին գոյն ու դառն համ մը կ'առնու, որն որ մաղձին շատութենէն կը պատճառի: Ասոր բնութիւնը կերուած անընդեան նայելով տարբեր տարբեր կ'ըլլայ: Իւղային ու ջղային նիւթերը, կռճիկները, հաւկթի ճերմկուցն ու ասոնց նման մասերն այնպէս դիւրաւ մամայի շէն փոխուիր, ինչպէս թելային, մային ու մատղական նիւթերը:

Թերի մամայը նոյն փոփոխութիւններն ընդունելէն ետքը՝ աղիքներուն թրթրանման (peristaltique) շարժումածքովը յառաջ կը մղուի ու աղեփողը կ'երթայ: Աս զարմանալի շարժումը գնդերներուն կծկելովն ու քաշուելովը կ'ըլլայ, եւ ինչպէս կ'ենթադրուի, մաղձին ամենէն գլխաւոր ազդեցութիւններէն մէկը նոյն շարժումն է: Եթէ մաղձին անբաւականութեամբը թրթրանման շարժումը կը նուազի, մարսողութեան գործողութիւնը կը դադրի ու մարմինը կը գոցուի: Ասանկ դէպքերու մէջ կը գործածուին հասարակօրէն Անոյշ անդիկ (Calomel), կապոյտ դեղահատ (հապոյ) եւ ուրիշ դեղորայք՝ որոնցմով լերդը մաղձական հեղուկը ժողվելու կը ստիպուի,

եւ մաղձն իր յատկութեամբը թրթրանման շարժումը
 կը փութացընէ: Բայց մաղձին արդիւնքը միայն աս
 չէ. հապա նաեւ կերակրոյն սնընդարար մասն ան-
 սնընդականէն զատելու ալ կ'օգնէ, որովհետեւ կե-
 րակուրն աս գործողութենէն անցնելով՝ յառաջուան
 անկատար կաթնահիւթին կամ թերի մամացին հետ
 ուրիշ հեղուկի խառնուրդ մ'ալ կ'ունենայ, որն որ
 է բուն մամացը՝ այս ինքն կերակրէն զտուած ու
 հանուած բուն սնընդական մասը: Աս անկատար
 կաթնահիւթին հետ խառնուած բուն մամացը կ'եր-
 թայ պղտիկ աղէքներուն, որոնց ամէն կողմանէ շա-
 բարակ անօթներ դէպ ի դուրս երկընցած են, ու
 բոնք մամացը կը զատեն կ'առնեն ու մնացորդն իբր
 դուրս նետուելու կը թողուն: Չատուած մամացը
 կու գայ պղտիկ գեղձերու մէջ, ուր աւելի կը կա-
 տարելագործուի ու աւելի սնընդական մասեր կ'ընդ-
 ունի, եւ նոյն գեղձերէն բուսած ճամբաներէն անց-
 նելով՝ կու գայ կը ժողվի մեծկակ անօթ մը, որն
 որ լանջուղի (conduit théracique) կ'ըսուի եւ ող-
 նայարին վարի դիերէն ու անոր քովէն դէպ ի վեր
 կ'ելլէ եւ մամացը սրտին քովը կը բերէ, ուր որ ա-
 րիւնն ալ իր շրջանը կատարելէն ետքը կը դառնայ
 կու գայ: Հոս մամացը ներքուստ արեան հետ կը
 խառնուի, ու ամէնը մէկատեղ կ'երթայ թոքը (ճեր-
 մակ ծէկերը), ու հոն օդի աղդեցութեան տակ բլլա-
 լով՝ հարկաւոր փոփոխութիւնները կը կրէ, որ շըր-
 ջան ընելու յարմար բլլայ: Ասանկով մարտողութեան
 ընթացքը բուն իր կատարելութեանը թոքի մէջ կը
 հասնի. հոս արիւնը նոր սնընդարար հիւթ ընդու-
 նելով՝ մարմնոյն այլեւայլ հիւսուածներուն մէջ պակ-
 սածը դարձեալ կը լեցընէ:

Վերակուրը ստամոքս գալուն պէս՝ ստամոքսի
 հիւթն անյապաղ հաւաքելու կը սկսի: Վենդանու-
 թեան մէկ օրէնքն է որ երբոր մարմնոյն գործարան-

ներէն մէկը կը ստիպուի նէ աշխատիլ, իսկոյն ան
 կողմը շատ արիւն կը դիմէ. ուստի ստամոքսն ալ
 մաղձը զատելու ատեն՝ նոյն երեւոյթը կը տեսնուի,
 այսինքն արիւնն ուրիշ գործարաններէն քաշուելով
 հոն կը վազէ: Ասոր համար շատ հեղ աղէկ մը կե-
 րակուր ուտելէն ետքը՝ մեր մարմնոյն ծայրերը ցրտու-
 թիւն մը կը զգանք: Ստամոքսը մեր մարմնոյն բոլոր
 կազմածէն այնչափ մեծամեծ ծառայութիւններ կը
 պահանջէ որ կերակրոյ ատեն ու անկից քիչ մը ժա-
 մանակ ետքը չենք կրնար զմեզ մէկ եղանակաւ նե-
 ղել: Միտքն ու մարմինը նոյն ատեն անգործ եւ
 տկար են, որովհետեւ մարմնաւոր ու մտաւոր գոր-
 ծողութեանց ձեռնտու եղող մասը՝ ան ատեն մար-
 սողութեան գործարաններէն օգնութեան կանչուած
 է: Առողջութեան համար բնութեան աս կարգաւո-
 րութեանը պէտք չէ դէմ գործել: Ուստի պէտք է որ
 կերակրոյ ամէն մէկ ժուռէն ետքը թէ՛ մարմնոյ թէ՛
 մտաց գոնէ մէկ ժամու հարկաւոր հանդիստը տանք:
 Այսչափ ժամանակուան մէջ մարսողութեան գործո-
 ղութիւնը գրեթէ կը լմրննայ, եւ նոր սնունդը սո-
 վորական շրջանը կը սկսի, որով մենք ալ մեր գոր-
 ծունէութիւնը կարող կ'ըլանք նորէն բանեցընել:
 Աս կանոնը չպահելուն հետեւութիւնները շատ վնաս-
 սակար են: Աերակրոյ ատեն կամ անմիջապէս անկից
 ետքը զօրաւոր շարժումը կամ մտաւորական տա-
 ժանումը՝ արեան հոսանքը ստամոքս կը տանի, որ-
 մէ հարկաւ կը հետեւի մարսողութեան ընթացքին
 դադրիլը կամ միջահատիլը. ասով բնութեան կար-
 գը կը շփոթի, եւ մարսողական տկարութեան սոս-
 կալի ակտը կը սկսի արմատ ձգել: Ի՞նչ պատճա-
 րաւ որ կերակրէն ետքը հանգիստ հարկաւոր է նէ,
 մի եւ նոյն պատճառաւ կերակրէն քիչ մը յառաջ
 ալ փոքր աստիճանաւ մը հարկաւոր է: Երբ որ մենք
 մարմնաւոր ծանր աշխատութիւն մը կը լմրնցընենք,

արեան շրջանը գնդերներու կամ մկուռքներու վրայ մեծ աղբեցութիւն կ'ընէ. ուստի ասիկա հանդարտեցընելու համար քիչ մը ժամանակ հարկաւոր է. եւ քանի որ աս եղած չէ՝ ստամբար գործողութեան մէջ գնելը պատեհ չէ, ինչու որ ասանկ ատեն ստամբար լեցուելու որ ըլլայ, մէկալ անդամներէն պահանջած գործակցութիւնները չեն կրնար կատարուիլ: Նմանապէս մտաւորական սաստիկ տաժանուած մը բոլոր գործունէութիւնն ու շրջանը բղեղին վրայ կը ժողվէ, ուստի խելք չէ անիկա մէկէն ի մէկ թողուլ եւ ուրիշ գործարան մը բանեցընելու սկիիլ, հապա քիչ մը ժամանակ թող տալու է որ գործունէութիւնն ու շրջանը հանգչելով ու իրենց սովորական տեղը դառնալով՝ նոր գործողութեան պատրաստուին: Աս պատճառաւ իբրեւ կանոն հաստատելու է որ Ամէն մէկ ժում կերակրէն քիչ մը ատեն յառաջ կամ հանգիստ եւ կամ գոնէ թեթեւ զբաղմունք պիտի ըլլայ:

Օչարմանալի բան մըն է որ աս կանոնները՝ գուցէ բնական պատճառներն ալ չգիտնալով՝ արդէն շատոնցուրնէ յարգի համարուած անասնոց վրայ ի գործ կը դրուէին, ուր որ զանոնք մարդկային խառնուածին մերձեցընելու մտածողները քիչ էին: Չիրու եւ շներու տէրերը թող չեն տար երբեք որ աշխատանքէն անմիջապէս ետեւ անոնց ճարակ տրուի, նոյնպէս չեն ուզեր որ ուտելէն շուտ մը վերջը տաժանում մը կրեն: Ծեր զինուորները փորձով գիտեն որ երկայն ատեն քալելէն անմիջապէս ետքը պէտք չէ ուտել, հապա չափաւոր ատեն հանդարտ սպասելու է որ ամենայն ինչ պատրաստուի:

Թէպէտ կերակրոյ ատեն ու անկից անմիջապէս յառաջ եւ վերջը պէտք չէ տաժանիլ, բայց թեթեւ ու զուարճալի խօսակցութիւններ կրնան ըլլալ, ինչպէս հասարակօրէն բաղմութիւն եղած տեղերը կ'ըլ-

լայ: Ասոնք օգտակար են նաեւ գլխաւորաբար անոր համար որ մարդ ուրախութեամբ, զուարճութեամբ ու բաց սրտով կերակուր ուտելու որ ըլլայ, ջղերն ալ կը շարժին ու ստամոքսին մարսողութեան գործողութեանը կ'օգնեն, եւ նոյն իսկ զուարթ ու զօրաւոր շնչառութիւնը ստամոքսին շարժմանցը գործակից ըլլալով եւ աւելի առատ արիւն մատակարարելով՝ մարսողական զօրութիւնը կը շատցընէ:

Գ Լ Ո Ի Խ Գ.

Մարտ-ի-ն:

ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ պահպանութեան համար հարկաւոր եղած միջոցներէն մէկն ալ է մարմինը մաքուր վիճակի մէջ բռնելը: Ասիկա մարմնոյն մակերեւոյթին կամ արտաքին երեսին վրայ միօրինակ եղած գործողութեան հարկաւոր հետեւութիւնն է:

Աս գործողութիւնն է արտաշնչութիւնը, որն որ ջրային նիւթ մըն է, եւ մարմնոյն արտաքին կողմանց մօտ եղող գեղձերուն ձեռքովը զտուելով՝ սաստիկ պզտիկ եւ անհնարին շատ խողովակներու կամ ծակափքներու (pores) միջնորդութեամբ մտնելը կը թափանցէ դուրս կ'ելլէ: Ար կարծուի որ քսանուչորս ժամու մէջ՝ մարմնոյն ծակափքներէն՝ կէս մինչեւ մէկ հոխայի չափ դուրս կ'ելլէ աս նիւթէն՝ որն որ մարդու մարմնէն դուրս ելած նիւթերուն գլխաւորն է, իսկ մնացածն աղիքներէն, երիկամունքէն ու թոքէն կ'անցնի: Արդ մարդու առողջութեան նկատմամբ՝ աղէկ միտ դնելու բան է որ աս նիւթն անխափան դուրս ելլէ, կամ արտաշնչութեան գործողութիւնն ըստ պատշաճի կատարուի. վասն զի թէ որ ասիկա արգելուելու ըլլայ, մնացած նիւթերը դուրս հանելու որոշուած ուրիշ գործիքներուն մէկուն նեղութիւն եւ հիւանդութիւն կը պատճառի:

Արտաշնչութեան արգելք ըլլող գլխաւոր պատ-

ճառներէն մէկն է ցուրտ հովին մորթը շօշափելը, որով ծակափքներն անմիջապէս կը քաշուին ու կը գոցուին: Ասով կամ ուրիշ նիւթերը դուրս հանելու որոշուած դործիքները եւ կամ մարմնոյն ներքին մասերը կը սկսին անհանգստութիւն զգալ, որն որ հասարակօրէն հարբուխ (նեփրոզ) յառաջ կը բերէ:

Բայց մեզի չի վերաբերիր որ արտաշնչութեան արգելուելէն ծագած զանազան անհանգստութիւններն ու հիւանդութիւնները հոստեղս մէկիկ մէկիկ յառաջ բերենք. անոր համար մեր բուն խնդրոյն կը դառնանք: — Արտաշնչութեամբ մարմնէն դուրս ելած նիւթին մէջ՝ ջրային մասունքներէն զատ՝ զանազան աղեր եւ կենդանական նիւթեր կան, որոնք հաստատուն մարմին ըլլալով՝ ջրային մասանց պէս՝ շոգի չեն լուծուիր, հապա մարմնոյն երեսին վրայ կը նստին: Թէ որ աս մարմնոյն վրայ նստած նիւթը վերջընելու փոյթ չ'ունեցուիր նէ, ետեւէ ետեւ շատնալով եւ վրայէ վրայ դիզուելով՝ կարծր կեղեւի մը պէս կ'ըլլայ, որն որ ետեւէն եկած արտաշնչութիւնը կ'արգելէ: Արդ մաքրութիւն ըսելով՝ կ'իմացուի ան հարկաւոր միջոցները դործածել՝ որոնցմով աս վերը զրցուած նիւթին կամ նաեւ արտաքուստ մարմնոյն վրայ եկած նիւթերուն շատնալն ու կարծրանալը կը խափանուի, եւ անով վնասակար հետեւութիւններուն առջեւը կ'առնուի:

Աս միջոցներուն ամենէն գլխաւորն է լուացումը. անոր համար առողջութեան շատ համաձայն է յաճախ լուացուիլ կամ բաղնիք երթալ ու ջուր մտնել: Շատերը կան որ ասիկա մեծ բանի տեղ չեն դներ, եւ բաւական կը սեպեն մարմիններնուն միայն արտաքուստ երեւցած մասերը մաքուր բռնել: Թէ որ մաքրութեան վախճանը՝ միայն մաքուր երեւնալն ըլլար նէ՝ ասիկա բաւական էր. բայց այնպէս չէ, հապա գլխաւոր վախճանն է մարմինն իրեն մէկ երեւելի

պաշտօնին համեմատ եւ բնական վիճակին մէջ պահպանել, որն որ ուրիշ կերպով չ'ըլլար, բայց եթէ շատ անգամ լուացուելով:

Ստոյգ է անմիջապէս մարմնոյն վրայ հազուած զգեստները կամ ճերմկեղէնները ստէպ ստէպ փոխելը, որն որ մաքրութեան համար հարկաւոր եղած միջոցներէն մէկն է, աս լուացուելուն տեղը քիչ մը կը լեցընէ, որովհետեւ զգեստները մարմնոյն աղտէն մէկ մասը վրանին կ'առնեն. բայց ասով լուացուելուն վախճանին բոլորովին չիկրնար հասնուիլ, անանկ որ մարդ կարող ըլլայ զգեստները յաճախ փոխելուն համար լուացուիլ մէկդի ձգել: Ամէն օր ճերմկեղէնները փոխողն ալ երկայն ատեն չլուացուելու ըլլայ նէ՛ ան վերը յիշուած անտեղութենէն ազատ չ'ըլլար:

Աս պատճառաւ կառավարութեանց պարտքերէն մէկն ալ ան է որ հրապարակական բաղնիքներ դնեն, եւ զլսաւորաբար գործավարներուն եւ ուրիշ ստորին աստիճանի մարդիկներուն յաճախ լուացուիլը դիւրնցընեն. նոյնպէս հոգ տանելու են որ զգեստ լուալու դիւրին միջոցներ գտնեն, եւ քաղաքներուն մէջ առատ ջուր բերել տան: — Լուացուելու կամ բաղնիքի ջուրը ո՛չ շատ պաղ ըլլալու է եւ ո՛չ ալ շատ տաք, հապա երկուքին մէջտեղը: Միանգամայն զգուշանալու է որ կերակրէն ետքը շուտ մը ջուր չմտցուի, հապա գոնէ երեք ժամ մը անցնելէն ետեւ:

Գ Լ Ո Ի Խ Դ.

Գործունէութիւնն կամ շարժում:

ՆՈՅՆ իսկ մարդկային մարմնոյն արտաքին շինուածքը կը ցուցընէ որ մարդս գործունեայ կեանք մ'ունենալու է, որն որ անով ալ աւելի կը հաստատուի որ նախախնամութենէն արուած ամենեւին մէկ ձիրքը՝ առանց մարդուն աշխատելուն կամ առանց գործունեայ կեանք ունենալուն՝ գրեթէ օգուտ մը չ'ու-

նենար: Ասկից ալ զատ՝ մարդուս դնդերքն (Muscle) անանկ կազմութիւն մ'ունին՝ որ չէ թէ միայն գործունէութեան շատ յարմար են, հասպա նաեւ գործունէութեան մեծ կարօտութիւն ալ ունին: Անանկ որ մարդս՝ միայն իր մարմնոյն առողջութիւնը պահելու համար ալ՝ պէտք է որ գործունէութեան մէջ դանուի:

Ա. Գնդերաց Գործունէութիւն:

Պարզ մարմնոյ գործունէութեան վրայ խօսելով՝ ամէն բանէն յառաջ ասոր միտ դնելու է որ մարդուս մարմնոյն մէջ 400էն աւելի դնդերք կան, որոնց ամէն մէկը զատ զատ նպատակ ու կատարելու պաշտօն ունի: Արդ մարդուս առողջութեան համար շատ հարկաւոր է որ նոյն դնդերներէն ամէն մէկն իրեն պատշաճաւոր վիճակին կամ որպիսութեան մէջ ըլլայ, եւ ըստ կարելոյն՝ միշտ չափաւոր գործունէութեան կամ շարժման մը մէջ գտնուի: Նոյն իսկ դնդերք ալ այնչափ աւելի առողջ ու զօրաւոր կ'ըլլան, որչափ որ իրենց պատշաճ եղած շարժման կամ գործունէութեան մէջ կը գտնուին:

Ստոյգ է՝ հասարակօրէն կը զրցուի որ մարմնոյն մէջի հիւթերուն սպառելուն ու նորոգուելուն գործողութիւնն ինք իրմէ միշտ յառաջ կ'երթայ, բայց աս ալ ստոյգ է որ՝ եթէ դնդերք գործունէութեան մէջ չեն ըլլար նէ՝ առջի գործողութիւնն ալ միշտ մի եւ նոյն չափով չիկատարուիր: Գործարաններէն մէկը՝ գործունէութեան մէջ մտնելուն պէս՝ առջի ըսուած գործողութիւնը կը սկսի, եւ նոյն գործողութեան երկու մասերը (այս ինքն՝ հիւթերուն սպառիլն ու նորոգուիլը) իրարու հետ պատշաճ համեմատութեան մէջ կը մնան: Նոյն գործարանը՝ արեան աւելի զօրաւոր շրջան մը եւ ջրաց աւելի զօրաւոր գործունէութիւն մը կ'ունենայ, եւ աս կերպով յառաջ կ'երթայ՝ քանի որ գործարանը շարժման մէջ է:

Թէ որ գործարանին գործունէութիւնը սաստիկ է կամ երկայն, ան ատեն նորոգիչ մասը՝ սպառած մասէն աւելի կ'ըլլայ, եւ թէ նոր հիւթեր յառաջ կու գան, թէ զօրութիւնը կ'աճի: Անոր հակառակ թէ որ գործարան մը տկար գործունէութեան մէջ կը գանուի, ան ատեն նորոգումը՝ սպառումէն նուազ կ'ըլլայ, եւ ասով՝ գործարանները կը թոյլնան ու կը տկարանան: Նոյն իսկ ոսկրներն ալ մի եւ նոյն օրինաց տակը կ'իյնան: Թէ որ ոսկրներն այնպիսի վիճակի մէջ կը խոթուին՝ որ մարմնոյն գործունէութեան կամ շարժման մասնակից ըլլան, ան ատեն անօթներն աւելի շուտով՝ արեամբ կը լեցուին, եւ հաստատուն ու զօրաւոր կ'ըլլան: Իսկ թէ որ այնչափ շատ գործողութեան մէջ չեն մաներ նէ, նուազած արեան տեղը լեցրնելու համար հարկաւոր եղած զրգուութիւնը կը պակսի, եւ ասկից կը ծագի տկարութիւն, թուլութիւն կամ մեղկութիւն, եւ իրենց պատշաճ ծառայութիւնները չեն կրնար կատարել: Անգործութեամբ ոսկրներն ան աստիճանի կրնան տկարանալ, որ մինչեւ դանակով կրնան կտրուիլ. բայց եթէ բանն աս աստիճանի չհասնի նէ ալ՝ միշտ առողջութիւնը կը տկարանայ:

Այլէկ մտադրութեան արժանի բան մըն է որ մարմնոյ մէկ անդամին տաժանիլը՝ միշտ նոյն անդամին զօրանալուն պատճառ կ'ըլլայ. որմէ կը հետեւի որ եթէ բոլոր մարմիններնուս զօրութիւնն աճեցրնել կ'ուզենք նէ՝ պէտք է որ բոլոր մարմիննիս գործունէութեան մէջ դրուի: Գարբիներուն եւ ուրիշ աստեսակ արուեստաւորներուն աջ բազուկը սաստիկ զօրաւոր կ'ըլլայ, որն որ նոյն ձեռքով միշտ ծանր կռան բռնած գործելէն յառաջ կու գայ: Շատ մարդիկներուն աջ ձեռքը ձախէն աւելի մեծ ու զօրաւոր կ'ըլլայ, որովհետեւ՝ ինչպէս յայտնի է՝ նոյն ձեռքը ձախէն աւելի գործունէութեան մէջ է:

Արդ աս ամէն ըսուածներէն կը հետեւի որ բնութենէն մեզի տրուած զօրութիւնն աղէկ պահպանելու եւ աւելցրնելու համար՝ պէտք է որ գործունէութեան կամ շարժման մէջ պահենք: Թէ որ մինակ մէկ անդամին զօրանալը կ'ուզենք, նոյնը պէտք ենք շարժման մէջ պահել. իսկ եթէ կ'ուզենք որ բոլոր մարմիննիս առողջ ու զօրաւոր ըլլայ, պէտք է որ բոլոր մարմիննիս միշտ շարժման մէջ գտնուի: Քայց ասոր համար ալ մասնաւոր կանոններ կան, որոնց միտ դնելու է:

Վախ՝ որպէս զի աս շարժումն ամէն կողմանէ օգտակար ըլլայ, պէտք է որ առանձինն մասերը կատարեալ առողջ վիճակի մէջ գտնուին, որ կարող ըլլան նոյն շարժման կամ գործունէութեան դիմանալ: Հիւանդութեամբ կամ երկայնժամանակեայ անգործութեամբ տկարացած մարմնոյ մը հետ պէտք է շատ զգուշութեամբ վարուիլ, եւ աստիճան աստիճան աւելի գժուար ու ծանր աշխատութիւններու մէջ խոթել. ապա թէ ոչ՝ օգուտ ըլլալու տեղ՝ վնաս կ'ըլլայ, եւ զօրութիւնն աւելի կը նուազի:

Արկրորդ պէտք է որ գործունէութենէն կամ շարժումէն ծագած սպառման տեղը՝ պատշաճ սննդով լեցուի. վասն զի թէ որ աս կարեւոր նիւթին մէջ անհոգութիւն ըլլայ նէ, արիւնը չի կրնար ոյժ տալ մարմնոյն ան մասերուն՝ որոնցմէ առողջութիւնն ու զօրութիւնը կախում ունին:

Ասոր ալ միտ դնելու է որ մարմնոյն շարժումը կամ գործունէութիւնը՝ վախճան կամ նպատակ մ'ունենայ, ինչպէս օրինակի համար՝ շահ կամ վատակ, զուարճութիւն եւ կամ ասոնց նման ուրիշ բան մը, որովհետեւ աս կերպով մարդ չէ թէ միայն շատ աւելի դիւրութեամբ եւ առանց յոգնութիւն զգալու կը գործէ, հասպա նաեւ փորձուած բան է որ աս տեսակ գործունէութիւնն առողջութեան հա-

մար շատ աւելի օգտակար է քան թէ առանց նպատակի եւ մանաւանդ կամաց դէմ եղած շարժումն ու գործունէութիւնը:

Բ. Մարմնոյ գործունէութիւնն կամ կրֆն-ֆիւն:

Աս տեսակ գործունէութեանց գլխաւորներն են՝ քայլել, վազել, ցատքել, սահիլ, թիավարել, ձիավարել, լողալ, սրախաղութիւն ընել, կաքաւել, եւ մարմինը շարժման մէջ դնող ուրիշ ասանկ գործողութիւններ, որոնց ամենէն աղէկն ու օգտակարը եւ ամենէն աւելի գործածականն ալ քայլելն է: Եւ իրօք ալ աս միջոցն ամենակատար կ'ըլլար, թէ որ քալելու ատեն մարդու մարմնոյն վերի մասն ալ այնչափ գործունէութեան կամ շարժման մէջ մանէր՝ որչափ վարի մասը, որովհետեւ թէ դիւրին եւ ապահով միջոց մըն է, եւ թէ միանգամայն մարմինը շատ չի տկարացընէր: Աս պակասութիւնը կրնար վերցուիլ՝ թէ որ մարդ առանձին առանց ընկերի քալէր, վասն զի ան ատեն հասարակօրէն բազուկները՝ որով եւ մարմնոյն գրեթէ բոլոր վերին մասն ալ շարժման մէջ կ'ըլլայ: Բայց աս ալ ստոյգ է որ ընկերութեամբ եւ կամ որոշ ու ցանկալի նպատակի մը հասնելու համար քալելը շատ օգտակար կ'ըլլայ, որովհետեւ մարդ ան ատեն աւելի ախորժակով ու սիրով կը քալէ, եւ անով աս շարժումն աւելի օգտակար կ'ըլլայ, ինչպէս վերը ըսինք:

Հասարակօրէն նստողական կեանք վարող կամ տկար կազմութիւն ունեցող մարդիկ պէտք է որ մէկէն երկայն ճամբայ ընելէն եւ կամ շատ շուտ քալելէն զգուշանան, ինչու որ ասանկ սաստիկ շարժումն իրենց վնասակար է: Երկայն ատեն հանդարտութեան մէջ մնացող մարդ մը՝ երբ որ քիչ մը ատեն գեղ եւ կամ անանկ տեղ մ'երթայ՝ ուր որ կրնայ շարժում ընել, պէտք է որ կամաց կամաց եւ քիչ քիչ քալելով սկսի, եւ իսկզբան աս թեթեւ

չարժամաճք դո՛՛հ ըլլայ, մինչեւ որ աւելի սաստիկ գործունէութեան տանելու վարժի: Աս կանոնը բանակներուն մէջ միշտ հաստատուն կը պահուի. երբ որ դունդ մը խել մը ատեն տեղ մը հանդարտ կենալէն ետեւ՝ ճամբայ կ'ելլէ, առջի օրերը քիչ քիչ կը քալեցընեն, եւ ետեւէ ետեւ աւելի շատ ճամբայ ընել կու տան: Նոյնպէս նայելու է որ քալելը շատ շուտ եւ չափէ դուրս երկայն չըլլայ: Շատ անգամ շատ երիտասարդներ՝ ասոր դէմ վարուելով եւ իրենց չափէն ու զօրութենէն վեր ճամբայ ընելով՝ առողջութիւններնուն մեծ վնաս կը հասցընեն: Մանաւանդ Անգղիացւոց մէջ յաճախ կը պատահի որ ասանկ թեթեւսօղիկ պատանիներ մտքերնին կը դնեն կամ բասա կը բռնեն որ որոշեալ ժամանակի մը մէջ այսչափ կամ այնչափ մը տեղ քալեն. իսկզբան քիչ մը ատեն հաճութեամբ քալելէն ետեւ՝ զօրութիւննին կը նուաղի, ամենեւին չորս կողմերնին եղածները չեն կրնար վայելել, եւ առանց մտածելու որ ասով իրենց առողջութիւնը սրչափ կը վնասի, միայն անոր կը նային որ մտքերնին դրածնին դլուխ հանեն: Ասոր հետեւութիւնը կ'ըլլան սաստիկ ծանր հիւանդութիւններ, եւ ստէպ՝ ծիւրական ախտ (վերէ՛մ):

Աս քալելու վրայ ըսածնիս՝ համեմատութեամբ մը բոլոր վերը յիշուած ուրիշ գործողութեանց վրայ ալ կրնայ ըսուիլ, որոնց վրայ մէկիկ խօսիլն աւելորդ կը սեպենք, եւ այսչափ կը զըուցենք որ ամենուն մէջն ալ մարդս իր ուժոյն ու մարմնոյն կազմութեան միտ դնելու եւ միշտ պատշաճ չափը պահելու է:

Գ. Մտայ գործունէո՛ւնի՛ն կամ կրկնո՛ւնի՛ն:

Թէպէտ մտաւոր կարողութիւններն աննիւթական են, ի վերայ այսր ամենայնի հասարակօրէն ընդունուած է որ ըզեզին հետ կապուած են, որն որ դրնդերաց, ոսկերաց ու ջղաց պէ՛ս՝ արեամբ կը սնանի եւ անոնց հետ մէկտեղ մի եւ նոյն օրինաց տակին

կած է: Ինչպէս որ անգործութեամբ դնդերք կը վատուածնան, ոսկերք կը թոյլնան, արեան անօթները կ'աւրուին, եւ ջղերն իրենց բնական շէնքը կը կորսընցընեն, այսպէս ըղեղն ալ չգործածուելով կամ անգործ մնալով՝ իրեն բնական ու յատուկ վիճակէն կ'ելլէ, կը բթանայ ու իր տէրը խեղճ ողորմելի կ'ընէ: Գարձեալ ինչպէս որ չափէ դուրս աշխատութեամբ կամ գործունէութեամբ՝ կենդանական հիւթերը շուտ շուտ կը սպառին, եւ մարդուս ուժը կը կտրի կը տկարանայ, այսպէս ալ երբ որ միտքը սաստիկ նեղը մտնելու ըլլայ նէ՛ ըղեղին գործողութիւնները կը շփոթին եւ անկարգութեան մէջ կ'իյնան: Աերջապէս ինչպէս որ մարմինն՝ իրեն առողջութեան եւ պատշաճ չափոյն համեմատ գործունէութեամբ՝ աւելի ոյժ կը ստանայ, այսպէս միտքն ալ իրեն պատշաճաւոր գործունէութեան մէջ դուրս նէ՛ կը զօրանայ:

Ստաց կարողութիւններուն անգործ մնալուն դէշ հետեւութիւնները գլխաւորաբար անոնց վըայ աղէկ կը տեսնուին, որոնք երկայն ժամանակներով աւանձին տեղ մը դոցուած կը մնան, եւ որոնցմէ շատերը՝ թէ որ բոլորովին չեն յիմարիր նէ՛ գոնէ շատ տկարամիտ կ'ըլլան: Որչափներ կը գտնուին արդեօք արեւելեան սրամիտ ազգաց մէջ, որոնք մտքերնին ասանկ անգործութեան մէջ պահելով՝ բթամիտ կը համարուին: Քանիննր գտնուած են, որոնք տղայութեան ու պատանեկութեան ատեննին աս կերպով անգործութեամբ անցընելէն ետեւ՝ իրենց բնական քանքարը նորէն ստանալու համար սաստիկ աշխատութիւն կրած են:

Բայց աս ալ ստոյգ է որ միտքը երկայն եւ տաժանելի զբաղմունքներով յոգնեցընելն ալ շատ դէշ հետեւութիւններ կ'ունենայ. որովհետեւ ասով դէպ ի ուղեղ շատ արիւն կը մղուի եւ անօթները բնականէն աւելի կ'ընդարձակին: Արդէն հիներն աս

բանս կը ճանչնային, անոր համար ալ կը զրուցէին . Ապողոն իր աղեղը միշտ լարած չիպահեր: Բայց ասոր մէջ իրենք այնչափ փորձառութիւն չունէին, վասն զի իրենց մէջ աւելի մտաց տնգործութիւն կը գտնուէր, քան թէ չափէն աւելի գործունէութիւն: Հիմա ալ աւելի մեծամեծ քաղաքներուն մէջ կը գտնուի, եւ ինչպէս երեւելի անգղիացի հեղինակներ կը հաստատեն՝ ամէն տեղէն աւելի Լոնտոնի մէջ: Լոնտոնի բնակիչներէն շատերը կան՝ որոնք ութը, ինը, մինչեւ տասը ժամ միօրինակ, առանց ամենեւին միջահատութեան, առանց բերաննին բան մը դնելու՝ գործքի կը զբաղին. ժամը Տին նախաճաշէն մինչեւ Ծին ճաշ ուտելու ատեննին՝ միակերպ զբաղմունքի մէջ կը գտնուին: Այսպէս սաստիկ զբաղմունքէ տկարացած ստամբսներնին շուտ մը կը լեցընեն, եւ մարտելու ժամանակ թող չտալով՝ դանակն ու պատառաքաղը ձեռուրներնէն թող տալուն պէս՝ նորէն զբաղմունքներնուն կը դառնան: Աս անկարգ գործողութեան հետեւութիւնն ան կ'ըլլայ՝ որ ասանկ մարդիկ շատ անգամ կամ խելքերնին կամ առողջութիւննին եւ կամ երկուքը մէկտեղ կը կորսընցընեն, եւ այսպէս եւ ոչ իսկ կրնան վայելել կամ շատ անկատար կերպով կը վայելեն ան ստակը՝ որն որ շահելու համար տարիներով այնչափ աշխատած էին: Բայց ասոնցմէ աւելի պէտք է ան ուսումնականներուն վրայ զարմանալ, որոնք գրեթէ ամէն բան կը սորվին, եւ միայն ան չեն կրնար սորվիլ որ առատուրնէ մինչեւ իրիկուն սենեկին մէջ վաւարած ուսման զբաղիլն առողջութեան վնասակար է, եւ կամ թէ որ գիտեն նէ՝ իրենց բոլոր ուսումնականութեամբը չեն կրնար իմանալ որ անով իրենք իրենց դահիճը կ'ըլլան: Որչափ երեւելի ուսումնականներ տեսնուած են, որոնք ասանկ անկարգ վարուելով՝ հաղիւ 35—40 տարիքնին կրցեր են հասնիլ,

եւ թէ իրենք իրենց թէ ուսումնականութեան մեծ վնաս հասցուցեր են իրենց տարածամ մահուամբը :

Գ. Հանգիստ կամ +ուն :

Օրուան ընթացքին մէջ մարմնոյն տրուած զանազան փոքր կամ կարճ հանգիստներէն զտո՛ւ ընդհանրապէս հարկաւոր է որ 24 ժամին մէկ որոշեալ մասը քնոյ տրուի : Մարդս 14 կամ 16 ժամ գործելէն ետեւ՝ մարմնոյն վրայ մէկ ընդհանուր յոգնածութիւն եւ տկարութիւն մը կը զգայ . ալ մարմնոյն շարժմունքները դժուարաւ կը կատարուին , զգայութիւնները կը շփոթին , կամաց զօրութիւնը կը թոյլնայ , եւ հոգւոյն այլեւայլ կարողութիւնները՝ կամաց կամաց տկարանալով՝ վերջապէս գրեթէ անզգայութեան վիճակի մը մէջ կը մտնեն : Նախ եւ յառաջ արտեւանուէրը կը դոցուին , ետքը շօշափական մասն ու հոտոտելիքը եւ ամենէն վերջը լսելիքն ու զգայութիւնն իրենց պաշտօնը կատարելէն կը դադրին : Նաեւ դնդերք մէկ հանգստագոյն վիճակի մը մէջ կը մտնեն . մարմնոյն անդամներուն դնդերքը՝ գլխոյ դնդերներէն յառաջ , եւ գլխոյ դնդերները՝ մարմնոյն բունին դնդերներէն յառաջ անզգայ կ'ըլլան : Աս երեւոյթներուն համեմատութեամբը՝ շնչառութիւնն աւելի կամաց եւ աւելի խորունկ կ'ըլլայ , արեան շրջանն իր սաստկութիւնը կը կորսնցընէ , արիւնն աւելի մեծ քանակութեամբ դէպ ի գլուխ կը դիմէ , եւ ներքին գործարանաց ամէն գործողութիւններուն երագութիւնը կը նուազի : Աս վիճակին մէջ գրեթէ արտաքին աշխարհքէն բաժնուած հոգին իր սովորական գործունէութիւնը կը պահէ , թէպէտ եւ դատման առաջնորդութենէն եւ որոշ յիշողութեան կարողութենէն զրկուած է : Ասոր համար է որ երեւակայութեան՝ իր առջեւը բերած մեծամեծ այլանդակութիւններէն կը խաբուի , եւ ժամանակին

անցնիլը չ'իմանար եւ ասոր վրայ միայն տկար գաղափար մը կ'ունենայ:

Իբրեւ սկզբունք կրնայ դրուիլ թէ որչափ որ քունն աւելի անընդհատ է՝ այնչափ ալ աւելի զօրութիւն կու տայ եւ օգուտ կ'ընէ. որովհետեւ անտարակոյս նոյնչափ ժամանակուան մէջ ջրաց գործունէութիւնը կ'աճի, որն որ քնահատութեամբ կը պակսի. անոր համար անկողին մտնելէն յառաջ մարմնոյն գտնուած վիճակը, անկողնոյն եւ զգեստին որպիսութիւնը մասնաւոր մտադրութեան արժանի է: Որովհետեւ՝ ինչպէս վերը ըսինք՝ մարմնոյն գործունէութիւնը քնոյ ատեն աւելի կամաց է քան թէ արթնութեան ժամանակ, անոր համար անմիջապէս անկողին մտնելէն յառաջ շատ կերակուր ուտելը՝ ստամոքսը ծանրացընել է այնպիսի բեռամբ մը՝ զորն որ իր ներկայ վիճակին մէջ չ'իկրնար մարսել, եւ աս պատճառաւ ալ գրեթէ միշտ նեղացուցիչ ու զարհուրելի երազներու առիթ կ'ըլլայ: Նոյնպէս կուրծքին վրայ մեծ ճնշում ու նեղութիւն կը պատճառէ, որով բոլոր մարմինն ալ այնպիսի վիճակի մը մէջ կը մտնէ՝ որ գրեթէ չ'իկրնար շարժիլ:

Անկողնոյն որպիսութեան վրայ խօսելով՝ ոմանք կը զրուցեն որ շատ փափուկ անկողինն աղէկ է, ոմանք ասոր հակառակ կարծր անկողինը կը հաւնին: Փափուկ ու կարծր անկողնոյն մէջ եղած տարբերութիւնն յայտ կը կայանայ որ մարմինը փափուկ անկողնոյն մէջ շատ աւելի տեղ շօշափելով՝ աւելի հանգիստ կ'ըլլայ: Ուստի ըսել է որ ասիկա առողջութեան վրայ այնչափ ազդեցութիւն մը չ'իկրնար ընել, միայն վարժութենէ կախուած բան մըն է: Բայց ասոր աղէկ միտ դնելու է որ անկողնոյն մէջ գլուխը՝ ոտուրներէն աւելի բարձր կենայ, եւ սիրտ զարնելու ենթակայ եղող մարդիկ գլուխնին պէտք է որ շատ բարձր դնեն: Անկողնոյն մէջ պառկուած

ատեն՝ շատ աղէկ է որ մարմնոյն վրայ՝ միայն խիստ
թեթեւ ճերմկեղէն մը հագուած ըլլայ: Շատ ան-
պատշաճ եւ նաեւ վնասակար է զգեստներով ծած-
կուած՝ անկողին մտնել. որովհետեւ մարմինն ասով
սաստիկ կը ջերմանայ եւ շատ անգամ՝ տենդախառն
գրգռութիւն եւ քնահատուցութիւն կը պատճառի:
Նոյնպէս վրան խիստ շատ ծածկոյթներ առնելն ալ
նոյն անտեղութիւնները կրնայ պատճառել: Աղէկ
չէ գլուխը բոլորովին ծածկոյին տակը քաշել, որով-
հետեւ մէկ անգամ շնչառութեամբ ապականած օ-
դը նորէն նորէն կը շնչուի: Մի եւ նոյն պատճառին
համար պէտք չէ որ անկողնոյն վարագոյրները շատ
խիտ ու խիստ գոցուին:

Վերջապէս քնոյ ժամանակին գալով՝ յայտնի է
որ բնական ատենը՝ գիշերն է, եւ միշտ ցորեկը՝ գի-
շեր, եւ գիշերը ցորեկ ընելը՝ վնասակար է. անկողին
մտնելու ատենը՝ տղոց համար կէս գիշերէն չորս ժամ
յառաջ՝ իսկ չափահասներու համար երկու ժամ
յառաջ շատ յարմար է: Արդէն ծանօթ բան է որ
տղաք չափահասներէն աւելի քնանալու են, եւ թէ
մարդ՝ ձմեռն աւելի կը քնանայ քան թէ ամառը:
Ընդհանրապէս խօսելով՝ չափահասներուն համար
7—8 ժամ քնանալը պատշաճ չափն է. ի վերայ
այսր ամենայնի շատ մարդ կայ՝ որոնց 6 եւ նաեւ 5
ժամու քունը բաւական կ'ըլլայ:

Առտուանց անկողնէն ելլուած ատեն ձեռուրներն ու
երեսը լուալու, նոյնպէս բերանն ու ակունները մաքրե-
լու վրայ եւ ո՛չ հարկ է խօսիլ, որովհետեւ արդէն
շատ ծանօթ բան է որ չէ թէ միայն մաքրութեան
հապա նաեւ առողջութեան համար սրչափ հարկաւոր
բան է: Պառկելու խցէն դուրս ելլելու ատեն՝ պէտք
է պատուհանները բանալ, եւ անկողինը քիչ մը ա-
տեն բաց ձգելու է որ հովթփի. աս ալ թէ մաքրու-
թեան եւ թէ առողջութեան շատ հարկաւոր է:

Բարեխառնութիւն կամ որսոսութեան աստիճան :

ԱՌՈՂՁՈՒԹԻՒՆԸ պահպանելու համար հարկաւոր եղած բաներէն մէկն ալ է բարեխառնութիւնը կամ տաքութեան պատշաճ աստիճանը : Ռէօմիւրի ջերմաչափին 14երորդ տաքութեան աստիճանը, կամ ամառուան չափաւոր օրուան մը տաքութիւնը պատշաճ չափն է, որն որ մարդոյն մարմինն անդործութեան վիճակին մէջ գտնուած ատեն կը պահանջէ : Թէ որ տաքութեան աստիճանն աս նշանակածներնէս շատ վար ըլլայ եւ մարդ տաք զգեստ հագած չըլլայ, անհաճոյ զգածմունք մը կը զգայ, որուն առջեւն ուրիշ բանով չի կրնար առնուիլ՝ բայց եթէ մարմինը շարժման կամ գործունէութեան մէջ դնելով : Երբ որ մարմինը կամ բնական կամ արուեստական միջոցով տաքութեան պատշաճ աստիճանին մէջ կը գտնուի, ան ատեն արեան շրջանն եւ մարթոյն արտաշնչութիւնը՝ առողջութեան համաձայն կերպով կը կատարուին . արիւնը մարմնոյն արտաքին երեսին մօտ եղող պզտիկ, մազի պէս բարակ անօթներուն մէջ մտնելով՝ մարմինը կարմրկեկ գոյն մը կ'ունենայ . գեղձերն՝ անօգուտ հեղանիւթները զատելու համար գործունէութեան մէջ գտնուելով, եւ նոյն հեղանիւթները մարթոյն ծակափքներէն ազատ դուրս ելլելով՝ մարմինն հանգիստ ու խոնաւ վիճակի մը մէջ կը գտնուի : Ասոր հակառակ թէ որ ջերմութեան աստիճանը շատ նուազ կ'ըլլայ նէ, մարթոյն հետ կապակցութիւն ունեցող անօթներուն գործողութիւններն աւրուած կամ արգելւած կրնան սեպուիլ : Նոյն դէպքին մէջ անօթները կը քաշուին, արիւնը դէպ ի ներս կը մղուի, եւ շատ անգամ վտանգաւոր հիւանդութիւններ կը պատճառին : Եւ որովհետեւ բնական կերպով արտաշնչութիւն ըլլալն ալ

կ'արգելուի, ասոր հետեւութիւնը կ'ըլլան հարբխային հիւանդութիւններ ալ, որոնք շատ անգամ մինչեւ ծիւրական ախտ կը տանին:

Ասոր վրայ պէտք է որ գլխաւորաբար անոնք համոզուին, որոնք չեմ գիտեր ուսկից՝ մաքերնին դրեր են որ ցուրտ օդոյ մէջ կենալը՝ մարդոյն առողջութեան շատ օգտակար բան է: Ստոյգ է հակառակ ծայրն ալ շատ վնասակար հետեւութիւններ կ'ունենայ, եւ յայտնի բան է որ արտաքոյ կարգի տաք զգեստներ հագնիլն ու սաստիկ տաքցած սենեակի մէջ կենալն առողջութեան վնաս կու տայ. բայց աս ծայրէն փախչիմ ըսելով՝ հակառակ ծայրն երթալն ալ խելացի մարդու գործք չէ: Առողջութեան պատշաճ վիճակն է՝ երկու ծայրին մէջտեղը, այս ինքն չափաւոր միջին տաքութիւն մը, որուն մէջ նայելու է որ միշտ մարմինը գտնուի կամ օդոյն ջերմութեամբը եւ կամ զգեստներու միջոցով:

Աս ջերմութեան աստիճանը՝ ամէն հասակէն աւելի մանկական հասակին վրայ մեծ հետեւութիւններ կրնայ ունենալ: Շատ պզտիկ տղու մը արեան շրջանը՝ գրեթէ միայն մարմնոյն արտաքին երեսին մօտ կը կատարուի, որովհետեւ ներքին գործարանները դեռ շատ սկար վիճակի մը մէջ կը գտնուին: Արդ մեծ անմտութիւն է ասանկ տղայ մը՝ պաղ ջրոյ մէջ լուալ, ինչպէս շատ տեղ կ'ընեն՝ որպէս զի մարմինն առողջ ու ամէն բանի վարժած ըլլայ. ասոր անմիջական հետեւութիւնն ան կ'ըլլայ որ արիւնը դէպ ի ներքին գործարանները կը դիմէ, որմէ զանազան հիւանդութիւններ յառաջ կու գան: Պզտիկ տղու մը համար տաքութեան աւելի բարձր աստիճան հարկաւոր է քան թէ չափահաս մարդու մը համար. պէտք է որ տղաք տաք զգեստ հագած ըլլան, թէպէտ եւ անոր ալ միտ դնելու է որ զգեստնին շատ ծանր չըլլայ. գտնուած սենեակնին՝ պէտք

է որ հաճոյական տաքութեան աստիճան մ'ունենայ, բայց զգուշանալու է որ նեղացուցիչ կամ սաստիկ տաք չըլլայ. եւ եթէ լուալ կ'ուզուի նէ՛ դաղջ ջրոյ մէջ լուալու է:

Բայց ամէն հասակի համար ալ զգուշանալու է որ գոնէ երկայն ատեն շատ պաղ տեղ չկեցուի կամ չնստուի: Գլխաւորաբար տղոց ու պատանեկաց առողջութեան մեծ մնաս կու տայ շատ երկայն ատեն ցուրտ դպրոցներու կամ գործարաններու մէջ նստիլ, ուր որ բոլոր մարմինը եւ մասնաւորաբար ոտուքները կը մսին: Ինչպէս վերը զրուցեցինք, նստիլ հարկ եղած ատեն կամ բնակարանը ապքցընելով եւ կամ տաք զգեստներ հագնելով ջանալու է մարմինը պատշաճ ջերմութեան մէջ պահել: Արեւելքի հասարակ կրակարանները (մահալները), նոյնպէս եւ Եւրոպայի քանի մը տեղերուն կիսաբաց թոնիրները (սուպաները) թէպէտ եւ իրենց տեսիլքովը զուարճութիւն մը կու տան, բայց բնագործակ տեղերը շեն կրնար աղէկ տաքցընել, եւ եթէ զգուշութիւն չ'ըլլար նէ՛ մանաւանդ արեւելքի կրակարանները՝ առողջութեան մնաս կրնան տալ: Անոր համար շատ բաղձալի բան է որ ամէն տեղ գոց թոնիր մտցուի, եւ ըստ կարելոյն՝ նաեւ Մայրներեան ըսուած կերպը, որն որ ուրիշ կատարելութիւններէ զատ՝ աս ալ ունի որ օգը կը մաքրէ:

Միտ զնելու գլխաւոր նիւթերէն մէկն ալ զգեստն է: Պէտք է որ զգեստը տեղոյն կլիմային եւ տարւոյն եղանակին համաձայն ըլլայ. եւ ան տեղերը՝ ուր որ օգը մէկէն տաքէն պաղ, պաղէն տաք կ'ըլլայ, աղէկ բան չէ շատ թեթեւ հագուած դուրս ելլել եւ մանաւանդ հեռու տեղ երթալ, որովհետեւ մարդ ցուրտ առնելու վտանգի մէջ կը մանէ: Աւելի եւս զգուշանալու բան է ձմեռը տաք սենեկի մը մէջ նստուած զգեստով դուրս պաղ տեղ ելլել. ինչու

որ այսպէս մէկէն տաք օդէն ցուրտ օդի մէջ մտնելն առողջութեան շատ մեծ վնաս կու տայ: Նոյնպէս առողջութեան մեծապէս վնասակար է թաց կամ խոնաւ զգեստ հագնելը, որովհետեւ ասով արտաշնչութեան գործողութիւնը մէկէն կ'այլայլէ, դարձեալ վնասակար է խոնաւ գետնի վրայ նստիլը եւ կամ թրջած ոտքով կենալը: Շատ անգամ կը պատահի որ ասանկ փոքր սեպուած բաներուն միտ չզննողները՝ մեծամեծ հիւանդութիւններու մէջ կ'իյնան, եւ եթէ մահ չի պատահիր նէ՛ հետեւութիւնները բոլոր կեանքերնուն մէջ կը քաշեն:

Ամենամտութեամբ նուազ վնասակար է խոնաւ օդի մէջ եւ կամ մշուշի ատեն դուրս ելլելը, մանաւանդ երբ որ մարմինը շարժման մէջ է: Եւ ասոր վնասակարութիւնը գրեթէ բոլորովին կը դադրի անոնց համար, որոնք պզտիկութենէ փափուկ վարժած չեն, հապա միշտ եղանակին համաձայն զգեստ հագուած դուրս ելլելու սորված են: Այսպէս պզտիկութենէ՝ պատշաճ զգեստներով՝ ամէն օր դուրս ելլելու վարժելը՝ մարմնոյն խառնուածքը զօրաւոր կ'ընէ, եւ օդին ասանկ սովորական վնասակարութեանէն կ'ազատէ: Բայց աս ալ գիտնալու է որ ամենէն աւելի չարքաշ մարդիկներն ալ չեն կրնար թաց զգեստի եւ օդին յանկարծական փոփոխութեան վնասէն ապահով ըլլալ: Նոյն խոկ բաց տեղեր գործելու վարժող եւ խոնաւ տեղեր բնակողները՝ շատ անգամ պարտող ցաւերէ կը բռնուին: Ասիկա պարզապէս բնութեան օրինաց միտ չզննելէն ծագած հիւանդութիւն մըն է, որովհետեւ բնութիւնը կը պահանջէ որ մարմինը չմտնուի:

Զ Եօսանի է- պարզած վայելմանն է :

ՄԱՐԿՈՒՍ բնութիւնը կը պահանջէ որ բաց ի մարմնոյն տրուած հանգստէն՝ նաեւ երբեմն չափաւոր զբօսանք եւ պատշաճ վայելմունքներ շնորհենք : Ասոր վրայ խօսիլն աւելորդ բան մը կ'երեւայ, որովհետեւ մարդիկ հասարակօրէն իրենք իրենցմէ զբօսանաց եւ վայելմանց ետեւէ կ'իյնան եւ հարկ չկայ որ միտ դնել տուող գտնուի : Բայց աս մեր գրուածքին կարգը կը պահանջէ որ ասոր վրայ ալ յիշատակութիւն մ'ընենք :

Մինչեւ հիմա ըսածներնէս յայտնի կը տեսնուի որ աւողջութեան պահպանութեան համար հարկաւոր է որ բոլոր արտաքին գործարանները՝ չափաւորութեան սահմանին մէջ մնացող գործունէութեան մէջ ըլլան, եւ նոյն գործունէութեան մասնակից ըլլան մտաւոր կարողութիւններն ալ : Ասիկա անկից ալ յայտնի կ'ըլլայ որ երկայն աշխատութենէ ետեւ՝ սրտերնուս մէջ ասանկ մէկ զբաղմունքի փափաք մը կ'ունենանք : Շատ դժուար է որ մարդս երկայնատեն միօրինակ մտաւորական խիստ զբաղմունքներու կարենայ պարապիլ . միանգամայն մարդս միշտ բաղձանք կ'ունենայ երբեմն իր սովորական գործքէն տարբեր զբաղմունք մ'ունենալ, եւ նաեւ աս տարբեր զբաղմունքն իր սովորականէն ստորին աստիճանի ալ բան ըլլայ՝ ի վերայ այսր ամենայնի միայն նորութիւնն ու տարբերութիւնը հաճելի կ'ընէ : Ասկից ալ զատ՝ մարդուս հասարակօրէն իր պիտոյքն հոգալու համար ունեցած գործքերն անանկ բաներ են՝ որ իր մարմնոյն կամ մտաց մինակ մէկ կարողութիւնը կը զբաղեցընեն : Արդ հարկաւոր է որ աս գործքերը գաղբած ատեն՝ մարդս անոնց մէջ կրած նեղութեան եւ ունեցած յոգնութեան տեղը լեցընէ եւ միանգամայն մարմնոյ

եւ մտաց ան գործարաններն ու կարողութիւնները գործունէութեան մէջ խօթէ, որոնք յառաջագոյն բողոքովին անգործ մնացած էին: Օրինակի համար արչափ ակտիւութեւն է դերձակի մը՝ բոլոր օրը միայն մատուրներն ու բազուկը զբաղեցրնելէն ետեւ՝ իրիկունը պտրտելու ելլել կամ ձի հեծնել եւ կամ ուրիշ աս տեսակ մարմնոյն գործարաններն ու ջլերը գործունէութեան մէջ դնող շարժում մ'ընել: Ինչչափ քաղցր է փաստաբանի մը՝ բոլոր օրը դժուարին մէկ դատի մը վրայ միտքը յոգնեցրնելէն ետեւ՝ իրիկունը քիչ մը ատեն զբօսալի պատմութիւն կամ նորավէպ մը կարդալով միտքը զուարճացրնել: Աս՝ ծանր զբաղմունքէն թեթեւ ու զբօսալի զբաղմունքի անցնելով՝ յոգնած գործարանները կամ կարողութիւնները կը հանգչին, եւ անգործ մնացածները գործունէութեան մէջ կը մտնեն:

Աս ըսածներնէս յայտնի կ'երեւայ որ ինչչափ օգտակար մանաւանդ թէ հարկաւոր է երբեմն երբեմն անփնաս ու պատշաճ զբօսանք ընել. որովհետեւ մեր բնութիւնն ասիկա կը պահանջէ: Ասկից միանգամայն կը տեսնուի թէ արչափ գէշ կ'ընեն ծնողք եւ դաստիարակք՝ որոնք աս զբօսանաց մէջ երբեմն պատահած վտանգներուն նայելով՝ զակընդունին կամ իրենց հոգացողութեան տակ եզոզ տղաքը բոլոր նաեւ ըստ ինքեան անփնաս զբօսանքներէն կը զրկեն: Արովհետեւ չէ թէ միայն բնութեան պահանջմանց դէմ գործելով՝ տղոց առողջութեան փնաս կ'ընեն, հապա նաեւ իրենց դիտած վախճանին ալ չեն հասնիր, մանաւանդ թէ անոր հակառակին պատճառ կ'ըլլան: Աէրը ըսինք որ բնութիւնն իսկ զբօսանքը կը պահանջէ. իբրեւ թէ երկայն ատեն անգործ մնացած գործարանը կամ կարողութիւնը՝ իր ծնողքէն երեսի վրայ ձգուած զուակ մըն է, որն որ կ'ուզէ որ իրեն ալ ուրիշներուն պէս

զբաղմունք մը տրուի: Արդ երբ որ տղոց աս պատ-
շաճ բաղձանքը պատշաճ կերպով չիկատարուիր, ի-
րենք իրենցմէ կը սկսին ծածուկ եւ գուցէ անպատ-
շաճ կերպով կատարելու ետեւէ իյնալ. եւ եթէ
տղայութեան մէջ եւ հսկողութեան տակ եղած ա-
տեննին չեն կրնար ընել նէ, մէկ անգամ մը որ ի-
րենք իրենց գլխուն կը մնան, ալ կը սկսին սանձար-
ձակ ամէն կերպով բնութեան աս պահանջմունքը
գոհ ընելու ետեւէ իյնալ: Ուր որ՝ եթէ ասոր հա-
կառակ ծնողք կամ դաստիարակք պատշաճ եւ անվնաս
զբօսանքներ ընել տային եւ միանգամայն անպատ-
շաճ ու վնասակար զբօսանքէ զգուշացրնելու ջա-
նային, ան տտեն տղաք մեծնալէն ետեւ պատշաճակա-
նով գոհ կ'ըլլային եւ վնասակարէն կը զգուշանային:

Չբօսանքն ու զուարճութիւնը զանազան տեսակ
կրնայ ըլլալ, օրինակի աղագաւ զուարճալի ընթերց-
մունք, երաժշտութիւն, պտրտելու կամ այցելու-
թեան երթալ, զանազան խաղեր, զանազան ուսու-
մնական ու զուարճալի փորձեր եւ թէ՛ բնական թէ՛
արուեստական շէնքեր եւ հաւաքումներ տեսնել:
Յանկալի էր (կ'ըսէ ան հեղինակը՝ որմէ որ աս մեր
հատուածը կը քաղենք եւ որն որ ոչ քահանայ է
եւ ոչ խիտ բարոյական մ'ունի,) ցանկալի էր որ
աս անվնաս ու պատշաճական զբօսանքներուն կար-
գին մէջ կարող ըլլայինք նաեւ թատերական խա-
ղերն ալ դնել. որովհետեւ օգտակար զբօսանաց աս-
մէն հանգամանքներն ունին: Բայց որովհետեւ շատ
գոթուարին է (թէ որ անկարելի չէ նէ) հրապարա-
կական թատրոներու մէջ այնպիսի խաղեր տեսնել,
որոնք գոնէ երիտասարդաց վրայ գէշ ազդեցութիւն
չընեն, անոր համար չհամարձակեցանք դնել: Սակայն
կրնայ մեծ դպրոցաց եւ ընտանեաց մէջ՝ մասնաւոր
տղոց համար շինուած թատրոներ խաղացուիլ, որոնք
թէ՛ ներկայացրնողներուն եւ թէ՛ տեսնողներուն շատ

օգուտ կրնան ընել: Աերջապէս ան ամէն գործողութիւնները կամ զբաղմունքները՝ որոնք մէկ կողմանէ կենաց միակերպութեան զանազանութիւն մը կամ փոփոխութիւն մը կու տան, եւ մէկալ կողմանէ ոչ մարդն իր պարտքերէն հեռացընելու եւ ոչ ալ բարքն աւրելու առիթ կրնան ըլլալ, վերը ըսուած վախճանին հասնելու պատշաճ են, միայն թէ տեղւոյն, ժամանակին եւ անձանց հանգամանքին ալ նայելու է: Աերը ըսածներնուս միտ դնողը՝ կը տեսնէ միանգամայն որ այսպիսի պատշաճ վայելմունքներու եւ զբօսանքներու գործածուած ժամանակը՝ կորսուած չէ:



Յ Ա Ն Կ

ԳԼ. Ա.	Մաքուր օդ	1
ԳԼ. Բ.	Մնունդ կամ կերակուր	6
	Ա. Մարդս ինչ տեսակ կերակուր պիտ'որ ուտէ	7
	Բ. կերակրոյ չափը, ժուճն ու ժամանակը	10
	Գ. Մնդեան տեսակին զանազանութիւնն ու փոփոխութիւնը	14
	Դ. Ըմպելիք	15
	Ե. Մարտողութեան գործողութիւնը եւ ու- տելու մէջ միտ դնելու կանոններ	17
ԳԼ. Գ.	Մաքրութիւն	25
ԳԼ. Դ.	Գործունէութիւն կամ շարժում	27
	Ա. Դնդերաց գործունէութիւն	28
	Բ. Մարմնոյ գործունէութիւն կամ կրթու- թիւն	31
	Գ. Մտաց գործունէութիւն կամ կրթութիւն	32
	Դ. Հանդիստ կամ քուն	35
ԳԼ. Ե.	Բարեխառնութիւն կամ տաքութեան աստի- ճան	38
ԳԼ. Չ.	Չքօսանք եւ պատշաճ վայելմունք	42

1	Pf. E. Versuch 04
6	Pf. F. Versuch für Versuch
	E. Versuch für Versuch
7
10	F. Versuch für Versuch
	G. Versuch für Versuch
14	H. Versuch für Versuch
15	I. Versuch für Versuch
	K. Versuch für Versuch
17	L. Versuch für Versuch
20	M. Versuch für Versuch
21	N. Versuch für Versuch
23	O. Versuch für Versuch
	P. Versuch für Versuch
31
33
35

37
38

41

ԱՍ ՏԵՏՐԱԿՆԵՐՈՒՆ

ՄԻՆՉԵՒ ՀԻՄԱ ԵԼԱԾ ՀԱՏՈՐՆԵՐՈՒՆ

Յ Ո Ւ Յ Ա Կ Ը

Ա. Հատ. Ճառ վասն Հայրենասիրութեան :

Բ. Հատ. Քրիստափոր Կոլումբոս, կամ Ամերիկայի
գանուիլը. Ա :

Գ. Հատ. Պիոս Թ.ին մեկ ատենախօսութիւնը եւ
Աւսարիայի եպիսկոպոսաց հովուականը :

Դ. Հատ. Քրիստափոր Կոլումբոս, կամ Ամերիկայի
գանուիլը. Բ :

Ե. Հատ. Համառօտ օգերեւութաբանութիւն ժողո-
վըրդեան ու դպրոցաց համար :

Զ. Հատ. Քրիստափոր Կոլումբոս, կամ Ամերիկայի
գանուիլը. Գ :

Է. Հատ. Բարոյական վէպեր, կամ տղոց սիրտը կըր-
թելու յարմար պատմութիւններ. Ա :

Ը. Հատ. Յովհաննա տ'Արզ, կամ Օբլէանի օրիորդին
պատմութիւնը :

Թ. Հատ. Առողջութիւնը պահպանելու վրայ օգտակար
կանոններ :

Ուղղն իւրօրանշէր հատորը դատ ալ կրնոյ աւնել :

2

3



